

# メデイカルNOW

2020  
10月

利  
号 VOL.26

独立行政法人地域医療機能推進機構

九州病院

## ＝ JCHO 九州病院 基本理念 ＝

「愛と信頼そして納得」の医療を実践し社会に貢献する。

### 基本方針

- (1)「病める人」と共に、相互理解と信頼を深め、納得ゆく医療を実践する。
- (2)急性期・専門医療を中心に最適・最良の医療を多くの人へ提供する。
- (3)関係機関と連携し、生涯にわたる継ぎ目のない地域医療の実現に貢献する。
- (4)医療の質向上のために日々研鑽するとともに、将来を担う優れた医療人の育成に努める。
- (5)全ての職員がこの病院で働くことに誇りと生き甲斐を持ち、幸せを感じる事の出来る職場を作る。

A photograph of a tree-lined street in autumn. The trees are in full fall foliage, with vibrant yellow and orange leaves. The street is paved and has a white line down the center. The sky is bright and clear. The overall scene is peaceful and scenic.

# Medical Now 2020 autumn

# 人生 100年時代の健康診断



健康診断部長  
折口 秀樹

「人生 100 年時代」という言葉が最近よく使われています。今年 100 歳以上の人口は 8 万人を超え、最高齢は福岡市の田中カ子（かね）さん 117 歳です。そこで、人生 100 年時代の健康診断について健康管理センターに就いている立場からお話を進めさせていただきます。年代的に若年～中年世代、高齢者世代に分けて述べたいと思います。

若年～中年世代では生活習慣病の予防とがんの早期発見が主体になります。いわゆるメタボ健診の特定健診とがん検診を受けることが大切です。今年はコロナの影響で健診受診者が以前の 3 分の 2 に減少し、病気に気付く機会が減ることが懸念されます。当院では一般的な健診以外にも内臓脂肪 CT 検査、脳ドック、血管ドックも可能で、がん検診では胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・婦人科がんに加えて腫瘍マーカー検査も準備しております。

日本では平均寿命と健康寿命の差が男性で 9 年、女性で 12 年と大きく、海外に比して介護を要する期間が長くなっています。この改善のためには若い時から健診をこまめに受け健康管理をする以外に、高齢者では今までの特定健診と違った視点での新しい健診が必要になります。厚生労働省は今年から後期高齢者健診を開始し、問診で使う質問票は生活習慣以外に下表のように、口腔機能、体重変化、転倒、認知機能、社会参加、ソーシャルサポートを含んだ高齢者に適した項目でできています。

また、日本人間ドック学会は高齢健常者の血液検査の年齢相応の基準値がわかるようにしています。当院で受診された方の約 2 割が 60 歳以上です。このため、健康管理センターでは健常な方と要介護 2 以上介護を要する方の中間にあたるフレイルに当たる方を見つけて、介護度を増やさないことを目標にしています。転倒・骨折・フレイルに係るビタミン D 欠乏の健診を含めて、栄養や運動のご提案を積極的に行っていきますのでよろしくお願いいたします。

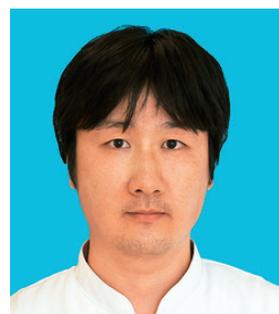
表〉後期高齢者の質問票「質問文」

1	あなたの現在の健康状態はいかがですか？	健康状態
2	毎日の生活に満足していますか？	心の健康状態
3	1日3食きちんと食べていますか？	食習慣
4	半年前に比べて固いもの（※）が食べにくくなりましたか？ ※さきいか、たくあんなど	口腔機能
5	お茶や汁物等でむせることがありますか？	
6	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか？	体重変化
7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？	
8	この1年間に転んだことがありますか？	運動・転倒
9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？	
10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか？	認知機能
11	今日が何月何日かわからない時がありますか？	
12	あなたはタバコを吸いますか？	喫煙
13	週に1回以上は外出していますか？	
14	普段から家族や友人と付き合いがありますか？	社会参加
15	体調が悪い時に、身近に相談できる人がいますか？	

# がん看護専門看護師からのお知らせ

緩和ケア病棟では、痛みなどの苦痛な症状を和らげながらその人らしい生活を送ることができるように多職種で関わり、自宅に近い環境づくりを行っています。限りある時間の中で、今そしてこれからをどのように過ごしていくか患者さんやご家族と共に考え『生きる』ことの支援をさせていただいています。

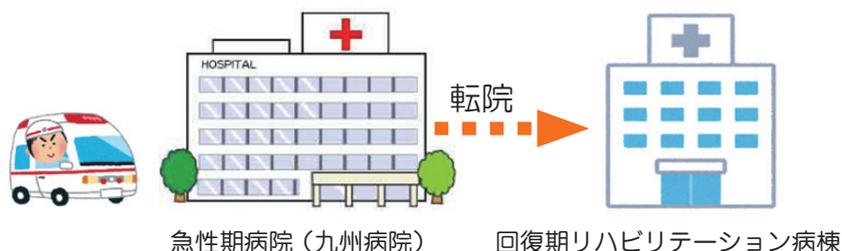
新型コロナウイルス感染症の影響を受け、多くの病院で緩和ケア病棟においても面会禁止を余儀なくされています。当院の緩和ケア病棟では、苦痛を抱えた患者さんにとってご家族の力は何にも代え難いという考えから、必要なごく一部のご家族に限り、面会や付き添いを可能としています。それでも「家族の傍で過ごしたい」と在宅療養を選択される場合もあります。症状の緩和や病状進行の状況、患者さんやご家族のご意向に合わせて療養環境を調整することも緩和ケア病棟の役割の一つです。苦痛を抱えていても入院後に症状が和らぎ、ご家族の協力のもとサポート体制を整えて自宅に退院される方もいます。現在、私はがん看護専門看護師として病棟スタッフとともに、緩和ケア病棟から自宅に退院した患者さんやご家族への支援の振り返りに取り組んでいます。支援の背景を分析し気づいたことをまとめることで、入院後に自宅退院を目指す方々への今後の支援に繋がれると考えています。緩和ケア病棟は必ずしも最期の場所ではなく、患者さんやご家族にとってつらいときを過ごす場所の一つとして選んでもらいたいと考えます。



がん看護専門看護師  
加藤 多樹郎



# 回復期リハビリテーション病棟の 入院要件が緩和されました



医療社会事業専門員  
園田 早苗

当院は急性期病院として緊急・重症な状態にある方に対して速やかに専門的な医療を提供しています。治療後引き続きリハビリ・療養が必要で希望されている方には状態にあった地域の病院を紹介し転院いただいています。今回は脳卒中や骨折後の方に対して集中してリハビリをおこなう回復期リハビリテーション病棟の**入院要件が2020年4月1日より緩和されました**のでお知らせします。

回復期リハビリテーション病棟は365日リハビリが提供され、社会・在宅復帰を目指していく病棟です。これまで入院要件として発症・手術から回復期リハビリテーション病棟入院までの期間（疾患により1か月または2か月以内）が定められていましたが、その要件がなくなりました。これにより、当院での入院期間が様々な要因で長くなった方も、対象になることが可能になりました。なお、対象疾患や入院可能な期間に変更はありません。

対象疾患ではない方は、地域包括ケア病棟の病院などをリハビリ先として紹介しています。こちらは病状が安定した方で在宅・施設復帰を目指してリハビリ・医療を行う入院期間60日限度の病棟です。詳しくは医療支援部へお尋ねください。

回復期リハビリテーション病棟 対象疾患・状態	入院可能な期間
脳血管疾患、脊髄損傷、義肢装着訓練を要する状態など	150日
高次脳機能障害を伴った重症脳血管障害、重度の頸髄損傷・頭部外傷を含む多部位外傷	180日
大腿骨・骨盤・脊椎・股関節もしくは膝関節の骨折、または二肢以上の多発骨折	90日
外科手術または肺炎などの治療時の安静による廃用症候群	90日
大腿骨・骨盤・脊椎・股関節もしくは膝関節の神経・筋または靭帯損傷	60日
股関節または膝関節の置換術後の状態	90日



# ちょこっとリハビリ

～よくある症状！

腰痛について～



理学療法士  
安永 直騎



腰痛の種類は…

## 腰痛はざっくり2種類に分けられます。

1つは「**特異的腰痛**」といって椎間板ヘルニアなど痛みの原因がはっきりしている腰痛です。腰痛の原因が分かっている時は、痛くても無理に運動することはせず、安静(=ベッド上で休むこと)や医師の指示に従う必要があります。

もう1つは「**非特異的腰痛**」といって原因がはっきりしない腰痛です。「非特異的腰痛」は痛みへの心配し過ぎ、安静のし過ぎが痛みの長期化(=慢性化)、再発を引き起こす原因になると言われています。

## みなさんが腰痛に対して行えること

可能なら病院を受診して診察・診断してもらうことが良いです。

しかし、**病院受診出来ない場合、なるべく早い時期から、徐々に活動することが勧められます。**これは世界でも推奨されています。上の項目にもあるように安静のし過ぎが腰痛の長期化、再発をもたらすからです。**自主トレーニングする際は腰の運動と散歩など全身運動を行うことが効果的**と言われています。

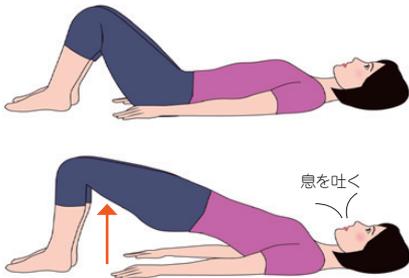


寝た状態・座った状態で行える腰の運動(=腰痛体操)を2種類紹介します。

### ①寝た状態…

仰向け状態で両膝を立てます。

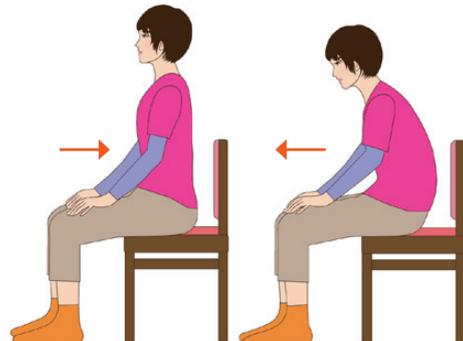
息を吐きながら5秒間お尻を持ち上げましょう。



### ②座った状態…

おへそを突き出したり、引っ込ましたりして骨盤を動かしましょう。

おへそを突き出す時に腰を反り過ぎないように気をつけてください。



※一度の運動回数は連続10回程度を目安にしましょう。

※この運動で痛みが増す場合は速やかに中止し、医師など医療機関に相談しましょう。

参考文献：公益社団法人日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック 腰痛より



管理栄養士  
伊藤 麻美

# メデイカル・レシピ



風が気持ちよい季節になりました。  
お弁当を持ってお散歩にでかけてみませんか？  
今回はお弁当にぴったりな2品と秋のデザートをご紹介します。



## ①炭火焼鶏の炊き込みご飯

市販の炭火焼鶏を使うと風味豊かな炊き込みご飯が簡単に作れます。ごぼうはさがきごぼうをつかうと時短にもなります。

### 《作り方》

- ①米を研ぎ、濃口醤油と酒を入れ炊飯器の目盛り通りの水加減に調整する。
- ②人参は小さめの千切り、ごぼうはさがきにする。
- ③①に市販の炭火焼鶏と②の材料を入れ炊く。
- ④炊きあがったらさっくりと混ぜて出来上がり。

## ②揚げない鮭フライ



揚げ油を使わずに少ない油で鮭のフライが簡単に作れます。

### 《作り方》

- ①鮭の両面に塩こしょうをふっておく。
- ②①の鮭にマヨネーズをまんべんなく塗り、パン粉をまぶす。
- ③フライパンに植物油をひき、②を皮のほうから並べ中火弱で両面をこんがり焼き中まで火を通す。
- ④お好みでレモンなどを添えると、塩気の引き立て役になりますよ。

## ③濃厚かぼちゃプリン



市販のパニライスを使って濃厚なかぼちゃプリンが簡単に作れます。

### 《下準備》

- ①パニライスを室温に戻し、溶かしておく。
- ②かぼちゃは種とワタを取り除き、皮をむく。6等分程度に切り、水にくぐらせてからビニール袋に入れ、600wのレンジで4～5分加熱する。(固かったら追加加熱する。)
- ③②のかぼちゃを裏ごしする(フードプロセッサーやミキサーを使用してもよいです)
- ④粉ゼラチンを熱湯にふり入れふやかしておく。

### 《作り方》

- ①鍋に牛乳と裏ごししたかぼちゃを加え混ぜ合わせ、弱火にかける。沸騰させないように注意する。
- ②さらにパニライスを加えてしっかり混ぜる。味見をして甘さが弱い場合は、砂糖を追加する。
- ③ふやかしておいた粉ゼラチンを加え、しっかりと混ぜ溶かす。
- ④火を止め、荒熱を取る。
- ⑤一度こしてから容器に移し、冷蔵庫で冷やし固めたら完成。



### ①炭火焼鶏の炊き込みご飯

#### 材料(4人分)

米	2合
市販の炭火焼鶏	150g
人参	1/4本
ごぼう	1/2本
濃口醤油	大さじ2
酒	大さじ1

#### 〈1人分の栄養価〉

エネルギー	342kcal
たんぱく質	13.9g
脂質	2.5g
炭水化物	61.9g
食物繊維	2.0g
食塩相当量	1.4g

### ②揚げない鮭フライ

#### 材料(1人分)

生秋鮭	1切れ
塩こしょう	少々
マヨネーズ(半分)	小さじ1
パン粉	大さじ1
植物油	小さじ1

#### 〈1人分の栄養価〉

エネルギー	151kcal
たんぱく質	14.0g
脂質	9.1g
炭水化物	2.1g
食物繊維	0.2g
食塩相当量	0.8g



### ③濃厚かぼちゃプリン

#### 材料(5個分)

かぼちゃ	1/8個(正味200g)
パニライス	1個(200g)
牛乳	100ml
粉ゼラチン	5g
熱湯	大さじ2
お好みで砂糖	適量

#### 〈1人分の栄養価〉

エネルギー	125kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	4.1g
炭水化物	18.5g
食物繊維	1.4g
食塩相当量	0.1g



## お薬の話～消化性潰瘍～

### 消化性潰瘍とは？

消化性潰瘍は、食物を分解するはたらきをもつ胃酸や消化酵素(攻撃因子)と、それらから粘膜を守る粘液(防御因子)のバランスが崩れることで胃酸や消化酵素が胃や十二指腸の壁を傷つけてしまう病気です。代表的な症状は、「胃のもたれ」、「食欲低下」、「胸やけ」、「吐き気」、「みぞおちの痛み」、「便が黒くなる」、「吐血」などです。



薬剤部 薬剤師  
永野 優

### 主な原因は？

- ヘリコバクター・ピロリ菌感染
- 特定の薬剤(解熱消炎鎮痛薬など)の副作用
- ストレス

### 消化性潰瘍の治療薬は？

#### ①攻撃因子を抑制するお薬

##### 1)胃酸の分泌を抑えるお薬

- 抗コリン薬…ブスコパンなど
- ヒスタミンH<sub>2</sub>受容体阻害…ファモチジン、プロテカジンなど
- プロトンポンプ阻害薬…ラベプラゾール、ランソプラゾール、タケキャブなど

##### 2)胃酸を中和して胃粘膜への刺激を抑えるお薬

- 酸化マグネシウム(マグミット)など

#### ②防御因子を増強するお薬

##### 1)粘膜の抵抗力を高めるお薬

- アルロイドG、スクラルファート、ポラプレジック、ガストローム

##### 2)粘膜を守る粘液の量を増やすお薬

- レバミピド、テブレノンなど



☆自覚症状がなくても、医師から指示された期間はお薬をしっかり服用してください。

☆ご不明な点は、主治医または薬剤師にお問い合わせください。



## 「みなさまの声」のコーナー

(患者の声) (病院回答)

※病院の各部署に寄せられたご意見、お褒め等の声を参考に改善、励み等にしていきたいと思っております。



検査のため、来院させていただきました。画像診断へと行き、撮影が終わり着替える際に「早く着替えてさっさと出てくれ!」という雰囲気は漂っていてあまり良い気分ではありませんでした。次回も同様で待合室で待っていると、別の方も私と同様にされていました。このたび改善すべきであると思い投函させていただきました。私が来院して常々感じるのは、病気や不安があり、病院へ来院していて、健康なあなた達スタッフとは違うのであるということをお頭に置いて対応していただきたい。



この度は、スタッフの態度で不愉快な思いをさせてしまい申し訳ありませんでした。検査が込み合う時間帯でも更衣や検査説明の時間を十分に取、かつ医療安全に努め、患者さまから「検査を受けて良かった。」と満足していただけるよう指導をしてきました。しかしながら検査終了後の不安な気持ち、病気に対する不安な気持ちに対する配慮が足りませんでした。この貴重なご意見をスタッフ間で共有し、今後は更衣時にはゆっくり着替えていただく等の声掛けを行い、より患者さまの気持ちに寄り添いながら検査対応することを心がけるようスタッフ一同努めてまいります。 診療放射線技師長

### 「患者の声」お褒め等

乳がんの手術で全摘手術を受け、その後月一度の診察を受けていますが、何もかもが不安で診察時には主治医にも不安を打ち明けることができず精神的にも参っていた時、毎回受診後に必ず傍に寄り添って不安を聞いてくださってそれに対処してやさしく接して下さる看護師さんがいます。その方のおかげで安心して受診できるようになりました。本当に感謝しております。ありがとうございます。これからもよろしく願いいたします。

この度は貴重なご意見ありがとうございました。

独立行政法人  
地域医療機能推進機構



九州病院

〒806-8501 北九州市八幡西区岸の浦1丁目8番1号  
TEL (093) 641-5111 (代表) <http://kyusyu.jcho.go.jp>

メディカル NOW VOL.26 2020年10月発行

発行責任者: 内山 明彦 編集者: 山本 勇  
制作: シンヤプリントファクトリー TEL (093) 922-6373