



社会保険直方病院だより

はるか

■平成27年(2015)1月発行 社会保険直方病院広報委員会編集

〒822-0024
福岡県直方市須崎町1番1号
電話(0949)22-1215(代表)
HPアドレス <http://www.nogata-hp.jp/>

[Haruka]

2015

1月

第20号

[医療理念]

- 一、患者中心の医療
- 一、医療の質の向上
- 一、地域社会に合った手づくりの医療
- 一、安心と信頼を持たれる病院づくり

- P 01 院長挨拶
- P 02 インターンシップ
受け入れについて
- P 03 ご存知ですか?
- P 05 病棟紹介(地域包括ケア病棟)
- P 06 部門紹介
- P 07 健康レシピ
- P 08 ご案内・お知らせ
- P 09 診療案内





院長 坂本 茂

あけましておめでとうございます

昨年は、4月に診療報酬の改定があり、また6月に医療介護総合確保促進法が成立するなど、国の高齢化にむけた施策が具体的に動きを見せた1年でした。

当院も国の施策に合わせて、地域包括ケア病棟を開設し、直轄の地域包括ケアシステムの一翼を担うべく、体制整備開始しました。

地域包括ケアシステムで一番大事なことは、地域で必要とされることを行うことです。

また地域の在宅診療を行っている組織と密接な、気持ちを一つにした連携を行うことが必要です。

すでに当院では急性期病院として地域の安心安全に貢献してきました。

高齢者の急性期医療は、若い人たちを対象にするのと違い、単に治癒をめざすだけではすまず、生活支援という視点も必要とされます。

入院が、高齢者が生活の送り方を変更する屈曲点にならざるを得ないことがたびたびあります。

当院では急性期の入院のみならず、その後の生活の仕方を考える、お手伝いもします。

今年は、地域包括病棟の機能の更なる向上、地域に無くてはならない急性期医療のさらなる発展に努めたいと思います。

4月からは認知症対策として神経内科外来を開設する予定です。

インターンシップ 受け入れについて

看護部長 山下順子

10月20日から3日間、福岡県立直方高等学校の生徒さんのインターンシップ（職業体験）を受け入れました。計8名の参加があり、看護体験を通して実際に病院の雰囲気を感じ取っていただきました。

参加された皆さんの自己の職業適性や将来設計について考えるお手伝いができればと考えております。

また9月下旬にはリハビリセンターにおいて、同じく直方高等学校の生徒さんの体験学習を受け入れ、リハビリテーション医療の展開等の講義を含め体験をしていただきました。

今後いろいろな形で地域の方々と関わっていけることを願っております。



第17回ご存知ですか？

元気で長生きのコツ!!

整形外科部長 骨粗鬆症センター長 西田 智

●健康寿命と平均寿命

健康寿命とは・・・

介護を受けたり、寝たきりになったりせずに、制限なく健康な日常生活を送ることが可能な期間です。

2014年のデータでは、

男性は平均寿命が80.1歳で健康寿命が70.6歳。この差が 9.5歳。

女性は平均寿命が86.6歳で健康寿命が75.5歳。この差が11.1歳。

男性は約9.5年、女性は約11年もの間、健康で自立した生活を送れず、誰かからの何らかの手助けが必要となります。

ですから、この差をいかに短くするかということが大切になります。すなわち、健康寿命を伸ばすことによって、元気で楽しい生活が送れるというわけです。



●ロコモティブシンドロームとサルコペニア

健康寿命を伸ばすことを**邪魔**しているものがあるわけですが、その一つが、ロコモティブシンドロームやサルコペニアと言われるものです。

・ロコモティブシンドロームとは・・・

運動器の障害により要介護になるリスクが高い状態になることです。運動器の障害が起こると痛みや加齢・運動不足による身体機能の低下が生じ、バランス能力、体力、移動能力の低下をきたします。ひいては、立って歩くことや衣服の着脱、トイレ動作などの最低限の日常生活動作さえも自立できなくなり、要介護状態になっていきます。

・サルコペニアとは・・・

加齢により筋肉量が減ってしまう現象を言います。筋肉量が減ると、関節への負担が増えて痛みが強くなったり、転倒しやすくなり転倒時の骨折につながります。

●ロコモティブシンドロームやサルコペニアをきたす疾患・・・

内科的には、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病です。お薬や運動などでしっかり治療することが大切です。

整形外科的には、骨粗鬆症、変形性関節症（膝や股関節）、脊柱管狭窄症などです。

骨粗鬆症の方は、転倒による骨折が原因で健康寿命が一気に短くなります。骨粗鬆症はサイレントディージーズの一つで、気づかないうちに進行します。60歳を超えた女性、最近背が縮んだかなと思われる方などは、是非骨粗鬆症の検査を受けられることをお勧めします。



股や膝の変形性関節症になると、痛みの為に、歩行を減らしたり、極力しなくなったりします。そのため、筋力は落ち、生活習慣病が悪化し、骨粗鬆症が進行します。



脊柱管狭窄症になると、長く歩くと徐々に腰の痛みや足の痛みが強くなり、歩けなくなったりします。その為、外出を控えるようになっていたりします。変形性関節症と同様に生活習慣病が悪化し、骨粗鬆症が進行します。

これらを何とかすることによって、健康寿命が伸びます。

骨粗鬆症は、早く見つけて早くから治療を行うと骨折せずにすみます。

変形性関節症や腰部脊柱管狭窄症は、痛みや歩行障害などが日常生活の妨げになるようになったら、手術を受け症状を取り除くことにより治療できます。

手術は怖いと思いますが、それ以上に、健康寿命が短くなるのが怖いと思いませんか？

誰かの世話になって、生活していくのはどうでしょう？

日常生活に制限なく、人の世話にならずに、楽しく生活するのが良くはありませんか？

元気な状態で長生きしたいと思いませんか？

ご心配な事がありましたら、整形外科へご相談ください。



病棟

紹 しょうかい 介

4階病棟について (地域包括ケア病棟)

看護師長 鎌 明美

10月より4階病棟は地域ケア包括病棟として稼働するようになりました。

一般病棟での病状が安定し、リハビリを続けながら在宅への復帰を目指す方や、急性期治療という程ではないが、入院施設のある病院での加療が必要と判断された開業医の先生方が、遠慮なくご紹介いただける病棟を目指しております。

特に当病棟が力をいれているのが、「離床」です。高齢者の場合、一般病棟の治療の際、短期間の臥床安静でも筋力が低下し在宅復帰が困難になるケースがあります。その対策として、リハビリの時間以外でもデイルームでの作業療法やレクリエーションを通して離床時間を少しでも長くし、筋力の維持向上に取り組んでおります。

また、患者さんが入院（転入）された段階より担当の看護師を決め、いつでも相談にのれる体制を取っていますので、病気の事に限らず、家族の事や自宅に帰ったあとの不安等なんでも気軽に相談して頂きたいと思っています。



部門紹介

外来について

看護主任 成清 眞由美

私たち外来看護師は、患者さんに安心して診察・検査・処置などを受けていただけるよう日々努力しています。内科だけではなく、外科・整形外科・耳鼻咽喉科・泌尿器科・皮膚科などの他科とも連携し、「また利用したい病院」と言ってもらえるように患者さん一人一人への対応を大切にしています。できるだけ患者さんをお待たせしないよう気を配っていますが、「遅いな」と感じた際だけでなく、家での療養で心配なことやお困りのことがある時も私たちにお声をおかけ下さい。





健康レシピ の紹介

おいしい白菜を 使った蒸し料理

栄養科長 野見山 久美

冬は白菜がおいしい季節ですね。

鍋などにして食べる機会が多いと思いますが、大根、豆腐とともに「養生三宝」といわれ、精進料理には欠かせない食材です。

白菜には、体内の余分なナトリウムを排出してくれるカリウムを220mg/100g含んでおり、高血圧の予防に効果が期待できます。また、ビタミンCは19mg/100g含んでおり風邪の予防にも効果が期待できます。食物繊維は1.3g/100gと豊富にあり、胃腸の働きを活発にして便秘を解消し、大腸がんの予防と治療に役立ちます。

おいしい白菜を選ぶには、胴がよく張っていて、しりが丸みを帯びている、手で持つとずっしりと重量感のあるもの、葉が緑黄色に縮れていて、黄ばみがなく、巻がしっかりしていて、葉先をしっかりと巻きこんでいるものがよいでしょう。

今回は白菜を使ったレシピを紹介します。

【 白菜の重ね蒸し 】



(材料) 4人分

白菜	4枚
しょうが	ひとかけ
鶏ミンチ	160g
しょうゆ	大さじ1杯
酒	小さじ1杯
片栗粉	大さじ1杯

(作り方)

- ① 白菜はそのまま茹でます。
- ② しょうがはみじん切りにしAの材料とよく混ぜ合わせます。
- ③ 耐熱皿に白菜、②のあわせたもの、白菜、②のあわせたもの、白菜の順に重ねます。
- ④ ラップをして電子レンジで10分蒸し、中まで火が通ったら、食べやすい大きさに切って盛り付けます。

その他のメニュー

【 白菜おきなあえ 】



【 白菜とりんごのサラダ 】



ご案内・お知らせ

各種健康診断について

当院は平成25年度から各団体の健診実施指定機関になりました。

- ・直方市がん検診指定機関
- ・全国健康保険協会けんぽ生活習慣病予防健診指定機関
- ・直方商工会議所会員健康診断指定機関

人間ドック・生活習慣病予防健診・健康診断は、専門職が個人にあったコースやオプションのアドバイスを行い、充実した健診内容になるようご希望の相談に応じます。

お申し込み・お問い合わせ先：(担当 宮原)

予約に関しましては、随時お問い合わせ下さい。

ぜひ、ご予約
ください。



大腸がん検診のススメ



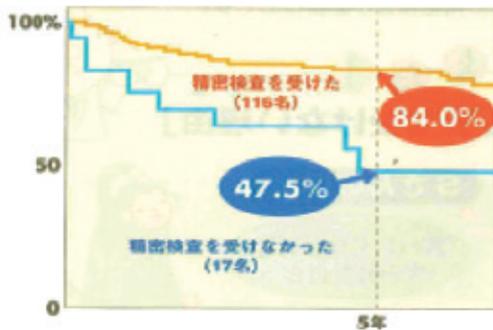
受けないとどうなる?! それでもあなたは受けませんか?

それでは「便潜血検査で陽性」になり、きちんと精密検査を受けた場合と受けなかった場合とでは、どんな違いがあるのでしょうか?



**精密検査を受けなかった場合は、
生存率が47.5%まで低くなる!**
大腸がん(浸潤癌)の5年生存率

**受けなかった人の死亡危険度は、
受けた人と比べて約4倍にもなる!**



でも、大腸がんは早期に発見すれば 治りやすいがんなのです。

どんな病気にも当てますが、早めに見つけて治療するほど治りやすく、放っておけばひどくなって治療も大変になってしまいます。そうならないために検診があるのです。つらいと思われがちな精密検査も、内視鏡の進歩と挿入技術の向上によって、今ではずいぶん楽に受けられるようになりました。



**精密検査を受けないと、死亡危険度は4倍!
やっぱり早期発見・早期治療が肝心です。**

社会保険直方病院 外来診療のご案内 平成27年1月1日現在

診療時間	午前・午後	月		火		水		木		金		土		備考
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
肝臓内科	坂本 茂 東 宣彦	○		○					○					
消化器内科	松本 真裕			○						○				土曜は新患のみの受付となります
	高橋 誠		○			○								
	安森 翔			○		○		○						
	西原佑一郎	○							○	○				
糖尿病・内分泌科	東 英司			○		○		○						
循環器内科	平川 晴久	○							○					専門領域以外の一般内科の診療も致します
	五十住和彦		○							○				
	鍋嶋 洋裕					○								
	園田 信成*													
	荻ノ沢泰司*				○									
腎臓内科	廣重 欣也*					○予約のみ			○予約のみ					土曜は一部できない検査があります
脾臓内科	石橋 俊明*									○	○			
無呼吸症候群	川波 潔*								○					
血液内科	中西 司*									○				
外科	田中伸之介	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			土曜は一部できない検査があります
	兒玉(こだま)利勝	○	○			○	○			○	○			
	中川 元道			○	○				○	○				
	新屋 智志	○	○								○	○		
	佐々木隆光*													
	当番医*												○	
血管外科	藤岡 宗宏			○					○					
整形外科	西田 智	○		○		骨粗鬆症(予約のみ)	○	○	骨粗鬆症(予約のみ)	○				午後5時以降は予約の患者さんのみの診察となります
	大友 一*						○第2・4	○予約のみ						
	塚本 学*	○	○予約のみ											
	川崎 展*									○第1・3・5	○予約のみ			
	山根 宏敏*									○第2・4	○予約のみ			
泌尿器科	濃崎 隆志	○		○		○		○		○				午後5時以降は手術等で休診の時があります
	守屋 良介*							○						
耳鼻咽喉科	鳥谷(とりや)陽一 九大医師*	○	○	○	○	○	○	○	○					休診
皮膚科	武石 正昭*		○	休診		○		○		休診		休診		休診

*は、非常勤医です。

診療科	受付時間		休診日 (日・祭日)
	午前	午後	
内科・外科	8:30 ~ 11:30	13:30 ~ 16:30 (午後の診療は、診療科によって異なります)	土曜午後
整形外科			土曜
耳鼻咽喉科			金曜午後・土曜
泌尿器科			土曜
皮膚科	8:30 ~ 11:30 (水・木)	13:30 ~ 16:30 (月)	火・金・土曜

※ 診療時間は、午前8:30~12:30、午後13:30~17:00になります。



急患の場合、この限りではありません。ご連絡の上、保険証・診察券をお忘れないう、気を付けてお越し下さい。

【最寄の交通機関】

- JR福北ゆたか線 直方駅より徒歩 約1分
- 平成筑豊鉄道 直方駅より徒歩 約1分
- 筑豊電鉄 筑豊直方駅より徒歩 約8分
- 西鉄バス 西鉄直方バスセンターより徒歩 約1分
- JRバス 直方駅バス停より徒歩 約1分



この印刷物は、自然環境に配慮してFSC® 認証ニューVマットを使用しています。