



きらめき

特集①院長インタビュー

「福岡ゆたか中央病院」として船出
1-2

特集②シリーズ「病気のアレコレ」

リウマチとは 3-6

緊急告知!!

最新の内視鏡システムと
炭酸ガス送気装置を導入!! 7-8

レントゲンじゃ分からない?!

放置しないで!! 膝の痛み 9-10

意外と知らない身近な調味料!

管理栄養士のおいしいっ★ハナシ
お酢のちから 15-18

知らないと損をする?!

医療費の裏ワザQ&A 21-22



リハビリテーション科の
愉快的仲間たち♡



病院名が変わります

「健康保険直方中央病院」から

「福岡ゆたか中央病院」へ

平成26年4月から「独立行政法人 地域医療機能推進機構」に移行し、「福岡ゆたか中央病院」となります。

九州厚生年金病院と同じグループとなり、地域医療・地域包括ケアの『要』として貢献して参ります。

社会保険病院・事業所主体の「直方中央病院」の定年 — 地域貢献が使命の「福岡ゆたか中央病院」の船出

「健康保険直方中央病院」の歴史の1ページは、戦後の昭和23年に当時の「厚生省」が、「健康保険厚生荘病院」を発足させた事に始まります。

当初は内科・外科の40床、職員7名でのスタートでしたが、現在、15診療科、195床（一般132床、結核63床）、312名の職員規模となり、直方・鞍手医療圏のみならず筑豊医療圏の基幹病院の一つとして活動中です。そもそも当院は、「中小企業の福祉施設という社会保険病院」である為、「健診事業」が「病院事業」と並ぶ重要な仕事となります。

「健診事業」では、福岡県内で初めて健診車による巡回健診を昭和36年に行って以来、今日まで延180万人以上を誇っています。そして、快適かつ優雅にまた安価で「健康管理」を楽しんで戴けるよう、「オーナーズルーム」「レディーズルーム」をはじめ一流ホテルのロビー風の広い健康管理センターを、病院の建物とは別にして、完備しています。そこでは、事業所職員はもちろん地域住民の方々の健康管理も、させて戴いております。

そのような「事業所主体の社会保険病院としての65年間の活動」に終止符を打ち、平成26年度より地域医療への貢献が使命である、「独立行政法人地域医療機能推進機構」（以下「新機構」）の全国58病院の一員として活動します。全国58病院の内訳ですが、社会保険病院群48病院、九州厚生年金病院をはじめ厚生年金病院群7病院、船員保険病院群3病院です。

そして、平成26年4月1日より、名前を「福岡ゆたか中央病院」に変え、今以上に「地域医療の充実・発展」に貢献していきます。「福岡ゆたか中央病院」の由来ですが、「福岡ゆたか」とは、所在地の「福岡県」の筑豊を意味し、「中央病院」が「健康保険直方中央病院」の愛称・略称として長年親しまれた名前である結果、「福岡ゆたか中央病院」となった次第です。

「新機構」における当院の新たな使命は、「少子超高齢化社会のもと、医師・看護師不足により崩壊の危機にある地域医療を、充実・発展させる」為の次の3項目です。

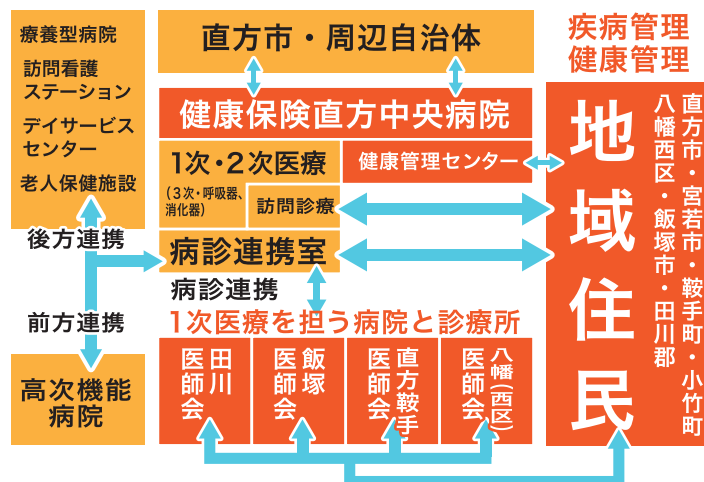
1. 地域医療や地域包括ケア連携の「要」となる医療人の育成と医師会や自治体と一体となって「地域包括ケア」が実現できるよう努める
2. 当院の特色に裏付けされた地域連携の強化と5疾病はじめ地域の必要性をふまえた地域医療・地域包括ケアへの貢献
3. 総合診療医の養成と専門医との連携を強化して、すき間のない地域医療を築きあげる

特に1, 2の内容は、当院が平成12年から目標としてきた「病院理念と病院機能構想」（「病院と併設の健康管理センター」が、「自治体や医師会」とともに、直方・鞍手地区をはじめ周辺の住民の方々の疾病管理・健康管理を行い、地域社会が健やかに栄

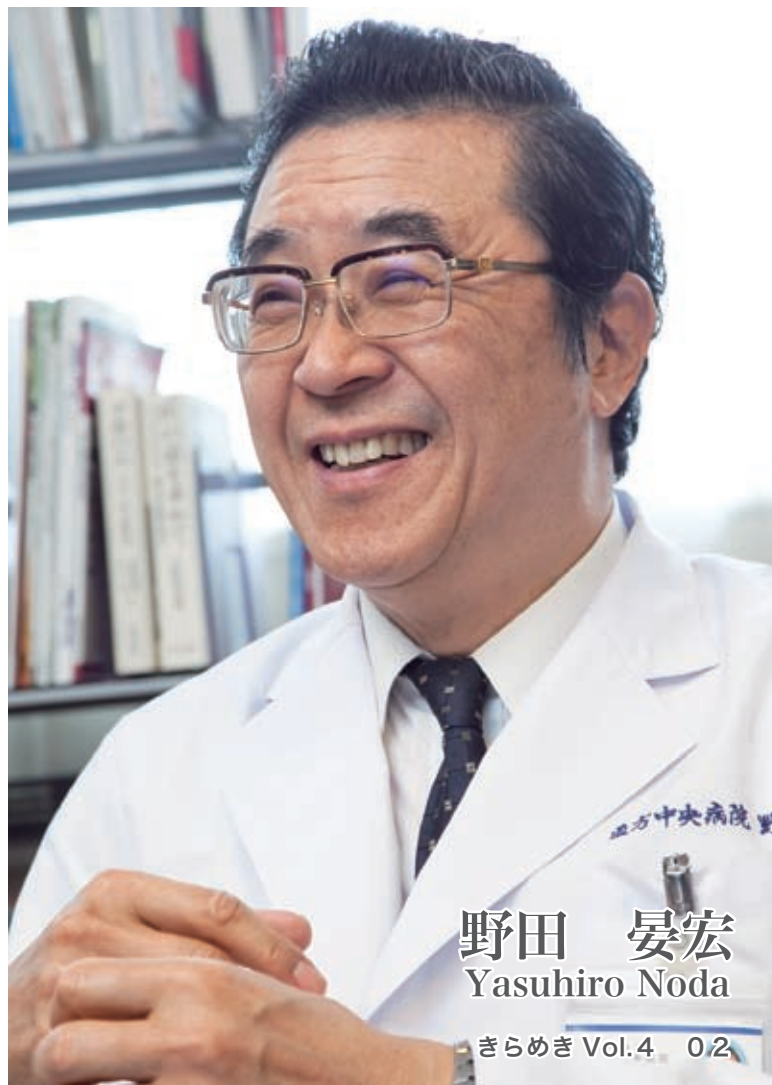
える事を目標とする：図）と、殆ど同じです。

従いまして、新機構に移行しましても、当院の活動は殆ど変わりません。同じグループとなる九州厚生年金病院と連携して、今以上に「地域医療の充実・発展への貢献」を強化して参ります。

今後とも、引き続きのご利用・御指導・御鞭撻を宜しくお願い申し上げます。



病院長 野田 晏宏



野田 晏宏
Yasuhiro Noda

特集

「病気のアレコレ」

リウマチ



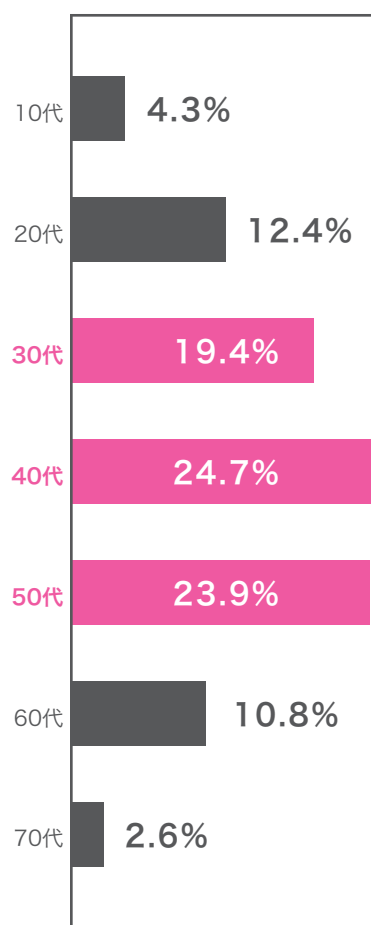
リウマチとは

リウマチは、患者数が最も多い代表的な膠原病の一つで、日本には推定 70 万人もいるといわれます。男女比は 1 : 4 と女性に多く、発症のピークは働き盛りの 30 歳～50 歳代です。リウマチは、免疫の異常によって関節に炎症が起こり、腫れや強い痛みが生じる病気です。遺伝的要因だけでは発症しませんが、それに歯肉炎などの感染症や喫煙などの環境的要因が、いくつか重なるとリウマチを発症すると考えられています。放置すると骨や軟骨が破壊され関節が変形し障害が残ったり、肺や腎などの内臓が障害されたりしますので、早期診断早期治療が非常に大切です。

診断方法について

リウマチの関節の腫れ方には、●多数の関節におこる。●左右対称に起こりやすい。●手足の指など小さな関節から起こりやすい。●腫れた部分が柔らかい。などの特徴があります。このような関節炎の数に加え、朝のこわばりの有無、症状の持続時間、リウマチ因子や抗 C C P 抗体の有無や抗体価、炎症反応の有無、エックス線(レントゲン) 検査や関節エコー、MR I 検査などを評価して、診断基準に当てはめて確定診断を行います。

リウマチと診断された年齢は？



(法)日本リウマチ友の会より引用



教えてくれたのは、
こちらの先生です♪

内科部長
中塚 敬輔先生

診察日 毎週 火・水・金曜日

ありがとうございました。

治療方法について

リウマチ治療は、薬物療法・手術療法・リハビリテーション・教育などの基礎治療を組み合わせで行われます。以前は、関節痛を軽減させることが治療目標でしたが、メトトレキサートを中心とした抗リウマチ剤の使用方法が確立したことや生物学的製剤が登場したことで、現在は①関節痛や腫脹のない状態（臨床的寛解）、②骨破壊が進行しない状態（画像的寛解）、③日常生活に支障を来さない状態（機能的寛解）、そして④薬剤を服用しない状態（薬剤フリー寛解）を目指す治療へと大きく治療戦略が変わってきました。生物学的製剤とは、ヒトの特定の成分や受容体などをピンポイントに攻撃するように人工的に作り出された薬剤のことです。リウマチでは、関節炎を引き起こす炎症性サイトカイン（TNF- α やIL-6）やリンパ球をターゲットとした薬剤が使用されています。速やかに関節痛や腫脹を改善するだけでなく、骨破壊を強く抑制して関節変形の進行

を防止します。現在、7種類の生物学的製剤の使用が可能です。投与経路（点滴静注か皮下注射）や投与間隔が違いますので、個人の病状やライフスタイルに合わせて使用薬剤を選択できます。薬剤Aが副作用などで使用できなくても、薬剤Bに変更したら良くなることも多く見られます。しかし、生物学的製剤の大きな短所は、肺炎など感染症にかかりやすいことや薬剤費が高いことです。その為、必ずしっかりとした導入前検査施行や感染予防対策指導を行う必要があります。また、症例によってはワクチン接種や抗結核剤服用なども行います。今後も有望な経口抗リウマチ剤の発売が承認される予定ですし、リウマチを克服できる日も近いかもしれません。しかし、安易な治療中断は病状を進行・増悪させますので、治療方針について主治医と十分に話し合って納得した上で、治療を開始し、継続していくことが大切です。

市民公開講座

～知りたい、聞きたい、関節リウマチについて～

去る6月29日（土）飯塚コスモスコモンに於いて、「筑豊リウマチカンファレンス、武田薬品工業株式会社、ファイザー株式会社」共催で、関節リウマチに関する市民講座が開かれました。「筑豊リウマチカンファレンス」とは、筑豊地区の医師、薬剤師、看護師、理学療法士、臨床検査技師などが8年前より行っている勉強会のことです。今回の講座は、勉強会で蓄積したことを患者の皆様にも還元し、医療者と患者様が一緒になって関節リウマチと向き合おうという趣旨のもとで行われました。来場者は、患者様、ご家族の方、医療関係者など様々ですが、約150名と予想を上回る多数の方がいらっしゃいました。第一部では「関節リウマチってどんな病気」「リウマチの治療」「日常生活のポイント」の講演、第二部では「関節リウマチQ&A」、最後に「リウマチ友の会からのお知らせ」と盛りだくさんでした。それぞれのテーマに対し、専門的なこともわかりやすくお話しされ、来場者の方々も時折うなずきながら熱心に聞いておられました。当院の中塚内科部長も、「開会の挨拶」「関節リウマチってどんな病気」の講演「Q&A」と大活躍でした。当日、会場には、関節リウマチ患者様が使いやすいような道具（自助具）や各種パンフレットも置いてあり、そちらにも多くの方が関心をもたれているようでした。リウマチは、いまや「早期診断」、「早期治療」によって、「寛解」（痛みのない状態、機能が保たれる状態、変形のない状態）、が可能となってきています。早期診断法も進歩してきており、患者様の痛みの度合い、血液検査、レントゲン検査、超音波検査が行われています。治療には、お薬、リハビリテーション、手術がありますし、日常生活を便利にする「自助具」といわれる便利グッズや、靴の中敷（足底板）などの装具もあります。患者様の状態に合わせた目標をめざして、医師と患者様が協力していくことが大切だなと感じた勉強会でした。



レポート 健康保険直方中央病院
検査部 溝上

開門!! 第7回 リハビリ道場!! × リウマチ

リウマチに対する運動と生活のアドバイス ～日常生活に必要な機能を保つために～

1. リハビリテーションの重要性

リウマチに伴う関節疼痛により身体的・精神的にストレスを与え安静期間が増大します。

そのまま放っておくと、関節拘縮、筋萎縮、感覚障害（シビリ）、呼吸障害、認知機能障害などあらゆる症候をきたしてしまいます。

そこで、薬物療法と並行して関節運動、筋カトレニング、歩行練習により早期よりベッド上生活からの離脱を図り失われた運動機能・内臓機能を取り戻すことがリハビリテーションの狙いです。

また、日常生活を送る上でいかに関節を保護していくかが重要な鍵といえます。関節を守ることを心がけることで、関節の炎症や疼痛、関節破壊の進行を防止するとともに、心身のエネルギー消耗を最小限に抑え「健康の質・日常生活の質」を維持・向上に繋がることになります。

2. 予防エクササイズ

それぞれの運動はゆっくり行い、限界域にて5秒ほど保持します。慣れてきたら、10秒保持しましょう。

エクササイズの極意!!

- 壹：肩の力を抜き、背中をのばし、お腹を引っ込めるべし
- 貳：温浴など関節を温めた後で行うと、より効果的
- 参：痛みがでない可能な範囲で曲げ伸ばし
- 肆：運動量は、翌日に痛みや疲れを残さない程度を目安にするべし
- 伍：関節痛が長時間も続き、腫れが増した場合は主治医に相談すべし
- 陸：運動は根気よく、無理をしない程度に毎日続けるべし



①肩のあげ下げ



②肩を横に広げて上にあげる



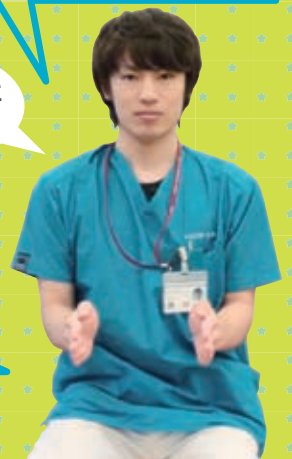
③肩をまっすぐ上にあげる



④肘のつけ根から内と外にひねる



⑤手首のつけ根から内と外にひねる



新しい制服になりました♪

拝啓

初秋の空の高く爽やかな季節となりました。皆様のみすますのご健康を願っています。

さて、今回は「リウマチ」をテーマに運動と日常生活の工夫についてお話させていただきます。

敬具

3. 日常生活の工夫

普段、日常で行っていることをワンポイント変えるだけで関節変形の予防と疼痛緩和につながります。ポイントは、下記のように肘関節・手関節といった「大関節」を利用すること！物運びについては、両手で持つだけでなく、できるだけ体に密着させること！日常生活の工夫については、他の場面においても応用的に活用できます。

「より豊かな生活にいつ変えるの？今でしょ!!!」

⑥膝のまげ伸ばし

⑦踵のあげさげ

⑧つま先のあげさげ

①テーブル使用による起立は肘関節と前腕で支える

②椅子使用による起立は手のひらで支える

③物運びは両手でもつ

④バックは肘にかける

関節保護の極意!!

- 壺：重物を指先で持たない
- 式：長時間同じ姿勢をとらない
- 参：体重増加傾向の人は少しでも体重落とす
- 肆：畳生活をやめて椅子生活にする
- 伍：正座はなるべくしない
- 陸：踵の高い靴、硬い靴はやめる



過剰な運動は関節痛を引き起こしたり、関節変形を助長させる可能性があるため、運動開始前は、主治医と良く相談することが大切です。

⑨グーパーを繰り返す

グー

パー

胃カメラ・大腸カメラに**最新の内視鏡**

当院では2013年5月より最新の消化管内視鏡システム最上位機種(EVIS LUCERA ELITE: 2012年11月にオリンパスメディカルシステムズ社より発売)と内視鏡用炭酸ガス送気装置(UCR)を導入しました。

消化管内視鏡システム EVIS LUCERA ELITE について

新たに導入した消化管内視鏡システムは従来のハイビジョン画質を大幅に上回る高精細画像で観察可能な上に、通常観察と近接拡大観察(デジタルカメラのマクロ撮影に相当する機能)を切り替えることができ、胃や大腸などのピント合わせの難しい狭い空間において、粘膜や毛細血管などの近接観察もできるようになりました。この機能に狭帯域光観察(粘膜の微細模様や粘膜表層の毛細血管を強調するための特殊な光を使った観察)を組み合わせることで今まで以上にがんなどの微細病変を早期に発見することが可能となりました。したがって、外科的手術を必要とせず口や肛門から挿入した内視鏡で切除可能な早期病変を発見し易くなっています。

この最新の内視鏡システムを用いることで、観察性能が向上したのみならず大腸内視鏡検査においては患者様の苦痛も軽減で

きるものと思われます。屈曲した形状の大腸でスムーズな挿入を行えるよう、腸壁にスコープが当たると自然に曲がる「受動湾曲」機能が採用されており、スコープ挿入時の患者様の苦痛を緩和してくれます。

特徴

● 内視鏡検査の「苦しい」「痛い」
● といったイメージを払しょくする
● 新システムを導入!

- ①従来のハイビジョン画質を大幅に上回る**高精細画像**
- ②胃や大腸等ピントの合わせ難い狭い空間でも粘膜や毛細血管等の**近接観察が可能に**
- ③今まで以上に「がん」などの微細病変を**早期発見**
- ④スコープのスムーズな挿入が可能になり、**苦痛軽減**



EVIS LUCERA ELITE
(OLYMPUS社製)

システムと炭酸ガス送気装置を導入!!

内視鏡炭酸ガス送気装置 UCR について

さらに今回、内視鏡用炭酸ガス送気装置も導入しました。大腸内視鏡検査の際、従来は空気で大腸を膨らませて観察していましたが、全例にこの装置を用いて炭酸ガスで膨らませて観察するようにしました。炭酸ガスは、空気と比べて生体吸収性に優れていることから、拡張した腸管を速やかに収縮させ、膨満感からくる検査後の苦痛を緩和してくれます。



内視鏡炭酸ガス送気装置
(OLYMPUS社製)

大腸カメラ Q&A!!

どうしてお腹が張るの？

従来の「大腸内視鏡検査」では、空気で大腸を膨らませて観察していました。検査中に注入した空気の影響でお腹が張ってしまいます。腸内に残された空気は「ゲップ」や「おなら」として出る以外にありません。

どうして「UCR」で苦痛は緩和するの？

新導入装置 UCR では、空気ではなく炭酸ガス (CO₂) を注入することで検査中や検査後の苦痛軽減を可能にしました。炭酸ガス (CO₂) は空気と比べて腸管内で速やかに吸収される特性があります。そのため拡張した腸管を速やかに収縮してくれるため、膨満感による検査後の苦痛を緩和してくれます。

「UCR」を使用すると医療費は高くなるの？

新導入装置 UCR を使用したからといって、検査費用が変わることはなく医療費が高くなり患者さまの出費が増えることはありません。そのため、検査全例において装置を使用し、患者さまの検査による苦痛軽減に努めて参ります。

検査後の「お腹が張ってつらい」などの不快感や苦痛を緩和!!

このように当院では、高精度でしかも出来る限り苦痛を感じさせない内視鏡検査に取り組んでいます。いくらすぐれた装置を導入しても内視鏡医の技術が未熟ではそれを達成することは不可能ですが、当院では日本消化器内視鏡学会が認定した内視鏡専門医が2人常勤していますので、安心して内視鏡検査を受けていただけるものと思います。

教えてくれたのは、 こちらの先生です♪



消化器科部長
田畑 寿彦先生

診察日 毎週 火曜日

ありがとうございました。

レントゲンじゃ見つけにくい?! 膝骨折 × MRI



転んでちょっと膝を打って、ケガをした…なんて経験ありませんか？
痛みが強く、病院にかかってレントゲンを撮ったけど異常はない…。
でも、まだ痛みはつづく…
そのまま放置すると危険?! MRI検査でさて何が?! !!

CASE

76歳男性の2週間前に転倒して左膝を打ち、痛みが引かず、当院にて
受診後、検査を行う。

レントゲンを撮ると…骨折などの異常は確認できません。



知っていましたか??

平成22年度厚生労働省国民生活基礎調査によると…
介護が必要になる要因の第1位は今回の膝骨折や転倒を
含む運動器障害でした。



MRI検査では…

① 正面から

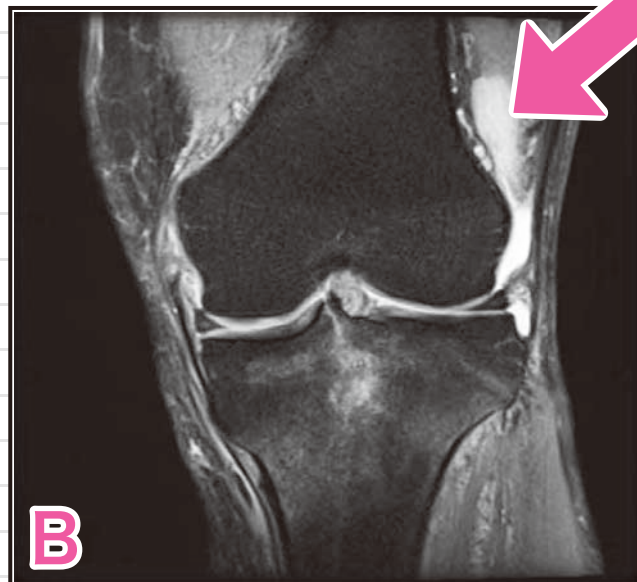
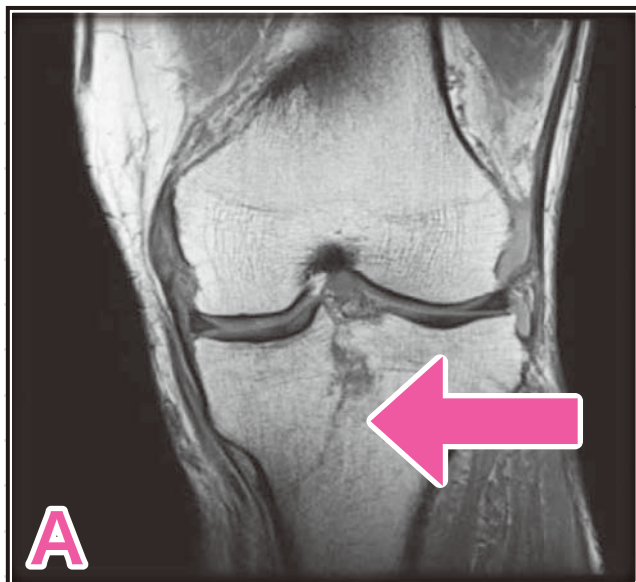


正常だと

A～Dは同一人物の画像です。MRIは、体の成分(脂肪や水など)の違いを様々な方法で撮影することによって、骨折などの有無を見ることができます。



① 左膝の正面の写真です。Aの矢印部分にヒビが入り骨折していることが確認できます。Bの矢印の白い部分は水が溜まっている状態です。

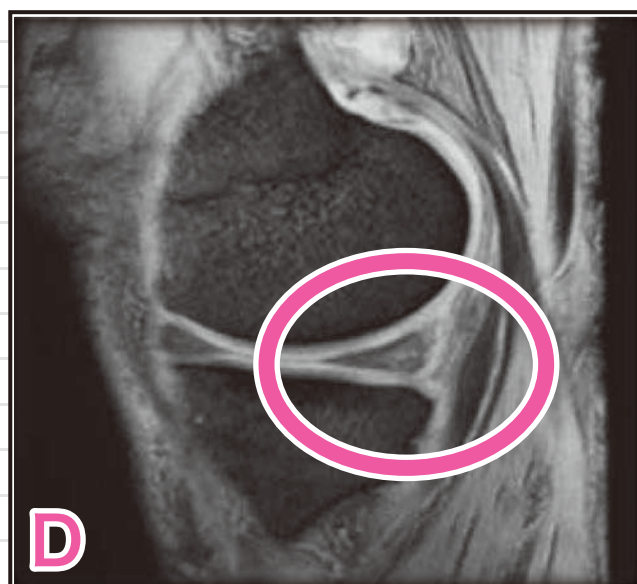
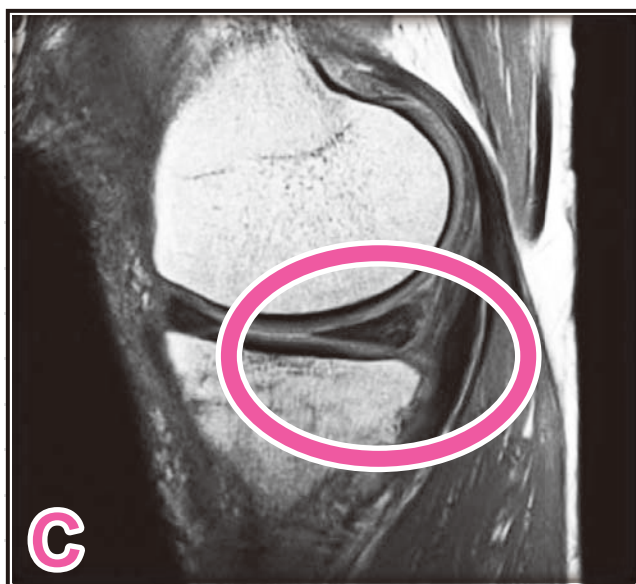


② 側面から
(半月板)



正常だと

② 左膝の側面の写真です。半月板(膝関節でクッションの役割を果たす)は正常だと均一な黒色を示しますが、C・Dの○の部分のように白くヒビが入り損傷していることがわかります。



このとおり、レントゲンでは分かりにくい骨折もあります。今回の症例は『**不全骨折**』といって、骨が完全に割れた骨折ではなくヒビが入っているだけの骨折です。この状態では、レントゲンで見つかりにくいことがあります。また、MRIでは筋肉や靱帯などの骨以外の情報もわかります。打撲して痛みが引かない…などありましたらMRI検査をおすすめします。

健康保険 直方中央病院 患者さま満足度調査

集計結果

当院の患者満足向上委員会(接遇委員会)では平成22年度より毎月、入院患者さまへアンケートを行っています。

これは入院患者さまの思いや不安・お困りのことなどを具体的に知り、私達職員が病院長の唱える“直方中央病院、心のこもったおもてなし(ザ・ノオガタ ホスピタリティ)”をより充実したものとして、実現・継続していけるように始めました。

内容は、「入院時の対応」「施設・入院生活について」「食事について」「医師について」「看護職員について」「その他の職員について」「病院の総合評価について」の7つの大項目と47の小項目についてアンケートを実施しております。集計結果をそれぞれの部署で分析し、改善策を考え、患者さまが入院生活をより快適に過ごして頂ける様に日々努力しています。

今回は、その中から5つの項目について、紹介させていただきます。

満足度の各設問は、以下のとおり、4段階の満足度回答を100点満点の数値に置き換えて平均点を算出しています。

4	満足(良い)	100
3	まあまあ満足(まあまあ良い)	75
2	やや不満(やや悪い)	50
1	不満足(悪い)	25

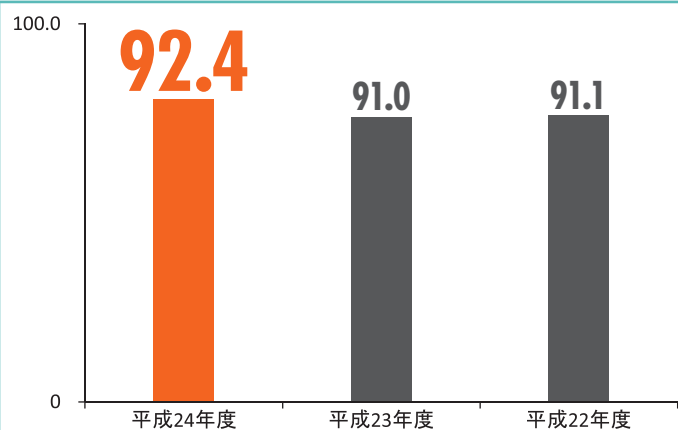
なお、集計にあたり、「無回答」は平均点の算出対象から除外しています。

直方中央病院について、総合的に満足していますか？

全体的な評価は、医療設備・施設環境などを含め、病院の雰囲気や職員全体の評価などさまざまな項目と関連しています。



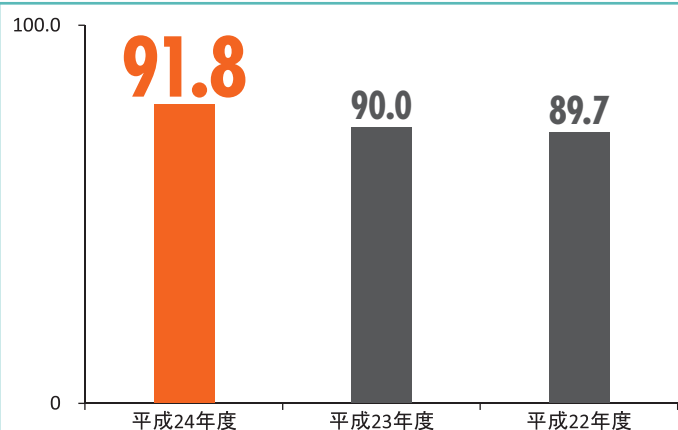
めざせ!!
95点!!



直方中央病院で受ける、今の治療(外来・入院)に満足していますか？

治療への満足感は、直接生命維持に関係する項目であり、どんなに入院環境が整っていても、職員の対応が万全であっても満たされるものではありません。「医療の質は誰が決める」という命題を反映する結果でもあります。

最重要項目として
努力してまいります!!

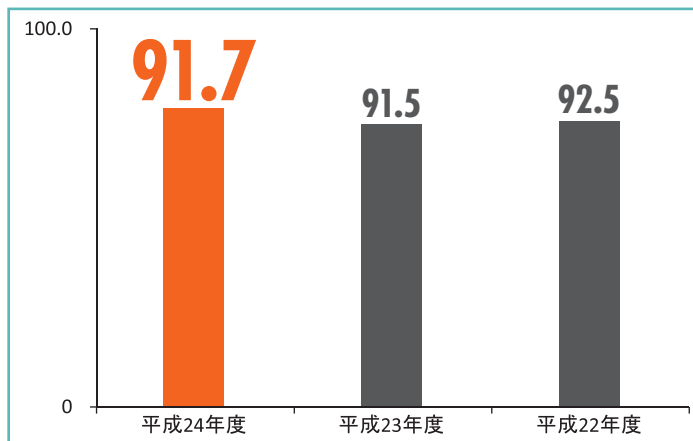


直方中央病院は安全な治療をしている

安全な治療が行われていると評価されている病院は、医療の質・看護の質ともに信頼・納得されたうえで提供されていると考えます。



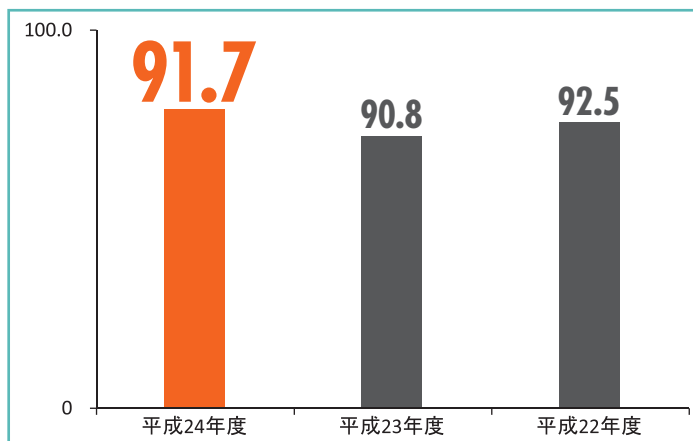
今後も安心安全な
医療を提供して
まいります!!



直方中央病院の医師や看護師の説明はわかりやすい

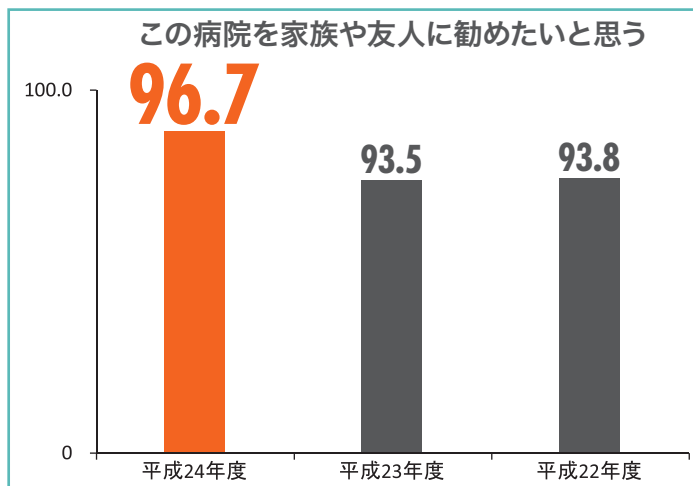
この項目に対する満足度は、職員と患者様の信頼関係が良好であることの証であり、安全な治療・看護を提供していくうえで、常に留意していかなければならないことです。

不安や不明な点は
何でもお気軽に
おたずねください。

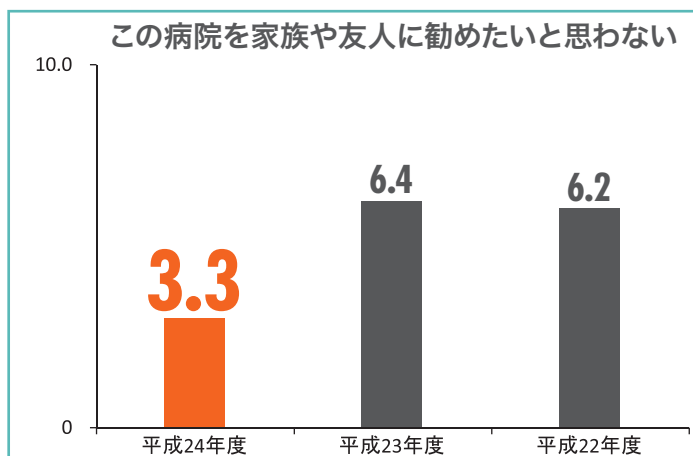


直方中央病院を家族や知人に勧めたい

全ての項目において満足度が高くないと、家族や知人に紹介したいという気持ちにはならず、これも当院に対する評価を知る指標となります。今後も外来・入院患者様アンケートを継続し、当院をご利用される皆様が安心して、医療・看護サービスを受けていただける職員一同努力してまいります。



今後も選ばれる
病院を目指します。
よろしくお願いします。



平成25年度 直方市のがん検診(6種類)を 当院で受けることができます



健康保険直方中央病院 健康管理センター内

● 直方市がん検診 *対象者は直方市に住民票がある方です。

	料 金	対 象	内 容
胃がん検診	500円	20歳以上の人	発泡剤とバリウムを飲み、胃のレントゲン撮影をします。
肺がん検診	100円		肺のレントゲン撮影をします。結核もわかります。
大腸がん検診	300円		便潜血反応(2日法)で検査します。
子宮がん検診	400円		子宮頸部の細胞を綿棒で採取し、調べます。
乳がん検診 (視触診)	200円		乳房の外観や触診をすることで、しこりなどを見つけます。
乳がん検診 (マンモグラフィ)	600円	40歳以上で昨年受けていない人	乳房のレントゲン撮影をします。 (視触診とセットです。)

生活保護受給者は無料です。(証明書が必要)

● 実施期間

平成25年6月1日～平成26年2月28日 月曜日～金曜日の午前中(祝日を除く)

● 申込み先

健康保険

直方中央病院 健康管理センター
 HEALTH CARE CENTER

直 通 電 話 0949-26-2327 もしくは 0949-26-2462

予約受付時間 13時30分～16時30分(月曜日～金曜日) **完全ご予約制**

きらめき×スタッフ

皆様が病院内で見かけたり、
訪問させて頂いている
当院のスタッフをご紹介します!!

—今回のインタビューは、連携室のお二人にお越し頂きました。お忙しい所ありがとうございます。早速ですが、お名前と入職年をお願いします。

永田 健一 平成 22 年入職です。
(以下、永田 写真右)
橋垣 崇則 平成 25 年入職です。
(以下、橋垣 写真左)

—お二人とも「ソーシャルワーカー」という職種ですが、一体どういうお仕事をされているんでしょうか？

永田) ソーシャルワーカーの仕事は、多岐にわたります。例えば、療養中の患者さまやご家族さまの心理的・社会的・経済的問題の解決や調整・援助、受診・受療・入退院の相談や援助、社会復帰の支援、地域活動、医療費や介護保険、特定疾患など各種制度に関する相談などなどです。

—本当にたくさんありますね(苦笑)では、橋垣さんは入職して5か月になりますが、連携室は雰囲気など、どうですか？

橋垣) 病院でのソーシャルワーカーの仕事には、だいぶ慣れてきました。連携室の皆さんは、優しいので働きやすいですよ。

—仕事で忙しいと気分転換も必要だと思いますが、お休みの日は何をしてリフレッシュしていますか？

永田) 外に遊びに行くことですね。

橋垣) 犬と散歩などして遊ぶことが多いです。

—お二人とも、外で遊ぶことが多いわけですね。ちなみに、趣味は何ですか？

永田) …競馬観戦です。

橋垣) 草野球ですかね。

—そういえば…お二人は同じ年ということですが、お二人でお酒を飲んだり…されますか？

永田) …ビジネスライクなので…。(笑)

橋垣) 同じ年なんですが、永田さんの方が1つ学年が上なんで…自分からは積極的には誘えませんがね。

—なるほど。じゃあ、今後はぜひ永田先輩が誘ってあげてください(笑)…先輩後輩といえば…部活!という感じがしますが。学生時代は、部活とかサークルとかしていましたか？

永田) 柔道ですね。

橋垣) 野球をしてました。

—体育会系ですね。だいぶプライベートに立ち入ってしまいましたが、今のお二人にとって「ソーシャルワーカー」としての目標があれば教えてください。

永田) 日本一のソーシャルワーカーになることですね!!

橋垣) 病院での(たくさんある)ソーシャルワーカーの業務をしっかりと覚えることですね。

—では、最後に「きらめき」をご覧になっている読者の方にメッセージをお願いします。

永田・橋垣) 今後とも、地域医療連携室をよろしく
お願いします!!!

—今日はありがとうございました。

管理栄養士の

おいしい☆ハナジ

お酢のちから

最近流行の発酵食品。なかでも今回は「お酢」をテーマにその種類や効能、レシピをご紹介します♪身近な調味料の「お酢」ですが、意外と知らない事がたくさんあります。お酢の力をかりて健康作りに役立てましょう！

身近な調味料の「お酢」のちからをご紹介します！

お酢のちから

減塩対策

食塩や、みそ、しょうゆの代わりにお酢を利用することで、減塩につながります。お酢の酸味が味のアクセントになり、薄味でも料理を美味しくしてくれます。

お酢のちから

カルシウムの吸収率を上げる

お酢の成分「酢酸」にはカルシウムの体内吸収率や保持率をアップさせる効果が期待できます。骨の材料になるカルシウムを効率よく摂取したい場合は、お酢と一緒に料理すると効果的です。ヨーグルトに果実酒を入れたり、骨まで食べられる魚を南蛮酢で和える等工夫してみてください。

お酢のちから

疲労回復

お酢に含まれる酢酸が疲労によって体内に蓄積した乳酸を分解するため、疲労回復の効果があると言われています。疲れた時は酸っぱいものを…

お酢のちから

消化吸収を助ける

お酢には唾液や胃酸の分泌を高めて消化を促進する働きがあります。またお酢のさっぱり感が食欲増進につながります。

お酢のちから

防腐効果

お酢には食べ物を傷みにくくする力があります。腐敗菌は酸に弱いため、お酢はまな板や包丁、スポンジの静菌にも効果的です。家庭で手軽に食中毒予防できます。



お酢の種類

酢には、米などの穀物・果実を原料として酢酸発酵させた醸造酢と、酢酸を水で薄めて醸造酢を加えた合成酢があります。



穀物酢

米、小麦、コーンなどいろいろな穀物を合わせて作る酢。さっぱりとしたさわやかな味が特徴。料理の下味や野菜の灰汁抜きに最適。



米酢

香りが甘くて濃く、酸味はまろやか。成熟方法や期間、米の使用量が商品ごとに違うので商品によって風味が違う。日本特有の食酢。米酢はアミノ酸や有機酸が豊富で栄養価は高い。



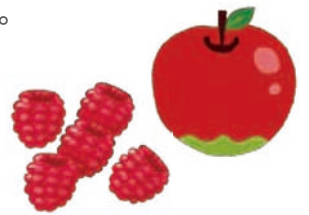
黒酢

玄米、米麹、水、酢を瓶に入れ、日光の力で1年以上発酵させるもの。アルコール発酵と酢酸発酵を一つの瓶の中で一緒に進めるという珍しい方法。アミノ酸が豊富に含まれているため、疲れの元となる乳酸を分解してくれる。



果実酢

果汁を原料とした酢。リンゴ酢やブルーベリー酢、ざくろ酢など種類も豊富。



ワインビネガー
(果実酢)

ぶどう果汁または、ワインを原料としてつくるお酢。白や赤い色が特徴。



バルサミコ酢

ぶどうから作るイタリアの高級な酢。ワインビネガーの一種で3~12年ほどかけて熟成させる。コク、甘味が濃厚。原料がぶどうなので、抗酸化作用の強いポリフェノールが多く含まれている。そのため老化防止の効果が期待できる。

酢を読み解く

「酢を飲むと、身体が柔らかくなる」という迷信

サーカスは性質上、地方巡業の際に団員分の食料を一度に大量購入する。その際、疲労回復のための飲料として大量の酢を購入することがあり、それを見た人が「あんなに大量の酢を飲むから、サーカス団員は身体が柔らかい」と噂したことから生じた誤解である。また、古くから南蛮漬けなどにした魚の骨が酢の作用によって柔らかくなることや、肉を酢に漬け込むと柔らかくなることもこの説が長く信じられる一因となった。柔軟性は靱帯の可動域の拡張なしにはあり得ないので、ただ酢を飲んでも靱帯の柔軟性が増し関節の可動域が広がることは無い。
(Wikipediaより)

お酢のレシピ

お酢を使ったおいしく手軽な料理をご紹介します。



白身魚のラビコットソース

1人分 108kcal 塩分0.8g

材料 (2人分)

白身魚・・・・・・・・100g
塩・・・・・・・・0.2g
こしょう・・・・少々
片栗粉・・・・・・・・8g (小さじ1強)
サラダ油・・・・10g
玉葱・・・・・・・・20g
赤ピーマン・・・・10g
黄ピーマン・・・・10g
白ワイン・・・・1g (小さじ1/4)
出し汁・・・・40g (大さじ2弱)
酢・・・・・・・・10g (小さじ2)
白だし・・・・4g (小さじ1弱)

作り方

- ①白身魚は軽く洗い塩、こしょうをし片栗粉をまぶす
- ②フライパンにサラダ油を熱し①を焼く
- ③玉葱、赤ピーマン、黄ピーマンは1cm角に切り湯通しする
- ④白ワイン、だし汁、酢、白だしを混ぜて③と合わせる
- ⑤焼いた魚を盛り付け④のソースをかける

仕上げにパセリを散らせば、
本格フレンチに大変身!!
ぜひ、やってみてくださいね♪





ミニトマトとうずらのピクルス

1人分 25kcal 塩分 0.1g

材料 (2人分)

ミニトマト・・・2個
うずら卵水煮・・・2個
A (酢・・・6g (小さじ1強)
砂糖・・・6g (小さじ1強)
塩・・・一つまみ

作り方

- ①Aの調味料を混ぜ合わせる
- ②ミニトマトは竹串などで穴を数カ所あけるか、皮を湯むきする
- ③容器にうずら卵とミニトマトを入れ、①を注いで漬け込み冷蔵庫へ。半日ほどで食べごろになる

※少量作る場合は容器の代わりにビニール袋などでも漬け込むことができます。

ブルーベリー酢の牛乳割り

1人分 72kcal 塩分 0.1g

材料 (2人分)

牛乳・・・200cc
ブルーベリー酢・・・40cc (大さじ2強)

作り方

- ①グラスに牛乳を注ぐ
- ②ブルーベリー酢を①に入れかき混ぜる

※酢に砂糖が入っていない場合は好みで砂糖を添加して下さい。

ブルーベリー酢以外にも、
お好みの果実酢で試して
あなただけの牛乳割りを
みつけてください♡



管理栄養士
による
健康レシピ

手軽で見た目もキレイ!!

カップ寿司

1人分 220kcal 塩分 0.3g

今回は管理栄養士のおいしい☆ハナシと連動してお酢を使ったレシピを紹介します。酢には旨み成分「アミノ酸」が含まれるため少量の調味料でも美味しく味つけができます。そのため減塩につながります。カップ寿司の上の具材はお好みでお刺身やお肉をのせても美味ですよ。

材料 (2人分)

ご飯・・・200g
アボカド・・・2g
胡瓜・・・20g
すしエビ・・・2尾
油・・・適量
青シソ・・・1枚
練り梅・・・1g

A (酢・・・14g (大さじ1弱)
砂糖・・・5g (小さじ1強)
塩・・・一つまみ
B (卵・・・1/2個
塩・・・一つまみ

作り方

- ①Aを鍋に入れ一煮立ちさせ冷ます。
- ②ご飯は水を控えめに炊き、①と合わせる。
- ③Bをボウルに混ぜ合わせ、フライパンに油を熱し炒り卵を作る
- ④胡瓜は薄くスライスし、分量外の酢でもむ。青シソは千切りにしておく。
- ⑤カップに酢飯、青シソ、炒り卵、すしエビ、アボカド、練り梅、胡瓜を盛り付ける。

ワンポイントアドバイス

胡瓜に含まれる酵素アスコルビナーゼはビタミンCを壊す性質があります。ビタミンCを多く含む野菜と食べ合わせる際は酢を加えるか、加熱して酵素の働きを抑えると良いと言われています。胡瓜は酢でもむ事でしんなりとし、塩もみと同様の効果があります。このように酢を使う事で減塩効果も期待できます。



ホスピタルストリートギャラリー

フランス刺繍 戸塚刺繍展 (田邊蓉子教室)





毎週火曜日、開催中！

健康教室

参加無料

事前申し込み不要

午前10時30分より

ところ 4階デイルーム

10月22日
(火)

見えないところに塩分

調味料の中にも塩分が！
少しの工夫で減塩に。

11月12日
(火)

菓子類、飲み物の上手な選び方

間食は時間と量次第！気になる
お菓子や飲み物について紹介します。

11月19日
(火)

気になるコレステロール

コレステロールが多い食材。コレステ
ロールを下げるポイントについて

11月26日
(火)

カロリーを抑える食事の工夫

少しの工夫で抑えることのできる
カロリー。その工夫を紹介します。

12月3日
(火)

外食選びのコツ

外食が悪い？知っておくと便利な
外食の選び方。

お問い合わせ

健康保険直方中央病院
栄養課まで

TEL:0949-26-2311(代)

今年も健康フェアが開催されました！！

8月3日(土曜日)2013健康フェアが行われました。64名の方が来場され、血管年齢や腹部CT、食塩摂取量などの検査が無料で行われました。直方市内をはじめ若宮や小竹町などからも多く参加され、アンケート結果では98%の方に「満足した」というお声を頂き大盛況の中終わる事が出来ました。参加された皆様ありがとうございました。



お待ちください。



相談中。



CT検査中...



ホスピタルストリートに展示したい方 募集中!!



当院では、ホスピタルストリートに写真や絵画、書などを展示して下さる方を募集しています。個人でもグループでも構いません。お気軽にお電話下さい。

掲示期間：1ヶ月ごと

※肖像権の侵害が生じないように、応募者の責任において必ず被写体の人物に公表の承諾を得て下さい。

◆ 問合わせ先

健康保険直方中央病院 総務課まで
TEL.0949-26-2311(代)

知らないと損をする?!

医療費の裏ワザQ & A

Q. 医療費が高額になったら、
どうすれば良いの？

A①. 「高額療養費」の払い戻しがあります。

1ヵ月に支払った自己負担金額が自己負担限度額を超えると、
高額療養費の対象になり、患者本人が申請をすると、払い戻し
がある仕組みです。



たとえば…下記図(イ)の一般区分の人が1ヵ月に医療費100万円かった場合は…
医療機関の窓口で、一旦3割分の30万円を負担。

自己負担限度額 = 8万100円 + (100万 - 26万7000円) × 1%
= 8万7430円

払い戻し金額 = 30万円(支払った自己負担額) - 8万7430円(自己負担限度額)
= 21万2570円
↑申請すると、この金額の払い戻しがある。



(イ) 70歳未満の方の自己負担限度額(1ヶ月ごと)

被保険者の区分	自己負担限度額(3回目まで)	多数該当(4回目まで)
上位所得者 (月収53万円以上、自営業は 基礎控除後の総所得金額が 600万円超)	150,000円+ (総医療費-500,000円)×1%	83,400円
一般 (月収53万円未満、自営業は 基礎控除後の総所得金額が 600万円以下)	80,100円+ (総医療費-267,000円)×1%	44,400円
低所得者 (住民税非課税の人)	35,400円	24,600円

※高額療養費は、過去1年間に対象となる月が4回以上になると、4回目から自己負担限度額は引き
下げられる「多数回該当」という制度もある。



A②.「限度額適用認定証」を事前に申請します。

70歳
未満

平成24年4月1日より入院だけではなく、外来や調剤の窓口での負担も軽減されるようになりました。(入院、外来、調剤それぞれの窓口での支払った金額を、合算することはできません。)事前に申請し、「限度額適用認定証」の交付を受けている場合は、保険証と併せて提示することで、医療機関の窓口での支払いを自己負担限度額(左ページ下図(イ))にとどめることができます。

※70歳以上の方で、市町民税非課税の世帯に属する方は、「減額認定証」の申請が必要になります。それ以外の方は、特別な手続きや申請の必要はありません。

たとえば…左ページ下図(イ)の一般区分の人が1ヵ月に3回通院した場合

1回目の医療費10万円(自己負担(3割)3万円)	} 通常は窓口にて、 18万円払う必要がある。
2回目の医療費30万円(自己負担(3割)9万円)	
3回目の医療費20万円(自己負担(3割)6万円)	

「限度額適用認定証」を提示すれば…

1回目は限度額に達していないので3万円を支払う。
2回目は、1回目の10万円と2回目の30万円を合算すると、
高額療養費の対象になり、この時点での自己負担限度額は、
8万1,430円。



$$\begin{aligned} &8万100円 + (10万 + 30万 - 267,000円) \times 1\% \\ &= 8万100円 + 133,000円 \times 1\% \\ &= 8万100円 + 1,330円 \\ &= 8万1,430円 \end{aligned}$$

ここから、1回目に払った3万円を差し引き、2回目は5万1,430円を支払う。
3回目は、これまでの合計で高額療養費の対象になっていることが分かっているので、
計算すると、自己負担限度額は8万3,430円で2回目までに払った8万1,430円を
差し引くと、2,000円を3回目に支払えば良い。



$$\begin{aligned} &8万100円 + (60万 - 267,000円) \times 1\% \\ &= 8万100円 + 333,000円 \times 1\% \\ &= 8万100円 + 3,330円 \\ &= 8万3,430円 \end{aligned}$$

高額療養費の対象になるのは、原則的に、ひとりの人が、病気やケガの治療に、同一医療機関を利用した場合です。ひとりの人が、複数の医療機関を受診したり、家族みんなで医療機関を利用したりして、医療費の合計が限度額を超えたという場合は対象になりません。ただし、こうしたケースでは「世帯合算」をすれば、支払った医療費を取り戻せる可能性があります。確認してみてください。

体にやさしいお話 食塩とナトリウム

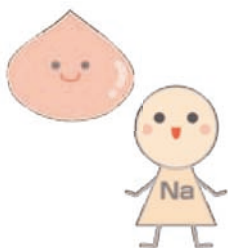
食塩とは？

ナトリウム (Na) と塩素 (Cl) が結合した塩化ナトリウム (NaCl) のことをいいます。

生活習慣病などで、影響を与えるのは、ナトリウム量なので、食品中のナトリウム量を食塩に換算して、食塩相当量を算出します。

ナトリウムは、必須ミネラルのひとつで、「塩化ナトリウム・重炭酸ナトリウム・リン酸ナトリウム」として体液中に存在します。ナトリウムは、体内（成人）に約 100g 存在し、その約 50% は細胞の外側の体液（細胞外液*）に、40% は骨に、残りの 10% は細胞の内側の体液（細胞内液）に存在しています。

*細胞外液とは、血液やリンパ液、胃液などのことを指します。



人間の体に必要な塩分量

人体の塩分濃度は、人体の水分量の約 0.85% と言われています。

1日あたりの食塩摂取量（成人 18 歳以上）

性別	平均（※1）	目標（※2）	高血圧予防
男性	11.6g	9g 未満	6g 未満
女性	9.9g	7.5g 未満	

（※1）平成21年国民健康・栄養調査 （※2）食事摂取基準（2010年度版）

日本の場合、昔から、しょうゆや味噌などの食塩系調味料を使用しているため、諸外国の1日食塩摂取量5gを日本で適用するには難しいことから、厚生労働省は1日の食塩摂取の目安を、健康な人は9g未満、血圧が高めの方は6g未満を推奨しているようです。

汗をかいたら塩分は
とった方がいいのでは？

汗をかいたら水分は補給したほうがよいのですが、真夏や長時間にわたる運動で大量に汗をかくとき以外は塩分を多く補給しなくても大丈夫です。むしろ塩分はすぐ過剰になってしまうため、運動選手では塩分濃度を0.1～0.2%くらいに調製した水を補給するという方法で水分と塩分をとっています。みそ汁の塩分が1%ですからかなり薄いことが想像できるでしょう。

ナトリウム (Na) 表示の時は？

コンビニのおにぎりや、お菓子などの栄養成分表示をみると、ナトリウム (Na) として表示されるものがあります。下の式にあてはめて計算し、塩分量を知りましょう。

$$\text{食塩相当量 (g)} = \frac{\text{ナトリウム量 (mg)} \times 2.54}{1000}$$

たとえば…

おにぎり



栄養成分100gあたり

エネルギー	205kcal
たんぱく質	3.7g
脂 質	1.7g
炭 水 化 物	37.4g
ナトリウム	680mg

ナトリウム量が 680mg の
おにぎりの塩分は…

$$\frac{680 \times 2.54}{1000} = 1.73 \text{ g (mg)}$$

この場合のおにぎり(100g)には
1.73gの塩分があると分かりますね！



このような情報は、毎月、
知っ得シリーズとして、
外来にて配布しています
ので、どうぞご覧下さい。

そのお悩み 地域医療連携室へ 相談してみませんか？

入院・通院で
不安に思っている
ことを相談
したい… 



介護保険のことを
教えて
ほしい！






治療費の
支払いが不安…
どこに相談
すれば良いのか
わからない…




紹介状を頼みたい
けど…
直接、主治医には
頼みにくい…

まずは、お気軽に
ご相談ください！！

- ◎相談は無料
- ◎相談内容については秘密を厳守致しますので、ご安心ください。
- ◎予約制ではありません。

相談受付時間

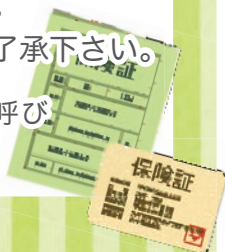
平日(月～金) 9時～17時

初めて受診される患者様へ

当院を初めて受診される患者様は緊急の場合を除き、当日の新患当番医が診察致します。

次回より専門医が診察致しますので、ご了承下さい。

※紹介状をお持ちの患者様を優先してお呼び
致しておりますので、ご了承下さい。



診察のご予約および変更のお電話について

診察のご予約は3ヶ月以内に受診された患者様のみとなっておりますので、ご了承下さい。
お電話での予約は下記の時間帯のみになります。

月曜日～金曜日	午後1時より 午後4時30分まで
翌日の予約のみ	午後1時より 午後2時まで

※土・日・祝祭日は予約および予約の変更を受付けておりません。



ご面会について

面会時間について

平 日	午後1時より 午後9時30分まで
土・日・祝祭日	午前10時より 午後9時30分まで



お願い

- ◆ 面会の方は、なるべく少人数・短時間をお願いします。
- ◆ 小さなお子様は、感染防止のため特別の場合を除いてご遠慮下さい。
- ◆ 面会の方の病室内での飲食はお断りしています。
- ◆ 面会への配慮(希望されない等)が必要な方は、入院時にお申し出下さい。
- ◆ 病状によっては面会をお断りすることがあります。または、その時間を制限させて頂くことがありますので、ご了承下さい。
- ◆ 特別な事情により、時間外に面会を希望される方は、看護師にお申し出下さい。

診療案内



診療受付時間

内科・神経内科 外科・整形外科	午前8時30分より 午前11時30分まで
眼科	午前8時30分より 午前11時まで
皮膚科	午後0時(正午)より 午後4時まで

休診日

土・日・祝祭日、お盆
年末年始(12月29日~1月3日)



※時間外および休診日の救急受診をご希望の場合はお電話下さい。(tel.0949-26-2311)

地域医療連携室ご利用下さい

fax.0949-26-2372(直通)

- ◆ FAX での診療依頼の受付
- ◆ 電話での受診、入院、転院依頼の受付
- ◆ 受診報告の FAX 送信、返書の郵送
- ◆ 紹介・逆紹介に関するデータ集計
- ◆ 他の医療機関、関係施設の情報収集
- ◆ その他、医療機関・関係施設との連絡調整窓口

staff

室長	副院長	松本 高宏
ソーシャルワーカー		谷口 恵子
		中島 涼子
		永田 健一
		橋垣 崇則
事務		山本 香須美



事務

読者の皆様のご意見をもとに、
より充実した広報誌を目指します。

ご意見・ご感想は下記の E-mail まで
kirameki.ad@nogata-hosp.jp



診療科		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科	高血圧 心臓病	野田 松 本 重 新患当番	松 本	重 藤 山 新患当番	野 田 重 藤	松 本 重 藤
	糖尿病	沖 野	沖 野		沖 野 新患 午後	
	リウマチ 膠原病	中 塚 午後予約のみ	中 塚 新患当番	中 塚		田 中 第2のみ 中 塚 第2以外
	甲状腺・内分泌					鳥 本
	一般内科		吉 成	吉 成		吉 成 新患当番
心療内科						渡 邊
消化器科		船 田 新患当番	田 畑 大 野 第2・4のみ	金	船 田	金 新患当番
呼吸器科		犬 塚 大 塚 午後予約のみ	大 塚 新患当番 春 藤	大 塚 犬 塚 午後予約のみ	犬 塚 新患当番 宮 崎	
神経内科 要紹介状			下 家	下 家 新患当番	下 家 午後予約のみ	下 家
外 科		小 野 石 井	新 山 藤 田	小 野 外 園	新 山 石 井 松 成 第1・3・5のみ	藤 田 外 園
整形外科		友 弘	友 弘	友 弘	非常勤	友 弘
手術のため、受付時間に変更になる場合がありますので、ご了承下さい。						
眼科 要紹介状		永 富	永 富		永 富	永 富
皮 膚 科		吉 澤				久 保

※学会・緊急手術等で予定が変更になる場合があります。申し訳ございませんが、ご了承お願い致します。
 詳しい休診情報については、当院ホームページをご覧ください。

内 科					消化器科			リウマチ	
									
(病院長)野田 晏宏	(副院長)松本 高宏	重藤 由行	山本 英雄	田畑 寿彦	金 珉志	船田 摩央	大野 眞由美	中塚 敬輔	田中 良哉
呼吸器科					神経内科	糖尿病	心療内科	甲状腺	一般内科
									
犬塚 悟	大塚 淳司	宮崎 直樹	春藤 裕樹	下家 恵一	沖野 良介	渡邊 克己	鳥本 桂一	吉成 紘子	永富 智浩
外 科					整形外科		皮膚科		
									
(副院長)小野 洋	新山 秀昭	藤田 逸人	外園 幸司	石井 泰	松成 康生	友弘 慎一	見明 豪	久保 利江子	吉澤 真裕子

健康保険直方中央病院の理念

最新の医療を提供することで、病む人と職員が幸せになり、地域社会が健やかに栄える病院を目指します。

基本方針

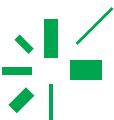
1. 病む人の立場に立った医療を提供し、選ばれる病院となります。
2. あらゆる診療情報を病む人と共有し、地域医療機関と連携します。
3. 筑豊医療圏における医療、保健、福祉の総合的基幹センターを目指します。



日本医療機能評価機構

私たちは日本医療機能
評価機構の基準を
クリアした認定病院です。

日本医療機能評価機構 病院機能評価 Ver6.0 認定



社団法人全国社会保険協会連合会

健康保険 直方中央病院

〒822-0001

福岡県直方市大字感田523番地5

TEL 0949-26-2311(代)

FAX 0949-26-6748

<http://www.nogata-hosp.jp>

直方中央病院 |

検索

