



# きらめき

特集 シリーズ「病気のアレコレ」

## 眼とメガネ

1-6

管理栄養士のおいしいっ★ハナシ

食べて綺麗を保つ

「スイーツ学」

7-11

独断ですよ？何でも勝手にランキング

憧れの国スイス「ベルン」 12

2016 Vol.13

食べて綺麗★

秋冬号

ご自由に  
お持ち下さい

皆さまの声に感謝を込めて

患者さま満足度調査

集計結果のご報告

15-16

管理栄養士による健康レシピ

旬を食べて元気をつくる！

秋鮭の具たっぷり餡かけ 17-18

夢中で塗りたい！世界を旅する

おとなのぬりえ

21-22



# 特集

「病気のアレコレ」

## 眼とメガネ



眼で見るーそれは、ごく自然で当たり前の動作。

でも、本当に当たり前でしょうか？2009年、日本眼科学会は国内における視覚障害者数は約164万人に上ると発表しました。当たり前のように眼で見れるというのは、奇跡のようなものかもしれません。

障害ではなくても、メガネやコンタクトを必需品とする人は日本人の大部分を占めています。サングラスや伊達メガネを含めると、メガネを持っていない人はいないのかもしれません。

繊細で精密に造られている人間の身体。今回は「眼」そして、眼を矯正する「メガネ」にスポットを当ててみたいと思います。

### 「見える」仕組み

仕組みが似ていることから、カメラによく例えられる「眼」。

カメラでは、被写体の像がレンズを通ってフィルムに映し出されます。

レンズを調整してピント(焦点)を合わせ、絞りで光を調節して被写体の像がフィルムにハッキリと映ります。眼では、眼内に入ってきた光が角膜と水晶体というレンズによって屈折し、眼球の奥にある光を感じる神経の膜(網膜)にピント(焦点)を合わせることで「見て」いるのです。水晶体の周りには毛様体という小さな筋肉がついており、この厚みを変えることでピント(焦点)の調節を行ないます。この働きを調節力といいます。また絞りの機能を果たす瞳孔が、大きさを変えることによって光の量を調節します。眼では網膜に映し出された像が視神経を通して脳で「視覚=見る」ということ」として認識されているのです。

(図1) 眼の仕組みを参照のこと。

教えてくれたのは、こちらの先生方です♪



眼科部長

永富 智浩先生

診察日

毎週 月・火・木・金曜日

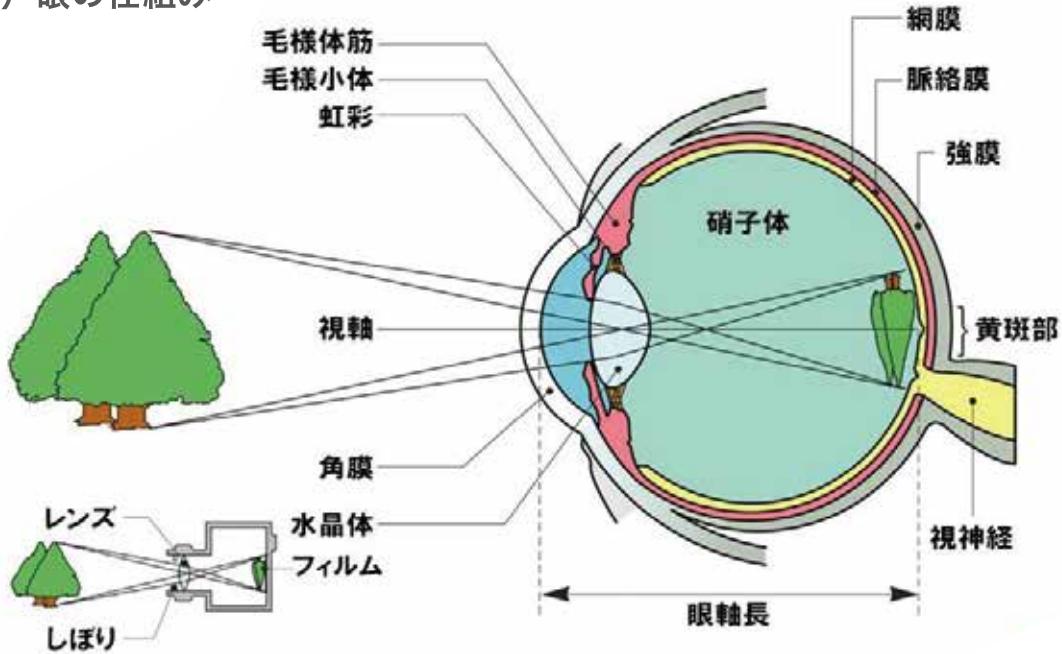


視能訓練士

門脇 智弘先生

ありがとうございました。

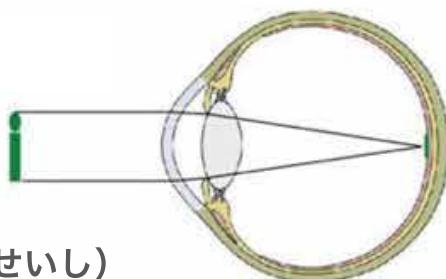
## (図1) 眼の仕組み



## 見え方と状態

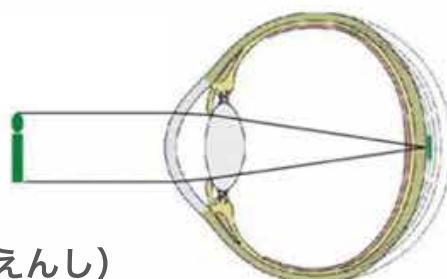
「近視」「乱視」「老視（老眼）」という言葉を一度は聞いたことがあるはず。人の眼の屈折は、「正視」「近視」「遠視」「乱視」で大きく分ることができます。  
しかし「老視（老眼）」だけ、ちょっと違うことがあります。

ときは像がボケて見えます。近くを見るときは、光が広がる方向で目に入ってくるために焦点が網膜に近づき、眼鏡なしでもハッキリ見ることができます。凹レンズの眼鏡で矯正することによって網膜にピントを合わせます。



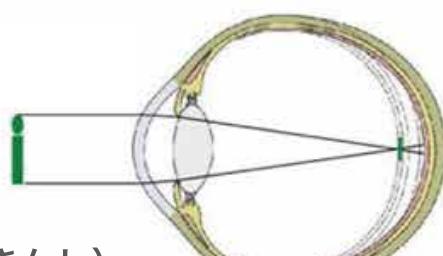
### 正視（せいし）

これは調節力を働かせない（水晶体が最も薄い）状態で、遠方から来た光（平行光線）が網膜にぴったり焦点を結ぶ目のことです。遠くを見るために眼鏡は必要ありません。



### 遠視（えんし）

調節力を働かせず平行光線が網膜より後に焦点を結んでしまう状態。「遠くが良く見え近くは見えない」と誤解されますが、実は遠くも近くもハッキリ見ることはできません。度数が軽いと、遠くも近くも問題なく見えるため目が良いと自信をもつ方も。常に見ようと働いているため非常に疲れやすい眼。度数が強いと若くとも近くの作業をすると目がかすむ、長距離ドライブがすごく疲れると感じます。凸レンズの眼鏡で矯正することによって網膜にピントを合わせます。きちんと合ったメガネを使えば疲れが楽になることも。

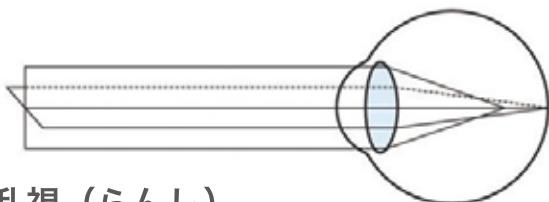


### 近視（きんし）

調節力を働かせず平行光線が網膜より前に焦点を結んでしまう状態。遠くを見る

## 子供の乱視

子供の場合、視力と両眼視（遠近感・立体視）は、しっかりと見ることによって発達していきます。強い遠視の場合、どこにもピントが合わないため視機能が発達せず弱視になる可能性があります。視力は6～8歳位までで確立します。遠視と診断されたら、メガネを合わせた視機能の訓練が必要です。子供が嫌がっても絶対にメガネを常に掛けさせるようにしましょう。



### 乱視（らんし）

乱視の主な原因は、角膜や水晶体の歪みによるもの。人間の眼は大なり小なり歪みがあるのが普通。その歪みのため焦点は1箇所に集まらなくなり、一方向の像はハッキリ見え、逆の方向の線はボケて見えます。乱視は近視性のものと遠視性のものがあり、大部分は、眼のひずみと逆方向にひずませる（円柱）レンズで矯正できます。角膜の病気などが原因で起きた角膜表面の凸凹（不正乱視）は、完全に矯正することができません。不正乱視の矯正は、ハードコンタクトレンズが一般的です。



▲正常な見え方



▲乱視の見え方

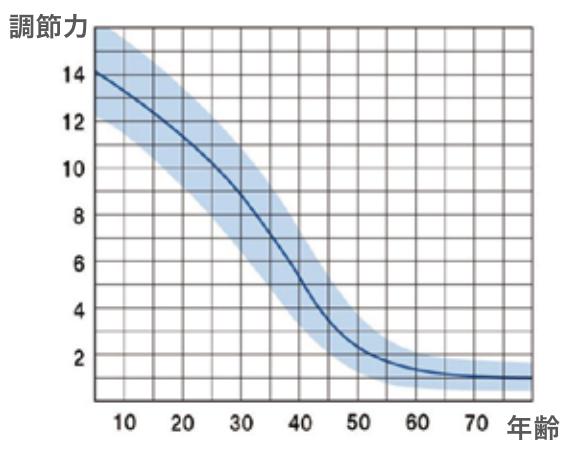
## 老眼とは

では「老眼（老視）」とはどういう状態でしょうか？

一言でいうと、眼の老化です。

加齢とともに「調節力」が低下し、40代頃から近くが見えにくくなることを、「老眼（老視）」と言います。水晶体は、加齢と共に硬くなつて弾力性が低下します。弾力性が低下すると、毛様体筋が収縮しても水晶体の厚みを増やせば屈折力が増加しないため、近くにピントを合わせることができなくなります。こうして次第に本や新聞の細かい文字が読みにくくなります。

### （図2）年齢による調節力の低下



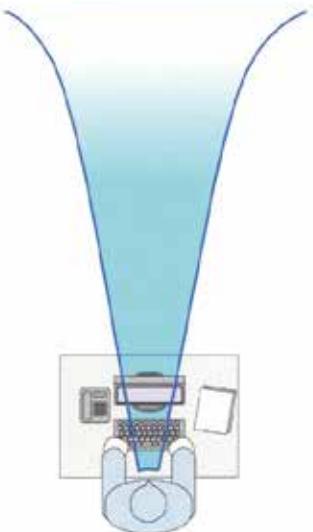
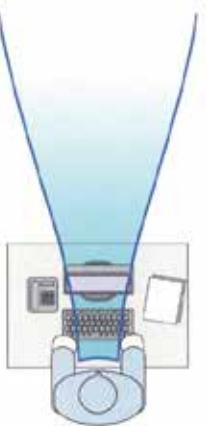
正視の方は、凸レンズを使用する老眼鏡（近用眼鏡）が必要となります。

近視の方は、度数の強さによっても変わります。近視のメガネをはずして、裸眼で見れば手元は不自由ない高齢の方も多く見られます。

遠視の方は、遠くでも近くでも常に調節力を働かせています。調節力が低下してくると、正視や近視の方よりも早く老眼鏡（近用眼鏡）が必要となります。メガネを使わざ無理してしまうと、眼精疲労を起こしやすくなります。

乱視の方は、乱視用レンズと一緒に凸レンズを組み合わせた度数のメガネを使用します。

## 両用レンズの種類

|            | 遠近両用レンズ  | 中近両用レンズ   | 近近両用レンズ   |
|------------|--|---|---|
| 遠く         | ★★★★★  | ★★  |   |
| 室内         | ★★★  | ★★★★★   | ★★★   |
| 手元         | ★★★  | ★★★   | ★★★★★   |
| 特徴         | <p>慣れるまで時間がかかるが便利。遠くも近くも、どの距離でもピントが合う。屋外も含め幅広く使うなら遠近両用が快適。長時間のデスクワークには向かないため、併用がオススメ。</p> <p>レンズの上部から下部にかけて度数が変化する。視線を変えると見える視野も変わるので、使いこなすまで少し時間がかかる方も。初めての遠近両用メガネとしては少し難しいよう。</p> <p>遠近両用メガネの使用は、一般的に40代からが良いと言われています。</p> | <p>オフィスや室内で過ごす時間が長い方にぴったり。遠くを見るには向かないため、車の運転などの時は遠近両用との併用がオススメ。</p> <p>中間部、近用部の視野が、かなり広く見えます。中間部を多用するため、家庭内やオフィスなどでの使用が最適です。遠近両用より遠くが見えないため、車の運転や野外作業には不向き。正面を見た時には中間の度数が入っていて、視線を上げると遠くが見え、下げるとき近くが見えます。</p> | <p>メガネを掛ける習慣がない、遠方の矯正が不要な方にオススメ。少しでも遠くになると見えないため、掛けたまま歩くことは難しい。例えばパソコン画面からキーボード程度の距離なら、あまり顔を動かさずに広い範囲が見え、疲れにくい。しかし近くを見るためのものなので、遠くの人の顔やテレビは見えない。老眼鏡よりも広い範囲が見えるパワーアップした老眼鏡と言える。視野も広く視線移動もスムーズで初めての方でも慣れやすいメガネです。</p> |
| 見える距離のイメージ |   |    |    |
| 見え方イメージ    |   |   |    |
| おすすめシーン    | 営業職・ドライブ・ウォーキング・旅行・ショッピング・魚釣り  | 管理職・盆栽・美容師・テレビ・料理・会議など  | デザイナー・書道・手工芸・読書・パソコンなど  |

## 紫外線とサングラス

太陽から届く光の1つである紫外線。英語名 UltraViolet からUVと呼ばれています。紫外線の96.5%は角膜・房水・水晶体で吸収され、3.5%は眼内まで到達します。水晶体の働きの1つに、紫外線を吸収する役割があります。そのため多少の紫外線を浴びても、問題はありません。しかし長時間、強い紫外線を浴びると白内障や黄斑変性症、紫外線角膜炎（雪眼）といった視力の低下や視界を歪める病気を引き起こす可能性があります。アウトドアレジャーや畠仕事など、日中の多くを強い紫外線の中で過ごす時には予防のためにもサングラスの着用がお勧め。「紫外線カットを目的としているか」がサングラスを選ぶポイント。レンズの色の濃さと性能は関係ありません。サングラスには「紫外線透過率」または「紫外線カット率」の数値が表示されています。紫外線透過率の場合、数値の低い方が、紫外線カット率の場合、数値の高い方が性能の良いレンズです。紫外線透過率1.0%以下の場合は、紫外線を99%以上カットできると言われています。

紫外線カット機能がないのにレンズの濃いサングラスを使用すると、目に悪い影響を与える可能性があります。ぜひ注意してください！なぜかと言うと眼は暗いところで瞳孔が開き、より多くの光を取り

り込む仕組み。濃い色のレンズで強い光を多く浴びると、瞳孔が開いた状態で多くの紫外線を眼に取り込んでしまうため危険です。ファッショングなどの理由で色の濃いサングラスを使用する場合は、長時間紫外線を浴びることは避けましょう。

## ブルーライト

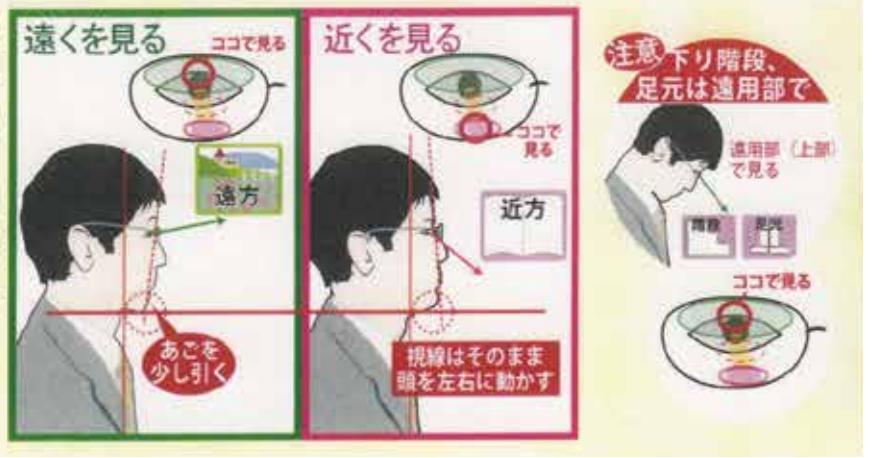
最近、新聞や雑誌で「ブルーライトカットレンズ」という言葉を目にするようになりました。実は約20年ほど前からブルーライトの危険性が問わされていましたが、当時はあまり問題視されませんでした。昨今、技術の進歩によりLEDを使用するものが多くなったため影響が再注目されているのです。

さて、ブルーライトは目に悪いと言われています。なぜでしょうか？

ブルーライトとは、目に見える光の中に含まれる青い光のことです。目に見える光（可視光線）の中には波長やエネルギーの違いにより、様々な色の光があります。光は青くなればなるほどエネルギーが強く、人体に悪い影響を与えると言われています。「紫外線」は光の中でも1番青みがかったいて、エネルギーが強い光です。そのため紫外線を肌に浴びると日焼けし、目がたくさん浴びると白内障などの原因

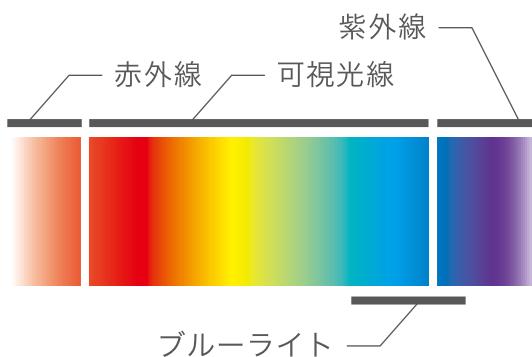
### はじめての遠近両用

- ①あごを上下させて遠方、近方にピントを合わせましょう。
- ②下り階段など足下を見る時や運転は注意しましょう。



になります。紫外線に近い色が「ブルーライト」と呼ばれる光です。ブルーライトはエネルギーが強く水晶体で散乱しやすい性質があるため、眩しさやチラつきを感じる原因となります。ブルーライトカットレンズを使用することで、見やすさにつながると言われます。しかしブルーライトカットレンズが、すべての方に有効であるとは限りません。購入する場合にはメガネ店で相談し、眩しさやチラつきなどが軽減できるかを実際に試すことをお勧めします。

## 光の種類



## 視能訓練士とは？

視能訓練士とは、視機能検査と視能矯正のエキスパート。人の一生に関わる「眼」の健康を守る、お手伝いをする国家資格をもつ眼科領域の専門技術者のこと。視能訓練士が具体的に行なうのは、眼科診療に関わる視機能検査全般、斜視・弱視などの訓練指導、集団検診視機能スクリーニング、視機能低下者へのリハビリ指導などがあります。



## メガネの正しい取り扱い方

誤った取り扱いをすると、様々な不具合の原因に。

### ①置くとき

レンズの凸面を上向きにして置いてください。下向きにして置くと、レンズに傷が入ります。



### ②拭くとき

拭く方のレンズの外側を持って、クリーナーなどで軽く湿らせた「レンズ専用メガネ拭き」で、そっと拭いてください。拭く方の反対側を持ったり、力を入れすぎたりするとフレームやレンズが破損することがあります。



### ③異物やホコリが付着しているとき

傷に強いコート加工のレンズでも、まず水洗いしてください。ティッシュペーパーで水気をとり、きれいな「レンズ専用メガネ拭き」で軽く拭いてください。乾拭きすると傷が入ります。

### ④汚れがひどいとき

中性洗剤を薄めた液で洗ってください。その後水洗いして③と同様に拭きます。石けん、ハンドソープなどのアルカリ性や酸性の洗剤、シンナーなどの溶剤は使用しないでください。コートが剥がれる原因になります。

### ⑤メガネが濡れたとき

すぐにメガネ拭きで拭いてください。そのまま放置すると、レンズに付いた水跡がシミのようになり取れなくなります。またフレームの場合は、金属部のサビや樹脂の変質、変色の原因になります。

### ⑥持ち運びや使用しないとき、保管するとき

持ち運びする際や使用しない場合は、お手入れをした上で図のようにレンズ部をメガネ拭きでくるんでから、メガネケースに入れてください。保管の際は、防虫剤、洗剤、化粧品、整髪料、薬品などの入った場所に保管しないでください。



レンズ、フレームの変質、変色、劣化の原因になります。

管理栄養士の

おいしい☆ハナシ

食べて綺麗を保つ

# スイーツ学



ケーキ、アイス、チョコ、たいやき、羊羹、せんべい、大福…。美味しいスイーツのことを考えるだけで幸せですよね。

コンビニスイーツが台頭し、スイーツ男子という言葉も聞くようになりました。老若男女問わず、みんな大好きなスイーツ。でも食べ過ぎて太りたくない！という願いも共通でしょう。今回は、綺麗を保ちながらスイーツを楽しめる食べ方の鉄則をご紹介します☆

## スイーツ摂り過ぎでない？

まずは、チェックしてみましょう！

- スイーツが好き。
- 毎日スイーツを食べる習慣がある。
- 10時や15時など食事と食事の間に食べることが多い。
- 果物が好き。
- のどが乾いたら、スポーツドリンクを飲んでいる。
- コーヒー、紅茶には砂糖が欠かせない。
- テレビを見たりなど何かをしながらスイーツを食べている。
- 開けたら全部食べてしまう。
- 成分表示を見たことがない。
- 買い物するのは、お腹が空いている時が多い。

5個以上チェックがついた方は、日頃からエネルギーを摂り過ぎている可能性があります！

## 食べて綺麗!「7鉄則」

### いち！1日3食しっかり食べる

間食が多いと、食事量が少なくなり、さらに間食するという悪循環になります。3度の食事はしっかり食べ、間食を食べ過ぎないことが最大のポイントです。

実は間食が太る主な原因になっている方は、かなり多いよう。間食は、そんなに食べてないという方でも少ない量で、かなり高カロリーを摂取しているのです。食事の前にスイーツを食べている方は、前の食事量が不足していなかったか振り返ってみましょう。しっかりと満腹感のある食事をすることで、ついつい食事前にスイーツをつまむことがなくなるかもしれません。

### にー！1回の量を決めておく

健康な方で、間食のエネルギーは1日200kcal以内、糖尿病の方では80kcal以内が目安です。

本誌11ページのカロリーマップを参照していただくと分かるように、目安量のスイーツというと気を付けないと、あっ！という間に食べ過ぎてしまう量です。

日頃からスイーツは、できるだけカロリー

の低いものや脂質の低いものを選ぶよう、食品表示やカロリーマップを参考にしてみてください。最近は、健康志向の高まりから市販のスイーツも工夫されたものが出回っていますので、賢く利用しましょう。

### さん！ティータイムを工夫する

テレビを見ながら、仕事をしながら、家事の合間にスイーツをつまんでいませんか。いわゆる「ながら食べ」は食べすぎを招きます。

何かをしながら食べていると、どれだけ食べたのかを把握できず、際限なくダラダラと食べ続けてしまいます。どうしても、ながら食べをしなくてはいけないときは、「気付いたらスイーツ1袋食べきっていた」ということのないよう、初めに小皿に取り分けるなどして1回の量を決めるのもよいでしょう。座ってお茶を飲みながら、優雅に楽しみましょう。

意外と飲み物で糖分を摂り過ぎていることも考えられます。コーヒーや紅茶には砂糖を入れないようにするなど工夫してみましょう。

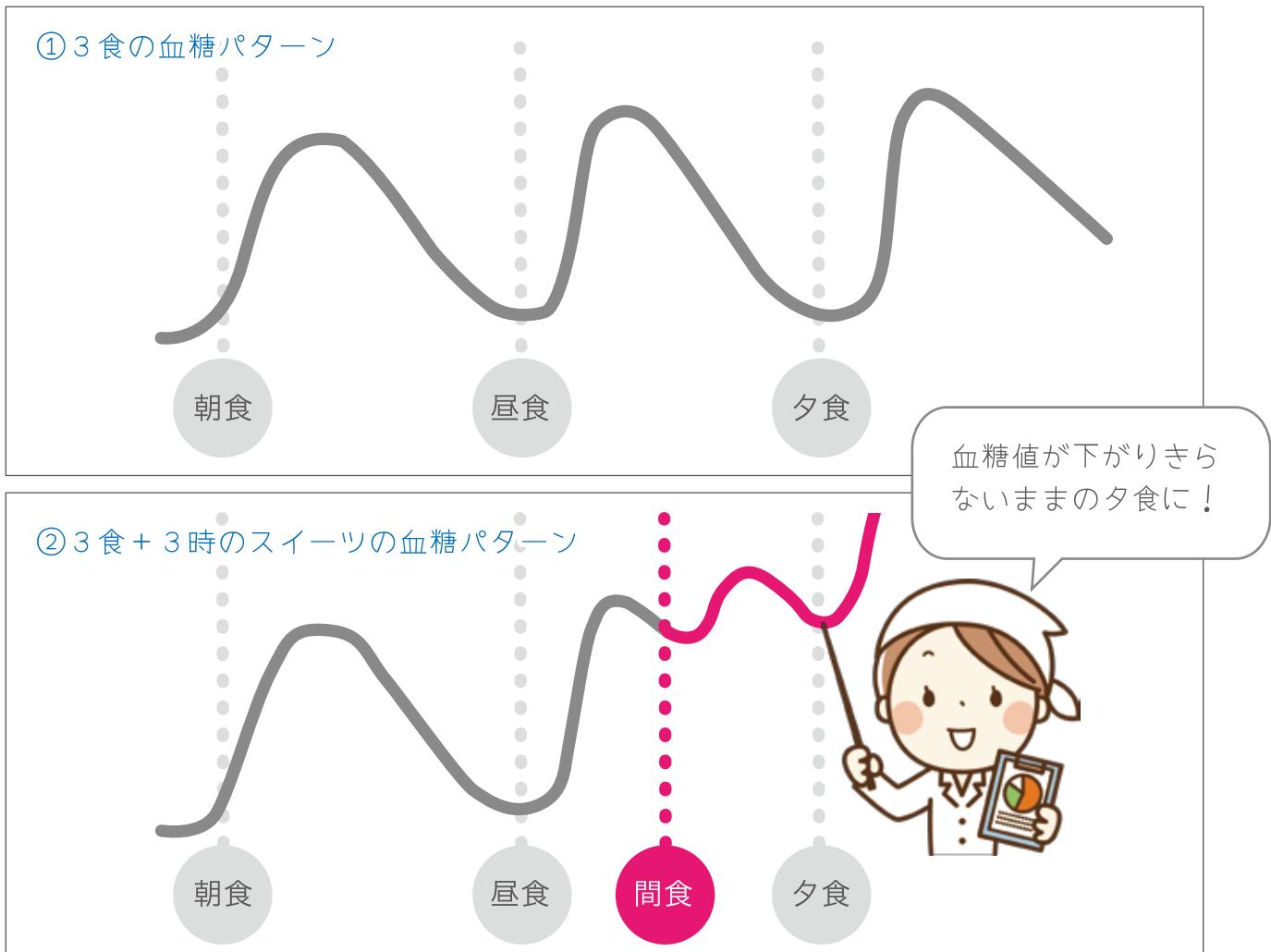
### 「スイーツを食べると幸せ♥」は嘘じゃなかった！

甘いものを食べると、幸せな気持ちになりますよね。さまざまな実験でも、甘いものを食べると脳から「セロトニン」という心をリラックスさせる効果のある物質が出ることが確認されています。セロトニンは別名「幸せホルモン」とも呼ばれています。セロトニンは、必須アミノ酸トリプトファンから作られる脳内神経伝達物質の1つ。主な働きは、喜びや恐怖や興奮などをコントロールして、気持ちを安定させるというもの。セロトニンは精神を安定させることで幸福を感じやすくしてくれるのです。



## よん！食べるタイミングを選ぶ

図は3食の血糖パターンと午後3時にスイーツを食べた場合の血糖パターンです。昼食後の血糖値が下がり切っていないうちにスイーツを食べると、より血糖が上がってしまい夕食までに下がり切らず、さらに高血糖となってしまいます。なるべく空腹時は避けて、食後すぐに食べましょう。また血糖が下がりにくい夕食後よりも、朝食直後や昼食直後の方がオススメです。



## 「カロリーゼロ」って本当に0カロリーなの？

最近多い「ゼロカロリー」や「カロリーオフ」などの表示。この言葉に惹かれて商品を選んだことがある方も多いでしょう。実はエネルギーに関する栄養基準では下記のように決められています。「普通の飲み物よりもカロリーが抑えられている」位のイメージがいいかもしれませんね。

|                  |  |
|------------------|--|
| ノンカロリー、カロリーゼロ    | 100gあたり5kcal未満                               |
| カロリーオフ、低カロリー     | 100gあたり40kcal以下                              |
| 糖分控えめ、低糖         | 砂糖やブドウ糖が100gあたり5g以下                          |
| シュガーレス、ノンシュガー、無糖 | 砂糖や果糖などの糖類が100gあたり0.5g未満<br>人工甘味料などで甘みを出している |

## 「糖質ゼロ」「糖類ゼロ」の違いって？

「糖質」とは、炭水化物から食物繊維を除いたもの。糖質は体内で吸収され活動するためのエネルギー源となる栄養素。でんぶんやオリゴ糖、糖アルコールなどがあります。

「糖類」とは、糖質の中でも特にカロリー源となりやすいもの。砂糖やブドウ糖がこれに当たります。

ゼロとはいえ、カロリーがゼロという意味ではありません。缶コーヒーなど飲料によく見かけられる表示で、ミルクなどの乳脂肪が使用されているため、カロリーあります。全くカロリーがないように思ってしまいがちです。注意しましょう。

### ごー！フルーツでも摂り過ぎない

フルーツは脂質の多いスイーツに比べると、ビタミンやミネラルが豊富で食物繊維や抗酸化物質の優秀な供給源になります。とは言っても、摂り過ぎてしまうと良くありません。フルーツには、体に吸収されやすい果糖（別名：フルクトース）が多く含まれており、摂り過ぎると中性脂肪がつきやすいと言われています。また、フルーツには果糖に加え、ブドウ糖やショ糖も含まれています。

1日にりんごなら1/2個、みかんなら小2個ほどが適量。ドライフルーツやフルーツの缶詰は、ビタミン含有量が少なく糖度が高いため、生のフルーツがおすすめです！適量を心掛けましょう。

### ろく！スポドリを飲み過ぎない

運動をした後や、のどが渴いた時のスポーツドリンクは美味しいですよね。

スポーツドリンクの主な成分は、甘味やエネルギー源となるショ糖・果糖・ブドウ糖、エネルギー代謝促進のビタミンB群、疲労回復・乳酸分解促進のクエン酸・カルシウム・マグネシウム、水分調節のカリウム・ナトリウム、その他ビタミン

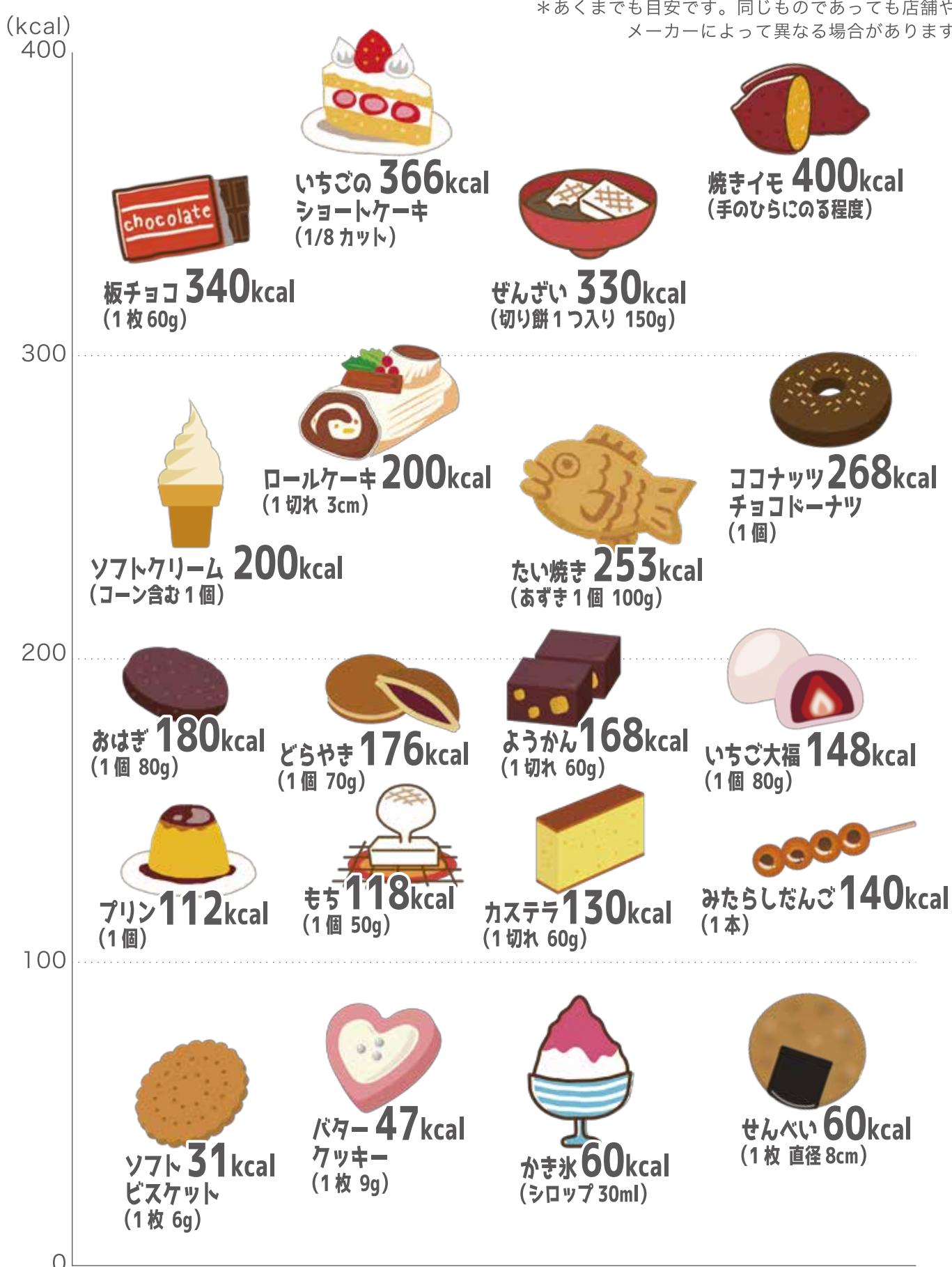
C、ビタミンE、β-カロチンなどです。スポーツドリンクは吸収を良くするようしているため、血糖が急激に上がります。甘味成分の中でも特に問題となるのが、合成甘味料のアセスルファムKやスクラロースです。スクラロースは、砂糖の約600倍もの甘味があります。これらを運動時のほかで常用すると、糖尿病のリスクが高まることも問題視されています。体に必要なナトリウム・カリウム・マグネシウムなどを摂取できるスポーツドリンクですが、飲み過ぎに注意して適度な量を心がけましょう。

### なな！空腹時の買い物厳禁

お腹が空いているときに買い物をすると、ついつい要らないものまで買ってしまうことがあります。手軽にお腹を満たす事ができるスイーツに手がのびてしまうことが多いのではないでしょうか。買い物は、食事を済ませた後に行くようにし、買い物置きしない工夫をしましょう。

スイーツの許容範囲は、その方の体格、体质、治療法によって異なります。食事制限のある方は主治医に相談しましょう。

# スイーツ☆カロリーマップ



# 何でも勝手に ラシキング

スイスと言えば、チーズ！チーズ！チーズ！な国。今回旅したのは、チーズが苦手な看護師長さん。ああ残念極まりない…でも！素敵なお土産を紹介します☆

1位

多くの人を魅了するスイスの山！アルプスではないですが、ハイジの村に行ったのです☆でもやっぱり、名前が分かりません。ドイツ語は難しいっ！



水に囲まれたベルンはスイスの首都である。中世の雰囲気が残る街並みは旅人をノスタルジックな気持ちにさせる。

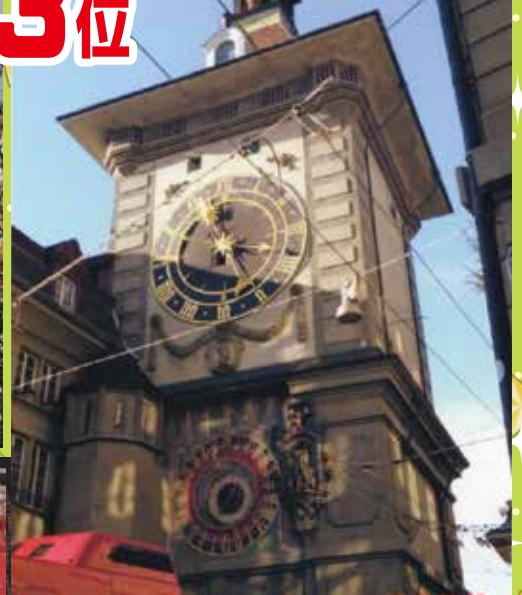
2位



名前を忘れてしまったことが悔やまれます。  
リンゴをまるごと焼いたスイーツだとか…  
ああ！美味しいかった♪また食べたいな☆

3位

3位



**Apfelihuechli**



憧れのスイス。名物料理はチーズフォンデュや溶かしたラクレットチーズをかけて食べるものです。チーズ、美味しいはずなんだけれどなあ。

★○○看護師長プレゼンツ★

ロマン?ハイジ?ヨロレイバー!!行ってみたよ☆  
憧れの国スイス「ベルン」



ハイジとペーター…  
ちょっと怖い。おんじもいましたよ。



移動中の車の中からパシャリ。  
牧歌的な風景が素敵♪



ベルン旧市街のシンボル。仕掛け尽くしの時計塔は13世紀に作られたそう。



番外編

右上はトイレの入口。使用はなんと有料！海外だと実感した瞬間でした。



# きらめき★スタッフ 地域医療連携室

**橋垣** 皆さん、こんにちは！32歳になり、カッコいいオトナを目指すソーシャルワーカーの橋垣です。久々に「きらめきスタッフ」が掲載されることになりました。日本の医療事情は随分、様変わりしています。これから医療に不安を感じる方も多いはずです。それで今回は「地域包括ケアと当院連携室の取り組み」について、連携室のスタッフに紹介してもらいます。では早速、始めましょう！地域包括ケアシステムとは何ですか？

**永田** 後輩の橋垣くんに司会を奪われました…永田です。（笑）地域包括ケアシステムとは、高齢化が進む日本で団塊の世代が75歳以上となる2025年を目処に、要介護状態になっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、「住まい、医療、介護、予防、生活支援」の5つのサービスが一体的に提供されるという国をあげた取り組みです。

**浦田** ちょっと難しいですよね。（笑）

ざっくり…簡単にいうと、30分くらいの範囲で都道府県や市区町村の特性を考えながら、住民ひとりひとりが安心して暮らせる仕組みということになりますかね。

**青野** なるほど。そうすると、地域の特性に合わせて作り上げることが必要になるんですね！

**溝口** 都道府県や市町村という単位で、地域の自主性や主体性に基づいて行なうということですね。

**橋垣** …（汗）皆さん、急に紹介もしないのに話しだしちゃって。。。司会進行は私ですよー。（笑）

というわけで、ちょっと自己紹介して頂きましょう！

**浦田** あ、橋垣くんごめんごめん！私は、平成26年から福岡ゆたか中央病院で働いています、浦田恒夫と言います。54歳ですが、歳にこだわらず！（笑）「医療から介護への円滑な移行」を目指して支援していきます。よろしくお願ひします。

**溝口** 私は、溝口怜実と言います。大きな声で言いたくはありませんが（笑）24歳です。昨年8月、入職です。そうですね、相談に来られる方が不便を感じることのないよう、日々成長できるよう努力しています。

**青野** 私は、連携室で事務を担当しています。青野由紀子と言います。私の年齢は非公開ということで。（笑）人生初！病院での仕事で息をつく暇もない程、相談や依頼が飛び交い、思いがけないことも起き…何なんだ！この部署は！と、驚くことばかりですが…アドバイスを頂きながら、1つずつ乗り越え何事にも臨機応変に対応できるようになりたいですね。

**橋垣** なるほど～。皆さんの熱い（？！）思いが聞けて良かったです！ありがとうございました。さて、本題に戻りましょう。地域包括ケアは、住民ひとりひとりが安心して暮らしていくける仕組みということでしたね。では



**永田 健一**

学生時代のボランティアの経験から福祉に興味を持ちSWを目指す。実はメンバーで1番の古株です（笑）障害者施設での経験有り。

**橋垣 崇則**

一児の父。熱い青春を嘉穂高校で過ごす。自称、福岡ゆたか中央病院の「熱男」。施設での相談員の経験を生かし、連携強化に尽力する。

**溝口 怜実**

大学時代、実習先でお世話になった施設のSWの親身になって相談にのっている姿に心を打たれ目指す。

当院の地域医療連携室として、どのように取り組んでいますか？

**浦田)** 医療と介護の連携強化として、居宅また施設のケアマネージャーとカンファレンスをし、情報共有を行う点に特に力を入れていますね。介護保険が施行された2000年以降、患者さんを支えるケアマネージャーと病院職員との連携の重要度はより高くなっています。しかし実際の現場を考えると、連携する上で様々な課題があることがわかります。

**橋垣)** 課題ですか。どんな課題がありますか？

**浦田)** そうですね。ケアマネージャーの方は「医療用語が分かりにくい」「病院に問い合わせしづらい」「急に退院となり十分な受け入れ準備ができていない」等の悩みがあるようです。また病院のスタッフも「担当のケアマネージャーが分からぬ」「ケアマネージャーに何を伝えるべきか分からぬ」「入院前の生活状況が分からぬ」等、感じているようです。こういった相互の問題を解決することが課題ですね。

**橋垣)** 確かに、よく聞きますね。これらを解決し、患者さんのより良い環境づくりを行なうために、当院では取り組んでいることがあります。永田さん、紹介してもらえますか？

**永田)** 「連携の会」ですね。2015年より「顔の見える連携」を目指して、定期的にケアマネージャーの方々に当院へ来院して頂き、情報交換や勉強会を行なっています。例えば、これまでに「当院の紹介」「感染症を知る勉強会」「地域包括ケアシステムについて」等を実施しました。参加された方からは「意見交換できて良かった」「勉強になった」「顔の見える連携になり良かった」といった声を頂いています。

**橋垣)** 嬉しい声ですね！

**溝口)** 私はまだ一度しか参加していませんが、地域医療

連携室は多くの事業所との関わりがあり、病院の窓口であることを改めて感じました。直接、ケアマネージャーの方と話をして、お互いに困っていることや欲しい情報など話せる良い機会だと思いました。これからは、もっと院内の他部署の方も参加できるような会にできればと思っています。

**青野)** 確かに、私も溝口さんと同じく参加は一度です。病院で働くのは初めてなので、知らないことばかりですが、大変勉強になります。

**橋垣)** 学ぶことが多いですよね。連携の会を行なうようになって、どのような変化が見られますか？

**永田)** 大きな変化とは言えませんが、以前に比べるとケアマネージャーの方が来院して下さる回数が増えましたね。電話による問い合わせも多くなりました。

**橋垣)** 病院に問い合わせしづらいという悩みが少しは解決しているのかもしれませんね。

**永田)** そうだと嬉しいですね。さらに内容の濃い情報交換、情報共有ができるようになってきました。

…といつても、まだまだこれからですけどね。

**溝口)** 患者さんと密接に関わるケアマネージャーと共に連携強化を図って、患者さんの生活をより良いものと出来るように、地域として支援する一端を担える努力を続けていきたいですね。

**浦田)** 小さな取り組みかもしれません、患者さんやご家族の方を包むようにと病院と介護サービスが一体となり様々な角度からの支援体制をとることができるように日々邁進すること。常に外に向かって発信する「地域医療連携室」を目指して頑張っていきたいですね。

**橋垣)** 山積みですね（汗）。努力していきますので、これをお読みの全ての方々へ…まだ未熟ですが、よろしくお願ひします！また何か気になることやお悩みがあれば、お気軽に立ち寄りください！



**浦田 恒夫**

実は看護師免許を持つ。SWを目指し全てを捨てる(笑)  
退院後の生活の場を考える  
役割に魅力を感じている。

**青野 由紀子**

洋菓子店マネージャー、経理事務という異色の経験をもつ。友人の命を救った病院で働きたいと入職する。

福岡ゆたか中央病院

# 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なっています。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、私たち職員が病院長の唱える「福岡ゆたか中央病院、心のこもったおもてなしユタカ・ホスピタリティ」をより充実したものとして、実現、継続していくように始めたものです。

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よう日々努力しています。その中から、いくつかの項目をご紹介させて頂きます。

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（良い） | 75  |
| 2 | やや不満（悪い）   | 50  |
| 1 | 不満足（悪い）    | 25  |

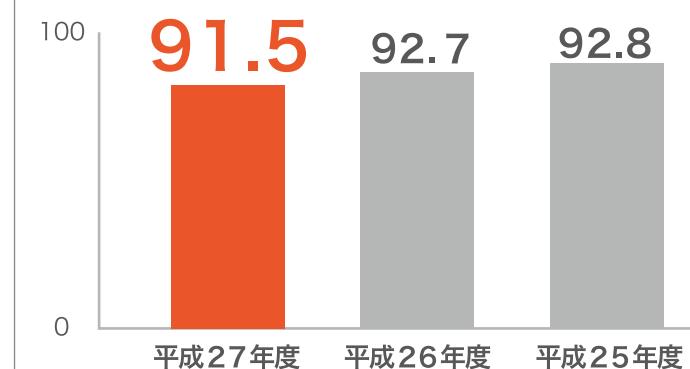
なお集計にあたり、「無回答」は平均点の算出対象から除外しています。

\*昨年度、採点方式を改正したため、平成25年度の評価から新しい算出方法での評価に変更しております。

## 福岡ゆたか中央病院について、総合的に満足していますか？

総合的な評価は医療や看護の質だけでなく、病院業務に携わる全ての質の評価になります。それには、病院の雰囲気や職員の接遇態度も含まれます。今後も全職種対象の接遇研修を継続して行ない、質の向上および総合的に満足していただけるように努めて参ります。

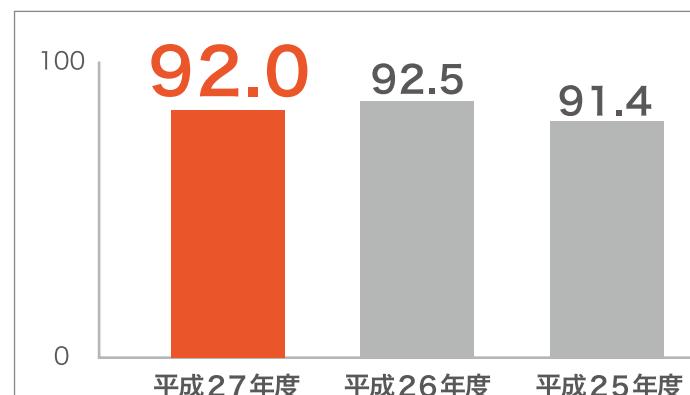
目指します！  
95点！！



## 福岡ゆたか中央病院で受ける、今の治療（外来、入院）に満足していますか？

病院の使命は最善の医療の提供にあります。治療への満足感は、その裏付けにもなります。最善の医療が提供されることで、治療の質ひいては患者さまの満足度の向上にも繋がります。退院まで最善の医療が提供される環境を今後も整えていきたいと思います。

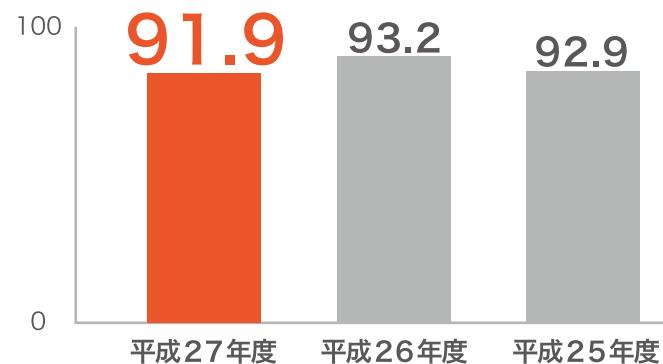
最重要項目として  
努力します！！



## 福岡ゆたか中央病院は、安全な治療をしている

この項目は年々上昇しています。当院が提供する医療・看護に満足していただいていると判断しています。今後も安全で安心して治療を受けていただける療養環境の維持に取り組んでまいります。

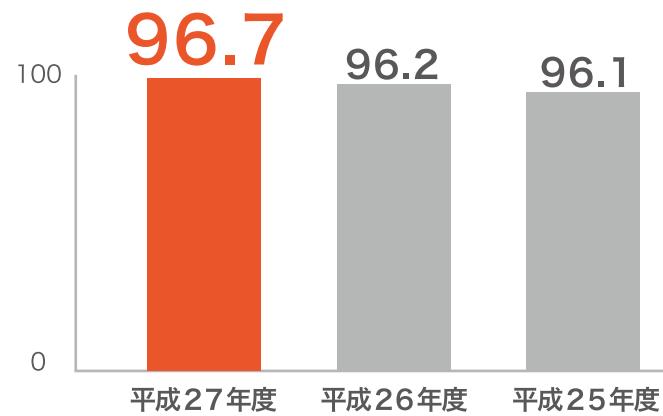
不安・不明な点は  
何でもお気軽に、  
お尋ねください！



## 福岡ゆたか中央病院を家族や知人に勧めたい

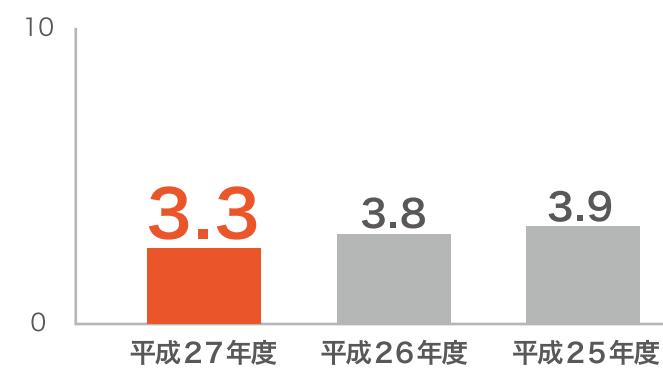
入院された患者さまが当院での医療・看護に満足されていないならば、大切な家族や親しい人へ紹介したいという気持ちはおきないでしょう。一度でも不快な思いをすると、「二度と受診したくない」という気持ちになります。「患者さまが当院を選んで良かった」「親しい人たちにも、ぜひ勧めたい」と感じていただけるよう、医療や看護の質に加え、療養環境、接遇といったあらゆる面で努力してまいります。外来・入院患者さまアンケートをはじめ、皆さまからの声を職員一同共有して、今後も「ユタカ・ホスピタリティ」に全力で取り組んでまいります。

当院を家族や友人に勧めたいと思う

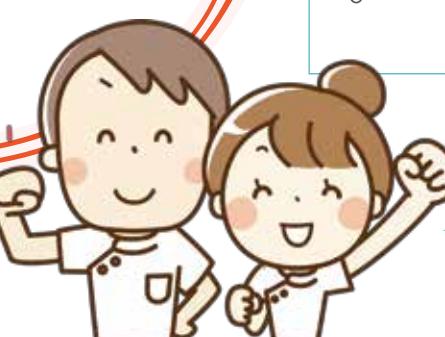


皆さまからのご意見に  
心から感謝します！

当院を家族や友人に勧めたいとは思わない



今後も選ばれる病院を  
目指していきます！  
よろしくお願ひします！



管理栄養士  
による  
健康レシピ

秋の旬を食べてカラダの中から健康に!  
**秋鮭の具たっぷり餡かけ**

1人分 184kcal 塩分 1.1g

**材料 (2人分)**

|               |       |   |
|---------------|-------|---|
| 鮭             | 70g×2 | 切 |
| 片栗粉           | 4g    |   |
| サラダ油          | 4g    |   |
| 塩、こしょう        | 0.2g  |   |
| 白菜            | 100g  |   |
| ニンジン          | 20g   |   |
| もやし           | 60g   |   |
| たまねぎ          | 60g   |   |
| 絹さや           | 4g    |   |
| 干し椎茸(水で戻しておく) | 1g    |   |
| しょうが          | 4g    |   |
| 片栗粉           | 2g    |   |

**【A】**

|      |      |
|------|------|
| しょうゆ | 10g  |
| 甘味料  | 2g   |
| みりん  | 2g   |
| 和風だし | 0.6g |
| 出し汁  | 60g  |



**ホスピタルストリートギャラリー**

絵画サークル土曜会 作品展



## 作り方

- ① 鮭は塩、こしょうをし、片栗粉をはたいておく。
- ② 白菜、ニンジン、たまねぎ、干し椎茸は食べやすい大きさに切る。しょうがは千切りする。
- ③ ①をサラダ油で焼き目がつくまで焼く。
- ④ 調味料の【A】を火にかけ、切った野菜ともやしを加えて煮る。
- ⑤ ④の野菜に火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、火をとめる。餡を焼いた鮭の上にかける。
- ⑥ 絹さやは別に茹で最後に上から飾る。(④と一緒に煮ても良い)

### ワンポイント!アドバイス

鮭に多く含まれる「アスタキサンチン」は抗酸化力が強く、ビタミンEの500倍もの作用があると言われています。LDLコレステロールの酸化を抑え、血管壁を保護する役割があります。

「アスタキサンチン」とは、カロテノイドと言われる天然の色素の一種。



いき  
いき

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

11月15日  
(火)

### 間食のコツ

間食は時間と量次第!身边にある甘いもののカロリーを紹介します!

11月22日  
(火)

### 話題の食材と栄養法

テレビや本で話題の食材や栄養法の上手な活用法をご紹介!

12月6日  
(火)

### 脂質異常症とは?

放置されやすい脂質異常症とは何か?コレステロール、中性脂肪も。

12月13日  
(火)

### 食品表示のカラクリ?!

ノンカロリー、カロリーオフ…違いは何?本当に入ってないの?

12月20日  
(火)

### 健康寿命を延ばす食生活☆

食事で老化防止!美容だけじゃない?気になるアンチエイジング★

お問い合わせ 栄養課まで

TEL:0949-26-2311(代)

ホスピタルストリートに展示したい方 募集中!!

## 西川進悟 墨彩画作品展



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、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。

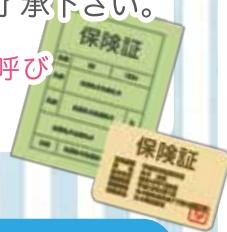
#### ◆ 問合わせ先

福岡ゆたか中央病院 総務課まで  
TEL.0949-26-2311(代)

## 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<br>午後5時まで |
| 翌日の予約のみ | 午後1時より<br>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<br>午後9時30分まで  |
| 土・日・祝祭日 | 午前10時より<br>午後9時30分まで |



### お願い

- ◆ 面会の方は、なるべく少人数・短時間でお願いします。
- ◆ 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・外科<br>整形外科 | 午前8時30分より<br>午前11時30分まで |
| 眼科(初診)        | 午前8時30分より<br>午前10時30分まで |
| 眼科(初診以外)      | 午前8時30分より<br>午前11時まで    |
| 皮膚科           | 午後0時(正午)より<br>午後3時30分まで |

## 休診日



土・日・祝祭日  
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 | 浦田 恒夫 | 永田 健一  |
|           |       | 橋垣 崇則  |
|           |       | 溝口 恵実  |
| 事務        |       | 青野 由紀子 |

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。





独立行政法人 地域医療機能推進機構

## 福岡ゆたか中央病院 医師外来診療担当表

☎.0949-26-2311

平成28年10月現在

| 診療科      | 月曜日                                   | 火曜日                          | 水曜日                        | 木曜日              | 金曜日                |
|----------|---------------------------------------|------------------------------|----------------------------|------------------|--------------------|
| 内科       | 高血圧<br>心臓病<br><br>松重 野田<br>新患当番<br>藤本 | 松本                           | 重藤 新患当番                    | 野田<br>重宮 藤田<br>健 | 松重 本藤              |
|          | 糖尿病<br><br>納富                         | 納富                           |                            | 納富 午後予約のみ        | 納富 新患当番            |
|          | リウマチ<br>膠原病<br><br>午後予約のみ             | 中塚 新患当番                      | 中塚                         |                  | 中塚 第2以外<br>田中 第2のみ |
|          | 甲状腺・内分泌                               |                              |                            |                  | 鳥本                 |
|          | 一般内科<br>田中宏 新患当番                      | 田中宏                          | 田中宏                        |                  |                    |
|          | ものわすれ外来                               |                              |                            | 司城               |                    |
| 心療内科     |                                       |                              |                            |                  | 渡邊                 |
| 消化器科     | 船田                                    | 田畠<br>金<br>大野 新患当番<br>第2・4のみ | 金村上                        | 船田<br>村上 新患当番    |                    |
| 呼吸器科     | 古山<br>犬塚 午後予約のみ                       | 三島                           | 三島 新患当番<br>安藤<br>古山 午後予約のみ | 古山 新患当番<br>宮崎    | 犬塚<br>安藤 新患当番      |
| 外科       | 小金河<br>野城田                            | 松成<br>萱島                     | 小野<br>友杉                   | 松成<br>金城         | 萱友河<br>島杉田         |
| 呼吸器外科    |                                       |                              | 生田                         |                  |                    |
| 整形外科     | 友弘                                    | 友弘                           | 友弘                         | 非常勤              | 友弘                 |
|          | 手術のため、受付時間が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 午後のみ | 春山                                    |                              |                            |                  | 大森                 |

※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、ご了承をお願い致します。詳しい休診情報については、当院ホームページをご覧下さい。



遊びじゃない！脳トレだ！

# おとなのぬりえ

第3弾「アマルフィ海岸のホテルにて」



脳トレやストレス発散の道具として人気の高い「おとなのぬりえ」。きらめきでは、Vol.11より「大人の塗り絵 世界の街角から」サイト様の全面協力のもと「おとなのぬりえ」の掲載を始めています。せっかく綺麗に丁寧に塗ったのだから飾っている方も多いはず。飾る以外に使い道はないのだろうか?と考えてしまうのは貧乏性なのでしょうか…。今回は塗ったぬりえで作る素敵な封筒をご紹介したいと思います!色塗りさえ終わっていれば簡単!人にちょっと渡すにもオシャレ☆

## 準備するもの

- ぬりえ(色塗りし終わったもの)
- プリンター(コピーするのに使用)
- コピー用紙
- ペン
- のり
- はさみ
- いらなくなつた封筒



## ①ぬりえをコピーする

せっかく頑張って塗ったものは大切です(笑)。お好みのコピー用紙にコピーしましょう。白の他に茶系の用紙でもオシャレです!

## ②封筒を解体する

使用済みのもので構いません。封筒ののり付け部分を開きます。破れやすいので要注意!

## ③型紙を作る

開いた封筒を型紙代わりに、コピーしたぬりえの裏に線を書きます。

④線にそって切ったら、のり付けする

線に沿って切り折り曲げて、のり付けしたら完成です!



第3弾は「アマルフィ海岸のホテルにて」。イタリア、ナポリの南にある世界で最も美しい海岸と呼ばれる景勝地。1997年には世界遺産にも登録されました。断崖絶壁にある、この小さな町は2009年に公開された映画「アマルフィ~女神の報酬~」で再注目されたところです。見本を見ているだけで、行ってみたいになりますね!イメージを膨らませつつ、作者の守屋様の完成見本を参考に色塗りをお楽しみください!

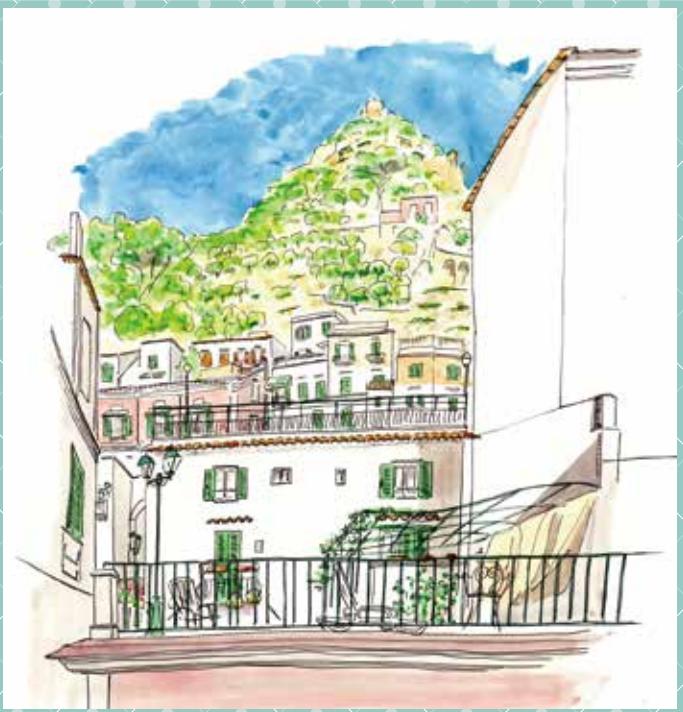
Special Thanks \*\*\*

Hisato Moriya 様

「大人の塗り絵 世界の街角から」  
<http://hisatonbo.com/coloring/>

ほかにも素敵なぬりえがたくさん!ぜひご覧ください!

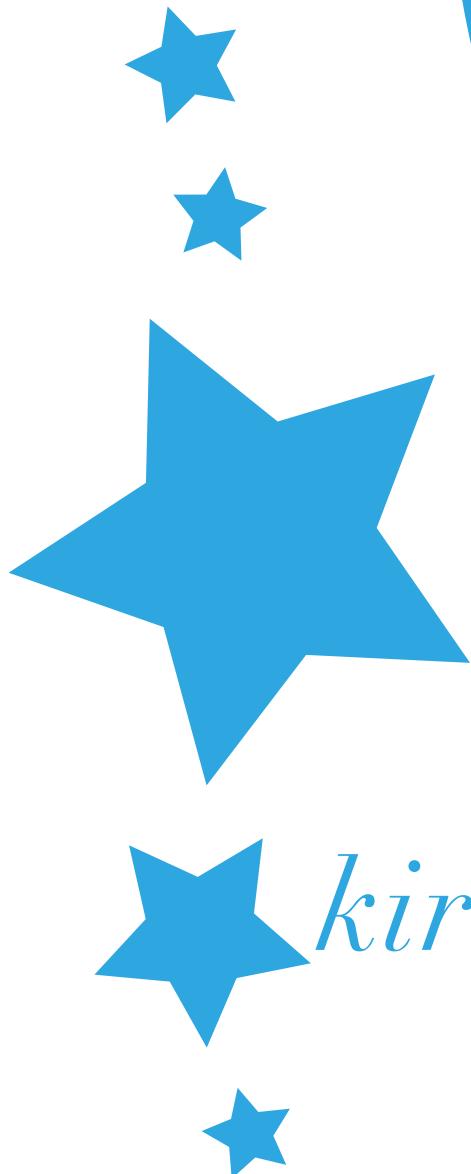
完成見本





## 福岡ゆたか中央病院の理念

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。

独立行政法人 地域医療機能推進機構  
**福岡ゆたか中央病院**

〒822-0001  
福岡県直方市大字感田523番地5  
TEL 0949-26-2311(代)

<http://fukuoka.jcho.go.jp>

福岡ゆたか中央病院|

検索

