

ご自由にお持ち下さい

きらめき



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 広報誌

ハーベスト  
Harvest

2019  
創刊号



INDEX

院長の挨拶	1
看護部長の挨拶	2
—部署紹介— 地域医療連携室	3
—トピックス— 地域協議会 他	4
特集 —リハビリ— 老後のために筋肉を蓄えておこう！	5,6
いきいき健康教室	7
第9回医療介護連携会 開催	8
—福智会バスハイカー— 糖尿病患者会・福智会とは？	9
—出前講座 (BLS)— 「心肺蘇生法および熱中症などの応急処置」	10

松本 高宏



皆さん、こんにちは。

前回から少し間が空き、令和になって初めての当院広報誌になります。皆で相談して少しリニューアルしていますので、これからもよろしくお願ひします。

さて、今年も豪雨、河川の氾濫、台風など大きな自然災害が次々に起こっています。これは日本だけでなく世界中でも同様に、地球規模で環境が明らかに変化しているようです。当院でも地球温暖化対策のため省エネに取り組んでいます。あらためて日頃からの備えの大切さも学びました。もう一度気を引きしめて防災の意識を高め、いざという時に地域の役に立てるよう訓練を繰り返していきます。

すでに周囲は超高齢社会になっていて、今年10月には消費税が10%へ増税致しました。医療の現場でも、働き方改革や新専門医制度に伴う医師偏在など課題は山積しています。私たちを取り巻く環境は大きく変化しますが、私たちのやるべきことが地域社会へ貢献であることはこれからも変わりません。この地域で必要とされる安心・安全な医療を実践するとともに、地域の人たちの健康保持、疾病予防にもこれまで通り力を入れていき、健やかな生活が継続できる地域づくりにも貢献していきます。

具体的な取り組みとして、①地域の中での専門的な急性期医療は維持しつつ、②高齢者の暮らしを支える地域包括ケアシステムの支援病院としてもこれまで以上に力を入れていきます。③地域づくりの一環として、当院の栄養管理室スタッフによる地域の人を対象とした健康促進のための調理教室や、健康管理センターと協働で地域の施設での健康講話などの出前講座を定期的に行っています。さらに、年1回健康管理センターで開催している健康フェアには毎回多くの来場者があり、地域の人たちの健康意識の高さを実感しています。私も参加して、健康長寿のための生活習慣の工夫について皆さんと語り合っています。

このように地域に寄り添い、安心して生活できる地域づくりを目指します。これからも皆さんのご支援をよろしくお願ひいたします。



古田由美子

皆様、初めまして。

平成最後の4月に大阪病院より看護部長として着任いたしました、古田由美子です。

“初めまして”というには、月日経ちすぎているようにも思いますが、着任後の初めての広報誌の発行によせて、この度改めてご挨拶させていただく機会をいただきました。

これまでは副看護部長の立場でマネジメントを実践していたため、看護部のトップマネージャとして、どこまで役割を果たせるのか、大変不安な緊張した日々を過ごしてきました。また、“九州”という馴染みのない土地で、地域の風土をどこまで知り、理解できるのか、という点でも同様でした。

この半年間、院内の職員をはじめ、地域の皆様との交流の機会も多く、たくさんの方とお話したり、仕事をさせていただきました。その中でわかったことは、患者さん第一の、医療や介護に携わる人たちの共通した“思い”でした。それは、地域や病院の大小に関係ないこと、どこにいても同じなのだ、ということです。その地域や職場を大切に思う気持ちに、安心すると同時に頼もしい思いでいっぱいになりました。そして、微力ながら、私もこの直方の地でできることを精一杯やっつけていこう、と決めました。

当院の看護理念は「地域と患者の視点に立った、安全で安心、良質な看護を提供し、看護によって選ばれる病院を目指します」です。この理念の実現に向けて、看護師という専門職の役割が全うできるように、看護部一同、力を合わせて、地域の保健と医療、介護に貢献できるように頑張っていきますので、これからもよろしく願いいたします。

# こんにちは！地域医療連携室です！

## 地域医療連携室の業務と特徴

地域医療連携室は、患者さんが住み慣れた地域で安心して生活できるように、医療機関や施設と互いに連携を取り合い、切れ目のない医療を提供するための部門です。

開業医の先生方や地域の医療機関との連携の窓口として、また、入院患者さんや外来患者さん、ご家族からの医療や福祉に関する様々な相談の窓口として、地域医療の充実と発展に努めています。

平成31年4月に看護師2名が新たに配置され、医療ソーシャルワーカー3名、事務員2名の計7名で、病院と地域をつなぐ「窓口」として業務を行っています。



## 入院される患者の皆様へ

地域医療連携室では、専従の退院支援看護師及び医療ソーシャルワーカーが、地域の関係機関と連携を図り、多職種と共に入院決定時から退院に向けて準備を整え、患者さんやご家族の皆様が安心して退院を迎えられるように支援・調整を行っています。



## 医療相談（患者サポート相談室）

患者サポート相談室では、看護師・医療ソーシャルワーカーが患者さんやそのご家族が抱く治療や療養生活の不安、医療・福祉サービスのご質問等、様々なご相談に応じています。

ご相談内容については、秘密を厳守いたします。ご安心してご利用ください。



相談費用  
無料

相談時間：月～金曜日 8:15～17:00

相談方法：面談

トピックス  
1

## JCHO福岡ゆたか中央病院 「地域連携の集い」を開催しました

令和元年6月6日(木) JCHO福岡ゆたか中央病院「地域連携の集い」をエクセレントガーデン迎賓館にて開催し、地域の47医療機関91名の皆さまにご参加いただきました。

はじめに、当院院長 松本高宏より診療実績について報告させていただき、続いて直方鞍手医師会会長 山近仁先生、八幡医師会会長 穴井堅能先生によるご挨拶のあと、田川医師会会長 荒木久昭先生による乾杯のご発声をいただきました。

「地域連携の集い」では、多くの方と交流を深めることができ、大変貴重な時間となりました。

ご参加いただいた皆さまに感謝申し上げます。



トピックス  
2

## 「第8回JCHO福岡ゆたか中央病院 地域協議会」を開催しました

地域協議会とは、当院が地域医療・地域包括ケアの要として地域のニーズに応えた病院運営を行えるよう、行政機関や医師会、地域の学識経験者の皆さまからご意見やご要望を伺うために年2回開催しております。

今回は、令和元年8月22日(木) 第8回JCHO福岡ゆたか中央病院地域協議会を当院にて開催し、協議会委員の皆さまより大変貴重なご意見やご要望を頂きました。

※詳しい内容は当院のホームページにてご確認できます。



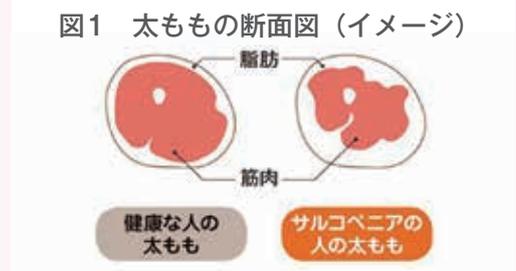
# 老後のために筋肉を蓄えておこう！

## サルコペニア（筋肉減少症）とは？

2018年の日本人の平均寿命は男性81歳、女性は87歳となり、過去最高を更新しました。人生100年時代と言われ、老後の経済的不安が叫ばれている中、「きん＝お金」を貯めておくことは大事なことです。しかし、もう一つ大事な「きん」があります。それは身体を動かす原動力となる「きん＝筋（筋肉）」です。筋力が強ければ、日常の動作や生活が楽になり、自立した生活を長く続けることができます。

しかし、筋肉は加齢とともに減少し、何もしなければ、80歳ごろには3～4割が消失してしまいます（図1）。

今回は、主に加齢により、筋肉量と筋力が低下することで、身体能力が低下した病態を表すサルコペニア（筋肉減少症）についてお話します。



## 体の筋肉が減ると、どのような症状がでますか？

筋肉量の減少は筋力の低下につながります。筋力が低下してくると、低い椅子から立ち上がりにくい、ペットボトルの蓋が開けにくいといった症状が出てきます。動作が難しくなるため、徐々に活動範囲が狭くなり、さらに筋力低下が進行します。自宅に引きこもってしまうため、うつ状態や認知症のリスクも高まります。バランス能力も低下するため、転倒しやすくなり、骨折から寝たきりにつながることもあります（図2）。



## サルコペニア（筋肉減少症）を早期発見するには？

### 1) 病院で行う場合

通常は、65歳以上の方を対象に、握力と歩行速度を測定します。握力は男性26kg未満、女性18kg未満を低下ありと評価します。歩行速度は、通常の歩行速度が0.8m/秒以下を低下ありと評価します。どちらかに該当した場合は、測定機器を利用して筋肉量を測定し、低下を認めればサルコペニアと診断します。当院リハビリテーション科では、詳細な筋肉量を測定できる「In Body」という体成分分析装置を備えています。（図3）



図3

## 2) ご家庭で行う場合

### ①指輪っかテスト (図4)

両手の親指と人差し指で輪を作り、利き足でないほうのふくらはぎの一番太い部分を挟みます。隙間があればサルコペニアの恐れがあります。



### ②開眼片脚立位テスト (図5)

片足で立てる時間を計ります。8秒未満だと注意が必要です(転倒の可能性がある方は、ほかの人に見守ってもらいましょう)。



### ③5回立ち座りテスト (図5)

椅子から反復して立ち座り動作を5回行い、その時間を計ります。10秒以上だと注意が必要です。

これら3項目のうち、2項目以上該当した人はサルコペニアの可能性がります。

## どんな運動を行えばいいの？

主に立つ・歩くことに必要な筋肉である太ももの前側(大腿四頭筋)やお腹(腹直筋)、ふくらはぎ(下腿三頭筋)を鍛えます。

高齢者の場合は、スクワットやヒールレイズなど、ご家庭で特別な道具がなくても行える筋力トレーニングがよいでしょう。立った姿勢が不安定であれば、机や椅子の背もたれなどに手をつけて行います(図6)。

私がお勧めするのはウォーキングです。ウォーキングは両足を主に使う全身運動で、運動が苦手な方でも取り組みやすいと思います。歩数計で1日の歩数を測定し、まずは1000歩増やす事を目標に、最終的には1日5000歩以上を目指していきましょう。



参考・引用資料

- ①サルコペニア概論がいろん 荒井秀典 ライフサイエンス出版
- ②イチからわかる!サルコペニアQ&A 山田実 医歯薬出版株式会社

## 図6 運動のやり方(筋力トレーニング編)

### 【スクワット】5~10回 1日3回

息を止めずに4秒かけてゆっくり座ります



立位が不安定な人

※意識する部分は両側の太もも

### 【ヒールレイズ】= 踵あげ運動

10~20回 1日3回



※意識する部分は両側のふくらはぎ

日本整形外科学会公認 ロコモティブシンドローム 予防啓発公式サイトより引用改変

# いきいき健康教室

日時 毎月第2、3、4火曜日

(祝祭日等で変更になる場合がございます。下記開催日をご参照ください。)

時間 10時30分から11時すぎ

場所 4階デイルーム



開催日	内容
2020年1月14日	毎日の調理の工夫はココがポイント！ 同じ素材でも、調理次第で脂肪とカロリーがカットできます。
2020年1月21日	もっと知りたい！便秘の話 便秘解消の決め手は、腸内環境
2020年1月28日	外食・惣菜の選び方 外食や惣菜が悪いわけではありません。攻略方法を教えます。
2020年2月4日	高血圧の改善は食事の改善 高血圧改善の栄養素を含む食品とは…
2020年2月18日	間食のコツ 間食は時間と量次第。身近にある甘いもののカロリーを紹介します。
2020年2月25日	今話題の時間栄養学 夕食が遅くなる…そんなときにもコツがあるのです。
2020年3月10日	脂質異常症について 放置されやすい脂質異常症。コレステロール・中性脂肪について説明します。
2020年3月17日	鉄分の上手な摂り方 鉄分はちょっとした工夫で吸収率があがります。そのポイントは…
2020年3月24日	おいしく長持ち！食材保存のコツ 食材を上手に使い切るための保存法を紹介します。

※参加費、申込み等は必要ありません。

お気軽にご参加ください。

お待ちしております！

駐車場ご利用の方は栄養士まで駐車カードを提出して下さい



福岡ゆたか中央病院 栄養管理室

## 第9回

# JCHO福岡ゆたか中央病院 医療介護連携会



令和元年10月17日(木)に地域の病院や行政機関・居宅支援介護事業所・訪問看護ステーション・介護老人福祉施設等の方々をお招きし、医療と介護の顔の見えるネットワーク作りを目的とした合同研修会を当院にて開催いたしました。

今回は、直方市、宮若市、鞍手町、北九州市、飯塚市より36施設63名の方にご参加いただきました。

テーマは、定期巡回・随時対応型サービスで、直方市内より専門職の方2名を講師としてお招きし、講演と事例発表を行っていただきました。

そのあとに行われた意見交換会でも、活発な意見交換がなされ、参加者の皆さまのお陰で盛会のうちに終わることができました。大変貴重な講演と事例発表を行って頂いた講師の先生をはじめ、皆さまありがとうございました。



## 糖尿病患者会・福智会とは？

当院に糖尿病で受診中の方やそのご家族、また当院を受診されていない方でも入会していただくことができる患者会です。

糖尿病でなくても糖尿病に興味のある方の入会は大歓迎です。

一緒に糖尿病や健康について学んでいきましょう！！

## 会費は？

年会費2400円です。この中には日本糖尿病協会が毎月発行している月刊誌【さかえ】の年間購読料も含まれています。



## どのような活動をしているの？

毎年、秋ごろに研修会・食事会などを企画しています。

昨年度は秋月へ。紅葉を楽しみながら、健康御前をいただきました。

今年度は、11月に門司港レトロの散策を行いました。



## 「心肺蘇生法および熱中症などの応急処置」 講習会のご報告



令和元年8月21日(水)大和青藍高等学校にて、教職員の方々を対象に、学生への安全配慮を目的とした講習会を開催しました。

熱中症は死に至る可能性があることから、その基礎知識、応急処置、予防法を講義しました。後半はJRC(日本蘇生協議会)ガイドライン2015に基づいた一次救命処置の演習を行いました。救急隊到着前に、市民(バイスタンダー)による救命処置が救命率を高めることから、実際に胸骨圧迫、人工呼吸、AED(自動体外式除細動器)の取り扱いを体験していただきました。約30名の方が参加され、質の高い胸骨圧迫はかなりの体力を要すことを実感されたようでした。

地域と病院が協力して、地域住民の方々の生命と安全を守っていけるよう、今後も取り組んでまいりたいと考えます。

看護部 副看護部長 古賀 美砂紀

# 医師外来診療担当表

☎.0949-26-2311

令和元年11月現在

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科	高血圧 心臓病	松本高宏 重藤由行	松本高宏	重藤由行 新患当番	松本高宏 重藤由行 宮田健二	重藤由行
	リウマチ 膠原病	中塚敬輔 午後予約のみ	中塚敬輔 新患当番	中塚敬輔		田中良哉 第2のみ 中塚敬輔 第2以外
	甲状腺・内分泌					大塚隆史 予約のみ
	糖尿病		喜多省太郎	喜多省太郎		藤井秀幸 午後予約のみ
	一般内科	船田碧	船田碧	藤田悠哉	船田碧 新患当番	
	もの忘れ外来				榊佑介 予約のみ	
消化器内科			増原裕之 新患当番 大野真由美 第2・4午後のみ	長畑誠修	増原裕之	田畑寿彦
呼吸器内科		横山哲也 水崎俊 新患当番	横山哲也 紹介のみ 今田悠介	水崎俊 増本駿 新患当番	横山哲也 新患当番 宮崎直樹	今田悠介 新患当番 増本駿
外科		小野洋寛 坂井寛	松成康生 江口大樹	小野洋裕 山田裕	松成康生 坂井寛	江口大樹 山田裕
乳腺外科			倉田加奈子 予約のみ			
呼吸器外科				生田安司		
皮膚科 午後のみ		尾本大輔				佐々木奈津子
整形外科		友弘慎一	友弘慎一	友弘慎一	田中秀直	友弘慎一
眼科 要紹介状		永富智浩	永富智浩		永富智浩	永富智浩

※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。



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)

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

福岡ゆたか中央病院 |