

ご自由にお持ち帰りください

さくらだより



さくら病院

SAKURA

日本医療機能評価機構認定



さくら病院の理念

愛の心と確かな医療技術を以って社会に奉仕する。

Vol. 52



3内科病棟係長
樋口 京子

3内科病棟は神経難病・意識障害・重度の障害のある患者様が対象の障害者施設等一般病棟です。長期入院の患者様が多く、患者様、御家族が安心・安楽な入院生活を送って頂けるようなケアを提供したいと思っています。

人工呼吸器装着中の患者様の入浴も患者様や御家族の希望により主治医の立会のもと、実施しています。また、リハビリスタッフと協力して季節を感じてもらえるような花見やクリスマス会など企画し、御家族にも参加して頂いています。イベント後は写真の展示など行い、喜んで頂いています。

医療制度が「病院完結型」から「地域完結型」へ変化し、3内科病棟でも在宅や施設へ退院される患者様も増えています。今後はそれぞれの患者様の生活背景にあった方針決定の為、院内外の多職種とも連携をとり退院支援への援助も必要になってきます。

病棟スタッフが医療の動向に目を向け、患者様の状況に合わせた支援が出来るように、そして患者様の日常生活動作や生活の質の維持向上に努めてまいります。

新任ごあいさつ



医師 坂中 博昭

はじめまして。坂中博昭(さかなひろあき)と申します。H22年に福岡大学を卒業し、福岡大学病院で2年間の研修を経て、同大学病院総合診療部に入局しました。この度、在宅と地域医療を勉強するため、10月よりさくら病院で勤務させていただいております。私の専門は「家庭医療」です。家庭医とは、言い換えれば、ホームドクターであり、「あなたとあなたの家族の専門医」です。臓器や年齢を問わず、幅広い症状に対して、医療の質にこだわった診療をします。比較的珍しい病気や、より専門医や検査治療が必要な場合は、専門医や高度医療病院の先生方と連携をとり、ご紹介します。また、病気はひとりの体の問題だけとは限りません。心の状態やご家族を含めた環境に配慮した診察を行っていきます。家族みんな、地域みんなが、その人らしく過ごせるお手伝いができるよう、目と目のあったあたたかい医療を提供していきたいと思っております。

7月

22日(水)

いきいき公開セミナー

テーマ:「認知症予防は食事でも出来る」

栄養科 長野 美佳

食事で認知症を予防するとなると、「何を」「どれだけ食べたらよいのか?」という部分に関心を持たれるかと思いますが、今回は「食べ方の工夫」や「なぜ、減塩は必要なのか」など基本的な事柄を中心にお話をさせていただきました。

もちろん、食事だけで認知症を予防することは難しいのですが、特定のものを食べたり、飲んだりしなくても、日々の食生活や食習慣を振り返り見直していただくだけでも十分予防につながります。

最近では「食」や「健康」にまつわる情報も多く「〇〇という成分は××に良い」と聞けば有効成分にばかり目が行き、その成分が含まれている食品やサプリメントに飛びついてしまいがちな傾向にあります。

情報に振り回されず、スタンダードな予防策でもメタボ予防、生活習慣病予防、認知症予防が可能であると知っていただき、ご自身の健康にお役立て頂けたらと思います。



10月

29日(木)

いきいき公開セミナー

テーマ:「胃潰瘍と ヘリコバクターピロリ菌について」

医局 天野 角哉 医師

今回はまず胃の形状の説明に始まり、「ピロリ菌とはどんな菌か?」「ピロリ菌はどんな病気を引き起こすのか?」、そして「検査方法や除菌治療について」「除菌治療による副作用」等をお話ししました。

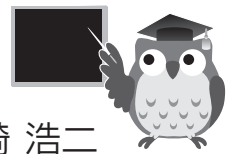
ピロリ菌に感染すると胃に炎症を起こすことが確認されています。胃・十二指腸潰瘍の患者さんにピロリ菌の検査を行うと、約90%の患者さんが感染しており、それが潰瘍の原因となっています。また、現在日本人のおよそ3500万人がピロリ菌に感染しており、そのうち50歳以上の人の感染率が高いそうです。参加された方も大変関心が高く、「今後主治医の先生に相談してみます」という声も聞かれました。



インフルエンザ 一問一答

「みんなで知って、みんなで注意！」

薬局 藤崎 浩二



インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。インフルエンザから、皆さん、一人ひとりを守るためには、まず、インフルエンザそのものを良く知ることが必要です。それでは、あなたが日頃抱いているインフルエンザへの質問にお答えします。

Q1 風邪とインフルエンザの違いって？

	風 邪	インフルエンザ
症 状	鼻水やのどの痛みなどの局所症状。	38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状。
流行の時期	一年を通しひくことがあります。	1月～2月に流行のピーク。ただし、4月、5月まで散発的に流行することもある。

Q2 インフルエンザはどうやってうつるの？

飛沫感染と接触感染の2種類があります。

飛沫感染は、感染した人がせきをするなどで飛んだ、飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込むことです。

感染した人がせきを手で押さえた後や、鼻水を手でぬぐった後に、ドアノブ、スイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスを含んだ飛沫が付着することがあります。その場所に別の人が手で触れ、さらにその手で鼻、口に再び触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染します。これを接触感染といいます。

Q3 インフルエンザがうつらないようにするにはどうすればいいの？

飛沫感染、接触感染といった感染経路を断つことが大事です。

- ・人が多く集まる場所から帰ってきたときには手洗いを心がけましょう。
 - ・アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
 - ・普段からの健康管理も重要です。栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくこともインフルエンザの発症を防ぐ効果があります。
- また、予防接種も重要です。
- ・予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。
 - ・ただしワクチンの効果が持続する期間は、一般的には5か月ほどです。
 - ・また、流行するウイルスの型も変わるので、毎年、定期的に接種することが望まれます。

Q4 今年のインフルエンザワクチンの価格はなぜ高くなったの？

昨年までのワクチンには、A型2種類、B型1種類、計3種類のウイルスが入っていました。今年からはA型2種類、B型2種類、計4種類のウイルスが入っています。計4種類のウイルスを1つのワクチンの中に入れるため、製造に使う有精卵の数を何十万個と増やす必要がありました。これが今年のワクチン価格を押し上げる結果となりました。

Q5 B型2種類にするメリットは？

B型は2種類しかなく、A型のように新型が出現することはまずありません。また、ここ数年のインフルエンザB型は2種類のウイルスの混合流行でした。つまり、B型2種類を1つのワクチンに入れることにより、2種類の免疫を獲得でき、混合流行したとしても確実に発症・重症化予防が出来るようになります。

Q6 インフルエンザにかかったとき、特に気をつけることは？

「他の人にうつさない」ことが大事です。同居する他の家族、特に重症になりやすいお年寄りなどにはなるべく接触しないよう心がけ、患者さんはできるだけ他の家族と離れて静養しましょう。

- ・感染予防のため、1時間に1回程度、短時間でも、部屋の換気を心がけましょう。
- ・せきが出るときは、患者さんはマスクをつけましょう。
- ・家族が患者さんと接するときには念のためマスクを着用し、お世話の後には、こまめに手を洗いましょう。
- ・熱が下がったあとも、2日程度は他の人にうつす可能性があります。熱が下がって症状が治まっても、2日ほど学校に行かないようにし、自宅療養することが望ましいでしょう。
- ・**しかしインフルエンザの感染力はとても強く、このような対策を行っていても家庭内の誰かにうつってしまうことがあります。家族の一人ひとりがインフルエンザ対策に取り組むことが大切です。**

Q7 せきエチケットってどういうこと？

「せきやくしゃみをするときは、飛沫に病原体を含んでいるかもしれないので、気をつけましょう」ということです。

- ・せきやくしゃみをするときは他の人から顔をそらせましょう。
- ・ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。
- ・せき、くしゃみが出ている間はマスク着用が推奨されています。



正しいマスク装着方法

- 鼻と口の両方を確実に覆います。
- ゴムひもを耳にかけます。
- フィットするように調節します。



効果のないマスク装着の例

- ✕鼻の部分に隙間がある。
- ✕あごが大きく出ている。

さくら病院リハビリテーション科
理学療法士 富永 康一郎

◆65歳以上の方で?人に1人が
転倒を経験!?◆

皆さんに質問です。65歳以上の方で転倒の経験がある方は何人に1人いると思いますか？正解は3人に1人です。この数字からも転倒は他人事ではありません。また転倒した人の5%つまり100人中5人が骨折しているという報告もあります。骨折など大けがに至らなくても、転倒したことをきっかけに外出することを控えたり、していた趣味や活動を止めてしまったりと転倒による心と体への悪影響はご想像の通りです。

そこで、ここでは転倒予防に効果があるとされている二重課題トレーニングを紹介させていただきます。

◆二重課題って何?◆

簡単に言えば、二つのことを同時に行うことです。日常生活では写真1のように複数のことを考えながら歩くことや予測しながら行動することがほとんどです。こうした2つの課題（考える＋動く）を同時にするという意味から「二重課題（dual-task）」と呼ばれています。



◆年齢とともに2つ以上の事を
同時に行う機能も低下する!!◆

年齢を重ねるとともに、体力や筋力、聴力などが衰えていくことと同じように周囲の状況に注意を払い、考え事をしながら歩くといった同時に複数の課題を行う能力も衰えていくことが様々な研究で分かっています。そして、その働きを低下を予防することで、転倒が予防できることが京都大学の山田実先生らによって明らかになっています。高齢者を対象に二重課題のトレーニングを24週間実施した結果、二重課題の能力が改善し、しかもバランス能力や脚の筋力まで改善したとの報告もあります。

◆実際のトレーニング法は？◆

それでは実際にどのようなトレーニングをするのかをご紹介します。

トレーニング1「ステップ プラス シート」(Step+Seat)

このトレーニングは椅子に座って行います。(写真2)
最初に足踏みを始めます。できるだけ早くです。その後
に「野菜の種類」、「都道府県の名前」、「赤い物といえば」

などの課題を決めます。「用意スタート!」で5秒間、できるだけたくさんの答えを声に出して言うというトレーニングです。これを10回繰り返して終了です。

- ・座って、足踏みをする。 *できるだけ早く
 - ・課題を決める。例)「し」で始まることは、赤いモノといえバ?
 - ・「用意スタート」で声を出して答えを言う。 *足踏みは絶対に止めない。
 - ・5秒間、答えを言い続ける。
- ※これを10回繰り返す。

ポイントは2つです。「できるだけ早く足踏みをする」「指示された言葉が思い浮かばなくなってもあきらめずに必死に思い出そうと努力することです。」

指示を出す司会をたてて集団で行うのが一般的ですが、自宅で行う場合はタイマーと紙に書いた課題を20～30枚ほど用意して、ランダムに課題カードを引いて行ってみてはいかがでしょうか。

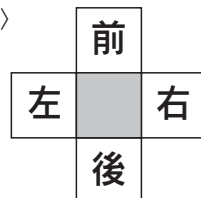


トレーニング2 「ステップ プラス」(Step+)

準備として、図1のような50cmの正四角形を5つ使って、十字にした図形を床にビニールテープなどで作ります。真ん中に立ち、一定のリズムで足踏みを行います。司会が「前」「後」「右」「左」のどれかを指示するので、指示された区画にステップし、元の位置に戻ります。それを繰り返します。

- ・十字になった5つの50cm四方の正方形の真ん中に立つ。
 - ・司会は手を叩くなどしてリズムをとり、足踏みをするがす。
 - ・司会が「前」、「左」などとランダムに指示をするので、指示された区画にステップし、元の位置(真ん中)に戻る。
- ＊これを繰り返し、司会が終了と言うまで続ける。

〈図1〉



二重課題のトレーニングはここで紹介した2つ以外にもあります。トレーニング1「ステップ プラス シート」(Step+Seat)のように工夫することで自宅でもできますが、公民館などで集団で行うのが基本です。

公民館や市政だよりなどの転倒予防教室の案内に「二重課題」を見つけたら、ぜひ参加してみたいかがで
しょうか。

部
署
紹
介

外
来

昭和58年「江頭病院」として開業、平成9年4月に「さくら病院」と病院名を変更し地域の皆様に愛される病院を目指して、日々業務に勤しんでおります。

外来は、受診に来られた患者さんへ診察時のお手伝いをさせて頂くことの他、各種健康診断や予防注射接種など、地域の方々の健康管理や病気に罹らないように予防的な働き掛けをする役割も担っています。胃カメラ・大腸カメラ等の内視鏡検査から、レントゲン・CT・MRI・エコーなどの画像検査まで充実した内容の検査を受けることも可能です。内視鏡検査は、消化器内視鏡検査専門医による検査の実施、内視鏡技師の介助により安心・安全に検査を受けて頂くことが出来ます。又、外来診療だけではなく医師と看護師がご自宅や施設に伺い診察を行う訪問診療も行っています。在宅支援病院として地域のクリニックの先生方と連携を図り24時間訪問診療が可能な体制を整えることで、地域で安心して

生活できる環境作りに取り組んでいます。病気の事だけでなく病気を抱えながら生活を送る上で不安な事があれば、さくら病院 外来に相談に来て下さい。外来看護師は相談員、その他の必要な部署スタッフと連携し、皆さんと一緒に悩み、考え、安心して暮らしていけるようにお手伝いさせていただきます。



第2回

さくら
交流会

開催日時 2015年11月11日 18:30～19:45

場 所 さくら病院リハビリテーション室

当院では患者さん・ご家族が地域の中で安心して療養や生活が送れるように、より良い地域連携を目指し、昨年から近隣のケアマネジャーさんや施設の方々との多職種による交流会を開催しています。

今回は、主にケアマネジャーさんを対象に『ひとり暮らしの方の支援について』をテーマに当院医療ソーシャルワーカーから事例紹介を行った後、グループワークを行いました。全体で75名(院外39名 院内36名)が10グループに分かれて、話し合いました。



入院や受診など緊急時の対応、経済的な問題やご家族との関わりなどケアマネジャーさんたちがご苦労されながら頑張っておられる様子を伺うことが出来ました。

当院でもご要望に応じて緊急往診や入院など対応させていただくこともあり、今後も地域のみなさんと協力しながら患者さん・ご家族の為に努力していきたいと改めて考える良い機会となりました。

こんにちは!

医療連携相談室です。 どうぞお気軽にご相談ください。

医療連携相談室では、患者様・ご家族からの様々なご相談を承っています。

例えば、当院への入院のご相談・退院後の生活に対する不安・介護サービス等社会資源のご紹介・経済的な問題についてなど、一緒に考えさせていただきます。

また、患者様へ適切な医療が提供できるよう、地域の診療所や病院・施設・在宅サービス事業所等との連携に努めています。

どうぞお気軽にお声かけください。

医療連携相談室

TEL 092-801-7386 (事務課)

FAX 092-864-1213

担当者 医療連携相談室長

楠原浩之

医療ソーシャルワーカー

小川美和・松山章子・橋迫千佳



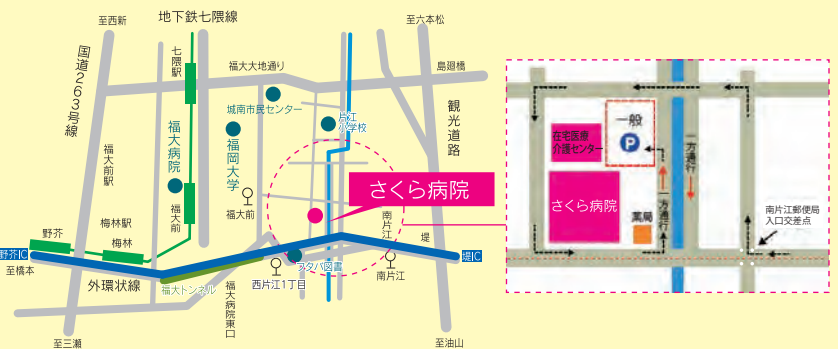
相談受付 平 日:午前9:00~午後5:00
土曜日:午前9:00~午後12:30

外 来 診 察 表

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	第1診察室	江頭(芳) 総合診療科/脳卒中・胃腸科	江頭(芳) 総合診療科/脳卒中・胃腸科	江頭(芳) 総合診療科/脳卒中・胃腸科	江頭(啓) 総合診療科/東洋医学科	江頭(啓) 総合診療科/東洋医学科	江頭(啓) 総合診療科/東洋医学科
	第2診察室	楠原 消化器科(肝臓)/内科	王寺 胃腸科/内科	秋満 循環器科/内科	西本 総合診療科/内科	王寺 胃腸科/内科	楠原 消化器科(肝臓)/内科
	第3診察室	堀端 消化器科/内科	村上 心療内科/内科	天野 胃腸科/内科	天野 胃腸科/内科	古屋 消化器科/内科	井手 糖尿病内科/内科
	第5診察室		熊谷 循環器内科	岩崎 リハビリ・整形外科			坂中 総合診療科
午後	第1診察室	江頭(芳) 総合診療科/脳卒中・胃腸科	江頭(芳) 総合診療科/脳卒中・胃腸科	林 神経内科	江頭(啓) 総合診療科/東洋医学科	江頭(啓) 総合診療科/東洋医学科	
	第2診察室	秋満 循環器科/内科	西本 総合診療科/内科	王寺 胃腸科/内科	楠原 緩和ケア/内科	秋満 循環器科/内科	
	第3診察室	村上 心療内科/内科	知念 胃腸科/内科	佐々木(靖) 循環器科(隔週)	早田 内科消化器科(肝臓)	知念 胃腸科/内科	
	第5診察室	古屋 消化器科/内科		内藤 血液・腫瘍/内科	坂中 総合診療科	中園/乙成 心療内科/内科	
専門(予約制)外来	午前		村上 心療内科 熊谷 循環器	岩崎 リハビリ外来		渡辺 呼吸器内科外来	井手 糖尿病外来
	午後	川添 神経内科 村上 心療内科		内藤 血液・腫瘍外来 佐々木(靖) 循環器科外来	楠原 緩和ケア外来 早田 肝臓科外来	安部 脳神経外科 中園/乙成 心療内科	

病院までの交通アクセス

- 地下鉄七隈線/福大前下車1番出口より徒歩10分
- 車/天神より約30分・堤ICより約5分
(病院北側に専用駐車場があります)
- 西鉄バス/〈さくら病院前バス停下車〉の場合
 - ◎天神方面より: 協和ビル前のりば片江(営)行...13番
 - ◎西鉄大橋駅より...外環1番
- 西鉄バス/〈西片江一丁目バス停下車〉の場合
 - ◎天神方面より: 警固神社・三越前のりば片江(営)行...114番
協和ビル前のりば片江(営)行...12・140番
 - ◎西新・飯倉方面(脇山口)より...95番
 - ◎博多駅方面より: 博多駅前のりば片江(営)行...16・64番
バスセンターのりば片江(営)行...12・114番
 - ◎松原・片江方面より...6・12・13・16・64・95・外環・114・140番



医療法人社団 江頭会 さくら病院
在宅医療介護センターさくら

社会福祉法人 桜花会
ライフケア大手門

社会福祉法人 桜花会
特別養護老人ホーム ライフケアしかた

社会福祉法人 桜花会
ライフケア柏原

高齢者安心ハウス
あっとほーむ片江

〒814-0142 福岡市城南区片江4丁目16-15

TEL092-864-1212 FAX092-865-4570 E-mail:info@sakurahp.or.jp

ホームページ: <http://www.sakurahp.or.jp/> (2月ホームページをリニューアルいたしました)

直通TEL

事務所 092-801-7386
ユニット 092-872-5615

1内科 092-872-5611
2内科 092-872-5612
3内科 092-872-5613