

ふれあい

Fukuseikai Hospital
Public relations magazine

vol.49
2021年
初夏号

福西会病院広報誌

ご自由にお持ち帰りください。

2021年度 新入職員

特集▶皮膚・排泄ケア認定看護師

2021年度 新入職医師紹介・新入職員紹介

- 福西会ニュース**
- ◎新型コロナウイルス感染症対策に関するご寄付のお礼
 - ◎ふれあい探訪Vol.1 おばた内科クリニック
 - ◎「健康経営優良法人2021」の認定を受けました
 - ◎最新鋭の体外衝撃波腎・尿路結石破碎装置(ドルニエ社 DELTA®Ⅲ)を導入

栄養ニュース 第39号:発酵食品

リハビリニュース 外出自粛期間の体力低下が気になる方へ～Chapter2～

連載 うちのペット^{🐶🐱}紹介します Vol.5



ホームページ
QRコードでアクセスできます。
<https://fukuseikai-hp.com>

特集 皮膚・排泄ケア 認定看護師の活動



看護部
皮膚・排泄ケア認定看護師
真矢 正代

認定看護師とは

1997年に認定看護師制度が発足し、現在19分野において、認定看護師の教育・認定が行われています。患者さん・ご家族によりよい看護を提供できるよう認定看護分野ごとの専門性を発揮しながら「実践・指導・相談」の3つの役割を果たして、看護の質の向上に努めています。当院には、感染管理、緩和ケアの認定看護師が在籍しております。私は2008年に皮膚・排泄ケア認定看護師の資格を取得し、2021年2月から福西会病院で活動しております。

皮膚・排泄ケア認定看護師とは

ストーマ(人工肛門、人工膀胱)、創傷(褥瘡(床ずれ)、手術の傷、様々な皮膚のトラブルなど)、失禁(尿や便が漏れる)などの方を対象に専門的なケアを提供する看護師のことです。



ストーマ (人工肛門、人工膀胱)

活動内容

手術により排泄経路が変化する・変化した方に対して、病棟の看護師とともに患者さんに質の高い看護を提供し、ケアの方法・専用の装具の取り扱い方法・退院後の生活上の様々な問題に対応できるように入院中・退院後も継続的にケアを行っています。

ストーマ外来は月～金の午前中(9:00～12:00)に2F大腸肛門外来の一角で行っております。

受診内容

- 装具が合わなくなった
 - 排泄物がよく漏れる
 - ストーマ周囲の皮膚が荒れている
 - 日常生活で困っていることがある
 - ストーマのサイズ、おなかの形が変わった
 - ストーマケアに不安がある
- など

予約制で行っておりますが、緊急時にはご相談下さい。
当院以外の施設でストーマを造設された方にも対応しておりますので、まずはご相談下さい。



創傷

入院した患者さんの中には、手術や治療のためベッドの上で過ごす方も多くいらっしゃいます。自分で自由に動くことができなくなると骨の出っ張り(かかとや肩・おしりなど)に長時間体重がかかり、その部分の皮膚が損傷してしまいます。その傷のことを褥瘡(床ずれ)といいますが、皮膚・排泄ケア認定看護師は褥瘡の発生を予防するケアをはじめ、発生したときには負担を和らげる寝具の選択、皮膚を保護するスキンケアの提供、治療方針の検討などを褥瘡専任の医師および病棟スタッフと共に、日々行っています。



スキンケアってご存じですか?

皮膚が乾燥すると皮膚の結合が弱くなるのでちょっとぶつけたり、摩擦やすれによってできる皮膚裂傷のことをスキンケアといいます。特に高齢者は皮膚のバリア機能が低下していますので、そのような傷ができないように、予防が大切で、保湿や保護が重要です。



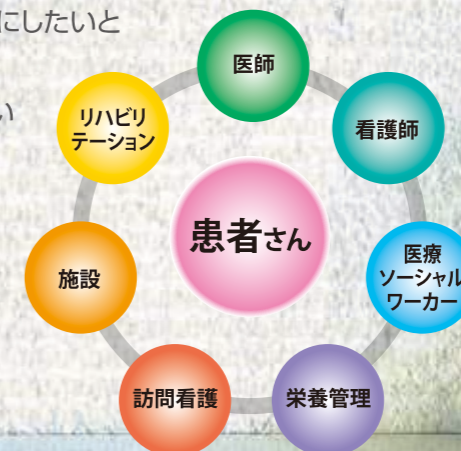
保湿剤を塗るときは強くこすらず、手のひらで温めてやさしくそっと押さえるようにしましょう。
1日1回以上塗ると効果的です。



失禁

病気や手術後、加齢によって発生する尿や便失禁の予防や改善を促すためのケアや情報提供を行います。また、便や尿の漏れによっておこりやすい皮膚のかぶれに対するスキンケアの方法やその指導、必要時はおむつなどの紹介も行います。

私は、福西会病院では認定看護師としてまだ歩き始めたばかりです。外来、病棟看護師や医師をはじめ、患者さんを取り巻くさまざまな部署と連携をとりながら質の高いケアが提供できるようにしたいと考えております。
これからよろしくお願いいたします。



2021年度 新入職医師紹介

福西会病院に新しく入職した医師を紹介いたします。
地域の皆様にご満足頂けるような診療を行って参ります。



2021年度 新入職員紹介

2021年度新入職員を紹介します。
明るい笑顔で診療のサポートをしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。



新型コロナウイルス感染症対策に関するご寄付のお礼

昨年度は、新型コロナウイルス感染症対策の対応として、企業・団体・個人の皆様から沢山の医療資源のご寄付をいただきました。
 皆様も苦しい状況の中、当院へご支援いただきました事に、この場をお借りして心からお礼申し上げます。
 ご寄付をいただいた医療資源は、診療や対策のために大切に活用させていただいております。
 依然として気が抜けない状況が続いていますが、現場で働く医療従事者にとりまして、皆様からの温かいご支援・ご声援は大きな励みになっています。
 皆様のご厚意に深く感謝し、これからも職員一同、安心・安全な医療を提供できるよう努めてまいります。
 福西会病院 職員一同

ふれあい探訪 ～連携医療機関のご紹介～ Vol.1

地域で開業している先生方をご紹介します。

おばた内科クリニック

- ◎名称／おばた内科クリニック
- ◎院長／尾畑 十善 ◎医師／尾畑 由美子
- ◎住所／〒814-0175 福岡市早良区田村5丁目16-38
- ◎電話／092-874-5630
- ◎診療科目／内科、神経内科、リハビリテーション科、感染症内科



尾畑院長
から一言



早良区田村にある「おばた内科クリニック」では、認知症の診療とリハビリテーションに力を入れています。物忘れが心配な方、身体の動きが悪くてお困りの方、肩や腰などに痛みのある方はいつでもご相談ください。MRI撮影による原因精査と、内服薬・リハビリによる治療をさせていただきます。お一人でクリニックまでの通院が困難な場合は、患者さまのご自宅に伺う訪問リハビリテーションも行っていますので、お気軽にご相談ください。

「健康経営優良法人2021」の認定を受けました

社会医療法人福西会は、2021年3月4日に経済産業省と日本健康会議が共同で実施する「健康経営優良法人2021」の認定を受けました。
 「健康経営」とは、従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することであり、「健康経営優良法人認定制度」は、その健康経営の実践が特に優良な法人を認定し公表する制度で、経済産業省により創設されました。
 就労人口の減少や就労者の高齢化等といった社会的背景がある中で、当法人が安心・安全な医療・介護を提供し続けるためには、その原動力となる「職員の健康」づくりに積極的に取り組むことが極めて重要であると考えています。
 当法人は今後も引き続き様々な健康支援の実施や健康イベントの企画等を行ってまいります。



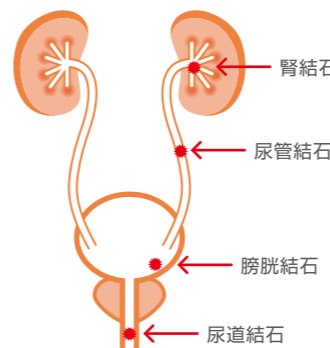
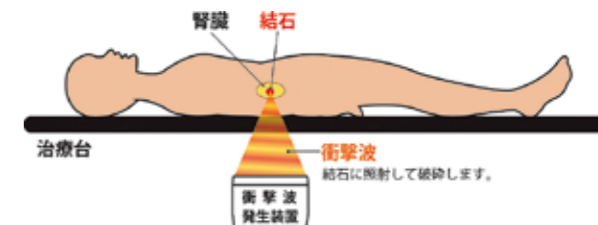
最新鋭の体外衝撃波腎・尿路結石破碎装置 (ドルニエ社 DELTA®Ⅲ)を導入しました



2021年4月1日から、福岡市内では初となる独・ドルニエ社の体外衝撃波腎・尿路結石破碎装置 (ESWL)の最新鋭モデルを導入しました。この装置は、体外から衝撃波というエネルギーを結石に向けて照射し、筋肉や臓器を傷つけずに結石のみを粉々に破碎します。破碎された結石は、尿と共に体外に排出されます。排出までの期間は多くは数日から1～2週間程度です。麻酔が不要で、術後の痛みがほとんどなく体に傷痕が残らない信頼性の高い安全な治療法です。

機器の特徴

- ①結石を見逃さない(オブティビジョン搭載)
 X線画像システムにより、コンピューターグラフィック処理を施した綺麗な画像で結石を確実に確認できる機能がついています。
- ②卓越した衝撃波エネルギーにより結石を粉砕
- ③治療効率の大幅な向上
 ◎患者さんや部位を選ばずに治療ができます。
 ◎ご高齢患者さんの負担を減らし、適応も拡大しています。
- ④焦点深度が深く、より深い結石に対応
 肥満の方にも対応可能です。



<尿路結石とは?>

腎臓から尿管・膀胱・尿道に至る尿の通り路に結石ができる病気で、日本でも食生活の欧米化に伴い罹患率が増加しています。
 尿路結石の大部分は、腎臓で作られます。約8割は小さいうちに尿と共に自然に排出されますが、残りの2割は腎臓や尿管などに溜まったまま大きくなり、腰や腹部の激しい痛み・血尿などの原因となります。放っておくと腎臓の機能が低下することもあります。

知っ得! 病気のこと... <<

栄養ニュース

第39号

春から夏へと季節が変わりゆくこのごろ、皆様いかがお過ごしでしょうか。新年度から一カ月経過し、緊張や疲れがピークに達し体調を崩しやすい時期でもあります。栄養豊富で美味しく、長期保存も可能な発酵食品を上手に食事に取り入れることで、毎日を元気に乗り切ってみてはいかがでしょうか。

そこで、今回のテーマは「発酵食品」についてです。発酵食品と聞くと、どのような食品を思い浮かべますか？味噌、納豆、ぬか漬けなど日本人には比較的なじみの深いものが多いイメージですが、発酵食品と一口に言っても実に様々です。発酵食品とは何か、その効果、上手な取り入れ方などをお伝えしていきます。

発酵食品とは？

発酵食品とはカビや酵母、細菌などの微生物の働きにより、食材を発酵させた食品のことです。食材に付着した微生物は酵素を産生して、でんぷんやたんぱく質を分解します。そして新たに糖分やアミノ酸を作り出すことで食材の色や味、香り、成分などが変化し今まで以上に深い味わいと豊富な栄養のある発酵食品となります。

発酵食品を作り出す微生物には様々な種類があり、乳酸菌や納豆菌、酵母菌、酢酸菌、麹菌などの善玉菌が豊富に含まれています。**発酵食品は、発酵によって食材に豊かな風味と栄養価がもたらされた人間にとって有益な食品なのです。**

発酵食品の種類

調味料: 味噌、醤油、醸造酢、みりん、塩麹
魚介: 鰹節、イカの塩辛、アンチョビ
肉類: サラミ
大豆: 納豆、テンペ(インドネシアの納豆)
野菜: ぬか漬け、キムチ、ピクルス、ザワークラウト
乳製品: チーズ、ヨーグルト
穀物: パン
酒: 日本酒、焼酎、ビール、ワイン、甘酒



発酵食品の効果

◎香りやうま味が増す

酒やみりんは、麹菌によってでんぷんが分解されているため深い甘みがあります。同様にたんぱく質が分解されると、うま味の素になるグルタミン酸やイノシン酸ができます。このように、微生物の力で食材本来の味に独特の香りやうま味が生まれることで、発酵食品をおいしいと感じるのです。

◎保存性を高める

発酵によって増える微生物は、他の菌の繁殖を抑えてその微生物のみを増やそうとします。そのため、有害な腐敗菌の増殖が抑えられ、食べられる状態で食物を長期保存することが可能になります。



◎栄養価が高くなる

微生物が食材を分解・発酵するときに産生される酵素の作用で、新しい栄養成分が生み出されます。また、乳酸菌や酵母のように、発酵させる微生物自体にも健康に良い働きをするものがたくさんあります。さらに、発酵によって体内への栄養の吸収率も良くなります。

◎腸内環境を整え、免疫力アップ

発酵食品には生きた菌がたくさん含まれています。その生きた菌を摂取すると、人間の腸内にすむ善玉菌の働きを助けます。善玉菌は有害な物質をブロックする働きがあり、悪玉菌の増殖を防ぐため腸内環境を整えてくれます。積極的に摂取して、腸の正常な働きをサポートしましょう。また免疫細胞の5割以上は腸に存在しており、善玉菌が増えることで免疫力がアップするといわれています。発酵食品には様々な菌が含まれており、腸内の善玉菌を増やすのに役立ちます。**腸内環境が整うと、免疫力アップにつながるため、風邪に強い体づくりに効果的と考えられています。**

上手な取り入れ方

◎毎日、習慣的に食べる

菌が腸内で活動できるのは3~4日とされています。調味料に味噌や醤油、酢を利用する、間食にヨーグルトやチーズを食べるなど、毎日の食生活に取り入れましょう。

◎発酵食品を組み合わせる

発酵食品に含まれる「善玉菌」の乳酸菌やビフィズス菌は、食物繊維やオリゴ糖と組み合わせると、それらが菌の餌となり活発に動き出し、その菌のパワーを増大させます。

例) **ヨーグルト + パナナ** (乳酸菌+オリゴ糖)
味噌汁 + 海藻類、きのこ類、根菜類 (ビフィズス菌+食物繊維)

◎できるだけ生のまま食べる

発酵食品に含まれる菌の中には、熱を加えると死滅するものがあります。そのため、発酵食品はできるだけ生のまま食べることをおすすめします。しかし、熱を加えて死滅してしまった菌も、善玉菌のエサになったり悪玉菌の出す有害物質を吸着して外に出しやすくなり、善玉菌のサポート役として大事な役割を果たしています。生きた菌を取りたい場合は、加熱しないようにしましょう。ただし、納豆に含まれる「納豆菌」の場合は、熱に強い性質を持っていますので、炊き立ての熱いごはんのにのせて食べても菌は失われることはありません。

おすすめレシピ

今が旬のビタミン・食物繊維豊富な春キャベツを使用した ~春キャベツのザワークラウト~

【材料】
 キャベツ: 1/2個(400g)
 塩: 8g(キャベツの重量の2%)
 水: 80ml(キャベツの重量の20%)

【作り方】
 1. キャベツを千切りにする。
 2. 1に塩を加えなじませ、清潔な保存瓶に入れ水を注ぐ。
 3. 常温におき、1日2~3回瓶を上下に振って混ぜ、2~3日してうっすら濁ってきたら出来上がり。

乳酸発酵による酸味の強い味わいが特徴です。いつものサラダや和え物に加えたり、野菜炒めや炒飯の具材に加えたりできますので、色々な料理に活用し発酵食品を積極的に取り入れましょう。



知るとうれしい♪

リハビリニュース

外出自粛期間の体力低下が気になる方へ ~Chapter2~

コロナ禍が続く中、自宅で簡単に行える運動方法についてご紹介しています。前回は、脚力の低下を見極める簡単なテスト方法と、ホームエクササイズを紹介しました。

今回は腕の筋力、特に「握力」を鍛える運動方法についてお話を進めます。握力は上半身の筋力の指標とされています。

筋力は30代、握力は40代から低下するといわれています。

ドアノブを回す、ペットボトルの蓋をあけるなど、握力を使う行為は日常生活の中で頻回にあります。年齢別の平均的な握力は以下の通りになっています。



リハビリテーション科
課長
土屋 恵陸

いつでも
どこでも
レッツ
チャレンジ♪



年齢	男性	女性
50 - 54歳	45.63kg	27.72kg
55 - 59歳	44.68kg	27.32kg
60 - 64歳	43.11kg	26.53kg
65 - 69歳	40.38kg	25.41kg
70 - 74歳	38.00kg	24.03kg
75 - 79歳	35.90kg	23.06kg

出典元:政府統計ポータルサイトe-Statより引用(令和元年度版)

握力の低下は脳卒中や心筋梗塞の発生率を高めてしまうことが研究で報告されています。

握力向上に向け新聞紙エクササイズを試してみましょう!!

**やり方はいたって簡単! 新聞紙をクシャクシャと握りつぶすだけです。
ストレス解消にもピッタリですよ!!**



- ◎新聞紙を一枚テーブルの上に置き、真ん中あたりを片手でつかみそのまま持ち上げます。
- ◎ひたすら新聞紙をクシャクシャにして、すっぽりと手の中に隠れてしまったら終わりです。ゆっくりと時間をかけてよいので、しっかりと握り込めるようにしてください!



スポーツ界のレジェンド、元ハンマー投げ選手の室伏広治さんも推薦されています。



うちのペット 紹介します

かぞく

Vol. 5

職員自慢のペット(かぞく)を紹介するコーナーです。

今回紹介してくれる人
入退院支援センター
Tさん

名前 ブランシュ / ♀ / 1歳

我が家が..まさかペットを飼うなんて!思ってもみませんでした。

この子との出会いはちょうど1年前の3月..家族で「ペットを見にいこう!」(この時はペットを飼うつもりもなく..)と出かけ、ペットショップに行きました。

ペットショップにいる犬たちの中で、我が家の娘が「この犬がかわいい..」と一目惚れ。主人も「かわいいね」くらいの反応。私はロングチワワがかわいいと....

しばらくお互いゆずらず..時間が過ぎて気が付けば、店員さんをお願いして犬を抱かせてもらっている娘。その犬の姿に私も「かわいい」と思い..結果とんとん拍子で話が進み我が家にこの子が来ることになりました。



わたしの好きな場所
(ソファの上)



ウインク(ハ-)☆
しちゃいました



店員さんから「そんなに大きくならないでしょう..」と言われたのに、途中ワクチン接種などにつれていくたびに「こんなに大きくなるとは思ってもいなかった..」なんて言われ今では体重も7キロに増え元気に駆け回っています。

名前は「ブランシュ」メス 犬種 ミックス犬(マルプー) 1歳。気品のある目をしていたので気品のある名前を付けたい(主人のこだわり)。悩んだあげく、なぜか?王女や王妃の名前から探そうと..そして決まったのが「ブランシュ」。

ところが、私たちの気持ちに反し、大きくなるにつれ「おてんば娘」と言ったほうがぴったりで、散歩中は他の犬に吠えかき、おもちゃのぬいぐるみを噛み千切り、手足がとれてしまい無残な姿に...、大好きだった猫のおもちゃは耳がなくなり...、でも..そんなおてんばさんでも可愛くて可愛くて抱きしめたくくなります。(典型的な親ばかです)



我が家に来た頃...

初めてペットを飼う我が家にとってわからないことばかりで、ペットのしつけなど本を見ながら「あすれば...、こうすれば...、いいんじゃない?」と家族会議を開きルールを決め試行錯誤を繰り返しながら1年が過ぎました。

毎日、いろんな発見をし、犬の賢さや、すごさに驚かされます。覚えた芸は、「お手、お替り、お座り、伏せ」でもまだまだ分からないことばかりです。

「ブランシュ」を中心に会話も増え、いまでは私たち家族に癒しを与えてくれる貴重な存在であり、大事な家族の一員になっています。この子の為にも長生きをしなければ...と思う今日この頃です。



♡ダッフィーと
シェリーメイと一緒に♡

午前・午後の診療担当医のご案内

詳しくはホームページで検索

福西会病院

検索



幅広い
時間で
受診可能

専門外来も午後に受診できます

要ご予約

禁煙外来・睡眠時無呼吸症候群外来・アレルギー外来・
嚥下機能外来・フットケア外来

交通アクセス

公共交通機関

地下鉄七隈線 野芥駅にて下車(2番出口すぐ)
西鉄バス 野芥駅前にて下車(降りてすぐ)

都市高速から

野芥ランプから 【内回り】福岡高速5号線・野芥ランプより、
外環状線を直進「野芥口」交差点を越え側道へ…約3分
【外回り】福岡高速5号線・野芥ランプより
外環状線を直進「野芥口」交差点右折……………約1分

福西会病院 パーキングマップ

P 福西会病院の駐車場は周辺に
第1、第2、第5があります。



医療理念

誠実で信頼される医療

基本方針

1. 救急病院として地域社会・地域医療に貢献します
2. 患者さんと共に安全・安心なチーム医療を行います
3. 積極的な医療・介護連携を目指します
4. 医療人として常に自己研鑽をします

患者さんの権利

1. 個人としての人権が尊重される権利
2. 質の高い医療を公平に受ける権利
3. 真実を知る権利、または、真実を知らされない権利
4. 病状や医療内容について、十分に説明を受ける権利
5. 医療行為を、自分の意思で選択する権利
ただし、医学的に不適切な医療を求める権利はありません。
6. セカンドオピニオンを求める権利
7. 医療情報の開示を求める権利
8. 個人情報保護される権利

患者さんの責務

1. ご自身の状態やその変化など正確な情報を
医療従事者へ報告する責務
2. 治療に必要な医療上の指示を守る責務
3. 病院の規則を守り、快適な医療環境を維持する責務
●禁酒、禁煙
●他の患者さんへの迷惑行為の禁止
●職員への暴言・暴力・セクハラ・業務妨害などの禁止
4. 自己負担金を支払う責務



2021
健康経営優良法人
Health and productivity

社会医療法人 福西会は、経済産業省および日本健康会議より、
優良な健康経営を実践している法人として
「健康経営優良法人2021(大規模法人部門)」に認定されました。