



日本医療機能評価機構  
認定第3rdC:Ver1.1号

# ふれあい

Fukuseikai Hospital  
Public relations magazine

vol.51  
2021年  
秋号

福西会病院広報誌

ご自由にお持ち帰りください。

特集

# 在宅診療



- 福西会ニュース ◎ふれあい探訪 Vol.2 おにき内科クリニック
- ◎福西会ケアプランセンター移転のお知らせ
- ◎「患者さんの声」にお答えします

部署紹介 医療安全管理室

栄養ニュース 食事のバランスと運動について

リハビリニュース ノルディックウォーキングのすすめ

連載 うちのペットがぞく紹介します Vol.7



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

# 在宅診療医に聞く!

住み慣れた町で家族と過ごし、最期を自宅で迎えたいと思う人は少なくないのではないでしょうか。年を重ねると若い頃と比べて体力が低下し、病気や怪我をしやすくなり、それを起点に通院または入院し、長期にわたり療養を余儀なくされることもあります。退院しても自立した生活を送ることが困難であれば、施設へ入所となり、自宅で過ごしたくてもそれが叶わないことも多いのが現状です。そこで、重要度が増してきているのが、地域包括ケアシステムの実現です。

2025年には戦後の日本の成長を支えてきたいわゆる「団塊の世代」が全員75歳以上となり、超高齢社会を迎えます。地域包括ケアシステムとは、重度の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が人生の最後まで続けられるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供されるよう市町村や都道府県が地域の特性に応じて作り上げていくことです。当院もその一助になればという想いで、平成27年4月より在宅

## ■在宅診療ではどのような患者さんを診ることが多いのですか。

**長谷川** 在宅診療は疾病、傷病のために通院による療養が困難な方が対象となります。自宅だけではなく、施設への訪問も行っています。

疾患としては認知症、慢性の呼吸器疾患、慢性の心疾患、パーキンソン病などの難病、がんの終末期等様々です。当院では2021年9月現在、約130名の患者さんに対して在宅診療を行っております。

**岸川** 意志の疎通が困難な方が多いため、通常診療とはまた違ったコミュニケーション方法やスキルなどが必要になってきます。

診療サービスを開始しております。現在、医師6名、看護師4名、事務職員2名で構成され、地域の在宅診療を担う「在宅診療チーム」として、日々奔走しています。今号は「在宅診療」にスポットを当て、2名の医師にインタビューし、現場で感じる課題や病院で行う臨床との違いなどについても語っていただきました。



在宅診療スタッフ

## ■通常診療とは違う、在宅診療医ならではのコミュニケーション方法やスキルとはどのようなものですか。

**岸川** まず、ご本人から情報を聞き取れないことが多いため、ご家族とのコミュニケーションが大事になってくるというのは当然あります。患者さんご家族の間には長年培われてきた家族としての歴史、絆、習慣など、家族間だけに存在する空間のようなものがあります。その空間に入り込み、患者さんだけでなくご家族からの信頼を得ることは簡単なことではありませんが、適切な在宅診療を継続的に行う上では大切なことです。また、たとえご本人との直接的な意思疎通が困難であろうと、その喋り方や笑い方、怒り方などの感情表現の変化から、ご本人の伝えたいことを読み取るスキルも大事です。私は診療の度に、必ず一度は患者さんに笑っていただけるよう心がけていますが、同じ患者さんを定期的に診ていると、「いつもと笑い方が違うな」という事がだいたい分かるようになってきます。その時はご家族に最近変わったことがないかという事を伺い、情報収集を行います。

**長谷川** ご家族の方も、必ずしも思ったことを口にするという訳ではありません。総合的な診断能力をもって患者さんだけでなくご家族の気持ちも汲み取り、看取りなどをきちんと行える能力も必要ですね。☑

また、職種間コミュニケーションを取り、多職種の仕事内容を理解することも大事です。患者さんやご家族とのコミュニケーションの大切さは岸川先生が語った通りですが、多職種連携なくして質の高い医療の提供は成し得ません。以前は多職種のグループワークで研修会を行っていましたが、残念ながら最近はコロナ禍によりなかなか実施が難しい状況です。患者さんの疾患やキャラクター、診療にあたるメンバーがいつも同じではないので、患者さんのニーズやメンバーの力量を考慮して対応するためのスキルも大事です。それを得るには在宅診療医としての経験を積み重ねていく必要があります。

## ■在宅診療医ならではのコミュニケーションやスキルについてよくわかりました。では、診察内容やその他の面で通常診療と異なる部分はありますか。

**長谷川** 診療治療については、基本的には入院や外来で行っていたことを引き継ぎますが、嚥下機能低下や認知症で服薬管理が困難な場合は、服薬回数を減らすか貼付薬に変更するなどの工夫が求められます。

**岸川** 検査については、血液検査や心電図、エコー検査などは在宅診療でも可能ですが、レントゲン等の画像検査が必要な場合は病院の方へ来院していただくことになります。治療については、対処可能な疾患に関しては通常の外来同様、投薬などで対処しますが、在宅診療の患者さんが持つ病状の性質上、病気の根本的な治療というのは難しいケースが多いです。そのため、患者さんが上手に病気と付き合いQOL(生活の質)を維持するような対処療法が主になります。通常診療は「cure(治療)」が主な目的であるのに対し、在宅診療の主軸は「care(配慮、お世話)」であると考えます。

**長谷川** その他の違いについては、「患者さんやご家族の通院の負担が減る」「具合が悪い時に都度相談できる」などのメリットもある一方、「外来に比べるとコストは高くなってしまふ」ということが挙げられます。(在宅診療の医療費の目安については4ページに掲載しております)

**岸川** あとは…そうですね、通常の外来診療では食事の量、便や尿の排出具合の変化など、生活習慣の一部がおかしくなりはじめた後、しばらく経って症状が悪化してから診察を受けるというケースが多いですが、在宅診療では定期的に診察を行うため、症状の出始めから対処が可能です。このように普段から体調管理を行いながら、アンバランスな部分を調整していけることも一つのメリットです。

## ■ここまでお聞きしたことは在宅診療において普遍的なものが多かったと思いますが、当院の在宅診療ならではの特徴というものはありますか。

**長谷川** 当院は多数の診療科を掲げる救急病院であるため、患者さんが入院を要する状態にある場合も院内で対応可能です。受け入れ先を探す手間なく、各種専門医による治療を受けることができます。もちろん退院後には在宅診療が再開できます。

**岸川** 当院は在宅診療を行っている施設としては比較的規模の大きい方であり、オンコール体制をとっているため緊急時には24時間365日対応可能というのも強みです。

岸川 政信 医師

## ■24時間365日対応ということですが、夜間や休日などの時間外ではどのような対応が行われるのですか。

**岸川** ケースバイケースですが、電話で症状を聞いてご家族に投薬の指示をする等、電話対応で済む場合が半分以上です。時間外に直接お家に向かう場合、訪問看護師だけで対応可能な事もかなりありますが、その訪問看護師の判断で医師の診察が必要となった場合は、当然医師が往診を行うことになります。ですので、特にオンコール担当の日はお酒も控えるようにしています。

## ■これから、さらにご高齢の方が増え、在宅診療のニーズが高まるのではないかと思います。当院の在宅診療における、今後の展望を聞かせてください。

**長谷川** 岸川先生も患者さんのQOL維持について述べられておりましたが、在宅診療に関わる全ての職種がもっとその点に目を向けて、意識改革を進めていく必要があります。杓子定規な診療ではなく、一人ひとり異なる患者さんの生活の中に医療と看護が手を携えて入っていけるように、今後も職種間の情報共有を大事にし、より強固なチームにしていきたいと思っています。

**岸川** 在宅診療のニーズ拡大に伴い、開業医の先生方が在宅診療を行うことも多くなってきているようです。これからは高齢者の数の増加に伴い、比較的軽い病状の方は開業医の先生方に診ていただき、当院のような比較的規模の大きく、救急医療も担う施設では、病状の重い患者さんも積極的に受け入れていくという役割分担が必要になってくると思います。今後はそのような将来を見越した人材の育成や連携強化を図り、ますます地域の在宅診療に貢献していきたいと思っています。

長谷川 雅一 医師

# 医師紹介



## MASAKAZU HASEGAWA

長谷川 雅一 医師

### 在宅診療医の道を選んだ理由は何ですか。

父が鹿児島でクリニックを開業しており、20年前に私が引き継ぎました。後にもっと地域医療に貢献したいという思いから在宅診療を立ち上げましたが、4年前に諸事情で閉院することになりました。それから、ご縁があって福西会病院で在宅診療の医師として勤めることになりました。

### 在宅診療ならではのやりがいや問題点は何ですか。

通院の困難な患者さんがご自宅で医療サービスを受けられることにより、患者さんやそのご家族が安心して日々を過ごすことができ、そのことに対して我々に感謝の意を表してくださった時等にやりがいを感じます。問題点というか通常の診療と比べて難しい部分は、ただ患者さんを受け入れるのではなく、医療や介護・福祉の情報収集、本人・家族の思いや希望も聞いた上で慎重に訪問診療を検討しなければならない事です。特に入院生活を送っていた患者さんの退院から在宅診療への移行については、日常生活の様々な課題に対応できるか検討しなければなりません。

### 在宅診療医として心掛けていることは何ですか。

患者さんご家族との信頼関係を作ることを大事にしています。患者さんやご家族の本音を上手に引き出し、時には言葉で表現しにくい思いを汲み取って診療を行う必要もありますが、それには相互の信頼が必要不可欠です。

### 休日の過ごし方や趣味は何ですか。

休日は趣味のドライブや温泉巡り等で心身ともに日々のリフレッシュをしています。野球観戦などで気分転換をするのも好きです。

### 患者さんへのメッセージをお願いします。

団塊の世代のすべてが75歳以上になる2025年には、福岡市の後期高齢者人口が約22万人(2015年の約1.6倍)になると予測されます。今後、急速に高齢化が進み、やがて「一人の若者が一人の高齢者を支える」時代が訪れると思われます。多くの方が在宅診療を受け入れられる体制をつくるには、医療関係者と介護職との連携推進だけでなく、地域住民の方の理解が得られるよう行政・医師会からの働きかけや協力も重要ではないかと思えます。



## MASANOBU KISHIKAWA

岸川 政信 医師

### 在宅診療医の道を選んだ理由は何ですか。

父が無医村で診療に回っておりまして。そんな父に影響を受けて私もゆくゆくは同じ事をやりたいと思い、学生時代は実際に無医村を訪れたりもしていましたが、ある時、そこで出会った先生に「いきなり無医村で働いても対応は難しい。まずは都会の病院で多くの経験を積むべきだ」というアドバイスをいただき、それを受けしばらくは救命センターの医師として働いていました。そこには80代以上の患者さんが多く運ばれてきましたが、残念ながら助からないケースも多く、「救急車で運ばれてくる前の段階で適切な医療を行い、できるだけ安らかな最期を迎えさせてあげたい」という思いが強くなり、在宅診療に移りました。

### 在宅診療ならではのやりがいや問題点は何ですか。

根本的な治療を行うことは難しいケースも多くてジレンマもありますが、治療の過程で患者さんが少しでも笑って喜んでくれることがあれば、それがすごく励みになります。患者さんの笑顔が見られなかった日は、「今日は笑ってくれなかったな…」と少し落ち込んだ気分になります。

### 在宅診療医として心掛けていることは何ですか。

患者さんの状態が悪くなったからと言って何でもかんでも救急に回したりせずに、ちゃんと自分で診療を行った上で判断するように心掛けています。もちろん助かる見込みがあれば別ですが、そうでなければむやみに他の病院に回すような無責任なことはしたくありません。その辺の見極めは長年救命センターで診療を行っていた経験が活かしています。

### 休日の過ごし方や趣味は何ですか。

学生時代から卓球をやっています。現在もサークルに所属し、休日にちよこちよこ参加しています。畑をレンタルして、オクラやトモロコシ、ナス、ムクナ豆などを育てたりもしています。

### 患者さんへのメッセージをお願いします。

診察の際、「何か困っていることはありますか?」と尋ねると、患者さんは痛みを感じる部分などを教えてくれます。逆に「何か楽しいことはありますか?」と尋ねると、ほとんどの方から「無い」という答えが返ってきます。これではいけません。例えば、「テレビで相撲を見て楽しむ」「ご家族との会話を楽しむ」「小鳥のさえずりを楽しむ」等、何でも良いのです。とにかく日常生活の中で「楽しみ」を見出すことがとても大切です。これを心掛けるだけで、歩く練習に対する意欲や、食欲なんかも大きく変わってきます。是非私との診察も「楽しんで」受けてください。

## SHO UEDA

上田 彰 医師

### 在宅診療医の道を選んだ理由は何ですか。

リウマチ膠原病内科医として研鑽を積んできましたが、専門性の高い診療だけでなく、幅広い多くの患者さんのお力になれればと思い、2年前から在宅診療も行うようになりました。

### 在宅診療医として心掛けていることは何ですか。

在宅診療では、患者さんの家族構成、介護者や生活環境などの背景まで把握して治療を行うことが大事だと思っています。在宅診療を受ける患者

さんの中には、十分に意思疎通をとることができない方も多い状況です。そのため、ご家族や施設スタッフなどの意見や希望をしっかりと聞いて治療を行うことが望ましいと考えています。また、入院中の患者さんと同様の医療行為を常に行える訳ではありませんが、中でも、ご家族や介護者の協力を得て、訪問看護などを導入しながら、より良い治療を行う必要があると考えています。

### 患者さんへのメッセージをお願いします。

リウマチ膠原病疾病の為に通院困難となり、専門的治療が途絶えてしまう方も少なくありませんが、専門医としてお力になれることがあるのではないかと思います。もちろん、それ以外の患者さんに対しても、福西会病院在宅診療チームの先輩方同様、患者さんが最後までより良い診療を受けられるように努めていきたいです。

## MARIKO HARADA

原田 真梨子 医師

### 在宅診療医の道を選んだ理由は何ですか。

元々は総合診療を行っていましたが、内服調整などの医療では解決できない問題、もしくは内服・指導された処置などができない状況にあり病状が悪化する患者さんが非常に多いように感じました。悩んでいるときに訪問診療を勉強する機会があり、入院中に担当した患者さんの自宅での生活に接して、入院中にできていたケア・治療が自宅では実際はできていなかったこと、そのための工夫をすることで入院の繰り返しを防止できたことと実感したことがあり、訪問診療に興味を持ちました。また自宅で生き生きと暮らしておられる患者さんの表情を

見ることができることの在宅診療ならではの楽しみだと感じています。

### 在宅診療医として心掛けていることは何ですか。

在宅診療の主役は患者さんとそのご家族、生活を支援している方々です。生活に沿った支援ができるように、患者さんやご家族、生活支援の方々と相談し、情報を共有しながら医療を行うように気をつけています。

### 患者さんへのメッセージをお願いします。

自宅での療養に不安を持たれる方も多いと思います。確かに患者さんご自身・ご家族の協力が必要なこともたくさんありますが、訪問看護・ケアマネージャーなども含めてみんなで相談して患者さんに合った、続けられる療養・治療方法を考えていきます。困ったことがあれば他のスタッフを介してでも構いませんので、ご相談ください。

## [ 在宅診療とは ]

### 定期的な通院が必要にもかかわらず、通院が困難な方を対象としています。

在宅診療は個人宅のみならず有料老人ホームやグループホーム、ケアハウスに入居されている方でもご利用可能です。福西会病院在宅診療では臨機応変、親身に対応いたします。まずはお気軽にご相談ください。

在宅専用ダイヤル

TEL.092-407-3537



Q 利用するためにはどうすればいいのかしら??

A まずは担当ケアマネージャーを通してご相談ください。相当のケアマネージャーがいらない場合は、ご家族が直接ご連絡ください。



Q 1ヶ月当たりの費用はどのくらいかしら??

A およその目安ですが費用はだいたい以下のとおりです。

高齢(75歳以上)の場合

患者負担/1割  
月額標準負担額/約7,000円  
負担上限額/18,000円

高齢(70~74歳以上)の場合

患者負担/2割  
月額標準負担額/約13,000円  
負担上限額/18,000円

一般及び70歳以上現役並み所得者

患者負担/3割  
月額標準負担額/約20,000円  
負担上限額/高額医療費による返還

Q その後どうするの??

A 面談をいたします。その後定期訪問のスケジュールを決めます。

主治医からの紹介状をご用意ください。

在宅診療を開始します。緊急時にはあらかじめお知らせした緊急連絡先にご連絡ください。24時間365日対応いたします。

## MASATOSHI TANAKA

田中 正利 医師

## NORIKO MAKIHARA

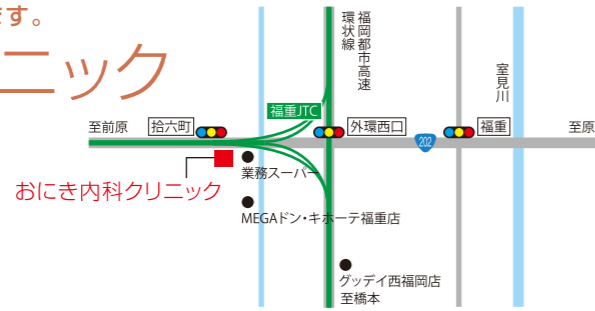
牧原 典子 医師

ふれあい探訪 ～連携医療機関のご紹介～ Vol.2

地域で開業している先生方をご紹介します。

おにき内科クリニック

- ◎名称／おにき内科クリニック
- ◎院長／鬼木 秀幸
- ◎診療科／内科・循環器内科
- ◎住所／福岡市西区拾六町1-3-16
- ◎電話番号／092-892-8850



鬼木院長から一言

このたび福岡市西区拾六町で「おにき内科クリニック」を開院いたしました鬼木秀幸と申します。総合内科専門医、循環器専門医、高血圧専門医として高血圧などの生活習慣病、循環器疾患、内科全般の診療を行いながら、老人保健施設、薬局、訪問看護ステーションと連携し、地域に根付いた医療を提供していきたいと考えています。土曜日も午後まで診療していますので、体の不調や病気の不安がありましたらお気軽にご相談ください。



福西会ケアプランセンター移転のお知らせ

社会医療法人福西会 居宅部門

この度、福西会ケアプランセンターは、本館1階喫茶アイリス隣から本館救急外来入口側（屋外らせん階段横）へ事業所を移転しました。事業所は、福西会病院内とはつながっていないため、事業所へご来所の際は、外環状線沿いの救急外来入口側へお越しください。福西会ケアプランセンターでは、要介護認定を受けられた方が、住み慣れた地域・ご家庭で生活を



ケアプランセンターの入口はこちら

続けていくことができるよう、介護支援専門員がご相談への対応、各サービス事業所等との橋渡し（各サービス調整等）をサポートしております。事業所移転後も、これまで以上にご利用される方やご家族、各関係機関等との連携を図りながら、より良いサービス提供ができるよう心掛けて参ります。



ケアプランセンタースタッフ  
今後とも宜しくお願いします。

voice 「患者さんの声」にお答えします

サービス向上委員会

お申し出内容

初診時に新型コロナウイルスの感染疑いがあったのにも関わらず、院長先生がプレハブ小屋に立ち寄りて頂き「入院して点滴しましょう」と言われた言葉に救われました。入院してから看護師さんは、細かなバイタルの変化まで主治医に報告していただいた様でとてもありがたかったです。主治医の先生は、もちろん今年の「Best Doctor」です！その他、症状で苦しい時に配膳の方にテレビカードや両替までしていただいて、非常にありがたかったです。

お褒めの言葉

当院からの回答

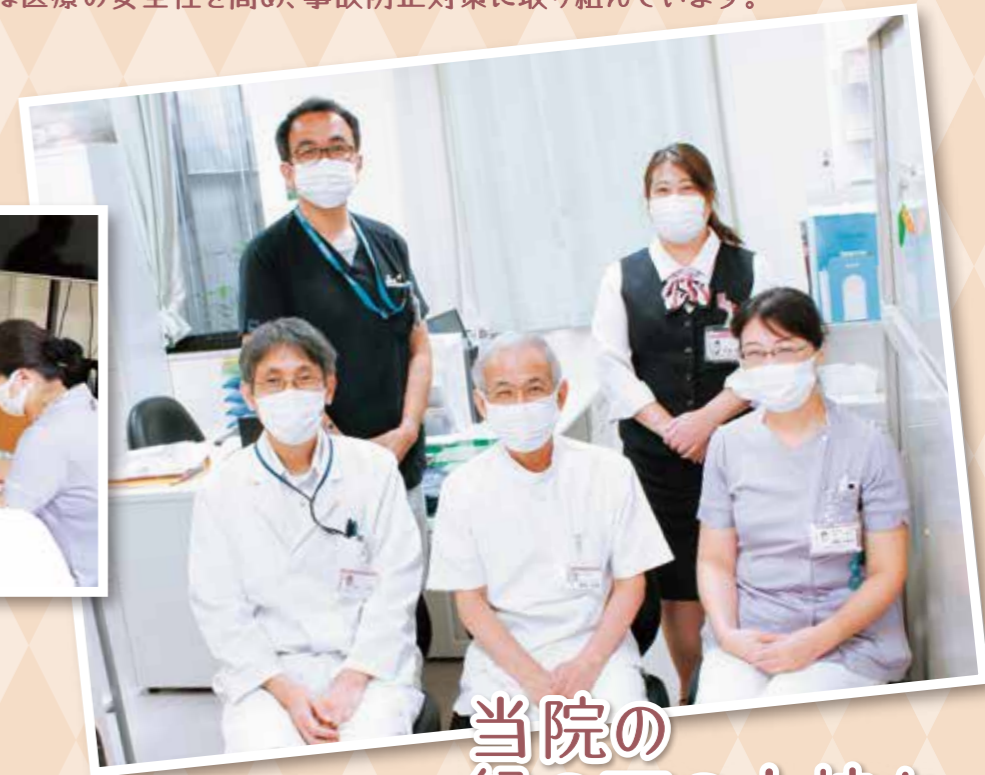
お褒めの言葉ありがとうございます。毎日慌ただしくしていることもあり、至らない点も多かったかと思えます。この言葉を励みに、スタッフ一同精進して参りたいと思います。

医療安全管理室の紹介

「患者さんの立場に立ち、患者さんが安心して医療を受けられる環境を整える。」  
医療安全管理室では医療の安全性を高め、事故防止対策に取り組んでいます。



インシデント事例について定期的にカンファレンスを行っています。



当院の縁の下の力持ちです！

医療安全管理室では、「患者さんの立場に立ち、患者さんが安心して医療を受けられる環境を整える」を基本理念としています。医療従事者の一人一人が医療安全の重要性を認識し、必要な知識と技術を身につけて確実に実施できるよう質の向上を図り、事故防止に取り組んでいます。また病院全体でも多職種のスタッフが一緒になって組織的に事故防止対策の改善に取り組んでいます。

医療安全管理室の構成メンバーは、診療部医師（医療安全管理者）2名、看護部（医療安全管理者）1名、薬剤部門（医薬品安全管理責任者）1名、臨床工学科（医療機器安全管理責任者）1名、事務局1名となっています。

業務内容としては、全職員から報告があったインシデントレポート（ヒヤットした・ハットした事例）について分析して、カンファレンスや委員会にて対策を考え提案しています。月に1回いろいろな職種と関わりを持ち、情報収集するため院内ラウンドを行っています。院内ラウンドでは、薬品保管や救急物品の管理、整理整頓や環境の危険箇所の有無の確認、誤認防止の質問などを行い、各部署の安全意識の確認をしています。また、医療安全に対する意識や技能の向上のため年2回、職員全員参加の研修を企画・開催しています。3年前より医療安全地域連携を実施しており、3か所の病院間で医療安全の強化・改善を目的としてお互い訪問、または訪問し評価し合う相互ラウンドを行っています。

医療安全においては、患者さんやご家族、地域の方々とも医療従事者との協働が重要であると言われています。患者さんにも医療安全に参加していただき、さらに安全性を高めていきたいと思います。その一環として、診療行為のたびに患者さんに名前をフルネームで名乗っていただくこと、フルネームで名前を呼ばれることのご理解とご協力をお願いします（個人情報保護には配慮いたします）。

また、次の点においても、ご理解とご協力をお願いします。  
◎患者さんの健康状態や症状の変化は速やかに医療従事者にお伝えください。  
◎薬や食べ物、その他でアレルギーがある場合は医療従事者にお知らせください。

◎納得できないことや理解できないことは遠慮せず医療従事者にご質問ください。医療安全に関して何か不明なことや気になること、不安なことなどご相談等がありましたら遠慮なくお申し出ください。ご意見をお聞きし、より質の高い医療を提供するため、改善を行っていきます。

かい ゆか  
甲斐 有加さん

職員 インタビュー

職歴

パート時代から合わせると17年目です。

仕事に対して心掛けている事ややりがい

医療安全管理室の仕事に携わせてもらうようになり、約2年になります。最初は医療用語が多く、わからない事だらけでしたが、最近ようやく理解して仕事ができるようになりました。各部署で様々なインシデントが起こりますが、また同じインシデントを繰り返さないようにするにはどうすればよいのか。対策を立てる上で、もっと勉強し知識を得て少しでも役に立てるようになりたいと思います。

趣味

映画鑑賞、神社やお寺めぐり



とても重要な仕事にやりがいを感じています

風が心地よく、季節はすっかり秋模様になってきました。秋といえば、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、楽しみの多い季節となり、わくわくしてきますね。そこで今回は「食欲の秋」と「スポーツの秋」にスポットをあてて、この季節に気を付けて欲しい、食事バランスと運動について紹介していききたいと思います。

### 食事バランスについて

食事の献立は、主菜、主食、副菜、プラス一品(汁物or果物or乳製品)で構成されています。これらを組み合わせて食べることで、食事バランスを整えることができます。食材と役割、適切な量について以下にまとめていきます。

#### 副菜

**役割**  
 主にビタミンやミネラル、食物繊維の供給源となり、体の調子を整える作用があります。主食や主菜で足りない栄養素を補うことができ、不足すると肌トラブルや便秘を引き起こしたり、疲労感、貧血にも繋がります。

**食材**  
 野菜、きのこ、海藻、こんにゃく、いも類など

**一日当たり**  
 4~5品(全体で360gになるように)を目安に食べましょう。



副菜



主菜



副菜



主食



汁物 or 果物 or 乳製品

#### 主菜

**役割**  
 たんぱく質や脂質を含み、主に体を作るもととなります。不足すると筋力の低下やだるさ、貧血に繋がります。また摂り過ぎると肥満や脂質代謝異常などの原因になります。

**食材**  
 肉、魚、卵、大豆製品など

**一日当たり**  
 1品を目安に食べましょう。(鶏もも1/2枚、魚切り身1切れ、卵1個、豆腐1/3程度)

#### プラス一品で不足を補いましょう

**汁物**  
 具沢山の汁だと副菜に分類され、ビタミンやミネラルを補給できます。

**一日当たり**  
 1~3杯を目安に食べましょう。(汁物は塩分を摂り過ぎてしまうので、なるべく具沢山にして汁は少なめにしましょう。)

**果物**  
 ビタミンCやカリウムの供給源となります。一方で、食べ過ぎると肥満や糖尿病に繋がります。

**一日当たり**  
 200gを目安に食べましょう。

**乳製品**  
 カルシウムの供給源となり、歯や骨を作ります。

**一日当たり**  
 牛乳180cc、ヨーグルト160g、スライスチーズ2枚

#### 主食

**役割**  
 炭水化物(糖質)が主な成分で、体を動かすためのエネルギー源になります。不足すると疲れやすくなったり、集中力が低下したりします。また、摂り過ぎると、肥満や糖尿病の原因になります。

**食材**  
 ご飯、パン、めん類

**一日当たり**  
 1品を目安に食べましょう。  
 お茶碗1杯(約150g)当たり:240kcal

使用する食材やその量によってエネルギーや栄養素が変わります。そのため、できるだけ様々な食品を組み合わせ、偏りなく栄養素を摂りましょう。また、食事全体のエネルギーは、ご飯の量で調整すると良いでしょう。嗜好食品については、食べ過ぎるとエネルギー過多になる恐れがあるため、食事の楽しみとして1日200kcal程度までとし、毎日続けてとらないようにしましょう。

### 必要エネルギー量について

- ①標準体重を求める:  $\text{標準体重kg} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$   
 ※身長はメートルに換算します。155cmの場合、 $1.55 \times 1.55 \times 22 = 52.855\text{kg}$
- ②上で求めた標準体重に身体活動量(下の目安を参照)をかけ、一日に必要なエネルギーを計算する。  
**必要エネルギー = 標準体重kg × 身体活動量(kcal/標準体重kg)**  
 ※155 cmで立ち仕事の場合、 $52.855\text{kg} \times (30\text{kcal/標準体重kg}) = 1585.65\text{kcal}$ となります。

#### 身体活動量の目安

やや低い(デスクワークが中心).....25~30 kcal/標準体重kg  
 適度(立ち仕事).....30~35 kcal/標準体重kg  
 高い(力仕事が多い仕事).....35~kcal/標準体重kg

### 運動について

#### ~運動によって得られる効果~

- ①体重や体脂肪を下げるだけでなく、血圧やコレステロールを下げる効果も期待できます。
- ②転倒や骨折を予防し、寝たきりになるのを防ぐことができます。
- ③抑うつ、ストレス改善などメンタルヘルスの向上に様々な効果が得られます。

#### ~運動で消費するエネルギーは?~

体重や身長、年齢、運動強度による個人差がありますが、  
**ウォーキング**: 30分あたり92kcal  
**ジョギング**: 30分あたり200~280kcal  
**テニス**: 30分あたり175kcal 程度消費されると言われています。  
 ◎一日の摂取カロリーと消費カロリーのバランスを上手にとることで、太りすぎや痩せすぎを防ぐことができます。



### 適切な食事と運動の例

Aさん:55歳男性、会社員(デスクワーク中心)、身長170 cm体重81kg  
 必要エネルギー量:上記の式より、 $\text{標準体重}63.6\text{kg} \times (\text{身体活動量}25\text{kcal/標準体重kg}) = 1590\text{kcal}$   
**運動習慣**:ウォーキング 毎日40分間(通勤時、休日)→125kcal消費

Aさんの必要エネルギー量は1590kcalですが、運動による消費エネルギーが125kcalであるため、食事に必要なエネルギー量は合わせて1715kcalになります。Aさんの身長や標準体重に合わせた食事内容は下記の通りです。活動が活発になる朝と昼の食事でエネルギーをしっかりとり、夕食は控えめにすると良いです。また、食事に加えて、嗜好食品を食べる際は、ご飯の量を減らすなど、エネルギーの調整をしましょう。

摂取カロリー約1715kcal		食事内容
朝食	500kcal	食パン(6枚切り1枚)180kcal、バター(6g)50 kcal、リンゴ(100g)100kcal、野菜のカレーンター(ハム20g野菜80g)50kcal、牛乳(180cc)120kcal
昼食	640kcal	ご飯(200g)320kcal、魚のたまり焼き(鯛1切れ80g付け合せの野菜50g)150kcal、炒り豆腐(木綿豆腐150g野菜15g)130kcal、青梗菜のお浸し(野菜70g)40kcal
間食	100kcal	みかん(100g)
夕食	485kcal	ご飯(200g)320kcal、はんぺんのすまし汁(はんぺん15g野菜30g)20kcal、筑前煮(鶏むね肉60g野菜130g)120kcal、酢の物(しらす干し6g野菜45g)25kcal

楽しみが多くなる季節、この機会に食事バランスと運動習慣をもう一度見直してみてもいいのではないでしょうか?



知るとうれしい♪

# リハビリニュース

## ノルディックウォーキングのすすめ

10月も半ばを過ぎようやく凌ぎやすい毎日となってきました。

今回はノルディックウォーキングをご紹介します。

ノルディックウォーキングはもともと、フィンランドで発祥したクロスカントリー選手の運動方法だったようです。

体全体の90%の筋肉が使われると言われており、

ヘルシーな運動方法として認められています。

いつでも  
どこでも  
レッツ  
チャレンジ♪



リハビリテーション科  
課長  
土屋 恵睦

### 《ノルディックウォーキングのメリット》

merit  
1

杖をつくことで  
安定性が増し  
転倒しにくい

merit  
2

杖のつく位置を  
変えることで  
運動量を  
調整できる

merit  
6

腰や膝への  
負担が小さい  
ウォーキングが  
行える

merit  
5

背筋が伸び  
視界が  
広がる

merit  
3

歩幅が拡大し  
スピードが増すなど  
効率の高い  
ウォーキングが  
行える

merit  
4

肩を振るので  
肩こり解消に  
なる



ノルディックポールと呼ばれる専用の杖が必要になりますが、イトコ取りできるノルディックウォーキング、この秋始めてみませんか??



# うちのペット 紹介します

Vol. 7

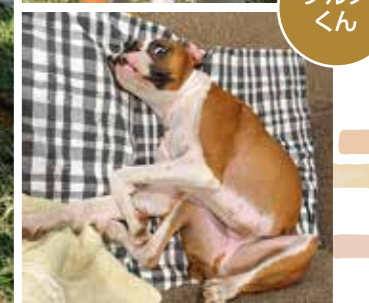
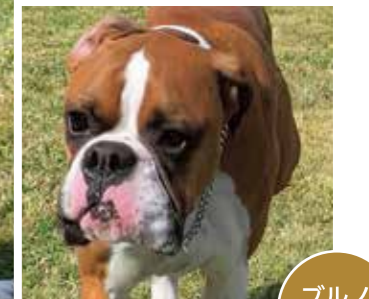
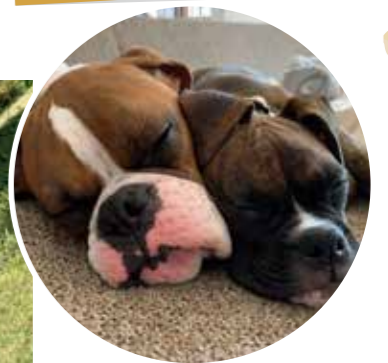
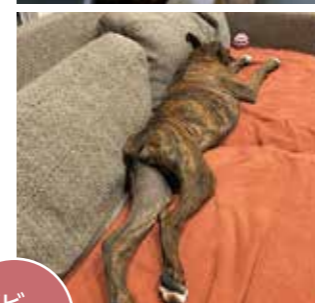
職員自慢のペット(かぞく)を  
紹介するコーナーです。

今回紹介してくれる人  
医局 整形外科医師 リハビリテーション部長  
ファン・ジョージさん

名前 ブルノくん / 男 / 2歳  
名前 アビーちゃん / 女 / 1歳

2年前、引っ越しをきっかけにボクサー犬の「ブルノ」を家族に迎えた。当初は1日120gで足りた食事の量が、今では1日340g!

可愛い顔に、超人ハルクのような体格とスーパーマンのような運動神経を持ち合わせているのだが、フリスビーは地面に落ちてからしか取ってきてくれない。温かくながっしりしていて、抱き枕としても最高である。そんなブルノは家族全員から可愛がられ、少しわがままに育った。



ブルノ  
くん

アビー  
ちゃん

ブルノが我が家の家族となった約1年後、もう1匹の家族を迎えることになった。同じボクサー犬で「アビー」と名付けられたその犬は、落ち着きがなく、遊び心いっぱいのおてんば娘に育っている。

ブルノとアビーの2匹は毎日一緒に走りまわり、ケンカをしても、寝るときはピタッとくっついていて。お気に入りの場所はソファで、休日のソファは子供3人と犬2匹に占領されている状態だ。

我が家では子供VS子供、犬VS犬、もしくは子供VS犬のケンカ声が絶えず、毎日にぎやかだ。でも食事はもちろん、2匹の子供たちも揃って家族全員一緒に食べる。

こんな毎日は大変でもあるけれど、それ以上に幸せでいっぱい!

ブルノとアビーがいない生活は想像できないし、考えたくもない!

今は子供が5人いるような感じだが、またいつか新しい家族を迎えるかもしれない。

今以上にぎやかな毎日になること請け合いだが、とても楽しみだ!

# 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

## 専門外来も午後にも受診できます

**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。  
※地下駐車場は、廃止となりました。



### 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。