

# ふれあい

Fukuseikai Hospital  
Public relations magazine

Vol.59  
2023年  
秋号

福西会病院広報誌

ご自由にお持ち帰りください。



冬に備え  
体調を整える秋

## 電子カルテが 変わりました!

### 福西会information

- ◎事務部長就任あいさつ
- ◎ハラスメントへの取り組みについて
- ◎新入職医師紹介

### 栄養ニュース

骨粗鬆症

### 部署紹介

健康診断室の紹介

### リハビリニュース

ウォーキング

ホームページ

QRコードでアクセスできます。

<https://fukuseikai-hp.com>



# 電子カルテや周辺機器が 新しくなりました

9月下旬に電子カルテシステムを更新いたしました。それに伴いまして、文書作成・管理ソフトの導入、会計表示板の新設、再来受付機の更新など、様々な部分を一新しています。今号ではその一部をご紹介します。

## 電子カルテ

今回のシステム更新のメインとなる部分です。前回と同じ富士通製の電子カルテであり、操作性はほとんど変わらず、機能が少し増えました。

パソコンのモニターは大きくなり見やすくなった一方、本体は小さくなってスペースの節約ができました。



モニターはスクエア型からワイド型に変わりました。

パソコン本体は小ぶりの菓子箱程度の大きさですが、以前のパソコンよりもずっと高性能です。

## 会計案内表示板

今回新規に導入したシステムです。料金の計算が終わりますとディスプレイに受付番号が表示されます。会計待ちの際一時的に席を外された場合でも、その間に自分が呼ばれたかどうかの確認ができて便利です。



文字も大きく見やすくなっています。

## 文書作成・管理システム

今回新たに富士フィルムメディカル株式会社の「Yahgee/CITA」と言う文書作成・管理ソフトを導入しました。患者さんの紹介状などもこのシステムで作成することになりますが、文書の中身自体はほとんど変わりません。

患者さん側の変化としては、同意書の電子サインに対応できるようになりました。しかし電子サインをするためのタブレットの数がまだ十分でなく、しばらくは手書きでのサインを頂くケースも多いと思いますが、今後少しずつ増設していく予定です。



電子サイン用のタブレット。何かの契約書にサインする際、使ったことがあるという方もいるかもしれませんが。

## 再来受付機

当院の受付業務を15年近く支え続けてくれた再来受付機も、今回リニューアルとなりました。

長年当院を受診されている患者さんの中には、慣れ親しんだ機械の変更に最初は戸惑ったという方もいたようですが、以前より見やすく、操作しやすくなった新機種はすぐに好評となりました。また、今回から診察券だけでなく、予約票についているバーコードからも再来受付ができるようになり、その点も喜ばれているようです。



見た目もスタイリッシュに生まれ変わりました。

## 事務部長就任あいさつ

2023年8月より社会医療法人福西会 福西会病院の事務部長を拝命いたしました戸次正一郎です。

当院は、急性期医療を担う地域の基幹病院として「誠実で信頼される医療」を理念の下に24時間365日、皆さまの健康と命をお守りするため従事しております。2023年5月8日以降、新型コロナウイルス感染症が5類に類下げとなり、世の中は平時を取り戻しつつありますが、医療の現場は、これまで季節性のウイルスとされてきたインフルエンザも流行する等、まだまだ落ち着きを取り戻せていない状況です。来年度には厳しい改定となることが予測される診療報酬・介護報酬・障害者福祉サービス等のトリプル改定が控えています。直前に迫っている2025年問題、医師の働き方改革や医療DX等…。当院としましても、将来どうあるべきかを熟考し、しっかりと道筋を立てて歩んでいかなければなりません。

そのためには日頃から質の高い医療の提供を目指し、救急患者さんのスムーズな受け入れ、地域の医療機関との連携強化などに積極的に取り組み、地域の皆さまに安心して受診していただけるようなサービスの向上が必要だと考えております。

微力ではありますが、精いっぱい頑張っていく所存ですので、今後ともご支援、ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。



福西会病院  
事務部長  
戸次 正一郎

## ハラスメントへの取り組みについて 法人本部

当法人ではハラスメント防止への取り組みとして、2021年度より公認心理師の資格を持つ外部講師をお招きして、全職員を対象としたハラスメント研修を行っています。

研修では、ハラスメントの種類などの基本知識や、ハラスメント防止のために大切なコミュニケーションなどを、グループワークを交えながら行っています。

ハラスメントは職場環境や働くモチベーションに影響を与え、離職やメンタルヘルス不調にもつながります。どんな言動がハラスメントになるのかなど、全職員が正しい知識を取得することで、職場でのコミュニケーションの向上を図り、加害者にも被害者にもならない働きやすい環境づくりを目指しています。

また、各部署にハラスメント相談窓口のポスターの掲示などを行い、相談しやすい環境も整えております。

これからも職員一同、ハラスメントのない職場作りに努め、患者様へのより良い医療サービスの提供を目指していきます。



## 新入職医師紹介

8月1日に入職しました岡留綾です。  
約5年間、医院で在宅診療をしていました。  
患者さん一人ひとりに寄り添い、自宅や施設で安心して生活できるよう診療して参ります。  
よろしくお願いいたします。



在宅診療 医師  
岡留 綾

# 栄養ニュース

第49号

栄養管理科



日増しに秋が深まり、肌寒い季節になりました。みなさまいかがお過ごしでしょうか。  
今回は「骨粗鬆症」について学び、丈夫な骨を作っていきましょう！

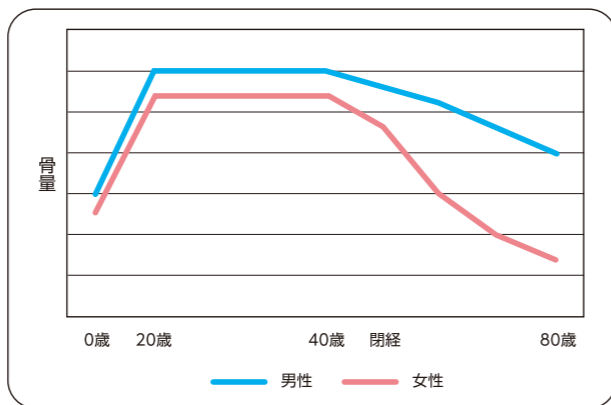
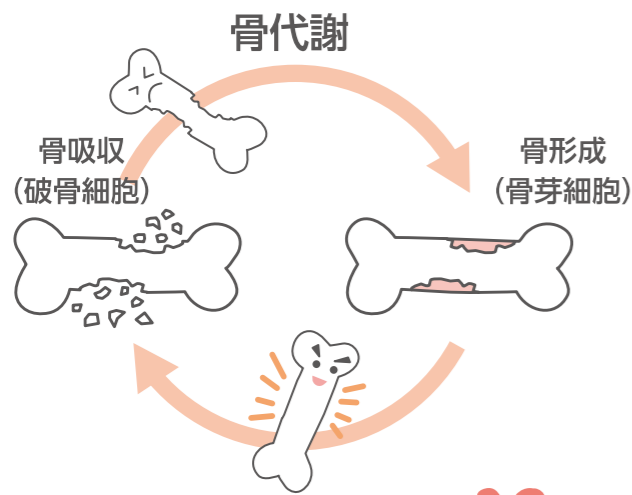
## 骨粗鬆症とは...

加齢や生活習慣などで骨密度が減り骨が弱くなり、折れやすくなる病気の事です。今現在、症状がなくても、骨が弱っていると骨粗鬆症と診断されます。

## 骨粗鬆症はどうしてなるの？

骨は硬い組織ですが、“骨リモデリング”と呼ばれる骨の新陳代謝によって、常に古い骨を壊す作業(骨吸収)と新しい骨を作る作業(骨形成)の両方が繰り返されています。加齢や女性ホルモンの減少、カルシウム不足などでこの代謝がアンバランスになり、失われた骨量を十分に回復することができなくなると骨量減少が始まります。

骨は成長期にカルシウムを蓄積し、思春期から20歳にかけて最大骨量に達します。そこから、骨リモデリングを繰り返しながら40歳半ば頃まで最大骨量が保たれます。しかし更年期以降は加齢とともに減少していきます。特に女性は閉経により女性ホルモンであるエストロゲン分泌が減少するため骨吸収が促進し、急激に骨量が減少します。また、成長期のダイエット、ファストフードや外食に偏った食事が原因のカルシウム不足、リンやナトリウム、カフェイン、アルコールの過剰摂取、運動不足などにより、若者に滞在的骨粗鬆症が多くなってきています。バランスの良い食事や規則正しい生活を送り、骨量を維持できるようにしましょう！



## 予防方法

骨粗鬆症は予防が大切です。

- ◎ 転ばないように注意しましょう
- ◎ カルシウムを十分に摂りましょう
- ◎ ビタミンD、ビタミンK、マグネシウムを摂りましょう
- ◎ 禁煙し、アルコールは控えめにしましょう
- ◎ 適量のたんぱく質を摂りましょう
- ◎ 運動、日光浴をしましょう

## 食事の基本

カルシウムを過不足なく摂り、様々な栄養素をバランスよく保つことが骨粗鬆症予防にはとても重要です。

### カルシウム

骨の主成分  
骨の形成を促進する  
(牛乳・豆腐・ひじき・小松菜など)



牛乳(コップ1杯)  
200g : 220μg



ひじき  
ゆで60g : 58μg



木綿豆腐  
150g : 140μg  
絹ごし豆腐  
150g : 113μg



小松菜  
ゆで60g : 90μg

※1日当たりの推奨量  
男性 : 700~800μg 女性 : 650μg

### ビタミンD

小腸の中でカルシウムの  
吸収を促す  
(魚介類・キノコ類・卵黄など)



鮭(1切れ)  
80g : 25.6μg



干し椎茸  
約6g : 0.8μg



卵黄(1個分)  
20g : 1.18μg

※1日当たりの推奨量 8.5μg(成人男女)  
許容上限量は成人で1日100μg

### ビタミンK

骨の質を高めるコラーゲンを  
増加させる  
(納豆・キャベツ・小松菜など)



納豆(1パック)  
50g : 300μg



キャベツ(1枚)  
50g : 39μg



小松菜  
ゆで60g : 192μg

※1日当たりの目安量  
150μg(成人男女)

その他にも...

・マグネシウム→骨を作る骨芽細胞に働きかけ、骨の中に入るカルシウム量を調節する作用があります。(アーモンド、魚介類、海藻類、豆類などに含まれます)

## レシピ紹介

### 小松菜と干し椎茸の煮浸し

#### 材料 2人分

- ◎ 小松菜 1/2束(約125g)
- ◎ 干し椎茸 4個
- ◎ 椎茸の戻し汁 1/2カップ
- ◎ 厚揚げ 1/2枚
- ◎ だし汁 1/2カップ
- ◎ 醤油 大さじ1/2
- ◎ みりん 大さじ1/2

#### 作り方

1. 干し椎茸を水に戻しておく。戻し汁は捨てずにとっておく。
2. 小松菜は4cmの長さに切り、椎茸は薄切りにする。厚揚げは1cmの幅に切る。
3. 鍋に椎茸、厚揚げ、戻し汁、だし汁、醤油、みりんを入れて煮る。
4. 最後に小松菜を加えて火が通ったら完成。

1人分 カルシウム:211μg、ビタミンD:1.27μg、ビタミンK:204.5μg

#### 献立作成のポイント

- ◎ 食事回数は1日3食を基本とし、欠食しない。
- ◎ カルシウムを多く含む食品を使用した献立を毎食1品取り入れる。
- ◎ コップ1杯約200ml分の牛乳・乳製品を1日1~2回摂取する。
- ◎ 主食・主菜・副菜を整え、様々な食品を摂取することができる献立にする。
- ◎ 塩辛い料理を控える。



カルシウムは日本人の食習慣においては摂取しにくい栄養素です。  
カルシウムやその他栄養素を意識して摂り、  
骨粗鬆症を予防しましょう！

## 健康診断室の紹介

人間ドック健診は健康な毎日を維持する為の大切な医療。疾患を予防し、健康維持することを目的としています。



いつまでも健康なからだでいるために、病気を早期発見し、治療に結び付けられるよう支援します。

健康診断室は、平日の月曜～金曜日に予約による人間ドック・特定健診・がん検診、また精密検査を行う二次検診に携わっています。

医師7名、保健師1名、看護師1名、事務1名の部署です。

当院は精密検査医療機関であり、胃・大腸の内視鏡検査、肺、前立腺などの精密検査を実施しています。人間ドックや健康診断などで異常があった場合は、精密検査を行った上、専門医の診察・治療も可能です。

特に、胃・大腸の内視鏡検査では鎮静剤を使用することで、

眠っている間に検査が終わります。検査自体に不安をお持ちの方にも安心して検査を受けていただきたいと思います。

また健診担当医による詳しく丁寧な説明も、ご好評いただいています。

健康診断室は2021年12月にリニューアルし、検査終了までゆったりとした静かな環境で過ごしていただけます。健康診断に限らず健康についてのご質問などがあれば、お気軽にご相談ください。

### 職員インタビュー

主任  
ひらた あゆこ  
平田 あゆ子 さん



笑顔の声掛けで、患者さんから信頼されるように頑張ります。

職歴 超ベテラン  
趣味 旅行

仕事に対して心がけていることややりがい

健康診断にかかわり10年以上が経過しました。受診された方が安心してできる検査などを受けていただくように笑顔で声掛けを心がけています。毎年、人間ドックなどを受けていただいている方から、今年もまたよ顔を覚えていただき、健康相談などで頼っていただくと仕事を続けて良かったと思えます。

はらだ かよ  
原田 香代 さん



毎年お会いできる笑顔がうれしくて働きがいを感じています。

職歴 22年  
趣味 バドミントン

仕事に対して心がけていることややりがい

健康診断や人間ドックを利用される方が安心して受診できるようにサポートすることを心がけています。健康維持のために定期的に健診を受ける方や翌年もお会いすることができた時に、元気にお過ごしだったのかなどうれしく思います。健診結果で生活改善が必要な時には、食事や運動について、日常生活で取り組めることを一緒に考えていきます。

知るとうれしい♪



リハビリテーション科

今回のテーマは

## ウォーキング

夜ごとの虫の音に、深まりゆく秋を感じるころとなりましたが、いかがお過ごしでしょうか。今回は誰もが手軽にできる「ウォーキング」にスポットを当てた最新の研究を紹介したいと思います。今までのリハビリニュースでも何回かご紹介してきた「ウォーキング」、実は効果的なウォーキングの時間、運動の量と頻度、健康に与える影響について明言されたものがありませんでした。そこで今年の春発表された、京都大学大学院での研究内容をご紹介します。

### ★効果的なウォーキングについて★

平均8,000歩/日が効果的だと言われています。男性の歩幅は平均約70cm、女性は50-60cmですから、距離に換算して、約4km～5.6kmになります。時間にすると約1時間です。「1時間も歩くのか…。そんなに歩けない」と早合点しないで下さい。連続したウォーキングでなくても効果は十分です。そして次のグラフ(図1)です。

いつでもどこでもレッツチャレンジ♪

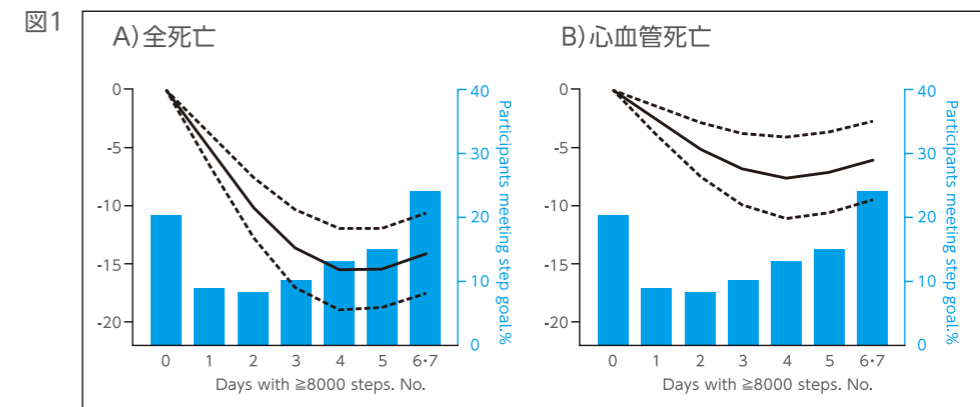


図1. 出典元:1週間の歩行パターンと死亡リスクの関連を明らかに一週2回しっかり歩くことで健康は維持できるか?— (京都大学大学院 医学研究科 社会疫学分野)

週に一度も8,000歩/日以上歩いていない人に比べて、1～2日歩いている人は14.9%、3日以上歩いている人は全死亡率が16.5%低かった。同様に心血管死亡率(右グラフ)についても、週に一度も8,000歩/日以上歩いていない人に比べて、1～2日歩いている人は8.0%、3日以上歩いている人は8.4%低かった。

このように週末2日間だけのウォーキングでも十分な健康ベネフィットが得られることが証明されています。お気に入りの靴を履いて、気負わず歩きながら、おしゃべりが出来る程度のウォーキングを週1-2回から始めてみませんか??



幅広い  
時間で  
受診可能午前・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



専門外来も午後を受診できます

要ご予約

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LINE公式アカウントを  
開設いたしました福西会病院からの各種ご案内等を中心に  
お届けいたしますので、ぜひお友達登録を  
お願いいたします。アクセスは  
こちらからYouTubeチャンネルを  
開設いたしました楽しくてためになる  
動画を追加していき  
ます。ぜひチャンネル  
登録をお願いいたし  
ます。アクセスは  
こちらから

## 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  
(セカンドオピニオンを受ける権利)  
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. 医療情報の開示を求める権利
7. 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

2023  
健康経営優良法人  
Health and productivity「健康経営」の促進を目的として、  
優れた健康経営の取り組みを行っている事業所を  
経済産業省が選定・認定する制度「健康経営優良法人」において、  
当法人が3年連続で大規模法人部門に選ばれました。