

地域と医療をつなぐコミュニケーションマガジン

かがやき

K A G A Y A K I



医療法人 輝栄会

福岡輝栄会病院 広報誌

〒813-0044 福岡市東区千早5-11-5

TEL:092-681-3115

<http://www.kieikai.ne.jp/>

TAKE FREE

2015年 新年号



日本医療機能評価機構
認定病院

謹賀新年



CONTENTS

- 2 新年のご挨拶 理事長 中村 吉孝／トリニテ千早・松崎館 事務長 小城 和子
- 4 【シリーズ・教えて!】生活習慣病のお話 —— 資料提供／指導：ばばクリニック 院長 馬場哲郎先生
- 5 冬を乗り切る健康管理
VOL.1 インフルエンザ警報発令中! —— 健診・予防医学センター
VOL.2 ノロウイルス感染症に注意! —— 栄養科
- 7 地域とのふれあい
- 8 【TOPICS】健康教室／消防訓練



新年のご挨拶

医療の機能強化に向け新病院建設を



理事長 中村 吉孝

皆様、明けましておめでとうございます。

健やかな新年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。

昨年の診療報酬改定では医療機関の機能分化と連携、在宅医療の充実等の指標が重点課題として示されました。昨春、当院では地域医療を預かる機能強化策として、製鉄記念八幡病院から副院長・脳卒中センター長として鈴木医師に着任頂きました。地域クリニックの先生方との一層の連携のみならず、一部の先生には脳血管内治療にもご参画頂く一方、安全、且つ低侵襲な脳内手術を可能とする最新の内視鏡手術機器

を導入致しました。また、外科領域におきましても、内視鏡センターではこれまで述べ600症例を超える腹腔鏡下手術を施行しておりますが、日本内視鏡外科学会技術認定医を増員することで専門治療の強化を図りました。更に重要なリニューアルと致しまして、救急病院としてより質の高い医療と看護提供を可能とすべく、昨年秋季に7床のHCU(ハイケアユニット)を開設し、重症患者様の治療にあたっております。

さて、当院は昭和36年に小児科診療所を開設し、その間、増棟増床を行いながら地域医療に取り組んで参りましたが、一部施設の経年は否めず、且つ十分な医療遂行にはいささか手狭であるため、このほど2015年秋着工を目途に新病院建設を決定いたしました。竣工には今しばらくの時間が必要となりますが、この事業を大きな契機として地域の皆様から一層のご信頼をお寄せ頂けますよう、職員一同、精進して参りたいと考えております。

また、高齢化社会に向けた輝栄会グルー

プの包括的ケアシステムの構築として、平成24年、25年と介護施設やグループホーム等を併設するサービス付高齢者向け住宅を開設致しました。お陰様で地域の皆様から温かいご支援を頂戴し、ご入居者様との温もりある楽しい時間を重ねております。今後もこの基調を末永く育んで参りたいと考えております。

今年の干支は羊、羊は群をなして行動することで家族の安泰や平和をもたらすと評される一方、群をなす行動の道が多方面に分れているため真理に到達することが難しいとも言われているようです。相次ぐ自然災害の驚異や激動する国内外の情勢下、真に地域に貢献できる医療の道を真理として踏み外すことなく、職員一同、本年も切磋琢磨して参る所存でございます。皆々様の変わらぬご支援を切にお願い申し上げます。第です。

本年が皆様にとって健やかで明るく幸多い年でありますよう心からの願いをお添えし、新年のご挨拶とさせていただきます。

サービス付高齢者向け住宅「シニアズハウス」 トリニテ千早館・松崎館 事務長 小城 和子

皆様、新年明けましておめでとうございます。

お陰様で旧年中はトリニテ千早館、松崎館ともご入居の皆様方と明るく楽しい1年を送ることができました。偏にご家族の皆様、地域の皆様のご理解とご支援の賜物と、心から感謝申し上げる次第です。

さて、少子高齢化社会の中、言われて久しい核家族化、当然のように高齢者が高齢者を支える、私たちの生活体系も随分と変わりました。国はもとより行政単位それぞれが新たな日本型福祉体系を模索しておりますが、大切なことはご高齢者様が安心して享受できる医療、介護、お住まいと言った生活必須要素が有機的に連鎖され、地域の中にしっかりと形作られること、そして



事務長 小城 和子

住み慣れた街でご家族様や馴染みの方々に囲まれて安心して生活できることではないかと思っております。まだまだ開設間もないトリニテですが、医療連携の皆様や地域の方々のご尽力を頂きながら毎日の生活や季節折々の催事等を通じ、ご入居者様、ご家族様と心温まる時を重ねております。直面する少子高齢化、社会的には難題山積ですが、ご入居者様のご健康を心から願いつつ、本年も幸多いトリニテライフを創造して参りたいと思っております。

皆様のご健康とご隆昌を心よりお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。



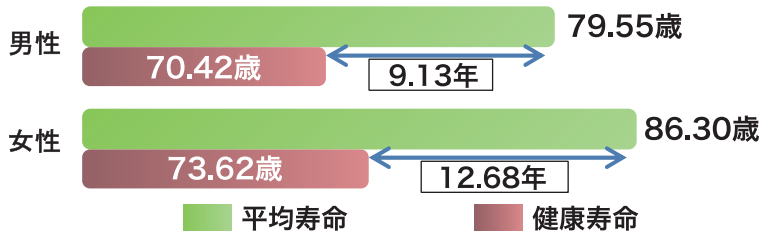
トリニテ松崎館



トリニテ千早館

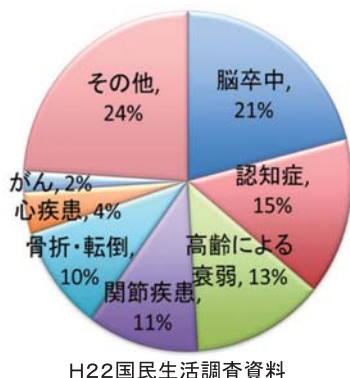
シリーズ・教えて！ 年頭にあたり生活習慣病のお話

日本人の平均寿命と健康寿命は？

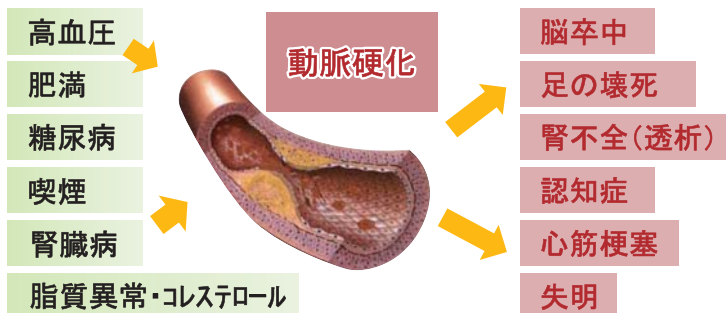


日本人の健康寿命（自立して生活できる期間）は平均して男性が70歳・女性が73歳です。
日本人の平均寿命（生存期間）は男性が79歳（80歳）・女性が86歳なので、つまり、その差が介護が必要な期間なのです。

では、健康寿命を損なう原因（病気）には？



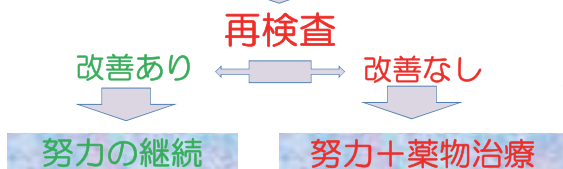
例えば動脈硬化は色々な病気の原因になります。



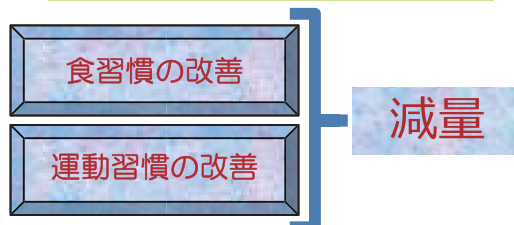
人生を健やかにおくるために！今年頑張ろう！！

健康診断で
高血圧・脂質異常症、糖尿病を指摘されたら・・・

3～6ヶ月間生活習慣を改善して頑張る！！



メタボの安くて確実な治療法



Exercise

あなたの体脂肪を1kg(脂肪80%・水分20%)減らすには？

800g(水分20%を差引いた脂肪量)×9kcal(脂肪1gのエネルギー量)=7,200kcal
∴ 7,200kcal減らさなければなりません。

1ヶ月に1kg減量を目指すなら7,200÷30日=240kcal/1日になります。
頑張って食事で120kcal削減して運動で120kcal消費しましょう！！

例えば100kcalを運動で消費するには・・・体重60kgの場合

普通に歩く／30分

ジョギング／20分

水泳／10分

自転車／30分

テニス／15分

ゴルフ／35分

まとめ

努力は継続することが一番です。

生活習慣病は症状がありませんが、放っておくと動脈硬化を引き起こし、脳卒中や心臓病の原因になります。生活習慣病が発がんに関わっていることも明らかになっています。普段の生活習慣の改善は今の健康だけでなく将来の健康のためにも大切です。さあ目標です！！できることを今日から始めてみましょう。

資料提供／指導：



ばばクリニック
baba clinic

院長 馬場哲郎先生

粕屋郡粕屋町仲原 2924-2
☎092-612-1234

健診・予防医学センター



いよいよ寒さが身にしみる季節になりました。冬は室内にこもりがち、そんな時は体力だけでなく病気に対する抵抗力も低下しやすいため健康管理には一層の注意が必要です。

インフルエンザの流行は年明けから春の便りが聞こえる頃が中心。早めのワクチン接種ももちろん大切ですがまずは予防が大切です。インフルエンザと無縁な冬を元気に乗り切りましょう。

インフルエンザは
38℃以上の高熱、
頭痛、関節痛、
筋肉痛のような

全身症状が現れる



ご高齢の方や免疫力の
低下している方は



肺炎などを
併発する場合も

一般的な風邪は様々なウイルスによって発症しますが、のどの痛みや鼻汁、くしゃみ、咳などの症状が中心で全身症状はあまりみられません。熱もインフルエンザほど高くなく重症化することはありませんが、インフルエンザは38℃以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛と言った全身症状が現れます。ご高齢の方や免疫力の低下している方は肺炎を併発したりして重篤な症状になることもあります。



インフルエンザの特徴は？

どで湿度調整しましょう。

程度が最も効果的ですので加湿器な

ます。湿度は50～60%



低下してインフルエン

ザにかかりやすくなり

燥すると、のどの粘膜の防御機能が

冬は空気が乾燥します。空気が乾

●室温調整に注意

ます。

防にも役立ち

的な感染症予

しょう。一般

を励行しま

同時にうがい

去する有効手段、外出後は手洗いと

付着します。手洗いはウイルスを除

インフルエンザウイルスは手にも

●手洗いとうがいをこまめに



インフルエンザを予防するには!!

●バランスのとれた栄養と休養

免疫力を高めるた

めには日頃の栄養管

理が大切です。バラ

ンスのとれた食生活

と疲れた身体を休め

ることが大切です。



●おかしいと思ったら早目の受診を

おかしいと思ったら早目に医療機

関に受診しましよ

う。安静、睡眠、

十分な水分補給も

大切です。咳やく

しゃみなどの症状

があるときはマスクを使用しまし

う。

健康で乗り切りましょう。

さあ、十分な予防でこの寒い冬を



栄養科



生活環境の変化により食中毒は一年を通して発生していますが、特にノロウイルスによる食中毒は冬場に多く発生します。感染すると24～48時間の潜伏期間を経た後、激しい嘔吐や下痢、腹痛を引き起こします。子供やお年寄りなどでは重症化することや誤って吐物を気道に詰まらせてしまい死亡に至ることもあるので特に注意が必要です。

感染経路

ノロウイルスは手指や食品などを介した経口感染がほとんどです。主な感染経路は次のことが挙げられます。

①ヒト→食べ物→ヒト

食品を取り扱う人（食品製造従事者や調理従事者）が感染しており、その人を介して汚染した食品を食べた場合。

②ヒト→ヒト

感染者の糞便や嘔吐物の不適切な処理などによりヒトからヒトへ二次感染した場合で、家庭や共同生活施設（保育園・学校・病院・高齢者福祉施設など）でのヒトからヒトへ直接感染する場合。

③食べ物→ヒト

汚染された力キなどの二枚貝を生あるいは十分加熱調理しないで食べた場合。

予防法

●手をしっかり洗いましょう

手洗いは感染予防の基本です。トイレの後、調理や食事の前には流水と石

けんで手を十分に洗いましょう。手洗いに後に手拭きタオルを使用する場合はこまめに取り換えましょう。

●食品は十分に加熱しましょう

ノロウイルスは中心温度85℃1分以上の加熱で死滅するとおわれています。調理の際は、中心部までしっかりと加熱するようにしましょう。調理器具の洗浄消毒も大切です。

●便や嘔吐物の処理に注意しましょう

ノロウイルスは感染者の便や嘔吐物の中に排出されます。

トイレは清潔に保ち、消毒をしましょう。特に直接手が触れるドアノブや蛇口の消毒は重要です。0.02%次亜塩素酸ナトリウムを浸した布で拭き、10分後に水拭きすることで予防できます。

便や嘔吐物を処理する場合は素手で処理せず、使い捨て手袋やマスクを着用し、ペーパータオルなどを用いて処理しましょう。

使用したペーパータオル等は0.1%次亜塩素酸ナトリウムとともにビニール袋に入れて破棄し、床などは0.02%

消毒液の作り方

次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)で消毒する

■衣類や食器などをつけおき消毒するときには 濃度0.02%で

原液 10ml (キャップ半分) → 水3Lに加える

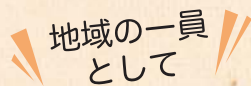
■おう吐物・便を処理するときには 濃度0.1%で

原液 50ml (キャップ2杯半) → 水3Lに加える

市販の次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)の濃度は約5%です。
※キャップ1杯約20ml

次亜塩素酸ナトリウムで消毒すること
も忘れずに行いましょう。

日頃から予防法を実践し、ノロウイルスに感染しないように気をつけましょう。もし、感染した場合は下痢や嘔吐による脱水症状を防ぐために、水分補給を十分に行いましょう。特に乳幼児や高齢者は重症化しやすいため、早めに医療機関で受診しましょう。



季節折々のイベントのお手伝いをさせて頂いています。

福岡輝栄会病院は地域の一員として、昨年も10回の地域イベントに救護チームで参加しました。香椎宮のしょうぶ祭りを皮切りに各地区の夏祭りや東区花火大会、秋の体育祭、幻想的な香椎灯明まつりに敬老祝賀会。更に最寄駅や病院周辺の清掃ボランティアや商店街の清掃活動への参加、そして健康教室の開催も。1年を通して様々な形で地域の皆様と楽しく交流させて頂きました。今年をもっともっとお手伝いさせてください。よろしくお願い致します。

香椎校区夏祭り



灯明まつり



若宮校区体育祭



清掃活動 グリーンディ



香椎宮 扇としょうぶ祭り



健康教室



8月を除いて毎月開催される健康教室。様々な病気の原因・予防・対処法について、地域の皆様と共有します。毎回、たくさんの方々にご参加を頂いています。



健康教室

第66回健康教室は「鼠径（そけい）ヘルニアは実は怖い病気」～新しい腹腔鏡下手術まで～と題し、日本内視鏡外科学会技術認定医の河野修三医師が講演しました。理学療法士のご家庭でもできる「簡単！健康体操」、管理栄養士が作る低カロリー創作おやつや血圧測定サービスもあります。

お問合せ：092（681）3115 広報係

消防訓練が行われました

10月27日（月）南病棟5階を出火元と想定して自衛消防隊による消防訓練が実施されました。「初期消火からの一連の消火活動もさることながら、確実な避難誘導と救助活動で患者さんの命を守る、そして痛ましい犠牲者を絶対に出さないことが大切。」と中村理事長から強い訓示がありました。



一編一集一後一記

新年明けましておめでとございます。

世界中が平和で自然災害のない一年でありますように。全ての人々が幸せでありますように。新しい病院ができます。新病院情報をたくさん発信します。

（広報委員会）

西鉄バス

香椎参道バス停下車、徒歩0分
3号線御幸町バス停下車、徒歩約2分

西鉄電車

西鉄貝塚線 香椎宮前駅下車、徒歩約1分

地下鉄

貝塚駅→西鉄貝塚線乗り換え
香椎宮前駅下車、徒歩約1分

J R

鹿児島本線
香椎駅下車、徒歩約7分
千早駅下車、徒歩約8分

