

ふれあい

Fukuseikai Hospital
Public relations magazine

Vol.57
2023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。

特集

腎センターは、 (人工透析室) どんなところ?

©2023年度 新入医師・職員紹介

福西会information

- ◎2023年度入社式が執り行われました
- ◎マイナンバーカードの
保険証としての利用について
- ◎地下鉄七隈線 博多駅まで延伸!

部署紹介

臨床工学科の紹介

栄養ニュース

自律神経を整えるには

リハビリニュース

肩こり解消法について

連載

回家を感じる
アラ還
登山日記
TOZAN NIKKI

2023年度
新入職員



ホームページ

QRコードでアクセスできます。

<https://fukuseikai-hp.com>



腎センターは、 (人工透析室) どんなところ?

まずは、腎臓のことを知ろう!

腎臓ってどんなはたらきをするの?

- ◎腎臓はヒトの体内に2つ、背部に存在する臓器です。腎臓では多量の血液が濾過され、1日あたり150リットルほどの原尿がつくられます。原尿から水分や電解質など、体に必要なもの、不要なものが分別され、約99%が再吸収、約1%が尿となって体外へ排泄されます。
- ◎腎臓のはたらきの一つに、血液の中の老廃物を処理し、尿中に排泄する役割があります
- ◎腎臓は体内の水分量や電解質、血圧の調整など、生物が一定の状態を保てるように老廃物を排泄する重要な臓器です。

腎不全とは?

- ◎腎臓が正常にはたらかなくなり、体内の水分量や電解質、老廃物などの排泄ができない状態を腎不全といいます。
- ◎腎不全が進むと体内に老廃物の一種である尿素素が蓄積し、全身倦怠感などの症状が引き起こされ、これを尿毒症と呼びます。

慢性腎臓病(Chronic Kidney Disease:CKD)とは?

- ◎検尿異常および軽度の腎機能低下から末期腎不全および透析まで、慢性に経過する腎臓病を包括する概念です。
- ◎危険因子
尿検査異常、血液検査腎機能異常、脂質異常、高血圧、糖尿病、肥満、急性腎障害など
※慢性腎臓病(CKD)は、発症していても自覚症状が乏しい時期が長くあります。

末期腎不全とは?

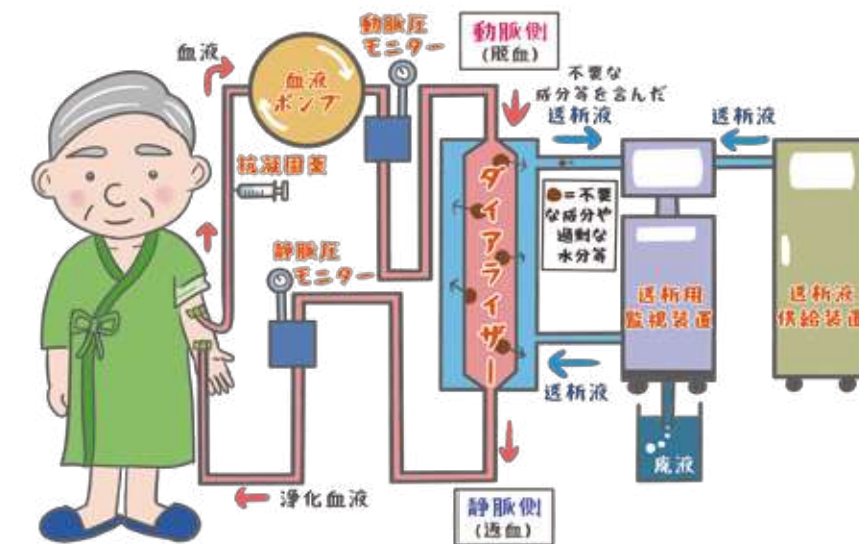
- ◎慢性腎臓病(CKD)が進行し末期腎不全に至ると、腎代替療法が必要になります。腎代替療法には、腹膜透析、血液透析、腎臓移植があります。

透析導入の理由とは?

- ◎透析導入の理由は大きく分けて、体液過剰がみられる場合、毒素の貯留がみられる場合、その双方がみられる場合の3つになります。

血液透析とは

血液を患者さんの体内から取り出して、体外循環して透析を行い、患者さんの体内に返血する方法です。



透析室装置の紹介

当院透析室には50台の透析装置があります。その内5台が個人用透析装置で、カリウムの低い患者さんなどの処方透析にも対応できるようにしています。当院では通常の血液透析に加え、血液透析と血液ろかを併用した血液ろか透析(HDF)を行っております。HDFにおいては、オンラインHDF、オフラインHDFの両方に対応できます。これらの全ての透析装置は、日本透析医学会が定める「透析液水質基準」をクリアした超純粋透析液以上の清浄化された透析液を使用し、それらを維持するために日々の管理を厳格に行っています。このように色々な治療法と清浄化された透析液を使用して、患者さんの状態に合わせてよりよい治療を提供できるよう、多職種で連携し治療に取り組んでいます。



腎センターの紹介 (2023年4月23日現在)

- ★医師3名
- ★看護師26名
- ★看護補助者1名
- ★臨床工学科技士8名
- ★ドクターアシスタント2名
- 看護体制:受け持ち制
- 透析治療は週3回(年中休み無し)

曜日	稼動時間帯	患者数
月・水・金	8:30~16:00	50名
火・木・土	8:30~16:00	50名
夜間(月・水・金)	15:30~22:50	現在27名

腎センターにおける新型コロナウイルス感染症対策

新型コロナウイルス感染症の発生から3年以上経過しました。当腎センターでは透析治療を安全に実施できるよう感染対策管理に努めています。

新型コロナウイルス感染:陽性者ゾーン

- ★ベッド2床
- ★空気清浄機(陰圧フィルター付きブース)2台
- ★透析機器2台



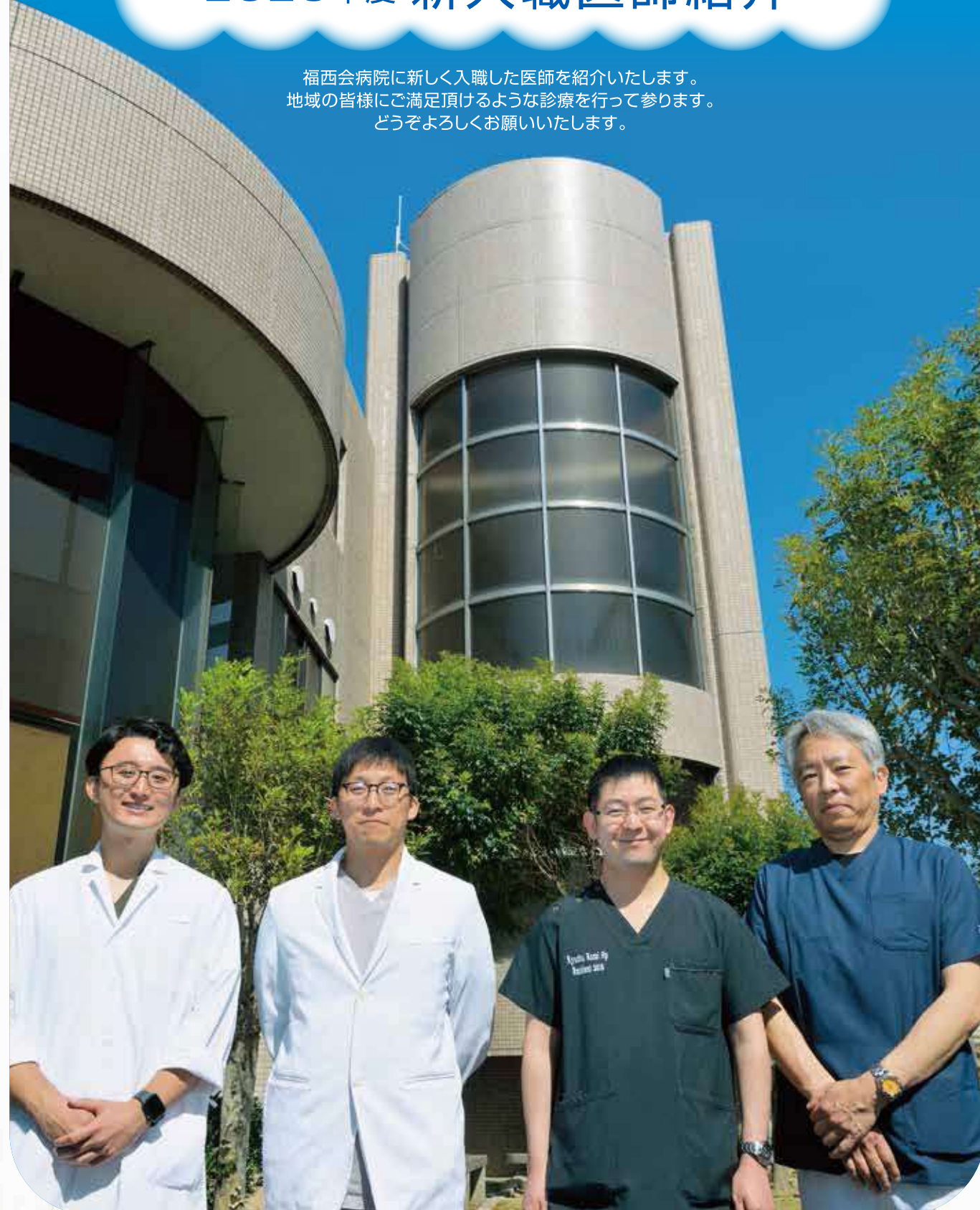
新型コロナウイルス感染疑い(有症状):陰性者ゾーン

- ★カーテン付きベッド5床
- ★透析機器5台



2023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。
どうぞよろしくお願いいたします。



いまき いれ こうし
今給黎 洸志
整形外科

いまだ ゆう
今田 優
整形外科

おがた ゆうき
緒方 裕基
脳神経内科

たいら ひろし
平 浩志
泌尿器科

2023年度 新入職員紹介

皆さんの抱負をフリップに
書き出してもらいました。
どうぞよろしくお願いいたします。



看護部

なかお りんか
中尾 涼香
[趣味] 散歩

しらいし りえ
白石 梨恵
[趣味] 音楽鑑賞

たていわ しど
立岩 詩人
[趣味] 漫画を読むこと

たなか りょうた
田中 涼太
[趣味] 剣道



看護部

こぞの ひかる
小園 光
[趣味] 運動

しげまつ らん
重松 蘭
[趣味] ドラマを観ること

くさの ゆずは
草野 柚花
[趣味] 野球観戦



看護部

もりた きょう
森田 杏
[趣味] 音楽鑑賞

わだ ひの か
和田 陽乃花
[趣味] おいしいものを食べること

やました ゆきな
山下 千奈
[趣味] カフェ巡り、テニス



栄養管理科

やました あかね
山下 紅音
[趣味] 映画鑑賞

もり ひな こ
森 日向子
[趣味] ランニング

かなやま の
金山 紫乃
[趣味] サイクリング



看護部

かたなざか こうこ
刀坂 光虹
[趣味] YouTubeを観ること

こが れいな
古賀 麗奈
[趣味] 映画鑑賞

あそう みなみ
麻生 美波
[趣味] 買い物、TVを観ること

こが りか こ
古賀 理華子
[趣味] 動画を観ること



薬剤科

なかはら ちかげ
仲原 千景
[趣味] ピアノ



リハビリテーション科

ひろたき けん と
広滝 健仁
[趣味] 温泉

いのうえ てつし
井上 徹志
[趣味] 野球

動画バージョンは
こちら!



2023年度入社式が執り行われました

4月3日、福西会病院にてグループ合同の新入職員入社式が執り行われました。今年度はグループ全体で27名(うち福西会病院配属は20名)が新たな仲間として加わりました。新型コロナウイルス感染症の影響で過去2年は中止されていましたが、今年度は十分に感染症対策を実施した上での開催となりました。はじめに山下理事長より新入職員の皆様に向けて訓示があり、続けて薬剤科の仲原千景さんが代表のあいさつとして入社後の決意を述べてくれました。

新入職の皆さんには、この日に抱いていた思いを忘れず業務に当たり、1日でも早く力となれるように頑張っていたきたいと思えます。



マイナンバーカードの健康保険証利用について

当院では2022年10月より、オンライン資格確認システムを導入しており、マイナンバーカードを健康保険証としてご利用になれます。(※健康保険証として利用するためには、事前に手続きが必要です。)ただし、各種公費負担受給資格の確認についてはできませんので、従来通り窓口にてご提示ください。

〈利用するメリット〉

マイナンバーカード保険証を使って受診した際に、ご自身のお薬の履歴や過去の特定健診の情報等の提供に同意すると、医師等からより多くの種類の正確な情報に基づいた総合的な診断を受けられるほか、投薬の重複も回避することができます。医療機関等で高額な医療費が発生する場合でも、マイナンバーカードを保険証として使うことで、患者さんが一時的に自己負担したり、役所で限度額適用認定証の書類申請手続きをしたりする必要がなくなります。また、マイナポータルから保険医療を受けた記録が参照できるため、領収証を保管・提出する必要がなく、簡単に医療費控除申請の手続きができます。

正確な情報を取得・活用するため、マイナ保険証の利用にご協力をお願いします。

マイナンバーカードが 保険証としてご利用になれます。



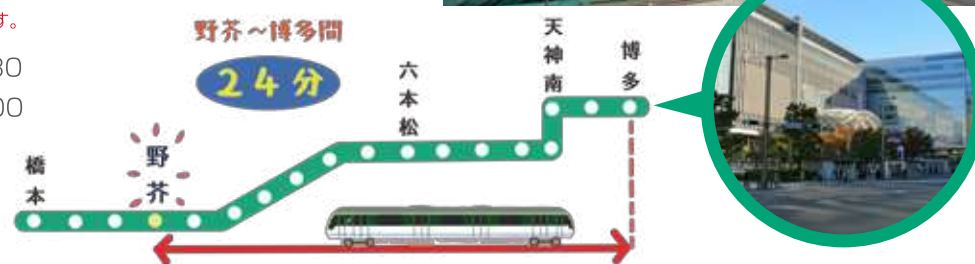
地下鉄七隈線 博多駅まで延伸!

令和5年3月27日より地下鉄七隈線が天神南駅より延伸され、乗り継ぎ無しで博多駅まで直行できるようになり、更に便利になりました。当院は野芥駅の真上に位置しており、博多駅からは「24分」で来院できます。通常の診療の他、健康診断等で要精査・要治療の結果が出た方には二次検診対応の外来も設置※していますので、是非ご利用ください!

※二次検診精密検査対応の外来は事前予約制となります。

【予約受付時間】(月～金(土))8:45～12:30
(月～金) 13:30～17:00

【専用ダイヤル】092-861-0015



臨床工学科の紹介

様々な医療機器を駆使し、
最適・最善な治療を安全にサポートしています。

最新の治療を サポートする 現代の病院に欠かせない 重要な部署としての 誇りを胸に頑張っています。



※撮影時のみマスクをはずしています。

現在、臨床工学科には9名在籍しています。主に腎センター、内視鏡センター、医療機器管理室、心臓カテーテル検査室で業務を行っています。

◎腎センター業務では透析装置の定期点検を行っています。また特殊な治療のオンラインHDFでは、透析液が体内に入るため透析液の清浄化が必須条件となります。そのため水質基準を満たすための管理も行っています。他にも患者さんのシャントトラブルを防止するために、定期的なシャントエコー検査で狭窄の有無や血液流量、血管抵抗などの測定を行い、医師、看護師、技師、患者で情報共有できるよう取り組んでいます。

◎内視鏡センター業務では、スコープをはじめとする内視鏡機器の管理や、患者さんに使用した後のスコープの洗浄消毒を主に行っています。また内視鏡スタッフに対する勉強会の開催をはじめ、特殊内視鏡治療手技に関して練習法を考案し、周知することでチームとして医療提供の質を高めるための取り組みも行っています。

◎医療機器管理室業務では、院内で使用される医療機器の中央管理を行っています。主に看護部が使用する医療機器を管理しており、輸液ポンプと言われる点滴を行う機器から、自分で呼吸ができなくなった患者さんに使用する人工呼吸器まで様々な医療機器の保守管理を担っています。毎年保守点検計画書を作成し、医療機器の確実な定期点検を行うことで安全な医療機器を提供できるように心掛けています。また医療機器研修を実施するなど使用者の教育にも力を入れています。

◎心臓カテーテル検査室では治療の補助や治療時に使用する血管内超音波装置(IVUS)を操作し血管内腔の計測や記録をしています。医師、看護師、放射線科、検査科と共にチーム医療を行い、患者さんの為に最善の治療ができるよう頑張っています。

◎現在、院内では様々な医療機器が使用されています。それらを適切に管理することで、より安全で質の高い医療を提供できるようチーム医療の一員として頑張っています。

職員 インタビュー

主任
こもだ まゆみ
菰田 真由美 さん

職歴 24年目
趣味 LINEマンガを読むこと

仕事に対して心がけていることややりがい

私は医療機器管理、血液浄化、心カテを担当しています。人工呼吸器等、稀にしか使用しない医療機器に不安を抱いている看護師は思いのほかに多いと感じます。そこで操作説明やマニュアルを分かりやすくすることで医療機器に対する不安を少しでも取り除き、看護師がより患者さんの看護に専念できるように手助けできればと思っています。また、心カテでは胸痛等で苦しむ患者さんに、ドクターを始め多職種で協力して治療を行った結果、患者さんの痛みが和らぎ笑顔で帰室される姿を見たときやりがいを感じます。



患者さんやスタッフに
安全・安心な医療機器を
提供できるよう努めています。

副主任
いしがき ひろき
石坂 大樹 さん

職歴 19年目
趣味 キャンプ

仕事に対して心がけていることややりがい

臨床工学技士は医療機器を通じて患者さんや他の医療従事者に技術を提供する仕事です。医師や看護師のように直接患者さんに接することは少なく、どちらかと言えば『縁の下の手持ち』という立場であることが多いですが、自分が保守・点検を行った機器が安全に使用され、患者さんの治療や予後に役立つことに喜びとやりがいを感じます。今後もより良い医療を提供できるよう自己研鑽に励みたいと思います。



医療機器を通じて
皆様により良い医療を
提供します。

栄養ニュース

第47号

栄養管理科



春陽のまぶしい日々がつづいておりますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

4～5月は気候はもちろんのこと、新しい職場や新しい仲間、引越しなど「変化」の多い季節です。

気温の高低差に伴う体温調節や新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができず、

体と心がストレスを受けてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。

今回は「自律神経」をテーマにお話したいと思います。

自律神経を整えるには

★生活のリズムを整える★

ポイントとなる時間は「起きる時間」「寝る時間」「食事の時間」の3つです。これらの時間が毎日なるべく一定になるように心がけましょう。無理はせず、自分にあったリズムにしましょう。

★休養をとる★

休日には何もしない、のんびりとした時間も必要です。音楽を聴く、散歩をするなど自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。



★体温調節をしっかりする★

気温が不安定な春には、薄物の重ね着を心がけましょう。暑さ、寒さを感じたら、すぐ脱ぎ着できるように備えておきましょう。暑さや寒さもストレスになります。



★栄養バランスの良い食事をとる★

ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物が不足しないよう心がけましょう。中でも、旬の食べ物は栄養も豊富で、食べる楽しみも大きく膨らみます。

自律神経を整える栄養素と摂取方法

GABA(γ-アミノ酪酸)

GABAには脳や神経をリラックスさせる作用があります。

GABAの正式名称はγ(ガンマ)-アミノ酪酸といい、もともと人間の脳や神経の中にある神経伝達物質です。

体の自律神経を整えるには欠かせない成分になります。

1日の摂取量の目安は成人で30～100mgとされています。

GABAが気軽にたくさん摂れるのがトマトです。

中玉のトマト1個で40～60mg含まれ、1日に必要なGABAを摂取できます。

GABAは他にもパプリカやメロン、ブドウ、バナナ、ヨーグルトなどにも多く含まれているので、これらを積極的に摂りましょう。



ビタミンB6

GABAを摂取することも重要ですが、体内にあるGABAを増やすことも必要です。

アミノ酸の一種であるGABAの代謝を助けるためにはビタミンB6が必要です。ビタミンB6はたんぱく質に多く含まれるので、そこから摂取するのも良いでしょう。食材としては、**にんにく、鮭、あじ、さんま、かつお、ヒレ肉、ささみ**などに多く含まれています。



トリプトファン

自律神経の乱れを整えるためにはトリプトファンの摂取も大事です。

トリプトファンの摂取により、脳内ホルモンであるセロトニンを増やすことができます。

セロトニンは「幸せホルモン」ともいわれ、快感を増幅させるドーパミンや

神経を興奮させるノルアドレナリンなどと並んで三大神経伝達物質の1つに数えられます。

自律神経のバランスを整えるための必須アミノ酸であるトリプトファンは体内で生成できません。

食事から摂取する必要があります。

摂取されたトリプトファンは、日中は脳内でセロトニンに変化し、

夜になると睡眠を促すメラトニンに変化します。

トリプトファンの不足は睡眠不足や睡眠の質の低下を招き、不眠症につながることもあります。

トリプトファンが多い食材は**豆腐や味噌**などの大豆製品、

牛乳やチーズなどの乳製品、**米**などの穀類になります。

炭水化物とビタミンB6と一緒に摂ると、脳内でトリプトファンの合成が促進されます。



ビタミンD

ビタミンDは心や神経のバランスを整えるセロトニンを調整することが分かっています。

具体的には、うつ病や自律神経に関わるメンタル症状に効果があります。

ビタミンDは世界的に摂取不足といわれており、

自律神経だけでなくカルシウムや骨の代謝にも欠かせない栄養素です。

日本人は特にビタミンDが不足しているといわれ、

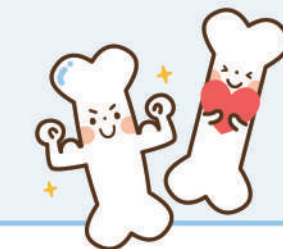
日頃から気を付けて摂取する必要があります。

1日の摂取の目安量は成人の男女ともに8.5μgとされており、

鮭1切れ(80g程度)で26μg、**さんま1尾(100g程度)**で11μg摂取することができます。

他には、**きくらげ**や**しいたけ**などのきのこ類、

内臓ごと食べられる魚、**ししゃも**や**しらす干し**などにビタミンDが多く含まれています。



春は新しい出会いがある楽しい時期ですが、同時に新しい変化に対するストレスを抱える時期でもあります。

バランスの良い食事、適度な運動、質の良い睡眠で心と体のバランスを整えましょう。



知るとうれしい♪

リハビリニュース

肩こり解消法について

新年度を迎え春の陽気に包まれた穏やかな日々が続いています。新型コロナウイルスによる自粛生活も徐々に緩和されていますが、在宅ワークによる肩や背中のコリに悩まされている方も多いのではないのでしょうか。今までご紹介していなかった「肩こり解消法」について今回はご説明します。以下の症状がある方はぜひお試しください。

1. 漠然と肩が重く感じる

2. 肩が凝り、頭や背中が痛む

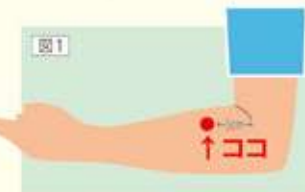
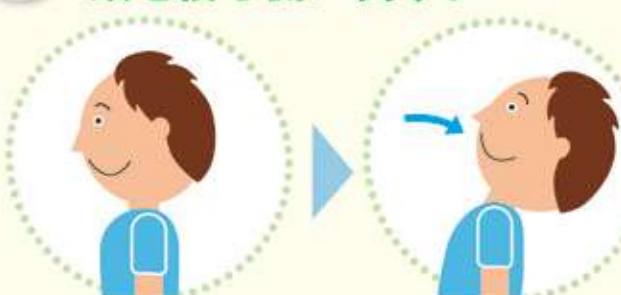


リハビリテーション科
課長
土屋 恵睦

いつでも
どこでも
レッツ
チャレンジ♪

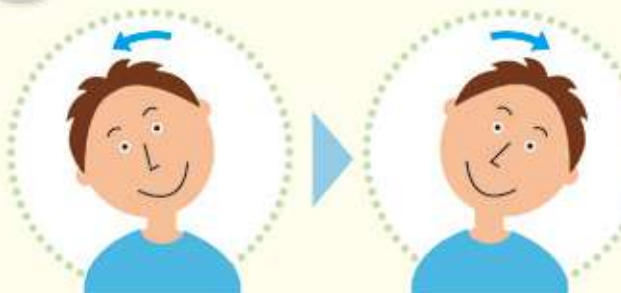


1 天井を向くように 頭を後ろ側に倒す。



肘を直角に曲げて、親指と人差し指が上にくるようにします。肘の外側のシワから約5cm下の場所です。

2 左右に頭を傾ける。



前腕の外側真ん中よりやや肘よりの場所です。図1のポイントよりやや外側になります。

西洋医学と東洋医学の違いはありますが、治療点に使う部位は結構似た場所にあることが多いです。対象は人ですからもっともな事ではありますが…肩こりが強い方はご自身で、またご家族同士や友達同士でお試ください。

アラ還 登山日記

TOZAN NIKKI

ひいじだけ
~くじゅう連山・平治岳~春・ミヤマキリシマピンクの絨毯編
じゅうたん

登山とキャンプをこよなく愛する
アラ還事務局員 S.B

ここ最近では朝晩の冷え込みは緩んで、春から夏に向けて新緑の鮮やかな季節になりました。

春という言葉から連想されるのはきれいな花ですね。梅雨前、九州の山に咲く花の代表格といえば山肌をピンク色に染めるミヤマキリシマではないでしょうか？ミヤマキリシマとはツツジの一種で、火山活動が終息した山に咲き、阿蘇山、くじゅう連山、霧島山などで多く見られます。中でもくじゅう連山の平治岳や大船山はミヤマキリシマの群落美しいことで知られています。

今号では以前平治岳(標高1,643m)に登った時の写真を交えて、ミヤマキリシマの群落を紹介したいと思います。平治岳では例年5月下旬から6月中旬にかけて、中腹から山頂までの斜面一帯がピンクとグリーンの絨毯を敷き詰めたような彩り(写真①)になります。

この山に登るには、大分県由布市側の男池登山口(男池園地のこんこんと湧き出る湧水を見学してからスタートするのも一興)からスタートします。男池登山口から約1時間半でソババツケという窪地に出ます。ちょっと小休止するには持ってこいの場所です。そこから岩がゴロゴロとした難路を歩くこと1時間程度で大戸越という平治岳の登り口に到着します。



▲写真①



▲写真②
(大戸越より
平治岳を望む)



▲写真③ (遠くに坊がつる)



▲写真④



▲写真⑤



▲写真⑥

ふと見上げると平治岳の山肌がピンク色に染まっているのが見え(写真②)、これから目の当たりにする景色を想像するだけで胸が高鳴ります。さっそく登山道に取り付き斜面と格闘すること30~40分、山の中腹の岩場に到着します。そこからはキャンプなどができる「坊がつる」という広いテント場が一望できます(写真③)。更にミヤマキリシマの枝を揺き分け進むと山頂にかけて一面がピンク色に染まる圧巻の景色が広がっています(写真④⑤)。その景色を堪能しつつ30分ほど歩けば平治岳の山頂に到着です(写真⑥)。山頂から少し下ると舞台のような大きく平らな岩に出会います。

そこは目の前にある悠然と佇む三俣山の姿(写真⑦)を眺めながら、持参した山ごはんを食べ、淹れたコーヒーをゆっくりと味わえる一番のお気に入りの場所です。柔らかな春の風を感じつつ、何も考えずに寝転んでみると、時間が経つのも忘れてしまいそうです(写真⑧)。

これがあるから「山はやめられない!!」と思える至福のひとつです。



▲写真⑦ (中央が三俣山)



▲写真⑧

時間に余裕があれば、大戸越から北大船山を経由して、大船山(写真⑨)にチャレンジするのもおすすめです。

これからの季節、一面ピンク色に染まるくじゅう連山などの山々に出かけてみてはいかがでしょうか?そこには感動の光景が待っていると思います。



▲写真⑨ (大船山山頂より)

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

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



専門外来も午後にも受診できます

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

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。