

# いちにのさんしん

I c h i • N i n o • S a n s h i n

No.84

2023.8.1



作品名:「宝満山」 撮影地:「福岡県」 撮影者:「川上 優」

## CONTENTS

|                 |   |
|-----------------|---|
| さんしんニュース        | 2 |
| トピックス           | 3 |
| 特集「減「塩」のはなし」    | 4 |
| 健康管理センターからのご案内  | 5 |
| 管理栄養士がつくる季節のレシピ | 6 |
| 薬の豆知識・香椎原病院だより  | 7 |

### 病院理念

病人のための病院

### 病院基本方針

1. 質の高い医療の追求
2. 居心地の良い環境の提供
3. 心のこもったサービスの実践

# さんしんニュース SANSHIN NEWS

## 原三信病院のホームページがリニューアルしました

2023年8月、当院ホームページをリニューアルいたしました。「情報が探しやすい、使いやすいホームページ」というコンセプトのもと、外来受診や入院についての情報、診療科紹介などはもちろん、当院の特色・取り組みや、疾患についてわかりやすく解説したページなどを新設しております。ぜひご覧ください。



原三信病院



## 泌尿器科は予約制となりました

2023年5月より、泌尿器科では予約制を導入いたしました。予約に関してはお電話にてご連絡いただきますようお願いいたします。

なお、救急患者さんに関してはこの限りではございませんので、来院時にスタッフへお申し出ください。救急の場合は医師が診察を行い、その後適宜対応を行います。

予約をお願いします

- 初めて来院される方
- 久しぶりに泌尿器科を受診される方
- 受診したことはあるが予約をしていない再来の方

予約のお電話について

|        | 久しぶり/予約のない方                         | 初めての方       |
|--------|-------------------------------------|-------------|
| 電話受付時間 | 9:00~13:00                          | 14:00~16:00 |
| 電話番号   | ☎ 092-291-3152<br>※月~金 受付 (土・日・祝休み) |             |

ご理解のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

泌尿器科 主任部長 横溝 晃



## 電子処方箋を開始しました

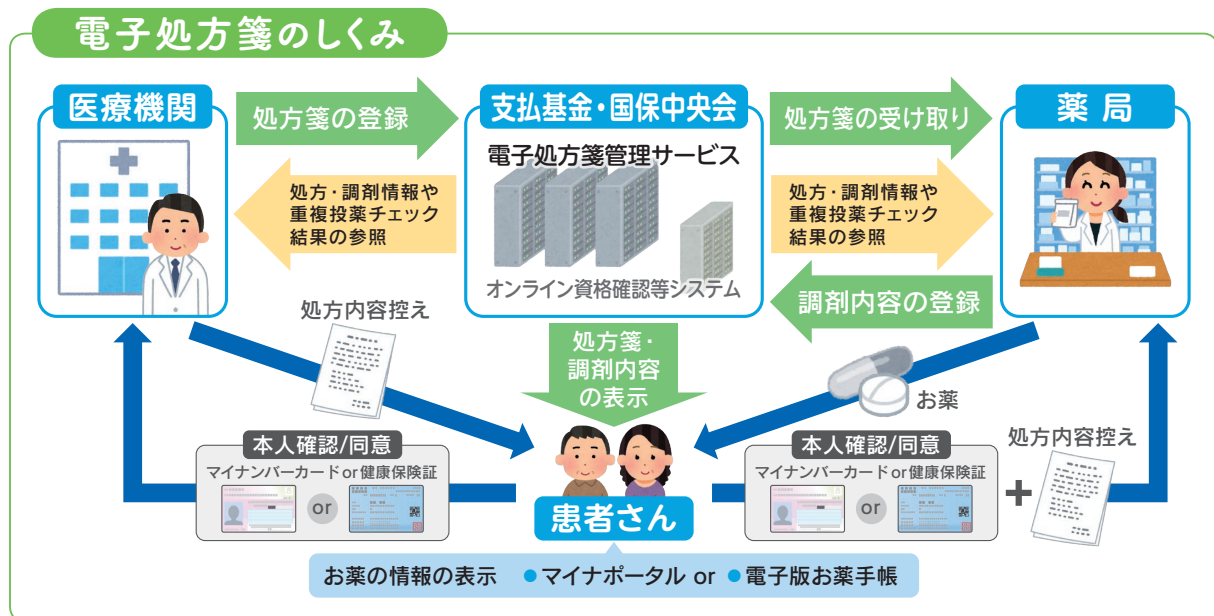
当院は3月23日(木)に電子処方箋の取り扱いを始めました。

まだ国が電子処方箋を始めて間もないため現時点では対応できる施設(病院・クリニック、調剤薬局)が少なく、利用を希望される患者さんも多くないのですが、この仕組みが広がると出てくる患者さんのメリットについて紹介します。



システム管理課 課長  
平原 俊吾

これまでの紙の処方箋は所定の書式で書かれた紙にハンコを押して患者さんにお渡ししていましたが、電子処方箋では医師が電子カルテ内の処方方をICカード認証(カードをピッ!)して、お薬のデータを全国統一のサーバーに集めるという仕組みに変わります。処方方はデジタルで行うのですが、まだ制度の黎明期ということもあり、病院ではお薬の名前が載った紙『処方内容控え』を患者さんにお渡しします。その控えを電子処方箋の受付ができる調剤薬局に提出するとようやくお薬の準備が始まるのですが、患者さんからすると「これまでと何も変わらないじゃないか」という印象になるかもしれません(今後、民間の取り組みによる調剤の待ち時間短縮などのサービス向上が期待されています)。



ここで少し話を広げると、実は全国のほとんどの医療機関はすでに国のオンラインシステムで繋がっていて、**患者さんの同意があれば**手術や検査項目など診療情報の一部を共有できるようになっています。他院での診療状況が分かれば自院での診療に役立てることができますし、将来、大規模災害が起きたときなどに、初めて行く病院で**これまでの治療歴を把握**することもできます。

そして電子処方箋もその仕組みの延長線上にあるため、これから電子処方箋が普及していくと、他院で出されたお薬と、自院で出す**お薬の「重複」や「飲み合わせ」をチェック**できるようになり、安全性の向上が期待されます。

当院は九州で最初に電子処方箋を導入した病院として(全国でも7番目でした)、厚生労働省の電子処方箋普及協力病院になっています。電子処方箋の普及はまだまだこれからですが、地域と連携して患者さんの安全を守るように、今後も活動していきます。

特

集

# 減「塩」のはなし



循環器科 部長  
上徳 豊和

日本では、心臓病は悪性新生物<sup>(※1)</sup>に続いて死因の第2位となっており、特に心不全の患者数は、年々増加しています。その悪化の大きな原因は「塩」の摂り過ぎですが、皮肉なことに「塩」は、生存に欠かせない重要な食品でもあります。無理のない減塩は現代において極めて重要な課題です。

現在の日本人の平均塩分摂取量は1日10g前後ですが、人はそもそも最低どれくらいの塩分摂取量で生きていけるのでしょうか。世界には家畜の乳だけを摂取し生活している部族があり、塩分摂取量は1日2gとのこと。同部族は高齢になるまで正常血圧で、心・脳血管疾患は非常に少ないことが分かっています。本来、人が生きていくために必要な塩分量は、現在の摂取量と比べてはるかに少なく、WHOでは1日5gまでの減塩を勧告しています。



しかし「塩」には一定の嗜好性があるため、強い塩味に慣れてしまいます。また現代社会において、特に若～中年層は弁当・惣菜中心の食生活が多く、減塩が困難な状況にあります。減塩をサポートするために、「塩:塩化ナトリウム:NaCl」に「塩化カリウム:KCl(塩味+えぐ味)」を加えることでナトリウム使用量を減らしたり、うまみ成分「アルギニン・グルタミン」を加えることで塩味を強化する等の方法が、現在市販されている多くの減塩食品に取り入れられています。

減「塩」の効果はどれくらいで出てくるのでしょうか。高血圧であれば大体2週間前後で血圧が低下してきます。心不全であれば2～3日目から目に見えてむくみ・体重が減ってきます。同時に減塩に対する「味覚の慣れ」も1週間前後で成立すると考えられていますので、とにかく「2週間」、減塩を頑張ってみることが大事です。

減塩のための食べ方の工夫

|                           |                                  |                                    |                           |
|---------------------------|----------------------------------|------------------------------------|---------------------------|
| <p>加工食品より<br/>生鮮食品を選ぶ</p> | <p>味ご飯や麺類は<br/>連日摂取を<br/>避ける</p> | <p>醤油・ソース・ドレッシング類は「かける」より「つける」</p> | <p>減塩調味料だからといって使い過ぎない</p> |
|---------------------------|----------------------------------|------------------------------------|---------------------------|

当院栄養科でも、ダシ(旨味)、酢/柑橘類(酸味)、胡椒/辛子(香辛料)、生姜/シソ(薬味)を増やして塩分使用量を減らす工夫や、麺類/味ご飯/パン等の味付けされた主食、漬物/佃煮等のご飯のお供、ハム/ソーセージ/かまぼこ等の加工品等の使用を減らす等、日々の食事に多くの工夫を凝らしています。入院食は「味が薄すぎる!」と思われるかもしれませんが、減塩にトライする千載一遇のチャンスと思って頑張ってみてください。

以上、減「塩」について色々とお話しさせていただきました。皆さまの何かの手助けになれば幸いです。

※1 悪性新生物:悪性腫瘍(がんや肉腫)のこと



健康管理センター 科長  
和佐野 智美

## 健康診断オプション検査について

当院の健康管理センターでは年間約13,000人以上の健康診断を行っています。健康診断の内容は、受診される方が所属する事業所や健康保険組合によってほぼ決まりますが、**ご本人の希望で追加できるオプション検査も多数あります。**

最近では、テレビコマーシャルでも健康診断の検査項目が流れたり、番組の1コーナーとして取り上げられることもあります。テレビで取り上げられると関心が湧き、問い合わせも増える傾向にあります。

今回は、**当院の健康管理センターで新しく開始したオプション検査について**をご紹介します。

### アレルギー検査

1回の検査で39種類のアレルゲン（アレルギーの元となる物質）に対する反応を調べます。食物、動植物、ハウスダスト、ダニなど幅広いアレルゲンに対応しています。



検査方法

採血、当日申込可

### 男性更年期検査

これまでも女性の更年期検査はオプション検査のご用意がございましたが、多くの問い合わせがありましたので、今年度より男性更年期検査も開始しました。

結果は当院の泌尿器科医師の監修のもと作成します。



検査方法

採血・問診、当日申込可

### マイナチンゲール

通常健康診断では測定しない項目を含む250項目からスコアを算出し、5つの健康指標（心臓年齢、糖尿病耐性、コレステロールバランス、脂肪酸バランス、炎症）に分けて解説します。スマホに結果をダウンロードすることも可能です。



検査方法

採血、当日申込可

### フローラスキャン

お腹の不調が気になる方にお勧めです。ヒトの腸内には数百種類以上、約100兆個もの細菌がいます。この細菌は一人一人異なり、ライフスタイルによって大きく変化することが知られています。現在の腸内細菌のタイプとそれに対する改善アドバイスをいたします。

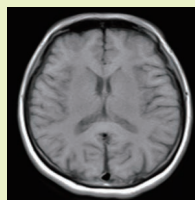


検査方法

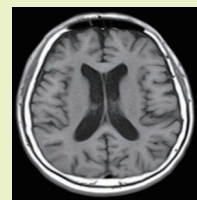
webでキットを購入していただき採便してポストへ投函。いつでも申込可能です。

### エムビジョン

脳ドックで撮影したMRI画像を解析するオプション検査です。脳の健康状態や脳の萎縮が気になる方にお勧めです。



健康で若々しい脳  
(萎縮度…1.6%)



加齢で萎縮が進んだ脳  
(萎縮度…6.1%)

検査方法

**MRI撮影が必要なので予約必要**  
(当院でMRI検査履歴があればあわせて解析可能)



気になるオプション検査がございましたら健康管理センターへお問い合わせください。

原三信病院 健康管理センター ☎092-291-3132 (平日9:00~16:00)



管理栄養士がつくる  
季節のレシピ

## コーンミールで 作るタコス



栄養科  
古賀 玲央

材料：2人分

### 【生地】

|             |         |
|-------------|---------|
| トルティーヤ(4枚分) |         |
| コーンミール      | 50g     |
| 米粉          | 50g     |
| オリーブオイル     | 大さじ1/2  |
| 水           | 60-80ml |

### 【具材】

|           |        |     |
|-----------|--------|-----|
| レタス       | 50g    | } A |
| トマト       | 1/2個   |     |
| とうもろこし    | 10g    |     |
| タコミート     |        |     |
| 牛豚合い挽き肉   | 150g   |     |
| 玉葱        | 1/2玉   |     |
| 塩         | 少々     |     |
| 黒コショウ     | 少々     |     |
| ナツメグ      | 少々     |     |
| 油         | 小さじ1   |     |
| ケチャップ     | 大さじ2   | } B |
| チリパウダー    | 大さじ1   |     |
| コンソメ顆粒    | 小さじ1   |     |
| 砂糖        | 小さじ1   |     |
| ワカモレ      |        |     |
| アボカド      | 1/2    |     |
| 玉葱        | 1/8玉   |     |
| レモン汁      | 小さじ1   |     |
| マヨネーズ     | 大さじ1   |     |
| すりおろしニンニク | 小さじ1/2 |     |



ポイント

生地が破れやすいので、ラップやクッキングシートを使用して麺棒でのばしてください。フライパンで焼くときもヘラなどを使用すると焼きやすいです。

栄養成分  
(1個)

エネルギー  
**286kcal**

たんぱく質 ● 9.6g

脂肪 ● 16.6g

塩分 ● 2.0g

### 作り方

#### 【生地作り】

- ① ボウルに米粉、コーンミールを入れてよく混ぜ、オリーブオイルを入れる。ぬるま湯を少しずつ加えながら生地をこねる。
- ② 生地がまとまり、耳たぶくらいの柔らかさになったら、生地を40gずつに分け、麺棒で薄くのばす。
- ③ フライパンにオリーブオイルを引き、中火で両面焼く。軽く焦げ目がついたら完成。



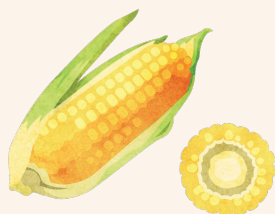
#### 【具材作り】

- ① 玉葱、アボカド、トマトは1cm角、レタスは千切りにカットする。
- ② タコミート：フライパンにサラダ油を入れ玉葱がしんなりするまで中火で炒め、挽肉、塩こしょう、ナツメグを入れ、色が変わるまで炒めたらAを入れ、混ぜたら火を止める。
- ③ ワカモレ：ボウルにアボカドを入れ、レモン汁をかけ潰す。Bを入れ混ぜ、玉葱を入れる。



トルティーヤにレタス、タコミート、ワカモレ、トマト、とうもろこしの順にのせ包んだら完成。

## とうもろこし



野菜の中では高カロリーで、糖質、たんぱく質が主成分。胚芽という粒の根元の部分にはビタミンE、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、カリウム、鉄など栄養素が詰まっています。ナイフで実をこそぎ落とさず、はずすときは丁寧に。また、食物繊維の一種のセルロースが豊富なため腸をきれいにする効果もあります。収穫後24時

間経つと栄養が半減し味が落ちるため、新鮮なうちに食べましょう。

### 【保存方法】

茹でてから熱いうちにラップで包むと、粒にしわが寄らずきれいに保存できます。冷蔵庫で保存し2~3日以内に食べましょう。

# 薬の豆知識

## お薬手帳について

皆さん、お薬手帳はお持ちでしょうか。

お薬手帳は、処方された薬の名前や服用する量・回数、また薬品アレルギーなどの記録を残すための手帳です。

この記録があれば、他の病院や診療所で受診する際も、併用してはいけない薬が出ていないか、同じような薬が重なっていないかなどの確認を行うことができます。そのため、お薬手帳は各病院や薬局ごとではなくて、1冊にまとめて持参するようにしましょう。

さらに、災害時や緊急時にもお薬手帳の情



報があれば、常用薬を迅速にお渡しすることが出来ます。疾患によっては、常用薬を継続して服用しないと命の危険を伴うといっても過言ではありません。自分を守るためにも、お薬手帳を活用しましょう。

お薬手帳についてご不明の点は、薬剤師にご相談ください。



薬剤科  
長谷川 萌



KASHIIHARA

## 香椎原病院だより

### 香椎原病院⇔原三信病院シャトルバス(病院間送迎車)運行のご案内

香椎原病院と原三信病院の間を經由する病院シャトルバス(送迎バス)を運行しています。7月18日(火)より便数を増やし、ますますご利用いただきやすくなりました。香椎原病院、原三信病院での受診や入院患者様の面会などにご利用いただけます。

- 詳しくは  
香椎原病院ホームページ



### 香椎原病院～原三信病院シャトルバス時刻表

|    | 香椎原病院 | 千早駅(西口) | 原三信病院 |    | 原三信病院 | 千早駅(西口) | 香椎原病院 |
|----|-------|---------|-------|----|-------|---------|-------|
|    | 出発    | 出発      | 到着    |    | 出発    | 出発      | 到着    |
| 午前 | 9:20  | 9:30    | 9:50  | 午前 | 10:00 | 10:20   | 10:30 |
|    | 10:10 | 10:20   | 10:40 |    | 10:50 | 11:10   | 11:20 |
|    | 11:00 | 11:10   | 11:30 |    | 11:40 | 12:00   | 12:10 |
|    | 11:50 | 12:00   | 12:20 |    | 12:30 | 12:50   | 1:00  |
| 午後 | 1:10  | 1:20    | 1:40  | 午後 | 1:50  | 2:10    | 2:20  |
|    | 2:00  | 2:10    | 2:30  |    | 2:40  | 3:00    | 3:10  |
|    | 2:50  | 3:00    | 3:20  |    | 3:30  | 3:50    | 4:00  |
|    | 3:40  | 3:50    | 4:10  |    | 4:20  | 4:40    | 4:50  |



# 病院及び関連施設のご案内



日本医療機能評価機構  
認定病院

## 原三信病院



〒812-0033 福岡市博多区大博町1-8  
☎092-291-3434 FAX 092-291-3424  
URL <https://www.harasanshin.or.jp>  
✉ info@harasanshin.or.jp



### ●診療時間

月～金曜日 9:00～13:00 14:00～17:00

※土・日・祝祭日および12月30日～1月3日はお休みです。但し、急患の患者さんは、救急外来にて診察いたします。また、12月29日は午前診療のみとなります。

### ●診療科目

|       |       |          |         |
|-------|-------|----------|---------|
| 総合診療科 | 循環器科  | 消化管内科    | 肝胆膵内科   |
| 血液内科  | 呼吸器科  | 腎臓内科     | 糖尿病内科   |
| 脳神経内科 | 外科    | 胸部外科     | 乳腺内分泌外科 |
| 整形外科  | 脳神経外科 | 泌尿器科     | 婦人科     |
| 放射線科  | 麻酔科   | 歯科・口腔外科  |         |
| 病理診断科 |       | 健康管理センター |         |

無料

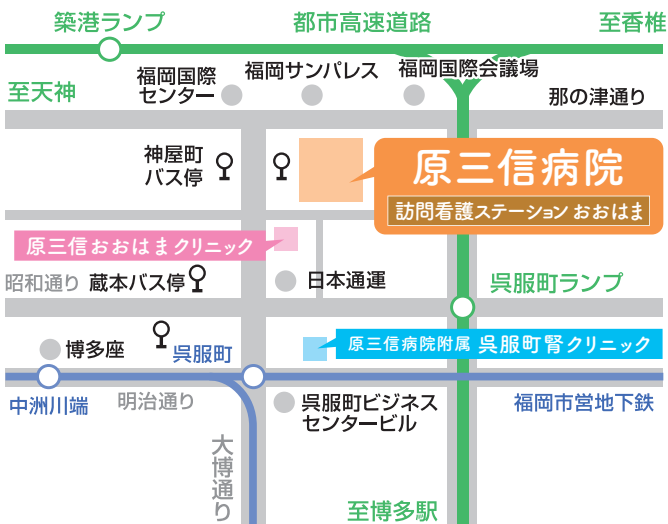
## シャトルバスのご案内



原三信病院 ↔ 博多港 を運行中。

患者さんはもちろん、ご家族の方やお見舞の方もご利用下さい。

※詳しくは院内の時刻表をご覧ください。



### 香椎原病院～原三信病院シャトルバス時刻表



香椎原病院

千早駅西口

原三信病院

原三信病院

間を運行中。

運休日：土曜・日曜・祝日・年末年始

※時刻、路線は変更することがございます。詳しくは受付にてお尋ね下さい。

|    | 香椎原病院 | 千早駅(西口) | 原三信病院 | 原三信病院 | 千早駅(西口) | 香椎原病院 |
|----|-------|---------|-------|-------|---------|-------|
|    | 出発    | 出発      | 到着    | 出発    | 出発      | 到着    |
| 午前 | 9:20  | 9:30    | 9:50  | 10:00 | 10:20   | 10:30 |
|    | 10:10 | 10:20   | 10:40 | 10:50 | 11:10   | 11:20 |
|    | 11:00 | 11:10   | 11:30 | 11:40 | 12:00   | 12:10 |
| 午後 | 11:50 | 12:00   | 12:20 | 12:30 | 12:50   | 1:00  |
|    | 1:10  | 1:20    | 1:40  | 1:50  | 2:10    | 2:20  |
|    | 2:00  | 2:10    | 2:30  | 2:40  | 3:00    | 3:10  |
| 午後 | 2:50  | 3:00    | 3:20  | 3:30  | 3:50    | 4:00  |
|    | 3:40  | 3:50    | 4:10  | 4:20  | 4:40    | 4:50  |

## 原三信病院附属 呉服町腎クリニック



〒812-0035 福岡市博多区中呉服町1-25  
☎092-262-2828 FAX 092-262-2853  
✉ gofukumachi@harasanshin.or.jp

### ●透析シフト

月～土曜日 9:00～(昼透析)

16:00～(夜透析)

※透析は週3回(月水金・火木土)の昼と夜の4シフトで行います。

●診療内容 人工透析

## 香椎原病院



〒813-0011 福岡市東区香椎3-3-1  
☎092-662-1333 FAX 092-662-1330  
URL <http://www.kashiwara.or.jp/>

### ●診療時間

月～金曜日 9:00～13:00

14:00～17:00

### ●診療科目

内科・リハビリテーション科・循環器内科



## 原三信おおはまクリニック



〒812-0034 福岡市博多区下呉服町2-13 双和ビル2F  
☎092-283-5121 FAX 092-283-5131

### ●診療時間

月・金・土 9:00～13:00

火・水・木 9:00～13:00

14:00～18:00

●診療科目 外科・乳腺外科・泌尿器科

## 訪問看護ステーション おおはま

〒812-0034 福岡市博多区大博町1-8  
原三信病院 本館7F

☎092-262-4626  
FAX 092-291-3046

### ●受付時間

月～金曜日 9:00～17:00

### ●提供サービス内容

訪問看護・訪問リハビリ  
居宅介護支援(ケアプラン作成)