

# いちにのさんしん



日本医療機能評価機構  
認定病院

原三信病院 広報誌

2017.10.1

No.61



特集

フットケア ~自分の足で歩くという  
当たり前の事を続けるために~

作品名:「秋のコキア (ほうき草)」 撮影地:「福岡市海の大道海浜公園」 写真部 杉 俊廣

## 病院理念

病人のための病院

## 病院基本方針

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

## CONTENTS

- さんしんニュース……………1
- THEがんばる人「原三信病院 歯科衛生士」……………2
- 特集 フットケア~自分の足で歩くという当たり前の事を続けるために~…3
- 栄養科だより・簡単健康ストレッチ……………4
- 新・原三信「新棟 新着 情報 Vol.15」……………5
- 暮らし歳時記・香椎原病院だより……………6

## 健康管理センターリニューアルオープンのご紹介

健康管理センターは平成29年5月1日に別館3階より本館2階へ移動し、リニューアルオープンしました。新しくなった健康管理センターは、受付・待合室が広く明るくなり、胃内視鏡検査・胃透視検査や子宮がん検査等が本館2階に集約されました。生理検査や超音波検査・X線検査等の検査室や更衣室・トイレ等も広く、明るく、より機能的となっています。新しくなった当センターをぜひご利用くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

### ■ 受付・待合室・更衣室 広くゆったりくつろげる空間となっています



人間ドック健診施設  
機能評価に認定  
されました!



### ■ 検査・計測室

広く・明るくなり、より正確な検査を目指します



### ■ 診察・結果発送

正確で丁寧な結果説明を心がけます



2週間以内に  
結果の発送をいたします!



# 【 THE がしぼる人 】

## 原三信病院 歯科衛生士

### 歯科衛生士とは

歯科予防処置、歯科診療補助、歯科保健指導の主に3つの業務を中心に、1人1人のお口の健康づくりをサポートしています。「美味しく食べること」「楽しく会話をするこゝと」は生涯にわたってとても大切なことです。健康な生活を送るためには、いかに歯を大切にすることがキーポイントです。歯科衛生士はお口の健康のみならず全身の健康までも支えていく仕事です。



口腔ケアの様子

### 仕事内容は？

- 1 … 歯を失う原因の90%は虫歯と歯周病です。歯石などの歯の汚れを取り除いて歯肉の健康を保ちます。またフッ素を塗布して歯を強くするなど予防を専門に行います。
- 2 … チーム医療の一部を担います。機器の滅菌やメンテナンス<sup>★</sup>は私たちの重要な業務です。治療のアシスタントの時は患者さんとのコミュニケーションが快適かつスムーズに行われるように努めています。  
★メンテナンスとは、歯の健康を維持するための定期管理です。3～6ヶ月ごとの受診をおすすめします。
- 3 … お口の健康づくりの主役はあくまでも患者さん自身です。私達は専門的な立場から正しい生活習慣や患者さんに応じたセルフケアの方法を指導し、より快適で健康な生活を送るためのお手伝いをしています。



歯科衛生士スタッフ

### 総合病院での歯科衛生士

病棟では入院患者さんの口腔ケアを積極的に行っています。NST【栄養サポートチーム】などのチーム医療にも参加しており、看護師や栄養士等の多職種との連携を図っています。

また水曜日と金曜日には、関連施設の香椎原病院で、看護師と連携をとるために定期的なカンファレンスを行いながら入院患者さんの口腔ケアや無料歯科検診を行っています。

# フットケア

## ～自分の足で歩くという 当たり前的事を続けるために～

皆さんがどこかに行こうとすると、移動するための手段は何ですか？飛行機？車？電車？徒歩？どの方法でも構いませんが、自分の足で元気に歩くことが前提となっています。

しかし特に糖尿病や血液維持透析患者では巻き爪や陥入爪、ちょっとした傷から感染や壊死が進行し、気づいた時には手遅れになり下肢の切断となってしまうケースも少なからずあります。足がなくなるとどれほど不便か・・・義足によるリハビリテーションも行われますが、高齢者になればなるほど義足を用いて歩けるようになるまでリハビリテーションが続けられないことが多くなり、動くためには第三者の力を借りる必要があります。

足病変は糖尿病神経障害により痛みが感じられなかったり、網膜症により視力が低下したために傷が見えず結果的に傷の発見が遅れてしまうことがあります。足の血流障害があると、足(特に足趾)に潰瘍ができたり、またできた傷が治りづらく治癒が遅れてしまうこともあります。

### 《閉塞性動脈硬化症って?》

また足の動脈が狭くなったり(狭窄といいます)、詰まった(閉塞といいます)結果、足の血流が低下して症状を呈する病気を閉塞性動脈硬化症といいます。閉塞性動脈硬化症の症状はFontaine分類が代表的であり、**I度**:足の冷感・しびれ、**II度**:歩くと足が痛くなり、休むとよくなりまた歩ける(間欠性跛行)、**III度**:安静時疼痛、**IV度**:潰瘍・壊疽に分類されます。閉塞性動脈硬化症の約30%の症例で頸動脈疾患や冠動脈疾患を併発するという報告があり、5年生存率は間欠性跛行患者さんで約6割、さらに病態の進行した重症下肢虚血では約4割と報告されており、予後不良の疾患群といえます。

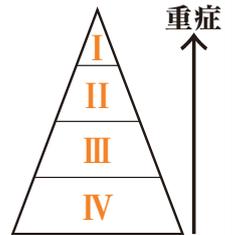
閉塞性動脈硬化症の場合、我々循環器医は薬物療法や運動療法だけではなく、血行再建術として血管形成術やバイパス術により直接血流を増やす治療ができます。また足病変の治療は循環器科・整形外科・糖尿

病内科・腎臓内科・担当看護師など連携してチーム医療(集学的治療)が重要になります。

### 《フットケアって?》

下肢の傷(創傷といいます)に対する集学的治療全般を言います。

右のピラミッドのように、レベル**I**から**IV**まであり、一番重症なのはレベル**I**:究明のための治療(緊急大切断)です。我々が外来で行うフットケアはレベル**III**に当たり、予防とスクリーニングのためのフットケアです。



これはレベル**IV**の家庭でのフットケアにつながる重要なステージであり、生活指導やフットケア指導も行われます。

### 《フットケア外来ではどういう患者さんが対象なの?》

当院では特に糖尿病患者さんと人工透析患者さんが対象で、予約制です。足病の予防が目的ですが、血流の評価や傷の有無など閉塞性動脈硬化症や糖尿病性壊疽の早期発見・早期治療の窓口になります。

※一般の方は受診できません。

### 《どういことをするの?》

見て、触って、ドップラー血流計で血流をチェックして評価します。

その後爪のトラブル(陥入爪・爪白癬・肥厚爪、巻き爪)や皮膚のトラブル(胼胝【タコ】・鶏眼【ウオノメ】、足白癬など)のケアを認定資格を持った看護師が行います。また足の変形に対しオーダーメイドインソールを作成しており、好評です。

《まとめ》 足の大切断を避けることは救命だけでなく、歩けるという当たり前の生活を維持でき生きる活力にもつながります。まずは自分の足をよく見てみることから始めてみませんか。糖尿病患者さんは当院外来のフットケア担当看護師に相談してみてください。

### 《フットケア外来》

毎週木曜日午後2時～5時まで(完全予約制)

循環器科  
部長 山本 光孝



フットケアの風景



フットケア外来スタッフ



# 栄養科だより



栄養科  
東 さやか

『やまのいも』種類は、日本の山野に古代から自生する自然薯、長いも、扇状のいちょういも、つくねいもなどがあります。ビタミンB群・C・食物繊維がバランスよく含まれる健康食材です。

季節の  
レシピ

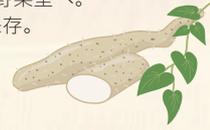
栄養満点♪  
山芋のとろろ鉄板



栄養成分 (1人分)  
エネルギー: 200kcal 脂質: 13.4g 食物繊維: 1.0g  
たんぱく質: 5.4g 炭水化物: 14.2g 塩分: 1.0g

保存方法 使いかけのやまのいもは切り口が乾かないように、ラップできっちり包んで冷蔵庫の野菜室へ。すりおろしたら、小分けして冷凍保存。

見分け方 切り口が変色しておらず、白くみずみずしいもの



作り方

1. 長いもをすりおろし、ボウルに入れる。
2. Aを加え、軽くかき混ぜる。※混ぜすぎないのがポイントです。
3. 鉄板にサラダ油を塗り、2を流し入れる。
4. 弱火で焼いた後に、オーブントースターで表面に焼き色をつけたら、トッピングにおかかと小ねぎをかける。

材料 (2人分)

長いも……………200g	} A	サラダ油……………大さじ 1
卵…………… 1 個		おかか…………… 適量
塩…………… 軽くひとつまみ		小ねぎ…………… 適量
マヨネーズ……………大さじ1		★お好みで濃口しょうゆ

## 簡単★健康ストレッチ



足の  
ストレッチについて  
Vol.2

リハビリテーション科  
科長 烏山 邦敏



私たちは日頃より 2 本の脚で終始歩いて移動していますが、地面の状況やいろいろな環境場面の变化で脚を使い過ぎて疲労してしまうことが多いかと思います。今回は脚(大腿部・下腿部)のストレッチと運動をご紹介します。

### 2. 足首の運動



図のように、膝の上の片方の足を乗せて足首を回します。適宜行ってください。

### 1. 大腿部内側のストレッチ



図のように足の裏を合わせます。次に両手でゆっくりと膝をおします。痛みの出ない範囲で20～30秒ほどの伸ばしてください。

### 3. 足踏みを使った運動



図のように棒か壁につかまり、図のように、踵を交互に浮かします。1～2分行います。



# 新・原三信

新棟

新着

情報

Vol.15

## 新しくなった日帰り手術センターについて

当院の日帰り手術センターは、5月15日に本館5階病棟に移転しリニューアルオープンしました。屋上庭園に面しているため、とても明るい雰囲気となっています。

現在日帰り手術センターでは、年間約900例の手術に対応しています。2名のDSコーディネーターが、手術が決まった外来の時点から退院までしっかり患者さんに関わるのが日帰り手術センターの特徴です。現在本館5階病棟のスタッフも関わりながらセンターの運営を行なっています。



### 主な対応疾患

外科：鼠径ヘルニア 胆石症 皮下腫瘍 など

泌尿器科：前立腺生検 腎尿管結石 尿失禁 間質性膀胱炎 など

腎臓内科：シャント狭窄

日帰り手術と聞くと、「簡単なんですよ」と思われる方も多いと思いますが、高い技術と豊富な経験、そして「もしも…」の時に24時間いつでも対応できる体制であることが重要です。患者さんに正しく理解していただき、無理な日帰り手術が行なわれないようにするためにも、DSコーディネーターは、手術が決まってから行なうオリエンテーションをととても大切にしています。オリエンテーションは、患者さんを知る大切な機会だからです。出来るだけ患者さんやご家族のご希望に沿いたいと考えておりますので、「日帰りか」泊で手術を受けたい」という方は、外来の担当医にご相談ください。これからも、皆様に安心して利用していただけるよう、『安心・安全』をモットーに取り組んでいきたいと思っております。



日帰り手術センター

DSコーディネーターとは、術前面談（オリエンテーション）、日帰り手術の適応判断、術前・術後の看護、退院時面談、退院後の電話訪問、関係部署との連携などを行なう看護師で、日帰り手術のキーパーソンです。 認定DSコーディネーター 宮崎さとみ

★認定DSコーディネーターとは、日本短期滞在外科手術研究会の認定を受けたコーディネーターのことです。

日帰り手術センター  
科長 永井 智子



日帰り手術センタースタッフ

# 暮らし歳時記

昔から大切にされてきた四季折々の行事や旬のものには、暮らしを豊かにするヒントがいっぱい。上手に取り入れて、もっと季節を楽しんでみませんか？

## 10月〈神無月〉金木犀

秋の街を歩いていると、ふいに良い香りに包まれることがあります。金木犀です。9月下旬から10月初旬にかけてオレンジ色の小さな花を咲かせ、この時期、街には甘くやさしい香りが漂います。姿より香りで秋の訪れを知らせてくれますね。

金木犀は中国原産。産地として知られる桂林の名を取り、中国では「桂花」と呼ばれます。その良い香りは飲み物などに用いられ、日本でもおなじみの「桂花陳酒」は金木犀の花を白ワインに漬け込み熟成させたもの。楊貴妃が好んだと伝えられています。

## 11月〈霜月〉新米

新米の美味しい季節がやってきました。粘りがあってピカピカと輝き、炊きたてはこの時期何よりのごちそうです。新米は生産された年の12月31日までに袋詰めされた米のことを言いますが、日本で最も早い新米は6月下旬に出回る沖縄産。その後、九州南部から北海道まで、徐々に北上していきます。

炊き方にはちょっとしたコツがあります。とれたてのお米は水分が多いので、水加減は少なめに、水に浸す時間も短くしましょう。日ごろはパン党の方も、ぜひお米のおいしさを味わってみてください。

## 12月〈師走〉すす払い

12月13日はすす払いの日。江戸城でこの日に行っていたことに由来し、城内を隅から隅まできれいにすることで、正月には年神様がたくさんのご利益をもたらしてくれるとされていました。今も各地の社寺では、古式に従い笹竹などですすを払う様子が新聞などで伝えられ、師走の風物詩になっています。

近年、大掃除は年末ギリギリで行うことが多くなりましたが、この日に始めてみるのもよさそうです。そして年末に向けて計画的に進めれば、清々しい気持ちで新年を迎えることができるでしょう。



KASHII HARA

## 香椎原病院だより

### 香椎原病院 かしいの杜 健康豆知識教室のご案内

香椎原病院の在宅部門である「かしいの杜」主催で年4回健康豆知識教室を開催しております。健康豆知識教室では、医師や看護師、リハビリスタッフや管理栄養士などの専門職が、毎回、香椎原病院近隣にお住まいの皆様に医療や介護、健康などのお話しをしています。皆様の参加をお待ちしております。

#### 今年度の開催予定

平成29年度のテーマは「予防」で、いつまでも健やかな生活を送るための予防方法を学ぶ講座となっています。

■平成29年12月13日(水)  
「生活困難の予防」 講師：理学療法士

■平成30年3月14日(水)  
「孤独の予防」 講師：東区社会福祉協議会



健康豆知識教室の様子



香椎原病院 かしいの杜  
副センター長 長谷川 都紀代

いちにのさんじん

# + 病院及び関連施設のご案内

## 原三信病院



〒812-0033 福岡市博多区大博町1-8  
 ☎092-291-3434 FAX092-291-3424  
 URL <https://www.harasanshin.or.jp>  
 ☒ info@harasanshin.or.jp



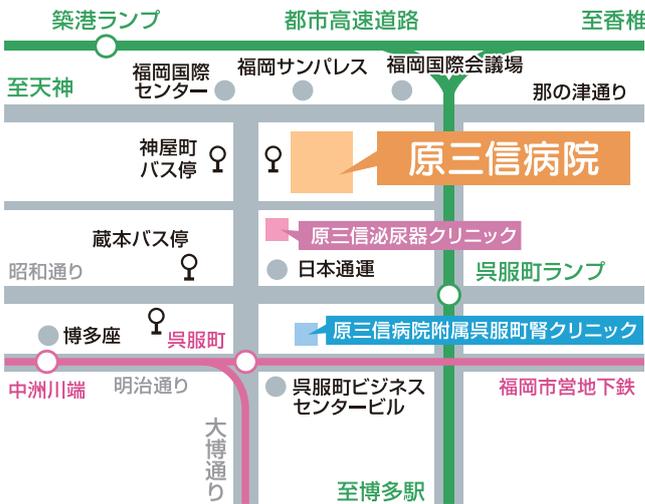
### ● 診療時間

月～金曜日 9:00～13:00 14:00～17:00  
 土曜日 9:00～13:00

※日・祝祭日および8月15日・12月31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30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 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 睡眠呼吸障害センター  
 健康管理センター 病理診断科



**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。(無料)

※詳しくは病院内の時刻表をご覧ください。



## 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 FAX092-262-2853  
 ☒ 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

## 原三信泌尿器クリニック



〒812-0034 福岡市博多区下呉服町2-13  
 双和ビル2F  
 ☎092-283-5121 FAX092-283-5131  
 ● 診療時間  
 月～金曜日 9:00～13:00 14:00～17:00  
 ● 診療科目 泌尿器科

## 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.kashihara.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

**シャトルバスのご案内**

香椎原病院 ↔ 千早駅西口 ↔ 吉塚駅東口  
 ↔ 原三信病院 間を運行中。(無料)

### シャトルバス時刻表

	香椎原病院発	千早駅西口発	吉塚駅東口発	原三信病院着	原三信病院発	吉塚駅東口発	千早駅西口発	香椎原病院着
午前	9:30		→	10:00	10:10	10:20	10:40	10:50
前	11:25	11:35	11:55	12:05	12:15	12:25	12:45	12:55
午後	13:40	13:50	14:10	14:20	14:30	14:40	15:00	15:10
後	15:40	15:50	16:10	16:20	16:30		→	17:00

運休日: 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。