



済生会飯塚嘉穂病院

広報誌

vol. **37**
2021.11

NADESHIKO SANSAKU

なでしこ散策

ブレインジムの エクササイズ

患者さんからのご意見について
医療費支援制度のご案内

カブと鮭のグラタンのレシピ

病気について知る

脳卒中のリハビリテーション

(済生会飯塚嘉穂病院 緩和ケア病棟庭園で撮影)

心の葉

With コロナで

副院長・脳神経内科主任部長 下家 恵一

2019年12月に中国湖北省武漢市を中心に発生した新型コロナウイルス(covid-19)は短期間で全世界に広がり、100年に一度の感染症とされています。日本国内の累計感染者数は、2021年10月現在170万人に達し、死亡者数も17,000人を超えています。感染力の強いデルタ株による第5波は、過去最大の流行となりましたが、現在は収束しつつあります。新



規感染者数は順調に減少し、9月30日をもって全国の緊急事態宣言及び蔓延防止等重点措置は全面解除となりました。国内ではワクチン接種が進み、抗体カクテル療法も承認されて重症化率は減っていくことが予想されますが、変異株の出現やワクチンの感染予防効果の低下などの不確定要素もあります。With コロナは続き、今後も感染者数をできる限り抑えるために基本的な感染対策は継続する必要があります。あり、「マスクを装着する」「3密を避ける」「こまめに手洗いをする」といった基本的な感染対策を遵守する必要があります。

当院としましては、感染対策・医療安全の大切さを再認識し、発熱外来・新型コロナウイルス感染症症例及び疑似症例の診療・ワクチン接種等を引き続き行い、地域医療への貢献に努めてまいります。

当院の診療機能としましては、一般病床(68床)、地域包括ケア病床(65床)、回復期リハビリテーション病床(44床)、緩和ケア病床(20床)を有しています。回復期リハビリテーション病棟では、2021年8月から、従来の整形外科と脳神経内科とリハビリテーション科の常勤専門医に加えて、1名のリハビリテーション専門医が回復期リハビリテーション専従医として診療にあたっております。49名のリハビリセラピスト(理学療法士、作業療法士、言語聴覚士)、看護師、栄養士、薬剤師、ソーシャルワーカー等とチームを構成し、患者さんの身体機能・運動機能・日常生活動作の改善、社会復帰を目指しています。

皆様に、「筑豊地区でリハビリといえば済生会」と言っていただけるよう全力で取り組んでまいります。

これからも全職員、「皆で目指そう、支え・つなぐ医療を実践し、地域から信頼される病院」を目標キャッチフレーズとして、患者様に最高の医療が提供できるよう力を合わせて励んでまいりますので、皆様のご支援をよろしくお願いいたします。

生活を取り戻すチャレンジをサポート！ 脳卒中のリハビリテーション

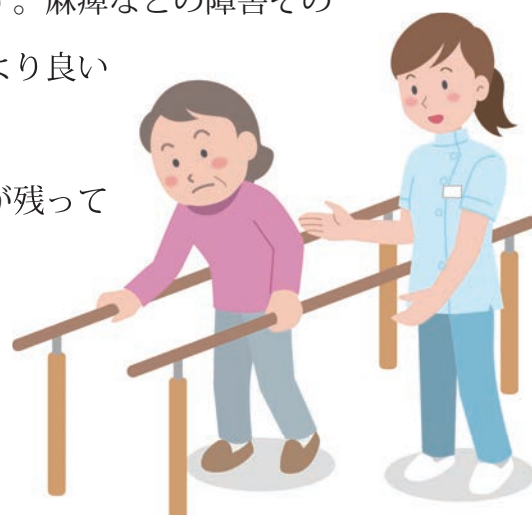
何十年も昔、突然発症する脳卒中は命を落とす病気でしたが、治療法が進んだ現在、命を落とすことは少なくなりました。しかし、脳卒中は、脳の機能の一部が失われることによって後遺症が残ることがあります。

後遺症には様々なものがあります。例えば、手足の麻痺、ろれつが回らない（構音障害）、食事を上手く飲み込めない（嚥下障害）、言葉がうまく話せない・道具の使い方が分からなくなる・覚えることが苦手になる・気が散りやすくなる・段取りが悪くなる（高次脳機能障害）、などが代表的なものです。このような後遺症があると、歩行、着替え、トイレ、入浴などの「生活動作」が難しくなり、また外出や買い物などの「生活関連動作」も難しくなります。そうすると自宅での生活や社会復帰が大変になります。

リハビリテーションでは、当然、麻痺の回復や歩くことを目標とした練習、嚥下機能や高次脳機能の様々な検査、装具療法、ブロック治療なども行いますが、生活動作や生活関連動作の練習や生活上の工夫の指導、自宅での生活のために住環境の工夫の提案や介護保険などの社会資源の紹介・調整、復職のお手伝いなどが非常に重要になります。

今年は日本でパラリンピックが行われたこともあり、障害が残っていても様々な可能性があることを多くの人に知っていただけたのではないかと思います。私たちは障害を負ってしまった方々に敬意を払って「チャレンジャー」と呼ぶことがあります。麻痺などの障害そのものを少しでも良くしようとすることも、障害があってもより良い生活を目指そうとすることも、「チャレンジ」です。

私たちが行っているリハビリテーションでは、仮に障害が残っていても、住み慣れた地域でより良い生活を続けて、さらに新たなことにもチャレンジしていただくためのお手伝いをします。





おうちでエクササイズ

ブレインジム ～脳の筋トレでストレス解消～

なかなか終息の見えないコロナ禍ですが、皆さんストレスを感じていませんか？

今回ご紹介する内容は、スタンフォード大学教授のファスト氏が、スタンフォード日本センター（京都岡崎）で、2002年春に日本IBMを始めとする一流企業のクリエイター達に、柔らか脳で思考する画期的なノウハウとして紹介された「ブレインジム」です。「ブレインジム」はビジネス界でも成功している教育者であるポール・E・デニッソン博士が1981年に創設した、日々のストレスを最小限に減らす簡単なエクササイズです。

今回は、ブレインジムで紹介されているエクササイズの一部をご紹介します。

1 ブレインボタン（胸ボタン）



視線を
左右に動かし
ましょう

- ①左手をおへそに当て、右手の親指と他の指で、鎖骨の下の方のくぼみ（胸の中心から2～3センチ離れたところ、鎖骨と胸骨が交差するところ）を触ります。
- ②右手で触っているところをこすりながら、目を左から右、右から左へと動かします。
- ③左右の手を換えて、同じように行います。

2 クロスロール



- ①右手を左膝に、左手を右膝に触れながら、行進するように足踏みを行います。
- ②4～8回続けてから楽に呼吸をします。
※座った状態でもできます。

3 レイジー・エイト（横8の字∞）



- ①右手をまっすぐ前に伸ばし、親指を天井に向けます。
- ②親指を見ながら空中で、ゆっくりスムーズに大きく横8の字を書きます。
- ③目の高さで、体の正面から左側へ腕を上げていき、ぐるりと回して中心に戻し、そのまま右側へぐるりと回して中心に戻ります。
- ④右手で3回、左手で3回、両手を合わせて3回行います。

ゲイル E. デニッソン・ポール E. デニッソン博士・ジェリー V. テプリッツ J.D. 博士 (2012).
ビジネスマンのためのブレインジム / 脳の筋トレ 株式会社市民出版社



カブと鯉のグラタンのレシピ

今回のメニューは…

今回は冬におすすめの「カブ」をとりあげてみました。カブは根の白い部分にも緑の葉にも、それぞれ多種類の栄養効果があり、特に甘味が増す冬にはたっぷり食べたい野菜です。気になる効用ですが・・・

- 1. 高血圧の予防** ミネラルでは体の水分を調節する働きをもつカリウムが豊富です。カリウムは利尿作用を高めて余分な老廃物を塩分と一緒に排出させるため、血圧を安定させるうえで有効に働きます。
- 2. 便秘の予防・改善** 食物繊維が豊富で、血中コレステロールの低下や便秘の予防に効果があります。
- 3. 老化の抑制** 葉には、こまつなに近い量のβ-カロテンをはじめ、ビタミンC・E、カルシウム、鉄の含有量が多いためがんをはじめとする生活習慣病予防から骨粗しょう症予防、貧血の改善などが期待できます。
- 4. 消化促進** 根の部分は大根とよく似た栄養構成で、消化酵素のジアスターゼを含みます。このジアスターゼは加熱に弱いので、効用を生かすには生で食べるサラダなどがおすすめです。

参考：旬の野菜の栄養事典（監修：吉田企世子 女子栄養大学）

そこで、カブを使ったグラタンを紹介します。ホワイトソースを牛乳と豆乳の2パターンで作ってみました。

作り方

- ① カブの根は皮をむいて5mmのいちよう切りにします。葉はさつと茹で1cmの長さに切り、水気をよく切ります。
- ② 鯉はひと口大に切り、軽く塩を振ります。玉ねぎは薄切りにします。
- ③ フライパンにオリーブオイル大さじ1/2を熱し、鯉とカブの両面をこんがり焼いて取り出します。
- ④ フライパンにホワイトソース用のオリーブオイル大さじ1/2を熱し、玉ねぎを入れて炒め、しんなりしてきたら分量の小麦粉を振り入れて、粉っぽさがなくなるまで炒め、火を止めます。牛乳（or 豆乳）を加えてよく混ぜます。弱火にかけてコンソメ（豆乳ベースは味噌とだしの素）を加え弱火～中火でとろみが付くまで混ぜながら煮ます。
- ⑤ ④に③とカブの葉を加えてひと混ぜし、グラタン皿に移してチーズを散らしオーブントースターでこんがり焦げ目が付くまで焼きます。

カブの食感を柔らかくしたい場合は、レンジで蒸すとよいです。2021年版食品成分表の中で牛乳と豆乳の200mlのエネルギーを比較してみると牛乳は122kcalと豆乳（成分無調整）は88kcalでエネルギーの差は34kcalです。牛乳は脂質、特にLDLコレステロール値を上げる飽和脂肪酸の含有量が多いため、一般的に摂り過ぎは良くないと言われています。しかし、カルシウムも豊富ですし1日コップ1杯程度の摂取は問題ありません。

一方、豆乳の脂質は、LDLコレステロール値を下げる多価不飽和脂肪酸の含有量が多いため、積極的に摂った方がよいとも言われていますが、ナトリウムに対するカリウムの比率が極端に高いため、デメリットとして摂り過ぎると体を冷やしますのでどちらも1日コップ1杯程度（200ml）に留めておく方が良さそうです。

味に関しては、好みが分かれると思います。豆乳はさっぱりした和風のグラタン、牛乳はクリーミーなグラタンです。2種類作って味比べをしたり、気分に合わせて楽しいおうち時間を過ごしましょう。

グラタン 一人分（牛乳 498kcal/ 豆乳 487kcal/ 塩分 1.7g）

材料 2人分

カブ（5mm ちょう切り）……………300g
カブの葉（茹でて1cm）……………30g
生鯉（ひと口大・1切れ100g）……………小2切れ
塩（鯉用）2本指でつまんだ量……………少々
オリーブオイル……………大さじ1/2
○ホワイトソース

《牛乳ベース》

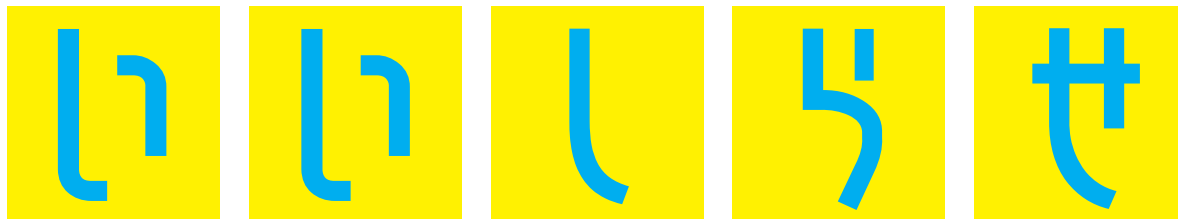
玉ねぎ（うす切り）……………1/2 個分
オリーブオイル……………大さじ1
牛乳……………400ml
小麦粉……………小さじ4
コンソメスープの素……………2片
ピザ用チーズ……………50g

《豆乳ベース》

玉ねぎ（うす切り）……………1/2 個分
オリーブオイル……………大さじ1
豆乳……………400ml
小麦粉……………小さじ4
味噌……………小さじ4
だしかつお……………小さじ2
ピザ用チーズ……………50g



飯塚嘉穂病院からのお知らせ



患者さんからのご意見（要約）



コルセットを購入したいと思い受付に尋ねると「売店で 5,000 円もしない価格で販売している。」と案内されたが、売店では販売されていなかった。間違った情報を患者に伝えないでほしい。

【外 来】 ご意見ありがとうございます。ご指摘の件について、部署で改善に取り組むことを検討いたしました。

【医事課】 この度はご迷惑をおかけいたしました。コルセットをお求めとは存ぜず、売店で購入可能な他の商品をご案内してしまいました。患者様のご要望を正しく理解していなかったために起こった事例であり、対応当時によく患者様のお話を伺っていたら防げたことと反省しております。この度は御不快な思いをさせてしまい、申し訳ありませんでした。



両替ができるようにしてほしい。

時間内であれば、会計窓口にお尋ねください。恐れ入りますが、時間外の両替はいたしかねます。悪しからず、ご了承ください。



病院理念

私たちは、地域の皆様の健康を守るため、医療連携に努め、地域に密着した信頼される病院作りをめざします。

基本方針

1. 公的医療機関としていつでも医療が受けられる病院をめざします。
2. 地域の医療ニーズに応える救急医療と専門医療を充実します。
3. 患者さんの権利を尊重した医療提供をいたします。
4. 地域住民の健康をまもる無料低額診療事業を推進します。
5. 安心して利用できる健全な病院運営を行います。

無料低額診療事業について

無料低額診療事業とは、経済的理由によって必要な医療を受ける機会を制限されることのないよう、無料または低額な料金で診療を行う事業です。対象となる方は、経済的な理由で医療費が払えない方です。申請の手続きの際は、医療ソーシャルワーカーより、ご家族のこと、生活のこと等を伺わせていただき、申請書の提出が必要となります。詳しくは当院の地域医療連携室までお尋ね下さい。



新型コロナウイルスの影響に伴う 済生会『医療費支援制度』のご案内 ～生活困窮者向け『無料低額診療事業』～

従来から実施しております『済生会無料低額診療事業』(医療費減免事業)の対象を、新型コロナウイルスの社会的影響を受けて医療費の支払いにお困りの方に限定して実施いたします。

対象者

- ① 新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けて、収入の減少や失業等により医療費の支払いが困難な方。
- ② 前①の方と同一の世帯で、主として前①の方の収入により生計を維持されている方

*** 済生会飯塚嘉穂病院での診療費のみ適用の制度です。**

減免範囲

保険適用診療費の自己負担額の全額

- ※ 当院での診療費が対象ですので、院外処方による調剤薬局での支払いは対象外となります。

申請に必要なもの

申請に伴い、以下の書類をご提出ください。

- ① 新型コロナウイルス感染拡大の影響による市町村の公的支援制度の申請書の写し
(緊急小口資金・総合支援資金・住居確保給付金など)
- ※ ①の公的支援制度を申請していない場合は、離職票・収入減少前後の給与明細書・通帳写し等
- ② 本人確認資料(運転免許証、健康保険証書、パスポート等)
- ※ その他、必要に応じて追加資料をお願いする場合がございます。
- ③ 印鑑(シャチハタは不可)



有効期間

申請日から半年間

- ※ 半年後、経済的な困窮状態が改善せず引き続き支援が必要な方は、通常の「無料低額診療事業」に切り替えさせていただきます。(減免範囲の見直しを行います。)

制度の実施期間

令和2年6月1日～当面の間(新型コロナウイルス感染症の終息が見込まれる迄)

受付窓口

まずは、下記の「なでしこホットライン」までご連絡ください。医療ソーシャルワーカー5名が対応させていただきます。

まずは、
ご相談ください



社会福祉法人 済生会支部
済生会飯塚嘉穂病院

地域医療連携室

なでしこ はろー

なでしこホットライン…0120-745-860

(問合わせ時間…平日 8:30 ～ 17:00)

外来診療担当医表

外来受付時間 ■初診: 午前(紹介状なし)8:30~11:00 ※紹介状ご持参の場合や急患の場合は、この限りではございません。
 ■再診: 再診の場合は「再来予約票」記載の診療予約時間までにご来院ください。

○: 診察(予約優先)、 △: 完全予約(事前にご相談ください) 2021年10月1日現在

診療科・医師名		月		火		水		木		金		土
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
一般内科	新患担当医師が診察いたします。	井村 洋		工藤 佳奈		田中 絵美		安部 健太郎		椋園 宏		
糖尿病内科	迫 康博			○				○				
	工藤 佳奈					○				○		
	安部 健太郎	○								○		
	野殿 光貴		○ 13:30-15:00		○ 13:30-15:00							
糖尿病・脾臓内科	有田 好之			○				○				
リウマチ・血液内科	西村 純二			○				○				
	椋園 宏	○										
	田中 絵美			○						○		
	増田 徹(九州大学)					○						
消化器内科	土田 治	○				○						
	山城 康嗣			○								
循環器内科	山田 明	○						○				
	九州大学			○坂本						○西原		
呼吸器内科	有森 陽二郎	○再診のみ		○						○		
	藤平 智道	○						○		○再診のみ		
	原田 英治(九州大学)					○						
	橋口 波子(九州大学)					○	○ 13:30-15:00					
	田中 謙太郎(九州大学)			○								
脳神経内科 ※紹介状のない 新患は要予約	下家 恵一	○※					○再診のみ 13:30-15:00		○再診のみ 13:30-15:00			
	堀 智彦(福岡大学)							○※				
外科	柴田 宗征	○		手術		○		手術				
	亀山 敏文									○		
	福田 篤志											△(血管外科) 13:30-15:00
整形外科	植田 尊善			○		○				○		
	三好 賢一	○		○				○				
	大本 将之	○				○						
	田島 裕之									○		
	安部 哲哉(久留米大学)							○				
リハビリテーション科	大本 将之	○				○						
	田島 裕之							○		○		
眼科	山中 一郎	○		○	手術	○		○		○		
皮膚科	永江 航之介	○		○	手術			○	手術	○	手術	
	平野 早希子		手術		手術	○						
緩和ケア内科	荒木 貢士	△		△		△		△		△		
心療内科	土田 治		△初診 13:30-14:30						△再診 13:30-15:00			
	山城 康嗣				△再診 13:30-15:00						△初診 (第2・3・4・5) 15:00-16:00	
	九州大学									△ (第1週)		

内科当番医(第1・3・5週)

※第2・4週は休診

※詳しくは、お電話でお問い合わせください。

社会福祉法人 福岡県済生会支部



福岡県済生会飯塚嘉穂病院

〒820-0076 福岡県飯塚市太郎丸265

【代表】

TEL: 0948-22-3740

【地域医療連携室】

TEL: 0948-22-3804 FAX: 0948-22-3859