



St. Mary's

セント・マリーズ

vol.32
2020年秋号

ご自由にお持ち帰りください。



キャンサー・ケア・センターのスタッフ

INDEX

キャンサー・ケア・センター特集

- 2 今村豊センター長に聞く
「人生会議」のススメ
4 痛みを和らげる緩和ケア
ホスピス病棟ご案内
6 外来化学療法
がん相談支援センター

- 7 ドクター教えて!
大腸ステント治療
8 #MARIAなひと
聖マリア病院副院長、看護部長
神代 明美
9 活動日記
DMAT、熊本豪雨で出動ほか
10 医療のしくみ ここがポイント
ワクチン開発
11 健康エクササイズ+クッキング
腸活で免疫力アップ
12 お薬は12月から院外処方に
聖母の家11月リニューアル
人間ドックのご案内

今村豊キャンサー・ケア・センター長に聞く

つらさ和らげる緩和ケアを 患者さん見放さぬ医療実現

1981年以来、がんは日本人の死因で常にトップです。聖マリア病院は、地域がん診療連携拠点病院として、地域のがん治療の向上に努めてきました。今年4月、緩和ケアセンターとがん相談・診療支援センターを統合して「キャンサー・ケア・センター」を創設しました。今村豊センター長・血液内科診療部長に新しいセンターの特徴とがん治療・緩和ケアについて聞きました。



診療の質上げ一貫して支援 両センター統合の狙いは。

10を超える部署の業務を整理し、医師、保健師、看護師、薬剤師、理学療法士、管理栄養士、臨床心理士、ソーシャルワーカー、事務職など職種横断的な活動で、診療の質を上げることが目標です。私たちのケアでは、がんの診断から治療・緩和ケアーーー最終の時期まで、切れ目なく一貫して行い、患者さんとご家族に寄り添って、幅広い支援を細やかに行なっていきたいと思います。

ー化学療法は近年進歩していますね。

この10年くらい抗がん剤の進歩は著しく、分子標的薬や免疫チェック

スピリチュアル面も目配り

ー緩和ケアについて教えてください。

日本緩和医療学会は、緩和ケアを「重い病を抱える患者やその家族一人一人の身体や心などの様々なつらさを和らげ、より豊かな人生を送ることができるように支えていくケア」と定義しています。身体や心の痛み・不安だけでなく、社会・経済的な悩みもあります。自責の念や宗教的なスピリチュアル面にも目を配り、全人的苦痛（トータル・ペイン）に対処しなければなりません。患者さんや家族の「つらさ」を和らげるのが緩和ケアの基本です。

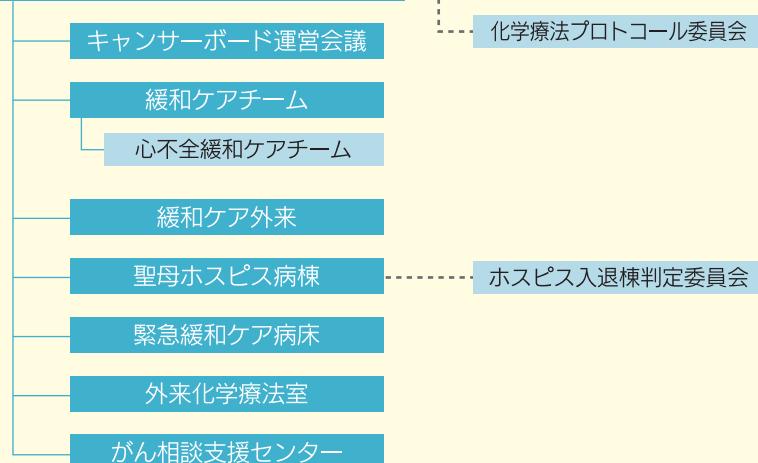
ー具体的にはどんなことをするのですか。

がんと診断された時から緩和ケアは始まります。スタッフが患者さんの苦痛のスクリーニングを行い、患者さんのつらい症状や気持ちを取り

ポイント阻害剤などの新薬が次々登場しています。以前は入院治療が一般的でしたが、副作用対策が進化し、外来で治療を受けられる事も多くなりました。自宅から通院できライフスタイルを変えなくてよいメリットがあります。

組織図

キャンサー・ケア・センター



もしもの時のこと考えてみませんか 「人生会議」のススメ

今後の治療・療養について患者さんと家族、医療従事者が予め話し合う自発的なプロセスをアドバンス・ケア・プランニング(ACP)といいます。厚生労働省は「人生会議」との愛称を付けて、もしもの時のことを見近な人と考えておくことを呼びかけています。確固とした死生観を持つ人は少ないといわれる現代の日本人。当院は、医師が作った「もしバナゲーム」(一般社団法人 Institute of Advance Care Planning 制作)を使ったACPを患者さんに提案しています。「痛みがない」「家族と一緒に過ごす」「誰かの役に立つ」など、重病の時や死の間際に「大事なこと」として人が口にする文言が書いてあるカードが36枚(ワイルドカード含む)。余命半年と想定して、一人で、夫婦で、家族4人で、言葉を選ぶカードゲームを通して自らの価値観を考えるように設計されています。「人生の最期にどう在りたいか。大切なことだと誰もが分かっているけれど、何となく縁起でもないからと避けている方が多いと思います。皆さんもぜひ試してほしいと思います。」

(今村センター長)



「もしバナゲーム」カード

除く手段を尽くします。疼痛や精神不安症状緩和のための投薬やカウンセリングからライフスタイルに合わせた在宅療養支援まで幅広い領域のスペシャリストがサポートします。

より豊かな人生送るために

一治癒できず人生の最終段階を迎える方もいます。

当院の医療は、いかに患者さんの希望に沿った人生を送つてもらうかを重視しています。例えばがん告知をされずに病院で最期を迎えるより、告知をした上で最期まで生き抜く力を引き出してあげる、慣れ親しんだ自宅で最期の日々を過ごす選択肢を奪わないことを大事にしています。患者さんを絶対に見放さない医療の実現を目指しています。



緩和ケアチーム

身体、心、社会・経済的な「痛み」 多職種で連携し、治療をサポート

多職種でつくる緩和ケアチームは、主治医や病棟スタッフと協働し、入院中の患者さんの身体や心の痛み、社会的・経済的な不安など、「つらさ＝苦痛」を和らげたり、「家族の悩みを解決するための窓口を担つたりしています。専門スタッフがどういった場面で関わり、どんなケアをしているのか、具体的に」紹介します。



がん看護専門看護師、
キャンサーケアセンター
ゼネラルマネージャー

お がた ゆ き こ
尾形 由貴子



スクリーニング

定看護師らで検討の上、必要な緩和ケア支援を主治医や担当看護師に伝えます。

入院されたがん患者さんには**病棟の担当看護師**が「つらい症状」がないかの質問を行います。当院では入

院から原則48時間以内にチェック表に基づき実施します。がん患者さんでも身体的な痛みがない場合もありますが、その一方で心に痛みを抱えていたり、生活のことでの不安だったりするケースもあります。一つでもチェックがつけば専門の緩和ケア認

「コミュニケーション

週1回開くカンファレンスでは、多職種のスタッフが集まり、患者さんと一緒にどう関わるかを話し合います。心に、がん治療による症状を和らげる方策を検討します。痛みを和らげる薬剤一つにしても、口から服用できない患者さんもいます。専門の薬剤師が医師にアドバイスし適切な処置を講じます。

患者さんとのコミュニケーションを大切にするため、日記のようなも



生活の質

入院生活では患者さんのQOL（生活の質）を維持することが大切です。例えば、骨転移のがん患者さんが寝たきりになったり、骨折したりするのを防ぐためには、筋力を維持することが必要です。当院では、理学療法士が整形外科などと積極的に連携を図っています。化学療法の副作用などで食事を取れない患者さんもいます。看護士は患者さんが少しでも食べや

すいように食事メニューを工夫しています。

多様なケアを実践 聖母ホスピス病棟

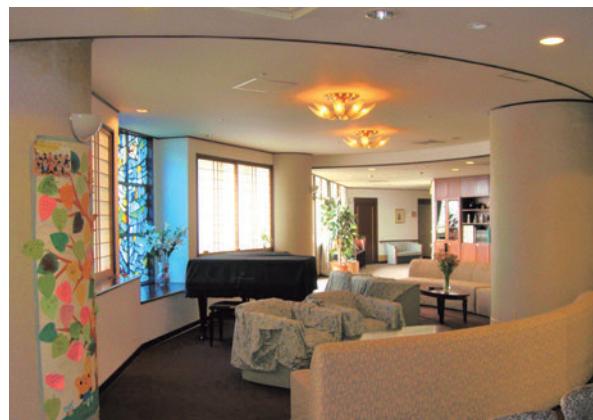
聖母ホスピス病棟は、がんによる患者さんの全身的苦痛（身体的苦痛、精神的苦痛、社会的苦痛、スピリチュアルペイン）の緩和を目的に1997年9月に設立されました。

医師、看護師、介護福祉士、看護助手、薬剤師、栄養士、臨床心理士、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、ソーシャルワーカー、がん相談支援センター、訪問看護師、ボランティアなどでチームを形成し、患者さんとご家族へのケアと支援を行っています。

ボランティアの方による毎週1回のピアノ演奏、飲み物サービス、ボランティアの方や病棟スタッフによる毎月1回の催し物（ひよつとこ踊り、フラダンス、日本舞踊、クリスマスのクワイアチャイム、夏祭り、花見など）、毎月1～2回のボランティアによるアロママッサージは患者さんやご家族の方に好評です。

症状が落ち着いた患者さんやご家族の希望があれば、外来通院や訪問診療、訪問看護による在宅での療養生活ができるよう援助しています。

また、病状が良くない場合でも「最期は自宅で看取りたい」とのご家族の要望があれば、在宅での訪問診療が受けられるように援助しています。



告知と家族

がん告知は患者さんやご家族にとって大きな問題です。若い子育て中の患者さんは、「どうやって子どもに伝えたらしいのか」、高齢の患者さんのご家族は「告知せずにいてあげた方がよいのではないか」と悩まされることがあります。そんな時、臨床心理士が患者さんと話をしたり、

ご家族との話し合いに加わったりして、それぞれの家族や状況に応じた判断のサポートをします。

社会的支援

がん治療のため仕事ができなくなったり、子育てが難しくなったり、社会的・経済的な不安は患者さんにとつて大きな痛みです。当院のがん相談支援センターには社会福祉士がおり、行政の就労支援策や障害者年金など社会保障制度について紹介する

など、治療に専念できるよう環境づくりを手助けします。

在宅療養

入院せずに在宅で治療を続けたい、自宅に近いかかりつけ医で治療したいなど、多様な要望にも応えます。退院調整を行う保健師が患者さんの状況をお聞きし、ベッドや介護の状況など、退院しても安全・安心に暮らせる環境整備をお手伝いします。

穏やかな環境で治療

外来化学療法室

化学療法とは、抗がん剤を用いてがん治療を行うことです。当院の外来化学療法室では、消化器内科、外科、乳腺外科、婦人科、血液内科、泌尿器科などの患者さんに対する化学療法を行っています。初回は入院していただき、副作用の有無や傾向を把握し、患者さんと主治医が十分に相談した上で外来治療に移行します。

がん薬物療法認定薬剤師やがん化学療法認定看護師など、さまざまな専門スタッフが問題の解決に向けてサポートし、患者さんに安全・安心な治療を提供します。



ソラーチェア合わせて8床を設置しています。新型コロナ対策としてソーシャルディスタンスを保ち、予約制で患者さんをお待たせする形がないようにしています。

待合室からは、雪の聖母聖堂やルルドの広場を眺めることができます。穏やかな環境の中でリラックスして治療を受けていただけます。

地域の方も無料で利用できます

がん相談支援センター

外来診療棟1階（「医療に関する相談窓口」内）にあり、看護師やソーシャルワーカーなどの相談員が応対します。相談の内容は、治療のこと、抗がん剤の副作用のこと、医療費や社会制度のこと、仕事のこと、心のこと、転院出血）、消化器症状（吐き気、下痢、便秘）、脱毛だけでなく、皮疹、高血圧、糖尿病など多様化し、対応が複雑になっています。化学療法が円滑に行われ、副作用が軽減できるように適切な対応を行います。



聖マリア病院のホームページに「新型コロナに負けないがん治療」と題して患者さんへ情報提供のコーナーを設けています。新型コロナウイルス感染症の基礎知識から予防法、感染が疑われる場合の対応などをまとめています。また、ステイホームで家族と過ごす時間を使って、「もしものこと」を話す機会を作る「人生会議」の試みを勧めています。がんに関する医療情報を探す場合の注意点も記載しています。コーナーは「新型コロナウイルス感染症関連情報」の項目から入ることができます。

外来化学療法室にはベッド、電動リクライニ



新型コロナウイルス
感染症関連情報

がん相談支援センター
お問い合わせ

☎0942(35)3322

(内線6635・2017)

受付時間 8:30~17:00

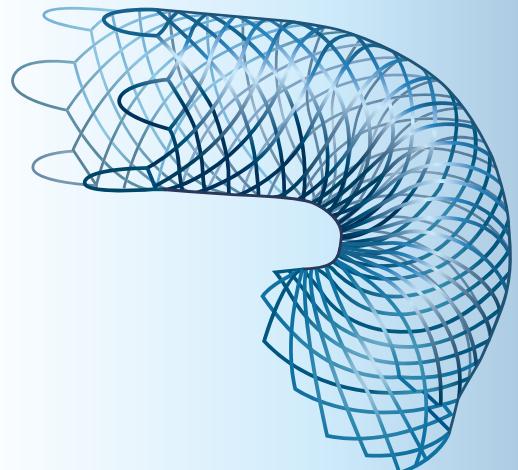
(日曜・祝日、年末年始など除く)

大腸がんなんてこわくない

第3回 大腸ステント治療



聖マリア病院
外科・内視鏡外科医長
岩永彩子



Q.1 大腸ステントとは何ですか

A. 管状の金網（ステント）で大腸の閉塞部を押し広げる治療法です。主に大腸がんイレウス（腸閉塞）に対応して使用します。がんの進行で大腸が閉塞すると、便やガスなどが口側の腸内にたまり腹部の張り、腹痛、吐き気、嘔吐などを伴つイレウス状態を引き起します。放置すると腸が破裂し腹膜炎を起こし、生命に危険が及ぶ場合もあります。大腸ステントは内視鏡と透視を使って患部に挿し置くことで、自動的に口ほどかけて徐々に広がります。溜まっていた腸の内容物や便が流れることで症状が改善します。

Q.2 どんな状態の時に使用しますか

A. 大腸ステントが適応になる大腸がんの状態は二つあります。
① Bridge to surgery…腸閉塞の状態をステントによって改善させ、落ち着いたところで2～3週間後にがんの病巣をステントと一緒に切除



▲患部へのステント留置例▼



Q.3 メリットはどういった点ですか

A. 大腸がんによるイレウスは、これまで緊急手術で人工肛門を設けるのが一般的でしたが、患者さんの精神的苦痛や経済的な負担、入院の長期化、術後の合併症リスクが高いなどの問題点がありました。大腸ステントは、自身での人工肛門のケアが困難な高齢者や、仕事をしながらがん治療を行わないといけない青壮年層の患者さんまで、生活の質（QOL）を維持しながら治療ができます。

また、ステント留置で手術までの間に一度帰宅できる、手術の時腹腔鏡手術がしやすい、術後の創部感染が少なくなるメリットがあります。

Q.4 適応外病変とデメリットは

A. 大腸の右側の病変は、肛門から距離があるため患部に到達するのに困難な場合

します。ステントは手術までのつなぎの役割を果たします。
②緩和治療…手術による切除が難しい転移などがあり、化学療法ができない、もしくは希望されない患者さんに対して使用します。

Q.5 当院でのステント治療について

A. 当院は2013年から大腸ステントを導入し消化器内科と協力して治療を行っています。ステント治療後は、腹腔鏡手術につなぐことができ、患者さんにより低侵襲な治療を提供し、手術後の合併症も減少するなど実績を挙げています。大腸がんイレウスの患者さんは、緊急入院が多いため、腸閉塞改善後、手術まで一時退院し入院日数を短くできるのは大きなメリットです。

があり、別の方針を検討することがあります。直腸病変は位置によってはステントが肛門にかかるてしまうことで、疼痛が強くなったり手術がしにくくなる場合があるため、適応外になります。また、化学療法が必要な患者さんは、ステントにより患部の出血や穿孔のリスクが高くなると言われています。ステント留置後5～6ヶ月すると再狭窄する可能性が高いので、長期留置には向きません。



聖マリア病院ではどんな人が働いているの？医療現場のリアルがみたい！—そんな患者さんや医療従事者を目指す学生さんの声に応えるため、聖マリア病院公式インスタグラムで職員の働く様子を発信しています。キーワードは「#MARIAなひと」。本誌でもインスタグラムと連動した企画をスタートします。

第1回は4月に看護部長に就任された神代明美さんです。



「口ナ対応、弱音はかぬ周囲に励まされ 患者さんどより家族支援する体制づくりへ

—看護師を目指したきっかけは何ですか

保育園のころがで入院していた祖母のお見舞いに行きました。そこで懸命に働く看護師さんがとてもかっこよく見えて、ずっと看護師という職業

—看護職トップとしての抱負を

看護師の役割は患者さんをケアする」とです。どんな看護が必要かというの

は高齢社会の到来や感染症の流行など、時代とともに変わっていきます。

想像以上にハードだったのでは

第二種感染症指定医療機関として

新型コロナ専門病棟を設けたり、救急医療体制を維持するために看護チーム

を再編成したりと、忙ただしい中での

聖マリア病院ではどんな人が働いているの？医療現場のリアルがみたい！—そんな患者さんや医療従事者を目指す学生さんの声に応えるため、聖マリア病院公式インスタグラムで職員の働く様子を発信しています。キーワードは「#MARIAなひと」。

本誌でもインスタグラムと連動した企画をスタートします。

第1回は4月に看護部長に就任された神代明美さんです。



聖マリア病院副院長、看護部長

神代 明美

くましろ・あけみ 1988年、聖マリア看護専門学校卒業後、聖マリア病院入職。脳神経系の病棟勤務を経て2007年に病棟看護師長、12年から看護本部の管理師長。本年4月に看護部長、副院長に就任。福岡県小郡市出身。



座右の銘は「凡事徹底」 当たり前のことを確実に、一生懸命にやる。当たり前のことをやらずして、それ以上のことはできないと思いながら職務にあたっています。

—看護職を目指す学生への影響は

新型コロナの影響で、他施設同様に当院も実習受け入れを停止しています。実習では実際に患者さんと接する機会が多くありますが、実習が不十分なままに就職し、いきなり現場で患者さんをケアしなければならないのかと不安な方もいらっしゃるでしょう。当院では、方も多いらっしゃるでしょう。

来春以降の新人教育プログラムの見直しを急ピッチで進めています。新人看護師が不安なく仕事できるように、万全の体制を整えたいと思っています。

—これからの課題を教えてください

病気やけがでの入院は患者さんだけでなく、家族にとっても一大事です。そこで看護師だけでなく医師、薬剤師、ソーシャルワーカーなど多職種が協働して患者さんどより家族を支援する「患者・家族サポートセンター（仮）」の立ち上げを計画しています。入院前から退院後まで、あらゆる疑問や不安に対応できるような体制づくりに努めます。

一人に寄り添い、いま何が必要かを考え行動する「カトリックの愛の精神」に則った看護の提供が重要だと考えて

います。これは時代が変わっても受け継がれるべき精神ですし、それを当たり前のこととして実践できる人材を育てることが私の役目です。

—新型コロナウイルス禍での部長就任。

入職当初、配属された脳神経系の

病棟には小児脳腫瘍の子どもなどが

多くて「あの時あんな風に接してあげられていたら」と後悔の連続でした。

そんな経験があるので、患者さん一人

でなく、家族にとっても一大事です。そこで看護師だけでなく医師、薬剤師、ソーシャルワーカーなど多職種が協働して患者さんどより家族を支援する「患者・

家族サポートセンター（仮）」の立ち上げを計画しています。入院前から退院後まで、あらゆる疑問や不安に対応できるよう

[日付はいずれも2020年]

聖マリアDMAT 熊本豪雨で出動



熊本県南保健医療調整本部で打ち合わせをする隊員

7月上旬の熊本豪雨災害で聖マリア病院DMAT（災害派遣医療チーム）が出動しました。福岡県の要請を受けて7月5日、古賀仁士・救急科診療部長をリーダーに、看護師の仁田原重政（救急室長）、諸岡健一郎（ICU主任）、救急業務室の南島友和、段野伯雄の計5人が被災地に入りました。

チームは、熊本県八代市の熊本労災病院に設置された県南保健医療調整本部を拠点に活動。副本部長の古賀医師を中心に地域の病院、診療所、保健福祉施設の被害調査を担当しました。豪雨が続く中、電話がつながらない現場に足を運び、孤立した施設がないか、物品調達はできているかなど医療体制の確保に力を尽くし

ました。一行は72時間の活動を終え、0日に無事帰還しました。



DMATのメンバー

院内感染防止へ 防護具着脱訓練

当院の医療の質管理本部は8月26日、救急業務室と環境管理部のスタッフを対象に感染予防のための防護具（PPE）着脱訓練を行いました＝写真。

COVID-19（新型コロナウイルス感染症）で入院した患者さんを他の医療施設などへ移送するケースが今後増えることを想定。病棟からのストレッチャーによる移動や、当院の救急車の運転を担う職員が感染するリスクを回避するために

企画されました。

工藤明香・感染管理認定看護師が見本を示し、ガウン、キャップ、フェイスシールド、手袋の装着と取り外しを指導。作業後、どこで脱ぎ廃棄すれば安全か、搬送車の消毒はどうすればよいかなど、院内感染防止の観点から具体的な手順・方法を確認しました。当院は全職員に搬送車の消毒はどうすればよいかなど、対して予防策の徹底を指示、感染防止に努めています。



聖マリア出身の 船津新司祭が初ミサ

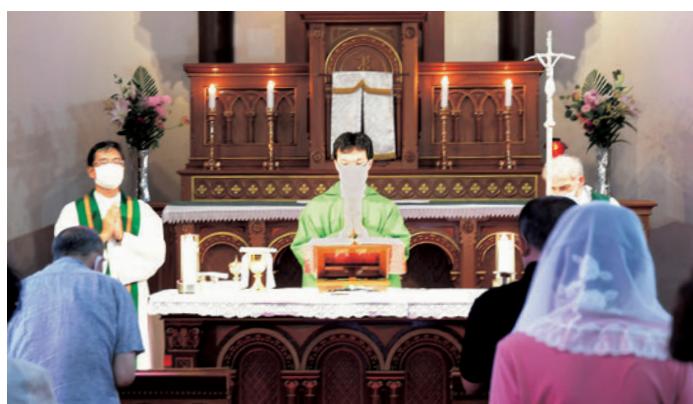
聖マリア病院OBの船津亮太新司祭（37）が8月7日、雪の聖母聖堂で初ミサを行いました＝写真。

船津司祭は2000年の年から14年まで5年間、当院で臨床心理士として勤務。患者さんの心理検査をしたり、東日本

大震災ではDMATの一員として東北の被災地で活動をされました。当時当院で

チャプレンをしていた牧山強美神父の勧めでカトリック久留米教会での叙階式で司祭となられました。現在はカトリック大名町教会の協働司祭としてミサや病院訪問などをしています。

船津司祭は新型コロナ禍に触れて、「貧しい底辺の人たちが最も困っています。そういう人たちを治療するのが病院の役目であるように、教会ができる」とをやつていただきたい」と話されました。



医療のしくみ ここがポイント

07 ワクチン開発



聖マリア健康科学研究所
平田輝昭所長

新

型コロナ感染症が世界中に広まり、はや半年が経過しました。期待された治療薬も特効薬とまでは至らず、むづぱらの関心はワクチンの開発・認可に集まっています。私もその効果を大いに期待する一人であり、早期に全世界で活用されることを願っています。

ワクチンとは、どのような薬品なのでしょうか。ワクチンは、発病性を無くした病原菌を非感染者に投与し、病気に対する防衛機能（免疫）を体内にさせ、いざ本物の病原菌が襲撃して来た時に、この機能を働かせて病気にかかりにくくしたり、重症化しないようにする薬品のことです。

ワクチンは基本的には健康人を対象に使用する薬品ですので、有効性（効果）や安全性等非常に厳しい審査を経て認可されます。

コロナ予防、効果と認可基準に注目

を経て認可されます。

まず、安全性についてです。過去においては、1990年アメリカで認可された初代口タウイルスワクチンは接種後腸重積症患者が増加するということで翌年販売中止になりました。その後、新たなワクチンが開発されるまでに8年を要しました。

最近の事例では、欧米では広く普及している子宮頸がんワクチンですが、日本で予防接種法の対象とした2013年、投与後に長期的な痛みやしびれを訴える人が相次ぎマスクも大きく取り上げたため、厚生労働省が「積極的勧奨の中止」を発表し、接種率が大きく落ち込んだことがあります。その後の調査研究で「ワクチン投与との因果関係なし」との結果が出ましたが、接種率の落ち込みは回復していません。

それでは、このような試験の結果どういった効果性があれば私たちは躊躇なくワクチンを接種するのでしょうか。有効性の評価で、ポリオ、麻疹についてはワクチンを接種することでおおむね100%が予防できるとされている一方、インフルエンザについては予防できる率は40%から60%とされています。

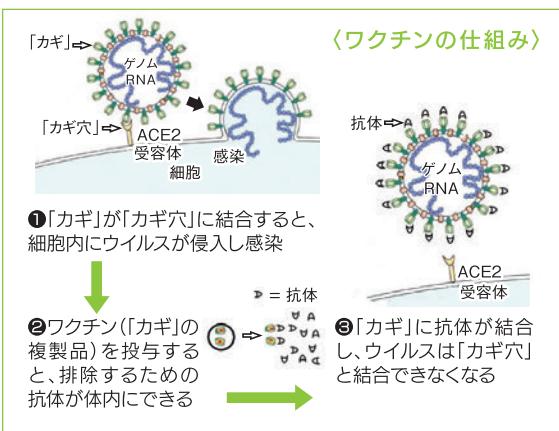
今回の新型コロナ感染症ではアメリカ食品医薬品局が有効率は50%以上必要との基準を作りました。しかし、流行を抑制するためにには70~75%が

うです。注視する必要があります。

次に、有効性（効果）がどの程度あるかも重要です。まず、有効性的評価方法を記載します。

ワクチン候補を接種するグループと接種しないグループを作り、接種後の一定期間観察して、両グループ間の感染者数や重症者数の違いを統計学的に処理します。接種グループは有意に減少が確認されれば有効だったということになります。ただ、健康な人を追跡しどのくらいの率で感染するかを観察するのですから、試験対象人数は膨大にならざるを得ません。

今回のワクチン候補の大きな特徴は、それらの多くがウイルスが人の細胞に侵入する際に用いる「カギ」の部分の複製品を遺伝子組み換えで作り、接種する形式をとっています。ワクチン接種で体内に複製品を排除しようとすると抗体が産生されれば、本物のウイルスが侵入したとき、本物の「カギ」に結合



開発は、初めての試みのため予測が難しく期待と不安が入り混じった期間がまだしばらく続きます。

腸活で 免疫力UP

規則正しい生活習慣（栄養・運動・休養）を心がけ、腸内環境を整えると、からだの免疫機能が正常に働きます。また、代謝促進、美肌効果、ストレス解消など、さまざまな相乗効果が期待できます。

くびれたウエストに効果的 ツイストストレッチ

Exercise

筋肉を気持ちよく伸ばすと、血流がよくなり、リラックスできます。自律神経の副交感神経が^{せんどう}刺激され、腸の蠕動運動が活発になります。お腹まわりがほぐれると、腹筋運動の効果も高まります。



聖マリア病院
専門外来生活療養指導室
健康運動指導士
本田 美貴

ツイストストレッチ

からだをひねる運動で、おなかの横側にある「腹斜筋」を使います。体幹を安定させ、正しい姿勢を保つための筋肉で、猫背や腰痛の予防、くびれたウエストになりたい方にも効果的です。

- ①仰向けに寝て、両膝を立て、両手は床につけて、肩の力を抜きます（写真1）。
- ②両膝をそろえたまま、息を吐き、膝の重みを感じながら、ゆっくり右側に倒します。体側（からだの側面）の伸びを意識して、できるだけ深い呼吸を30秒くらいかけてゆっくり5回ほど繰り返します（写真2）。
- ③ゆっくり元に戻し、一呼吸おいてから、左側も同様に伸ばします。



(写真1)



(写真2)

Point!

膝が床から浮く場合は、力を抜きやすいように、膝下にクッションなどを敷いて行います。できるだけ両肩が浮かないようやってみましょう。左右交互に2~3セット、布団の上で、起床時や寝る前の習慣に！

④上級編

両手を真横に広げたり、パンザイポーズで行ってみましょう。体側がしっかりと伸びて効果アップ！（写真3）



(写真3)

キノコと鶏むね肉の甘辛いため

Cooking

食物繊維で腸を元気に

腸は食事から摂り入れた食べ物から栄養を吸収し、免疫にも深く関わります。食物繊維には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維と2種類あり、キノコはその両方を含みます。食物繊維の中でも水溶性の方は、菌が分解してエサにしやすいので、腸内を元気にするための強い味方です。キノコの中でも特に水溶性食物繊維が多いのが、マイタケ、しいたけ、えのきなどです。



Point!

腸を元気にするキノコを使った簡単レシピです。

（1人分の栄養素：212Kcal、たんぱく質 10.4g、脂質 11.6g 塩分 0.7g、食物繊維 2.8g）



聖マリア病院
栄養指導管理室長
立野 順子

材料（2人分）

マイタケ	50g	鶏むね肉	100g	（タレ）
ブナシメジ	50g	片栗粉	大さじ1	ケチャップ
玉ねぎ	20g	ごま油	大さじ1/2	砂糖
赤パプリカ	10g	塩・こしょう	少々	酢
黄ピーマン	10g	いりごま	大さじ1/2	酒
ピーマン	20g			

作り方

①鶏むね肉は一口大に切り、小房に分けたマイタケをはさんで5分程おく。ブナシメジは石づきを切り、小房に分ける。玉ねぎはくし切り、赤パプリカ、ピーマンは短冊切りに。タレの材料は混ぜ合わせておく。

②フライパンにごま油を熱し、塩・こしょうと片栗粉をまぶした鶏むね肉を加えて炒める。
③②に玉ねぎ、赤パプリカ、黄ピーマン、ピーマン、きのこのを加えて炒める。タレを入れて全体に混ぜながら炒め、いりごまを加える。

お薬は12月から院外処方に

聖マリア病院は2020年12月1日（火）より外来診療での投薬を原則「院外処方」に移行いたします。「院外処方」は医師と薬剤師がそれぞれの立場から、専門知識を十分に生かすことにより、医療の質向上を図ることができます。また、「かかりつけ薬局」では、他の医療機関で処方された薬と当院処方の薬との相互作用や飲み合わせについて説明を受けることができ、薬の安全性が一層確保されるようになります。当院の薬剤師は、病棟患者さんの服薬指導、治療薬剤の説明、注射薬の調剤などに専念し、より質の高い医療を提供できるように取り組んでまいります。

皆さまのご理解とご協力を願っています。

※一部の患者さんには、院内処方での対応を行う場合があります。

〈お薬を受け取るまでの流れ〉



①診療後、会計受付にて「院外処方せん」を受け取ってください。

②保険薬局に「院外処方せん」を渡し、お薬を受け取ってください。
＊処方せんの期限は発行日を含め4日です。ご注意ください。（土・日・祝日を含む）

介護老人保健施設 聖母の家

11月リニューアルオープン



介護老人保健施設「聖母の家」は、多くの皆さまのご利用に支えられ、今年開設25周年を迎えました。これを機に各フロアの大規模な改修工事を段階的に進めています。ご利用の皆さまにこれまで以上に「安らぎ」や「生きがい」を感じていただけるよう、照明や内装の刷新で室内を明るくし、季節感豊かな庭園など憩いの場も設けます。11月のリニューアルオープンを目指し、スタッフ一同、懸命に取り組んでおります。改修工事中も従来どおり入所や通所リハビリテーションのご紹介を承っています。いつでもお気軽に担当者までお申し付けください。

●ご利用いただける方

65歳以上で介護保険制度による「要介護」と認定された方 または40歳以上で「特定疾患」と診断され、さらに「要介護」を認定された方

※ただし特殊な医療処置等がある方は要相談とさせていただきます。

●入所定員

100人（短期入所含む） ※改修工事中は80人で運用 通所リハビリテーション定員：43人／日

お問い合わせ

介護老人保健施設 聖母の家

【その他の在宅・介護部門事業所】

聖マリア訪問看護ステーション

0942-39-8903

聖マリアヘルパーステーション

0942-46-1600

0942-34-3573

聖マリアケアプランサービス

0942-36-6588

聖マリア病院

鳥栖訪問看護ステーション

0942-81-1134

聖マリアヘルスケアセンター

—人間ドックのご案内—

特徴

- 待合椅子や更衣室のロッカーなどを毎日消毒しております。
- プライバシーに配慮した男女別のフロア。
- スムーズな検査で時間を短縮。

日帰りドック

生活習慣病や各種がんを早期発見したい方へ

●実施曜日

月～土曜（祝日を除く）

●受診時間

午前8時から午後2時頃まで

●基本料金 **38,000円（税別）**

（3月～4月）32,000円（税別）

—更に検査を追加することも可能です—

たとえば…

脳梗塞・心筋梗塞が気になる方

検査名 ロックスインデックス検査

特徴 採血で脳梗塞、心筋梗塞の発症リスクを調べます。今年4月より導入した新しい検査です。現在お試しでの割引を行っております。

費用 9,800円（税別）

※通常料金13,000円（税別）

喫煙をされる方など肺がんや胸部の病気を調べたい方

検査名 胸部CT検査

特徴 被ばく量を通常の10分の1に抑えられる低線量のCTです。

費用 8,000円（税別）

その他さまざまな追加検査を行っておりますので、ご予約の際にスタッフまでお尋ねください。

お問い合わせ

0120-75-0721/0120-79-0722

社会医療法人 雪の聖母会

聖マリア病院

〒830-8543

福岡県久留米市津福本町422

TEL 0942(35)3322(代)

FAX 0942(34)3115(代)

広報誌についてのお問い合わせは聖マリア病院 企画部広報担当まで

聖マリアヘルスケアセンター

〒830-0047

福岡県久留米市津福本町448-5

TEL 0942(35)5522(代)

FAX 0942(34)3306(代)

介護老人保健施設 聖母の家

〒830-8543

福岡県久留米市津福本町387-1

TEL 0942(34)3573(代)

FAX 0942(34)4165(代)

