



St. Mary's

セント・マリーズ

vol.33
2021年冬号

ご自由にお持ち帰りください。



移植医療支援室のスタッフ

INDEX

移植医療特集

- 2 谷口雅彦・移植外科診療部長に聞く
3 腎移植サロン開設
4 レシピエント、ドナー
5 知つておきたいQ&A
6 #MARIAなひと
レシピエント移植コーディネーター
荒巻和代

- 7 ドクター教えて!
最新の内視鏡治療

- 8 活動日記
久留米市ドクターカーに協力
外国人患者受け入れ認証ほか

- 10 新型コロナ対策情報
かかりつけ医にまず電話を

- 11 健康エクササイズ+クッキング
フレイル・サルコペニア予防

- 12 聖母の家リニューアル
人間ドック早春割引

谷口雅彦・移植外科診療部長に聞く

「脳死移植が常識」の社会へ 実績を積み重ね普及目指す

聖マリア病院は2015年9月より移植外科外来を開設し、筑後地区の患者さんにとって臓器移植がより身近な医療となるよう実績を積み重ねてきました。2020年4月に移植医療支援室を新設し、久留米・筑後移植医療推進財団に参加、移植普及の啓発活動への体制が一層整いました。移植医療の現状と展望について、移植外科の谷口雅彦・診療部長に聞きました。



年間10件の実績

—移植外科外来を開設して5年余、実績について教えてください。

15年11月に最初の生体腎移植を行い、これまでで計43例になりました。今年は新型コロナの影響で少ないですが、概ね年間10件のペースで来てています。脳死移植はまだ実績がありません。

—臓器移植には、生体移植と脳死移植があるんですね。

世界的には脳死移植が一般的です。例えば腎臓移植は米国では2年、お

隣の韓国では5年待てば受けられます。フィリピン、シンガポールなど他のアジア諸国も脳死移植が主流です。しかし、日本では9割が生体移植。

健康な人傷つけるよりも

—脳死移植を推進する理由は何でしょうか。

健康な人を傷つけて行う生体移植は本来、移植医療の本道ではありません。亡くなつた方からの臓器提供を基本とした脳死移植が望ましいと思います。例えば、一家の大黒柱が腎臓病で移植が必要になると、血型など条件が合えば家族の誰かが腎臓の一つを提供できないかと周囲から迫られることがあります。臓器を提供する家族にとって身体にメスを入れられる怖さや、うまくいかなかつた時の心の葛藤は大変辛いものがあります。さまざまなお家族の問題を目の当たりにしてきた経験から言うと、早く「脳死移植が常識」という社会になつてほしいです。

—なぜ日本では脳死移植が普及しないのですか。

日本独自の宗教的な背景を指摘する

脳死からの腎臓提供は年間60～70例で、移植を望む患者さんは平均16年待たなければなりません。世界の中でも日本だけが生体移植が主流という状況が続いています。

移植医療支援室を設置 「腎移植サロン」も開設

当院は2020年4月に移植医療支援室(塚本篤室長)を設置しました。支援室は、常に患者さんに対し安全・安心な移植医療を提供するために、当院のみならず他の臓器提供施設との連携を強化し、臓器提供体制の構築を行います。また、移植外科ならびにレシピエント移植コーディネーターと患者さん、そのご家族に対しての移植前後のサポートを提供します。病院内では、移植医療に携わる職員間の情報交換や連携を図り、移植医療がより身近な存在になるよう取り組みます。脳死下臓器提供管理委員会などと協調しながら、医療の限界のため残念ながら救命が果たせない患者さんご自身の臓器・組織提供に関わる希望を尊重し、かつ患者さんやご家族の意思を十分に生かすべくサポートを行います。レシピエント移植コーディネーターが各部門と連携を取りながら、移植治療希望の患者さん・ご家族の診療や心身のケアを実施します。

支援室は、腎臓移植をされた方やそのドナー、ならびに腎移植を予定している方、そのご家族が集う場として「腎移植サロン」を開設しました。同じ思いを持つ方々が交流し、不安や疑問を解消する場として、コーディネーターも加わり、息の長いサポートを続けてまいります。



久留米・筑後地区を移植医療の先進地に 推進財団に当院も参画

一般財団法人久留米・筑後地区移植医療推進財団(理事長=永田見生・久留米大学学長)には当院が一員として参画し、臓器移植の普及・啓発活動を進めてまいります。推進財団は、ホームページの立ち上げや広報誌の発行に向けて準備を進めています。体制が整い次第、設立総会を開き、久留米・筑後地区を移植医療の先進地とするための活動を展開します。

声をよく聞きますが、それはほとんど関係ないと思います。脳死移植が普及しない一番の理由は、臓器提供をする施設側と国のシステムの問題です。提供施設とそこで働く医療者の負担がありにも大きいのです。当院のような救急病院で命を救うため全力を上げて、その結果救命を果たせなかつた場合に、さらにそこから臓器提供となると大変なエネルギーが必要です。韓国のように移植ギーが需要です。韓国のように移植

半数は臓器提供に前向き

—臓器提供推進のため2016年より
Donor Action Program

を立ち上げました。

Donor Action Programは世界的な運動であり、当院でも市民向けの講演会を開いたり、看護師や検査技師、心理士、ソーシャルワーカーなど多職種の院内コーディネーターをつくり、病院職員や市民の皆さんへの啓発活動を行っています。全国的には臓器提供の意思表示カードの普及で20～60代の半数は臓器提供に前向きというデータもあり、社会の理解は確実に広まっています。当院は2018年9月に献腎移植実施施設に認定され、2019年1月から献腎登録を開始しました。献腎登録の患者さんは20数人いらっしゃいます。移植までの待機年数を10年、5年と少しでも短くしていくのが私たちの務めだと思っています。

※腎臓移植についてのご案内を
当院ホームページに掲載して
います。



医療にインセンティブを設けて、国が全面的に支援するシステムがあればよいのですが、日本の現状は提供施設の負担、疲弊度が大き過ぎます。外科医の立場から今後も制度改善を訴えていきたいと思います。

臟器移植を身近な医療に 知つておきたいQ&A

レシピエント

健康保険の対象です

— 脏器移植手術を受けるにはどのくらい費用がかかりますか？

現在、全ての臟器移植に保険が適用されています。手術費用に加え、入院費、検査費、薬剤費、臟器搬送・摘出医師派遣費（実費）、コーディネート経費（10万円）などがかかりますが、患者さんの状態や入院期間などによって大きく違います。健康保険の対象になる部分の患者側の自己負担は、本人なら2、3割で済みますが、さらに自己負担が一定の額を超えた場合、超えた額が払い戻される「高額療養費制度」があります。

— 臨臓の生存率は90%超

日本での臓器移植の医療技術と移植率は？

既往歴あつても意思表示可能

— 持病がありますが、臓器提供はできますか？

実際に臓器提供の申し出を家族からいただいた際に、既往歴の確認およびさまざまな検査の実施などにより、提供できるかどうかの医学的な判断を行います。過去や現在の健康状態や輸血歴にかかわらず、現在の意思を表示しておくことで、臓器の提供につながります。

— 遺族の書面承諾で

— 自宅で最期を迎えたいが、その場合臓器提供はできますか？

臓器移植医療には、善意による健

康な臓器の提供が不可欠です。臓器提供は、事故や病気による脳障害などで入院し、最善の救命治療にもかかわらず、回復の可能性がなく、救命が不可能であると診断された人に

対しての終末期医療の選択肢の一つです。腎臓と角膜について

医療の選択肢の一つです。

— 「親族優先」の表示も

— 親族へ優先提供したい。レシピエントを指定できますか？

実際の臓器提供に際しては、以下の3つの条件を全て満たしている場合に親族への優先提供が行われます。

①本人（15歳以上の方）が臓器を提供する意思表示に併せて、親族への優先提供の意思を書面により表示している

②臓器提供の際、親族（配偶者、子ども、父母）が移植希望登録をしている

③医学的な条件（適合条件）を満たしている
臓器提供の意思表示に併せて、「親族優先」を表示できます。

— 提供の意思表示で

— 提供の意思表示で



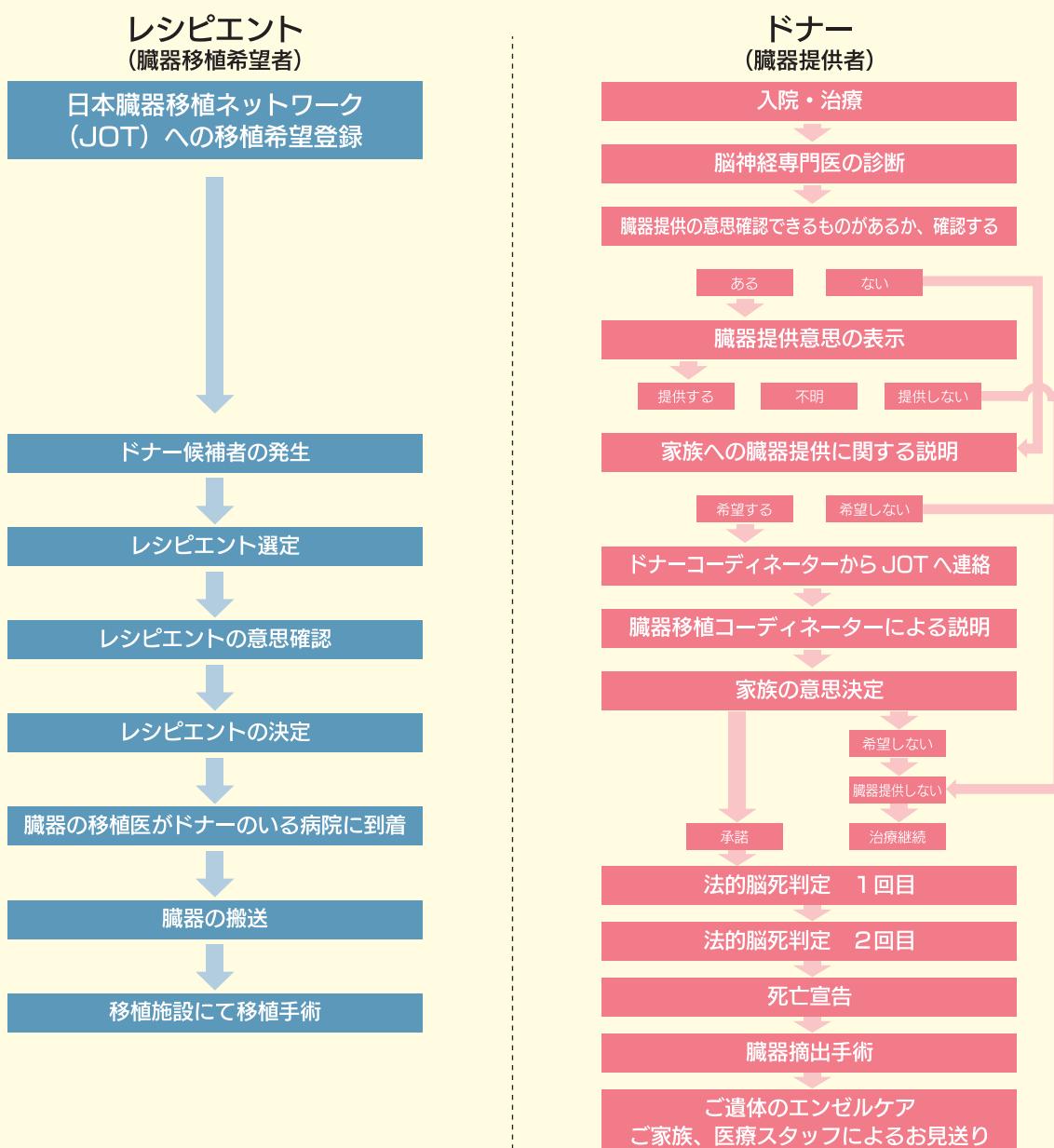
— 保険証、免許証の裏に記載欄

— 臨臓移植の意思表示はどんな方法がありますか？

臓器提供の意思表示は、「臓器提供意思表示カード」の他に、健康保険証や運転免許証、マイナンバーカードの裏面に記載欄があります。

— 提供の意思表示で

— 提供の意思表示



JOTへ移植希望登録

新規移植希望登録

- ①受診施設で移植希望に関する相談
- ②移植施設の受診
- ③移植に備えた採血～組織適合性検査（HLA）とリンパ球交差試験に備える血清保存のため採血をします
- ④移植希望登録～移植施設よりJOTへの登録が行われます
- ⑤登録完了通知～登録が完了し1カ月程度で登録者宛に「臓器移植希望登録証」と「臓器移植患者登録証明書兼患者負担金領収書」を送付します

更新

年に1回、毎年12～2月ごろに書類が届きます。更新料5000円の払い込み（または免除書類）と、更新用紙の返送が必要です。必ず年に1回移植施設を受診し、移植担当医に更新の可否についての評価を確認してください。



「コードイネーターを目指したきっかけは、病床管理の業務に携わっていた2014年頃、レシピエント移植「コードイネーター（以下「コードイネーター」）として活躍されていらっしゃる方の講演を聴く機会がありました。もともと「人」を知るのが好きで、患者さん・ご家族と密に関わりたいと思っていたので、コードイネーターは理想の看護師像でした。そこで自らコードイネーター認

定取得を志願。通常業務の傍ら移植について学び、2017年8月に資格を取得しました。

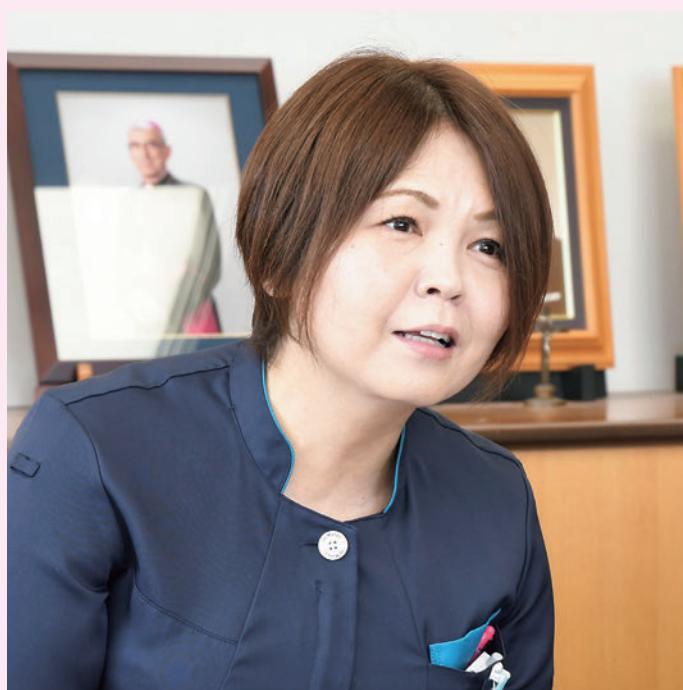
「コーディネーターとして心掛けていることは、生体移植ではドナーとレシピエントがそれぞれの身体・気持ちと向き合い、しっかりと話し合う必要があります。そうはいっても家族・親族間での移植ですから、なかなか本音を言えない方もおられます。いつも彼らに寄り添い、

ればなりません。術前の握手で決意を固くした一人が、術後も共に進んでいる姿を見て、移植医療で繋がるいのちの素晴らしいさを実感しています。

一方で検査や面談の結果、移植ができるなかつた方もいらっしゃいます。将来の構想が一気に崩れ、ドナー候補とレシピエントがそれぞれの思いで肩を落とされる姿をみると、自分の無力さを痛感します。それでも立ち止まつてはいられないで、「家族の協力も得

常に寄り添い納得の意思決定を支援
「術前の握手」で共に進む決意を

医療現場で働く人たちを紹介する聖マリア病院公式インスタグラム「#MARIAなひと」。連動企画の第2回は移植医療を中心に立ちさまざまな調整を行う「レシピエント移植コーディネーター」として活躍する看護師・荒巻和代さんです。



移植医療支援室師長、 レシピエント移植コーディネーター

荒巒 和代

あらまき・かずよ 1986年、熊本看護専門学校卒業後、聖マリア病院に入職。総合外来や救急室などの師長を経て、2017年にレシピエント移植コーディネーターの資格を取得。木本川山吉生・中島

どんな小さな不安も見逃さず、時には個別に話を聞き、本来の思いを引き出し、すべての不安や疑問を解消した上で、彼ら自身が納得の意思決定ができる環境を整えるよう心掛けています。

ながら次の治療法の選択に向けて軌道修正するサポートをします。こうした一生のお付き合いも「コーディネーター」の大変な役割なのです。

一皆さんに伝えたいことは
やはり移植医療の本道は脳死移植です。皆さんも自分のいのちと向き合って臓器提供について考え、その意思を「家族や大切な方と共有してください。

移植当日、手術室に向かう前に必ずドナーとレシピントに握手を交わし感謝の気持ちを伝えあってもらいつ。これは私のモットーです。

移植医療は手術後も続きます。どんなに健康なドナーでも腎臓が一つになるので病気にかかるリスクが高くなりますし、レシピエントは一生免疫抑制剤を服用し、いただいた臓器をダメにしないようこれまで以上に健康を気に掛けなければなりません。術前の握手で決意を固くした一人が、術後も共に進んでいる姿を見て、移植医療で繋がるいのちの素晴らしさを実感しています。

一方で検査や面談の結果、移植がで

不慮の事故や突然の病気で脳死状態となつた方のご家族が移植の意思を問い合わせて混乱するケースは少なくありません。ある「家族は混乱の中、ふとみた患者さんの荷物の中に『すべての臓器を提供したい』と記した運転免許証を見つけ、本人の思いを繋げるために臓器提供を希望されました。そしてそのカードは今でも心の支えとして残してあるそうです。

残されるご家族へのメッセージとして、そしてあなたの意思を叶えるために、例えNO（あげたくない・もらいたくない）でもいいので「臓器提供意思表示カード」にあなたの思いを記してほしいと思います。

家族の笑顔が最大のリフレッシュ
どんなに忙しくても、家族と
過ごす時間は私の癒しでもあり、
懸命に仕事に取り組むための活
力でもあります。

大腸がんなんてこわくない

第4回 内視鏡的治療

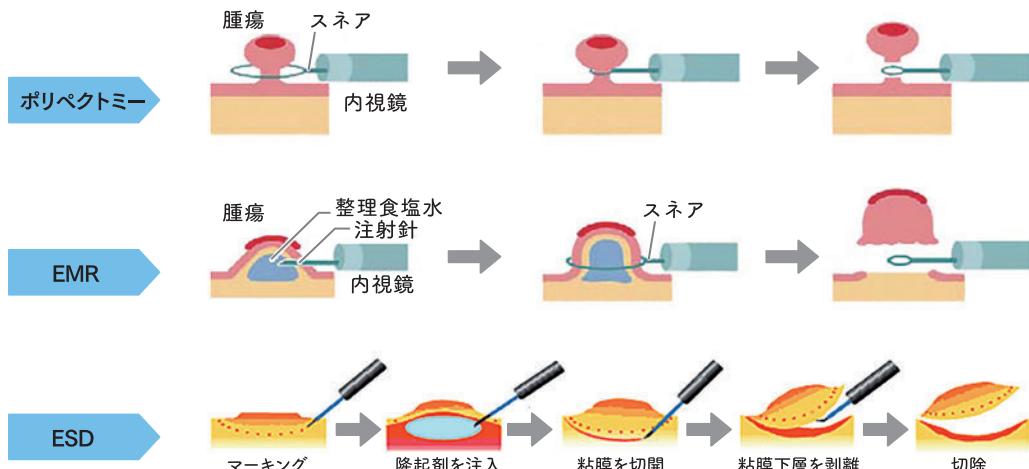


聖マリア病院
内視鏡センター長
上野恵里奈

A. 初期段階の大腸がんは、外科的手術をせずに内視鏡を使用してがんを取り除くことができます。ポリペクトミー、内視鏡的粘膜切除術（EMR）、内視鏡的粘膜下層剥離術（ESD）という3種類の方法を、がんの形によって使い分けます。ポリペクトミーは茎があるきのこ状のポリープに、スネアと呼ばれる金属の輪っかを茎の部分にかけて通電して切り取る治療です。EMRは茎のない平らな腫瘍の下側に生理食塩水を注入し、盛り上がった状態にしてから輪っかをかけて通電して切除します。ESDは輪っかの引つかからないような大きな腫瘍に対して、電気メスで粘膜を少しづつ切りながら病変を剥がしていくような治療です。いずれも高周波の電流で治療します。

Q.2 大腸がんの内視鏡治療はどんな方法がありますか

A. 早期で粘膜内にとどまっている浅いがんなどの病変が内視鏡治療の対象となります。専門の医師が病変の範囲や状態をしつかり見極めたうえで、内視鏡治療を行なうかどうかを判断します。お腹を切らずに局所のみを切除する方法で、身体にとつて負担が少ないのがメリットです。



Q.4 治療は日帰りでできますか

A. 入院で行なうことが一般的です。治療前日に入院し、前日の夜と当日朝に下剤を服用して大腸を空っぽにして治療をします。高周波電流を使用する治療は最低でも2～3泊の入院、サイズの大きな早期がんを疑う病変に行なうESD治療は約1週間の入院が必要です。治療後約1～2週間は食事や運動の制限があります。

CO-SPの場合は、入院の必要はなく、外来での治療が可能です。小さいうちに良性腫瘍性ポリープを摘除することは、大腸がん発生の予防につながります。早めの大腸内視鏡検査を心掛けましょう。

Q.1 内視鏡的治療とはどんな治療ですか

A. 内視鏡的治療とは、お腹にメスを入れることなく、内視鏡（大腸カメラ）を使って腸などの粘膜にできた病変を切除する治療のことです。大腸ポリープは、ポリープを形成する細胞によって、腺腫性・過形成性・炎症性などに分類され、治療が主に必要なのは、腺腫性ポリープとされています。腺腫性ポリープや、早期で粘膜内にとどまっている浅いがんなどの病変が内視鏡治療の対象となります。専門の医師が病変の範囲や状態をしつかり見極めたうえで、内視鏡治療を行なうかどうかを判断します。

お腹を切らずに局所のみを切除する方法で、身体にとつて負担が少ないのがメリットです。

A. CO-SPは最近普及してきた方法で、ポリープにスネアを引っ掛け熱を加えず切除する治療です。CO-SPの適応は、がんを疑わない大きさ10mm以下の腺腫性ポリープです。摘除直後はわずかに出血しますが、数分で止まり、後出血はまずみられません。ポリープは粘膜に限局した病変ですので、浅い粘膜のレベルの傷は、大きくて治癒が早く、重大なトラブルを起こしません。高周波電流を使用するポリープ切除術は、電流を流しながら切除するため、切除部位は熱傷になり、粘膜下層まで及びます。熱傷により粘膜下層の血管が破たんすることで、後出血をきたします。CO-SPは、粘膜下層は傷つけずに粘膜の病変のみを摘除するので、出血や穿孔の危険性は低く安全な方法といわれています。

Q.3 コールドポリペクトミー(CO-SP)はどんな治療方法ですか

CO-SPは最近普及してきた方法で、ポリープにスネアを引っ掛け熱を加えず切除する治療です。CO-SPの適応は、がんを疑わない大きさ10mm以下の腺腫性ポリープです。摘除直後はわずかに出血しますが、数分で止まり、後出血はまずみられません。ポリープは粘膜に限局した病変ですので、浅い粘膜のレベルの傷は、大きくて治癒が早く、重大なトラブルを起こしません。高周波電流を使用するポリープ切除術は、電流を流しながら切除するため、切除部位は熱傷になり、粘膜下層まで及びます。熱傷により粘膜下層の血管が破たんすることで、後出血をきたします。CO-SPは、粘膜下層は傷つけずに粘膜の病変のみを摘除するので、出血や穿孔の危険性は低く安全な方法といわれています。

活動日記

久留米市ドクターカー、当院が協力 11月から、広域消防WSも開設

久留米市ドクターカー事業に11月から聖マリア病院（島弘志病院長）が加わることになり、10月29日、久留米市津福本町の当院外来診療棟2階ホールで同市と久留米広域消防本部の3者による協定締結式がありました。

ドクターカーは、重症患者の救命率向上や後遺症の軽減を図る目的で、ドクターヘリ運航が難しい同市中心部の救命救急医療を補完するため、2016年4月から久留米大学病院が主体となつて毎日24時間体制で運行を始めました。しかし、医療現場の働き方改革の影響でス

タッフ確保が困難になり、運行時間を8時45分～17時30分に短縮するなど対応策を講じてきました。

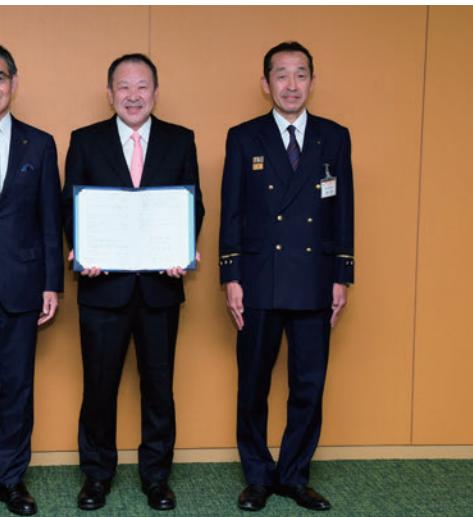
同市救急医療協議会で改善策を検討の結果、当院が11月から週のうち火、土曜日を担当することになりました。

締結式では、大久保勉市長、秋吉弘章消防長と島病院長が協定書に署名。島院長は「どこよりも住みたい街を目指す久留米市は充実した医療の街でもあります。久留米大学病院とともに久留米の二つの救命救急センターとして、高度な医療の実現に尽力してきました。ドクターカー運行では久留米大学病院、広域消防本部と三位一体となつて努力していきたいと思います」とあいさつ。

大久保市長は「新型コロナウイルス感染症の対応でも特別な貢献をいたしている聖マリア病院は、『断らない救急医療』のプロフェッショナルです。ドクターカーは市民の命を守るために有効な制度で、運行に力を借りるのはありがたいです」と感謝の意を表しました。

ドクターカーには挿管セットなど心肺停止前の医療行為を行つ特別装備がされており、救急救命士（3人）とともに医師、看護師が乗り込み患者の元へ急行します。当院は古賀仁士・救急科診療部長ら医師7人、赤星裕美・救急室看護師ら5人が交代で担当します。

ドクターカー出動は、昨年度40件、本年



協定締結式で(左から)大久保市長、島病院長、秋吉消防長



ドクターカーの前で記念撮影する関係者

度は9月まで73件の実績があります。
また、当院では11月から久留米広域消防本部の常駐型救急ワーカーステーション（WS）が中央棟1階に開設、運用を開始しました。通常は消防署に勤務し救急搬送業務をしている救急

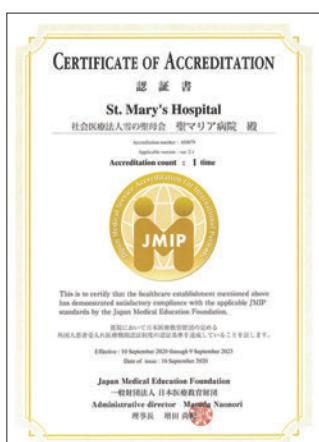
[日付はいずれも2020年]

**外国人患者受入れ医療機関
県内で6番目、当院が認証取得**

当院は9月10日付で福岡県内では6番目となる外国人患者受入れ医療機関の認証を取得し



久留米広域消防本部救急WS前で救急隊スタッフ



外国人患者受入れ医療機関の認証書

当院は院内通訳（英語、韓国語）配置のほか、ビデオ・電話通訳ツールの導入、書類の翻訳など多言語での対応整備を進めています。また、病院でよく使うフレーズをやさしい日本語に言い換えるなど、スタッフの教育も進めていく方針です。

隊が当院に常駐。救命救急センターやWS内で実務・研修を行いながら、筑後地域消防指令センターから出動命令があれば、即時に救急現場に出動します。

は在留の外国人の方々が安心・安全に日本の医療サービスを受けられる体制を整えていく医療機関を全国に整備していくのが狙い。厚生労働省の支援事業として、一般財団法人日本医療教育財団が評価・認証を行っています。

久留米市内に在留する外国人は約4400人。2011年度以降増え続けており、技能実習や留学によるベトナム、フィリピン、中国、ネパールなどアジア圏からの転入が増えています。それに伴い医療機関を受診する外国人患者さんも増えており、やさしい日本語での説明や、母国語以外でのコミュニケーションが難しい患者さんへの対応が急務となっています。

この認証制度は、多言語による診療案内や、異文化・宗教に配慮した対応など、訪日あるいは在留の外国人の方々が安心・安全に日本の医療サービスを受けられる体制を整えていく医療機関を全国に整備していくのが狙い。厚生労働省の支援事業として、一般財団法人日本医療教育財団が評価・認証を行っています。

久留米市内に在留する外国人は約4400人。2011年度以降増え続けており、技能実習や留学によるベトナム、フィリピン、中国、ネパールなどアジア圏からの転入が増えています。それに伴い医療機関を受診する外国人患者さんも増えており、やさしい日本語での説明や、母国語以外でのコミュニケーションが難しい患者さんへの対応が急務となっています。

当院は院内通訳（英語、韓国語）配置のほか、ビデオ・電話通訳ツールの導入、書類の翻訳など多言語での対応整備を進めています。また、病院でよく使うフレーズをやさしい日本語に言い換えるなど、スタッフの教育も進めていく方針です。

ました。

聖堂前にチョークアート



住職・中川さん「癒しになれば」

聖マリア病院・雪の聖母聖堂前の歩道に色鮮やかなチョークアートが出現しました。作者は護国山・国分寺（久留米市富ノ陣）の住職・中川透牙さん。趣味で絵を学び、5年前から久留米市の飲み屋街の路上などで自然風景や動物を題材にチョークで絵を描いています。「病気や新型コロナ禍での生活様式の変化で気が滅入っている方々の癒しになれば」との思いから、当院での創作活動を思い立ったそうです。11月16日の第一作のテーマはお花畠。色とりどりのチョークを使い3時間ほどで描き上げました。中川さんは今後も不定期に作品を描く予定ですが、チョークアートは雨に降られると消えてしまう運命。聖堂前の歩道で作品を見つけたあなたはラッキーかも。

新型コロナ対策情報

発熱など新型コロナの症状があるときは かかりつけ医にまず電話相談を

発熱等の症状がある場合の相談・受診方法

受診前に必ず
電話相談をしてください

1 まずは

かかりつけ医など地域で身近な医療機関に電話相談してください。

相談した医療機関で受診・検査が可能な場合

相談した医療機関で受診・検査ができる場合

当該医療機関を受診
(診療・検査医療機関等)

②に記載の連絡先に電話相談し、診療・検査が可能な医療機関の案内を受けた後、当該医療機関に電話相談したうえで受診

- 受診前に必ず電話相談をし、来院時間を決定してください。
- できる限り公共交通機関以外で受診してください。
- 来院時間を守り、マスクを着用して受診してください。

2 相談する医療機関に迷った場合は?

受診・相談センター

久留米市新型コロナウイルス相談センター

0942-30-9335
(24時間対応)

北筑後保健福祉環境事務所

0946-22-9886

南筑後保健福祉環境事務所

0944-68-5224

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の検査・受診の流れが変わりました。これまで保健所などの相談窓口に電話をお願いしていましたが、かかりつけ医など地域で身近な医療機関に電話相談するのが原則となりました。対応が可能であれば相談した医療機関でそのまま受診し、対応できない場合は受診・相談センター(旧帰国者・接触者相談センター)に電話し検査・診療が可能な施設を紹介してもらう流れになりました。特にかかりつけ医がなかつたり相談先

に迷った場合は、受診・相談センターに電話してください。久留米・筑後地区の窓口は久留米市新型コロナウイルス相談センターなど3カ所です。感染リスクを抑えるため、いきなり医療機関を受診するのではなく、必ず事前に医療機関に電話連絡をしてください。



新型コロナウイルスなど感染症予防対策の一環として、聖マリア病院はタワー棟、外来棟、聖母病棟、検査棟の病室や診療室に空気清浄機を設置いたしました。深紫外線LEDと光触媒を組み合わせた小型の清浄機で、除菌・消臭の効果があります。また、外来診療棟と聖母病棟の玄関には検温をスムーズに行うため自動検温装置(サーモグラフィカメラ)を設置し、発熱チェックを実施しています。当院は全職員に対して予防策の徹底を指示、感染防止に努めています。

院内感染防止の観点から入院患者さんへの面会は特別な事情がある場合を除き

冬のコロナ予防策ポイント

1 基本的な感染防止対策

- マスクの着用
- 人との距離を保つ
- 3密(密閉、密集、密接)を避ける

内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室は、冬のコロナ予防対策のポイントとして左記の項目を挙げています。また、感染リスクが高まる5つの場面と

して、「飲酒を伴う懇親会等」「マスクなしでの会話」などを挙げるとともに、感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫も紹介しています。

2 常に換気をする

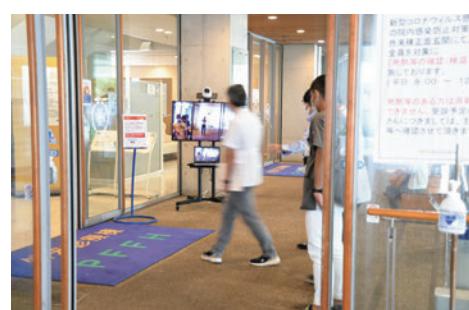
- 室温の目安は18度以上
- 機械設備による換気
- 設備がなければ窓を少し開ける

3 適度な保湿をする

- 湿度40%以上を目安に
- 加湿器使用や洗濯物の室内干し
- こまめな拭き掃除

禁止しています。「協力よろしくお願いいたします」。

感染症予防へ除菌効果



※新型コロナウイルスに関する情報を当院ホームページに掲載しています。

健康エクササイズ + クッキング

健康寿命を伸ばそう

フレイル・サルコペニア予防

「フレイル」とは、加齢に伴うさまざまな機能低下による「要介護予備軍」の状態で、サルコペニアと低栄養の悪循環が大きな原因となります。「サルコペニア」とは、筋肉量、筋力、身体機能が低下している状態で、持病や、手術・入院などをきっかけに進行することもあります。筋肉は40代から1年で1%ずつ減っていき、70代になると減少は加速します。加齢とともに、フレイル・サルコペニアのリスクは増えますが、より早いうちから栄養と運動に気をつけることで、予防・維持・改善し、健康寿命の延伸につながります。

筋肉を維持・強化 レジスタンス運動

Exercise

筋肉を維持・強化するには、レジスタンス運動（筋トレ）が必要です。筋力を強化すると、日常生活の動作も楽に行えるようになります。無理せず、少しずつ回数を調整しながら継続しましょう。関節の痛みや筋肉痛が出たら、回復するまでお休みします。



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

椅子スクワット

太ももやおしりなど、下半身の筋肉を鍛えます。5~10回、2~3セット、週2日が目標です。

- 椅子の前に立ち、脚は肩幅、つま先はやや外へ向けます。両手を前に伸ばしてバランスをとります（写真1）。
- おなかと太ももに力を入れて、しっかりと踏ん張り、少し前傾しながら、5秒



かけてゆっくり椅子に座ります（写真2）。

- 少し前傾して、足の裏全体にしっかりと体重をかけ、5秒かけてゆっくり椅子から立ち上がります。



Point! / 「姿勢」「呼吸」「安全」

- 座るときに、膝がつま先よりも前に出ないようにします。
- 肩の力を抜き、背中が丸くならないようにしましょう。
- 大きく声に出して数えると、息が止まらず、おなかも意識できます。
- 椅子を使わない場合は、転倒に注意。手すりなど、支えを利用すると安全です。

④上級編

- ★両手を胸の前でクロス、または、頭の後ろに組んでやってみましょう。
- ★座る直前（中腰）の姿勢で、3~5秒静止します。慣れたら静止時間を伸ばしてみましょう。

定期的に、運動指導や地域の運動教室を利用すると、正しい方法が確認でき、楽しく継続することができます。

サケと白菜クリームスープ

Cooking

筋肉の材料タンパク質を毎日

サルコペニアを予防するには、十分な栄養摂取や体力維持・筋力増加のための運動を行うことが重要です。バランスの良い食事内容を心掛け、筋肉量の低下防止のため、筋肉の材料となるタンパク質を毎日取りましょう。また、骨折・転倒予防に関係のあるカルシウム、ビタミンDも一緒に取ることがおすすめです。



Point!

サケは体内で合成することができない良質のたんぱく質（分岐鎖アミノ酸）が多く含まれています。また、タンパク質の吸収・消化を助けるビタミンB1、B2、D、E、B6なども多く含みます。

〈1人分の栄養素：188kcal タンパク質20.3g、カルシウム100mg、塩分1.5g〉

材 料（2人分）

サケ	2切れ (120g)	ベーコン	30g	牛乳	1/2カップ
酒	大さじ1	ブロッコリー	60g	塩、コショウ	少々
白菜	100g	鶏ガラスープの素	小さじ1	小麦粉	大さじ1
しめじ	30g	水	1カップ		

作り方

- 白菜は軸をそぎ切りにし、葉はざくざく切る。ベーコンは1センチ幅に切り、しめじは小房に分ける。
- サケは一口大に切り、酒を振りかける。
- ブロッコリーは小房に分け、茹でる。
- 鍋に水と鶏ガラスープの素を入れて火にかけ、白菜としめじ、ベーコンを加える。煮立ったら塩を加え、サケを入れ、5分煮る。
- 牛乳を加え、煮立ったら小麦粉を同量の水でといて加え、ひと煮立ちしてとろみがついたら、ブロッコリーを入れ、コショウで味を整える。



聖マリア病院
栄養指導管理室長
立野 順子

お薬は
院外処方に
なりました

聖マリア病院は、外来診療での投薬を原則「院外処方」にいたしました。
院外の保険薬局に処方せんを渡し、お薬を受け取ってください。皆さまの
ご理解とご協力をお願いいたします。
※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。



介護老人保健施設 聖母の家

大規模改修終え祝福式

多くの皆さまのご利用に支えられ、ことし開設 25 周年を迎えた介護老人保健施設「聖母の家」は、各フロアの大規模な改修工事をこのほど終了しました。10月23日にはチャプレンのジュセッペ・ピアツツィニ神父の司式で祝福式を行い、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スタッフ全員で努力することを誓いました。

改修では、照明や内装の刷新で室内を明るくし、過ごしやすくなりました。從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。



スタッフが出席した祝福式



明るくなった1階ホール

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床(短期入所含む)
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

聖マリアヘルバーステーション
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

早春割引

2021年
4月30日まで

聖マリアヘルスケアセンター

人間ドック/PET-CT総合がん検診

●少ない待ち時間でゆっくり検査 ●女性にやさしい男女別のフロア構成 ●検診後のフォローアップ体制も充実

コース1 PET-CT総合がん検診
(通常120,000円)

100,000円(1月・2月) 90,000円(3月・4月) 120,000円(1月・2月) 100,000円(3月・4月)

コース3 日帰りドック
(通常38,000円)

35,000円(1月・2月) 32,000円(3月・4月) 55,000円(1月・2月) 52,000円(3月・4月)

コース2 PET-CT総合がん検診+日帰りドック
(通常150,000円)

コース4 宿泊ドック
(通常61,000円)

(金額はいずれも消費税別)

ご予約・お問い合わせ

フリーダイヤル

0120-75-0721/0120-79-0722

8:30~16:00／日曜・祝日除く

(携帯からは) 0942-36-0721

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)



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)

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