



St. Mary's

セント・マリーズ

vol.34
2021年春号

ご自由にお持ち帰りください。

患者・家族サポートセンター

Patient and Family Support Center

入退院支援室

Admissions/Discharge Support Office



患者・家族サポートセンターのスタッフ

INDEX

- 患者・家族サポートセンター発足
2 古賀仁士・センター長ごあいさつ
3 安心・安全な入院治療を
4 入院・退院の流れ
5
6 新型コロナ対策情報
ワクチン接種について

- 7 #MARIAなひと
感染管理認定看護師
工藤明香
8 診療科訪問
小児外科
小児にも安心安全な手術を
9 ドクター教えて!
大腸がん検診のおすすめ

- 10 健康エクササイズ+クッキング
フレイル・ロコモ・サルコペニア予防
11
12 活動日記
オンライン市民公開講座
ヘルスケアセンター、
聖母の家お知らせ

患者・家族サポートセンター発足にあたって

安心・安全な入院治療を 入院から退院後まで支援

聖マリア病院は、地域住民や連携する医療機関に信頼されるような病院を常に目指しております。地域包括ケアシステムの中で、当院が急性期の医療機関として、患者さんに、より一層安心・信頼していただける入院医療を提供することを目的に2021年4月1日、「患者・家族サポートセンター」を設立しました。



こがひとし
古賀 仁士

患者・家族サポートセンター長
救急科診療部長

治療に専念してもらうため

聖マリア病院を訪れる患者さんは、さまざまな不安を抱えながら治療に臨れます。例えば、手術を受けた後でも自分は以前のような生活が送れるのか、家族にはどの程度の負担をかけることになるのか、病院はどこまで相談に乗ってくれるのだろうかーなど、悩みは尽きないと思います。

急性期病院が早い段階で患者さんの生活背景まで把握し、それを理解しフォローすることができるなら、その大きな漠然とした不安を早期に取り除き、安心して治療に専念する

ことができるはずです。そのためには、急性期病院が入院前の患者さんの健康状態、生活環境、ひいては入院後の患者さんの療養、生活までを総合的かつ包括的に支援する必要があります。

住み慣れた地域で一貫して

サポートセンターは、患者さんの入院決定から関わり、外来から入院中および転退院までの支援を行う「入退院支援室」、入院前から、そして必要に応じて入院予定患者さんの自宅や入居施設等を訪問し状態を確認したり、キャンサーセンター等と連携して退院後の患者さんの生活を

入院ベッドの使用状況が表示される大型モニターが設置された病床管理室



患者・家族サポートセンター |

地域連携推進室

- 地域医療・介護施設との連携窓口、予約センターの運営
- 患者さんへのかかりつけ医情報提供

入退院支援室

- 入院を控えた患者さんやそのご家族への事前説明、相談ごとへの対応（入院患者さんの不安軽減）

訪問生活支援室

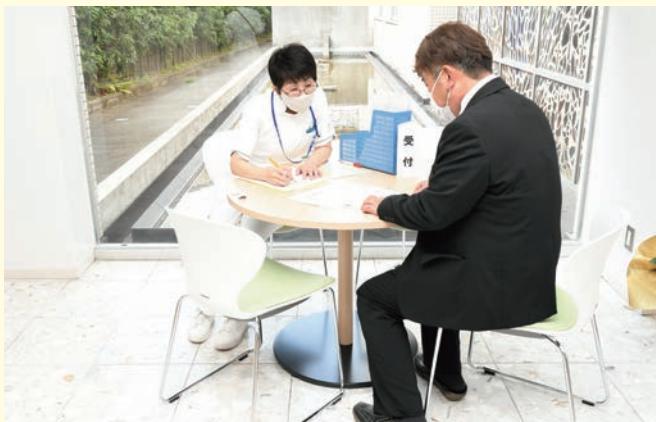
- 入院決定から退院後の生活までを見据えた療養・生活のコーディネート（安心して地域に戻れるようサポート）

病床管理室

- 病院全体の入院ベッド使用を効率化（急患を断らない診療体制を強化）



患者さんの受付カウンター



テーブルで個別に説明をする看護師

支援する「訪問生活支援室」、地域医療機関との連携業務を行う「地域連携推進室」、受け入れ体制維持を行う「病床管理室」、これら患者さん支援に係る4部署を一元的に管理運営していくきます。それらが密に連携し、患者さんが住み慣れた地域の中でも安心して治療できるよう、入院前～入院治療～退院後の生活まで一貫した包括的な支援を行うことを目指します。

医療以外のご相談も対応

当センターでは、直接医療に関すること以外にも社会福祉制度に関する

る質問や経済的な問題、退院後の生活のことなどのご相談にも対応してまいります。その上で患者さんの入院や治療に対する不安をくみ取り理解できるように取り組んでいき、患者さんの意向を踏まえた医療を提供し続けたいと思っています。また、その貴重な情報を地域生活でも利用・活用できるように地域の先生方に繋げることで、安心した地域生活が実現できると考えています。完全個室での面談などプライバシーにも配慮した対応を心掛けていますので、医療に関することにかかわらず、介護・福祉に関することなど、何でもご相談ください。



入院前に患者さんのオリエンテーションを行う相談室



患者さんの不安軽減へ 生活の背景まで把握

「どんな手術なの?」「どれだけ入院すればいいの?」。入院から退院までの患者さんやご家族の不安を少しだけ軽くするため、患者・家族サポートセンターは設立されました。

外来診療で患者さんの入院治療が必要と判断されると、その当日（場合によっては後日）に入院前オリエンテーションを行います。当院外来棟1階の相談室（個室）で入退院支援看護師が治療計画や手術の内容、入院生活全般について説明をします。患者さんやご家族は、入院期間も含め事前に治療スケジュールの把握ができ、入院準備をすることができます。

患者さんの健康状態や食生活、服薬、アレルギーなど、治療に必要な情報について、看護師だけでなく薬剤師や管理栄養士ら専門スタッフが加わり、お話を聞

きます。入院前から患者さんの現状を把握することで、必要な事前検査の実施や、食事改善の助言、血液をさらさらにするなど治療に影響のある服薬の中止をお願いすることができます。これらのことは治療の効果を上げ、安全な入院生活の実現、入院期間の短縮にもつながります。

患者さんの療養環境を整えるため、訪問生活支援室の看護師が自宅や施設など生活の場を訪ね、入院治療や退院後に向けて療養上必要な助言・支援をします。また、生活や経済的な問題には、医療ソーシャルワーカーが加わり、「ご相談を受けます。退院後の療養の場の選択を手助けしたり、利用可能な社会保険制度、サービスの調整により療養生活を安心して送れるよう支援していきます。



患者さんの生活の場に実際に出向き、療養上必要な助言や指導を行うのが、当センターの最大の特徴です。患者さんが退院後も住み慣れた地域で生活できるように力を尽くします。

中根由佳
患者支援部課長
医療ソーシャルワーカー

行っていた入院に関する説明や患者さんへの聞き取りなどを事前に行うことで安心感が得られます。また、入院時には関係書類の確認をするだけで済み、すぐに病棟へご案内できます。患者さん・ご家族に負担をかけずにスムーズに入院治療に入つていただけます。

退院後もかかりつけ医や関係機関と連携し、地域全体で患者さんをサポートしていきます。



患者さんにとって、退院はゴールではなくて新たな生活へのスタートです。入院前から退院後まで一貫して、生活全般を視野に入れてお世話をさせていただきたいと思います。

山田佐恵美
患者・家族サポートセンター
副センター長
看護部副部長

入院、退院の流れ

かかりつけ医から紹介状

外来診療 入院治療を決定

これまで

これからは

入院前に

入院前オリエンテーション

- 同意書類確認

不安軽減サポート

- 入院費用
- セカンドオピニオン相談
- 入院前訪問
- 検査の必要性検討

チームで患者さん情報聞き取り

- 健康状態、栄養状態
- 服薬、アレルギー
- 介護保険
- 社会福祉サービス利用状況

入院時

- 入院に関する説明
- 看護師の患者さん情報聞き取り
- 退院後に向けたサポート

入院時

入院受け入れ

- 入院関係書類の確認
- 病棟への案内

退院後に向けたサポート

- 施設、サービスの案内

退院後は

退院後の生活サポート

- 外来受診
- 自宅や施設の訪問・指導

地域生活サポート

- かかりつけ医との連携
- 医療・介護サービス紹介



聖マリア病院副院長・
感染制御科診療部長

本田 順一

ワクチン接種する? しない?

にしなくていいようです。

重大な副反応であるアナフィラキシー

反応はどうでしょう。ファイザー社の

COV-19ワクチンのアナフィラ

キシー反応の頻度は、現在までの報告

では100万接種あたり5件の頻度と

なり、インフルエンザワクチンの

1・4件より少々高いですが、発

生率としては低いようです。アナフィラ

キシー反応はどんな薬剤でも起こりう

るもので。例えば、抗菌薬のペニシ

リンは1万人に1～4人程度、解熱鎮

痛薬に対するアナフィラキシーは

100万人に30～500人程度と言

われています。また欧米では、花粉症

や食物アレルギーのような通常のアレ

ルギー体質程度の方にも問題なく接種

されています。アナフィラキシー反応

が出た場合でも、エピネフリンや酸素

投与をすぐに実施できる体制を準備して

おけば、万が一起こったとしても対処は

可能です。

ワクチン接種のメリットを考えてみ

ましょう。ワクチンを接種することで

COV-19の発症（95%減少）と

重症化（92%減少）を減少させること

ができます。自分自身が発症しないこ

とで、周りの人を守ることができます。

発熱等の症状がある場合の相談・受診方法

1 まずは

受診前に必ず
電話相談をしてください

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)

北筑後保険福祉環境事務所

0946-22-9886

南筑後保険福祉環境事務所

0944-68-5224



ウイルスワクチンに関する情報が随時アップされておりますのでチェックしてみてください。

首相官邸のHP
「新型コロナワクチンについて」

<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/vaccine.html>

新型コロナウイルスワクチン、接種されますか？まだ悩んでおられるのでないでしょうか。そこで新型コロナウイルスワクチンについて解説したいと思います。

皆さん一番気にされているのは副作用のことではないでしょうか。インフルエンザワクチンでは通常、局所性の反応（疼痛、発赤、腫脹）が10～20%程度、全身性の反応（発熱、倦怠感など）が5～10%程度と言われており、今回のファイザー社のワクチンはこれらに比べて有害事象の頻度が少し高い結果となっています。しかし、その症状は2～3日以内に消失しています。また、症状が強ければ解熱鎮痛剤を使用することも可能ですし、それにより症状の軽快が得られるようですが、発熱や倦怠感などの副反応はあまり気

にしなくていいようです。

重大な副反応であるアナフィラキシー反応はどうでしょう。ファイザー社のCOV-19ワクチンのアナフィラキシー反応の頻度は、現在までの報告では100万接種あたり5件の頻度となり、インフルエンザワクチンの1・4件より少々高いですが、発生率としては低いようです。アナフィラキシー反応はどんな薬剤でも起こりうるもので。例えば、抗菌薬のペニシリンは1万人に1～4人程度、解熱鎮痛薬に対するアナフィラキシーは100万人に30～500人程度と言われています。また欧米では、花粉症や食物アレルギーのような通常のアレルギー体質程度の方にも問題なく接種されています。アナフィラキシー反応が出た場合でも、エピネフリンや酸素投与をすぐに実施できる体制を準備しておけば、万が一起こったとしても対処は可能です。

ワクチン接種のメリットを考えてみましょう。ワクチンを接種することでCOV-19の発症（95%減少）と重症化（92%減少）を減少させることができます。自分自身が発症しないことで、周りの人を守ることができます。



改善点を指導したり、院内の感染症の発生状況を監視しています。また感染予防に効果的なマニュアルを作成し、確実に実行されるようにスタッフを教育することも大事な役割の一つです。

対策がとられているかを調査したり、

新規時代の私は日々の業務でてんてこ舞い。汚染された備品をカートに放置してしまうなど、感染対策の面ではナース失格でした。見かねた当時の病棟長から、現場で感染対策を指揮する「感染リ

職員、患者さん、地域の方々など全ての人をあらゆる感染症から守ることが私たちの仕事です。疫学や感染症学などの専門知識をもとに院内で正しく

かけは

「この1年を振り返って思うことは

頃から覚悟をもつて訓練や教育を重ねてきましたが、「想定外」のことばかりの1年でした。そんな中で実際に患者さんの治療や看護にあたってきた現場のスタ

一人では乗り越えられなかつた 周囲への感謝の気持ち忘れずに

ー 感染管理認定看護師とは

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3回は感染管理認定看護師として、新型コロナウイルスなどあらゆる感染症と日々奮闘している工藤明香さんです。

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3回は感染管理認定看護師として、新型コロナウイルスなどあらゆる感染症と日々奮闘している工藤明香さんです。

...



医療の質管理本部主任、
感染管理認定看護師

工藤 明香

くどう・あすか 2001年、聖マリア学院大学卒業後、聖マリア病院に入職。循環器系病棟や手術室勤務を経て、09年に感染管理認定看護師資格を取得。14年より医療の質管理本部に勤務し、19年より同室主任。長野県出身。

ー コロナ禍での活動は

この1年特に力を入れて取り組んだのは、感染対策の基本であり、全ての人は伝播する病原体を保有していると考えて対応する「標準予防策」の徹底です。患者さんや周囲の環境に接触する前後には手指衛生、血液・液体・粘膜などに曝露するおそれがあるときは個人防護具を装着、適切に環境整備を実施。これを全員が正しくできるように繰り返し指導しました。

時には当院オリジナルキャラクター「手洗い天使アワオくん」(写真右)と一緒に幼稚園などに出向き、子どもたちに正しい手洗いを教えています。

また夏休みからは保健所などと協同で、近隣の介護事業所や高齢者福祉施設などに出向き、手指衛生や防護具着脱方法の指導や感染者が発生した場合の対応をアドバイスするなど、第2波、第3波に備えた活動を行なってきました。

ー 感染管理認定看護師を目指したきっかけ

新規時代の私は日々の業務でてんてこ舞い。汚染された備品をカートに放置してしまうなど、感染対策の面ではナース失格でした。見かねた当時の病棟長から、現場で感染対策を指揮する「感染リ

ンクナース」に抜擢され、活動を通して正しい知識と、スタッフ一丸となって実践する大切さを学びました。病院全体にこの経験を伝えたい、そのためにはもつと専門知識を身に付けねばと思い、認定看護師を目指しました。

周囲の人々の協力があつたからこそ乗り越えられた1年。尊敬する両親の「感謝の気持ちを忘れずに」の言葉を心から実感した1年でした。今後も一人一人が感染症と向き合い、コロナ禍であつてもなくとも、謹々と感染対策を励行していくことが大切であると思いました。

ー 皆さんにメッセージを

みんなが大変な思いをし、我慢を強いられている状況で、感染対策に協力いただき、たくさんの応援や激励の言葉をいただきたこと、本当に感謝しています。

これからも新型コロナとの戦いは続きます。新たな感染症の発生もあるかもしれません。感染症の早期収束のために手指衛生などの感染対策を一丸となって実施することが重要です。「ひとりはみんなのために、みんなはひとりのために」です。

趣味はバンド活動

有志職員で「モーモークラブ」を結成。私はドラム担当です。今は活動自粛中ですが、コロナが終息し、皆さんに練習の成果を披露できるのを楽しみにしています。

小児にも安心安全な手術を

聖マリア病院の特色の一つは、総合病院として日本で初めて設置された新生児科・新生児センター、小児一般外来診療の他に設置された久留米広域小児救急センターなど充実した新生児・小児医療体制です。小児科・新生児科・小児外科などが協力して診療に当たり、小児外科では、食道や胃腸・肝胆道・睾丸や皮下組織などの病気がある新生児から15歳（中学生）までの患者さんを手術します。当院では安全に手術を行うために手術と麻酔それぞれを小児の専門家が担当し、患児とご家族が安心して入院治療していただけるように努めています。

・診療内容

多彩な疾患に対応

みなさんの最も身近にある小児外科疾患は鼠径ヘルニア（いわゆる脱腸）です。その他にも急性虫垂炎（いわゆる盲腸）、停留精巣、臍ヘルニア（でべそ）などの一般的な疾患から小児外科に特異的な腸や肝胆道の疾患まで幅広く手術

手術症例数：480例 (2019.1.1～2019.12.31)	
鼠径ヘルニア手術	115
鼠径ヘルニア手術（腹腔鏡手術）	72
虫垂炎手術（腹腔鏡手術）	76
停留精巣手術（腹腔鏡手術含む）	59
臍ヘルニア手術	30
腸や肝胆道の手術	30
腸や肝胆道の手術（腹腔鏡手術）	21
包茎手術	9
その他	68
計	480

を行つていて、九州で一、二を争う手術数です。

・手術の特徴

手術創が分からない手術を

当院小児外科では「臍輪内切開創からの消化管手術」「極細径鉗子による鏡視下手術」など「手術創が分からぬ手術」を可能な限り選択しています。

・診療体制

小児手術の専門家が集結

みなさんは虫垂炎の手術と聞いたら、「どんな傷跡を想像されますか。以前なら右下腹部の5cm程の傷跡ですが、最近なら下腹部左右に点在する1cm程の腹腔鏡手術の傷跡でしょうか。しかし、当科では臍の輪っかの中だけを切開した腹腔鏡手術で虫垂を切除するので、手術創がどこにあるのか分かりません。同様の方法で小腸の切除や吻合が必要な手術も行えます。

また、手術創が目立ちにくく3mmの極細径鉗子を使用した腹腔鏡・胸腔鏡手術も行っています。

近年の手術器具の進歩は目覚ましく、新生児などでも安全な鏡視下手術が可能になってきました。まだ日本施設に限られますが、当院小児外科はその一施設です。

小児麻酔認定医です。外科医の我々は全幅の信頼を置き、安心して手術を行えています。これが当院で小児外科手術を受けられる際の最大のメリットではないかと考えています。

小児外科診療部長 浅桐公男

鼠径ヘルニアや臍ヘルニア、停留精巣や包茎などは、最短ですと1泊2日の入院での手術も可能です。

コロナ禍では面会制限などを願う場合がございますが、当科での手術が必要な場合には、手術や麻酔、術後のことなど心配されることがあります。お子さんに手術が必要となつた場合、子どもにも安全に手術できるのでしょうか。「全身麻酔は大丈夫なの?」と心配されるかもしれません。しかし、当院には10数人の麻酔科医師が勤務し、うち3人は小児麻酔のプロである



子どもにも安全に手術できるのでしょうか。「全身麻酔は大丈夫なの?」と心配されるかもしれません。しかし、当院には10数人の麻酔科医師が勤務し、うち3人は小児麻酔のプロである



聖マリア病院
内視鏡センター長
上野恵里奈

大腸がんなんてこわくない

第5回 大腸がん検診

A. Q.1 大腸がん検診の流れを教えてください

便に混じったわずかな血液の有無を調べる「便潜血検査」は、採便棒で便の表面をこすり、容器に入れて検査機関等へ提出するだけです。検査は自宅で行うことができ、食事制限の必要もない簡単な検査です。検査の結果で「陽性」と判定された場合、より詳しく調べる精密検査（大腸カメラなど）を行います。便検査の結果だけでは、大腸がんがあるかないかは診断できません。検査が陽性でも、「痔ではないか」と自己判断し、精密検査を受けない方がいらっしゃいます。

大腸がんは男女ともに罹患数・死亡数が多く、40歳以上になると発症リスクが増加する傾向にあります。最新の統計では、2018年の女性のがん死亡数は、大腸がんが最多という結果が出ており、女性の受診率向上が望まれます。

A. Q.2 大腸カメラは痛くないですか

以前と比べると、苦痛のない内視鏡検査が可能になりました。まず、やせ型、肥満型など体型に合わせて、負担の少ない内視鏡スコープの選択ができます。肛門からの内視鏡の挿入は、腸管の負担を軽くする浸水法（空気ではなく水を入れる）で行い、疼痛の軽減が図れる

A. Q.1 大腸がん検診の流れを教えてください

便に混じったわずかな血液の有無を調べる「便潜血検査」は、採便棒で便の表面をこすり、容器に入れて検査機関等へ提出するだけです。検査は自宅で行うことができ、食事制限の必要もない簡単な検査です。検査の結果で「陽性」と判定された場合、より詳しく調べる精密検査（大腸カメラなど）を行います。便検査の結果だけでは、大腸がんがあるかないかは診断できません。検査が陽性でも、「痔ではないか」と自己判断し、精密検査を受けない方がいらっしゃいます。

大腸がんは男女ともに罹患数・死亡数が多く、40歳以上になると発症リスクが増加する傾向にあります。最新の統計では、2018年の女性のがん死亡数は、大腸がんが最多という結果が出ており、女性の受診率向上が望まれます。

A. Q.3 ポリープ切除は入院が必要ですか

従来の診療ガイドラインは、大腸ポリープ（腺腫）について「5mm以下は経過観察。がん化を疑わせる危険な兆候を確認したら切除する」としていました。しかし近年、小さなポリープも放置することの危険性が指摘され、全て切除する「クリーンコロン」という治療概念が普及してきました。「ポリープを全て取り除けば大腸がんにはならない」ということです。10mm以下で、がんを疑わない腺腫と診断された場合は、「コールドスネアアポリペクトミー」という、金属の輪を引っ掛けて、通電せずに切除する治療法が可能です。通電による熱傷がないため傷の治りが早く、出血や穿孔などがほとんどありませんので、入院の必要は

ようになりました。検査では、ポリープなどが見つけやすいように大腸内を広げて観察します。当院では、従来の空気に替えて吸収の早い炭酸ガスを使用し、検査後のお腹の張りや不快な症状を緩和しています。炭酸ガスは体内に吸収されても害はありません。また、1)希望の方には鎮静剤を注射して、眠っている間に内視鏡検査が受けられます。鎮静剤使用後は、1時間程度リカバリールームで休んでいただきます（当日車の運転はできません）。

A. Q.4 感染症対策などは大丈夫ですか

内視鏡スコープの洗浄・消毒は、以下の通りです。誰が・どの内視鏡スコープを・どの洗浄機で使用したかなど、一目瞭然に確認できる洗浄履歴システムを導入し、感染症対策を励行しています。また、各室に空気清浄機を設置し、「オーナ対策を徹底しています。大腸内視鏡検査を先延ばしにされている方がおられましたら、ぜひ一度受けられてください。

A. Q.3 ポリープ切除は入院が必要ですか

従来の診療ガイドラインは、大腸ポリープ（腺腫）について「5mm以下は経過観察。がん化を疑わせる危険な兆候を確認したら切除する」としていました。しかし近年、小さなポリープも放置することの危険性が指摘され、全て切除する「クリーンコロン」という治療概念が普及してきました。「ポリープを全て取り除けば大腸がんにはならない」ということです。10mm以下で、がんを疑わない腺腫と診断された場合は、「コールドスネアアポリペクトミー」という、金属の輪を引っ掛け、通電せずに切除する治療法が可能です。通電による熱傷がないため傷の治りが早く、出血や穿孔などがほとんどありませんので、入院の必要は



Exercise 健康エクササイズ

肩こりの症状がある場合や、日常的に背中が丸くなってしまっている重度の猫背の方は、ストレッチを起きた状態で行うよりも寝たまま行う方が、余計な力が入らずにリラックスできます。朝晩、布団の上で行ってみましょう。



1

基本の姿勢：仰向けに寝て、両膝を立て、両手は両脇に自然に置き、腕と肩の力を抜きます。首や肩、呼吸が苦しい場合は、枕を使って頭の位置を調整します。



2

両腕を、肩の高さ(平行)まで、横からゆっくり上げます。アルファベット「T」の位置で止め、筋肉の伸びを感じてみましょう。



3

もう少し上方へ上げ、アルファベット「Y」で止め、さらに伸びます。



4

「Y」のバンザイポーズでしっかりと伸びましょう。

猫背解消！寝たままのびのびストレッチ



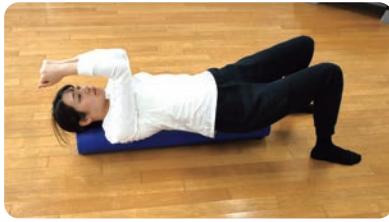
聖マリア病院
専門外来生活療養指導室
健康運動指導士
本田 美貴

正しい姿勢を保つストレッチ 上肢編

筋肉を維持・強化するには、正しい姿勢で運動を行つことが大切です。今回は、上肢のストレッチをやってみましょう。体の力を抜き、できるだけゆっくり深い呼吸を5～10回繰り返しながら、胸や腕の筋肉が伸びているのを感じてみましょう。2～3セット続けると効果的です。

Point!

- ★肩や腕の関節が痛むときは、無理に上げず、出来る範囲で。
- ★腕を肩から回し、手のひらの向きを、横向き、上向き、下向きへ変えると、伸びが調整できます。



上級編 フォームローラーやタオルを丸めて筒状にしたものを利用してみましょう。肩甲骨を動かすように意識して、肩や腕を大きく回します。

フレイルとは、「健常と要介護の中間的な状態＝要介護予備軍」です。介護認定が必要となつた方の約13%が、「高齢による衰弱」（フレイルな状態）が主な原因とされ、認知症、脳血管疾患に次いで高い割合であると報告されています（厚労省・国民生活基礎調査より）。フレイルは、要介護になるリスクは高いものの、気付いた時から、適切な対策を行えば、再び健常な状態を取り戻すことが可能だといわれています。早いうちから栄養と運動に気を付けることで、健康寿命の延伸につながります。バランスよく食べて、しっかりと運動を継続しましょう。

フレイル・口口モ・サルコペニア予防



高野豆腐と
菜の花の卵炒め

1人分の熱量126Kcal たんぱく質7.1g、脂質7.2g、塩分1.0g、ビタミンD0.9g、カルシウム90mg

材料(2人分)

高野豆腐 -----1枚(16.5g)
片栗粉 ----- 大さじ1杯
菜の花 ----- 60g
ごま油 ----- 大さじ1杯
桜えび ----- 5g
卵 ----- 1個
まいたけ ----- 20g

A
しょうゆ ----- 小さじ1
オイスター調味料 ----- 小さじ1/2
(またはウスター調味料)
料理酒 ----- 大さじ1/2
こしょう ----- 少々
水 ----- 大さじ1/2

作り方

- 高野豆腐(事前に水でもどしておく)の水気を絞る。厚さを半分にし、3ミリ幅に切り、片栗粉でからめる。
- 菜の花は4センチくらいに切り、湯通ししておく。まいたけは細切りする。
- フライパンにごま油を熱し、①を入れてカリッとするまで炒め、②と桜えびを加えて炒める。
- Aをよく混ぜ合わせて加え、溶き卵を入れてさつと炒める。

1日に必要なたんぱく質の目安

片手が目安!高齢者が1日に必要なたんぱく質量は
【1.0~1.2(g)】×体重(kg)
(体重50kgの人は50~60g/日)



これで合計53gのたんぱく質がとれます

日本食品標準成分表2015年版(七訂)より ※()内はたんぱく質の目安



聖マリア病院
栄養指導管理室長
立野 順子

加齢や疾患で筋力が落ちると、活動量が低下したり、食事量が少なくなります。慢性化すると、低栄養状態となり、フレイルが進行します。いつまでも元気に生活するためには、バランスの良い食事と適度な運動で筋肉量を維持向上することが大事です。

フレイル予防には、たんぱく質とエネルギー補給が大切です。また、筋肉と骨の機能を維持するたんぱく質の他に骨の形成に欠かせないカルシウム、カルシウムを吸収する時に必要なビタミンD、その他のビタミンやミネラルを摂取することも必要です。たんぱく質の多い食品のおかずは、毎食欠かさず、片手に乗るくらいを目標に食べましょう。

1日3食のたんぱく質摂取量は、ほぼ一定に食べている場合と、食べる量に偏りがある場合では、偏りがある方が体の中で筋肉が作られる割合が低くなると言られています。例えば、朝食にパンとコーヒーにプラス一品たんぱく質を取ることで体内時計がリセットされ、生活リズムが改善されます。今回は朝食に一品たんぱく質をプラスする春の献立レシピをご紹介いたします。

加齢とともに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、健康寿命の延伸につながります。

- 3つ以上該当「フレイル」
- 1~2個該当
「プレフレイル(フレイル予備軍)」
- 該当なし「健常」

改訂日本版フレイル判定基準(改訂J-CHS基準:佐竹ら)

項目	評価基準	チェック
体重減少	6か月間で2~3kg以上の意図しない体重減少がある	<input type="checkbox"/>
筋力低下	握力 男性28kg以下、女性18kg以下	<input type="checkbox"/>
疲労感	ここ2週間で、わけもなく疲れたような感じがする	<input type="checkbox"/>
歩行速度	通常歩行速度 1.0m/秒以下	<input type="checkbox"/>
身体活動	①軽い運動・体操 ②定期的な運動・スポーツ ①②のいずれも「週に1回もしていない」	<input type="checkbox"/>

活動日記



講座では、当院ホスピス科の大谷弘行・診療部長が、緩和ケア病棟はどういったものか、当院ホスピスの案内も含めて動画で紹介。続いて九州がんセンターのサイコオノロジー（精神腫瘍学）科医長・大島彰先生が「がんといじり」を題して話しました（写真）。大島先生は「がんは身体の病気だが、心の痛みがある」として、患者さんの半分は適応障害やうつ病、せん妄といった精神症状が出ると指摘。サイコオンラインコーナーは、患者さんの話を聞き、心のケアを通して、具体的な例をあげながら、「患者さん同士の支え合い、コミュニケーションを通じて、がんとの向き合い方を知っていたい。気持ちの持ち方は病状にも影響ある」と、がん治療における緩和ケアの大切さを訴えました。

サイコオンライン講座 オンライン公開講座

聖マリア病院キャンサー・ケア・センター（今村豊センター長）は2021年6月午後、市民公開講座を開催しました。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、本年度は初めてオンライン開催で、約50人が参加しました。

聖マリアヘルスケアセンター

感染対策に取り組んでいます

当院は、皆さまが安心して健康診断をお受けいただけるよう、下記の取り組みを行っております。

毎日消毒を行っています

ご使用される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。

1日のお受け入れを制限しています

密の状態を防ぐため、1日のお受け入れを制限し、受診者様同士の距離を空けて健診を行っております。

ご予約・お問い合わせ

8:30~16:00/日曜・祝日除く

フリーダイヤル 0120-75-0721/0120-79-0722

携帯からは 0942-36-0721

健康診断のご案内

Lox-Index検査

13,200円(税込)

- 血液検査で脳梗塞・心筋梗塞の発症リスクを調べる検査です。
- 日本人の死因第1位はがんですが、動脈硬化が原因とされる脳血管疾患、心疾患による死亡数はがんと同水準にあります。発症リスクを知ることで早めの改善に取り組むことができます。
- 当院では、発症リスクの高い方の生活習慣病改善にも取り組んでいますので、お気軽にご相談ください。

PET-CT検査

97,900円(税込)

- 50歳以上の方でがんを早期発見したい方におすすめの検査です。
- PET検査は陽電子放射断層撮影のこと、がんの診断に優れた検査です。一度の撮影でほぼ全身を撮影することができます。ほとんど苦痛がない安全な検査です。
- PET-CTの他に人間ドックやオプション検査を組み合わせることでPET-CTでは見つけづらいがんを調べることができます。

介護老人保健施設 聖母の家

地域から必要とされる施設を目指して

聖母の家では、介護老人保健施設の役割である在宅復帰の支援に積極的に取り組んでいます。介護職員やリハビリなど専門職を中心とした職員体制の充実と多職種連携に力を入れ、在宅復帰支援・日常生活ケアの充実に努めています。

入所や通所リハビリテーションのご紹介、ご利用希望や利用に関するご相談がございましたら、いつでもお気軽に担当者までお申し付けください。



明るく清潔な部屋

ご利用いただける方

- ①65歳以上で介護保険制度による「要介護」と認定された方
②40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) ※リノベーション中は60床にて運用
通所リハビリテーション定員: 43人/日

0942-34-3573

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

聖マリアケアプランサービス
0942-36-6588

聖マリアヘルバーステーション
0942-46-1600

聖マリア病院鳥栖訪問看護ステーション
0942-81-1134

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)