



# St.Mary's

セント・マリーズ

第27号

2016年12月

ご自由に  
お持ちください



聖マリア健康科学研究所の医師とスタッフ

## 目 次

## INDEX

2 インタビュー「ひと」 聖マリア健康科学研究所所長 平田輝昭	5 活動日記 「布井糖尿病センター長に 鈴木万平賞」ほか	9 健康工クササイズ+クッキング 「ロコモ」予防 筋持久力を鍛えよう ジューーシーチキン南蛮
3 診療科訪問 聖マルアヘルスケアセンター 生活習慣病科	6・7 NEW! 新連載「ドクター教えて! 大腸がんなんてこわくない」 [第1回] 基本を学ぼう	10・11 外来診療日一覧
4 医療トピックス 連載「医療のしくみ ここがポイント」 [03] 高度先進医療	8 病気と向き合う 薬剤耐性菌の脅威	12 紹介状なしで受診される患者さんへ 人間ドック・PET-CTのご案内ほか

## 今回のひと



聖マリア病院  
聖マリア健康科学研究所所長

ひら た てる あき

平田 輝昭

1975年山口大学医学部卒。脳外科医として公立病院などに勤務後、79年厚生省(現厚生労働省)入省、84年英グラスゴー大学大学院公衆衛生修士課程修了、89年厚生省大臣官房厚生科学課課長補佐・主任科学技術調整官、90年佐賀県保健環境部長、93年国立循環器病センター運営部長、2008年福岡県保健医療介護部長、10年福岡県保健環境研究所長を経て、15年4月から現職。66歳。

## 活力あふれる病院をめざして 職員の健康が医療の質向上のかぎに

—— 病院職員の健康管理と病院経営はどう結びつくのですか。

従業員の健康を会社経営に役立つ資源ととらえる経営手法「健康経営」は、公的医療保険がなく医療費が極めて高い1990年代の米国で広まりました。病院の場合、職員がいきいきと仕事に取り組み、効率があがり、結果としてよりよい医療サービスにつながるのは、患者さんにとって大きなメリットです。病院にとっては職員の医療費が削減できるはずですが、日本には国民皆保険制度があり、職員の医療費が、米国のように直接経営を圧迫することは考えにくいので、むしろ職員の生産性に着目するのがいいかもしれません。健康経営と関連しますが、最近話題の「データヘルス計画」は診療報酬明細書(レセプト)などから得られるデータの分析に基づく保険事業であり、2015年度からすべての健康保険組合に策定と実施が求められています。

—— 具体的な取り組みを教えてください。

聖マリア病院などの経営母体である社会医療法人雪の聖母会と、東京大学政策ビジョン研究センター(東京都文京区本郷7丁目)との共同研究は、まさに健康経営の諸課題を可視化する意欲的な調査・研究です。2014年度から18年度までの5ヵ年計画で、グループ4病院・施設の19歳から75歳までの職員約2000人を対象に、健診データ40項目、労務管理データ65項目、レセプトデータ15項目の計120項目を分析します。個人を特定するデータはもちろん除いています。同センターは、国に政策の選択肢を提示する「シンクタンク」であり、すでに3年度分のデータ分析に着手しています。

—— 成果は出ていますか。

私自身は、この調査研究を通じて、個々の職員の健康



問題を直視し、より深く分析することを心掛けるようになりました。特定保健指導、いわゆるメタボ健診を受ける職員が増えてきましたが、グループ全体の健康管理はまだまだです。病院内の研究部門で仕事をしているので、①自分たちで診察できる、②治療中の職員を直接指導できる—といったメリットを生かした成果を生み出さなければなりません。職員の健診後の治療方法を正確、迅速に決めるには、法人全体の健康管理を担うしっかりした組織が必要です。「良質な地域医療の維持のために、職員は健康であるべし」と考えれば、新組織運営にかかるコストの意味が明確になります。

—— 医療行政への転身のきっかけは。

脳外科医として医師のキャリアをスタートさせた約40年前、例えば脳血管障害は手術で完全に回復しないケースが多くありました。予防的な医療をもっと充実させるべきだという思いもあって、医療行政からアプローチしようと転身しました。その後、英国留学中に喫煙と子宮がん・乳がんの疫学研究を修士論文にまとめ、科学としてさまざまな数値を扱う統計学の手法を学びました。国内では予防医学、公衆衛生の分野がかすんでいます。もっと人や予算を投入すべきです。

—— オフの過ごし方を教えてください。

屋久島の宮之浦岳(1936m)、富士山(3776m)に続いて、半年前、福岡県庁時代の仲間とともに南アルプスの北岳(3193m)を踏破しました。高校の同級生とは九州・山口各県の名山に登り、病院内の同好の士と近隣の山々を楽しんでいます。囲碁は三段の資格を持っていますが、最近は山登り優先ですね。1500タイトルを超えた洋画と邦画のDVDコレクションも、なかなか鑑賞する時間がありません。

## ● 診療科訪問 ●

### introduction

聖マリアヘルスケアセンター 生活習慣病科

医療費抑制めざし「健康経営」の一翼担う

生活習慣病科は、聖マリアヘルスケアセンター・国際保健センターの人間ドックを受診された方の中で生活習慣病の疑いのある方の2次精密検査を行うことが主な役割ですが、今回は2014年度より東京大学政策ビジョン研究センター健康経営ユニットと社会医療法人雪の聖母会(聖マリア病院、聖マリアヘルスケアセンターなど)、雪の聖母会健康保険組合で共同研究を行っている「健康経営」についてお話をさせていただきます。

#### 共同研究 東京大学の分析をもとに

そもそも「健康経営」とは従業員の健康管理を経営課題と位置づけ、これを推進することで従業員の健康増進と生産性の向上、医療費負担の抑制を目指す経営手法のことです。

この研究は、雪の聖母会全職員の健康診断結果、勤務実態、レセプトデータ、アンケート調査などをもとに、東京大学が健康リスクや健康関連総コストを分析・推計し、それを踏まえて雪の聖母会と健康保険組合が健康改善、増進のための事業を展開することを目的にしています。



マリア職員特定保健指導の様子

#### 集団指導 糖尿病重症化予防で効果も

この取り組みでは事業主、健康保険組合、労務管理、国際保健センター(健診部門)、聖マリア健康科学研究所、生活習慣病科といった各部門の連携を図りながら、情報収集や研究会開催、事業展開をしています。

現在までの事業展開の例として、国が行っている40歳以上の特定保健指導を「マリア職員特定保健指導」と銘打って、国基準よりもきめ細かに対象者に応じた個別の介入を行っています。2015年度からは、肥満があり高血圧症、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病が心配される39歳以下の職員に対して、医師、保健師、管理栄養士、運動トレーナーが6ヶ月間の集団指導で行っています。さらに、東京大学からの提案をもとに、特別対策として自己血糖測定やCT検査などを付加した糖尿病重症化予防事業を試行的に開始し、全例に効果を認めています。

#### 事業展開 喫煙、運動不足など具体策

「健康経営」の先行研究では健康リスクの増加が生産性を悪化させるとされています。東京大学の研究結果でも、生産性に関連する健康リスクとして喫煙、運動不足、ストレスなどが挙げられており、今後は当科で行っている禁煙外来への勧奨、運動習慣へのアプローチ、臨床心理室、産業医と共同したストレス対策を展開する予定です。

生活習慣病科診療部長 福井卓子

健康経営の効果は、数年後に結果として現れると思いますが、この取り組みは職員の健康を改善し、結果として職場の生産性の向上、ひいては医療の質向上に寄与すると考えています。



## 医療のしくみ



複雑で分かりにくいといわれる日本の医療制度。シリーズ「医療のしくみ ここがポイント」は、新聞やテレビによく出る言葉をやさしく解説します。第3回は「高度先進医療」。担当は聖マリア健康科学研究所の平田輝昭所長です。

03

## 高度先進医療

皆さんは「高度先進医療」と聞くと、新しい医療機器や治療法により、今までできなかつた診断や治療を可能にする医療技術すべてを指していると思われるのではないでしょうか。

しかし、医療保険制度で使われる「先進医療」という言葉は、「厚生労働大臣が定める高度の医療技術を用いた療養で、保険給付の対象とすべきか評価を行うことが必要な療養」と定義されており、将来的に保険診療に加えるかどうかの評価をする段階として国が認可した医療に限定して使用されます（「評価療養」の一分野としての「先進医療」）。

2016年12月現在、陽子線治療や多焦点眼内レンズを用いた水晶体再建術など106種類の技術とそれを提供する1725施設が「先進医療」の対象として認可されています。

先

進医療と認可された医療は、保険外診療と保険診療を併用することが認められる「保険外併用療養費制度」の対象となります。

本来、保険診療では診療報酬で規定された診療以外は行えないことになっており、その他の診療、例え

ば美容整形などを行うときは、すべてが自費診療となります。

し

かしながら、医療技術の進歩は目覚ましく、また、新たな技術の活用に対する要望も多くあります。このため、まだ診療報酬で規定されない先進的な医療について、手法と施設を特定し国が認可したものについては、例外的にその部分の自費診療とそれ以外の部分の保険診療を併用しても構わないという制度を作っているのです。

同様に「保険外併用療養費制度」の対象になるものには、差額ベッドや金合金による歯科治療などの「選定療養」、2016年4月に追加された「患者申出療養」があります。

また、生命保険会社の商品で「先進医療特約」が付加されたものがありますが、ここでいう「先進医療」も前述の「先進医療」として認可されたものだけが対象となります。



聖マリア健康科学研究所  
平田輝昭 所長

## 保険外併用療養費制度

厚生労働大臣の定める「評価療養」、「選定療養」および「患者申出診療」については、保険外診療と保険診療との併用が認められる。

## 「評価療養」の例示

## ●先進医療

## 先進医療の例示

- ・多焦点眼内レンズを用いた水晶体再建術
- ・重粒子線治療
- ・陽子線治療
- ・前眼部三次元画像解析
- ・実物大臓器立体モデルによる手術支援
- ・硬膜外自家血注入療法

- 医薬品の治験に係る診療
- 医療機器の治験に係る診療

## 「選定療養」の例示

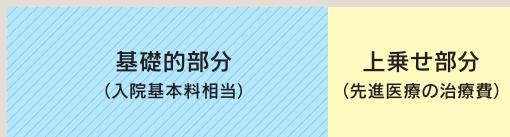
- 特別の療養環境(差額ベッド)
- 歯科の金合金等
- 時間外診療
- 大病院の初診

## 「患者申出診療」とは

治験、先進医療、患者申出療養のいずれも実施していない医療を実施してほしい場合など申し出る制度

## 保険外併用療養費の仕組み

## 先進医療の場合



↑  
医療保険で給付

↑  
患者から料金徴収  
(自由料金)

※患者から料金徴収する際の要件(料金の掲示等)を明確に

厚生労働省などの資料より作成

### 熊本地震復興を願いチャリティーコンサート

熊本地震被災地の完全復興を願うチャリティークリスマスコンサートが12月3日、聖マリア病院隣接の「雪の聖母聖堂」で開かれました。主賓の久留米音協合唱団、正副両指揮者によるア・カペラ(無伴奏)での6曲を演奏。客演指揮者の安積道也氏(西南学院音楽主事、オラトリオ・アカデミー常任指揮者)はオルガン独奏に続いて、オランダの作曲家、J.P.スウェーリングの名曲「今日キリストはお生まれになった(Hodie Christus natus est)」など合唱曲4曲を披露、最後は入場者全員で聖歌「しづけき」を合唱しました。

献金37,390円は、宗教法人力カトリック中央協議会カリタスジャパンを通じて熊本地震復興支援に役立てられます。皆様のご協力に感謝いたします。

### 日本の国際保健医療協力を考えるシンポ

「民間から発信する国際保健医療」をメインテーマに、日本国際保健医療学会学術大会(大会長=浦部大策聖マリア病院国際事業部長)が12月3、4両日、久留米シティプラザ(福岡県久留米市)で開催され、全国の医療関係者約500人が参加しました。

熊本地震をテーマにした初日のシンポジウムでは、被災地でさまざまな医療活動に取り組んだシンポジストが、避難所内のプライバシー保護や感染症対策などの重要性を指摘、普段からの周到な備えを怠らないよう訴えました。

2日目の市民公開講座では、九州大学大学院医学研究院の二宮利治教授が「健康長寿を目指す上での日本の課題～久山町研究の成績より」と題して講演。学術大会に隣接した会場では、発展途上国での母子栄養改善活動をテーマにしたセミナーも開かれました。

### 新たな新生児専用ドクターカーがお目見え

聖マリア病院救急業務室に医師が乗り込む新生児専用救急車が導入されました。一般的の救急車を改造し1997年から使用してきた車両が老朽化したため、出産時のトラブルや先天性の病気などの新生児を安全、迅速に運べる運搬用保育器など最新の機器を備えた専用車両に切り替えました。

運搬用保育器は、車両後部のリフトでキャスターごと昇降し、スムーズな搬入・搬出ができます。新生児集中治療室(NICU)でつかう保育器と同じようにフード内を適温に保つシステムを搭載、従来と同様に生体情報モニターや人工呼吸器などを備え、車内に手持ち式の保育器も常設しています。

### 震度6強想定、本番さながらの総合防災訓練

熊本地震のような大規模地震の際に患者さんや職員をスムーズに救出する手順を確認するため、聖マリア病院と久留米消防署、久留米市消防団による総合防災訓練が9月8日、同病院で行われました。

久留米市で震度6強の地震を観測、病院内で多数の負傷者がいたとの想定で、約220人が参加しました。訓練は、解体作業が本格化する直前の新生児・小児救急医療センター(小児棟)とその周辺で実施。消防署員がエンジンカッターで防火シャッターを切断したり、災害派遣医療チーム(DMAT)隊員が負傷者役の職員を担架で運び出したり、本番さながらの訓練になりました。

### 布井糖尿病センター長に鈴木万平賞

第10回鈴木万平賞(2017年度)が聖マリア病院糖尿病センター長の布井清秀医師に贈られることが決まりました。公益財團法人鈴木万平糖尿病財団が贈るこの賞は、糖尿病療養指導に積極的に取り組み、治療・予防に著しく貢献した個人、団体を顕彰するもので、この分野では国内で最も権威ある賞の一つとされています。



布井氏は、1987年から日本糖尿病協会福岡県支部の再編に取り組み、100カ所以上の「友の会」を設置するなど、さまざまな改革を行い、現在の県糖尿病協会の基盤を構築。97年以降は、筑後地区や佐賀県に糖尿病療養指導士認定委員会を設立し、地域での療養指導士制度の基礎を築きました。この間に制作した研修カリキュラムなどは全国に広がり、資格取得後の研鑽の場として地域糖尿病療養指導士会を立ち上げました。布井氏らを核にした福岡県糖尿病療養指導士会の活動は、第1回鈴木万平賞・団体(2007年度)に結実しました。

今回の受賞決定について布井氏は「医師とメディカルスタッフ、患者を含む全員が同じ地平に立ち、力を合わせれば強くなれることを実践してきた証になります」と語り、専門医が少ない問題の解決策の一つとして進めてきた療養指導士制度の維持と地域医療へのさらなる貢献に意欲を燃やしています。

布井氏は1949年生まれの67歳。九州大学医学部卒業。91年に当院の糖尿病内分泌内科診療部長として入職、95年副院長に就任し、2015年から現職。



新生児専用救急車の安全を祈念する祝福式



防災訓練で防火シャッターを切断する際に飛び散る火花

# 大腸がん なんて こわくない



聖マリア病院  
消化器内科診療部長  
内視鏡センター長

河野弘志

1988年福岡大学医学部卒、98年医学博士(久留米大学)。2012年久留米大学医学部内科学講座消化器内科部門准教授を経て、13年4月現職。日本消化器病学会消化器病専門医・指導医、大腸癌研究会ガイドライン委員。

近年、男女ともに急増している大腸がん。食生活の欧米化などがその背景にあるとされています。「ドクター教えて！」の新シリーズは、聖マリア病院の消化器内科や消化器外科の専門医が大腸がんとはどんな病気なのか、見つけ方は、治療法はーといったさまざまな疑問に分かりやすく答えます。

## 第1回 基本を学ぼう

### Q.1 どれくらいの人がかかるの？

**A.1** 日本では、1年間で新たに大腸がんと診断される方は13-14万人と推定され、年間約5万人の方が大腸がんで亡くなられています。女性のがん死亡数の1位、男性では3位と、がん死亡数の多くを占め、社会の高齢化の影響もあり、その死亡数は増加しています。大腸がんの原因は現時点では明らかではありませんが、その多くは遺伝とは無関係といわれており、食事の欧米化、すなわち動物性脂肪や蛋白質の過剰摂取、低纖維食などがその要因とされています。しかし、若年者の大腸がんの一部には遺伝的な要素が存在する場合もあります。

### Q.2 自覚症状はあるの？

**A.2** 早期がんの場合には無症状のことがほとんどですが、進行がんでは便に血が混じることや、がんのために腸が閉塞することによって便秘やお腹の痛み、膨満感などの症状が現れることがあります。

### Q.3 診断はどのようにするの？

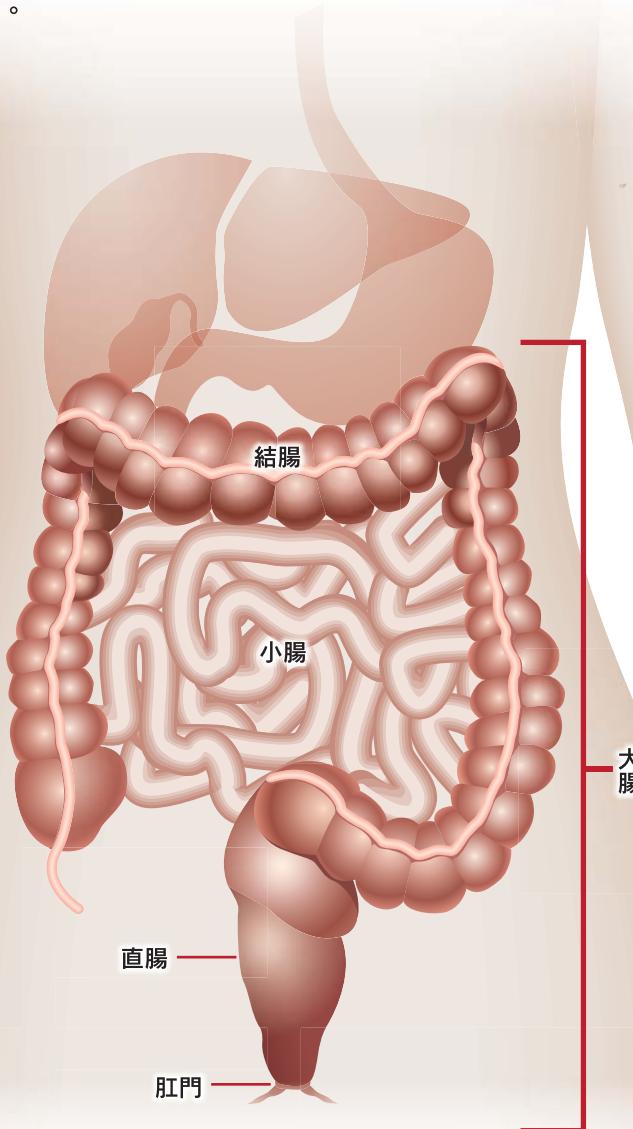
**A.3** 大腸がんが存在するかを診断する方法には、便潜血反応という便を用いて調べる簡単な方法と、内視鏡やレントゲンを用いて詳しく調べる方法があります。便の検査は目には見えないようごく微量の血液が便に混じっていないかを調べる方法で、体の負担が小さく簡単な方法ですが、精密度は低い検査です。一方、内視鏡やレントゲンを用いる方法は、絶食や腸管の洗浄液を内服するなどの準備が必要で、体の負担がやや大きな検査ですが、精密度が高くなります。現在日本において、検診では便潜血反応が用いられ、潜血反応が陽性であった場合や、腹痛、血便、便秘など症状の原因検索には、内視鏡による精密な検査が行われることが一般的です。

### Q.4 治療と予後は？

**A.4** 大腸がんの治療法は、主にがんの深達度(腸壁への浸潤程度)や病期(がんの深さ、リンパ節や他臓器への転移の有無)によって異なります。図のように、深達度はTisからT4まで、病期はステージ0からステージIVまでに分類されています。粘膜内にとどまるがん(Tis)や粘膜下層への浸潤が1mm未満のがん(T1a)は内視鏡下での摘除ができます。

しかし、粘膜下層への浸潤が1mm以上のがん(T1b)や、さらに深く浸潤したがん(T2~T4)は内視鏡下で摘除できず、またリンパ節や他臓器への転移を伴う場合があるため、腸管切除や化学療法、またはその両方の組み合わせによる治療が主体となります。

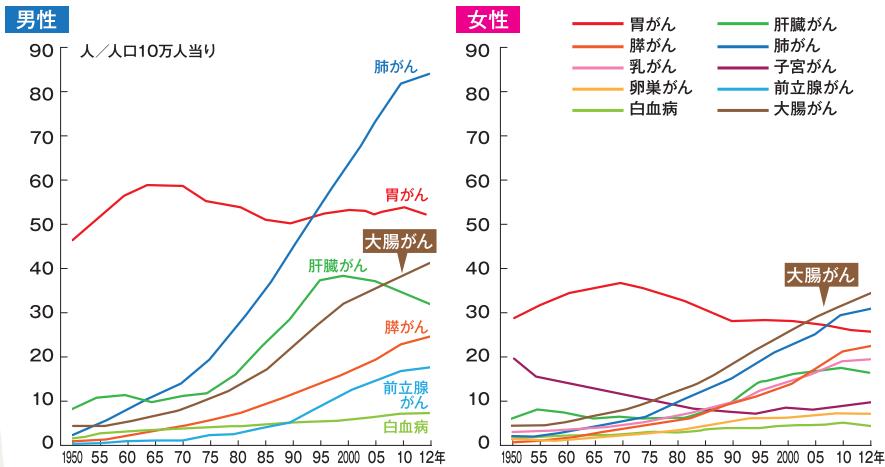
ステージが進むにつれて予後は不良となります、転移を伴わないステージ0やステージIで適切な治療を受ければ予後は良好です。便潜血反応や内視鏡検査により、早期に発見すれば、大腸がんなんてこわくありません。



大腸は、長さ約1.5~2m程度の管腔臓器で、口側から盲腸、結腸(上行、横行、下行、S状)、直腸から構成されており、その主な役割は摂取された食物の残渣から水分を吸収し、便を作ることです。大腸の壁は、内腔側より粘膜、粘膜下層、固有筋層、漿膜下層、漿膜から構成されており、その粘膜から発生した悪性腫瘍が大腸がんです。

▶▶次回は「内視鏡治療」について解説します。

## 主な部位別がん死亡率の推移



## 大腸がんの検査方法

便潜血反応検査  
便中の微量な血液成分を調べる方法

レントゲン検査

・注腸X線検査  
肛門からバリウムを注入し、大腸内部を検査する方法

・CT検査  
レントゲンで体の断面を撮影する。造影剤を使用し、腸の中に空気を入れて撮影するとよりわかりやすい

内視鏡検査

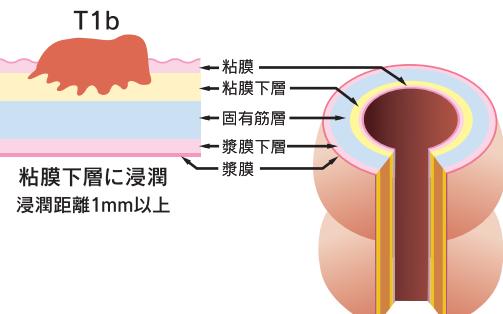
肛門からカメラを入れて、大腸の内部を観察する方法

## 大腸がんの進行度

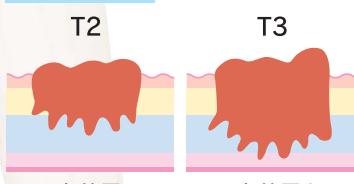
### 深達度

深達度とは「がんが大腸の壁にどこまで入り込んでいるか」を分類したものです。  
※Tisがん、T1がんを「早期がん」、固有筋層以上に浸潤しているがんを「進行がん」と呼びます。

### 早期がん

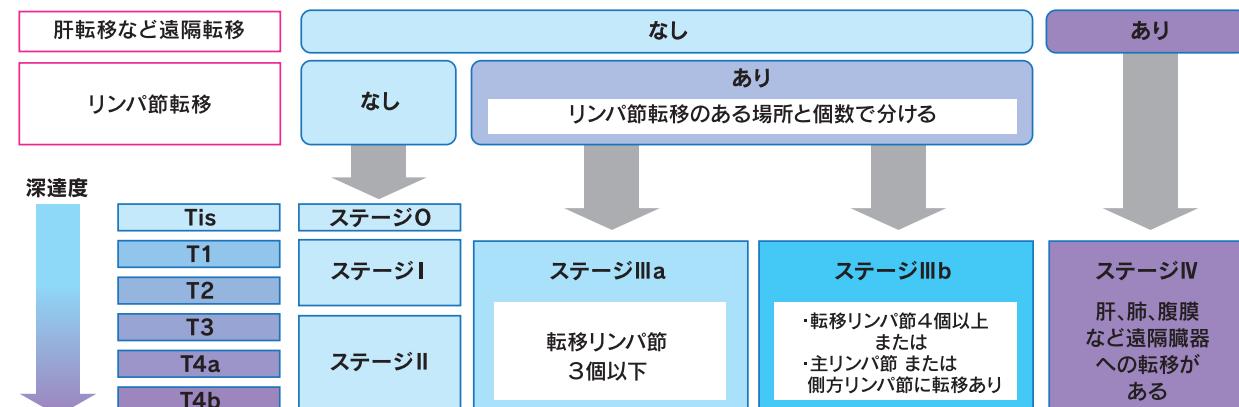


### 進行がん



### ステージ（進行度）

ステージは①深達度、②リンパ節転移、③遠隔転移と腹膜転移の状況に基づき分類されます。



グラフィクス「深達度」「転移」「ステージ(進行度)」は大腸癌研究会ホームページを基に作成

診察時間：消化器内科 外来受付 月曜～土曜・午前8時30分～11時30分。金曜は紹介患者のみ

# 薬剤耐性菌の脅威 抗菌薬を正しく使う

抗菌薬の不適切な使用を背景として、薬剤耐性菌が世界的に増加する一方で、新規抗菌薬の開発は困難な状況となってきており、国際社会でも大きな問題となっています。英国政府の研究グループは、2050年には耐性菌による死亡が悪性腫瘍を超えて1000万人にも達するという試算を出しています。

## ◆いつか使えなくなる

日本でも抗菌薬の効かない耐性菌は増加しています。筆者は感染症医として勤務していますが、昨今では研修医の時には経験したことのないような耐性菌を日常的に経験するようになりました。

WHO(世界保健機関)では、このような状況

**ウイルス？それとも細菌？**

あなたの病気の原因は何？

抗菌薬（抗生素）は細菌（悪い菌）による感染症しか治せません。ウイルスによる病気を抗菌薬で治すことはできません。主治医に抗菌薬を求めるのではなく、どのようにすれば症状がよくなるかを相談してください。

病気(疾患)	一般的な原因	抗菌薬 ？
うつ病	細菌	不要
かぜ/風邪	✓	不要
気管支炎/せき・たん(元々元気な成人/こども)	✓	不要
百日咳	✓	要
インフルエンザ	✓	不要
溶連菌咽頭炎	✓	要
咽頭炎(溶連菌以外)	✓	不要
渗出性中耳炎	✓	不要
尿路感染症	✓	要

抗菌薬がいつも“答え”ではありません

**抗菌薬啓発週間**

**World Antibiotic Awareness Week**

<http://antibioticawarenessjp.jimdo.com/>

**SAVE antibiotics,  
SAVE children**

2015年に始まった世界抗菌薬啓発週間。ポスターでは、病気の一般的な原因を示すチェック表をレイアウトし、抗菌薬(抗生素)は細菌による感染症しか治せず、ウイルスによる病気を治せないことをアピールしています。

を受けて2015年より世界抗菌薬啓発週間を定めました。日本政府は2016年4月に薬剤耐性対策プランを発表し、毎年11月を対策推進月間と定めて対策強化に乗り出しています。



感染症科臨床部長  
羽田野義郎

抗菌薬は石油のようなエネルギー資源と同じで、使い続ければいつか使えなくなる日がやってきます。それは、今まで治療できていた肺炎や尿路感染症で子供たちの命が危険にさらされるということを意味しています。私たちの子供や孫の世代が安心して抗菌薬を使い続けられるように、一般市民の方々には以下のことを知っていただくことが重要です。

1. 風邪などのウイルス感染症に抗菌薬は効きません。
2. 抗菌薬は医師から処方された時のみ服用しましょう。家族や他人に抗菌薬をあげない・もらわないようにしましょう。
3. 処方された抗菌薬は途中でやめず、必ず処方内容通り最後まで内服しましょう。
4. 手洗いは感染症の予防となり、抗菌薬の使用を減少させます。

## ◆ウイルスには無効

医師は風邪などのウイルス感染症を強く疑う患者さんから抗菌薬をいただけませんか、と尋ねられます。しかしながら、必要のない状況で抗菌薬を使うと薬の副作用のリスクを背負うことになります。

抗菌薬をださない医師は、実は患者さんのことと一緒に考えて抗菌薬を処方しない選択をしているわけです。

## 第26回 「ロコモ」予防 筋持久力を鍛えよう

ロコモティブシンドローム(ロコモ=運動器症候群)は、筋肉や関節などの働きが低下した状態で、寝たきり・要介護状態の要因の一つ。この連載では、ロコモ予防のためのエクササイズを紹介します。



聖マリアヘルスケアセンター  
ヘルスケアトレーナー  
**大渕 勝敏**  
米国スポーツ医学会認定HFS

### Check!

### 15分ほど続けて歩けないあなたへ

長く歩くことがつらくありませんか？運動不足が続くと体力の低下が気になりますが、運動神経系の変化や筋肉量の減少は、上半身よりも下半身に強く生じます。これは、日常生活で使わない筋肉ほど筋力低下を起こしてしまうということを意味しています。

「老化は足から」とよくいわれますが、これは下半身の筋力が上半身よりも低下率が10～15%高いからです。「歩かない生活」は脚だけの問題ではなく、骨が弱り骨折しやすくなったり、心臓の血液を送り出す能力が低下したり、さまざまな健康問題を招くこともあります。ぜひ15分くらい平気で歩ける体力を身につけておきましょう！

#### <音楽ウォーキング>

音楽に合わせて一定のペースで歩くと脂肪燃焼効果のある心拍数をキープしやすくなります。ウォーキングでは120BPMくらいのテンポの曲が歩きやすくおすすめです。BPMとは、Beats Per Minuteの略で、1分間のビート数(リズムの速さ)のことです。

屋外では携帯音楽プレーヤーを活用、室内では音楽を流しながらその場で足踏みやもも上げ下げなど、一定のリズムを意識して体を動かしてみてください。最近の歌謡曲やポップスは1曲が4～5分。まずは3曲聴きながら歩いても疲れない体力を目指しましょう。

※イヤホンを使用する場合は、周囲の音が聞こえる程度の音量で安全に配慮しましょう。

### ジュー チキン南蛮

### 「イミダペプチド」で疲れ知らず

イミダペプチドは、ヒスチジンとアラニンという2つのアミノ酸が結合したたんぱく質の一種。疲労を回復させる効果や老化予防につながる抗酸化作用があります。渡り鳥が長時間飛び続け、マグロやカツオが最高速度で泳ぐのは、筋肉にイミダペプチドが多く含まれているからとされています。

食材では、鶏肉や豚肉、牛肉などに含まれ、特に鶏むね肉が注目されています。抗疲労効果が現れる摂取量は200mgといわれ、鶏むね肉100gに相当します。

疲れを感じたら、鶏むね肉を使った料理はいかがですか。



#### 作り方

- ① 鶏むね肉の厚みのある部分は切り開き、6等分に切り分けてボウルに入れ、砂糖、塩を入れ1分ほど手でもみます。(水分が肉に吸収されます)
- ② 耐熱容器に甘酢だれの調味料を入れ、600Wの電子レンジで40秒ほど加熱して混ぜます。
- ③ タルタルソースの材料を混ぜます。
- ④ 鶏むね肉に溶き卵をぐぐらせ、170℃のサラダ油で3分揚げ、油を切って甘酢に漬け込みます。
- ⑤ 鶏むね肉を皿に盛りつけ、タルタルソースをかけば完成です。

#### ☆調理のポイント☆

鶏むね肉は、水と塩、砂糖といっしょにもみ、保水することで柔らかくなります。



聖マリア病院  
栄養指導管理室長  
**立野 順子**

#### 材 料（2人分）

#### 1人分の栄養素

熱量703kcal たんぱく質35.7g 脂質29.0g 塩分3.3g

鶏むね肉	2枚(300g)	小麦粉	大さじ3	★甘酢だれの材料	★タルタルソースの材料
砂糖	小さじ1	サラダ油	適量	醤油	大さじ2 ゆで卵みじん切り-----1個
塩	小さじ1/2	レタス	20g	酢	大さじ2 マヨネーズ-----大さじ4
水	大さじ2	パセリ	0.5g	砂糖	大さじ1と1/2 玉ねぎみじん切り -----10g
卵	1個				

## 外来診療日 - 聖マリア病院

電話 0942(35)3322(代)

2016年12月1日現在

診療科	診療日 ★印は備考欄参照							備 考	診療ブロック
小児科	午前・午後	月	火	水	木	金	土	小児科は15歳まで	
新生児科*	午前・午後	月	火	水	木	金	土	緊急時以外は電話予約制。周産期の発達フォローに対応します	
小児外科	午前・午後*	月	火	水	木	金	土	午後と火曜は急患のみ	1階
小児歯科	午前・午後*	月	火	水		金	土	午後は予約制。初診は事前連絡ください	
矯正歯科	午前*・午後*	月	火	水	木	金	土	午前・午後とも予約制	
循環器内科	午前	月	火*	水	木	金	土	火曜は午後も	
小児循環器内科	午前・午後		火			金			2階 Sブロック
心臓血管外科	午前		火*	水*	木			火曜外来開始は10:00。水曜は予約制	
糖尿病内分泌内科	午前	月	火	水	木	金	土		
消化器内科	午前	月	火	水	木	金*	土	金曜は紹介患者のみ	
外科	午前	月	火	水*	木	金	土	水曜午後は再診のみ受け付け	
移植外科	午後	月			木*	金		初診は完全紹介電話予約制。木曜は午前のみ	
脳神経外科	午前	月		水*		金		水曜午後は再診のみ受け付け	3階 Aブロック
脳血管内科	午前	月	火	水	木	金	土		
神経内科	午前		火		木				
リウマチ膠原病内科	午前	月	火	水		金	土	初診は完全紹介電話予約制	
整形外科	午前	月	火	水	木	金	土		
小児整形外科	午後						土*	再診は予約制。初診は予約不要	3階 Bブロック
呼吸器内科	午前	月*	火	水	木	金*	土	月曜・金曜は再診のみ	
呼吸器外科	午前			水		金			
形成外科	午前	月	火	水	木	金	土	熱傷は形成外科。眼瞼下垂は雑賀医師、内田医師担当	
皮膚科	午前	月	火	水	木	金	土		3階 Cブロック
泌尿器科	午前	月	火	水	木	金	土		
腎臓内科	午前*	月	火*	水	木	金	土	外来開始は9:30。火曜は再診のみで紹介患者は要相談	
産科・婦人科	午前・午後	月	火*	水	木*	金	土*	火曜・木曜の産科初診は午前のみ。婦人科初診は午後のみ 土曜は午前、紹介患者・急患のみ。午後初診受付は11:30まで	
放射線治療科	午前	月		水		金			
乳腺外科	午前	月	火	水		金	土*	土曜は第1、第3、第5週のみ	3階 Dブロック
血液内科	午前・午後	月	火	水	木	金	土*	土曜は午前のみ。急患以外は予約制。初診受付は13:30まで	
緩和ケア内科	午前・午後	月*		水	木			月曜は午後のみ。予約制	
精神神経科・心身症クリニック	午前*	月	火	水	木	金	土	初診は予約制	3階 Eブロック
歯科・口腔外科	午前・午後*	月	火*	水	木	金	土	火曜は午前のみ。午後は予約制	3階 Fブロック
耳鼻いんこう科	午前	月*	火*	水	木	金*	土	月曜・火曜・金曜は手術日のため紹介患者のみ	3階 Gブロック
眼科	午前	月	火	水	木	金	土		

## 外来診療日 - 聖マリアヘルスケアセンター

電話 0942(35)5522(代)

2016年12月1日現在

診療科	診療日 ★印は備考欄参照							備 考	診療ブロック
生活習慣病科	午前・午後	月		水	木	金	土	専門外来として「禁煙外来」を開設。予約制	1階 診療室1
内科	午前*		火					予約制	1階 診療室2
リハビリテーション科	午前・午後*	月	火	水	木	金	土	退院患者対象の外来リハビリテーション。予約制	1階 診療室3
透析科	午前・午後*	月	火	水		金	土	予約制	2階 透析センター
消化器内科	午前・午後*	月	火	水	木	金	土	内視鏡診療外来を実施。予約制	3階 内視鏡センター

## 専門外来診療日

2016年12月1日現在

診療科	専門外来名	担当医師	診療日	電話予約制	診療ブロック
小児科	小児神経外来	永光信一郎	第2木曜午前	☎	1階
	小児アレルギー外来	岡松由記	第1・第3月曜午後	☎	
	岩谷麻実	第2・第4月曜午後	☎	☎	
新生児科	小児腎外来	財津亜友子	第2・第4水曜午後	☎	1階
	育児療養外来	橋本武夫	第1・第3火曜午前	☎	
	新生児腎外来	田中征治	第4月曜午後	☎	
	新生児神経外来	中島正幸 山下裕史朗	第2水曜午後 奇数月 第1土曜午後	☎	
小児歯科	口唇口蓋裂外来	湯浅健司	火曜	☎	
循環器内科	血管外来	大江健介	木曜午前		2階 Sブロック
		相良秀一郎	金曜午前		
	不整脈外来	高瀬進	月曜午前		
		安徳喜文	水曜午前		
	睡眠時無呼吸外来	田代英樹	木曜14:00~15:30	☎	
	ペースメーカー外来	担当医(交代制)	第3火曜午後	☎	
消化器内科	成人先天性心疾患外来	廖千恵	金曜・土曜 9:00~11:00	☎	3階 Aブロック
	ピロリ菌除去外来	酒井輝文	金曜午前	☎	
	肝癌予防外来	酒井輝文	水曜午後	☎	
形成外科	C型肝炎外来	酒井輝文	金曜 10:00から	☎	3階 Cブロック
	気胸外来	大渕俊朗	水曜・金曜、緊急時		
	口唇口蓋裂・クラニオ外来	雜賀厚臣	火曜・木曜午前	☎	
呼吸器外科		内田悠記	火曜午前・午後	☎	
フットケア外来	雜賀厚臣	月曜・木曜 13:30~16:30	☎		
メディカルアロマテラピー外来(保険外診療)	担当医(交代制)	水曜・金曜 9:00~16:00	☎		
腎臓内科	CKD外来	松井礼	金曜午後	☎	
産科	超音波外来	下村卓也	木曜午後		3階 Dブロック
婦人科	子宮腫瘍外来	村上文洋	水曜午後	☎	
血液内科	止血異常症外来	岡村孝	火曜午前・木曜午前		
生活習慣病科	禁煙外来	福井卓子	月曜・水曜・木曜・金曜・土曜	☎	聖マリアヘルスケアセンター

### ●診療受付時間

原則8:30~11:30(診療開始9:00)。午後は予約制。平日夜間救急と日曜祝日は地域医療支援棟1階で受け付けます。

### ●夜間・日曜祝日の当直体制

内科・外科・整形外科・産婦人科・形成外科・小児科・新生児科・脳神経センター・腎センター・循環器センター・画像診断部の各医師。眼科は夜間のみオンコール(呼び出し)制です。

### ●耳鼻いんこう科・皮膚科・歯科について

夜間・日曜祝日の診療は行っておりません。

### ●ご予約変更受付

14:00~16:00

※事情により変更が生じる場合があります。ご了承ください。

最新の情報は、聖マリア病院ホームページをご覧ください。

[http://www.st-mary-med.or.jp/download/gairai\\_taisei.pdf](http://www.st-mary-med.or.jp/download/gairai_taisei.pdf)



## 紹介状なしで受診される患者さんへ

聖マリア病院などの「地域医療支援病院」や、大学病院などの「特定機能病院」は、他の病院・診療所の紹介状(診療情報提供書)をお持ちにならざる受診される患者さんから、初診・再診にかかる定額費用(保険外併用療養費)を診療費とは別に徴収することが義務づけられました。

医療保険制度改革関連法の2016年4月1日施行に伴うものです。

全国約250カ所のこれらの病院が、より高度な医療を必要とす

る患者さんの治療に専念する一方、一般的な外来受診は「かかりつけ医」を受診するという効率的な国際医療制度の浸透を図るのが目的です。

どうぞ、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

### 定額費用<医科・歯科同額>

初診の方 … 5,400円(税込み)

再診の方 … 2,700円(税込み)

\*急病や自然災害などの搬送された場合、再診予約中や当院の他の診療科を受診中など、定額負担の対象外となる場合がございます。  
窓口にておたずねください。

\*詳しくは当院のホームページ <http://www.st-mary-med.or.jp/patient/senteiryouyouhi.php> をご覧ください。

**お知らせ** 外来診療費・入院診療費などの一括お支払いに、クレジットカード・デビッドカードがご利用いただけます。取り扱いカードなど詳細は、聖マリア病院外来棟、同地域医療支援棟、同聖母病棟、聖マリアヘルスケアセンター各1階会計窓口にておたずねください。

## 訪問看護ステーション

訪問看護では、ご自宅で療養生活を送られている乳幼児から高齢者まですべての方を対象とし、かかりつけ医の指示のもとに必要な訪問看護とリハビリテーションを提供させていただきます。

### 訪問看護

- 医師の指示による医療
- ターミナルケア
- 末梢疾患予防・処置
- ご家族の介護支援・相談
- 病状の観察
- 医療機器の管理
- 療養上のお世話
- 認知症の看護



24時間対応体制

### 訪問リハビリテーション

- 食事・排せつなど生活のリハビリテーション
- 関節や筋力訓練など心身機能のリハビリテーション
- 福祉用具の利用助言など環境のリハビリテーション

### お問い合わせ

聖マリア訪問看護ステーション  
**0942-39-8903**

聖マリア病院 聖母病棟1F

聖マリア病院  
鳥栖訪問看護ステーション  
**0942-81-1134**

佐賀県鳥栖市神辺町1588-6

■営業日／月曜～土曜(日曜・祝日・お盆・年末年始は休みます)

※利用料金・医療保険・介護保険などについて、お気軽にお問い合わせください。

## 聖母の家 通所リハビリ(ディケア)

聖母の家通所リハビリでは、リハビリテーション・レクリエーションなどの機能訓練を中心としたサービスを行っています。また、ご家族の介護負担を軽減できるよう、入浴や食事のサービスも行っています。医療機関やご家族と連携を行いながら、在宅生活が継続できるように支援させていただきます。

- リハビリテーション
- 入浴
- レクリエーション
- 食事



### お問い合わせ

**0942-34-3573** 聖マリア病院併設

■ご利用の対象者／要介護度1～5に認定された方(要支援1・2の方も、ご相談ください)

■営業時間／8:30～17:00

■営業日／月曜～土曜(日曜・祝日・お盆・年末年始は休みます)

■定員／40名/日

社会医療法人 雪の聖母会

## 聖マリア病院

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

福岡県久留米市津福本町448-5

TEL 0942(35)5522(代)

FAX 0942(34)3306(代)

## 聖母の家

福岡県久留米市津福本町387-1

TEL 0942(34)3573(代)

FAX 0942(34)4165(代)