



St. Mary's

セント・マリーズ

vol.38

2022年春号

ご自由にお持ち帰りください。



乳腺外科のスタッフ

INDEX

特集「安心・信頼の医療提供目指して」

- 2 | 入院前から退院後まで
- 3 | 患者さん訪問生活支援
- 4 | 意思決定支援チーム始動
- 5 | 患者サービス向上委報告
- 6 | **#MARIAなひと**
患者支援部課長、医療ソーシャルワーカー
中根由佳
- 7 | **診療科訪問**
乳腺外科
乳がんに関する高い個別化治療

- 8 | **病気と向き合う**
緑内障の毛様体光凝固術
- 9 | **活動日記**
文科省研究費施設に指定
建築家・安藤忠雄さん講演など
- 10 | **新型コロナ対策情報**
- 11 | **新型コロナQ&A**
ワクチン追加接種について

- 12 | **健康エクササイズ+クッキング**
- 13 | 「フレイルドミノ」を防ごう
運動後の間食レシピ
- 14 | **お知らせ**
ヘルスケアセンター健診ご案内
聖母の家入居ご案内
デイサービスセンター利用ご案内

外来診療日一覧

医療の質向上へ患者さんサポート

患者さんに安心・信頼していただける医療を提供するため、聖マリア病院はさまざまな取り組みを進めています。患者さんが住み慣れた地域の中で安心して治療できるように入院患者さん・ご家族のサポートをしたり、患者さんとのコミュニケーション充実を目指す活動など日々、試行錯誤を続けています。多様な職種による取り組みの中から、今回は患者さん訪問生活支援の現場と意思決定支援チームの試み、患者サービス向上委員会の活動を紹介します。

訪問生活支援室

入院前～入院治療～退院後の生活まで 4部署が連携、一貫した包括的な支援

2021年4月に開設した「患者・家族サポートセンター」（古賀仁土ゼンター長）は、入院支援室、訪問生活支援室、病床管理室、地域連携推進

室の4部署が連携し、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目指してきました。

訪問生活支援室は、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を行う部署です。スタッフは石橋喜子室長、二田佳支子看護師、秋葉順子看護師の3人。地域の患者さんのための「やさしい病院」を理想に掲げる当院ならではのサービスを担っています。

入院が必要な患者さんには、入院前に入院支援室の看護師が面談を行います。療養生活に何らかの支援が必要と判断した場合、訪問生活支援室の看護師が患者さんを訪問し在宅サービスの利用などの相談や指導を行います。

入院後は病棟スタッフや患者支援部と連携、退院支援カンファレンスに参

加します。月に70回以上のカンファレンスに出て患者さんの状況や服薬の指導について情報を共有しています。

退院後の訪問支援はこの1年で80件を超えました。退院して自宅に帰ることに不安を感じる患者さんが多く、訪問看護師の派遣が始まるまでの空白期間のつなぎで入るケースが目立ちました。

病院など施設でもストーマケアや腎ろうケア、胃ろうケアの経験がない場合もあり、訪問看護に同行して指導をすることもありました。また、低体重

出生児など育児に不安のある母親への支援ニーズも多くなりました。核家族化で育児支援者が少ない家庭が増え、コロナ禍で入院中の育児指導時間が限られたことも影響していると思われ



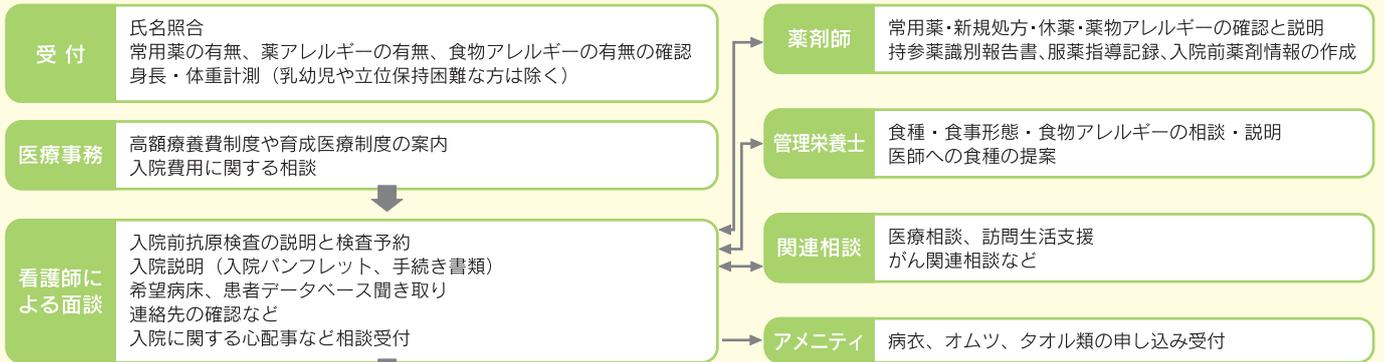
入院支援室の受付



訪問生活支援室スタッフ

入院支援室の患者さんサポート

入院治療が決まった患者さんには入院前に入院支援室でオリエンテーションと不安軽減サポート、情報の聞き取りを行います。



入院関連書類は聖マリア病院ロゴ入り布袋に入れてお渡しします

同行ルポ
患者さん訪問

医療・看護のすき間埋める役割
訪問支援、多様なケースに対応



飲み薬のチェックをするスタッフ

当院を退院して2日目の患者さん訪問に同行しました。救急車で運ばれ緊急入院した久留米市内の男性。訪問生活支援室のスタッフとマンシヨンを訪ねると、「ご夫婦そろって出迎えられました。」

患者さんは脳内出血でしたが手術には至らず、約20日間の治療・リハビリで退院しました。ただ歩けるようになったものの自分の病室に戻れずに迷ったことがあり、脳機能障害の疑いがありました。

訪問では最初に血圧を測り、飲み薬を忘れずに服用しているか、薬の飲み合わせもチェック。食事は朝食

晩どんな物を取っているか、聞き取りをしました。

「何か心配事、困ったことはありませんか」との問いに、患者さんは「車の運転を早くしたい。乗れないと不便」と繰り返し話されました。退院したばかりなので、焦らないようにと諭し、当面は夫婦で散歩するなどして体力回復に努めるようアドバイスしました。

今後の療養生活については、久留米市地域包括支援センターの活用を紹介。介護保険の利用も含めて相談するように勧めました。加入されている医療保険の入院費用請求手続きについての相談も承りました。

自宅に戻られてホッとしたり、あつという間に小1時間経っていました。患者さんが「リハビリの先生には本当にお世話になりました。もう二度と入院しないように健康に気をつけたい。」

「といかんですね」と笑顔で話されたのが印象的でした。

スタッフによると、COVID-19感染で家族4人全員が陽性となり入院、子どもだけが先に退院となったケースがありました。いわゆる「ヤングケアラー」といわれる状態ですが、訪問看護が入るケースではないため訪問生活支援室のスタッフが訪問し、親が留守の間の子どもたちの生活を見守り、体調や精神的ケアを行いました。

急性期病床からホスピスへ入る患者さんからは「自宅に帰りたい」との希望がありました。全身状態はよくないため、家族には緊急時の対応を指導。毎日訪問を実施し、2泊3日の自宅での生活を支援しました。ホスピス入院後に亡くなられましたが、自宅と一緒に写真を撮り、かけがえない時間を過ごせたとご家族から感謝の言葉をいただきました。

石橋室長は「患者さんが退院後に訪問看護師が入るまでに時間があいたり訪問看護の対象にならないケースなどもあります。医療や看護の間を埋めるような支援を今後も行っていきます」と話しています。

「あなたのことを、教えてください」

コミュニケーション充実を目指して

患者意思決定支援チーム設置

意思決定をサポート

人は、命の危険が差し迫った状態になると、70%の方が医療やケアなどを自分で決めたり望みを伝えたりすることができなくなると言われています。

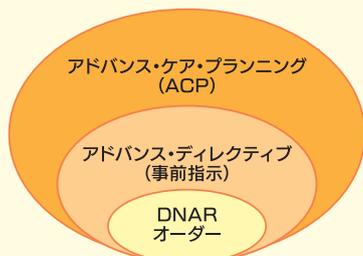
聖マリア病院では、全ての患者さんに納得して適切な治療を受け、療養生活を過ごしていただくために、前もってご自身が望む医療やケア、療養に関する意思決定を多職種による「患者意思決定支援チーム」で支え、その人らしく生き抜く事ができるようアドバンス・ケア・プランニング（ACP）を含めた意思決定支援を提供してまいります。（移植医療支援室 荒巻和代）

話し合いを通じて

ACPとは、患者・家族・医療従事者の話し合いを通じて、患者の価値観を明らかにし、これからの治療・ケアの目標や選択を明確にするプロセスのことです。患者さんの意向をくみ取りながらケアを提供するという日々の臨

床の中で取り組んでいることでもあります。コミュニケーションを通して意思決定を積み重ねていくプロセスは、ACPにつながるといえます。

ACPの位置付けとしては、アドバンス・ディレクティブ（事前指示）とDNARオーダー（末期状態で心停止の場合に蘇生処置をしないという取り決めのこと）を含む広い概念です。（キャンサー・センター 尾形由貴子）



アンケートご協力を

入退院支援室では、患者背景の把握のためのツールとして、予定入院患者さんにACPの入り口となるアンケートを聴取する準備を進めております。

「あなたのことを、教えてください」というタイトルで、「今一番気になっていること、心配事は何ですか」という

質問から始まり、気持ちのつらさ、どのような治療を受けたいか、という患者さんの考えを知るきっかけになる質問に加え、代理の意思決定者の確認、人生の最終段階のお考えを聞く質問用紙を患者さんに配布する予定です。

入退院支援室の看護師はもとより、病棟のスタッフがこの質問用紙をやり取りすることでコミュニケーションが促進され、患者背景を今まで以上に把握し、より一層の支援ができればと考えております。（入退院支援室 井手健一郎）

メディエーターの取り組み

予定入院患者さんのACPについてお尋ねする取り組みから始まり、今後は救急で搬入された重症患者さんや家族に対しても同様にACPをお尋ねし、現在の病状の理解や今後の治療方針の意思決定を支援する「入院時重症患者対応メディエーター」という取り組みが開始されます。

救急搬送され、困惑した重症患者さ

んやご家族に対して、説明時に同席し患者家族と対話することで、より患者さんや家族に寄り添いながら、意思決定を支援していきます。

当院でも今後業務の細部を検討し、配置に向け具体的な業務内容の検討をしていきたいと思えます。（医療の質管理本部 吉本譲爾）

医療の質向上を目指して

患者意思決定支援チームを設置した目的の一つは（大部分ですが）、患者さんや家族とのコミュニケーションを密に取ること、医療を受ける側と提供する側にある認識の違いを埋めることにあります。患者さんは医療に何を望んでいるのか、医療者は患者さんに何を提供したいのか、このギャップを密なコミュニケーションで埋めることが非常に大事だと思えます。しかし現在の医療現場を見渡してみますと、患者さんや家族とのコミュニケーションを取る余裕がない現場状況もあるようです。そこで、「患者意思決定支援チーム」を設置することにより、医療現場のコミュニケーション不足問題を改善することができると考えます。その結果として、ACPの構築につながっていき、質の高い医療の提供ができるようになります。（診療統括部門3副院長、医療の質管理本部本部長 本田順一）

※肩書は2022年3月現在

患者さんの

満足度アップへ

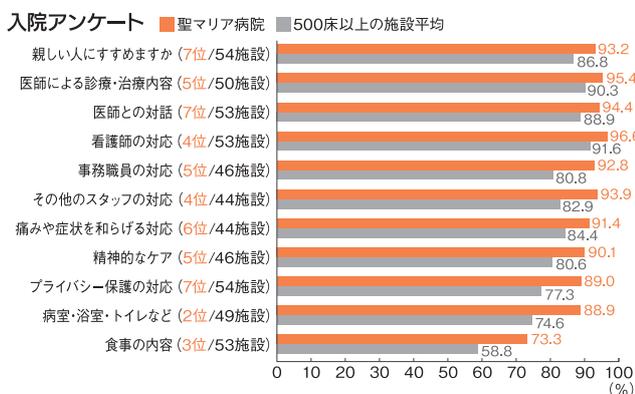
患者サービス向上

委員会の活動報告

聖マリア病院は、患者さんへ良質で安全な医療を提供すると共に、患者さんの心情を十分くみ取ったサービスの提供を継続的に実施することを目的として、患者サービス向上委員会（副院長、看護師、各職種の計15人で構成）を設置し毎月開催しています。

委員会では、①入院患者満足度調査 ②外来患者満足度調査③救急外来・外来窓口へのご提案箱の設置・回収一を行ってまいります。内容は各部門の責任者はじめ全職員で共有、患者さんへは外来診療棟1階フロアに掲示しています。2021年度より、日本医療機能評価機構の「病院の質改善活動を支援するプログラム」に参加し、調査結果を他院と比較することで当院の強み・弱みを把握し、患者サービスへの展開につなげていきます。

入院患者満足度調査



退院時に調査票を配布、21年度は11,297人に回答いただき、回収率は94.2%でした。(21年12月現在)

他施設(500床以上の病院54施設)と満足の割合(「満足」および「やや満足」と回答した患者さんの割合)を比較すると、全項目で平均値を上回り、7位以上と高い評価結果をいただきました。評価の低かった「食事の内容」についても、当院は73.3%と他施設平均58.8%を14.5%上回り、全体の3位と高い評価となりました。他施設との比較によって、食事の内容については、個人の嗜好や病態による味覚変化による影響が大きく、改善には時間を要することがわかりました。現在の質を維持しつつ、時代のニーズに合わせた対応を考えてまいります。

自由記載欄での感謝コメント率は29.2%(前年比7.5%増)であり、要望コメント率は10.3%(同2.9%増)でした。要望では、COVID-19感染拡大による面会禁止や病棟内への入退出制限により、「面会ができない」や「病棟からの外出ができない」などのコメントが増加しました。

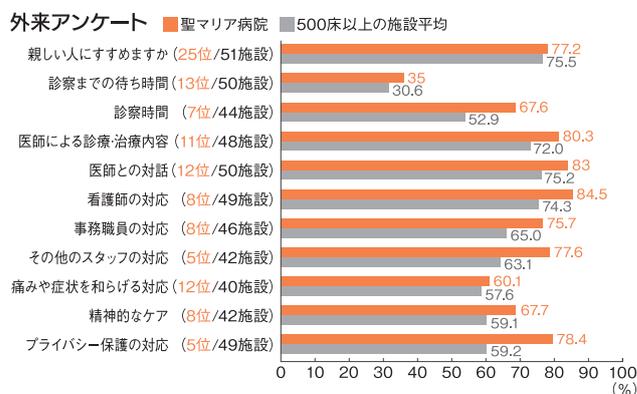
21年度の改善事例

患者さんのご提案やご要望によって21年度は以下の改善を行いました。

- 外来の出入口表示を増やし、分かりやすいレイアウトへ変更
- 外来トイレ内にペーパーホルダー設置、ゴミ箱容量を拡大
- 病室内(個室は除く)における携帯電話使用禁止の注意喚起案内を掲示
- 「患者ご意見への回答」を外来診療棟1階出入口付近に掲示
- 病棟食堂のテーブルや椅子の清掃時間の見直し、使用者が清掃できるように環境除菌ワipeを設置

これからも患者さんのニーズを早期に取り入れ、少しずつ改善提案していくことで、良質で安全な質の高いサービスが提供して行けるように、活動を継続してまいります。

外来患者満足度調査



年1回(11月の2日間)実施。21年度の回収率は97.5%(回収数624枚、配布数639枚)でした。

入院と同様に、他施設と満足の割合を比較すると、全項目で平均値を上回り、半数以上の項目で10位以内の評価となりました。評価が低かった「診察までの待ち時間」についても、当院は35.0%と他施設平均30.6%を4.4%上回り、全体で13位の評価となりました。「診察までの待ち時間」の短縮は、同規模病院の共通課題であることがわかりました。

自由記載欄での感謝コメント率は8.2%(前年比0.7%減少)、要望コメント率は12.2%(同4.8%減少)でした。要望が少しでも改善できるよう努めます。

救急外来・外来窓口へのご提案箱の投書

「患者ご意見箱」への投書件数は、21年度は21件(うち感謝5件)でした。20年度は34件(同1件)であり、ご提案やご要望の件数は年々減少し、感謝の投書は前年度より多くいただくことができました。



当院の各病棟内では、Wi-Fi サービスがご利用いただけます。入院された患者さんはスマートフォン、タブレットなどで無料でWi-Fiに接続できます。利用可能時間は7時から22時までです。



医療現場で活躍するスタッフを紹介する聖マリア病院公式インスタグラム連動企画「#MARIAなひと」。第7回は患者さんやご家族が抱える問題の解決に向けて支援する医療ソーシャルワーカーの中根由佳さんです。



患者支援部課長、
医療ソーシャルワーカー
中根 由佳

なかね・ゆか 2007年、福岡県立大学社会福祉学科を卒業。社会保険田川病院で勤務した後、14年6月に医療ソーシャルワーカーとして聖マリア病院に入職。19年4月より現職。PSWやがん専門相談員の資格も持つ。北九州市出身。

病気が生む生活上の悩み 傾聴力を磨き解決に導く

「医療ソーシャルワーカー」の役割は

ソーシャルワーカーとは、医療や福祉、教育などの分野で、生活上の困りごとを抱える人や社会的に孤立している人に対して支援をする生活相談員を指します。その中でも医療機関などで医療分野に特化した支援活動を行うのが、私たち医療ソーシャルワーカー（MSW）です。聖マリア病院では19人のMSWに加え、精神疾患を抱える人を支援する精神保健福祉士（PSW）2人が活動しています。

家庭や仕事のこと、患者さん自身のこと

など、病気と向き合う上で色々な悩みや問題を抱えている人が多くいます。個別に話を聴いて問題の本質を見極め、情報を整理しながら、高額療養費制度や補助金制度、訪問看護・介護サービスの活用を提案したり、患者さんの職場や学校などと調整したりして、自立した生活や社会復帰につながるように環境を整えるのが私たちの役割です。

「この仕事のやりがい」は

病院では治療や救命が最優先課題ですが、「退院後の生活をどのようにして守るのか」という点も見逃しません。私たちは直接的に患者さんのケアに関わることはありません。しかし対人援助のプロとして、ただ話を聴くだけではなく、発する言葉の裏にある思いを引き出せるよう日々工夫しています。気付いたことは他職種と共有し、それにより治療方針が変わることもあります。以前ある医師から「MSWの支援は、医者や看護師にはできない部分を補い、僕らが提供する医療と同様に患者さん・ご家族の今後に大きな影響を与える大切な仕事。彼らに寄り添う姿勢は素晴らしいし、もっと目の目を見るべき存在だよ」と声を掛けていただきました。普段医療の現場では黒子のように立ち回る私たちですが、チームの一員として認められたと感じた瞬間です。

「コロナ禍での活動はいかがですか」

MSWの業務は人の話を聴くことから始まりますが、感染防止対策でご家族との面談は基本的に電話になり、患者さんとはマスク越しの会話です。表情や仕草など言葉以外の部分からも発信されていた「SOS」を拾いにくくなりました。さらに面会禁止措置により患者さんご家族の話し合いの場が持てない状況になったため、タブレットを使って意思疎通できるよう工夫しました。

「これからのMSWは」

社会背景が複雑化し、MSWのニーズは年々増えています。本来大人が担うと想定されるような家事や家族の世話をを行う子ども「ヤングケアラー」への対応も大きな課題の一つです。子どもは大人が思っている以上にたくさんのことを考え、悩んでいます。そして気持ちを言葉にするのが苦手です。私たちは普段大人を相手にすることが多いため、彼らの気持ちを取りこぼさないように傾聴力を磨いていきたいと思えます。この問題の解決には学校や行政との連携も必要不可欠です。他分野のソーシャルワーカー同士の横の連携も強化したいです。

院内での情報共有の強化も課題です。各種書類を電子化するシステム導入を進めています。事務作業の効率化によって患者さんと話をする時間をもっと増やせます。電子カルテとの連動も計画中で、医師や看護師など他職種との情報共有が容易になるため、より一致団結して皆さんを支えられるようになるのではと考えています。

ビデオ通話で恋愛相談

ON・OFFメリハリある生活を心がけています。3人の姪っ子が最高の癒し。コロナ禍でなかなか会えませんが、ビデオ通話で恋愛相談を受けている今日この頃です。

乳腺外科

乳がんは質の高い個別化治療を実施

乳がんは女性が最もかかりやすいがんで、近年増加しています。乳腺に悩みのある女性が安心して外来受診できるように2014年12月より乳腺外科を立ち上げ、専門性を高めた医療を提供しています。地域がん診療連携拠点病院として専門スタッフをそろえ、診断、手術、薬物治療、放射線治療など全ての治療を一貫して行うことができます。

●乳がんは早期発見が重要

日本人女性の9人に1人、1年間に約9万人以上の方が乳がんにかかり、約1・5万人が亡くなられています。乳がんは、早期発見が重要です。そのためには「プレスト・アウエアネス」と定期的な検診が大切です。プレスト・アウエアネスとは、自分の乳房へ関心を持つことで、乳房の形やしこり、乳汁の分泌物などの状態を自分でチェックします。検診はマンモグラフィー検査（乳房のレントゲン写真）を行います。しこりなどの症状がない40歳以上の女性に推奨されていますが、わが国では欧米に比べまだ検診の受診率が低いのが現状です。

●手術・放射線と薬物治療

治療には、手術・放射線治療、全身治療（薬物）があります。薬物治

療として内分泌療法（ホルモン剤）・化学療法（抗がん剤）、分子標的治療などがあり、通常は手術と薬物治療を組み合わせて行います。当科では患者さん個々の乳がんタイプに合わせた質の高い個別化治療を行っています。がんが進行している場合は、手術前に強度を高めた化学療法を実施し、遺伝子検査も行える体制を整えています。

●乳がんの手術

手術は、乳房の腫瘍に対する手術と腋窩リンパ節に対する手術を組み合わせて行います。乳房を温存する乳房部分切除は、放射線治療の追加が標準的です。乳房を全て取ってしまう乳房全切除の方でも乳房の再建手術が可能です。当院は、形成外科と合同で再建手術を行っており、県内でも数少ない人工物による乳房再建の実施施設認定を取得していま

す。自分の組織を使った自家組織再建も積極的に行っています。

リンパ節の手術は、センチネルリンパ節生検と腋窩リンパ節郭清があります。腋窩に明らかかなリンパ節転移を認めない患者さんには、センチネル生検が標準的な治療です。センチネル生検は、放射線被曝のないICG蛍光法（赤外線法）とOSNA法による精度の高いセンチネルリンパ節の同定と診断を行っています。

●2021年実績

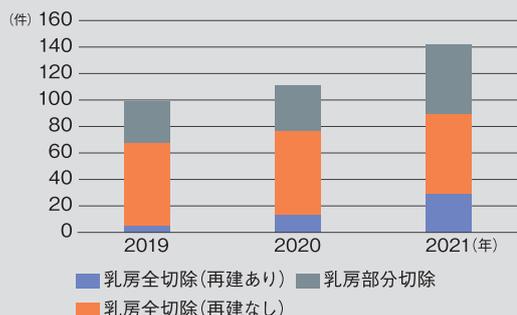
当院での乳がん手術は年々増加傾向で、年間約140件の定型手術を実施。薬物療法は、化学療法が1758件、ホルモン療法316件、放射線治療は1997件行っています。

乳腺外科診療部長 | 金城 和寿

当科は、常勤の乳腺外科専門医2人、非常勤乳腺外科医師3人、がん薬物療法専門薬剤師、乳がん看護認定看護師に加え、放射線科医師・技師、エコー技師、病理専門医、形成外科医、リンパ浮腫セラピスト、緩和治療医、緩和認定看護師などが連携するチーム医療を実践し、患者さんが安心して医療を受けられる体制を整えています。がん拠点病院として近隣の病院やクリニックと連携しながら、患者さんがスムーズに適切な治療を受けられるように努めてまいります。



乳がん手術実績



病気 と 向き合う



眼科診療部長
指原裕之

緑内障の新しい治療法



● 失明原因の第1位

緑内障は、視神経が傷つくことで視野（見える範囲）が狭くなる病気です。わが国における失明原因の第1位です。緑内障の治療の基本は、視野の欠けるスピードを遅らせ、見え方の質を維持することです。視神経は眼圧が高いほど傷つきやすくなるので眼圧を下げるのが重要です。眼圧を下げるための方法として、薬物治療、レーザー治療、手術が挙げられます。

● 新たなレーザー治療装置導入

聖マリア病院では、以前からSLT（選択的レーザー線維柱帯形成術）というレーザー治療を導入していましたが、このたびマイクロパルス毛様体光凝固術という新しいレーザー治療装置を導入しました。目の中にある毛様体に特殊なレーザー光を照射することで眼圧を下降

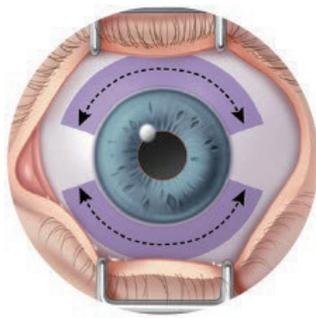
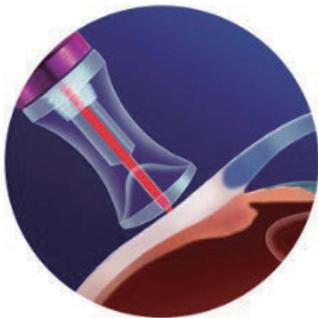
させます。局所麻酔の後、図のように眼球の上半分に80秒、下半分に80秒レーザー照射を行います。平均1・3回の治療で術前より30%眼圧が下がった症例の割合が70%と報告されています。眼圧が十分に下がらない場合や眼圧下降効果が薄れてきた場合は繰り返し治療が可能です。緑内障手術後の患者さんでも治療が可能ですし、この治療を行った後でも緑内障手術を施行することが可能です。

● 重篤な合併症がないのが特徴

重篤な合併症がないのが最大の特徴です。施行中に痛みがあるのと、術後に瞳孔がやや散大して見えにくくなる可能性があります。散大した瞳孔は数カ月で徐々に元に戻ります。費用は3割負担の方で18,000円程度です。興味のある方は主治医にお気軽にお尋ねになってください。



マイクロパルス毛様体光凝固装置
CYCLO G6



眼球へのレーザー照射

お問い合わせは眼科へ

活動日記

市民公開講座に300人 安藤忠雄さんが講演

聖マリア病院は12月23日、久留米シティプラザ（久留米市六ツ門町）において市民公開講座を開きました。講師に世界的な建築家の安藤忠雄さん（東京大学名誉教授）を迎えた講演には、事前予約の市民ら約300人が詰めかけました。

「これからいかに生きるか（人生100年）」と題した講演で安藤さんは、建築家人生のきつかけと

なった一人の大工との出会いや、建築家としてのこれまでの活動をスライドに映し出しながら紹介。

「一心不乱」に生きることで見えること、仕事に誇りを持った人が集まれば仕事が前に進むこと、そして、100年生きることを想定して生きるために「好奇心を持

文科省科学研究費補助金

社会医療法人雪の聖母会（井手義雄理事長）は、今後の当法人の運営の重点項目として医療の質を

ち続けることの大切さをエピソードを交えながら伝えました。

講演の前後に催されたサイン会では、自身の著書の売り上げで子どもたちのための図書館を設計する活動を行う安藤さんが、書籍購入者一人一人に丁寧に対応していました。

取扱機関の指定受ける

高めるために、2021年10月に「聖マリア研究センター」を設立しました。



「これからいかに生きるか」をテーマに講演した

これからの医療は、臨床レベルのみならず、それを支える教育・研究体制の充実が必要で、地域医療への貢献をより一層実践していくため、当センターは「臨床医学ユニット」「医療プラクティスユニット」「基礎医学ユニット」「研究支援ユニット」の4つのユニットで研究に取り組んでまいります。

当法人は、文部科学省科学研究費補助金取

扱機関指定に向け申請準備を進め、21年12月28日に申請を完了。22年2月22日に指定を受けることができました。これにより厚生労働省と文部科学省の指定を受けた研究センターとして研究体制の確立ができました。

当センターは今後、職員一丸となって患者さんの治療に役立つ研究を進めてまいります。

熱帯魚の水槽設置

当院外来診療棟1階の患者・家族サポートセンター入退院支援室受付前に熱帯魚の水槽を設置しました。心安らぐ環境づくりの一環で、相談室全室に花を飾るなど患者さんご家族の気持ちに寄り添った取り組みを心掛けていきます。



設置された熱帯魚の水槽



感染症科・迫田頼武臨床部長に聞く

新型コロナ検査と予防 Q & A



感染症科臨床部長
迫田 頼武

程度で結果が判明します。PCR検査は精度が高いですが、検査結果が判明するまで数時間（状況によっては数日）かかります。どちらの検査を行うかは、その時の状況によって異なります。

Q 家族が陽性で自分は無症状だが、心配なので検査したい。どうすればよいですか？

A 陽性者と同居している家族は濃厚接触者に該当します。家庭内の濃厚接触者に対しては保健所から検査の案内がきますので、まずは保健所からの連絡を待つようにお願いします。もし検査までの間に症状が出た場合は、かかりつけ医に相談してください。

Q PCR検査と抗原検査はどう違うのですか？

A PCR検査と抗原検査はどちらも新型コロナウイルス感染症の診断のために行われます。抗原検査は精度がやや低いですが、30分

Q 市販の検査キットは信頼できますか？

A 市販の検査キットには「研究用」と「医療用」があります。「研究用」はドラッグストアやインターネット等で販売されますが、感染の有無を調べることが目的としているのではなく、国の承認を受けていません。「医療用」は国が承認した「体外診断用医薬品」であり、新型コロナウイルス感染症の流行下において特例的に薬局で販売することが認められているものです。市販の検査キットは「医療用」の検査キットを選ぶようにしてください。検査キットで陽性になった場合は、必ず保健所またはかかりつけ医に相談してください

い。陰性の場合も、症状がある場合はかかりつけ医を受診してください。

Q 濃厚接触者に当たるのはどういった状態ですか？

A マスクを着用していない、15分以上の会話、1メートル以内の距離、この全てに該当する場合に濃厚接触が疑われます。これらはあくまでも目安であり、その時の状況によって個別に判断されます。

Q マスクは不織布が良いですか？

A マスクは不織布マスクが推奨されます。不織布マスクは布マスクやウレタンマスクよりも効果が高いことが示されています。マスクは正しく着用しなければ効果が落ちてしまいますので、なるべく隙間のないように顔にフィットさせてください。

Q 3回目のワクチン接種をすれば感染しませんか？

A 2回のワクチン接種後、時間の経過とともに感染予防効果や重症化予防効果は低下することがわかっています。3回目の接種を行うことで効果を再び高めることができます。ただし、ワクチンを打つたからといってウイルスに感染しないわけではありません。ワクチン接種に加えて、手洗い、マスク、3密を避けるなどの日常的な感染対策を継続することも重要です。

Q 子ども（5〜11歳）のワクチン接種のメリットは？

A 子どもの感染では症状が軽いことが多いですが、まれに重症化したり合併症を起こすことがあります。小児では新型コロナウイルスに感染した場合に、多系統炎症性症候群という全身の臓器に炎症が起る合併症の発生が稀ではありますが報告されています。重症化や合併症を防ぐために、5歳から11歳の小児にもワクチンを接種することには意義があります。

新型コロナワクチン追加接種(3回目接種)について

対象

2回目の接種から原則6カ月が経過した人で、接種する日に久留米市に住民票がある18歳以上の人。接種は無料で、2回目接種から6カ月が経過する時期をもとに、対象者に3回目用のクーポン券が発送される予定です。2回目の接種を受けていない人には、追加接種のクーポン券は発行されません。

予約

ワクチン接種を受けるには、**久留米市の予約コールセンター** (0942-30-9816 / 8:30~21:00、土日・祝日も開設) での予約が必要です。聖マリア病院、聖マリアヘルスケアセンターでの予約受付は承っておりません。



久留米市ワクチン接種情報

※3月28日現在の情報です。詳細は久留米市など地元自治体のホームページ等でご確認ください。

新型コロナウイルス感染症の相談窓口

発熱等の症状があり診察を希望する場合は、まずは、**かかりつけ医など地域で身近な医療機関に電話で相談**してください。相談する医療機関に迷う場合は、久留米市新型コロナウイルス相談センター、福岡県新型コロナウイルス感染症一般相談窓口へご相談ください。

一つでも当てはまれば、まずはお電話ください



息苦しさ



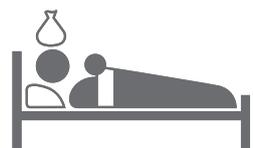
発熱



強いだるさ



高齢者や基礎疾患がある人で風邪の症状がある



発熱や咳などの軽い風邪の症状が続く

久留米市新型コロナウイルス
相談センター(有症状者専用ダイヤル)

TEL 0942-30-9750

FAX 0942-30-9833
(24時間、土日・祝日も対応)

福岡県新型コロナウイルス感染症
一般相談窓口

TEL 092-643-3288

FAX 092-643-3697
(24時間、土日・祝日も対応)

フレイル・ロコモ・サルコペニア予防フレイルを学ぶ⑤ 「フレイルドミノ」を防ぎましょう

フレイルとは、加齢とともに心身の機能が低下し「健常と要介護の中間的な状態」を指します。フレイルの兆候に早く気づいて対策を行えば、健康な状態に戻ることができます。

コロナ感染拡大前までは、友人との散歩、習い事、地域での体操や行事など、さまざまな活動をしてきた方々も、長い自粛生活と地域活動の中断により、人とのつながりを保つことが難しくなっています。一人暮らし、外出頻度が少ない、他者と触れ合う機会や会話が少ないなど、社会とのつながりが希薄な「社会的フレイル」の疑いがある高齢者1,226人を4年間追跡した研究では、「身体的フレイル」が新たに発生するリスクが約4倍高かったと報告されています。(Makizako H. et al. 2018年)

人や社会とのつながりがないと、不活動になり、生活範囲が狭まる、こころの健康が損なわれる、口腔機能低下、低栄養、からだの機能低下など、次々に影響し合いドミノ倒しのように進行していきます。(図)フレイルは多面的な要素が絡み合っており、社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口になります。

自らの意思で社会参加をすることで、「新たな出会いや地域とのつながり」、「社会貢献によって生きがいを感じられる」など、こころからだに良い影響を及ぼすことが、最近のさまざまな調査結果から報告されています。暖かくなり、花や緑が美しい季節の到来です。散歩やウォーキングへ出かけて季節を楽しみましょう。



Exercise 健康エクササイズ

散歩・ウォーキングにおすすめ

ストレッチ ふくらはぎ



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

毎日気持ちよく歩けるように、ストレッチを行きましょう。歩く前後だけでなく、信号待ちや、きれいな花を眺めるときなど、途中に行うのもおすすめです。転倒予防のため、安定した支えにかまって行うと安心です。



- 1 片足を後ろに下げて、両足を前後に開きます。後ろ足の膝を伸ばし、かかとを床につけ、前足の膝を曲げます。後ろ足の膝裏からふくらはぎの伸びを感じたら10~20秒キープします。

Point!

①②について：腰を曲げずに、頭からかかとまでが一直線になるように姿勢を保ちましょう。重心はやや前足にかかっていますが、後ろ足のかかたが浮いてしまうと、ストレッチ感が得られません。前後の足幅の広さで、伸びる強さが変わります。少しずつ足幅を広げてみましょう。



Cooking クッキング



聖マリア病院
栄養指導管理室長
立野 順子

運動後におすすめの簡単間食レシピ！

高齢になると、食べ物がかみにくかったり、飲む飲みみにくくなったり食事量が減りがちです。食べてはいるけれど、麺類や菓子パンなどの炭水化物ばかりを好んで食べるなど、栄養のバランスが偏つ



甘酒ヨーグルトプリン

春におすすめの甘酒とヨーグルト。甘酒は「飲む点滴」と言われ、こうじ菌の酵素によってブドウ糖が分解されているので、消化しやすく体にも優しく、効率よくエネルギーに変換されます。人間のからだに必要な必須アミノ酸が含まれ、運動後の疲労物質の一つ、乳酸の発生を抑えます。ヨーグルトはたんぱく質が取れることに加え、乳酸菌により腸内環境を整えます。のどごしも良く、栄養満点、甘さ控えめの甘酒ヨーグルトプリンです。

てしまっている方も見られます。エネルギーやたんぱく質を十分に取れなくなると蓄えた筋肉と脂肪が減り、体重が減ってしまいますので要注意です。低栄養で骨や筋肉が弱ることを防ぐために、運動後のたんぱく質豊富なおやつがおすすめです。

1人分の熱量131Kcal たんぱく質4.9g 脂質2.3g カルシウム93mg(食品成分7訂版)

材料(2人分)

甘酒-----150ml
 ヨーグルト(無糖)-----150g
 粉寒天-----2g

【お好みトッピング】

イチゴ-----2個
 小豆(缶詰)-----10g

*その他フルーツや黒豆、ホイップクリームも可

作り方

- 1 大きめのボールに甘酒(150ml)を入れ、レンジで80℃以上(目安600W1分40秒)に温める。
- 2 ①に粉寒天(2g)を振り入れ、泡だて器で1分かき混ぜる。
- 3 ヨーグルト(150g)を入れ、手早くかき混ぜ合わせる。
- 4 器に入れ、ふたをして冷蔵庫で1時間から2時間冷やす。
- 5 冷やした後、お好みで果物など(イチゴ、小豆缶)をトッピングする。

Point!

甘めがお好きな方は砂糖を加えて甘味をアップ。



- 3 かかとが床から浮かないように、後ろ足の膝を深めに曲げ、ふくらはぎの中間あたりからアキレス腱を伸ばしましょう。
- 4 反対側の足も同様に行いましょう(①~③)。左右1回ずつでも良いですが、2、3セット続けて行うと効果的です。

Point!

③について：重心は後足に移動します。前足の膝はゆるめ、余分な力が入らないくらいの幅に近づけましょう。

- 2 後足のかかとで床をトントンと鳴らすように5~10回小刻みに反動をつけ、再度かかとを床につけたまま10~20秒キープします。

Point!

①②③ともに、後ろ足のつま先の向きを変えると、伸びる部位が変化します。



聖マリアヘルスケアセンター 国際保健センター

※料金はいずれも税込

5月末まで期間限定、検診コース割引価格でご案内しています

50歳以上でがんを早期発見したい方に

<PET-CT総合がん健診>

- PET検査は陽電子放射断層撮影のことで、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。
- 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で見つけづらいがんを調べることができます。

検査内容 PET-CT/身体計測/血圧測定/腫瘍マーカー(血液検査)

実施日 月曜～金曜(祝日除く)

料金 99,000円(通常118,470円)

脳動脈瘤や脳梗塞を早期発見したい方
身近な方が脳の病気にかかり、ご自身も心配な方

<スマート脳ドック>

- 脳ドックは、脳梗塞の原因となる脳血管の詰まりや、くも膜下出血の原因となる脳動脈瘤の有無を調べるコースです。

検査内容 頭部MRI/MRA検査、頸動脈エコー

実施日 月曜～土曜(祝日除く)

料金 18,150円(通常24,750円)

ご予約
お問い合わせ

0120-75-0721/0120-79-0722 (8:30～16:00/日曜・祝日除く)
携帯からは 0942-36-0721

介護老人保健施設 聖母の家

2021年4月にリニューアルオープン
在宅復帰の推進に取り組んでいます

聖母の家では介護福祉士をはじめ看護師、リハビリおよび管理栄養士など専門職を中心とした職員体制の充実や教育等、多職種連携に力を入れています。ご利用者の日常生活を支え、在宅への復帰を支援するためにリハビリテーションの充実にも努めています。また、退所時は「利用者の在宅生活の継続」と「介護者の負担軽減」を目的に各種介護サービスの紹介を行います。



明るく清潔なエントランス

●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
- 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)
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
0942-34-3573

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

聖マリア病院島崎訪問看護ステーション
0942-81-1134

聖マリアデイサービスセンター

サンカルナ久留米 南側1階に開設

- 地域密着リハビリ特化型
- 専門職による短時間で効果的な運動指導
- 送迎付き

久留米市にお住まいで、介護保険の認定を受けている方を中心にサービスを提供します。理学療法士が短時間で効果的な運動を指導します。また各種リハビリ機器を導入し、定期的な健康チェックができる環境を整えています。距離により利用できない場合がありますので、まずはお問い合わせください。

お問い合わせ

聖マリアデイサービスセンター 0942-46-9433 (8:30～17:00)
〒830-0047 福岡県久留米市津福本町 198-2 サンカルナ久留米南側 1階



聖マリア病院

※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。

外来・専門外来	診療日 *印は備考欄参照							備考	診療ブロック
消化器内科	午前	月	火	水	木	金*	土	<酒井輝文>第1・第3・第5金曜午後(再診のみ)	3階 A
外科 一般外科・消化管外科	午前	月	火	水	木	金			
移植外科	午前	月	火		木*	金		完全紹介電話予約制。木曜は午後も	
脳神経外科	午前	月		水		金			
赤ちゃんの頭の形外来	午後			水*		金*		<高橋研二・長田優衣>第2・第4水曜、金曜 14:00~16:00	
脳血管内科	午前	月	火	水	木	金	土*	紹介患者のみ。土曜は再診のみ	
神経内科	午前			水	木			再診のみ	
リウマチ膠原病内科	午前		火			金		完全紹介予約制。外来で予約受付	
整形外科	午前		火*		木		土*	脊椎外科は火曜、土曜。手の外科外来は第3火曜・再診のみ	
小児整形外科	午後						土*	初診は予約不要、再診は電話予約制	
呼吸器内科	午前	月*	火	水	木*	金*		月曜は再診のみ。木曜、金曜の午後は再診のみ	3階 B
呼吸器外科	午前	月		水		金			
乳腺外科	午前	月*	火*	水*		金		月曜、水曜の午後、火曜は再診(予約のみ)	
形成外科	午前	月	火*	水	木	金	土*	熱傷は形成外科<上岡健一>第4火曜午後・第2土曜午前(再診のみ)	3階 C
口唇口蓋裂・クラニオ外来	午前		火*					<林稔・福嶋晴太>火曜午前	
再建外科外来	午前				木*		土*	乳房再建・眼瞼下垂・リンパ浮腫<担当医>木曜午前、土曜午前。いずれも紹介患者のみ	
皮膚科	午前	月	火	水	木	金	土		
泌尿器科	午前	月	火	水	木	金	土		
腎臓内科	午前*		火*	水	木*	金	土	外来開始は9:30。<東治道>火曜・木曜は地域連携推進部受け付け	
CKD外来	午後					金*		<松井礼>金曜午後。予約再診のみ。電話で問い合わせください	
産科	午前・午後	月	火	水*	木	金	土*	土曜は事前連絡の急患のみ。水曜初診は午前のみ	3階 D
妊婦健診	午前・午後	月*	火	水	木*	金		月曜、木曜は午前のみ	
超音波予約	午後	月			木				
1カ月健診	午後	月			木			予約制	
婦人科	午前・午後	月	火	水	木	金	土*	水曜初診は午前のみ。土曜は事前連絡の急患のみ	
子宮腫瘍外来	午後			水*				再診・予約のみ	
女性外来	午後			水*				再診・予約のみ	
放射線治療科	午前	月*		水*		金*		電話予約制	3階 E
血液内科	午前	月	火	水	木	金		急患以外の初診は予約制。初診受付は 11:00 まで	
ホスピス科	午前・午後	月*		水	木	金*		月曜、金曜は午後のみ。電話予約制	
精神科	午前	月	火	水*	木	金	土*	初診・再診とも予約制。第1・3・5土曜のみ。水曜は午後も	
歯科口腔外科	午前・午後	月	火*	水	木	金	土	午後は予約制。火曜の受付は 8:30~10:30	
耳鼻いんこう科	午前	月		水	木	金		火曜、木曜(午後)、金曜(午後)は手術日	3階 G
眼科	午前	月	火*	水	木*	金	土	火曜、木曜は手術のため外来をお断りする場合があります。事前に電話で問い合わせください	

聖マリアヘルスケアセンター

診療科	診療日							備考	診療ブロック
生活習慣病科	午前・午後	月		水	木	金	土	健康診断後のフォローアップ、インフルエンザ予防接種。予約制	1階 診察室 1
禁煙外来	午前・午後	月		水	木	金	土	<福井卓子>電話予約制	
リハビリテーション科	午前・午後	月	火	水	木	金	土	回復期リハビリテーション病棟、療養病棟を退院後のフォローアップ	1階 診察室 3
透析科	午前	月	火	水	木	金	土	血液透析療法を実施。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	健康診断後の内視鏡診療外来。予約制	3階 内視鏡センター

聖マリア病院

外来・専門外来	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。午後は専門外来ならびに紹介患者のみ	1階
小児アレルギー外来	午前		火*					<岩谷麻実>第1~第4火曜午前。電話で問い合わせください	
小児腎外来	午後				木*			<日吉祐介>第2・4木曜午後。電話で問い合わせください	
新生児科	午前・午後	月	火				木*	急患以外は電話予約制。木曜は午前のみ。周産期発達フォローも担当	
新生児腎外来	午後			水*				<田中征治>第1水曜(祝日の場合は第2水曜)午後。電話予約制	
小児外科	午前	月*	火*	水*	木*		土*	月曜~木曜、土曜の午後は手術のため対応可能な紹介患者のみ	
小児歯科	午前・午後	月*	火*	水*	木*	金	土	初診は電話で問い合わせください。月曜~木曜午後は予約制。障害者(児)歯科対応	2階 S
矯正歯科	午前・午後		火*					紹介予約制。午後は再診のみ。育成医療(保険診療)のみ。一般矯正歯科(自費診療)は非対応	
循環器内科	午前	月	火	水	木	金			
血管外来	午前	月*				木*		<林谷俊児>月曜午前 <大江健介>木曜午前	
不整脈外来	午前	月*		水*	木*			<長岡和宏>月曜午前、水曜午前 <矢田涼子>木曜午前	
睡眠時無呼吸外来	午後					木*		<田代英樹>木曜14:00~15:30。電話予約制	
ペースメーカー外来	午後		火*					<担当医(交代制)>第3火曜午後	
成人先天性心疾患外来	午前						金*	<廖千恵>金曜午前	
小児循環器内科	午前・午後		火				金		
心臓血管外科	午前		火*	水*	木*			外来開始10:00。<安永弘>第1・第3・第5火曜午前、予約制。<青柳成明>水曜・木曜午前、予約制。 <飛永寛>火曜午前、心臓・胸部大動脈疾患 <新谷悠介>木曜午前、腹部大動脈瘤・閉塞性動脈硬化症・下肢静脈瘤	
糖尿病内分泌内科	午前	月	火*	水	木*	金*	土	<内分泌>火曜、木曜のみ。火曜初診は予約不要。金曜は午後も	
インスリンポンプ外来	午後			水					
CGM 検査外来	午後			水					
妊婦糖尿病外来	午前	月		水					

— 紹介状なしで受診される患者さんへ —

「地域医療支援病院」である聖マリア病院は、大学病院などの「特定機能病院」と同様に、他の病院・診療所の紹介状(診療情報提供書)をお持ちにならずに受診される患者さんから、初診・再診にかかわる定額費用(保険外併用療養費)を診療費とは別に徴収することが法律により義務づけられています。

全国のこれらの病院が、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」を受診するという国の医療制度の効率的な浸透を図るのが目的です。ご理解、ご協力をお願いいたします。

定額費用<医科・歯科同額>

初診の方 … 5,500円(消費税込)

再診の方 … 2,750円(消費税込)

- ※ 急病や自然災害などで搬送された場合、再診予約中や当院の他の診療科を受診中などの場合、定額負担の対象外となる場合がございます。
- ※ 詳しくは窓口にておたずねいただくか、当院ホームページをご覧ください。

● 診療受付時間

初診は原則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・日曜祝日の診療体制

内科・外科・整形外科・産科・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。眼科は休日・夜間の外来診療は行っていませんが、失明の恐れがある緊急症例などは医師呼び出し制で対応します。受診希望の方は事前に電話でお問い合わせください。皮膚科・歯科口腔外科・耳鼻いんこう科は夜間・日曜祝日の診療を行っていません。

再来患者さん
外来予約・予約変更
専用ダイヤル

0570-05-1224

14:00~16:30(月曜~土曜 ※祝日除く)

マイナンバーカードを 健康保険証として利用できます

国による健康保険証のオンライン資格確認サービスの運用が始まりました。当院では窓口新たに読み取り機を設置し、従来の健康保険証に加え、マイナンバーカードにも対応可能になりました。なお、マイナンバーカードは健康保険証としての使用申請が事前に必要です。受診当日に窓口での手続きも可能です。詳しくは各窓口でお尋ねください。

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)