

にしにぼん

すまいる

2023

秋

西日本病院 広報誌

令和 Vol.8

Autumn



病院理念

あたたかく心の通う医療を目指し、地域に貢献する。

基本方針

- 西日本病院は（垂）急性期から回復期を主体とした、患者様の診療をする病院として位置付け、医療・保健・福祉との連携をはかり、西日本ケアセンターと協力して地域完結型医療を行う。
- 地域のために、地域と共にをコンセプトに、西日本病院の機能を広く開放するオープンシステムの構築を行い、患者様に継続した医療の提供を行う。

Contents



- ① スペシャリスト紹介
 - ・緩和ケア認定看護師
 - ・心不全療養指導士
- ② 心臓リハビリについて
- ③ 日帰り人間ドックのお食事
- ④ 栄養部だより
- ⑤ 診療予定表

スペシャリスト紹介



その人らしさを
支えるケアを
提供していきたい



緩和ケア認定看護師とは

緩和ケアとは生命を脅かす病に関連する患者とその家族に対し、QOLや心理的、社会的、スピリチュアル的苦痛を予防し、和らげることを目的としています。

緩和ケア認定看護師はその患者・ご家族に向けての看護を実践し、実践を通し多職種に対し指導を行い、相談を行うことが役目となっています。



新館5階病棟
看護主任 生田 美紀

私は現在地域包括ケア病棟に在籍し、緩和ケア委員会のメンバーとして活動しています。

当院はがんや心不全、糖尿病などを抱えた患者さんが治療をされています。早期から介入することで関係性を構築し、患者、家族の思いを多職種と協働し意思決定支援などその人らしさを支えるケアを提供していきたいと考え、緩和ケア認定看護師を取得しました。

今後の活動としてはリンクナースや看護部、地域社会に向けた緩和ケアの勉強会なども行っていきたいと考えています。



心不全療養指導士とは

病院・地域・在宅における心不全療養指導のプロフェッショナルです。様々な医療専門職が質の高い療養指導を通し、病院から在宅、地域医療まで幅広く心不全患者をサポートする役割を担っています。



総合リハビリテーション部
作業療法士 酒巻智英

今年度、総合リハビリテーション部では理学療法士2名、作業療法士1名が心不全療養指導士の資格を取得しました。

当院では心肺運動負荷試験（CPX）を使用した評価や、心不全療養チームを中心に多職種が連携し、心不全患者の支援に取り組んでいます。

これから高齢化社会を迎え、ますますニーズが多様化してきている中で、作業療法士として、地域でのその人らしい生活に繋げる、心と身体のリハビリテーションを行っていきたいです。



薬剤科
薬剤師 馬場 季美子

超高齢社会を迎え心不全患者が急増しており、2030年には130万人に達すると言われてしています。

当院でも昨年より「心不全チーム」を立ち上げ、多職種で関わり心不全発症・重症化予防、そして生活の質の改善を目指し活動しています。

新規心不全薬も登場し日進月歩の心不全診療について、理解を深める良い機会になると考え認定取得を決意しました。

学んだ知識を活かし薬剤師として患者様に納得・安心して服薬を継続して頂けるよう努め、切れ目のないサポートができるように退院後のかかりつけ薬局との連携も強めていきたいと思っています。どうぞよろしくお願い致します。

心臓リハビリテーションについて学ぼう



当院の心臓リハビリテーション室

心臓リハビリテーション(心臓リハビリ)とは、心臓病の患者さんが、体力を回復し自信を取り戻し、快適な家庭生活や社会生活に復帰するとともに、再発や再入院を防止することをめざしておこなう総合的活動プログラムのことです。内容として、運動療法と学習活動・生活指導・相談(カウンセリング)などを含みます。

心不全、心筋梗塞、狭心症、心臓手術後などの患者さんは、心臓の働きが低下し、また安静生活を続けたことによって運動能力やからだの調節の働きも低下しています。そのため退院してからすぐには強い活動はできませんし、またどの程度活動しても大丈夫なのかが分からないために不安もあります。これらに対して心臓リハビリで適切な運動療法を行うことが役に立ちます。さらに、心臓病の原因となる動脈硬化の進行を防止することをめざして、食事指導や禁煙指導も行います。

心臓リハビリでは、専門知識を持った医師、理学療法士、看護師、薬剤師、臨床心理士、検査技師、作業療法士など多くの専門医療職がかかわって、患者さん一人ひとりの状態に応じた効果的なリハビリプログラムを提案し、実施します。〈日本心臓リハビリテーション学会〉

当院総合リハビリテーション部には、2名の心臓リハビリテーション指導士が在籍しており、入院中の心臓リハビリに留まらず、今後は外来での心臓リハビリにも積極的に取り組んでいきたいと考えております。また心臓リハビリ前後の心肺運動負荷試験(CPX)を推奨しています。

CPXは心臓のみや肺のみなど個別の臓器の機能を評価するものではなく、心臓・肺・骨格筋の総合的な機能を評価し、患者さんの体力(運動耐容能)を評価します。この評価により、安全かつ効果の高い運動が提供できると考えております。(文責:理学療法士 田上陽介)



心肺運動負荷試験（CPX）について

検査では、心電図・血圧・呼気ガス（呼吸中の酸素、二酸化炭素の濃度）を計測しながら運動(自転車こぎ)していただきます。

この検査では、心臓だけでなく肺や運動に使われる筋肉の状態等を総合的に見て運動耐容能(体力)を評価します。適度の運動の持続は肥満等の生活習慣病の予防だけでなく、末梢循環がよくなり心臓の負担を軽減するという事で、近年高血圧、心疾患の方へも運動療法(心臓リハビリ)が推奨されています。



検査でわかること

どのくらい体力（運動耐容能）があるか、嫌気代謝閾値（anaerobic threshold：AT）が分かります。トレーニングする運動量はきつすぎても体に負担となりますし、逆に軽すぎても効果は期待できません。心肺運動負荷試験は、ATがどのくらいか、最大どこまでがんばれたかのデータを取得し、心臓に負担無く、さらに効率よくトレーニングをしていただける運動量を評価する事ができます。



AT (anaerobic threshold)とは？

人間の呼吸は、酸素を吸い二酸化炭素を吐くという動きをしています。軽い運動の場合は取り込んだ酸素の量と吐き出した二酸化炭素の量は同じ割合となります。これを有酸素運動といい、酸素が十分に取り込めた心臓に負担のかからない運動です。

しかし、運動量が増加すると筋肉に乳酸がたまりはじめ、その乳酸を減らそうとするための代謝が加わり、二酸化炭素を吐き出す量が増えてきます。この運動を無酸素運動といい、酸素が不足した心臓に負担のかかる運動です。

ATというのはこの有酸素運動と無酸素運動との切り替えの点の事です。（運動能力が高い人ではよりきつい運動でATをむかえます。）

受診者様に
大好評!

日帰り人間ドックの お昼ごはん



「おいしい」という
笑顔が見たいから。



西日本病院では、
日帰り人間ドックを
受けられた方に、お
昼のお食事を無料で
提供しております。

当院の管理栄養士が、腕によ
りをかけて作る自慢の品々は、
皆さまから大変ご好評を頂いて
おり、この食事があるから当院
の人間ドックを選んだとおっ
しゃる受診者様もいらっしゃる
ほどです。

今回はそんな日替わりランチの
人気メニューをご紹介します。

なんと

こんな豪華なお食事を**無料サービス!**



お品書き

- ・ ご飯
- ・ 味噌汁
- ・ 豚ロースの
香味ソースかけ
- ・ エビフライ
- ・ 筑前煮
- ・ ポテトサラダ
- ・ 酢の物 ・ 冷奴
- ・ 漬物 ・ 煮豆
- ・ コーヒーゼリー



お品書き

- ・ 冷やしうどん
- ・ ゆかりおにぎり
- ・ 天ぶら盛り合わせ
- ・ あげ煮物
- ・ 野菜サラダ
- ・ 酢の物
- ・ 桃とさつま芋の寒天
- ・ フルーツ盛り合わせ

栄養部 だより

秋と言えば、読書の秋、芸術の秋、「食欲の秋！」
秋に美味しい食材と、栄養素についてご紹介します。



秋の旬な食材



蓮根 さつまいも



豊富な栄養素：食物繊維・ビタミンC

食物繊維には便秘改善や血糖値上昇の抑制効果があります。
また、ビタミンCには抗酸化作用や疲労回復効果が期待できます。

しいたけ



豊富な栄養素：ビタミンB群

ビタミンB群には、栄養素の代謝を助けるはたらきや、神経を正常に保ち健康維持を助けるはたらきがあり、疲労回復を促します。



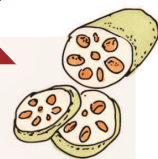
サケ

豊富な栄養素：アスタキサンチン
ビタミンD

アスタキサンチンはサケの鮮やかな色の正体であり、免疫機能の向上、抗酸化作用が期待されています。
また、ビタミンDにはカルシウムの吸収を助けるはたらきがあります。

Recommend

おすすめメニュー 鮭とれんこんの照り焼き



材料 (2人分)

鮭	2切れ	
れんこん	100g	
しいたけ(生)	30g	
(A) {	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	料理酒	大さじ1
	サラダ油	大さじ1
長ねぎ(白い部分)	5cm	



<作り方>

- 1) レンコンは皮を剥き、5mm幅に切っておきます。しいたけは8等分に切っておきます。鮭は皮と骨を取り除き、一口大に切っておきます。長ねぎは千切りにしておきます。
- 2) 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、レンコンを炒めます。
- 3) レンコンがしんなりしてきたら、しいたけと鮭を加え、中火で炒めます。
- 4) (A)を加え、中火で炒めます。汁気が無くなったら火から下ろします。
- 5) 器に盛りつけて、長ねぎをのせて完成です。

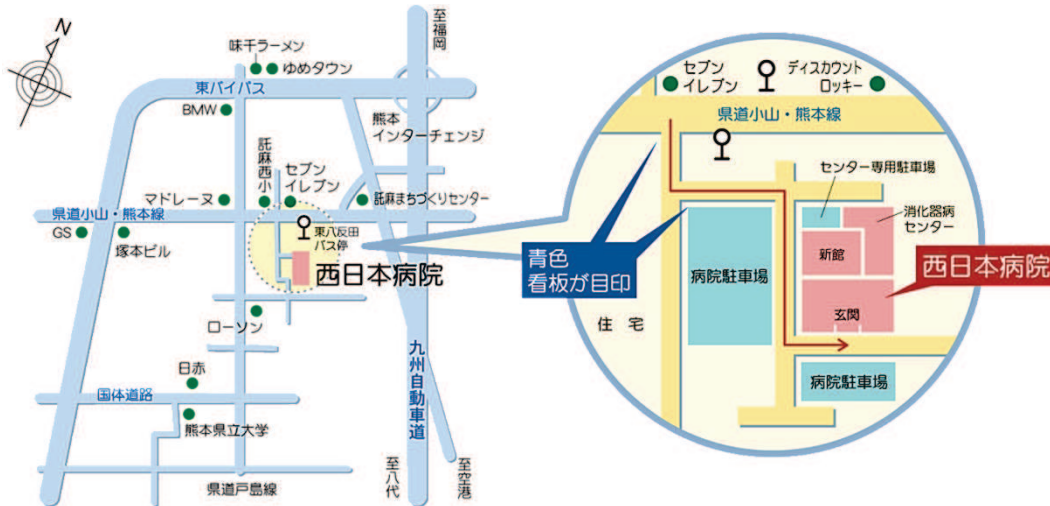
西日本病院外来診療予定表

令和5年8月1日現在

	月		火		水		木		金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
総合内科	合志 大熊	合志 住江修	則松 横山	菅 住江博	定永 福嶋	西 森	米村 菅	有馬 米村	大熊 西	合志 古橋	総合診療 第1週 有馬、菅、住江修 第2週 住江博、西、熊大 第3週 米村、則松、合志 第4週 定永、森、熊大 第5週 木村、小林
消化器科	森	住江修 則松	住江修 則松	住江博	住江博	森	住江修 志方	担当医 志方	住江博	担当医	
代謝内科							松村	松村	大久保 (熊大) 横山	大久保 (熊大)	
呼吸器科	横山		横山		福嶋	島津 岩崎 (予約のみ)					
循環器科	岩崎		辻田		小須賀		緒方 松澤	緒方	稲毛	稲毛	
血液内科						内場 (熊大)					
神経内科	米村	担当医	永松 菅	菅	有馬 西	西	米村 菅	有馬 米村	西	担当医	
脳卒中内科			定永				定永				
リハビリテーション科	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	
救急当番	小林 木村 菅 有馬	小林 木村 植田 則松	木村 合志 森	木村 小林 住江修 横山	小林 古橋 米村	小林 杉原 西	木村 小林 兼田 岩崎	木村 小林 大熊 中神	小林 木村 定永	小林 木村 白石 住江博	
健診	村川・衛藤		村川・衛藤		衛藤		村川		村川		第2・4週 村川
脳神経外科	白石						白石		白石		
外科	杉原	担当医 手術	兼田	担当医 手術	古橋	担当医 手術	杉原	担当医 手術	兼田	担当医 手術	担当医
整形外科	住吉 末永 高田 有隅	新患 担当医	住吉 末永(甲斐) 高田	新患 担当医	住吉 末永 高田	新患 担当医	住吉 末永 高田 久永		住吉 末永(甲斐) 高田	新患 担当医	第1週 担当医 第2週 和田山 第3週 担当医 第4週 担当医 第5週 担当医
皮膚科				久留米大		久留米大				久留米大	
眼科	荒金 川野	川野 荒金 (予約のみ)	荒金 川野	手術	荒金 川野	川野	荒金 川野	手術	荒金	荒金	第2・4週のみ担当医
泌尿器科	熊大		中神		中神		中神		中神		
耳鼻咽喉科	植田	補聴器外来 (予約制)	植田		植田		植田				第2・4週のみ植田
放射線科	石井 岩下	石井	石井	石井	石井 第2・4週 北島	石井	石井	石井 第4週 平井	石井	石井	山口
歯科	羽生	(予約)	羽生	(予約)	羽生 (予約のみ)		羽生	(予約)	羽生	(予約)	
内視鏡	住江博 則松 住江修	住江博	小林 森 大熊 杉原 住江博	則松 住江修	則松 森 第1.3.5週 梅野(九大) 第2.4週 江崎(九大)	則松 住江博	小林 森 吉田(九大)	小林 住江修 森 吉田(九大)	則松 住江修 杉原 古橋	住江修 則松	第2・4週のみ担当医
透析	中神	中神	中神	中神	中神	中神	中神	中神	岩崎	中神	

■診療受付時間：8時15分～16時30分（午前診療の受付は11時30分迄です）

- ※ 外来担当表は、都合により変更になる場合がございます。ご了承下さい。
- ※ 眼科受付は、月曜15時迄、水曜・金曜は16時迄です。
- ※ 整形外科の、午後の診療については、新患及び予約のみとなります。
- ※ 耳鼻咽喉科の、補聴器外来(月曜日午後)は予約制となります。



交通アクセス 桜町バスターミナルより、産交バス[15番のりば]から戸島行または小山団地行に乗車後『東八反田』下車、徒歩4分（所要時間約40分）

広 報 誌

にしにほん すまいる

編 集

西日本病院 広報委員会

発 行

医療法人財団 聖十字会

西日本病院

〒861-8034

熊本市東区八反田3丁目20番1号

TEL (096) 380-1111

FAX (096) 380-0539

西日本病院

