

# 結

# ゆい

平成  
30年

春  
版

## CONTENTS

### 2 ■ 特集 意外と知らない、 でもとても大切な腸の話

4 診療報酬改定

5 看護実習生と共に看護について考える

6 小禄病院のリハビリテーション科って？

7 精神科訪問看護基本診療研修認定証取得

8 飲み忘れ、飲み残しのお薬／くすりの保管・管理 Q&A

9 栄養科通信

10 INFORMATION

11 活動報告／求人募集

### 理念

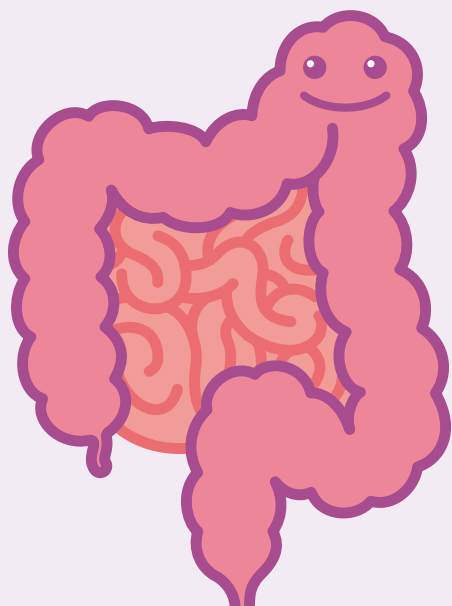
医療法人禄寿会は、地域の共有財産です。私たちは常に最善の医療・福祉サービスの提供を心がけ地域の皆様との信頼関係を育み、地域と共に歩む医療機関をめざします。



## でもとても大切な

## 腸の話

今回は私たちの体の「中」ではありますが、本当は「外」側にある大事な器官「腸」についてお話をしたいと思います



一般的な話から始めますと、私たちの腸管内には100～1000兆個もの腸内細菌が存在すると言われていています。人間のすべての細胞数は60兆個程度と言われているので、その数の多さがわかりますね。そして上でも述べましたが、腸管という組織は実は人間の体の外なのです。口から入った食物は食道～胃～腸と流れていきますが、分解されてその粘膜から吸収されて初めて、体の中に入り生体内の種々の化学反応を受けて利用されます。

その腸管の外に存在する腸内細菌は善玉菌や悪玉菌等に分けられ、全体としての構成を「腸内フローラ」といいます。この腸内フローラの構成・バランスが最近人間にとって非常に重要なことがわかってきました。以下、いくつか最近の知見をもとに、腸内フローラの働きについて述べていきたいと思っています。

## 腸内フローラの働き

まずは腸の働きとして最も皆さんになじみのある、排便について。私も患者さんの便秘や下痢の症状に対して種々の薬剤を処方しますが、その根本的な原因に腸内フローラの乱れがあるそうです。重症の慢性下痢に悩む方に、排便において健康な人の便を「移植」という治療もあるくらいです。もちろん、便に含まれるフローラの移植をすることです。最近、医療現場での抗生物質の多用等で、腸内フローラを構成する細菌の偏りも認められ、実はこれが便秘や下痢の原因になっているとも言われています。

また、腸管は人体内での最大の免疫器官とも言われています。それは、腸管を取り巻く種々のリンパ節やリンパ関連臓器があるからです。そして最近、腸内フローラを構成する細菌のいくつかは、ただ食物の分解等だけを行うのではなく、ある特定の免疫指令物質を産生分泌していることがわかってきました。当然、腸内細菌は私たちの体の細胞ではないので、この現象は完全に独立した命令系統であるということになります。もちろん、良い命令だけでなく、時には腸内フローラのバランスの乱れから免疫を抑制させてしまうような命令

も出すこともあるようです。これを聞くと、しっかりと腸内フローラを持つことは免疫系の維持にとって大事なことがわかりますね。それで最近、種々の乳酸菌(善玉菌)ヨーグルト等がインフルエンザの予防に効果的等よく宣伝されています。私自身も銘柄は述べませんが、ここ5年ほどはその意識の下ほぼ毎日乳酸菌飲料を摂

取するようにしています。実際、最近は何となく風邪やインフルエンザにかかることなく過ごせています(もちろんワクチン接種等もしっかりやっていますが)。感染症だけでなく、特定の免疫細胞(NK細胞)等の活性化にもつながりこれは癌細胞への攻撃を強めることもできると言われています。

## 私たちの日々の気分は腸内フローラに支配されている？

実は腸内細菌は私たちの気分、さらにはそこから派生する行動まで支配しているという話です。腸内細菌の中には、セロトニンという私たちの気分の変動に重要な役割を果たす物質の増加減少に影響を及ぼす物質を作るものがあるそうです。このセロトニンは不足すると、不安症状、イライラ等もおこすことがあります、実際うつ病の治療薬にはこのセロトニンの血液中の量を増加させるような薬もあります。セロト

ニン以外にも、種々の神経伝達物質が腸内細菌により産生されていることがわかってきています。つまりは、私たちの体の外にいる細菌が特定の物質を作り出し、それが私たちの脳に届くことで、私たちの日々の気分、さらにはそこからの行動までを幾分かコントロールしている可能性があるということです。この話を初めて聞いた時には衝撃を受けました。

## 健康的な腸内フローラの維持

以上、3つの「腸内フローラ」の話をしてきましたが、ではどのように心身ともに健康的な腸内フローラを維持できるのか、これには先ほど述べた乳酸菌関連食品、ビフィズス菌関連食品のほかに、発酵食品(納豆、キムチ等)も有効であることがわかってきています。私たち人間の先人は、やはり長い歴史の中で腸内フローラのことは知らなくても、発酵食品の重要性はわかっていたので、発酵食品を生み出し、それを摂取し続けていたのかと考えます。他には、あたり前の健康的な食事を続けることも重要と考えますが、まだまだ未知の領域も多く、今後も新たな発見があると思わ

れる腸内細菌の話をさせていただきました。最近も私も外来等でもよく話し、「決して薬だけに頼らない腸内フローラの改善」について患者さんにアドバイスすることがあります。きっと、向こう10年くらいで腸関連疾患のみならず、他の全身性疾患、神経疾患、心血管疾患にまで解明されてびっくりするような治療法が発明されるかもしれません。

皆さんもこれを機に、私たちの最も身近に存在し、時に私たちを支配するかもしれないこの「共生者」のことをもっと意識してみてもはどうでしょうか？



## 今年4月より実施される 診療報酬改定の大きなポイント

総務課 照屋 敏彦

### ① 地域包括ケアシステムの構築と 医療機能の分化・強化、連携の推進

日本では諸外国に例を見ないスピードで高齢化が進んでおり、団塊の世代が75歳以上となる2025年には、国民の医療や介護の需要がさらに増加することが見込まれています。人口減少、少子高齢化が進む中でも国民が可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしができ、切れ目なく医療・介護の提供ができるシステムを地域包括ケアシステムといいます。

今回の改定では、地域包括ケアシステム構築の実現に向け、訪問診療や訪問リハビリ、地域の介護サービスとの連携を行う医療機関には高い評価が付くような内容になっています。また、患者様の環境や希望に応じた診療が行えるようにかかりつけ医の評価や、本人の意思を尊重した看取りの推進についての評価も盛り込まれています。

### ② 新しいニーズにも対応でき、 安心・安全で質の高い医療の実現・充実

国民の安心・安全を確保する観点から、質の高いがん医療や認知症への適切な医療の提供、難病患者や小児医療、救急医療などの推移を図り、その評価が今回の改定に反映されています。

### ③ 医療従事者の負担軽減、働き方改革の推進

国は一億総活躍社会実現に向けた最大のチャレンジとして働き方改革を進めています。医療現場でも安全・質の確保に留意しつつ、専門的な資格を持った医療従事者が柔軟な働き方ができるよう、チームでの医療を推進しながら、勤務環境改善を目指しています。今回の改定では、多くの職種が集まってチームとして連携を取る為の方針も盛り込まれています。

### ④ 効率化・適正化を通じた 精度の安定性・持続可能性の向上

全ての国民が健康保険に加入している“国民皆保険”を維持するための内容も改定の中には入っています。例えば、同じ効き目で価格の安い『後発医薬品』の使用推進もその一つで、使用割合の高い方が高い評価を得られる仕組みになっています。

#### 診療報酬改定 とは

今年に入り、新聞等でも度々取り上げられている「診療報酬改定」をご存知でしょうか？  
「診療報酬」とは行った医療内容によって支払われる料金のことです。  
そのうちの30%を患者様が支払い、70%は健康保険から病院へ支払われます。  
(患者様の支払い割合は年齢等により変わります)  
「診療報酬改定」とは医療内容によって支払われる料金形態を見直すことをいいます。



# 看護実習生と共に 看護について考える

看護師 原田 裕紀

患者様の入院及び退院後のサービスや環境調整に取り組み、安心して退院が出来るようサポートし、患者様個々人がその人らしさを失わず在宅復帰できるよう機能回復を目指して日々奮闘中です。そんな5階病棟に昨年浦添看護専門学校の学生さんが老年看護を学ぶため2週間看護実習に来ました。

当院では初めての試みなので実習受け入れが決まってからはその準備のため、看護部長はじめ指導担当看護師、浦添看護専門学校の先生と何回も実習協議会をもち10月の受け入れ日まですすめていきました。病棟スタッフも自分たちの実習の時の思い出し学生さんへの接し方を考えてみ

たり、今一度自分たちの行っている看護ケアについてしっかり行えているか、自信をもって学生さんたちに指導できる内容であるのか、振り返る機会となりました。

5階病棟の学生指導担当看護師もまだまだ新米ではありましたが、真剣に取り組んでいる学生たちと一緒に考え学ぶ良い実習指導体験だったと思います。私たちが新鮮な気持ちで看護に向き合え、良い刺激を受けたのは間違いありません。



## ……入院患者さんの気持ちを軽くしてくれた看護実習生……

今回、私たち以上に刺激を受けた方がいたのです。それは、入院患者さんでした。学生さんが来て、話しかけ、一緒にリハビリに付き添ってくれたりし、また若いころの話に耳を傾け一緒に時間を過ごしてくれたりしたことが患者さんを笑顔にし、やる気を起こさせました。毎日顔を合わせている私たちにはできない事が看護学生さんにはできたりすることがあるんです。

長引く入院生活でつらい気持ちになったり、心が沈んでしまったりすることがありますが、そんな気持ちを軽くしてくれる力のある看護学生さん。今年もまた10月に来てくれる予定です。昨年よりもっと胸を張って指導できるよう、今からスタッフ一同頑張っ受け入れ体制を整えていきたいと思っています。



# 小禄病院の リハビリテーション科って？

リハビリテーション科 屋宜 伸春



平成30年1月現在、理学療法士4名、作業療法士3名、言語聴覚士1名、リハ助手1名の9名で患者さんの機能回復に取り組んでいます。

《リハビリテーション》とは、病気やケガを経験した方やそのご家族なら耳にした事はあると思います。しかしながら、語源についてはあまり知られていないと思います。

re(再び)+ habilis(適した)、すなわち「再び適した状態になること」、「本来あるべき状態への回復」などの意味を表します。辞書を引くと、「社会復帰」と記されています。

私達リハビリテーションスタッフは、病気やケガによって変化した日常生活を取り戻せるようにサポートしていく職業です。



## 理学療法士

温熱、電気刺激などの物理療法や治療体操、運動を通して「寝がえり」、「起き上がり」、「座り」、「立つ」、「歩く」といった基本的な動作の回復を目指します。



## 作業療法士

「食事動作」、「家事動作」、「着替え」、「入浴」、「トイレ動作」といった具体的な身の回りの活動や、腕の機能回復、精神機能を練習することが得意です。



## 言語聴覚士

聴く、話す、理解するといったコミュニケーションの練習や、食べる、飲みこむことの練習を行います。

それぞれの専門性を活かし、病気やケガで不自由になった日常生活をなるべく元の生活に近づけることを目指しています。その最終的な目標は「社会復帰」です。

病気やケガは、残念ながら全てが完治するとは限りません。その中でも現在の状態を受け入れ、日常生活を送らなければなりません。その為に、練習をして上手になる事や、代わりの方法を見つける事が大切です。

また、当院は平成26年より地域包括ケア病棟を開設しており、在宅復帰に向け医師、看護師、医療相談員と連携を密に取り組んでおります。急性期病院での治療を終えた患者さんが、自宅退院までもう少しリハビリが必要な場合に、専門スタッフが協力して支援していくことが特徴となっています。これまでのリハビリの継続や、屋外活動、ご自宅へ同行しての動作確認など具体的な練習にも取り組んでおります。

平成30年1月より言語聴覚士の新規採用により、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の職種が揃いました。小禄病院のリハビリテーションは、これからがスタートだと思っております。スタッフ一同、適切なリハビリテーション体制の構築に全力で取り組んでいきたいと考えております。

# 精神科訪問看護基本診療研修 認定証取得

## 精神科訪問看護とは

主治医と連携を取り、心身の状態に応じた必要なケアを行います。  
利用者によって看護内容は変わってきます。

当事業所は平成19年に精神科訪問看護の届け出を行い、精神科疾患のある利用者さんの内科的な疾患に対し看護を行っていました。法改正に伴い、精神科疾患そのものの専門的な知識と看護が必要となり、看護の質の向上を図るため研修に参加してきました。



- 対象となる人は**
- 在宅にて継続的な療養が必要であると認めた方
  - 障害がある方で、精神科疾患のある方
  - 精神疾患を持ち合併症のある方

- 精神的な看護**
- 服薬管理、日常生活の補助
  - 社会生活への復帰援助
  - 精神状態、全身状態の確認
  - コミュニケーション援助
  - 生活リズムを整える支援
  - 家族支援

- 身体看護**
- バイタルチェック（血圧・脈拍・呼吸・血圧）
  - 特別な病状の観察とケア

精神的な症状で困っている方がいましたら  
当ステーションまでご相談ください

【お問い合わせ】 小禄老人訪問看護ステーション ☎(098)857-2060

# 残薬

## 飲み忘れ、飲み残しのお薬はありませんか？

薬剤科 石岡 利也

病院、医院で医師に処方されたお薬を飲み忘れたり、飲み残したりして余ってしまったお薬を「残薬」といいます。

医師の処方を受けたことのある患者さんに対して厚生労働省、日本薬剤師会の調べでは「残薬」があると答えた患者さんが半数近くを占めています。現在、我が国の医療費のうち8兆円が医薬品費とされており「残薬」だけでも年間2~4千億円と試算され大きな問題とされています。

「残薬」の問題は医療費だけではなく、患者さん個人の健康に大きく影響します。医師に指示された飲み方や期間を守らない、自己判断で服用方法を変えてしまうなどを行うと思わぬ副作用が現れたり十分な治療効果が得られないなどの健康被害が出る可能性があります。

どうしても飲みにくい、飲み忘れがある時などは医師へ相談してください。服用方法・回数の変更やお薬の剤形変更などの相談ができます。



### くすりの保管・管理

## Q & A

くすりの保管・管理に関するギモンを薬剤師がお応えいたします

**Q** 毎回たくさんの種類のお薬を飲むので、1回分ずつ一袋にまとめていれてほしいですが、料金が発生しますか？

**A** 医師の指示がある場合

#### 一包化加算

42日分以下の場合、7日分につき32点、  
43日分以上の場合、220点 となります。

#### ●14日分

1割負担：64円 3割負担：192円

#### ●30日分

1割負担：160円 3割負担：480円

指示が無い場合は、自己負担となり薬局により異なりますが、1日分30円~100円が目安となります。

処方時に医師へ「一包化」の旨を処方箋へ記載してもらおうと良いでしょう。



### 食物繊維を多く含む食品



野菜

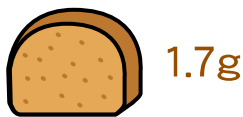
全粒粉、雑穀、豆類  
海藻、いも類、きのこ類など

食物繊維には、便秘の改善、心筋梗塞の発症抑制、コレステロール値の抑制、食後高血糖値の抑制など様々な効果があります。1日の目標値は男性20g以上、女性17g以上とされていますが、国民の半数以上は目標量を摂取出来ていません。

食物繊維を多く含む食品「野菜、海藻、いも、きのこ類、豆類」を積極的に摂るのももちろんおススメですが、主食を食物繊維が多く含まれるものに変えるのも手軽でおススメです。

### 1食あたりの食物繊維量

ライ麦パン (30g)



1.7g

食パン (60g)  
1.5g

そば (乾/80g)



3.0g

うどん (乾/80g)  
1.9g

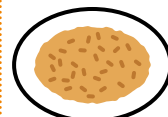
玄米ごはん (100g)



1.3g

精白米ごはん (100g)  
0.3g

ブランフレーク (40g)



12.9g

コーンフレーク (40g)  
1.0g

### 作ってみませんか？ 発芽玄米

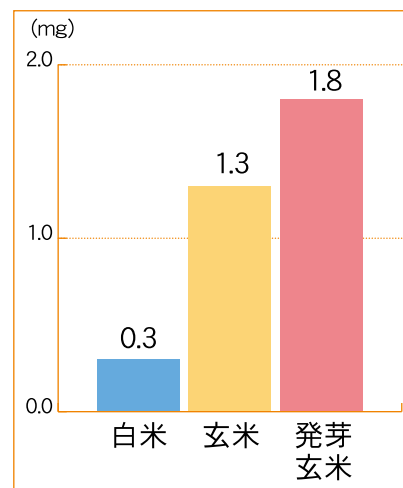
玄米は白米に比べ食物繊維を多く含んでいます。ただ、消化されにくいというのが難点ですが、発芽玄米は、玄米を発芽することによって消化吸収がよくなります。また食物繊維も少し増えます。

家庭でも2~3日水に漬けるだけで発芽させることが出来るので、是非試してみてください。その際は、最低1日1回は水を換えるようにしましょう。出来れば2回/日以上換えるのが理想的です。



### 食物繊維

(100mg当たり)



(七訂成分表より)

## 整形外科の診療曜日変更について

平成30年4月より、診療曜日が下記のように変わります。

3月まで	木曜日午後	➡	4月より	月曜日午後
------	-------	---	------	-------

【お問い合わせ】法人本部 ☎(098)857-1789(代)

## 全国健康保険協会ご加入の皆様へ

平成30年4月より、全国健康保険協会（協会けんぽ）制度を活用し、健康診断・人間ドックがご利用できるようになりました。

ご相談はお気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせ】小禄病院 健診直通 ☎(098)857-8713

お問い合わせ時間 平日:8:30~16:30 土曜日:8:30~11:30

## 電子カルテ導入のお知らせ

当院では更なる医療サービス向上を目的として、平成30年2月1日より、電子カルテを導入致しました。

導入当初は、操作不慣れや想定外のトラブル等により、受付や診療・会計等で待ち時間を要することがございます。患者様には大変ご不便・ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力の程、宜しくお願い致します。

## 「こども110番の家」とは??



小禄病院・那覇市地域包括支援センターは「こども110番の家」です。

子どもが何らかの被害に遭った、または遭いそうになったときや助けを求めてきたときにその子どもを保護し、子どもたちの安全を守っていく活動です。当法人では、今後も、地域の安全安心な町づくりのお手伝いを積極的に行っていきます。

【お問い合わせ】法人本部 ☎(098)857-1789(代)



# 活動報告

activity report



沖縄銀行小禄支店にて



かりゆしうるくにて



イオン那覇店にて

小禄近隣で行なっている『健康相談フェア』も今年度は7回、開催することができました。これまで、イオン那覇様や沖縄銀行様にて行っておりましたが、新たに、うるく地域ふれあい祭り(開催場所:かりゆしうるく)にも参加させていただきました。

回を重ねるにつれ、測定ブースは好評で多様な年齢層の皆様が興味を示し、中には「日々の健康維持の努力の成果が分かる良い機会になるから」と、毎回、測定会を楽しみにしておられる方もいらっしゃいます。次年度も、積極的に健康相談フェアの実施やイベントへの参加を予定したいと思えます。次回会場にて、皆様にお会いできます事、楽しみにしております。



## 求人募集 ~あなたのその「力」が必要です~



【お問い合わせ】法人本部人事課 ☎098-857-1789(代)

＜病院部門＞	外来看護師……………パート、正職員	臨床検査技師……………パート、正職員
	病棟看護師……………正職員(夜勤可)	薬剤師……………正職員
	看護補助員…パート、非常勤、正職員	医療相談員……………正職員
	作業療法士……………正職員	医師事務作業補助員……………非常勤
＜介護部門＞	介護士……………パート、非常勤	サービス責任者(介護福祉士)…正職員
	介護福祉士…パート、非常勤、正職員	言語聴覚士……………パート
	訪問介護員(ヘルパー) ……パート	

### 一緒に働いてみませんか？

資格はもっているけど、やったことないから… 前にやっていたけど、長くやっていないから不安… など初心者、経験者問わず、丁寧に教えますので安心してください♪ やりがいのあるお仕事です。

日本の桜は、ほぼソメイヨシノですが沖縄では見ることはありません。なぜでしょうか？桜は「休眠打破」といって寒い時期を一定期間すごし、徐々に暖かくなることで開花するそうで、年中暖かい沖縄では、ソメイヨシノが開花のために必要な寒さに達しないので、残念ながら沖縄ではソメイヨシノが開花する姿を見る事ができないそうです。

そのかわり沖縄では、濃いピンクのつり鐘状の花がかわいらしく咲くカンヒザクラがありますのでそちらを堪能しましょう！

(宮良)



Twitter

# 外来診療案内

平成30年4月1日現在

- 診療受付時間・・・【午前】 8:30～11:30 まで（眼科は8:30～11:00 まで）  
【午後】 13:30～16:30 まで  
【夜間】 17:30～19:30 まで（夜間は、水曜日と金曜日：内科のみ）
- 休診日……………土曜日 午後・日曜日・祝日・旧盆（ウークイ）・年末年始（12月31日～1月3日）
- 診療科目……………内科・眼科（要予約）・整形外科（要予約）・呼吸器内科・消化器内科  
循環器内科・放射線科・リハビリテーション科・各種予防接種

## 内 科

		月	火	水	木	金	土
午前	第1診察室	高江洲 良一	高江洲 良一 (高血圧循環器専門外来)	新城 和明	新城 和明	高江洲 良一	新城 和明
	第2診察室	古堅 誠 (琉大医師)	東新川 実和	東新川 実和	宮下 富美子	東 康晴	儀間 朝次
	第3診察室	宮下 富美子	兼久 梢 (琉大医師)	宮下 富美子	瑞慶山 隆太 (琉大医師)	宮下 富美子	東 康晴
	ドック健診 6F	柴原 大典 (琉大医師)	宮城 泰雅 (琉大医師)	大山 恵理子 (琉大医師)	第1週 宮里 公也 第2・4・5週 大石 有衣子 第3週 田端 そうへい	第1・3週 大石 有衣子 第2・5週 川満 美和 第4週 伊良波 淳	東新川 実和
午後	第1診察室	新城 和明 (糖尿病専門外来)	新城 和明	儀間 朝次	高江洲 良一	金城 武士 (琉大医師)	—
	第2診察室	東 康晴	東 康晴	宮下 富美子	東新川 実和	東新川 実和	—
夜 間		—	—	新城 和明	—	東 康晴	—

## 眼 科

		月	火	水	木	金	土
午前	第1診察室	宮良 孝子	新城 百代	新城 百代	新城 百代	新城 百代	第1・3・5週 中村 秀夫 (硝子体専門外来)
	第2診察室	中村 秀夫 (硝子体専門外来)	中村 秀夫 (硝子体専門外来)	中村 秀夫 (硝子体専門外来)	中村 秀夫 (硝子体専門外来)	中村 秀夫 (硝子体専門外来)	田中 美紀 第2・4週 新城 百代
午 後		手術/検査日	検査日	手術日	検査日	手術/検査日	—

※眼科外来は予約制となっております

## 整形外科

		月	火	水	木	金	土
午 前		—	—	—	—	—	琉大医師
午 後		奥間 孝	—	—	—	—	—

※整形外科は、全て予約制となっております

## リハビリ

		月	火	水	木	金	土
午 前		○	○	○	○	○	○
午 後		○	○	○	○	○	—

平成30年 春 版

結ゆい

■ 発行人／高江洲 良一  
■ 編集協力・印刷／アシクリエイティブ



医療法人  
禄寿会

〒901-0152 沖縄県那覇市字小禄 547 番地の 1  
TEL (098) 857-1789 / FAX (098) 857-6554

### 【関連施設】

- 小禄病院
- 介護老人保健施設 禄寿園
- デイサービス小禄
- 小禄居宅介護支援事業所
- ヘルパーステーション小禄
- 小禄老人訪問看護ステーション
- 那覇市地域包括支援センター小禄