

こんにちは せいてつ病院です

Vol.
130
2022
AUTUMN

- 特集:脳卒中の患者さんを救いたい
 ○管理栄養士が考えるお弁当「減塩×簡単 おにぎらず」
 ○レスキュー! 働く世代③「脱! メタボ体操」



【表紙シリーズ】北九州に伝わる昔ばなし・民話

むかしむかし、吉志村（現在の門司区吉志）に薪をとつて暮らす貧しいじいさんが住んでいました。信心深くて、毎月二十日に山神様をおまつりしていたので、村人から「山のじいさん」と呼ばれていました。

秋の爽やかな朝、いつものように山に入るとき、藪の向こうに真っ赤に熟れた鈴なりのグミの木を見つけました。摘んで一口噛むと、うつとりする甘味で、一粒で腹いっぱいになりました。

それから毎日、じいさんはグミばかり食べて過ごしました。秋にたくさんのグミを収穫しては干して保存しました。村人は仕事もせず元気なじいさんを不思議に思い、理由を尋ねますが、じいさんはニコニコ笑うばかり。

この不思議なグミの話を耳にした御典医は、じいさんからグミの木を譲つてもらい、自分の薬園に植えかえました。どうしたことか。グミはつも実をつけず、枯れてしまいました。

村人達は「グミの木は山神様の愛する靈木

で、正直者のじいさんに当てごうたんやろう」と話したとき。

イラストレーター

黒田マリコさん（北九州市在住）

TOPICS
2



当院の公式YouTubeチャンネル登録者数1,800人突破!
今後も続々とアップを予定しています。ぜひ、登録をお願いします!



グミと
山のじいさん



診療科目

腫瘍内科	肝臓内科	消化器内科	循環器・高血圧内科	糖尿病内科
腎臓内科	呼吸器内科	脳神経内科	消化器外科	呼吸器外科
乳腺外科	血管外科	脳神経外科	整形外科	リウマチ科
リハビリテーション科	形成外科	小児科	産婦人科	皮膚科
泌尿器科	眼科	耳鼻咽喉科	緩和ケア内科	緩和ケア外科
放射線科	麻酔科	歯科・口腔ケア科	病理診断科	

消化器病センター／乳腺センター／循環器・高血圧センター／糖尿病センター／脳卒中・神経センター／腎センター／内視鏡センター／がん診療支援センター

予約センター: 093-671-5489
夜間休日急患受付: 093-672-3111

全科予約制

予約受付時間／8:00～16:00
当日予約／10:30まで
休診日：土曜、日曜、祝日

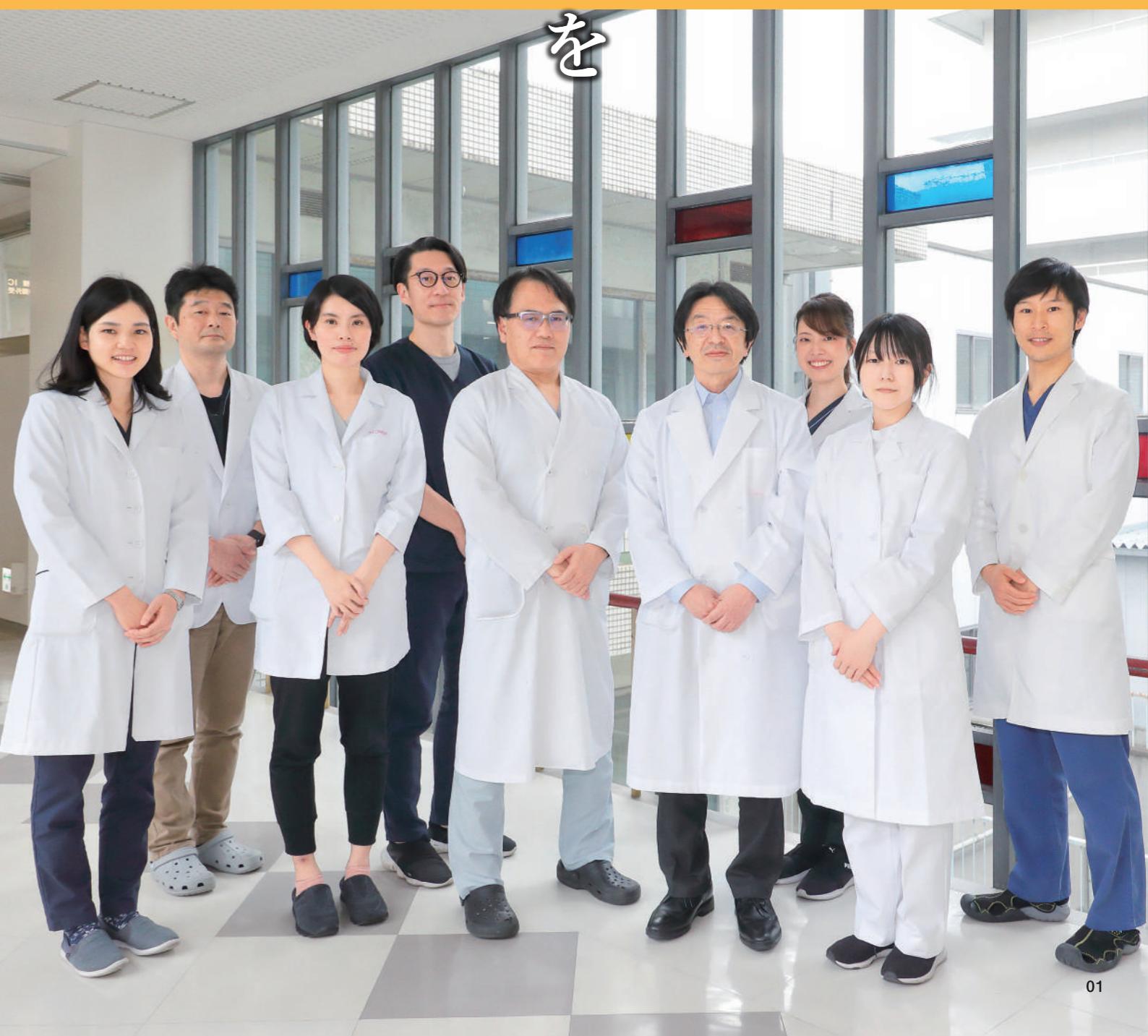


【理念】皆さまが安心できる医療を提供し、地域社会に貢献する病院をめざします
 【基本方針】患者さんや家族の意思を尊重した最良・最適の医療を提供します
 医療安全に万全を尽くし、説明と同意に基づいた心の通う医療を実践します
 地域の医療機関や施設との連携を推進し、社会貢献を果たします
 医療に携わる者としての自覚と誇りを持ち、自己研鑽と人材育成に努めます
 職員のワークライフバランスを推進するとともに、持続可能な経営基盤を確立します



脳卒中・神経センター10名のドクターが力を結集

脳卒中の患者さんを救いたい



脳卒中は時間との闘い

脳卒中は脳の血管が詰まつたり(脳梗塞)、破れたり(脳出血・くも膜下出血)して生じる病気です。2020年の厚生労働省の調査では、脳卒中の有病者数が約288万人にのぼると推計しています。脳卒中のなかで約8割を占めるのが「脳梗塞」です。

「脳出血」は、一般的に高血圧性脳内出血をさし、寒い時期に起こりやすいとされ、これから季節は要注意です。脳卒中は死に至る可能性もあります。一命を取り留めたとしても、麻痺や言語障害、寝たきりなどの後遺症に苦しめられることも少なくありません。

脳卒中のサインは
「FAST」で覚えよう!

脳卒中診療は1分1秒を争います。「一人でも多くの命を救いたい、脳卒中で苦しむ人を地域からなくしたい」。思いを一つ

脳血管疾患(脳卒中)の兆候(FAST)

Face 顔がゆがむ	Arm 腕に力が入らない
●顔の片側が下がったり、ゆがみがある 	●どちらか一方が下がってきてしまう
Speech 言葉がもつれる	Time 時間が大事!
●今日は良い天気ですなどの短い文章を言ってみましょう 	●発症してから限られた時間内にしかできない治療があります ●発症から治療を受けるまでの時間が短いほど、後遺症が軽減される可能性が高くなります

どれか一つでも当てはまつたら、医療機関の診断を!

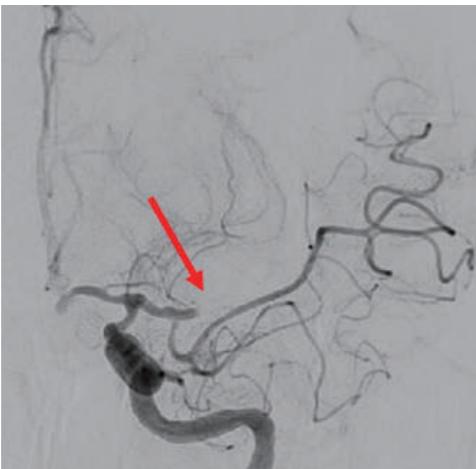
に、当院の脳卒中・神経センターの医師10名(脳神経内科7名、脳神経外科3名)は24時間365日、脳卒中の救急搬送に対応できる体制を整えています。

脳梗塞は脳の血管が詰まり、脳細胞に酸素や栄養が行き渡らず、その部分が壊死していく病気です。脳梗塞を発症すると数分後に壊死は始まり、時間の経過とともにダメージが大きくなります。後遺症の残る確率も時間とともに高まります。

「脳梗塞、脳出血のサインはほぼ同じです。片側の手足の脱力、しびれ、ろれつが回らない、発語がしにくい、物がダブって見える、視野が欠ける、めまい、



回収された血栓とステント

左)血栓回収療法治療前
右)血栓回収療法治療後中大脳動脈が矢印で閉塞
閉塞していた中大脳動脈は完全再開通

ただし血管が閉塞してから開通するまでの時間は、短い方が当然よく回復します。そこで血管が開通するまでの時間をできるだけ短くしないといけないのですが、これは医師だけでは限界があります。治療にかかるスタッフ全員が協力することが重要です。当院では、受け入れの窓口による救急部看護師、治療の準備を整える看

1分1秒でも早く 治療を開始するために

患者さんに対しては「24時間以内でも有効」という報告が2018年になされ、治療までの適応時間が拡大しています。

血栓回収療法だけでなく、各脳神経疾患（脳動脈瘤、頸動脈狭窄症、脳動脈奇形、硬膜動脈瘤、脳腫瘍等）の脳血管内治療の治療方法、使用デバイス（機器）は日進月歩で進化しています。当院では脳神経内科と脳神経外科が協力して、それら技術の進歩を取り入れ、日々の治療に役立てています。これからも、より安全で効果的な治療を行えるように精進していくことを考えています。

不整脈でできた心臓内部の血栓が脳血管に飛ぶことで起こるとされます）に対する血栓回収療法は、脳神経内科と脳神経外科が協力して治療を行っています。ステント型デバイスや吸引カテーテルを用いて血管を閉塞している血栓を回収し、体外に出すことで血管を開通させます。治療の使用機材やその使い方などは日々進化しており、成績も向上しています。血栓回収療法の適応時間は当初8時間以内でしたが救済すべき脳が残存している患者さんに対しては「24時間以内でも有効」という

護師、診療放射線技師、医師がカンファレンスを定期的にひらいて、一例一例の見直しを行い、その反省点を次の患者さんに生かすことで、血管が開通するまでの時間をできる限り短くするよう努力しています。

当院では患者さんの閉塞血管の評価にエコーでの頸動脈の血流チェック（5分ほど）を取り入れることで、来院から治療開始までの時間を、従来報告されている90分ほど）を短縮することに成功しています。これは分単位で予後が悪化していく患者さんは、閉塞血管の有効再開通率113分から70分に短縮する成功しています。これは分単位で予後が悪化していく患者さんは、閉塞血管の有効再開通率91.4%、神経症状の改善率は74.3%という治療結果を出しています。

山口慎也脳神経外科担当部長に血栓回収療法について聞きました。

t-PA（血栓溶解療法）は、血管の詰まりを再開させる薬物療法で、急性期脳梗塞の標準的な治療です。発症後4・5時間

血管の詰まりを点滴で溶かす t-PA治療



ふらつきなどで、とくに多いのは片麻痺と言語障害です。万一本邦中を疑つたら、ご家族やお近くにいる方は躊躇せず、ただちに救急車を呼んでください。その行動が大切な命を救うことにつながります」と荒川修治センター長（写真・右）は話します。

以内に点滴投与すると、詰まった血栓を溶かす作用があります。t-PAが適応できない方やAさん（症例）のように投与後、症状の改善があまり芳しくない場合は、「血管内治療（血栓回収療法）」という治療法を行います。

救急搬送されたAさん（80歳・男性）		
症例	21:40	20:40
自宅で意識状態が悪くなり、左半身麻痺をみとめた。頭部CT・MRI検査を実施。出血はなかつたため、脳梗塞と診断。	当院到着。意識障害、失語、右半身麻痺をみとめた。頭部CT・MRI検査を実施。出血はなかつたため、脳梗塞と診断。	t-PAの投与を開始。右半身麻痺は改善傾向だったが、意識障害や失語が残っていたので、血栓回収療法の追加を決定。
19:00	20:00	21:40



血栓回収療法を行う脳神経内科・脳神経外科の医師



その時、MSWが動いた①

MSW(医療ソーシャルワーカー)は患者さんの抱えるさまざまなお悩みや相談にのり、問題解決を行う専門職です。患者さんからのSOSに、MSWはどんな解決策でこたえるのか。シリーズでお届けします。

「夫を一人にして、私、入院なんかできません」

【A子さんの話】

「夫は最近、物忘れがあるんです。食事は用意があれば一人でできます。入浴は誰かが見守っていないと不安です。洗濯や掃除はできません。遠方に娘が一人いますが、自分の家族の世話もあり、迷惑をかけたくないありません。こんな状態で、私、入院なんてできません」。

そこで、介護保険を利用して次のような対応策を提案しました。

整形外科のドクターから介入依頼を受け、A子さんとご主人に早速、面談をしました。



「頼る方がいない」、「身寄りがない」という相談はとても多いです。いろいろなお悩みの解決策と一緒に考えて、対応するのがMSWの役目です。気になることはいつでもお話し下さい!



地域医療・情報センター
医療相談室 中島光輝

「ご主人は『食事があると助かります。よろしくお願ひします』と話され、A子さんは『治療もリハビリもがんばって、早く退院できるようにします』と、明るい表情に変わり、数日後、無事入院されました。

A子さんとご主人に説明して、地域包括支援センターに連絡。できるだけ早くサービスを導入してもらうよう依頼しました。娘さんはA子さんの入院中、定期的に自宅に電話をかけ、お父さんの生活状況を確認してもらうようお願いしました。

MSWからの対応策

こんには。MSWの中島

です。今回はA子さん(70歳)

の事例をご紹介します。

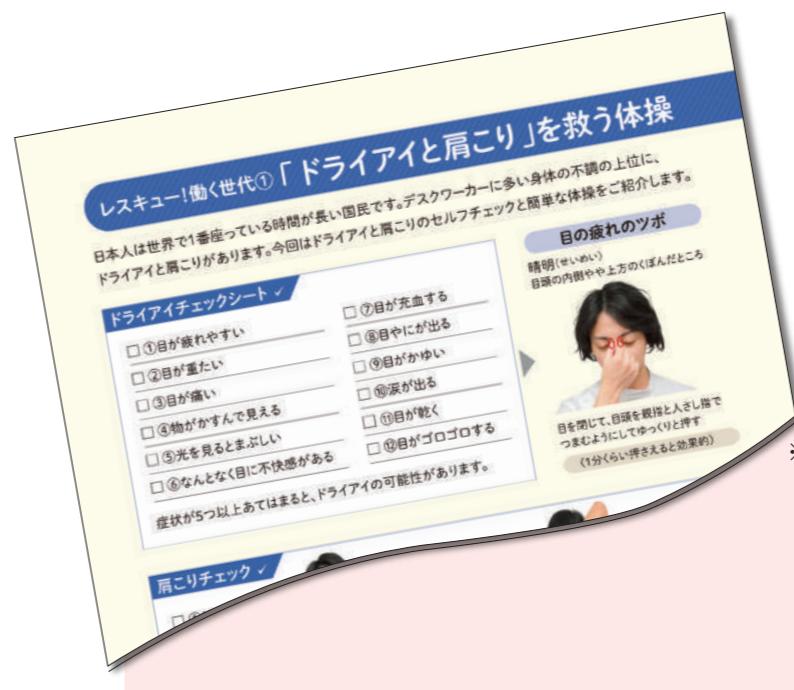
A子さんは、骨折した腕の痛みが治まらず、1ヶ月ほど

の入院が必要と診断されました。しかし「夫を一人にできない」と、かたくなに入院を拒んでいます。

コロナ禍で目もお疲れモード!

ドライアイは目の表面の涙が蒸発しやすくなり、涙の量が減る病気です。目の乾き、疲労、視力低下、ごろごろとした異物感、不快感など様々な症状があります。ひどい場合は目の表面に傷が多くなり、強い痛みやまぶしさなども生じます。長引くコロナ禍では、エアコンを効かせた室内で、パソコンやスマホをご覧になる方も多いのではないでしょうか。パソコン・エアコン・コンタクトレンズの「3コン」がドライアイを悪化させる主な原因です。

涙には抗菌作用が備わっているので、涙の量が減少すると、病原菌への抵抗力も低下してしまいます。また、膠原病や自己免疫疾患などの病気が引き金になってドライアイを併発していることもあります。要注意です。



attention
アテンション!

【10月10日は目の愛護デー】 増えるドライアイ

ドライアイの治療は?

治療はヒアルロン酸による角膜の保護・保湿、人工涙液(眼への水分補給)の目薬、涙点プラグ(涙の出口を塞ぎ、涙を目に貯める)、目の保湿をしてくれる眼鏡の装用等、幅広く存在します。目薬の成分には防腐剤が入っていますが、ドライアイが強い方はこの防腐剤が眼を強く刺激します。また、防腐剤が目に残っていると、炎症を引き起こす可能性があります。その様な方には防腐剤のない目薬を処方しています。

薬局で市販の目薬を買う方も多いですね。「目薬はしみる方が効き目がありそう」と思われる方も多いかもしれません。しかし、なるべく刺激の少ない目薬を選ぶことをおすすめします。

ドライアイにも様々な種類があり、適切な治療が必要です。目が乾く・疲れたなと思う方、コンタクトレンズを使っている方は一度、お近くの眼科を受診されてみてください。



眼科医長 芳賀 聰

※「ドライアイチェックシート」と
目の疲れをとるツボは、
広報誌vol. 128で紹介しています。
院内に設置していますので、
ご自由にお取りください。
QRコードからも読みます。



QRコードはこちら

秋編 シリーズ
管理栄養士が考えるお弁当

減塩 × 簡単 おにぎらず

香味野菜やのり、ごま油などが味のアクセントになるので
塩分控えめでも十分、おいしいですよ。簡単で見た目も食欲をそそります。
おにぎらずを持って、ウォーキングやハイキングに出かけませんか?



管理栄養士
福田 陽子

材料(1人分)

[おにぎらず2種]

手巻きのり………1枚
ごはん………160g
いりごま………小さじ2

[おにぎらずA]

豚肉こま切れ………30g
こしょう………少々
片栗粉………小さじ1
ささがきゴボウ………10g
ごま油………小さじ1/2
焼き肉のタレ………小さじ2
ケチャップ………小さじ1
かいわれ………3g

[おにぎらずB]

シーチキン………1/3缶
コーン………20g
かつおぶし………適量
マヨネーズ………大さじ1
大葉………1枚

[ホウレンソウの和えもの]

ホウレンソウ………30g
ニンジン………10g
めんつゆ………小さじ2/3
おろしショウガ………少々

[ネギたっぷり卵焼き]

卵………1個
小ネギ………10g
砂糖………小さじ1/2
顆粒だし………小さじ1/3
水………小さじ2

[飾り用]

ミニトマト………2個
レタス………10g



作り方

◆おにぎらずA(豚肉)

- ①豚肉にこしょうと片栗粉をまぶす
- ②フライパンにごま油を入れ、①とゴボウをいためる
- ③②に焼き肉のタレとケチャップを入れ軽くいためる

◆おにぎらずB(シーチキン&コーン)

- ①シーチキン、コーン、かつおぶし、マヨネーズを合わせておく

《仕上げ》

- ①ラップの上に手巻きのり、ごまを混ぜたご飯をのせる
- ②Aの材料とかいわれを上半分にのせ、ラップごと折りたたみ、全体を包む
- ③大葉とおにぎらずBの材料も、同様に包む
- ④ラップごと半分に切る

◆ホウレンソウの和えもの

- ①ホウレンソウは3cm幅、ニンジンは短冊切りにする
- ②①をラップで包み、電子レンジ(500W)で2分加熱する

③②を水にさらし、よく絞る

- ④めんつゆとおろしショウガに③を入れ、和える

◆ネギたっぷり卵焼き

- ①耐熱容器にラップを敷き、すべての材料を入れて混ぜる
- ②ラップで覆い、電子レンジ(500W)で1分30秒加熱する
- ③ふきんに②をのせ、形を整える

飾り用のミニトマトとレタスと一緒にお弁当に詰めて完成!



動画はこちらから

あなたの塩分チェックシート

あなたの摂っている塩分が多い? 少ない?

塩分チェックシートを活用して「減塩生活」はじめましょう!

当てはまるものに○をつけ、
最後に合計点を計算してください。

これらの食品を食べる頻度	3点	2点	1点	0点
みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は?	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか?	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか?	濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか?	人より多め		普通	人より少なめ
○をつけた個数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個
小計	点	点	点	0点
合計点				点

チェック✓	合計点	評価
	0~8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9~13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

監修 社会医療法人製鉄記念八幡病院 理事長 土橋卓也
管理栄養士 山崎香織

チェック① 使用できる場所



自宅や病院などの屋内・舗装された平らな道路

足場の不安定な、凸凹した場所は4点が均等に床面に着かないため、転倒のおそれがあります。屋外での使用は注意が必要です。

チェック② 杖の向き



杖の向きを間違えると、歩きにくいので気をつけましょう!

チェック③ 脚の向き



脚の向きが違うとつまづく原因になります。気をつけましょう!

シリーズ

相棒は歩行補助具③

安定の4点杖

一般的に杖と言えば、1本杖を想像される方が多いかもしれません。4点杖（多脚杖）は先端4点で支える分、安定性が高く、体重をかけても倒れにくくなっています。

1本杖では歩くときに不安のある方、足腰の弱い方、背骨が曲がっている方などに4点杖が推奨されます。



教えてくれる人
理学療法士 永田 鉄郎

レスキュー! 働く世代③ 脱! メタボ体操



30~50歳代の働き盛りに目立つ肥満症やメタボリックシンドローム。メタボは内臓脂肪がたまり、高血圧・高血糖・脂質異常症をおこした状態をいいます。症状を改善するにはエネルギーを消費して、脂肪燃焼（減量）することが必須！効果的な脂肪燃焼は「筋トレ」→「有酸素運動」の順番がおすすめです。

目標

無酸素運動（筋力トレーニング）

+

150~300分（1週間の合計）の
有酸素運動（ウォーキング、自転車エルゴメータ、水泳等）

運動時の注意点

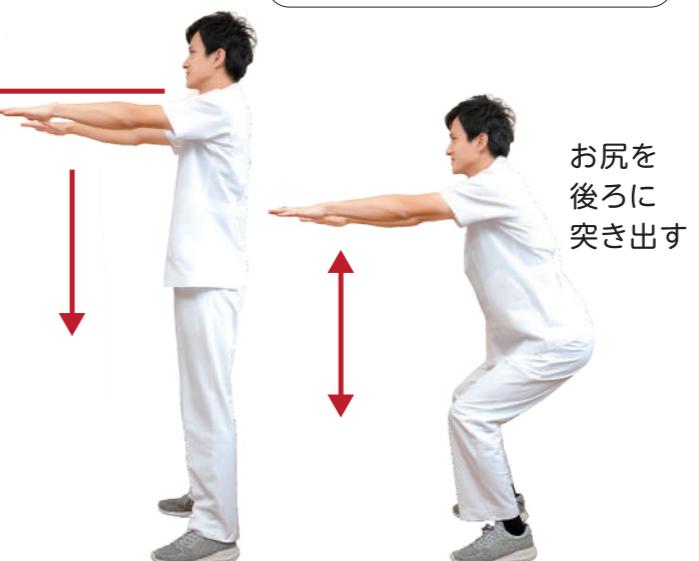
膝痛や腰痛などの整形外科的問題がある方はかかりつけ医に運動を行ってもよいか確認をしてください。

運動習慣のない方は、低負荷・短時間から開始し、無理なく徐々に運動量を上げていきましょう。

メニュー例

筋力トレーニング

●スクワット



●プランク



有酸素運動

●ウォーキング



+

回数 1日30~60分、週150~300分を目安に
頻度 ほぼ毎日。運動量が十分なら週5日未満でも可

回数 2~3セットを目標に

頻度 週2~3回が理想

病院のかかり方⑧

2022年10月からの

「後期高齢者医療制度」を詳しく解説します

2割負担が追加されました

後期高齢者の医療費の自己負担割合は、原則「1割負担」ですが、「一定以上の所得がある方は「2割負担」、現役並みの所得がある方は「3割負担」になります。

ご自身が何割負担になるのかは、課税所得と年金収入で決まります。なかなかご自身で計算するのは難しいので、9月にお手元に届いた「後期高齢者被保険者証」でご確認ください。

2割負担の方は経過措置があります

今回の改定で2割負担になる方は、経過措置として2025年9月30日まで、外来での窓口負担額が1ヶ月3,000円以上増加した場合は増加分が還付されます。(※入院費をのぞく)

医事課受付からのお願ひ

毎月、初めての受診時に保険証の確認をしております。お手数ですがご来院の際は、受付にご提示をお願いします。



医事課 金子 和敏

ほっ!とスポット



TUMUGI
北九州市八幡東区東田2-5-8
tumugi222@gmail.com
【営業日】
第2週の木～土曜日
第3週の木～土曜日
13:00～17:00
※営業日は
instagramをチェックしてください



TUMUGI

「灯台もと暗し！」。お店の前に立つて、思わずつぶやきました。当院から車で5分ほど。ウッドデッキと大きな木のドアが目印の隠れ家スポットです。店内には竹カゴ、曲げわっぱ、藍染の手ぬぐいや器など洗練された生活雑貨が並んでいます。「このセンス、いいわ～」とウロウロ目移りしていると「ゆっくり見てくださいね。お茶も飲めますよ」とオーナーの須藤由美子さんが話しかけてくれました。暮らしをもっと楽しむために、使い勝手のよい良質な生活雑貨を集めたTUMUGIさん。店名には「ひと・モノ・コトを紡ぐ。作り手と使い手を紡ぐ」という須藤さんの思いが込められています。

「日本の手仕事で作られるモノは長く使って環境にも優しく、おうち時間を豊かにしてくれます。お気に入りを見つけにいらっしゃいませんか」と須藤さん。時間を忘れるほど、穏やかでここちよい空間です。営業日が限られているので、事前にチェックしてぜひ訪れてみてください。

TOPICS 1

製鉄記念八幡看護専門学校より

新型コロナウイルスの感染防止対策に十分注意し、学校説明会を開催しました。多くの方のご参加があり、盛況になりました(写真)。

当校では来年度入学生を大募集しています。ご興味のある方は当校のホームページをご覧ください。授業風景や学生たちの学校生活、入試情報などをご紹介しています。



■入試要項(2023年度)の配布について

当校に来校(平日9時～17時)されて受け取りされる場合、費用は不要です。郵送をご希望の場合は1,000円必要です。

■試験日程のご案内

◎社会人入試／2022年10月15日
出願受付期間..9月26日(月)～10月7日(土)
◎一般前期入試／2022年12月10日(土)
出願受付期間..11月1日(火)～12月2日(金)
◎一般後期入試／2023年3月6日(月)～2月24日(金)
出願受付期間..2月6日(月)～2月24日(金)
必着

連絡先：製鉄記念八幡看護専門学校
TEL: 093-671-9346

後期高齢者医療制度見直しへ

自己負担限度額(月額)

区分		自己負担限度額
現役並み所得者年収換算	Ⅲ 1,160万円超	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% (※2 多数該当 4回目以降140,100円)
	Ⅱ 約1,160万円 約770万円	167,400円+(総医療費-558,000円)×1% (※2 多数該当 4回目以降93,000円)
一般の所得者	Ⅰ 約770万円 約370万円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% (※2 多数該当 4回目以降44,400円)
	II※ 2割負担	18,000円または(6,000円+(総医療費-30,000円)×10%)の低い方を適用

区分		自己負担限度額
外 来	Ⅲ 1,160万円超	57,600円 (※2 多数該当 4回目以降44,400円)
	Ⅱ 約1,160万円 約770万円	57,600円 (※2 多数該当 4回目以降44,400円)
	Ⅰ 約770万円 約370万円	24,600円 (※2 多数該当 4回目以降44,400円)
入 院	II※ 2割負担	15,000円
	Ⅰ 1割負担	8,000円

※2割負担の方:課税所得が28万円以上かつ「年金収入+その他の合計所得額」が200万円以上の方が対象になります。
複数世帯の場合は320万円以上が対象です。