



## ごあいさつ

副院長 循環器内科医  
香 月 与志夫



当院は昨年12月で病院創立満28周年を迎えました。創立以来、大牟田市を中心とした有明医療圏の中で、一貫して内科救急医療の一翼を担ってきたとのささやかな自負を持っております。近年は高齢化、食の欧米化で若年層から高齢者層まで虚血性心臓病、あるいは心不全で救急搬入される患者さんが年々増加しています。

当院では虚血性心臓病の患者さんに対して冠動脈形成術を行っておりますが、その手術数は年々増加の一途をたどっており、昨年は200名を超える患者さんの冠動脈形成術を行っております。急性期の治療を乗り切った後は慢性期の治療となります。急性期には観血的な治療、点滴および内服の治療、リハビリを行い、慢性期には内服治療に加え、内服、栄養、運動療法等の包括的治療を行っております。その中で継続治療されてきた患者さんの高齢化が進んでいます。最近では筋肉量の低下などにより、要介護状態へ至る（サルコペニアやフレイルといいます）ことに注目され始めています。

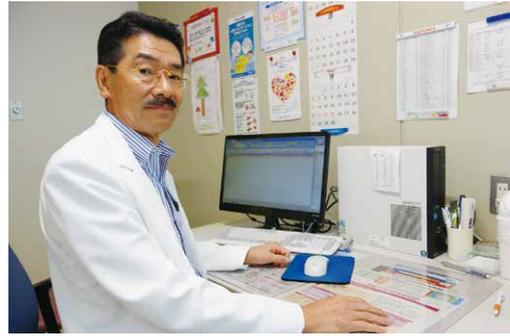
当院では九州で初めてサルコペニア・フレイル外来を池田医師が開始致しました。体成分分析を行い、筋肉量や歩行能力等を測定し、筋肉量の低下や筋力の低下があれば、栄養指導、運動処方を行い、要介護の状態に至るのを予防するというものであります。患者さんの寿命を延ばすことだけでなく、健康寿命を延ばしていく必要があり、今後さらに包括的医療の充実を図るべく、努力してまいります。

医療法人シーエムエス  
 **杉循環器科内科病院**

〒837-0916 大牟田市大字田隈950-1 (誠修高校前)  
TEL (0944) 56-1119 FAX (0944) 56-2077  
E-mail: info@sugi-hosp.jp URL <http://www.sugi-hosp.jp>

## 筋肉の衰えを 歳のせいにしていませんか？

帝京大学 医療技術学部教授  
循環器内科医 池田 久雄



昨年の5月から、当院ではサルコペニア/フレイル専門外来が始まりました。この外来のことについては新聞紙上でも紹介され、ご存じの方も多いと思います。さて、「フレイル」とはどのような意味なのでしょう。フレイルとは、加齢に伴って身体全体の生理機能が低下して余力が少なくなり、ストレスによって転倒、骨折、入院、要介護、死亡などをきたしやすい状態を示し、高齢者の健康寿命(自立した生活を営むことができる期間)に大きく影響を及ぼす危険因子です。日本語訳では「虚弱」ですが、最近はそのままフレイルと表記されています。

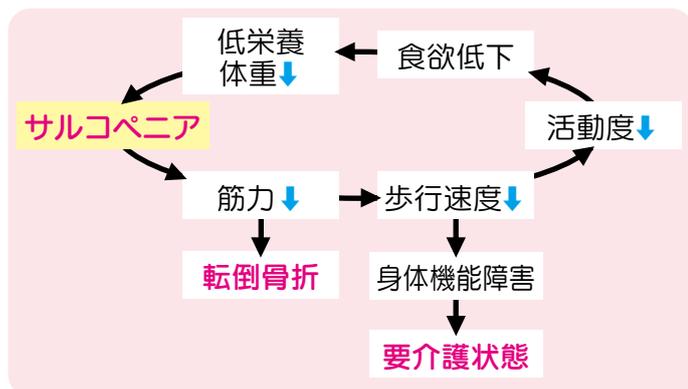
フレイルには多くの要素、すなわち身体的(サルコペニア、ロコモ)、精神心理的(認知症、抑うつ)、社会的(独居、閉じこもり)問題を含みます。なかでもサルコペニアはフレイルに影響を与える最も重要な因子です。さて、この「サルコペニア」とはどのような意味なのでしょう。ギリシャ語でサルコは「筋肉」、ペニアは「減少」を意味し、サルコペニアは「筋肉減少症」のことです。サルコペニアになると筋力が低下するとともに歩行速度も低下して活動量が低下します。その結果、食欲は低下し栄養不足となり筋肉量が減少して、さらにサルコペニアが進行するという、いわゆる「フレイルの悪循環」におちいります(図)。このように、病気の有る無しに関わらず、高齢者医療においてはフレイルの評価を正しく行うことが極めて重要であることが解ります。

フレイルの改善と予防には運動療法と食事療法が重要です。運動は散歩などの有酸素運動だけではなく、筋力トレーニングを行うことが大切です。運動療法を行うことで筋肉量の増加、筋力の増強、歩行速度の改善により転倒事故が減少し、併せて生活の質が改善することが解っています。栄養における対策としては、十分なエネルギー量と蛋白質を適切に摂取して体重が減少しないようにすることが大切です。これらの運動療法と食事療法を組み合わせることで、フレイルの改善と予防により大きな効果が得られることが明らかとなっています。

フレイルを改善・予防して、いつまでも自分の足で歩き、健康寿命を延ばすことが、我々の、そして皆様の目標です。超高齢化社会を迎えた日本では、「命を救う医療から人生を救う医療」がますます求められています。そのような中、サルコペニア/フレイル専門外来の意義は大きいものだと考えています。いつでも遠慮なく窓口にご相談ください。



理学療法士による筋力評価



## 医療法人 シーエムエス すぎ訪問看護ステーション

看護師 小嶺 由佳



平成26年7月1日から「すぎ訪問看護ステーション」が開設され、はや1年半が過ぎようとしています。

入院患者さんの「家に帰りたい」「退院してどうしたらいいか不安」という気持ちに添って、「住み慣れた自宅で療養を続け、自分らしく過ごす」ことを願う患者さんや家族への支援をと24時間・365日対応でスタッフ一同頑張っています。

ステーション開設後は、患者さん・家族から「どうしたらいいかわからない。」等、状態変化の早期に連絡が入り、すぐに訪問することで、異常の早期発見・憎悪予防、自宅療養への不安軽減へと繋がっております。

また、入院中でリハビリ期にある方も、退院前に自宅をリハビリスタッフと訪問させていただき、危険個所や福祉用具の介入等確認する事で、安全・安心して、自宅での生活が過ごせるような継続した看護・リハビリが可能となっています。他部門の協力もいただき、杉病院の患者さん・家族からの相談だけでなく、他の医療機関・居宅支援事業所等関係機関からの相談も増え、相談内容も難病の方や癌のターミナル期の方等、抱えられている疾患も難しくなっています。相談件数増加と共に、ステーション利用の患者さんも増えております。訪問リハビリ・訪問看護と各1台ずつの車を利用しておりましたが、より一層の訪問看護・リハビリが必要な方へのサービス提供が可能となるよう、このたびニューフェイスが加わりました。(写真下)

超高齢社会の中、患者さんだけでなく、取り巻く環境・介護する家族への不安・負担は大きくなるばかりと思われます。自己啓発に努め、事故のないよう努めていこうと思います。



すぎ訪問看護ステーション専用車

## 電子カルテに慣れてきました

3階病棟看護師 前原 美樹



平成25年3月から電子カルテ導入となり、あっという間に1年8ヶ月が経ちました。初めはパソコンに慣れず、流れを把握するまでに時間がかかりましたが、慣れてみれば、紙カルテよりも時間短縮が出来る、情報共有もしやすい便利な電子カルテ。

電子カルテを使いこなせるようになるために日々スタッフ同士で協力し合い、業務を行っています。患者さんに関する各種データを電子カルテで一元管理できるようになったため、各部門で診療情報を共有し、業務がスムーズに行えるようになったと思います。患者さんに行うケアは今までと変わらないのですが、パソコンでの記録作業が多いため、つい記録に集中してしまう事もあります。しかし患者さんの顔を見ながら、ゆっくりお話することで、入院生活がより快適なものになるようサポートしていきたいと思っています。



電子カルテ作業中の前原さん

## 第5回 透析セミナー開催

透析室 看護師 池田 友紀

9月27日に特別養護老人ホーム「すぎの木」において、第5回杉循環器科内科病院透析セミナーが開催されました。透析患者さん32名、ご家族さん10名、スタッフ30名、合計72名の参加でした。

今回のセミナーは「運動」がテーマで、患者さんを代表して田中康文さんより入院中のリハビリや独自で考えられた運動を、実際に実践しながら分かりやすくお話頂きました。また、当院の透析室からは代表して腎臓内科医の甲斐田、看護師より『サルコペニア(筋力低下)』について、栄養室からは管理栄養士より『体力低下を防ぐ食事』をテーマに、レシピを用いて話しいただきました。また、リハビリ室からは理学療法士より『セラバンドを用いた健康運動』をテーマとしてお話し頂きました。皆で実際に身体を動かしながら楽しく学びました。



理学療法士による実演



甲斐田先生講話中の風景

今回セミナーに参加して、腎不全の合併症や長期間にわたる透析の影響により、生活への困難が出てくるという事、また、運動療法や食事は身体機能の維持や改善していくために必要だという事が分かりました。

患者さんによって、体調や症状は違うので、それぞれの患者さんに合った運動方法も異なると思います。そのような問題に対処していくために、知識を深めていきたいと思いました。



## トイレの花

看護助手 堤 ユミ

約10年前、京都へ旅行に行き、食事処の茶碗が手作りで決して上手だと思わないが、何とも言えないあじがあり、温かさを感じ、私も作ってみたいと思ったのをきっかけに、陶芸教室に通い始めました。

最初は簡単なマグカップから始まり、苦心しながらも出来上がったマグカップを見ると自分なりに「うん、上出来」と嬉しくなりました。いくつか作っていくうちに「一輪挿しを作って、花を飾ったら何気ない空間も楽しくなるのではないか」と思い、その風景を想像しながら作りました。出来上がった一輪挿しに花を生けたとき、自分で言うのもおかしいのですが「まー、可愛い」と思わず笑みがこぼれました。

それ以来いろんな一輪挿しを作っては飾っています。患者さんや職員の皆さんからも喜んで頂き、「作って良かった」と思いました。

これからもいろんなものにチャレンジしていきたいと思っています。



堤ユミさんの作品

# 保育園のお弁当おやつ紹介

栄養室 立山 礼

平成27年11月5日(木)杉の子保育園で遠足が実施されました。当日は天気がよく暖かかったので、とてもいい遠足日和となりました。

遠足といっても近くの公園だったのですが、お昼はいつもと違うお弁当にしました。メニューはおにぎり、玉子焼き、唐揚げ、タコさんウィンナーに野菜で彩りを加えたものです。青空の下でお弁当を食べるといちだんとおいしく感じられたのか、子供たちは喜んで食べてくれました。

この日の3時のおやつは蒸しパンに顔とリボンを描いて、キティ蒸しパンを作りました。キティちゃんの他にも子供たちが大好きなアンパンマンにしたりと、何でもない蒸しパンもキャラクターにするだけで、子供たちはさらによく食べてくれます。

保育園給食は、子供の小さな口に合わせて材料を切ったり、嫌いなものでも食べてくれるようにキャラクターにしてみたり、いろいろな工夫をしています。子供たちが喜んで食べてくれている姿を想像すると、大変さ以上にやりがいを感じます。

たくさん食べてすくすく育ってほしいという気持ちを込めて、私たちはこれからも子供たちが喜んで食べてくれる給食を作っていきたいと思います。



昨年11月12日に甘木中学校内グラウンドにて杉軟式野球部の紅白戦がありました。関連施設や業者の方々も参加し行われた試合は激しい攻防戦となり、参加者全員が試合を楽しめたと思います。ところで、今年で当院の「杉病院軟式野球部」が結成して2年が経ちます。昨年は公式戦で2回の勝利を上げることができ、日々の練習の成果を発揮できたと思います。また、職場以外でもコミュニケーションをとることのできる重要な交流の場でもあるため、今年も杉軟式野球部に参加していきたいと思います。



## 杉の子 子育て 支援会

2階病棟看護師 山田 智佳

11月29日、大人17名、子供19名の計36名ですぎの子会主催のグリーンランド日帰り旅行に行ってきました。あいにくの曇り空の中まず園内で記念撮影。その後は親子でフリーパス券等を利用し、様々な乗り物を楽しみました。



私は親子での遊園地は初めてでした。少し緊張気味の子供でしたが、お姉さん達を見つけると自然と遊ぶようになり、乗り物に乗ると笑顔で手を振っていました。無事に雨も降らず乗り物に乗れ、半日でしたが親子で楽しい時間を過ごすことができました。

このような行事を開催して頂き、ありがとうございました。

## 紅 白 もち米ボール

お祝い事の際の一品としてお勧めです!!

### ❖材料(1人前:3個)

- ◆ 豚ミンチ… 60g
- ◆ 生姜汁… 5g
- ◆ 玉ねぎ… 10g
- ◆ 塩… 0.2g
- ◆ 醤油… 3g
- ◆ パン粉… 5g
- ◆ 卵… 10g
- ◆ もち米… 30g
- ◆ 粒マスタード… 2g
- ◆ レタス… 5g

A

### ❖作り方

- ① もち米は前日から水に浸す。分量の1/3は食紅(赤)を加えた水に浸す。
- ② 玉ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろして搾り汁を使う。
- ③ Aの材料をすべて混ぜ、3個に分けて丸める。
- ④ もち米の水気を切り、白と赤を別々のバットに広げる。
- ⑤ ③の団子を④の上で転がしもち米で団子を覆う。(白2個、赤1個)
- ⑥ 蒸し器で20分蒸す。
- ⑦ お皿にレタスを敷き、もち米ボールを並べ、マスタードを添える。



マスタードの代わりに辛子でも美味しく頂けます。薄味ですがお肉のうまみがもち米にしみ込んでとってもジューシーな一品です!

### ❖1人前(3個) 栄養量

エネルギー:288Kcal  
塩分:0.9g

ナースカップに参加して

栄養室 古田 睦

11月28日(土)大牟田市民体育館で第13回ビーチボールバレーナースカップが開催されました。昨年は大牟田・玉名地区から37チームが参加し、当院からも3チーム参加しました。

私は今回初めてビーチボールバレーに参加したのですが、初練習の時は大きなビニールボールを打つ音、スピードに圧倒され手も足も出ず、あと2カ月でボールに触ることができるようになるのだろうかと不安でいっぱいでした。練習の際は、施設を問わず多くの方々にご指導していただきました。多い時には週4回の練習を経て少しずつではありますが成長でき、緊張しながらも楽しく試合に臨むことができました。

当日、予選の成績により2チームはAパート(上位)、1チームはBパート(中位)の決勝トーナメントに進出しました。結果は惜しくも1回戦で負けてしまいましたが各々練習の成果を出せたと思います。

試合後は他施設との交流を深めることもでき、有意義な時間を過ごせました。

今年は1勝でも多く勝てるように練習を頑張ります。



## 職員旅行

### 嬉野温泉「萬象閣:敷島」での和牛会席と 武雄図書館コース

今回、初めて職員旅行に参加させて頂きました。初めて訪れた武雄図書館は、迷子になるくらいとても広くきれいで、コーヒーを飲みながらいつもと違う雰囲気を楽しみました。

昼食は、嬉野温泉「萬象閣:敷島」での和牛会席。食前酒の緑茶梅酒を頂いた後は、佐賀牛ステーキや土瓶蒸し、手作りのパンナコッタまで満足のお料理でした。朝からあいにくのお天気でしたが、他の部署の方々と交流する機会が持ててリフレッシュできた楽しい日帰り旅行でした。

in  
嬉野

H27.11.14(土)

検査室  
藤木 京子



# 職員旅行

## 九州の小京都豆田とサッポロビール工場

私は今回大分県日田市にある豆田町とサッポロビール工場へ行きました。豆田町へは初めて行ったのですが、昭和風情の街並みが並んでおり雰囲気がとても良いところでした。酒蔵などもあり朝から日本酒と焼酎の試飲を楽しみながらほろ酔い気分街中を散策しました。

その後はビール工場へ移動。工場は丘の上の見晴らしの良いところに立っており、大きく綺麗な施設内を専門のガイドさんに案内をして頂きました。サッポロビールの歴史や実際の製造過程見ることができ、見学後は美味しいビールと焼肉を食べながら楽しみました。普段接することの少ない職員の方々とお酒を酌み交わしながら、楽しい1日を過ごすことができました。



## ふく料理発祥の名店『春帆楼』でのふくの料理と唐戸市場



平成27年11月15日、山口県の下関に第2班として日帰りの職員旅行に行ってきました。

行きのバスで関門橋を渡るときバスの窓から見る景色は、多くの船が行き交い太陽の光が海にキラキラと反射してとても綺麗でした。

唐戸市場に到着すると、11月中旬とは思えないような太陽の日差しがじりじりと照りつけて、汗ばむような天気でした。唐戸市場を散策すると新鮮な魚介がたくさん並んでいて、美味しいお寿司を頂きました。

昼食は、ふく料理発祥の名店『春帆楼』でのふぐの会席料理でした。ふぐ刺しからふぐちり鍋、ふぐの唐揚げ、ふぐ雑炊など様々なふぐ料理を楽しみました。その後、壇ノ浦の戦いで幼くして亡くなった安徳天皇を祀る赤間神宮を参拝し、この地の歴史にも触れることができました。

9月に柳川すぎ病院から異動になり、今回初めて杉病院と柳川すぎ病院合同の職員旅行に参加しましたが、普段あまり関わりがない他部署の方々と交流ができ、また少し懐かしい柳川の職員とも会うことができ、楽しい時間を過ごさせて頂きました。

