

くまし3

2022年 秋号 vol.75



KUMASHIRO HOSPITAL

三井会のロゴマークは、「支え合う人々」と「健康 (health)」をイメージしています。



〔特集〕

「脂質異常症」

～命に関わる病気の入口～

秋月の黒門

〔理念〕 安心と生きがいを、患者さんとそのご家族に深めていきたい。

医療法人三井会 神代病院 (救急告示病院/在宅療養支援病院) <http://kumashiro-hp.or.jp/>

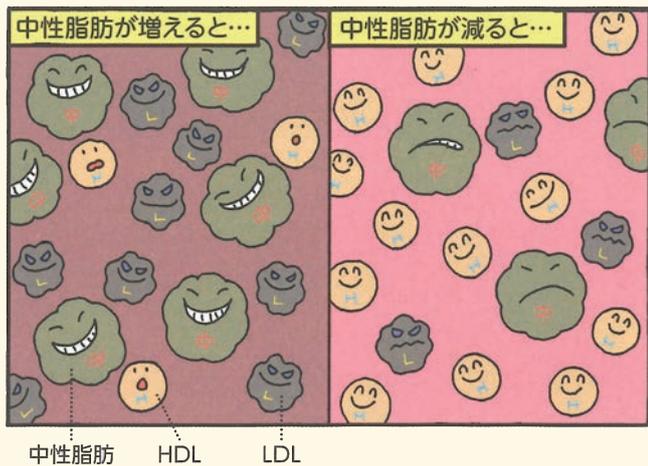


「脂質異常症」

～命に関わる病気の入口～

脂質異常症ってどんな病気？

血液に含まれる脂肪分の濃度に異常がある状態を言います。血液中の脂肪分のうち、悪玉といわれるLDLコレステロールと中性脂肪が多過ぎると、血液がドロドロの状態になります。逆に善玉と言われるHDLコレステロールはLDLコレステロールを血管壁から取り除く働きがありますので、少ないと困ります。これらのバランスが崩れると脂質異常症となり、動脈硬化を促進させて高血圧症や心臓病の原因となります。



肥満が一番の原因

食べ過ぎや運動不足による肥満が、脂質異常症の最大の原因です。体脂肪率で言うと、男性が25%以上、女性が30%以上で肥満と判定されます。BMIという体格指数でも判定することができます。簡単に計算できますので、定期的に体重を量って確認してみましょう！

BMIの計算方法

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

(例) 身長150cm、体重60kgの場合
 $60\text{kg} \div 1.5\text{m} \div 1.5\text{m} = 26.7 \Rightarrow \text{肥満}$

年齢	やせ (低栄養)	適正範囲	肥満
18～49歳	18.4以下	18.5～24.9	25.0以上
50～64歳	19.9以下	20.0～24.9	25.0以上
65歳～	21.4以下	21.5～24.9	25.0以上

血中脂質濃度のめやす

単位:mg/dL

種類	適正值	異常値
総コレステロール	200未満	220以上
中性脂肪	150未満	150以上
LDLコレステロール(悪玉)	120未満	140以上
HDLコレステロール(善玉)	40以上	40未満
Non-HDLコレステロール	150未満	150以上

放置すると命に関わる病気に…

脂質異常症自体には自覚症状がほとんどないため、診断されても放置してしまう人が少なくありません。しかし、動脈硬化が進行すると脳梗塞や心筋梗塞など命に関わる病気の発症リスクが高まります。

健診などで異常が見られたら、放置せずに生活習慣を改善しましょう。

まずはできることから始めましょう。
食事はよく噛んでゆっくり食べること、**魚や大豆食品を増やす**こと、**お酒を飲み過ぎない**ことなどを心がけ、**ウォーキングなど有酸素運動を1週間に1時間以上行う**だけでもかなり改善されます。**定期的な健診**も大切です。



くましろ職員の1日



～ソーシャル
ワーカー編～

中村 千尋 さん

三井会には神代病院を中心に様々な医療・介護サービスがあります。
今回は、回復期リハビリテーション病棟で入院患者様の退院調整や介護サービスの利用調整などに奔走する
地域連携室のソーシャルワーカー、中村千尋さんの1日に密着しました！

その日の入退院の
情報、スタッフの
スケジュールなど
を確認します。



その日の入退院の予定に合わせて、患者
様やご家族との面談や退院計画の作成
など、病棟での業務は様々です。



日々変動する状況をいち早く察知して情
報共有するための中心的役割を担っ
ています。ベッドサイドまでお伺いす
ることもありますので、その際はよろしくお願
いします！

ある日のスケジュール

8:30 朝礼

9:00 ご家族や連携先への
電話連絡

10:30 病棟での業務、患者様・
ご家族との面談など

12:30 昼食

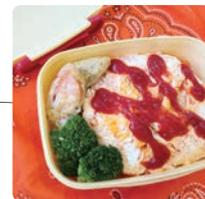
13:30 病棟スタッフと患者様の
情報収集と共有
カンファレンスや
回診への参加

16:30 連携先、グループ内
事業所との連絡調整

17:30 終業



当日の入院前の最終確認、連携先への
入院予定の報告など、朝から電話が鳴
りやみません。



仕事が一段落した
ら休憩タイム。
手作りのお弁当で
ホッと一息！



連携室に戻ると連携先や三井会グルー
プ各施設との連絡調整でまたもや電話を掛
けまくります。

2人の
かわいい娘たちが
仕事の原動力
です！



中村さんが担当する回復期リハビリ病棟は今年7月から45床に増床し、
ソーシャルワーカーの役割はますます重要になってきています。
これからもチーム医療の要として、神代病院と三井会になくてはなら
ない存在です。頑張ってください！

新入職員紹介

(4月2日～9月30日入職)



看護師(部署:外来)

梶原 万知世

外来は初めてですが患者様やそのご家族に寄り添った看護を行っていきたいと思います。



看護師(部署:回復期)

小屋松 華織

5月に入職したばかりで色々ご迷惑をおかけしますが、一生懸命頑張りますので宜しくお願い致します。



理学療法士(部署:リハビリ)

若林 大容

早く一人前のセラピストになれるように沢山経験を積んで自分の引き出しを増やせるように頑張ります。



言語聴覚士(部署:リハビリ)

矢羽田 愛

一人一人の患者様に合ったリハビリを行えるように誠心誠意頑張ります。



管理栄養士(部署:栄養科)

秋吉 藍里

7月に入職しました栄養士の秋吉と申します。皆様に食事を楽しんでいただけるように頑張ります。



事務(部署:健診保健部)

日永 留美子

一生懸命頑張ります。よろしくお祈りします。



施設管理(部署:総務)

坂本 英人

努めて早期に人は地に慣れ地域とのつながりを大切にして楽しく仕事を頑張ります。趣味:海釣り、旅行



施設管理(部署:くましろ館)

高田 哲郎

初めての業種の仕事ですが楽しく一生懸命頑張りますのでよろしくお願い致します。



営繕(部署:くましろ館)

山口 正真

未経験者ですが、精一杯頑張りますので宜しくお願いします。



保育士(部署:託児所)

今村 佳那子

6月より託児所に保育士として働かせていただくことになりました! 宜しくお願い致します。子どもたちが楽しくすごせるようにしていきます!



システム管理(部署:情報システム管理室)

川口 晶弘

これからももっと成長していけるよう努めてまいりますのでご協力宜しくお願い致します。

三井会の スゴい ところ

このコーナーでは、三井会グループ各施設のスゴいところをリレー方式でお伝えします！

第6回

神代病院託児所

神代病院託児所は、三井会職員専用の院内託児所として、2021年7月にオープンしました。働き方改革の一環として子育て支援の充実をめざす三井会の取り組みの一環です。

神代病院
託児所の
スゴいところ

1

利用料が優しい！

月極利用者の月額利用料は月10,000円、一時預かりでも1日1,000円と、三井会職員であれば誰でも低料金で利用できます。これは、産休・育休中の職員が一日でも早く職場復帰できるように、福利厚生として法人が一部負担しているからできることです。

神代病院
託児所の
スゴいところ

2

保育士さんが優しい！



経験豊富な保育士4名が、大切なお子さんの安全を第一に考えながらお預かりしています。お子さん方一人ひとりの自主性を尊重しつつ、集団生活のルールを教えることも保育方針の一つです。

神代病院
託児所の
スゴいところ

3

お食事にも優しい！

おいしい食事に定評のある、神代病院栄養科で献立作成から調理までを一貫して行い、児童用にアレンジした昼食を提供しています。月齢に応じて栄養管理された、安心でおいしい食事です。



- 対象児童
0歳～小学校就学前
- 利用料金
月額10,000円
(一時預かり1日1,000円)
- 食事代
1日250円(おやつ含む)
- 利用条件
医療法人三井会の職員
(お孫さんでもご利用可能)

1日のスケジュール(例)

- 8:30 登園
- 9:15 おやつ
- 9:45 お集まり・朝の会
歌・読み聞かせ・手遊び
- 10:00 午前睡(月齢に応じて)
トイレタイム・おむつ交換
手洗い・消毒
- 11:30 昼食
着替え・トイレ(午睡準備)
読み聞かせ
- 12:30 午睡
- 15:00 起床
トイレタイム・おむつ交換
手洗い・消毒
- 15:30 おやつ
- 16:00 自由あそび
帰りの会
- 17:00 テレビ・ビデオ鑑賞



季節のレシピ



管理栄養士 小袋 宗範 さん

アングレーズとはフランス料理で、「イギリス風の」という意味です。

主に小麦粉、溶き卵、パン粉、バターを使って焼いたり、油で揚げたりした料理のことをいいます。アングレーズソースで調べてみると、「デザートソースでカスタードソースの一種」と出てきます。甘いソース繋がりもあるのでしょうか？

今回紹介するメニューは、簡単な調味料でフライと違ってパン粉を揚げないためややヘルシーな一面も。漬け込む甘いウスターソースを先に絡ませ唐揚げにしたり、鶏肉や豚肉以外に魚でも美味しくできます。

ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。



鶏肉のアングレーズ

材料
(4人分)

- 鶏もも肉 …………… 400g
- おろし生姜 …………… チューブ5cm
- 濃口醤油 …………… 小さじ1
- 片栗粉 …………… 大さじ5
- 揚げ油 …………… 適量
- パン粉 …………… 1カップ
- ④ 砂糖 …………… 大さじ2
- ④ ウスターソース … 大さじ4

作り方

- ① 鶏肉を適当な大きさに切り、おろし生姜、濃口醤油に漬け込む。(10分程度)
- ② パン粉をフライパンで少し色が付く程度まで乾煎りし冷ましておく。
- ③ ④の調味料を小鍋に入れて弱火で焦がさないように加熱し、砂糖が溶け少し煮立ったら火を止める。
- ④ 鶏肉に片栗粉をまぶし、170度に加熱した油で火が通るまで揚げる。
- ⑤ 揚げたら④のソースに鶏肉を絡ませ、最後にパン粉をまぶす。



なんば しよーとね?

第6回 栄養管理士
尊田 知佳 さん



Q. 入職されてどのぐらいになりますか?

今年4年目になります。

Q. どんなお仕事をされていますか?

献立を立てたり、患者さんの栄養指導を行ったりしています。また、ミールラウンドと言って入院患者さんの食事の状況を見させていただき、その方に合った食事形態や食事量を提供するようにしています。



Q. 神代病院の印象はいかがですか?

毎日みやき町から通勤していて、少し距離はありますが、働きやすいし、地域に寄り添う印象があります。高齢の方が多く、もともとおじいちゃん子、おばあちゃん子の私には合っているし、患者さんと接する機会が多いのも良いところです。

Q. お休みの日は何をしていますか?

車の運転が好きで、ドライブをしたり、お菓子作りをしたりしています。特にケーキ類を作ることが多いですね。パン屋さんにもよく行きます。



Q. みやき町でおすすめのお店はありますか?

WEST VILLAGEというお店のみやきパンがおすすめです。綾部のぼた餅をアレンジして作られたぼた餅風あんぱんです。みやき町にお越しの際はぜひ!



スタッフ募集

看護師 月給21.0~26.0万円
准看護師 月給17.5~20.5万円
介護員 月給17.4~20.8万円
介護支援専門員 月給19.3~24.0万円
医療事務 月給18.2~19.8万円

● 年間休日108日(シフト制)、年齢59歳以下、経験者優遇

託児所完備で子育て支援も充実!

- 対象児童: 0歳~小学校就学前
- 利用料金: 月額10,000円
(一時預かり1日1,000円)
- 食事代: 1日250円(おやつ含む)
- 利用条件: 医療法人三井会の職員



求人担当 | 経営企画室 山田 TEL:0942-78-3177
MAIL: o'clerk8@kumashiro-hp.or.jp

編集後記

今年の夏も全国的に猛暑で豪雨など自然災害の恐ろしさを感じた夏でした。これからも予測もできない台風や地震など日頃から緊急事態を想定し、備蓄の備えも確認しておく事が大事ですね。近頃では、夕方にすてきな虫の音が聞こえる時期となりました。私にとっての秋は“食欲の秋”ですが、食べてばかりでなく“スポーツの秋”で健康にも気を配っていききたいところです。日々過ごしやすくなってきておりますが、日中と朝晩の気温の変化で体調を崩さぬようお気をつけください。

(広報委員 山田 美紀)



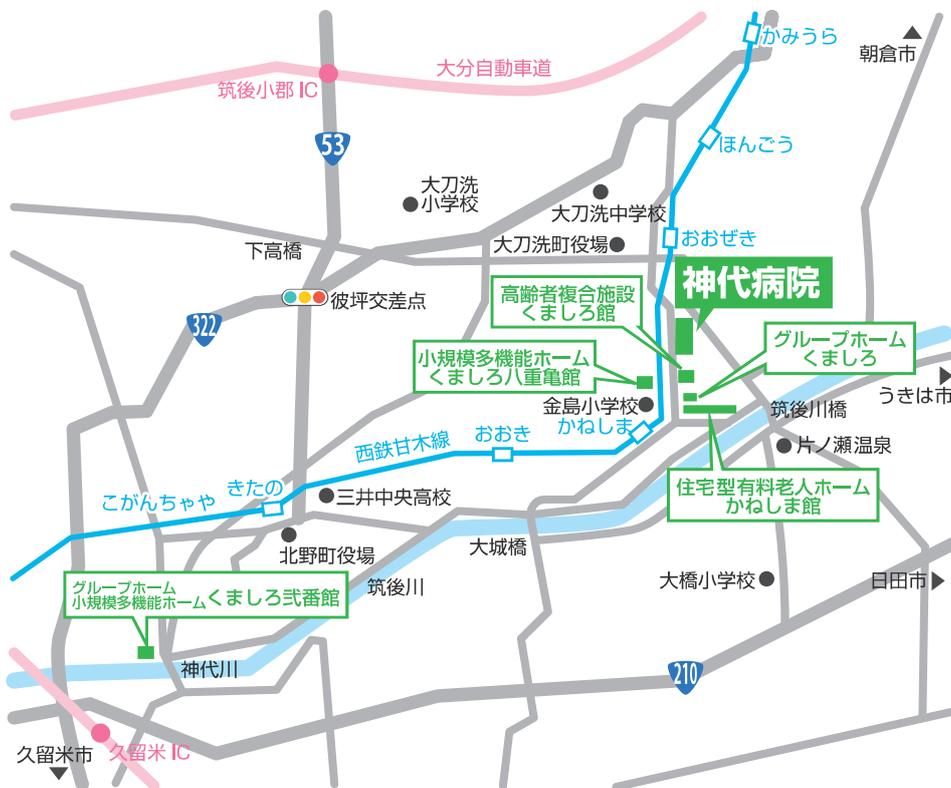


外来診療予定表 (2022年10月1日現在)

診療時間 [月曜～金曜] 9:00～17:00 (11:30～12:30は受付休止) [土曜] 9:00～12:00

診療科	時間帯	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
内科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	
整形外科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	
リハビリ テーション科	午前	○	○	○	○	○	
	午後	○	○	○	○	○	
外科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	
皮膚科	午前					○	
	午後		○				
専門診療	午前	循環器内科	内分泌代謝内科	呼吸器内科	循環器内科		肝臓内科
	午後		内分泌代謝内科 脳神経外科				

三井会グループ 事業所一覧



神代病院

久留米市北野町中川900番地1
TEL:0942-78-3177

神代病院デイケア

TEL:0942-23-4321

ケアプランサービス くましろ

TEL:0942-23-1214

高齢者複合施設 くましろ館

久留米市北野町八重亀412番地
TEL:0942-23-4888

デイサービス くましろ

TEL:0942-23-4887

住宅型有料老人ホーム かねしま館

久留米市北野町八重亀382番地1
TEL:0942-23-1222

訪問看護ステーション 野いちご

TEL:0942-23-1211

ヘルパーステーション 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 きらら

TEL:0942-23-1212

訪問入浴サービス くましろ

TEL:0942-23-1212

小規模多機能ホーム くましろ式番館

久留米市北野町石崎162番地1
TEL:0942-41-3399

グループホーム くましろ式番館

久留米市北野町石崎162番地1
TEL:0942-41-3398

小規模多機能ホーム くましろ八重亀館

久留米市北野町八重亀567番地
TEL:0942-78-0230

グループホーム くましろ

久留米市北野町八重亀391番地1
TEL:0942-23-4323

