

# まごころ

2024  
Vol.86  
秋号

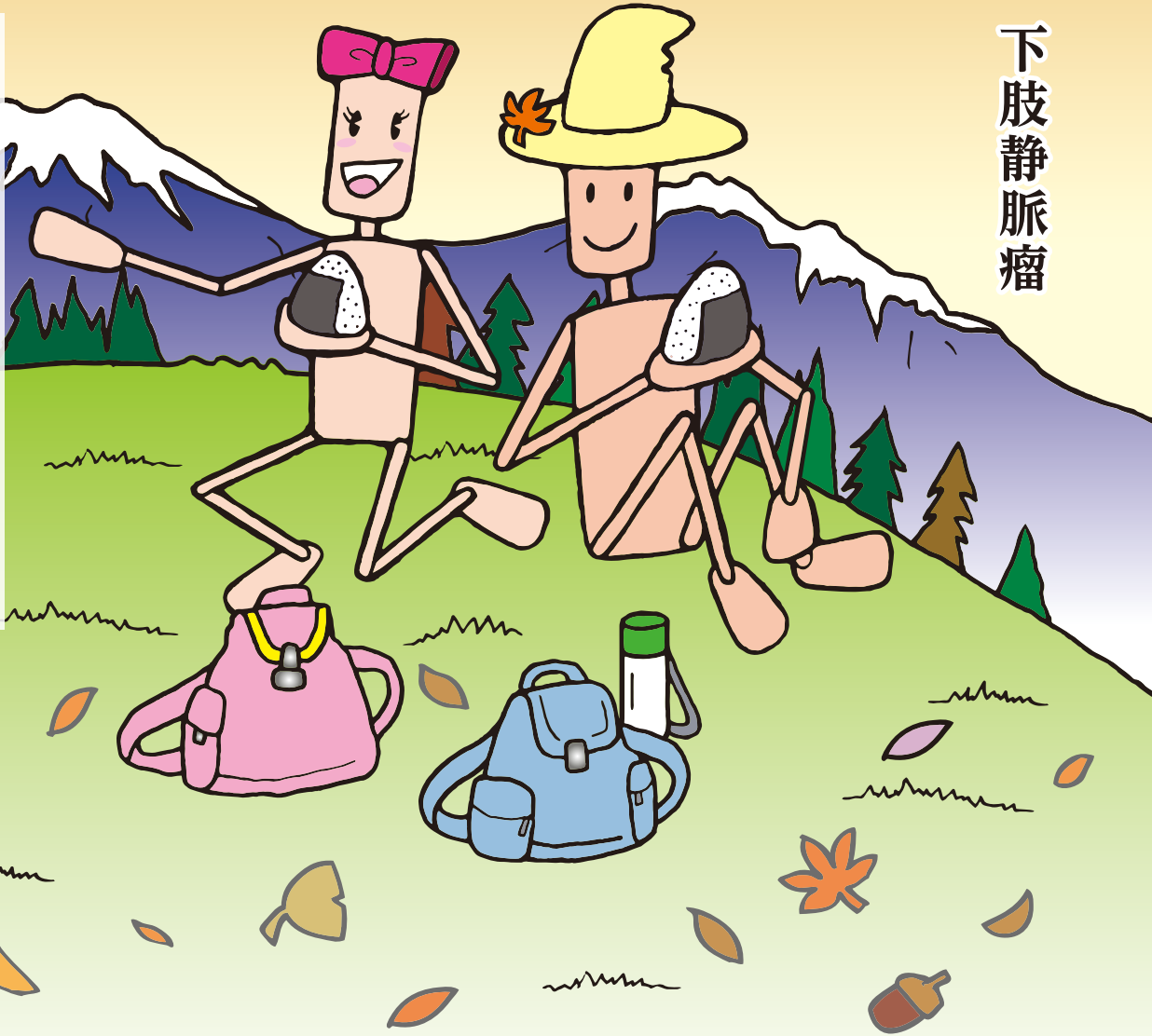
特集

下肢静脈瘤

くもつと皆さんとふれ合いたい！

## ままじろコラム

- インフルエンザ予防接種のご案内
- 訪問リハビリテーションシリーズ③
- おすすめ料理…儀助煮



### 病院理念

地域のみなさまが住み慣れた地域でニーズに沿った療養を継続できるよう、安心され、信頼され、共感を得られる組織づくりを目指します。

### 患者様の権利

1. 思いやりのこもった、礼儀正しい応対を受けることができます。
2. 安全で適切な医療を平等に受けることができます。
3. 病状・治療・予後について事実を知り、理解し納得できるまで十分な説明を受け、自由に意見をのべることができます。また、他の病院の医師に意見(セカンドオピニオン)を聞くことができます。
4. 診療録(カルテ)開示については、当院の手続きに従って、自己の全ての診療記録、画像、各種検査記録などを見たり、その写しの交付を受けることができます。
5. 十分理解した上で、検査・治療法などに同意・選択・拒否をすることができます。
6. 個人情報や、医療に関する情報の秘密は守られます。
7. 全ての医療費について説明を受けることができます。
8. 医療・介護・福祉・健康について医療従事者を通じて学習することができます。

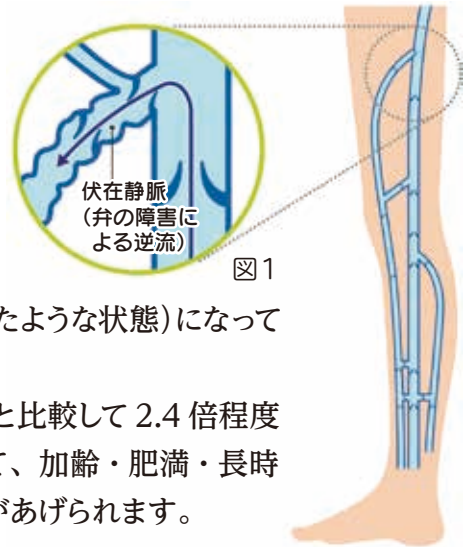


# 特集

## か し じょう みやくりゆう 下肢静脈瘤

### 下肢静脈瘤とは

血液を心臓に戻す役割をしている静脈には、重力に従って足の方に血液が戻ってしまうのを防ぐために逆流防止弁があります。この弁が壊れると、足に血液が逆流してしまい、血管が拡張して瘤(こぶ)状にふくらみます。(図1) 下肢静脈瘤は、時間の経過とともに徐々に悪化し、拡大していきます。症状は、足のだるさ、こむら返りなどがあります。重症化すると湿疹や皮膚が硬くなる「うっ滞性皮膚炎」を合併し、さらに悪化すると「潰瘍」(傷が深くえぐれたような状態)になってしまいます。



日本人全体の43%に認め、妊娠・出産を経験する女性は男性と比較して2.4倍程度の発症リスクがあると報告されています。その他の危険因子として、加齢・肥満・長時間の立ち仕事、遺伝(両親が静脈瘤の場合90% 遺伝する)などがあげられます。

### 予防

下肢静脈瘤は、日常生活の中で予防できることがあります。

#### 適度な運動

軽いジョギングやウォーキングは、下肢静脈瘤の予防に効果的です。足の血液は、ふくらはぎの筋肉ポンプによって流れています。そのため、運動によってふくらはぎの筋肉を動かすことは下肢静脈瘤を防ぐために有効です。



#### 足のマッサージ

足首から太ももにかけて揉み上げると、血液の流れをサポートできます。

#### 長時間立ち続けるときは弾性ストッキングの着用

弾性ストッキングとは、下肢を圧迫する医療用のストッキングで、圧迫することによって、静脈内に血液が滞りにくい状態をつくれます。



### 下肢静脈瘤の治療

下肢静脈瘤は全ての方に手術が必要となる病気ではありません。ただし、症状が強い方には手術をおすすめします。手術の方法に関しては、2011年より日本でも下肢静脈瘤血管内焼灼術しやうしやくが保険適応となり、血管内焼灼術(レーザー手術、高周波手術など)が主流となっています。細いカテーテルを静脈内に挿入し、レーザーあるいは高周波で静脈を内側から焼灼することで静脈の逆流を制御します。日帰りか一泊入院で手術可能です。(当院では一泊入院で治療をしています。)

### 手術の合併症

最も重篤な合併症には肺動脈血栓塞栓症けっせんそくせんが挙げられますが、この発生頻度は0.01~0.1%と言われており、基本的に安全な治療が可能です。

当院では2024年8月より血管内焼灼術(レーザー手術)を導入しています。  
お気軽にご相談ください。



解説：心臓血管外科  
山元 博文 医師

## インフルエンザ予防接種のご案内

インフルエンザに対するワクチンは、個人差はありますが、接種後約2週間ごろから効果があり、約5ヶ月間ほど持続するとされています。

日本でのインフルエンザ流行は12月下旬から3月上旬が中心ですので、12月上旬までに接種することをおすすめします。



予防接種には発症予防・重症化予防・流行予防等の効果があります。

特に持病がある方は医師に相談のうえ、早めに接種しましょう。

(医事課)



- 接種開始日** 10月中旬頃から随時開始予定
  - 当院対象年齢** 高校生以上（未成年者は保護者同伴）
  - 期間** 接種開始月～3月31日  
※公費助成対象期間は各市町村により異なります。
  - 予約** **要予約（電話でもOK）**  
予約はワクチン入荷後より受け付けいたします。  
（※日にち指定での予約をお願いします。）
  - 費用** 接種金額はお問い合わせください。  
※65歳以上で市民税非課税世帯の方、生活保護世帯の方は事前の申請により接種費用が無料になります。  
詳しくは糸島市役所健康づくり課にお問い合わせください。  
TEL 092-332-2069（糸島市役所健康づくり課）
- 接種のご予約は **井上病院 医事課 TEL092-322-3437**

### 料理おすすめ

糸島を中心とした福岡県の郷土料理を紹介します。

#### ぎすけに 儀助煮



エネルギー / 114kcal  
タンパク質 / 7.4g  
食塩相当量 / 0.7g

写真はイメージです

#### 材 料（4人分）

水煮大豆	150g
煮干	40g
薄力粉	15g
サラダ油	適量
白炒りゴマ	5g
<調味料>	
砂糖	13.5g(大さじ 1.5)
濃口醤油	27g(大さじ 1.5)
水	20g(大さじ 1.5)

#### 作り方

- ①大豆の水気を切り、煮干はざっと洗う。
- ②①の水気が切れたら、大豆と煮干に小麦粉をまぶして、150℃位の低めの温度の油で揚げる。
- ③調味料を全て鍋に入れ煮つめ、②と白炒りゴマを加えて絡める。

#### ♥料理のポイント

儀助煮は、博多の商人宮野儀助が考えた料理です。室見川で獲れる川魚を使って作ったのが始まりと言われています。大豆、煮干、ゴマとカルシウムたっぷりの一品です。

(栄養科)

## 訪問リハビリテーションシリーズ ③

### 退院後に利用できるリハビリテーションについて



**ご自宅での生活について**  
このような悩みはありませんか？

- 運動をしたいけどなにをしたらいいかわからない…
- 一人で運動しても継続できない…
- 専門科にアドバイスをもらいたい…
- 退院した後も家で同じように動けるか不安…

今回はそういった方におすすめの『介護保険サービス』についてお話ししたいと思います。

#### ①訪問リハビリテーション

セラピストがご自宅に伺い、一緒に運動をしたり、生活環境にあわせた動き方のアドバイスを行ったりします。

福祉用具（歩行器、手すりなど）の選定を一緒に行なうこともあります。

#### <得意なこと>

自宅で行える運動のアドバイス  
療養環境や介護方法のアドバイス



#### ②通所リハビリテーション(デイケア)



半日もしくは1日、施設に通いセラピストと一緒に運動を行ないます。

リハビリテーションだけではなく、入浴や食事などのサービスも一緒に受けることができます。

#### <得意なこと>

運動機器や電気治療機器がある  
リハビリテーション以外のサービスも受けることができる

以上のサービスは介護認定をお持ちの方が対象となります。

ご希望の方は当院の介護部門にご相談ください。

認定をお持ちでない方も、申請の方法などご相談を受け付けております。お気軽にお問い合わせください。

(訪問リハビリテーション)

訪問リハビリ問い合わせ先：TEL092-322-3478

# 病院からのお知らせ

## トランスファー研修



リハビリテーション科主催にてトランスファー（移乗介助）について研修会を行いました。トランスファーについては基本内容から介助時における誘導方法、介助の程度を患者様毎の身体能力に合わせた対応が必要となる事をお伝えしました。また、介助方法に加えて大切な事が車椅子の選定です。普通型車椅子の中にはアームレストやフットレストが跳ね上げ式となっているタイプがあり身体状態に合わせた選定が大切となります。介助量に応じて1人介助、2人介助と使い分けが必要であり、介護者・被介護者が共に楽にトランスファーが出来るように心がけ、安全で安定した支援が出来るように今後も技術伝達を継続していきます。

(リハビリテーション科)



	当院の手術件数			1日平均 外来患者数		1日平均 入院患者数	
	整形外科	外科・その他	合計	6月	7月	6月	7月
6月	17	2	19	152	165	68	72
7月	10	3	13	165	157	72	67
8月	14	3	17	157		67	

## いきいき敬老会

通所リハビリテーションいきいきでは9月16日敬老会を開催しました。皆さまの長寿と健康を願い、職員による楽器演奏・踊りの催し物や、心ばかりですがお祝いの品をご用意させていただきました。

また久しぶりに団体でのレクリエーションを企画しました。しばらくコロナ感染対策で利用者さま同士の接触を避けたり、歌をうたうレクリエーションを中止する等交流の場面が減っていました。活発に楽しまれている姿を拝見していると、コロナ前を思い出し日常を取り戻しつつあるのを感じています。



これからも皆さまの明るく健康な生活を支えるお手伝いをしていきたいと思っております。

(通所リハビリテーションいきいき)

## 外来診療担当表 (令和6年10月現在) 手術・学会出張等で変更となる場合がありますので、詳細につきましては受付窓口へお尋ねください。

診療科目	曜日・時間帯	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
外科	消化器門 肛門科全般	院長	山元	院長	田中	外科 (九大)	外科 (九大)	院長	大内田 (九大)	田中	井上 浩 山元	田中 ※3 井上 浩
	乳 腺						院長★		院長★			院長★ 九大★
内科	内科全般	久原 國弘 (10:00~)	國弘	増谷 高田 (非常勤) (10:30~)	國弘	高田 (非常勤) (10:30~)		高田 (非常勤) (10:30~)	久原	國弘		國弘 ※4 吉峯晃 (第4週)
	血液腫瘍内科 内科全般					佐々木 (福大)	佐々木 ※2 (福大)					
	糖 尿 病	前田★	前田★	前田★	前田★ (~15:00)		前田★	前田★	前田★			
	循 環 器	吉峯有★ (非常勤)	吉峯有★ (非常勤)	中村 (副院長)	吉峯有★ (非常勤) ※1	山元		中村 (副院長)		志賀★ (非常勤)	志賀★ (非常勤)	
	呼 吸 器					藤田★(福大)						
消化器内視鏡検査		増谷★	久原★	國弘★	増谷★	久原★	久原★	久原★		久原★	久原★	久原★ 増谷★
整形外科 リハビリテーション科		深水	坂本★	小牧	坂本★	深水	深水	新井		坂本 小牧		整形 (非常勤)

★…この時間帯は、予約制となっています。事前にお問い合わせください。 予約受付時間：平日14:00~16:00

※1…火曜日午後の吉峯有香医師の診療は月曜日か休日の場合の予備日となります。 ※2…水曜日午後の佐々木医師の診療は月に1回休診になります。

※3…土曜日の外科診療は田中医師、井上浩医師が週替わりで担当となります。 ※4…土曜日の内科診療は國弘医師が第1・2・3・5週、吉峯晃平医師が第4週の担当となります。

※個人健診は月曜日~木曜日の14時~16時までの受付となります。 ※受付時間は平日16時まで(土曜日11:30まで)となります。 急患に関しましては、この限りではございません。

※ご不明な点等ございましたら、当院外来にお問い合わせください。

### 編集後記

秋の季節がやって来ました。秋と言えば、○○の秋がありますが、私は毎年『食欲の秋』しか経験したことがありません…。今年は、食以外の秋を楽しんでみようかと思っております。

皆様はどのような楽しい秋を過ごされますか？

(広報委員:C・N)

# 医療法人 誠心会 井上病院

TEL.(092)322-3437 〒819-1104 福岡県糸島市波多江699番地1

訪問診療、各種検診、検査(胃カメラ・大腸カメラ) 行っています。

## 訪問リハビリテーション

TEL.(092)322-3478

## ケアプランセンター

TEL.(092)322-3401

## 通所リハビリテーション いきいき

TEL.(092)321-3108

## 訪問看護ステーション

TEL.(092)322-3439

ホームページアドレス <https://www.sih.or.jp/>

診療科目 外科(消化器・乳腺・肛門)  
内科(消化器・循環器・糖尿病)  
整形外科 リハビリテーション科  
緩和ケア内科

休 診 日 土曜午後・日曜・祝日

※休日・時間外の急患の方は事前にお電話の上お越しください。

診療時間	午 前	午 後
平 日	9:00~12:00	14:00~17:30
土 曜	9:00~12:00	-

※平日午後の受付時間 16時まで(予約を除く)

※敷地内禁煙にご協力お願いします。