

# ふじいろ

2025年度  
冬



福はうち♪冬のおわり～春のはじまり（訪問リハビリテーション利用者さま作）

- ◆尿酸値が高いと言われたらー痛風を防ぐためにできることー
- ◆緩和ケア病棟遺族会「りんどうの会」を開催しました
- ◆患者サポートアプリ「ポケメド」導入
- ◆介護医療院ふじい 節分行事を開催しました
- ◆けんしんCafe「冬こそ意識したいやさい摂取」
- ◆リハビリテーション通信「寒さに負けない身体づくり」



藤井政雄記念病院

## 尿酸値が高いと言われたら

— 痛風を防ぐためにできること —

院長 宮崎 聡



高尿酸血症は成人男性の約3割、女性でも閉経後に増え、日本には推定1,000万人以上の患者さんがいるとされます。血液中の尿酸が高い状態が続くと、尿酸が結晶化して関節に沈着し、白血球が反応することで、強い痛みと腫れを伴う痛風関節炎が起こります。

また、高尿酸血症は、痛風だけでなく高血圧、心筋梗塞、脳卒中などの心血管疾患のリスクとも関連しています。

治療の基本は、**生活習慣の改善**です。プリン体の多い食品や過度の飲酒を控え、野菜や乳製品を取り入れ、十分な水分摂取を心掛けましょう。無理のない有酸素運動も有効です。

それでも、尿酸値が高い場合や痛風発作を繰り返す場合には、尿酸を下げる薬による治療を行います。治療開始後の尿酸値の目標は6.0mg/dL以下で、これを維持することで痛風発作の予防や合併症のリスク低下が期待されます。

ご相談がある方は、毎週月・火・金の午前に外来を行っておりますので、どうぞお気軽にお問い合わせください。 **問い合わせ先** ☎: 藤井政雄記念病院 Tel0858-26-2111まで

## 緩和ケア病棟遺族会 「りんどうの会」を開催しました

緩和ケア病棟遺族会「りんどうの会」を開催し、ご遺族をはじめ14名の方にご参加いただきました。開会にあたり、倉吉病院リハビリ職員の本家利恵さんによるバイオリン演奏が行われ、その後、チャップリンさんから心温まるお話をいただきました。また、担当看護師が故人への手紙を朗読し、朗読中には涙を流される方もいらっしゃいました。

交流会では、参加者の皆様から  
「看護師さんから故人の好きなものを教えてもらい、仏壇に供えるようになった。」  
「3カ月のお便りが嬉しかった。」  
「遺族でなければ分からない気持ちを共有でき、自分だけではないと共感できた。」  
「来て良かった。」

といった声をいただき、参加者の心の拠り所となる時間を共有できたことを実感いたしました。

今後ご遺族の皆様へ寄り添い、心のケアができるよう緩和ケアスタッフ一同、心を込めて取り組んでまいりたいと思います。



追悼の想いを込めたバイオリンの演奏



藤井教雄医師よりご挨拶



緩和ケア病棟スタッフ

# 患者サポートアプリ 「ポケメド」導入

患者サポートアプリ「ポケメド」を導入しました。診察券をスマートフォンに登録すると、モバイル診察券として利用できます。

予約状況や待ち時間もスマホで**サクッと確認!**さらに、クレジットカードを登録すれば、窓口での支払いも**自動決済でらくらく!**

ひとつのアカウントに同居ご家族のアカウントを追加できるので、ご家族の診察券をアプリ内で一括管理することも可能です。

ご利用には、窓口での事前登録が必要になります。ぜひ、ご活用ください。

## 【主な機能】

- モバイル診察券
- オンライン診療
- 診察待ち人数表示
- 領収書等確認機能
- 予約状況確認
- 請求履歴の確認
- お知らせ受診

スマートな受診・スピーディーな通院

患者様サポートアプリ



PokeMed

— ポケメド —



もちろん  
無料!



混雑を避けて  
快適な通院をサポート

待ち人数が確認できるので、順番まで好きな場所で過ごしていただけます。

自動決済なので、会計待ち時間もありません。



家族の受診を管理して  
ストレス軽減

ご家族の診察券をアプリ内で一括管理でき、持ち歩く必要がありません。

ご家族の診察予約や領収書もアプリから確認できます。



オンライン決済を利用して  
院内滞在時間の削減

クレジットカードをご登録頂くことで窓口負担が自動決済されます。

決済後に請求情報をアプリで確認できるので安心です。

QRコードを読み込むと、ダウンロード画面が表示されます。

iOS版



Android版



## 介護医療院ふじい 節分行事を開催しました

介護医療院ふじいでの節分行事の様子をご紹介します。

節分行事「茶話会」では、管理栄養士の協力のもとご用意した赤鬼の練り切りが登場し、その愛らしさに、見ただけで思わず顔がほころびます。また、お身体の状態に合わせて、ゼリーやプリンもご用意しました。

いつもと違う味わいや雰囲気、目を見開いてじっと周囲をご覧になる方、介護士が紹介した「神楽」の動画をご覧になり、何かを思い出されたご様子の方など、様々な表情を見せてくださいました。

また、お部屋で過ごされている利用者さんにも節分を感じていただこうと、赤鬼、青鬼に扮した職員が各部屋を回ってお声がけをしました。驚いた表情をされる方、お面の下の職員の顔を見てほっとされる方、鬼を手で追い払おうとされる方など、ここでも様々な表情が見られました。

前日からの大雪に見舞われたこの日。ご家族の面会も難しい状況ではありましたが、少しでも心が動くひとときをお過ごしいただけたなら幸いです。



節分についてのお話会



鬼に扮してお声がけしました

冬こそ!

意識したい **やさしい** 摂取



あと一皿  
プラス!

冬は野菜の値段も高く、「料理が面倒…」と感じることはありませんか? 温かい主食や主菜が中心になり、野菜の摂取量が少なくなりがちです。

■鳥取県民の野菜摂取量■

野菜摂取量の目標は1日350gに対し、鳥取県民の平均摂取量(20歳以上)は

男性 302.8g 女性 285.5g

目標に対して、50~70g不足しています。この量は、料理で考えると**小鉢1皿分**です。

野菜の力

- 食物繊維→おなかの調子を整える
- ビタミン→体調管理をサポート
- ミネラル→体の調子を整える

小鉢一皿を増やす工夫

- 野菜は加熱すると食べやすく、かさが減りたっぷり食べられる!
- 電子レンジ調理で時短! • 汁物は具沢山に! • トマト缶も上手に活用!
- カット野菜を利用して下処理の手間を減らそう!
- 冷凍野菜は保存がきき、必要な分だけ使えて便利!



リハビリテーション通信

生活に役立つリハコラム ~寒さに負けない身体作り~

今回は「寒さに負けない身体作り」をテーマに、自宅で出来る運動をご紹介します。適度な運動を行うことで基礎体力や免疫力が高まり、感染予防にもなる為、是非一緒にやってみましょう!

【下肢トレーニング】

- ①椅子やテーブルの上に手を置き、上体の重さを腕にかけます。
  - ②その場で足踏みします。
- \*膝に痛みのある方は、腕にしっかりと体重を乗せて膝に負担がかからないように調整してください。



疲れすぎるとかえって免疫力を下げてしまいます。うっすら汗ばむ、少し息がはずむくらいを目安にしてみてください。

引用文献 矢野啓介、佐嶋健司(2008)「関節ストレッチ&トレーニング」pp.93

病院理念

いつでも誰にでも安全で質の高い医療を提供し、  
地域住民に必要とされる病院になるよう全力を尽くします。  
——病む人の気持ちになって、  
最善・最高の医療を提供する——

社会医療法人 仁厚会

藤井政雄記念病院

〒682-0023 鳥取県倉吉市山根43-1

TEL:0858-26-2111(代表)

E-mail:fujii-hp@med-wel.jp

HP: https://www.med-wel.jp/fujii/

藤井政雄記念病院

検索