



きらめき

新年号特集 院長・副院長から
平成25年、皆様へ新年のご挨拶 1・2

緊急告知!! 第二世代3テスラ MRI
MRI Skyra による
脳ドック健診 3

開業医さまへ放射線部からのお知らせ
インターネット予約始めました 4

シリーズ『開門!!リハビリ道場』
転倒予防が腰痛予防にも効く!?
一石二鳥のリハビリ体操 5・6

エコーでわかる!!
もしかして関節リウマチ?! 7

からだ健康!冬にうれしい!
「酒粕のぽかぽかレシピ!」9



新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。
皆様におかれましては、平成 25 年のよき新春をお迎えの事と、心よりお慶び申し上げます。

さて、わが国の平成 24 年では、様々な出来事がありました。26 年もの間、世界一であった女性の平均寿命が、とうとう 2 位になってしまった事、932 年振りに日本の広い地域で観察された金環日食、ロンドンオリンピックでの女子レスリング 3 連覇をはじめとして、女子サッカー、男子レスリング、ボクシング、体操、男女水泳などでの日本勢の大活躍、「これまでに経験した事のないような大雨」と表現され、大災害をもたらした「九州地方豪雨」、尖閣列島国有化により 40 年来の国交に深い亀裂が生じた中国政府や人民の猛抗議などなど、多方面で色々な事がありました。しかし、そんな多くの出来事の中で日本の誇りとなる最大の快挙は、ノーベル医学生理学賞が世界で初めて人工（誘導）多能性幹細胞「iPS 細胞」を作った京都大学 山中伸弥教授に贈られたことでありましょう。「iPS 細胞」の今後の臨床応用が大いに期待されます。

「ノーベル賞」とは比べものになりませんが、私ども健康保険直方中央病院の「平成 24 年に起きた院内・院外の出来事」につきまして、紹介させて戴きます。

まず、院内の出来事となる病院の運営状況ですが、皆様の圧倒的なご支援を戴き、極めて順調に推移し黒字を計上しています。平成 17 年に 20 年振りの黒字化以来、8 年連続の黒字決算も可能のようです。その結果、昨年、多くの院内施設の整備を行いました。室料そのままの 3 階特別室の 2 室と 5 階特別室を 1 ランク上のものに改装、病室内や廊下の壁を「光触媒の塗料」で塗り替え、正面玄関や中庭・屋上庭園の整備、外来待合室や病棟でのソファや椅子の新調、クリスマスシーズンにおける病院外周やリハビリ庭園のイルミネーションの整備などなどです。その他に九州の大学・大病院に先駆けてドイツ・シーメンス社製 第 2 世代 3 テスラ MR I を本格稼働させ、画像がより鮮明となり診断能力が極めて高くなりました。皆さまのご利用を、お待ちしております。

院外の出来事では、当院をはじめとする社会保険病院グループ（全国 51 病院で福岡県では社会保険久留米第一病院と当院の 2 病院のみ）

や厚生年金病院グループ（全国 7 病院）、船員保険病院グループ（3 病院）の計 61 病院が所属している、独立行政法人「年金健康保険福祉施設整理機構（RFO）」に、尾身茂元自治医大教授が理事長として就任された事です。そして来年の平成 26 年 4 月 1 日に、RFO が「地域医療機能推進機構」（新機構）へ改組となる為の事務作業が、現在急ピッチで進んでおります。新機構には、当院をはじめ九州厚生年金病院など全国 61 病院が移行しますが、当院は、九州厚生年金病院とさらに緊密な病病連携を築いて、「北九州・筑豊地区における地域医療の充実・発展」に貢献して参る所存であります。

平成 25 年度におきましても、皆様の変わらぬご指導とご鞭撻を切にお願い申し上げまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

病院長 野田昌宏



今回の表紙は大学時代、書道部に所属していた野田院長に、書き初めをして頂きました。

小さく^あ開けましておめでとうございます

外科の平成 25 年の抱負

単孔式に加え細径鉗子による reduced port surgery (大きくあける創数減量化手術)の推進



一カ所大きな創孔より、複数個でも 一カ所の創を小さくの時代へ

鏡視下手術適応拡大は、当然のことで平成 24 年度、23 年度の良性 + 悪性疾患の消化器手術の約 4 割を鏡視下手術が占めており、来年度も低侵襲で体に優しい一すなわち早期回復・退院につながる本術式を推し進めてまいります。

加えて最近のトピックでもある 2mm の細径鉗子(当院では BJ ニードル鉗子と EndoRelief を使用)を使用し、整容性と安全性、疼痛減をはかる手術にすでに取り組んできております。

例えば、炎症少なく小さい結石の胆石症例では臍(へそ)1カ所 15mm のポートに 5mm 鉗子と 5mm 腹腔鏡を挿入し、プラス 1 ないし 2 本の 2mm 鉗子併用で術後消炎鎮痛剤、無使用での退院例数も増え、真の日帰り手術への光が見えてきています。

1カ所の大きな孔(20mm 以上)の手術より、創数は増えても 1カ所の孔をいかに小さくするかで無痛性、安全性、整容性が確保できる方向へと移ってきているのです。

外科副院長 小野 洋



内科の平成 25 年の抱負

病院と病院の連携に努め、 地域の皆さんの健康維持に貢献を

皆さん、明けましておめでとうございます。

内科副院長の松本です。

当院内科では新年も、消化器科、呼吸器科、リウマチ・膠原病内科、生活習慣病内科(高血圧糖尿病、脂質異常症)、循環器科、神経内科、心療内科を中心とした診療を進めています。色々な疾患との関連から最近注目されている睡眠時無呼吸症候群についても、自宅での簡易検査から入院での精密睡眠ポリグラフ検査まで積極的に対応していきます。それだけでなく、専門診療科のはっきりしない症状でお困りの場合には総合内科としての取り組みも強化していきますので、医師会の先生方におかれましてはどうぞご利用いただきたいと思っております。診療の結果、当院での対応が困難ということになりました際には、適切な医療機関への迅速な紹介をさせていただきます。

病診・病病連携に努めることにより、地域にお住まいの皆さんの健康維持に貢献していきたいと考えていますので、本年も何卒よろしく申し上げます。

内科副院長 松本 高宏



危険な脳疾患を高い精度で把握することができます

脳ドック健診のご案内

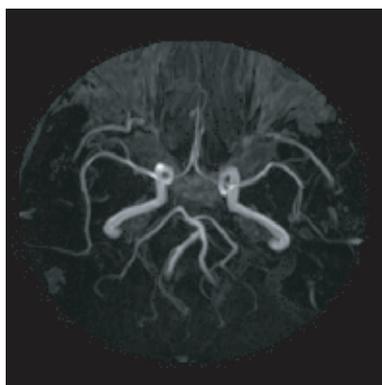
九州初の第2世代3テスラMRIによる脳ドック
ドイツ・シーメンス社製

①脳ドックは次のような症状などがある方にお勧めです。

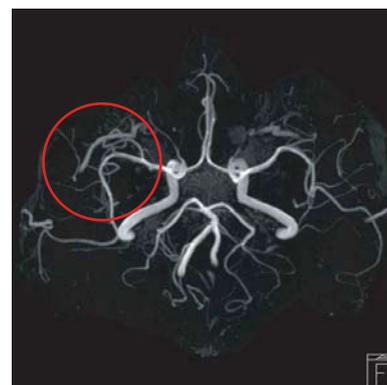
- 肥満 ●高血圧 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●不整脈
- 心疾患 ●喫煙 ●脳血管疾患家系 ●飲酒量が多い ●過度なストレスなど

②3テスラMRIにより
精細な画像が得られます

従来の1.5テスラMRIと比較すると、
3.0テスラMRIは細部まで鮮明に撮
影することができ、検査の精度が向上
しました。



1.5テスラMRIの画像
(従来機)



3.0テスラMRIの画像
(当院使用)

③安心価格!!

平成25年3月末までの特別価格 **35,000円** (税込) ※昼食付
(平成25年4月以降は通常価格42,000円(税込)となります。)

④充実の検査項目!! 採血・心電図・頸動脈エコー・MRI撮影

⑤完全予約制 ご予約はTEL**0949-26-2327**まで(希望日の2週間前を目途)



健康保険

直方中央病院

健康管理センター
HEALTH CARE CENTER

謹賀新年★開門!! リハビリ道場!! 第5回

転倒予防体操が



第4回は昨年健康フェアで実際に行った、「自宅でも簡単にできる呼吸体操」を紹介させていただきました。今回は「冬にピッタリの転倒予防体操」を紹介します。冬はコタツ・ストーブ・ヒーター等を設置しており、床にはコードが多くなります。また、絨毯も厚みが増して何となくお部屋が狭くなったと感じたことはありませんか？さらに厚着となり、身体が動きづらくなったと感じていらっしゃる方も多いと思います。そうする

と、お部屋の中をつまづいて転んでしまうかもしれません。また暖かい部屋から廊下やトイレ・洗面所等は、外と変わらないくらい寒いという経験はありませんか？これも温度差により身体に余分な力が入り、動きづらくなり転倒のきっかけになるかもしれません。ここまでは環境の視点です。次は体の視点から見てみましょう！暖かいところでは比較的姿勢は柔軟性が保たれており、余分な力が抜けていると思いますが、寒いところでは、

では、この記事を読んでモチベーションが上がったところで転倒・腰痛どちらの不安も吹き飛ばす体操！名づけて「一石二鳥体操」をやってみましょう！

『お座りストレッチ』 腰掛バージョン

足を組んで体を左右にひねるストレッチ



- ① 椅子の背もたれを利用して体を反らせます。(10秒)
- ② 10秒経ったら元に戻ります。
- ③ ①と②を2~3回繰り返しましょう。

- ⑦ 左足を上に組み体を左右へ2~3回ひねります。
- ⑧ 足を組み替え反対方向にも2~3回ひねります。

- ④ 椅子から腰を離さずに体を前に倒し、手を床につけます。
- ⑤ この姿勢で10秒間静止します。
- ⑥ これを2~3回繰り返します。

この時足首をつかんでもOKです。



拝啓

初春の候、皆様のみすますのご健康を願っています。リハ科一同は地域医療推進への貢献のために今年も「リハビリパンフレット」や「開門リハビリ道場」に力を入れていきたいと思ひます。本年も昨年同様よろしくお祈ひします。

敬具

腰痛予防にも繋がる!?

体全体が丸くなってしまい、余分な力が入りがちです。この“丸い姿勢”が転倒のきっかけになるかもしれません。なぜ姿勢が丸くなってしまふのか？答えは体温を逃がさないようにするためです。さらに筋肉を動かして熱を作り出すことで体温を下げないようにします。これを「ふるえ」と言ひます。この現象まで起きると転倒のリスクが大きくなります。これらの現象を医療現場ではよく「ホメオスタシス(恒常性)」と言ひ、生体の重

要な働きと言ひられています。“丸い姿勢”は転倒の他に背骨への体重の「かかりかた」が変わることにより、“腰痛”を引き起こす可能性があります。

冬場には“環境と身体”双方に転倒の危険性が潜んでいるわけです。そのような状況になる前に、動ける準備をしましう。そして安心して明るい楽しい新年を過ごしていきましう！

ポイント

ひねる側と反体側の肩をしっかりと床につけましう！
床につかない場合は、無理しなくてもOK!!

『腰ひねり体操』 床上バージョン

② 揃えたまま両足を床につける



左右へ3～5往復倒しましう。

① 仰向けになって膝を立て、足の先と膝を揃える



③ 反対側にも揃えたまま両足を床につける



2つのバージョンは体幹筋肉を中心に鍛えます。体幹筋肉は、動作を行う上で大切な体のパーツとなります。歩行時に最初の一步が出にくいことの要素の一つと言ひられています。まだまだ寒い時季が続きますが、運動をやってみましう。

もしかして関節リウマチ?!

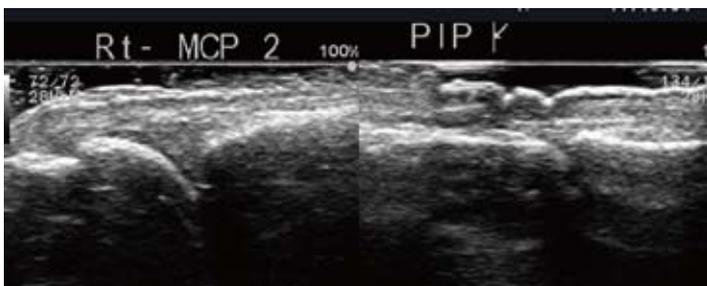
関節のこわばり、腫れを感じたら…

かつまく
関節の炎症(滑膜の炎症)を超音波検査(エコー)で、見るができます。

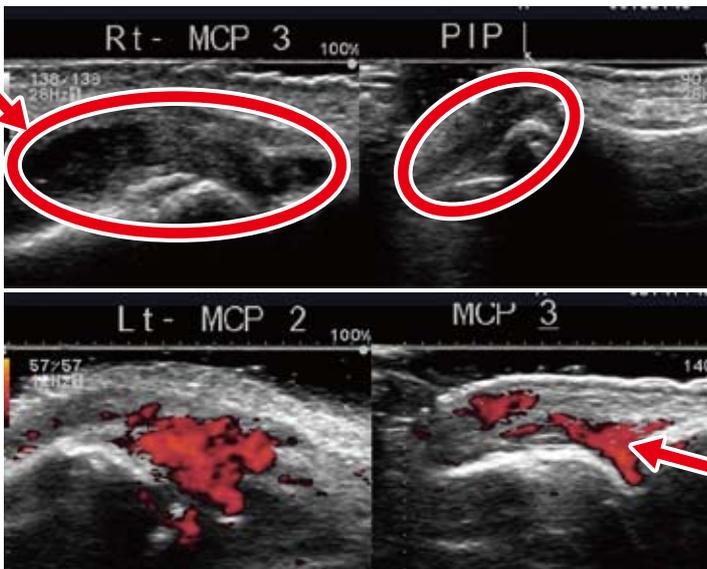
最近では、超音波検査による滑膜炎の評価が、関節リウマチの活動性の指標として脚光を浴びてきています。当院では、2010年より関節超音波検査を取り入れ診療の一助としており、依頼件数も年々増加している状況です。

関節超音波検査では、関節リウマチの特徴である滑膜増殖をBモードで、血管新生や、炎症に伴う血流の増加をパワードップラーで観察しています。また関節液の貯留(ちよりゅう)、腱鞘滑膜炎(けんしょうかつまくえん)、皮下組織の浮腫(ふしゅ)なども超音波検査で判断できます。検査部位として、手首、手指を中心に全身の関節(肩、膝、足首、足趾など)を実施しています。

【正常な手と指の関節】

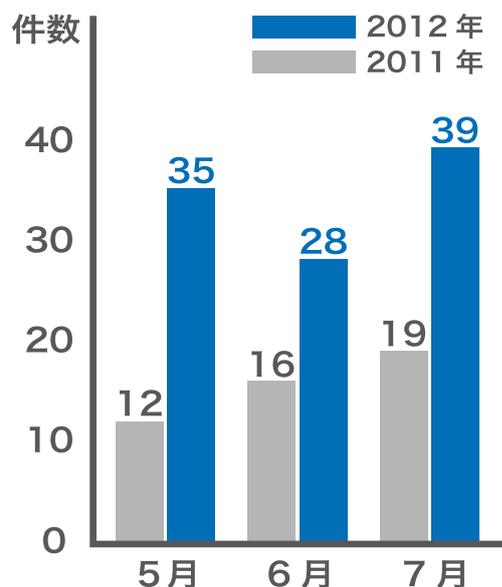


【滑膜炎を起こした手と指の関節】



滑膜が肥厚(腫れて)しているのがよくわかります。

関節超音波検査(エコー) 依頼件数の昨年との比較



PIP (近位指節間関節)とは

右の図の①部分のこと。

MCP (中手指節間関節)とは

右の図の②部分のこと。



血管新生によってできた血流が活動的に動いている様子がわかります。

従来の検査に関節超音波検査を追加することで、現在の滑膜炎の有無、関節リウマチの活動性の評価に役立てることができます。



外来コンシェルジュ ってご存知ですか??

こんにちは！私たち、
外来コンシェルジュが外来患者の
皆さまのお手伝いを行います♪

当院の「外来コンシェルジュ」の役割とし
て病院内を速やかにご案内することで、患
者さまが安心して医療を受けられるよう
にサポートいたします。
お困りのことがあれば、いつでも声をおかけ
ください。

コンシェルジュとは？

コンシェルジュとは、フランス語でホテルの
宿泊客のあらゆる要望、案内に対応する「総
合世話係」というような職務を担う人の職名
として使われています。宿泊客のあらゆる要
望に応える事をそのモットーとしていること
もあり、「(宿泊客の要望に対して)決して
NOとは言わない」と言われています。



ホスピタルストリートギャラリー

平成24年度に展示された作品を一部
をご紹介します♪

斜光線クラブ写真展



管理栄養士
による
健康レシピ

新年明けましておめでとうございます。
気温の下がる時期、風邪などはひいていませんか？寒い時には、体の中から温まる根菜類を食べましょう。そこで今回は当院でも実際にお出ししている粕汁を紹介します。粕汁には根菜類と発酵食品の酒粕を使用しています。発酵食品は健康維持や美肌作りに役立つ、優れた食材と言われています。是非お試しください。

あったか食材でからだの中からポカポカに 大根と鮭の粕汁

材料 (4人分)

塩鮭・・・1切
大根・・・80g
人参・・・1/3本
生椎茸・・・3枚
小葱・・・適宜
酒粕・・・40g
味噌・・・大さじ1と1/3
出し汁・・・500ml

作り方

- ①塩鮭は一口大に切り、よく水洗いする。
- ②酒粕は室温に戻してから、2cm角にちぎってボウルに入れ、かぶるくらいのぬるま湯を注ぐ。20分おいてから湯を捨て味噌を加えてよく混ぜる。
- ③大根は半月切り、人参は皮をむいていちょう切り、生しいたけは石づきをとって薄切りにする。
- ④鍋に大根、人参、生しいたけ、塩鮭、出し汁を入れ、中火で煮立てる。煮立ったらアクをとり、弱火で10分ほど煮る。
- ⑤④の煮汁を少し②に注いで、少しずつ汁となじませながら鍋に溶き入れる。
- ⑥器に盛って小口切りにした小葱を飾る。

※レシピは板粕を使う場合です。ペースト状になった酒粕を使う場合は②は行わず味噌と一緒に溶き入れます。

ワンポイント アドバイス

酒粕は、麴や酵母をたくさん含み、食物繊維も豊富です。また、腸内の悪玉菌の値を下げたり、お通じを促すなどの免疫力を高める効果もいっぱいです。
粕汁などに根菜類を入れることで野菜のうまみも出て、おいしさ倍増です。

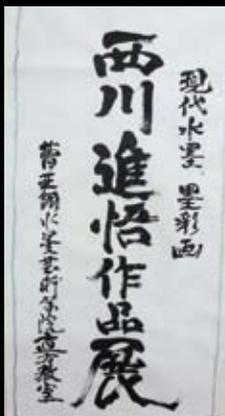


ホスピタルストリートギャラリー

平成24年度に展示された作品を一部ご紹介します♪

現代水墨 水墨画 西川進悟作品展

絵画サークル土曜会



毎週火曜日、開催中！

健康教室

参加無料
事前申し込み不要

午前10時30分より
ところ 4階デイルーム

1月15日
(火)

食物繊維の知られざる効果

一日に摂るべき野菜の量。
食物繊維でメタボ予防！

1月22日
(火)

気になるコレステロール

コレステロールが多い食材。
コレステロールを下げるポイント。

2月12日
(火)

菓子類・飲み物の上手な 選び方

間食は時間と量次第！気になる
お菓子や飲み物を紹介します。

2月19日
(火)

代謝アップで太らない体をつくろう

代謝を上げる食事を紹介。
運動の種類にも注目！

2月26日
(火)

カロリーを抑える食事の工夫

少しの工夫で抑えることのできる
カロリー、その工夫を紹介します。

お問い合わせ

健康保険直方中央病院
栄養課まで

TEL:0949-26-2311(代)

とっても可愛い♪ 直方セントポール幼稚園の 園児のみんながやってきました!!

平成24年11月13日(火曜日)に、直方セントポール幼稚園の園児と先生方が慰問に来てくれました！可愛い歌とダンスを披露してくれ、幼稚園のみんなで作った大きなポスターや花束のプレゼントもありました♪患者さまも職員も大喜びでした！！ありがとうございました！



ホスピタルストリートに展示したい方 募集中!!

絵画作品展



当院では、ホスピタルストリートに写真や絵画、書などを展示して下さる方を募集しています。個人でもグループでも構いません。お気軽にお電話下さい。

掲示期間：1ヶ月ごと

※肖像権の侵害が生じないように、応募者の責任において必ず被写体の人物に公表の承諾を得て下さい。

◆ 問い合わせ先

健康保険直方中央病院 総務課まで
TEL.0949-26-2311(代)

つながり × 感田夢通信

地域医療連携室では、当院がお世話になっている医療機関への訪問を行っています。日頃はなかなかお会いできない先生方や医療機関の職員の方と、直接会ってお話できる機会を作り、「顔の見える連携」を目指し、つながりを大切にしたいと考えています。お忙しいところを訪問させて頂いた医療機関のみなさまへ感謝いたしますと共に、まだお邪魔していない医療機関のみなさま、ご挨拶が遅れていますが、少しずつ機会を増やしていますので、よろしく願いいたします。



青見内科医院

院長 青見 潔

住所 直方市上新入
2490-7

電話 0949-22-2600

診療科 内科・循環器科・呼吸器科
消化器科・放射線科



後野医院

院長 後野 嘉秀
副院長 後野 嘉宏

住所 田川市大字夏吉
262-7

電話 0947-44-0399

診療科 内科・消化器科
胃腸科・小児科



梅谷外科胃腸科医院

院長 梅谷 博史

住所 鞍手郡鞍手町中山
2262-3

電話 0949-42-3377

診療科 胃腸科・外科・内科
肛門科・整形外科・麻酔科



越智外科胃腸科医院

院長 越智 拓生

住所 飯塚市柏の森
618

電話 0948-22-9081

診療科 内科・胃腸科・外科
整形外科・肛門科



小野外科胃腸科医院

院長 青木 真一

住所 直方市大字感田
1875

電話 0949-26-2678

診療科 外科・胃腸科



かつき脳外科整形外科

院長 香月 裕志
副院長 永島 雅人

住所 直方市大字感田
415

電話 0949-26-7777

診療科 脳神経外科・整形外科
外科・リハビリテーション科



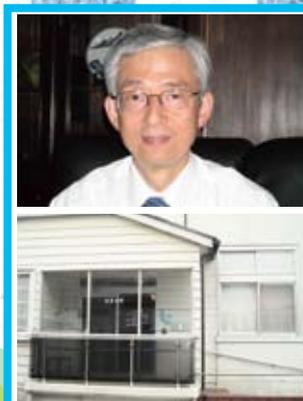
加藤整形外科クリニック

院長 加藤 清信

住所 鞍手郡小竹町勝野
3474-1

電話 09496-2-7700

診療科 整形外科・リウマチ科
リハビリテーション科



白石内科医院

院長 白石 悟

住所 直方市殿町
11-18

電話 0949-22-0716

診療科 内科・神経内科



関屋内科クリニック

院長 関屋 正彦

住所 直方市殿町
9-3

電話 0949-24-1151

診療科 内科・消化器科
循環器科



高嶋整形外科

院長 高嶋 研介

住所 直方市植木
992-1

電話 0949-28-0144

診療科 整形外科・内科



高橋医院

院長 高橋 義晴

住所 直方市大字上新入
1980

電話 0949-22-0683

診療科 内科



高橋内科クリニック

院長 下池 英明
医師 下池 朋子

住所 直方市大字頓野
3803-1

電話 0949-25-0020

診療科 内科・循環器内科
血液透析



林医院

院長 林 譲司

住所 鞍手郡小竹町
新山崎 1039-1

電話 09496-2-8008

診療科 外科・内科・消化器科
リハビリテーション科



ひさずみ内科医院

院長 久澄 太一
副院長 久澄 理恵

住所 直方市大字下新入
621-1

電話 0949-25-7500

診療科 内科・神経内科
リハビリテーション科



福田医院

院長 福田 保夫

住所 北九州市八幡西区
小嶺台 1-9-1

電話 093-612-3981

診療科 内科・胃腸科
呼吸器科



水町クリニック

院長 水町 義信

住所 直方市頓野
1857-1

電話 0949-26-8255

診療科 泌尿器科・内科



診療時間や休診日等のお問い合わせは、各施設にお問い合わせ下さいませようお願いします。

皆さん、こんにちは。
副院長の松本です♪



医師会の先生方におかれましては、日頃から当院をご利用いただきありがとうございます。このコーナーでは、そういう先生方との連携・協力の様子を地域にお住まいの皆さんにも広く知って頂きたいと考えています。さらに内容を充実させるためのアイデアがありましたら、どんどんお寄せいただければ幸いです。地域の方々の健康を守るために、この感田からお役に立てる情報(夢)を発信していきますので、よろしくお願ひします。

診療科		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科	高血圧 心臓病	野田 藤重 松本 新患当番	松本 関屋 新患当番	関屋 本藤 重藤 新患当番	野田 藤重	松本 藤重
	糖尿病	沖野	沖野		沖野	
	リウマチ 膠原病	中塚 午後予約のみ	中塚 新患当番	中塚		田中 第2のみ 中塚 第2以外
	甲状腺・内分泌					鳥本
	一般内科			河邊	河邊 新患当番	
心療内科					渡邊	
消化器科	船田 新患当番	田畑 大野 第2・4のみ	金	船田	金 新患当番	
呼吸器科	犬塚 大塚 午後予約のみ	藤平	大塚 藤平 新患当番 犬塚 午後予約のみ	宮崎 犬塚 新患当番	大塚 新患当番	
神経内科 要紹介状	下家	下家		下家 午後予約のみ	下家	
外科	小野 新山	江上 田坂	小野 藤田	新山 田坂 松成 第1・3・5のみ	江上 藤田	
整形外科	友弘	友弘	友弘	津嶋	友弘	
手術のため、受付時間に変更になる場合がありますので、ご了承下さい。						
眼科 要紹介状	永富	永富		永富	永富	
皮膚科	大森				久保	

※学会・緊急手術等で予定が変更になる場合があります。申し訳ございませんが、ご了承お願い致します。詳しい休診情報については、当院ホームページをご覧ください。

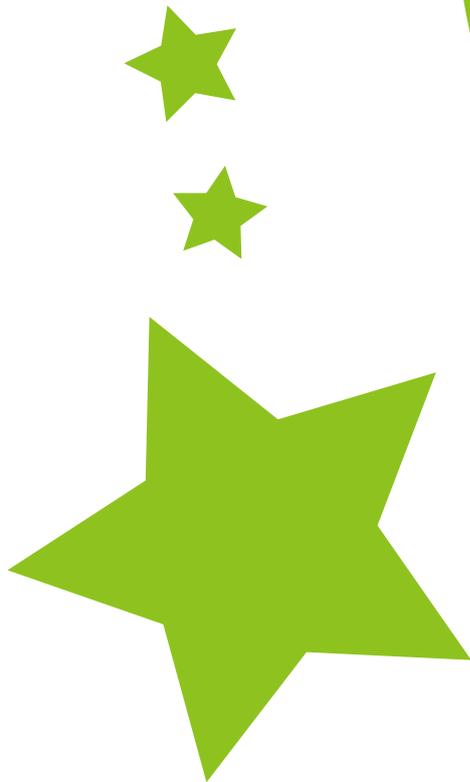
内科					消化器科					リウマチ						
(病院長)野田 晏宏 (副院長)松本 高宏 重藤 由行 関屋 正俊 山本 英雄 田畑 寿彦 金 玗志 船田 摩央 大野 眞由美 中塚 敬輔 田中 良哉																
呼吸器科					神経内科		糖尿病		心療内科		甲状腺		一般内科		眼科	
犬塚 悟 大塚 淳司 藤平 智道 宮崎 直樹 下家 恵一 沖野 良介 渡邊 克己 鳥本 桂一 河邊 明男 永富 智浩																
外科					整形外科					皮膚科						
(副院長)小野 洋 新山 秀昭 江上 拓哉 藤田 逸人 田坂 健彦 松成 康生 友弘 慎一 津嶋 秀俊 久保 利江子 大森 俊																

健康保険直方中央病院の理念

最新の医療を提供することで、病む人と職員が幸せになり、地域社会が健やかに栄える病院を目指します。

基本方針

1. 病む人の立場に立った医療を提供し、選ばれる病院となります。
2. あらゆる診療情報を病む人と共有し、地域医療機関と連携します。
3. 筑豊医療圏における医療、保健、福祉の総合的基幹センターを目指します。



kirameki



日本医療機能評価機構

私たちは日本医療機能
評価機構の基準を
クリアした認定病院です。

日本医療機能評価機構 病院機能評価 Ver6.0 認定



社団法人全国社会保険協会連合会

健康保険 直方中央病院

〒822-0001

福岡県直方市大字感田523番地5

TEL 0949-26-2311(代)

FAX 0949-26-6748

<http://www.nogata-hosp.jp>

直方中央病院 |

検索

