



# きらめき

新春号特集

平成26年、皆様へ  
新年のご挨拶

1-2

特集シリーズ「病気のアレコレ」

風邪を引いたとき、  
どうしてるの？

3-6

流行がやってくる?!! 備えはOK?

インフルエンザに備えよう!!

7-9

感染症に負けないカラダをつくる!!

管理栄養士のおいしいっ★ハナシ  
免疫力アップ

11-14

シリーズ『開門!!!リハビリ道場』

“副交感神経”活性化で  
免疫力アップしよう!!

15-16

正月太り“なかったコトにする!!”

スリムを取り戻せっ!!

17-18

NCH48(直方中央病院)

チーム外来☆☆





# 新年のご挨拶

## 「福岡ゆたか中央病院」の船出に向け、 「満足から感動へ」と活動を強化

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、午(うま)年のよき初春をお迎えのことと、心よりお喜び申し上げます。

さて昨年(平成25年)には、「日本の〈お・も・て・な・し〉」によって、前回(1964年)から54年ぶりとなる「2020年の東京オリンピック招致」が決定されました。この快挙は、国難ともいふべき平成23年の「東日本大地震とそれに伴う福島原発事故」によって、どん底の状況にある我が国に、輝かしい希望の光を与えてくれました。

一方、「当院の〈お・も・て・な・し〉」は、既に平成12年から、「ザ ノウガタ ホスピタリティー」として実行しております。その内容は、「全職員が皆様に“笑顔で声かけし、患者さんの立場に立った医療・看護を提供する”」というもので、年々高い評価を皆様から戴いております。

ご承知のように当院は、平成26年4月から「独立行政法人地域医療機能推進機構(以下「新機構」)福岡ゆたか中央病院」と名前を変え、新たに船出を致します。そして、当院の「〈お・も・て・な・し〉」は、「ゆたか中央病院の〈お・も・て・な・し〉」として、「患者さんの満足から、その

上の感動して戴く」を目標に全職員で取り組んで参ります。

話は変わりますが、当院が属する「新機構」の具体的な使命は、次の二つです。

第一の使命は、急速に進む我が国の超高齢化社会の中で私ども住民にとって極めて重要となる、「地域包括ケアの医療の要」の機能を果たすことです。「地域包括ケア」とは、「介護が必要な高齢者が、住み慣れた地域で暮らし続けられる為の全てのサービスを、一体的に受けられる支援体制の事」です。

第二の使命は、「地域の医師・看護師不足による地域医療崩壊」を食い止めて、直方・鞍手地区を含む筑豊医療圏や周辺医療圏の「地域・医療の充実・発展」に貢献していくことです。

第一の使命の大枠となる部分と第二の使命の大部分は、当院が平成12年から活動してきました「病院理念と病院機能構想」【「病院と併設の健康管理センター」が、「自治体や医師会」とともに、地域住民の方々の疾病管理・健康管理を行い、地域社会が健やかに栄える事を目標とする:右図】と、重なります。その為、当院は「新機構」

## 活力のある専門集団への変革を目指し 患者満足から感動へ 職員満足から感動へ

新年明けまして、おめでとうございます。

事務局は、医事課・総務課・経理課・業務課・地域医療連携室・診療情報管理室・経営企画室と4課3室で病院の管理部門として、医局・看護局と横連携を取りながら皆さんの診療がスムーズにいくように活動しております。

今年は、個々人のスキルをアップさせることにより、活性化された集団に変わるべき活動を通じて、患者様・職員ともに満足から感動へステップアップできる仕掛けを職員全員で考えて、活力のある専門集団へ変革していく所存であります。具体的には、患者様・職員からの“ご意見箱の声”に耳を傾け、ひとつひとつ確実に実行していくことが重要なことと認識しております。

また、超高齢化社会等に対応すべく機能として、地域に密着した“地域医療連携室”で患者様やご家族の心配ごとをいっしょに考えていきますので、お気軽にご相談下さい。

最後に、本年が皆様方にとって幸多き年になることを祈念致しまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

事務局長 空閑 邦夫



でも今までの活動を質・量ともに強化・充実しつつ、二つの使命の実現を目指します。

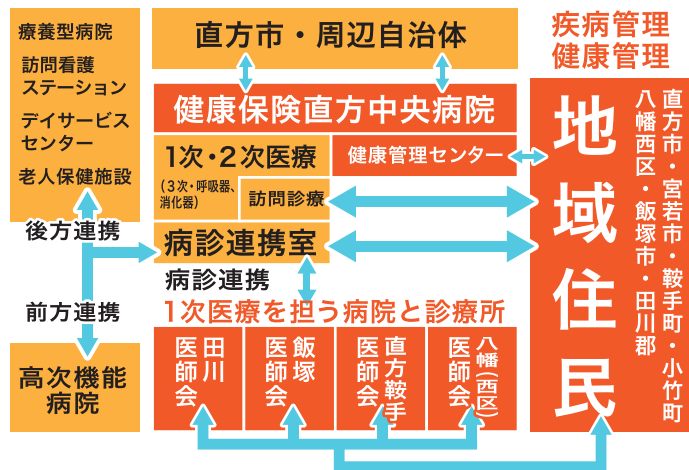
「新機構」に集う全国58病院の内訳は、当院を含む全国の社会保険病院群48病院、九州厚生年金病院を含む厚生年金病院群7病院、船員保険病院群3病院の計58病院です。

最後に、「福岡ゆたか中央病院」の由来ですが、「福岡ゆたか」とは、所在地の「福岡県の筑豊」を意味し、「中央病院」が「健康保険直方中央病院の略称」として長年親しまれた名前である結果、

「福岡ゆたか中央病院」となった訳です。

今年も従来と変わらぬ、ご利用・御指導・御鞭撻を宜しくお願い申し上げます。

病院長 野田 忠宏



## 目くばり、気くばり、心くばりで、 先取りの看護をめざして

新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、よき年をお迎えのことと、心よりお喜び申し上げます。

昨年度は病院全体で、患者さまに感動していただけるような医療・看護を提供しようと、全部署で取り組みを行いました。当看護局の取り組みとしては、患者さまやご家族がどのような思いを抱かれ、何を望んでいらっしゃるのかをいち早く察知して、言われる前に行動しようという、「目くばり、気くばり、心くばりで、先取りの看護」を目指して活動を行いました。これによって、一人ひとりの看護職員が、患者さまやご家族との関わりの中で、「小さな気づきを大切に、心に響くあたたかい瞬間を創るために行動しよう」という意識が高まりました。

今年の4月からは、新機構に移行し「福岡ゆたか中央病院」として、新たな1歩を踏み出しますが、医療や看護を取り巻く環境が変わろうとも、「看護の心」は変わりません。

今年も患者さまの気持ちに寄り添った、丁寧であたたかい看護が提供できるよう、看護職員一丸となって取り組んでまいります。皆さまの変わらぬご利用、ご指導をよろしくお願い致します。

看護局長 田中 美鈴





# 特集

「病気のアレコレ」  
年末年始特別企画

健康保険  
直方中央病院で働く職員に聞いた!!

## 「風邪」引いたとき、 どうしてるの？

寒くなってくると、体調を崩して「風邪」を引いてしまうことが多くなります。市販薬や漢方薬を飲んだり、病院にかかったり、ねぎを首に巻いてみたり…いろいろと皆さん対処法がありますよね。

今回は病院で働く職員たちが一体どうしているのか、その実態をすこ〜しだけ、お見せします!!

※あくまでも職員個人の意見です。  
必ずしも効果があるとは限りません。



### そもそも、「風邪」って何？

風邪とは、鼻やのどに起こる急性の炎症の総称で、正確には「風邪症候群」と呼ばれます。多くは、のどの痛み、鼻水、鼻づまり、せき、たん、くしゃみ、悪寒、発熱、頭痛など症状があり、数日で自然に治ります。ただし、風邪は万病のもと。こじらせると中耳炎、扁桃炎、気管支炎などを起したり、合併症を引き起こすこともあります。







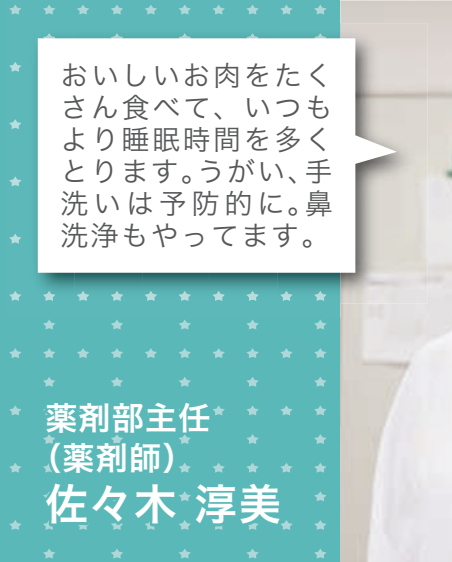
医学生時代は、卵酒を飲んで寝てました。…日本酒が好きでしたので。現在は、うがい薬でうがいし、寝ています。…年です。

病院長  
(医師)  
野田 晏宏



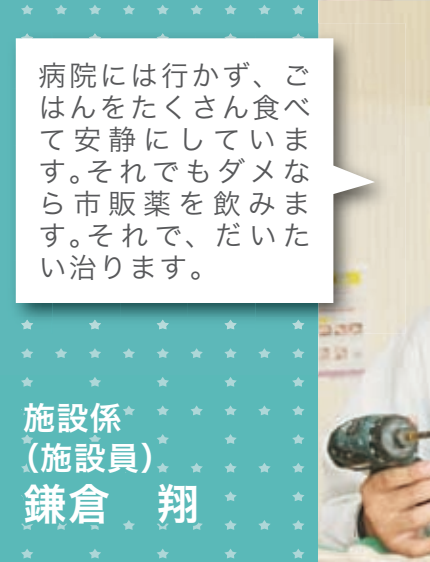
風邪かな?と思ったら、すぐに市販薬をのんで、あとは睡眠をたくさんとります。早目の対応がこじらせずに早く元気になるコツです。

看護局長  
(看護師)  
田中 美鈴



おいしいお肉をたくさん食べて、いつもより睡眠時間を多くとります。うがい、手洗いは予防的に。鼻洗浄もやっています。

薬剤部主任  
(薬剤師)  
佐々木 淳美



病院には行かず、ごはんをたくさん食べて安静にしています。それでもダメなら市販薬を飲みます。それで、だいたい治ります。

施設係  
(施設員)  
鎌倉 翔



喉や鼻からの風邪が多いので、うがいとマスクが欠かせません。あとは、温かい食べ物を食べて、ひたすら寝ます。

3階病棟  
(看護師)  
高山 祥子



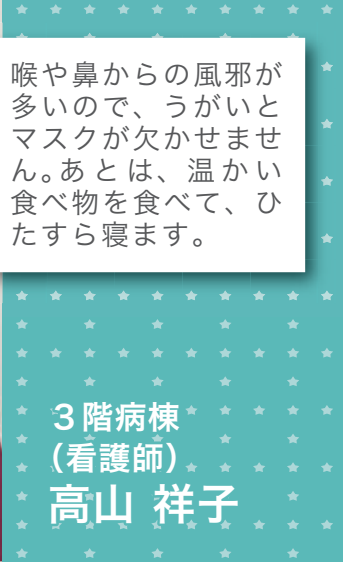
気管支が弱いので咳の出る時は、お医者さんへ行きます。家では、体を冷やさないう様に、とにかくひたすら寝ます。フルーツもよく食べるようにしています。

外来  
(コンシェルジュ)  
尾園 こずえ



寝る前に必ずする事があります。喉が痛くなり始めたら、緑茶でうがいをし、うるおいマスク★をして早めに寝ます。

栄養課  
(調理師)  
古賀 稚佳子



身体がしんどくなったり、風邪の症状が出始めた時点で市販の薬を服用します。気付いたときに、それ以上の悪化を防ぐことが一番と思っています。

臨床工学技士室  
(臨床工学技士)  
桑原 太郎





私の風邪対処法。睡眠のみ。余計なことはしない。汗をかいたら下着を変える。喉が渴けば水分補給。39度以上は解熱剤。ただひたすら自然治癒力信奉者に徹する。



外科副院長  
(医師)  
小野 洋

はちみつたっぷりの生姜湯を作って飲みます。そして、睡眠をたっぷりとれば完璧です！でも治らない時は病院を受診しています。



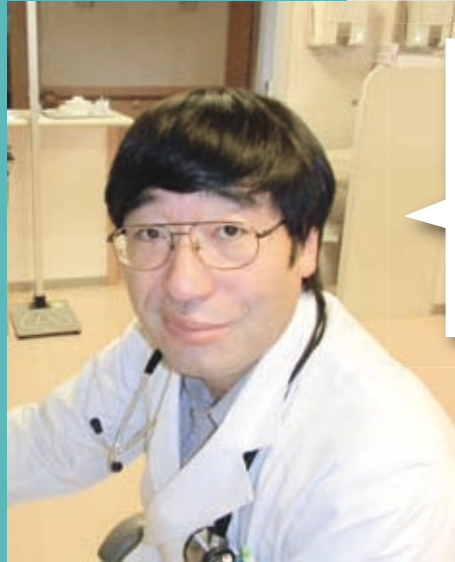
栄養課係長  
(管理栄養士)  
梅原 直子

まず休養と栄養（ドリンク含む）で様子をみます。悪化するようであれば症状に応じた薬を処方してもらいます。まず日頃から手洗い、うがいは頻繁に行います。



外来  
(看護師)  
阿部 小百合

・・・あんまり引かないですね。でも症状があったら、早めに寝るようにしています。普段から“笑い”の多い生活を心がけて、免疫力を高めています(笑)



内科部長  
(医師)  
中塚 敬輔

基本的にひかないです。あれ？と思ったときは、ご飯をいっぱい食べて温かくして寝ます。起きたら、だいたい治っています(笑)



検査部  
(臨床検査技師)  
大村 恵未

風邪を引いたかな？と思ったら…すぐ薬を飲んで、おいしくて温まる食事と大好きなお菓子を食べて、お風呂でたっぷり汗を出して、すぐ寝ます。



3階病棟  
(看護助手)  
小泊 和子

ひたすら忍耐です(笑)自分の免疫力を信じて我慢し続けます。熱が高くなって本当にきつくなった時は、病院にかかります。



放射線部  
(診療放射線技師)  
吉野 将太

あまり風邪をひきません。日ごろから8時間半を目標に、たくさん睡眠をとるようにしています。それでも風邪を引いたときは、いつも以上にたくさん寝ます。



総務課  
(事務)  
神谷 美幸





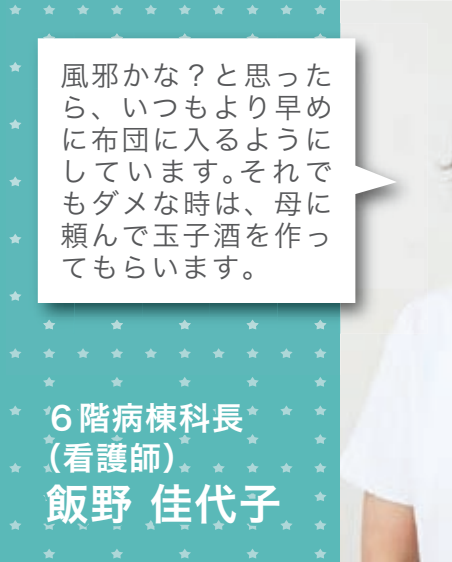
ひとまず葛根湯で治そうと頑張ります!!  
…が、結局こじらせて病院にかかって薬を処方してもらうことが多いです…。風邪は予防が肝心だと思います。

地域医療連携室  
(ソーシャルワーカー)  
**中島 涼子**



風邪は1週間程度で自然に治るものなので、薬は飲みません。自己治癒力を期待して、早く寝ます。

内科副院長  
(医師)  
**松本 高宏**



風邪かな?と思ったら、いつもより早めに布団に入るようにしています。それでもダメな時は、母に頼んで玉子酒を作ってもらいます。

6階病棟科長  
(看護師)  
**飯野 佳代子**



僕は、よく食べて寝ます。朝食は必ずヨーグルトを食べます。栄養をしっかりとれば、翌日には、元気になってます。とどめに、ジムで病のストレス発散!!

リハビリテーション科  
(理学療法士)  
**横田 昌誠**



年のせいかな…治りがけに気を抜くと、いつまでも咳が続きます。風邪をひいたら首から前胸部を冷やさないよう心掛けています。長引くと嫌ですからね。

外科部長  
(医師)  
**新山 秀昭**



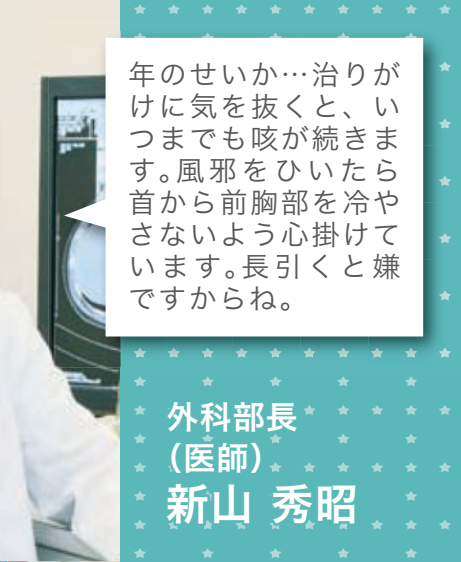
風邪を引いたときは、おいしいものを食べて温かくしてよく眠るようにしています。それでもダメなときは、栄養ドリンク剤や薬に頼ります。

4階病棟係長  
(看護師)  
**永田 真由美**



まずは、葛根湯を飲みます。その後ごはんをたくさん食べて、温かくしてよく寝ます。病院の外来にもかかりますが、マスク・手洗いは必須ですね♪

健康管理センター  
(保健師)  
**秋根 美穂**



30年間、風邪による欠勤をした事が無い私は予防が一番です。出来るだけ規則正しい生活・食事・睡眠・ストレスを上手に発散する事を心掛けています。

5階病棟  
(看護師)  
**香田 節子**

# インフルエンザに備えよう!!

通常インフルエンザは毎年秋から冬の時期に流行します。インフルエンザにかからないために、正しい予防法を身につけましょう!!

## インフルエンザとは?

インフルエンザの原因となるインフルエンザウイルスは大きくA型、B型、C型に分類され、大流行の原因となるのはA型とB型です。低温や乾燥を好むため、流行時期は秋から冬となります。



## インフルエンザと風邪は何か違うの?

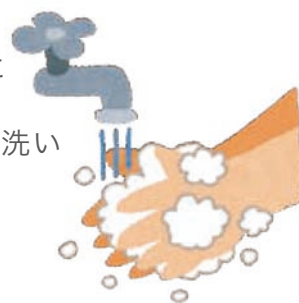
インフルエンザ		風邪
ウイルス (インフルエンザ)	原因	ウイルス (アデノ、ライノ、 コロナ等) 細菌
高い熱 (38℃以上)	熱	中くらいの熱 (38℃未満)
関節痛、筋肉痛、 だるい、頭痛など 全身に出る	症状	鼻水や のどの痛みなど 全身症状は あまりない
重症化したり 死亡する場合 もある	重症化するの?	あまり重症化 しない

## 手から体を守る!!

風邪やインフルエンザなど、病気を引き起こす感染症の多くは、「手」を介して体内に侵入することが高いとされています。手洗いは、帰宅時や食事前だけでなく不特定多数の人が触るようなものに触れた後にも、可能な限り行なうことが大切です。少し神経質に思われるかもしれませんが、感染予防のためには頻繁に手洗いを行うことが何より大切です。

## 正しい手の洗い方

- ①両手を水で濡らし、石けんなどを手にとる
- ②両手のひらをよくこする
- ③手の甲をよくこする
- ④指先、爪の内側を十分に
- ⑤指の間も十分に
- ⑥親指と手のひらをねじり洗い
- ⑦手首も忘れずに!
- ⑧水でよく洗い流す
- ⑨手を完全に乾かす



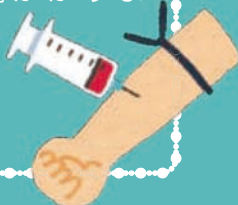
## ポイント



## インフルエンザのワクチン Q&A

### Q1. ワクチンはいつ受けるの?

A インフルエンザワクチンが効いているのは5ヵ月くらいです。受けてから効き始めるまで2週間かかります。流行は12月~3月くらいなので、ワクチンは12月上旬くらいまでに受けるといいでしょう。



### Q2. ワクチンは卵アレルギーがあると受けられない?

A インフルエンザワクチンは、鶏の卵を使って作られています。卵の成分が入っていますので、卵アレルギーのある人は医師に相談して下さい。

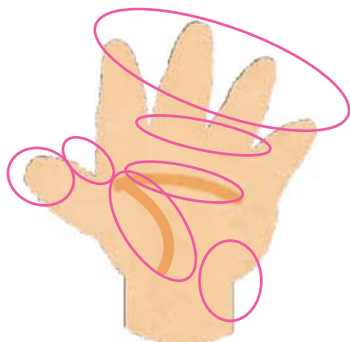




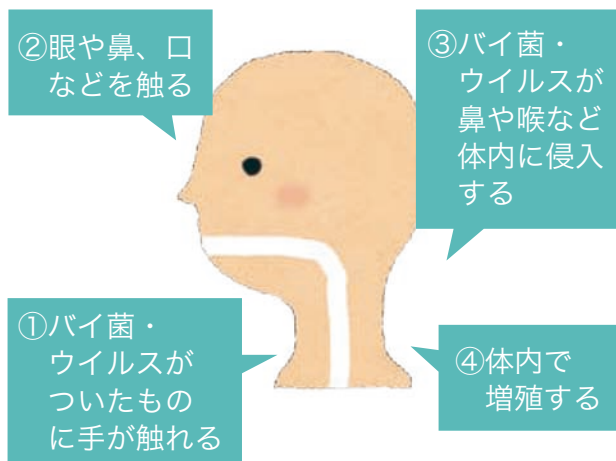
きちんと手洗いしているつもりでも、水でサッと濡らすだけで終わってしまっているようなケースも見受けられます。でも実は、水やお湯でサッと流すだけでは、細菌やウイルスは落せません。石けんを使ったとしても、石けん自体に消毒効果があるわけではないので、しっかりと時間をかけて洗い残しがないように丁寧に洗わないと効果は半減！冷たい水が嫌だからといって熱いお湯でゴシゴシ洗うのもNG！！  
手洗いにかかる時間は約20～30秒が目安です。

### 洗い残しの多いところ

- ・ 指先
- ・ 指の間
- ・ 手のしわ部分など



ウイルス・細菌は、「手」を介して侵入します！



## くち から体を守る！！



### ウイルスは飛ぶ！？



風邪をひいている人がせきやくしゃみをする時、ウイルスは3～5mを時速290kmのスピードで飛んでいくといわれています。

### マスクをつけよう！！

不織布マスクは、咳やくしゃみで発生する飛沫の拡散を防いでくれます。人に感染を広げないために、マスクの着用は大切です。

#### ポイント

- ① マスクを着用したら鼻からアゴの下まで、しっかりと覆いマスク上部の金具のワイヤーを押さえて鼻のカーブに合わせる
- ② マスクが隙間なくフィットしていることを確認する
- ③ マスク着用の前後に手洗いを行なう！



### うがいをしよう！！

- ① 口に水を含んで、強めにブクブクして、はき出す
- ② 口に水を含んで上を向き、15秒くらい喉の奥までガラガラしてはき出す
- ③ もう1回②をくり返す



しっかり上を向いて行いましょう！

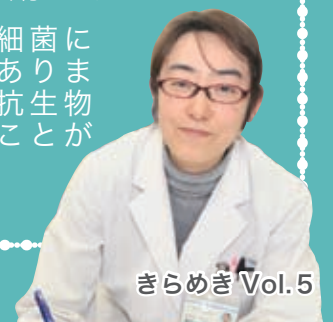
### Q3. インフルエンザに抗生物質は効く？

**A** 抗生物質は、細菌には効きますが、ウイルスには効きません。インフルエンザや風邪の大部分はウイルスが原因なので、抗生物質は効きません。



### Q4. 風邪で抗生物質をもらったが、ウイルスには効かないのでは？

**A** かぜに合併して細菌に感染することがあります。そのため、抗生物質が処方されることがあります。



## せきエチケットって何？



- せきがでる人は、まわりにうつさないために、マスクをしましょう。
- マスクが無ければ、せきやくしゃみの時は、ハンカチやティッシュで口元をおさえ、ほかの人から顔をそむけ、1m以上はなれましょう。
- 鼻水や痰のついたティッシュは、ふたのついたゴミ箱やポリ袋に入れて、ほかの人が触れないようにする。

## インフルエンザのお薬

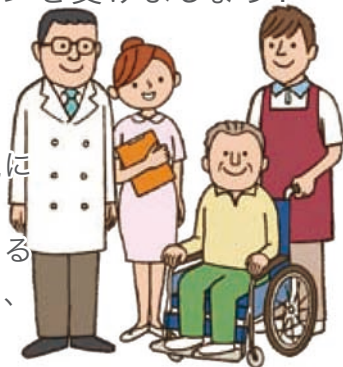


ウイルスが体中に広がらないようにする薬です。広がってから使っても効果はありません。できるだけ早めに使いましょう！  
のみ薬の「タミフル」や吸入薬の「リレンザ」などがあります。

## ウイルスに感染しないために！！

次の方はぜひワクチンを受けましょう！

- ①65才以上
- ②糖尿病がある
- ③小学生以下のこども
- ④呼吸器や心臓、腎臓に病気がある
- ⑤免疫機能に障害がある
- ⑥上記の家族、介護者、ヘルパーなど



## インフルエンザにかからない！ 6つのポイント

- ①人ごみに行かない
- ②睡眠をしっかりとる
- ③栄養をとる
- ④室内は加湿する
- ⑤外出時はマスクをする
- ⑥手洗いとうがい



## もしインフルエンザにかかったら… 人にうつさないために…

- ①症状がある時は外出をひかえる
- ②熱が下がっても2日は自宅で休む
- ③家族とは別室で過ごす
- ④せきエチケットを心がける



## 教えてくれたのは、 こちらの先生です♪



薬剤部 部長（薬剤師）  
松隈 知子先生

ありがとうございました。

### Q5. 祖母がインフルエンザのほかにも、ワクチンを勧められたが？

A インフルエンザにかかった高齢の方が合併しやすいのが「肺炎」です。肺炎球菌という細菌が原因の場合が多いので、65歳以上の方や慢性の持病をお持ちの方などは「肺炎球菌ワクチン」も受けることが推奨されています。

### 肺炎球菌ワクチンについて

肺炎予防のためにできることのひとつに、予防接種\*があります。肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぎます。ワクチンは、接種してから抗体（免疫）ができるまでに、約3週間かかります。はじめて接種する方は1年を通して、いつでも可能です。過去5年以内に再接種を行なうと、注射部位の痛みが強くなる場合があります。5年以上の間隔をあけて行なってください。ワクチンの接種については、かかりつけ医にご相談ください。

\*ただし、すべての肺炎を予防できるわけではありません。



# 直方中央病院の喫茶・売店のご案内

冬に嬉しいメニューを  
そろえました。

平成26年4月より消費税の増税に伴い、  
表示価格が変更になる可能性があります。ご了承下さい。

鍋焼きうどん  
(600円)

サラダ付カツカレー  
(680円)

特製チャンポン  
(580円)

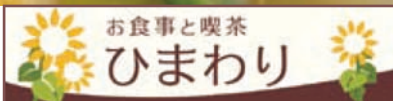


営業時間 (平 日) 9:00~16:00  
(オーダーストップ15:00)

定休日 土・日・祝祭日

営業時間 (平 日) 8:00~17:30  
(土日祝) 9:00~15:00

定休日 盆・年始等ご確認ください。



お会計1回につき、300円以上のお食事をされた方に限り、1枚ご利用できます。  
このまま本誌をお持ち頂くか、切り取ってお持ち下さい。

## 50円割引

有効期限2014年4月末まで

※換金はできません。  
なお、病院職員の利用は  
できません。

確認印



管理栄養士の

おいしい☆ハナシ

感染症に負けないカラダを  
内側からつくる!!

# 免疫力 アップ

今さら聞けない!!

## 免疫力とは…

ウイルスなどの病原菌が体に侵入したり、悪さを  
するのを防ぎ健康な体を保とうとする力のこと。  
この免疫力をアップするには体温を上げる、睡眠  
をとる、適度な運動をするといった生活習慣も大  
事ですが、なんといっても毎日の食事から免疫力  
を上げる事が重要です。

## あなたの 免疫力をチェック!!

- 外食が多い
- 野菜嫌いである
- 肉、魚嫌いである
- 揚げ物やスナック菓子が好き
- 便秘である
- 飲酒歴、喫煙歴がある
- 生活時間が不規則で、夜更かしぎみである
- これといった運動をしていない
- 自動車通勤などで、歩く機会が少ない
- 休日は人と会わずに、家にこもって過ごす事が多い
- ストレスが多い



チェック項目が多いほど免疫力の低下が  
心配です!!



# 免疫を高める鍵は腸にある?!!

## 免疫機能の60%は腸にある?!

腸は毎日の食べ物や飲み物などの栄養を消化・吸収してくれる大切な臓器です。その腸には全身の約60%の免疫機能が集まっていると言われていました。

なぜ腸にそんなに多くの免疫機能が集まっているのでしょうか？

私たちの体は口から胃、腸、肛門へと続くトンネルのような構造になっています。

食事や呼吸をするたびに、微生物などの異物や細菌、ウイルスなど多くの病原菌が侵入してきます。腸は体に必要な栄養素だけを吸収し、その他のものは排除しなければなりません。そこで活躍するのが腸の免疫細胞です。これらの異物に立ち向かうために、腸の防御能力すなわち免疫機能が高くなっているのです。その数は免疫細胞全体の約60%にも及ぶとされています。

つまり腸を元気にしておく事が免疫力を高め、健康につながるのです。

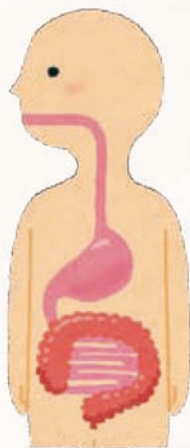
## 「セカンド・ブレイン(第2の脳)」と呼ばれる腸を守る!

体には体内環境を一定に保とうとする仕組みが備わっています。ずっと冷えにさらされると、血管が収縮して腸への血流量がダウン、腸トラブルの原因になります。低温だけでなく、急激な温度差も原因になります。腸を守るには、体の内外からお腹を温めることが大切です。

また、腸は脳に次いで神経細胞(約1億個)が集中しているため、ストレスの影響を受けやすくなっています。ストレスによって引き起こされる腸トラブルの典型的症状は「便秘」で、「便秘」そのものもストレスとなり心身に悪影響を与え悪循環の道を辿るのです。朝食を抜くと、便秘しやすいと言われています。これは朝食で胃腸が刺激され、脳が「排便せよ!」という指令を出すという反応が起りにくいからです。

(昼食や夕食でも、この反応は起きますが1番強いのが朝食です。)腸を悪循環から断ち守るには、便秘解消から手をつけるのが得策です。

まずは、朝食を毎朝食べることから始めましょう!



### 体の仕組みを読み解く ▶ 体の中の消化・吸収・排泄まで

**食道** 口から入った食べ物、飲み物は食道を通過して胃に入ります。

**胃** 胃で栄養になるものとそうでないものに分けられます。

**小腸** 胃から送られてきたものをさらに消化し、栄養素を吸収します。

**大腸** 小腸から送られてきた老廃物の水分を吸収し、便として形を変え、排出します。



※腸は全長7~9m!! トヨタのプリウスの全長がおよそ4.4mなので、腸の長さがよく分かります!!

# 腸を元気にする食材

## 👑 食物繊維たっぷりの野菜

食物繊維は便の量を増やし、腸管を刺激して便を排出しやすくします。また腸内の水分を吸収してふくらみ、硬くて出にくい便をやわらかくする作用もあります。

## 食物繊維の豆知識



食物繊維は、血糖値やコレステロールの上昇を抑える働きがある事で知られている栄養素です。第六の栄養素として1980年代頃から注目され始め、大腸がんなどの大腸疾患、糖尿病、脂質異常症、高血圧などの改善効果についての研究が進められています。

## 食物繊維の多い食材

食品名	100gあたりの含有量	食品名	100gあたりの含有量
切干大根	20.7(g)	ブロッコリー	4.4(g)
おから	11.5(g)	生しいたけ	3.5(g)
納豆	6.7(g)	南瓜	3.5(g)
ごぼう	5.7(g)	さつまいも	2.3(g)

## 👑 日本食で多く使われる発酵食品

発酵食品に含まれる乳酸菌などが腸機能を整えると言われていています。乳酸菌は胃酸などで死滅するものもありますが、生きて腸まで届き善玉菌を増やし、腸での免疫機能を高める作用もあります。

### 大腸の中でカラダを守ってくれる 善玉菌とは

人の体に有益な働きをする菌。乳酸菌やビフィズス菌もその一種。善玉菌が多くなると免疫力はアップする。しかし乳酸菌はストレスや寝不足、疲労が続くと簡単に減ってしまう。



発酵食品には、  
どんなものがあるの？

みそ、納豆、酢、麴(こうじ)、  
ヨーグルト、チーズなどがあります。



# 混ぜ込みキノコご飯

1人分 205kcal 塩分0.6g

キノコとごぼうで食物繊維たっぷり。



## 材料 (2合分)

米	2カップ (300g)
しめじ	60g
まいたけ	60g
干し椎茸	6g
ごぼう	60g
人参	30g
キヌサヤ	15g
ごま油	6g (小さじ1強)
白だし	12g (大さじ2強)
しょうゆ	6g (小さじ1強)
A 酒	6g (小さじ1強)
みりん	6g (小さじ1強)
だし汁	60g
だし昆布	5g

## 作り方

- ①米は洗って、だし昆布を入れていつも通り炊く。
- ②干し椎茸は水で戻し、薄切りにする。しめじ、まいたけは食べやすい大きさにさく。ごぼうは千切りにし、さっと水にさらす。
- ③人参は型で抜き、薄く切り、さっとゆでる。周囲は細かく切る。キヌサヤは斜めに細く切り、人参と同様にさっとゆでる。

- ④フライパンにごま油を熱し、②と細かく切った人参を炒め、Aを入れて煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑤炊きあがったご飯に、④を入れ混ぜ合わせる。キヌサヤを上から散らし、型で抜いた人参を飾る。



<参考：発酵食レシピで腸元気！免疫力が上がる！>



# 開門!! 第8回 リハビリ道場!! × 免疫力アップ

“副交感神経”活性化で免疫力の高い、  
健康なカラダをつくる!!  
～ストレッチで心身ともリラックス～

免疫力を高めるためには自律神経の一つである「副交感神経」を活性化させることが大切とされています。活性化させるためには、適度な運動（1日15分を目安）が効果的です。

## ストレッチのねらい

### 1. 身体のしなやかさを保つ

歳月とともに皮膚・筋肉・関節などは自然に硬化します。身体をしなやかにすることで筋肉や関節の硬化を防ぎ、血行をスムーズにします。

### 2. 自律神経の調和を保つ

内臓のはたらき、血液、リンパ液の循環、ホルモンや酵素の分泌などをつかさどるもので、まさに生命の根本といえます。自律神経の2種類である交感神経と副交感神経が、シーソーゲームのように代わる代わる興奮します。しかし、生活習慣の乱れから自律神経の働きが変調することで心身の不調に繋がります。ストレッチすることで自律神経の働きを調和し、健康を保つことができます。

## ストレッチ体操

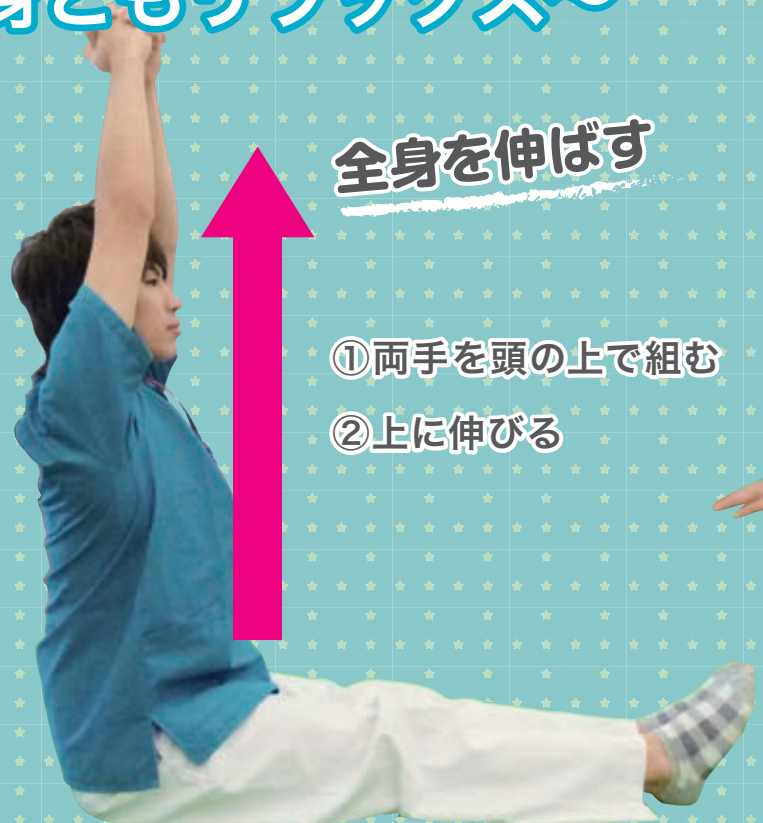
～1日の始めと終わりに～

※左右のある体操は反対側も行いましょう。

### 注意点

- ①呼吸を止めない!
- ②痛いと感じない範囲で行う!
- ③反動をつけない!
- ④ゆっくりペースで行う!

## 全身を伸ばす



- ①両手を頭の上で組む
- ②上に伸びる

## ウエストをひねる



- ①両膝を立てる
- ②手で足を押さえるように後ろを振り向く（左右行う）



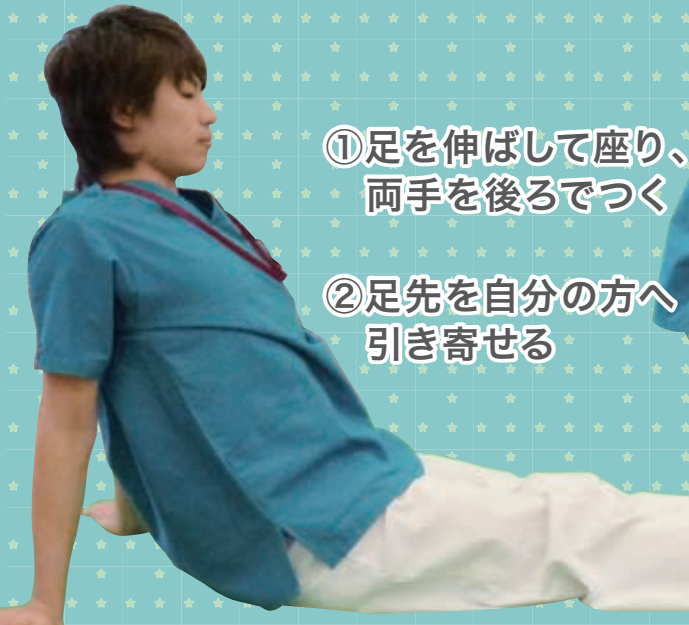
拝啓

謹んで新年のお慶び申し上げます。皆様のますますのご健康を願っています。

さて、今回は「免疫力を上げる！」をテーマに簡単ストレッチを紹介させていただきます。

敬具

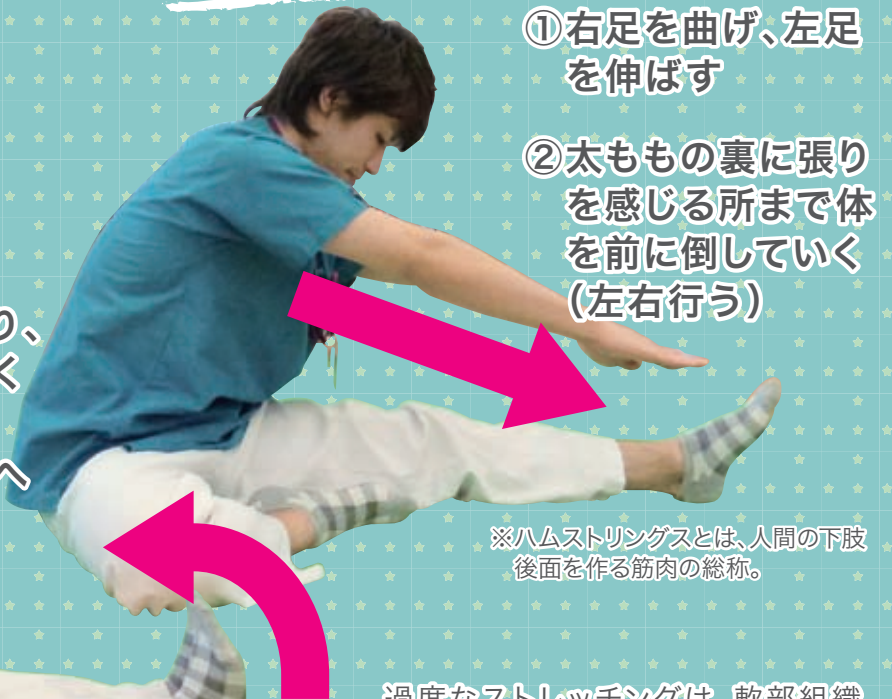
## アキレス腱を伸ばす



①足を伸ばして座り、  
両手を後ろでつく

②足先を自分の方へ  
引き寄せる

## ハムストリングス※を伸ばす



①右足を曲げ、左足を  
伸ばす

②太ももの裏に張り  
を感じる所まで体  
を前に倒していく  
(左右行う)

※ハムストリングスとは、人間の下肢  
後面を作る筋肉の総称。

過度なストレッチは、軟部組織  
を痛め筋損傷・靭帯損傷する場合  
があるので注意しましょう。

## 足首をまわす



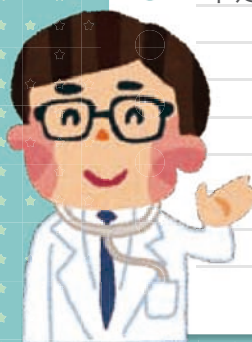
①足首を両方向  
まわす  
(左右行う)

● 体温が1度下がると、  
● 免疫力は30%低くなる?!

● 血液の中に、免疫機能を持った白血球が存在し、その白血球が体の中をめぐることで、体の中の異物をパトロールしているのです。体温が下がると血流が悪くなり、白血球を集めにくくなるため、ウイルスや細菌に負けて発病しやすくなってしまいます。

● 現代人に多い「低温症」の  
● 原因は筋肉量の低下

● 低体温の原因の9割は筋肉量の低下と考えられます。50年前と今では日本人の体温の平均は0.7度近く下がっています。その理由の1つとして、現在のライフスタイルが、明らかな運動不足になっていることが挙げられます。



● 運動不足を  
● 解消する第1歩に、  
● ストレッチを  
● してみましょう!!



# 正月太り“なかったコトにする!!”今年こそはっっ スリムを取り戻せっっ!!

明けましておめでとうございます。皆様いかがお過ごしでしょうか。

『きらめき』では、今年も季節やその年のトレンドに応じた健康に関する情報をお送りしていきたいと考えております。そんな『きらめき』の2014年最初の特集は『正月太り』についてです。これを読みながら「ドキッ」としたあなた!これを読んで正月太りを解消しましょう!!

## 新春!!正月太りチェック

- 忘年会・新年会で午前さまになった日が3日以上あった。
- 年末年始は宴会が1週間に3回以上あった。
- 正月の間、少なくとも1日5食は食べていた。
- 筋トレまたは有酸素運動を一度もしなかった。
- 昼過ぎまで寝ていることが多かった。

## チェックしてみましょう!

- お餅を1日10個以上食べていた。
- 1日5時間以上テレビを観る目が多かった。
- 22時過ぎにものを口にすることが多かった。
- 毎日、お酒を飲んでいた。
- 普段より歩かない日が3日以上あった。

当てはまったものが...

1~3個のあなた

### ちょっぴり油断の 正月太りタイプ

このタイプのあなた。友人や会社の付き合いや親族の集まりなどでつい食べ過ぎたり飲み過ぎたりしてしまったのでは??予測ですが、体脂肪にして1%前後、体重にして2kg前後の変化があったのではないかと考えられます。ここは一つズルズルと生活習慣の乱れに繋がる前に気持ちの切り替えを図ってはいかがでしょうか??

4~6個のあなた

### 体重計が見たくない... おなかポッコリ 正月太りタイプ

このタイプのあなた。普段の生活で溜まったストレスのせいか、ここぞとばかりに朝から晩まで宴会モード。その一方、運動量は激減していませんか??このままではメタボ予備軍の仲間入り!!運動量に生活習慣、そして体重、今一度見つめ直しませんか??

7個のあなた

### ホントに正月だけ? 年中正月太りタイプ

このタイプのあなた!本当に年末だけですか??暴飲・暴食、不節制に、運動不足などは生活習慣病に直結してしまいます。この機会に自分の生活習慣を見直し、不健康な生活からの脱却を目指しませんか??



# 正月太り解消！今後もずっとスリムな体を保つ

## 運動習慣の **い** **ろ** **は**

「ちょっとくらいの体重増量なら食事に気をつければすぐやせる」なんて考えているのは、気付いた時には根雪のように脂肪が蓄積してしまっていた・・・なんてことになりかねません。そのためには以下のことに注意しながら運動をする必要があります。

- い** 目標を設定すべし！
- ろ** 継続できる有酸素運動を習慣づけるべし！！
- は** モチベーションを維持すべし！！！！

### **い** 目標を設定すべし！

急激な減量は身体の恒常性を崩しやすく、あまりお勧め出来るものではありません。減量をする場合1ヶ月で現体重の5%を減量することが理想であるとされています。まずは5%減を目標に運動を始めましょう！！

<input type="text"/>	Kg	× 0.95 =	<input type="text"/>	Kg
現体重			目標体重	



### 成功のための 3つのカギ



身の丈に合った  
目標設定を！

毎日1時間走る！食事を抜く！  
等は長続きしない原因です。



言い訳を  
一つ一つ解消する！

「時間が無いから」等と言  
い訳をせず、やれることから始  
めましょう。



目標には具体性を！！

何となく痩せようではなく、  
中間目標・最終目標等の締  
め切りを設定し、それを毎日  
目の付くところに見えるよう  
にしましょう。カレンダーな  
どを使用するとより効果的  
です。

### **ろ** 継続できる有酸素運動を 習慣づけるべし！！

脂肪燃焼には何といても有酸素運動が1番！！（ウォーキングやジョギング等）有酸素運動で体脂肪を燃やすポイントは2つ。体温を上げる事と余分な水分を出す事。しっかりと水分をとりつつ、運動で体内の水分を出すことで確実な効果が現れます。だからといって脱水はNG！しっかりと糖質・水分を摂り、脂肪をエネルギー源とする身体を作りましょう！！



### **は** モチベーションを維持すべし！！！！

運動を始めたけど、3日坊主で終わってしまった…なんて人いませんか？？また、どうせ続かないと諦めている方いらっしゃいませんか？？人間の思考過程の特徴の一つとして、昔の失敗体験から何の根拠もないのに事実無根の結論を頭の中で導き出してしてしまうことがあります。（例：「ダイエットなんて、やってもどうせまた失敗するわ。」など）このような、思い込みで自己のやる気を殺いでしまい、上手くいかない例は思いのほか多くあります。しかし、この思考過程は修正することが可能です。まずは、上手くいかないと思う理由を紙に書き出します。書き出したら、その後ろ向き思考が何故生じたのか、他に前向きな考えはないかなどをその横に書き出しましょう。そうする事で思考習慣に少しずつ前向きな気付きが生まれ、意欲的に運動に取り組めるようになります。

運動は継続してこそ効果を発揮します。これを機に運動をはじめませんか？？

管理栄養士  
による  
健康レシピ

腸が元気!! 食物繊維たっぷりの

# おいしい バナナdeケーキ

1人分 139kcal 塩分 0g

## ワンポイントアドバイス

ホットケーキミックスで簡単に焼き菓子が作れます。バナナにレモン汁を入れることで、褐色を予防できます。



## バナナの栄養学

大腸で善玉菌の栄養になるオリゴ糖を豊富に含み、腸内環境改善の効果が期待できます。また、ポリフェノールによる抗酸化力は、果物、野菜の中でトップクラスです。よって動脈硬化の予防やガン抑制効果が期待できます。バナナの抗酸化力は完熟した時が一番高く、皮に黒いはん点があらわれたころが目安です。

また、バナナなどの果物に含まれる糖質は、素早くエネルギーに変わるため、エネルギー補給にもばっちり。余計なナトリウムを排出し、むくみを予防するとされるカリウムを豊富に含んでいます。

## ホスピタルストリートギャラリー

絵画サークル土曜会 作品展





## 材料 (アルミカップ10個分)

バナナ・・・200g (完熟バナナ2本分) 砂糖・・・50g  
レモン汁・・・3g 卵・・・50g (1個)  
ホットケーキミックス・・・150g 牛乳・・・30g  
無塩バター・・・50g

## 作り方

- ①バターはレンジで温め溶かしておく。オーブンを170℃に予熱する。
- ②ビニール袋にバナナとレモン汁を入れ、もみほぐす。
- ③②のバナナをボウルに入れ、砂糖を加え泡立て器で混ぜる。
- ④さらに溶いた卵、牛乳を加えて混ぜる。
- ⑤④にホットケーキミックスを加え、木べらでさっくり混ぜ、軽く混ぜたら溶かしバターを加えなるべく練らないようにさらに混ぜる。
- ⑥アルミカップに流し入れ、170℃のオーブンで20～30分焼く。竹串をさして、何もついてこなければ焼き上がり。  
※パウンドケーキ型で焼く場合は170℃40分を目安に。

### バナナの主な栄養素

ビタミンC、糖質、カリウム、マグネシウム、  
ビタミンA、メラトニン

### メラトニンとは？

メラトニンは、脳の中にある松果体から分泌される成分で、睡眠サイクルを正常化するサポートをします。食品中では、バナナだけに含まれています。メラトニンは睡眠サイクルを調節すると共に、体内時計の狂いをやわらげる作用があり、ストレスやイライラの解消にも効果があります。その他、気分が良くなる、免疫力を高める、体内の活性酸素を減少させるなど、様々な効能があり、現在でも抗酸化作用、抗ガン効果、睡眠不全・時差ぼけなどの改善効果などが研究されています。



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14日  
(火)

### 骨太になる食生活

骨粗しょう症予防のために、  
摂ると良い食材をピックアップ!

1月21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28日  
(火)

### 薄味でも美味しい料理法

素材の旨みを最大限に引き出した  
調理法の紹介

2月4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  
菓子や飲み物について紹介します。

2月18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について

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)

## ホスピタルストリートに展示したい方 募集中!!



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、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

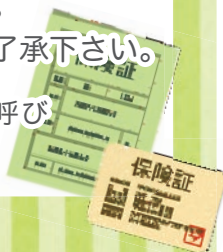
健康保険直方中央病院 総務課まで  
TEL.0949-26-2311(代)

## 初めて受診される患者様へ

当院を初めて受診される患者様は緊急の場合を除き、当日の新患当番医が診察致します。

次回より専門医が診察致しますので、ご了承下さい。

※紹介状をお持ちの患者様を優先してお呼び致しておりますので、ご了承下さい。



## 診察のご予約および変更のお電話について

診察のご予約は3ヶ月以内に受診された患者様のみとなっておりますので、ご了承下さい。お電話での予約は下記の時間帯のみになります。

月曜日～金曜日	午後1時より 午後4時30分まで
翌日の予約のみ	午後1時より 午後2時まで

※土・日・祝祭日は予約および予約の変更を受付けておりません。



## ご面会について

面会時間について

平日	午後1時より 午後9時30分まで
土・日・祝祭日	午前10時より 午後9時30分まで

### お願い

- ◆ 面会の方は、なるべく少人数・短時間をお願いします。
- ◆ 小さなお子様は、感染防止のため特別の場合を除いてご遠慮下さい。
- ◆ 面会の方の病室内での飲食はお断りしています。
- ◆ 面会への配慮(希望されない等)が必要な方は、入院時にお申し出下さい。
- ◆ 病状によっては面会をお断りすることがあります。または、その時間を制限させて頂くことがありますので、ご了承下さい。
- ◆ 特別な事情により、時間外に面会を希望される方は、看護師にお申し出下さい。



## 診療案内



### 診療受付時間

内科・神経内科 外科・整形外科	午前8時30分より 午前11時30分まで
眼科	午前8時30分より 午前11時まで
皮膚科	午後0時(正午)より 午後4時まで

### 休診日

土・日・祝祭日、お盆  
年末年始(12月29日～1月3日)



※時間外および休診日の救急受診をご希望の場合はお電話下さい。(tel.0949-26-2311)

## 地域医療連携室ご利用下さい

fax.0949-26-2372(直通)

- ◆ FAXでの診療依頼の受付
- ◆ 電話での受診、入院、転院依頼の受付
- ◆ 受診報告のFAX送信、返書の郵送
- ◆ 紹介・逆紹介に関するデータ集計
- ◆ 他の医療機関、関係施設の情報収集
- ◆ その他、医療機関・関係施設との連絡調整窓口

### staff



室長	副院長	松本 高宏
ソーシャルワーカー		谷口 恵子
		中島 涼子
		永田 健一
		橋垣 崇則
		山本 香須美

事務

読者の皆様のご意見をもとに、より充実した広報誌を目指します。

ご意見・ご感想は下記のE-mailまで  
kirameki.ad@nogata-hosp.jp





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 松本 新患当番 重藤	松本	重藤 新患当番 山本	野田 重藤	松本 重藤
	糖尿病	沖野	沖野		沖野 新患 午後	
	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		吉成	吉成		吉成 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	大塚 新患当番 春藤	大塚 犬塚 午後予約のみ	犬塚 新患当番 宮崎	
神経内科 要紹介状			下家	下家 新患当番	下家 午後予約のみ	下家
外科		小野 石井	新山 藤田	小野 外園	新山 石井 松成 第1・3・5のみ	藤田 外園
整形外科		友弘	友弘	友弘	非常勤	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		久保				吉岡

※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	
呼吸器科				神経内科	糖尿病	心療内科	甲状腺	一般内科	眼科
外科						整形外科	放射線科	皮膚科	

## 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

