



独立行政法人 地域医療機能推進機構

福岡ゆたか中央病院 広報誌

2015 Vol.9

見直そう!自分の体

夏号

ご自由に
お持ち下さい

きらめき

特集 シリーズ「病気のアレコレ」
健康の通信簿、徹底解説!!
「健康診断結果票」の見方

1-14

何でも勝手にランキング!独断と偏見です!
大人女子がハマる!お洒落カッコイイ!
男前インテリア

14

福岡ゆたか中央病院を支えるドクターたち
ニューフェイスな
ドクターを知る!

15-17

はじめまして!よろしくお願いします!

今年の新入職員のご挨拶

18

管理栄養士による健康レシピ

血圧上昇を防ぐ!牛乳がおいしい!
減塩みるくスープ

19-20



健康の通信簿、徹底解説！ 健康診断結果票の見方

健康の通信簿とも言える「健康診断結果票」。

日本では毎年数千万の人が健康診断を受けており、健康への意識も高いと言えます。定期的に受ける健康診断の結果が「異常なしだから自分は健康だ！」と自負している人も多いはず。「要注意」や「要再検査・要精密検査」という判定が出れば、さすがに心配になりますが、そうではない場合にそれ以上を深く追求する人は少ないでしょう。しかし、検査データはあなたの体の今後を教えてくれるものです。たとえ、すべての項目が「異常なし」であっても、深く読み解いていく必要があるのです。「自分の体のことは自分が1番知っている」わけはありません。「そうは言っても健康診断結果票って何がなんだか…」と感じている方は少なくないでしょう。健康診断結果票を片手にご一緒に見ていきましょう！

健康診断を受ける3つの目的

①病気を早期発見する

特に、35歳から重い病気を発症する可能性が急激に高まり、**たとえば大腸がん**が見つかって早期であれば、80%以上の方が治療し改善することが出来ます。病気の治療は、早期発見がカギです。

②生活習慣病を予防する

糖尿病や脂質異常症といった生活習慣病に陥る前に、体は必ず不調のサインを出しています。検査結果を複合的に確認することで、必要な予防法を見分けることが出来ます。また、当病院併設の健康管理センターでは保健師による「保健指導」も行っております。

③過去の自分と比べる

健康診断結果にある「基準値」とは、健康な人を集めて得られた検査データの95%が含まれる範囲を抽出して平均化した数値です。「基準値＝平均値」であり、正常値ではありません。基準値だけではなく“過去の自分”と比較することが大切です。

あくまでも平均ですが、「基準値に収まる＝健康である可能性が高い」となるので、医学的にも信用できる数値です。



指導区分	項目	基準値	今回	前回	指導区分	項目
診察等	身長・体重					
	① 標準体重・BMI					
	腹囲					
	身体所見					
血圧	視力	右 左				
	聴力	右 左				
	最高血圧(1回目)					
	最低血圧(1回目)					
脂質	② 総コレステロール					
	中性脂肪					
	③ HDL-コレステロール					
	④ LDL-コレステロール					
肝機能等	GOT(AST)					
	GPT(ALT)					
	γ-GTP					
	ALP					
代謝系	総蛋白					
	アルブミン					
	総ビリルビン					
	LDH					
尿一般・腎	アミラーゼ					
	血糖(空腹時)					
	ヘモグロビンA1c					
	尿糖					
	尿酸					
	尿蛋白					
	尿潜血					
	血清クレアチニン					
	尿沈渣					

① BMI ★★★★★ 生活習慣病判断重要度 身体測定

何のことか：肥満度を表す国際指数のこと
何を調べるのか：身長と体重の関係から「肥満」や「やせ」を判断する



② 総コレステロール ★★★★★ 生活習慣病判断重要度 血液検査

何のことか：HDLコレステロールとLDLコレステロール、中性脂肪の合算値
何を調べるのか：脂質代謝の異常



③ HDL(善玉)コレステロール ★★★★★ 生活習慣病判断重要度 血液検査

どんな働きをするか：血管内に余ったコレステロールを運び出す



④ LDL(悪玉)コレステロール ★★★★★ 生活習慣病判断重要度 血液検査

どんな働きをするか：体の各所に必要なコレステロールを血流に乗って運ぶ働き



* 基準値に戻すためには、不飽和脂肪酸やタウリンを多く含む青魚、貝類、イカ、タコなどが有効。また食物繊維やビタミンEが豊富な緑黄色野菜、納豆、果物も期待できます。

◆そもそも「コレステロール」って何？

コレステロールと聞くと“悪いもの”というイメージがあるかもしれませんが、しかし実は“悪いもの”ではなく、生きていく上で欠かせない存在です。コレステロールは体内に存在する4つの脂質の1つで、人間の体を構成する約60兆個の細胞の主要な材料となっています。体内にある約100～150gのコレステロールの、一部が新しいものと入れ替わることによって、生体機能が維持されています。

◆悪玉コレステロールは全く必要ないの？

悪玉という聞こえが悪いですが、善玉コレステロールとは「働き」と「影響」によって分けられます。悪玉(LDL)コレステロールも体に重要な役割を果たしているため、全く不要なものではありません。しかし増えすぎてしまうと、ドロドロの血液になり血管に溜まって「動脈硬化」を進行させてしまいます。



指導区分	項目	基準値	今回	前回	指導区分	項目
診察	身長・体重 標準体重・BMI 腹囲				検査	
	身体所見					
	視力 聴力	右 左 右 左 右 左				
血圧	最高血圧(1回目) 最低血圧(1回目) 最高血圧(平均) 最低血圧(平均)					
脂質	⑤中性脂肪 HDL-コレステロール LDL-コレステロール					
肝機能等	⑥GOT(AST) ⑦GPT(ALT) ⑧γ-GTP ALP 総蛋白 アルブミン 総ビリルビン LDH アミラーゼ					
代謝系	血糖(空腹時) ヘモグロビンA1c 尿糖 尿酸 尿蛋白 尿潜血 血清クレアチニン					
尿一般・腎	尿沈渣					

⑤中性脂肪 ★★★ 生活習慣病 判断重要度 血液検査

何のことか：体を動かすエネルギーとして使われている



疑われる病気・要因
免疫力低下、バセドウ病、うつ病

疑われる病気・要因
脂質異常症、動脈硬化、膵臓疾患

*数値が上昇し過ぎると「LDL(悪玉)コレステロール」が増える要因に。中性脂肪の数値は、食事内容に大きく影響されます。
*正常値内でも数値が低く「疲れやすい、体力がない」と感じている人は中性脂肪不足かも!?



⑥GOT(AST) ★★★ 生活習慣病 判断重要度 血液検査

何のことか：アミノ酸生成に関わる酵素の一つで、心筋、肝臓、骨格筋、腎臓など広く存在している
何を調べるのか：肝臓の異常



疑われる病気・要因
遺伝による影響、妊娠中

疑われる病気・要因
肝炎、肝硬変



⑦GPT(ALT) ★★★ 生活習慣病 判断重要度 血液検査

何のことか：アミノ酸生成に関わる酵素の一つで、肝臓に特化して存在している
何を調べるのか：肝臓の異常



疑われる病気・要因
遺伝による影響、妊娠中

疑われる病気・要因
慢性肝炎、脂肪肝



⑧γ(ガンマ)ーGTP ★★★ 生活習慣病 判断重要度 血液検査

何のことか：たんぱく質の分解酵素で、アルコールや薬物で肝臓が障害されると、血中で上昇する
肝臓、小腸、膵臓、腎臓などに多く存在している
何を調べるのか：肝臓の異常



疑われる病気・要因
アルコール性肝炎、慢性肝炎、脂肪肝、胆石、膵疾患

*アルコールの摂取で、数値が大きく変動します。他の肝機能検査では異常がなく、γ-GTPの数値だけが基準値を上回っている場合は、特にそう言えます。



◆GOT(AST)とGPT(ALT)の数値

GOTは様々な部位に存在しているため、この数値が上昇しただけでは、どこに異常があるかを特定できません。しかしGPTのほとんどが肝臓にあり、両方の数値を比較することで状態が悪化している臓器を特定しやすくなります。また比較することで疑われる病気も絞られます。

GOTがGPTより2倍未満で高い：急性肝炎、脂肪肝、肝硬変、心筋梗塞など
GOTがGPTより2倍以上高い：肝臓がん、筋ジストロフィー
GPTがGOTより異常に高い：慢性肝炎、うつ血肝障害、脂肪肝

◆沈黙の臓器?!「肝臓」

肝臓の機能は、人工臓器として実用化が困難なほど多機能で非常に複雑です。新陳代謝の中心的な役割を果たしています。病気にかかっても無自覚のまま症状が進む場合が多く「沈黙の臓器」と呼ばれています。人体で唯一、再生可能な臓器で全体の70%を切除しても1年以内に元の大きさに戻ると言われています。しかし肝臓全体の機能が低下していると、残された部分は再生することはできません。人間ドック受診者の結果から、日本では「3人に1人」が肝機能検査に何らかの異常が見られると言われています。(日本人間ドック学会より)何らかの症状が出た時には、すでに重症化していることも少なくありません。自覚症状が出る前に定期的に検査を受けて、早期発見しましょう。



指導区分	項目	基準値	今回	前回	指導区分	項目
診察等	身長・体重 標準体重・BMI 腹囲					
	身体所見					
	視力	右 左				
	聴力	右 左				
血圧	最高血圧(1回目) 最低血圧(1回目) 最高血圧(平均) 最低血圧(平均)					
脂質	総コレステロール 中性脂肪 HDL-コレステロール LDL-コレステロール GOT(AST) GPT(ALT) γ-GTP					
肝機能等	⑨ALP ⑩総蛋白 ⑪アルブミン 総ビリルビン ⑫LDH					
代謝系	アミラーゼ 血糖(空腹時) ヘモグロビンA1c 尿糖 尿酸 尿蛋白 尿潜血 血清クレアチニン					
尿一般・腎	尿沈渣					

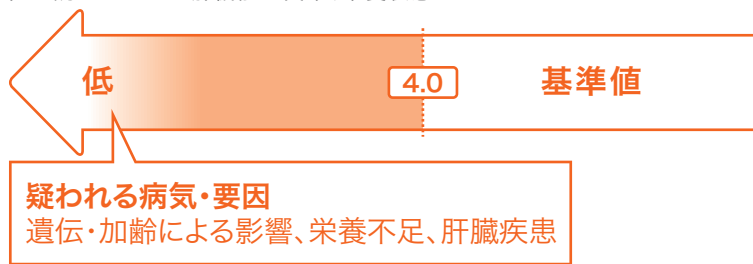
⑨ALP(アルカリホスファターゼ) ★☆☆生活習慣病判断重要度 血液検査

何のことが：二酸化化合物を分解する酵素で、主に骨と肝臓に多く含まれ、そのほか、小腸、腎臓、胎盤などの臓器にも含まれている
主に肝臓から胆汁に排泄される
何を調べるのか：肝臓や胆道の異常



⑩アルブミン ★☆☆生活習慣病判断重要度 血液検査

何のことが：たんぱく質の1つで血液中を流れるたんぱく質の約67%を占め、肝臓で合成されている
何を調べるのか：肝機能の異常、栄養状態



⑪総蛋白 ★☆☆生活習慣病判断重要度 血液検査

何のことが：血液中にある、たんぱく質の総量のこと
何を調べるのか：栄養状態や肝機能の異常



⑫LDH(乳酸脱水素酵素) ★☆☆生活習慣病判断重要度 血液検査

何のことが：糖質をエネルギーに変える働きをする酵素で、ほとんどの細胞に含まれるが主に肝臓、腎臓、心筋、骨格筋、赤血球に含まれる
何が分かるか：肝細胞に肝臓などの臓器の異常を調べる



◆お酒を飲まないのに、γ-GTPの数値が高いと言われました。なぜ？

お酒を飲まない人でも、γ-GTPの数値が高くなることがあります。
肝臓病、胆石や胆道系のがんなど胆道系の病気の他、抗てんかん薬、抗けいれん薬、向精神薬、ステロイドなど薬の服用でも、数値が上昇します。

◆今さらだけど「酵素」って何？

今、発見されている酵素は約3000種！しかし3000種あるといっても、それぞれの酵素はそれぞれ1つの仕事しか出来ません。では、酵素とは何でしょうか？酵素とは、体内のあらゆる化学反応に対して触媒として機能してくれるたんぱく質のことです。食べ物の消化吸収をはじめ、体内で起こるあらゆる生体反応は全て酵素によって担われています。体内にある酵素以外に、体外酵素(食物酵素)があります。酵素の働きは大きく分けて2種類あり、食べ物を分解する「消化」と栄養素を使って、体内の修復や再生などの体づくりをする「代謝」とに分けられます。どちらも私たちの生命活動に、なくてはならない作用です。ちなみに、酵素の大きさは種類によって異なりますが、約5～20ナノメートルという極小サイズで、肉眼はもちろん顕微鏡でさえ見ることは出来ません。

指導区分	項目	基準値	今回	前回	前回	指導区分	項目			
診察等	身長・体重 標準体重・BMI 腹囲	⑬総ビリルビン ★☆☆生活習慣病判断重要度 血液検査 何のことか：血液に含まれている黄色の色素のことで増加すると、黄疸になるヘモグロビンが分解され便や尿として排出される 何を調べるのか：胆嚢や肝臓の異常 基準値 1.1 高 疑われる病気・要因 溶血性貧血、胆嚢疾患、肝臓疾患 *尿や便の黄褐色は、ビリルビンに由来しています。 *普段は血液中にはごく少量しか存在しません。								
	身体所見									
	視力	右 左								
	聴力	右 左 右 左								
血圧	最高血圧(1回目) 最低血圧(1回目) 最高血圧(平均) 最低血圧(平均)	⑭アミラーゼ ★☆☆生活習慣病判断重要度 血液検査 何のことか：膵臓で作られる消化酵素の1つで炭水化物を分解する 何を調べるのか：膵機能の異常 低 50 基準値 200 高 疑われる病気・要因 糖尿病、糖尿病、肝硬変 疑われる病気・要因 急性膵炎、膵のう胞、膵臓がん								
脂質	総コレステロール 中性脂肪 HDL-コレステロール LDL-コレステロール	⑮血糖(空腹時) ★★★生活習慣病判断重要度 血液検査 何のことか：血液の中にある糖(ブドウ糖)の量 何を調べるのか：膵臓の異常(主に糖尿病かどうか) 低 60 基準値 109 高 疑われる病気・要因 膵臓腫瘍、肝硬変、副腎機能低下症 疑われる病気・要因 糖尿病、膵臓・腎臓疾患、動脈硬化 *この数値は前日の食事等、短時間で変動しやすいため、糖尿病かどうかを判断するためには「HbA1c(ヘモグロビンA1c)」の数値と併せて確認します。								
肝機能等	GOT(AST) GPT(ALT) γ-GTP ALP 総蛋白 アルブミン									
代謝系	⑬総ビリルビン									
	⑭アミラーゼ									
	⑮血糖(空腹時)									
	⑯ヘモグロビンA1c									
尿一般・腎	尿糖 尿酸 尿蛋白 尿潜血 血清クレアチニン	⑯HbA1c(ヘモグロビンA1c) ★★★生活習慣病判断重要度 血液検査 何のことか：赤血球のたんぱくであるヘモグロビンと糖(ブドウ糖)が結合したものの1つ 何を調べるのか：膵臓の異常(主に糖尿病かどうか) 低 4.7 基準値 5.8 高 疑われる病気・要因 鉄欠乏性貧血などの貧血状態 疑われる病気・要因 糖尿病、膵臓疾患、腎不全 *HbA1cは採血時から遡って1〜2か月間の血糖の平均値を表しています。 *数値が高い場合、慢性的に血糖が高めの可能性があります。これは「肌老化」の原因にもなります。								
	尿沈渣									

◆膵臓と酵素

膵臓は酵素を分泌して、消化をコントロールしています。酵素の種類では、アミラーゼ、トリプシン、リパーゼ、グルカゴン、インスリンが有名です。アミラーゼは炭水化物、トリプシンはたんぱく質、リパーゼは脂肪を分解するといったように、1つの物質に対して1つの酵素が働くようになっています。グルカゴンは血糖値を上げ、インスリンは血糖値を下げる働きをしています。

◆血液中の「たんぱく質」

血液から赤血球などの血球成分を取り除いたものを血清と言います。血清中には100種類以上のたんぱくが含まれ、それぞれが健康・生命維持に重要な役割を果たしています。多くの血清たんぱくを作る肝臓の機能が低下したり、血液中のたんぱく質を再吸収している腎臓の機能が低下すると血清中の総たんぱく量も低下します。また感染症や慢性的な炎症、栄養状態を知る指標になります。

指導区分	項目	基準値	今回	前回	指導区分	項目
診察等	身長・体重 標準体重・BMI 腹囲				17	尿糖
	身体所見					尿検査
	視力	右 左				
	聴力	右 左				
血圧	最高血圧(1回目) 最低血圧(1回目) 最高血圧(平均) 最低血圧(平均)				18	尿酸
						血液検査
脂質	総コレステロール 中性脂肪 HDL-コレステロール LDL-コレステロール				19	尿蛋白
						尿検査
肝機能等	GOT(AST) GPT(ALT) γ-GTP ALP 総蛋白 アルブミン 総ビリルビン LDH アミラーゼ				20	尿潜血
						尿検査
代謝系	血糖(空腹時) ヘモグロビンA1c				17	尿糖
						尿検査
尿一般・腎	血清クレアチニン 尿沈渣				18	尿酸
						血液検査

17 尿糖 ★★★ 生活習慣病判断重要度 尿検査

何のことか：尿中に排泄された糖(ブドウ糖)のこと
何を調べるのか：腎臓の異常

基準値 陰性

陽性

疑われる病気・要因
腎臓疾患、糖尿病、膵臓疾患



*通常尿からは、ほとんど糖は検出されません。
*糖尿病の初期段階では尿糖は陰性になる場合も。空腹時血糖とHbA1cの数値を確認しましょう。

18 尿酸 ★★☆☆ 生活習慣病判断重要度 血液検査

何のことか：プリン体が分解される時に、発生する老廃物のこと
何を調べるのか：腎臓の異常

低

2.1

基準値

7.0

高

疑われる病気・要因
低尿酸血症、腎臓疾患

疑われる病気・要因
痛風、腎臓疾患、尿管結石



*字面から“尿の酸性度”と勘違いされますが、全く別のもです。

19 尿蛋白 ★★☆☆ 生活習慣病判断重要度 尿検査

何のことか：老廃物が尿として排泄される際に混ざった、たんぱく質のこと
何を調べるのか：腎機能の異常

基準値 陰性

陽性⊕

疑われる病気・要因
腎臓・尿路に関する疾患、肥満症、糖尿病



*通常尿から、たんぱく質が排泄されることはありません。腎機能が低下すると必要なたんぱく質までもが一緒に排泄されてしまいます。しかし風邪の治りかけなど、機能低下は一時的な場合もあります。

20 尿潜血 ★☆☆☆ 生活習慣病判断重要度 尿検査

何のことか：尿に血液が混じっている状態のこと
何を調べるのか：腎臓や尿道の異常

基準値 陰性

陽性⊕

疑われる病気・要因
腎臓・尿管・膀胱・前立腺などの疾患



*目視で尿から出血が確認できる時は結石や腫瘍ができていた可能性が高くなります。

◆へえー!知らなかった!「糖尿病」

血液中の成分のわずか0.1%の糖質。血管を通して臓器に栄養を供給し、脳にとっては唯一のエネルギー源になっています。体に必要な糖(ブドウ糖)を血液は運びますが、ブドウ糖の濃さが必要以上に高くなる病気、それが「糖尿病」です。膵臓が出す「インスリン」というホルモンが作られなくなったり、量や働きが不十分になることで起こります。「糖尿病」という言葉はよく知られていますが、「糖」を「砂糖」のことだと考え、甘い物の取り過ぎだと誤解している人や、字面から尿に糖が出る病気だと受け取っている人が非常に多いようです。

「糖尿病」という名前は、血液の中に糖があることが分かっていなかった時代に付けられたものです。当院では、糖尿病患者さまが治療の基本を知り、上手に自己管理していくための「教育入院」プログラムを実施しています。プログラムでは、糖尿病専門医を中心に薬剤師、臨床検査技師、理学療法士、管理栄養士、視能訓練士、糖尿病認定看護師、糖尿病療養指導士など糖尿病ケアのプロフェッショナルがサポートしています。詳しく知りたい方は、5階糖尿病認定看護師の古賀まで。

指導区分	項目	基準値	今	回	前	回	指導区分	項目				
診察等	身長・体重 標準体重・BMI 腹囲	②1血清クレアチニン ★☆☆生活習慣病判断重要度血液検査 何のことか：筋肉を動かす時に必要なアミノ酸が分解された後に発生する老廃物のこと 何を調べるのか：腎機能の異常・筋肉の病気 低 男 0.5 女 0.4 基準値 男 1.1 女 0.8 高 疑われる病気・要因 遺伝による影響、筋ジストロフィー 疑われる病気・要因 腎臓疾患、妊娠中 										
	身体所見											
	視力	右 左										
	聴力	右 左										
	血圧	最高血圧(1回目) 最低血圧(1回目) 最高血圧(平均) 最低血圧(平均)	②2尿沈渣(ようにんさ) ★☆☆生活習慣病判断重要度尿検査 何のことか：尿を遠心分離器にかけ沈澱した赤血球や白血球、細胞、結晶成分などの固形成分のこと 何を調べるのか：腎臓・尿路の異常  * 疑われる病気は、沈澱した固形成分の種類によって判別できます。									
脂質		総コレステロール 中性脂肪 HDL-コレステロール LDL-コレステロール	②3Ht(ヘマトクリット)値 ★☆☆生活習慣病判断重要度血液検査 何のことか：血液中の赤血球の割合(%)を示すもの 何を調べるのか：貧血を判断する 低 男 38.0 女 34.0 基準値 男 48.9 女 43.9 高 疑われる病気・要因 鉄欠乏性貧血などの貧血、妊娠中 疑われる病気・要因 脱水症、多血症  * 「ヘマト」は血液、「クリット」は分離を意味しています。									
		肝機能等	GOT(AST) GPT(ALT) γ-GTP ALP 総蛋白 アルブミン 総ビリルビン LDH アミラーゼ									
			代謝系	血糖(空腹時) ヘモグロビンA1c 尿糖 尿酸 尿蛋白 尿潜血	②4Hb(ヘモグロビン) ★☆☆生活習慣病判断重要度血液検査 何のことか：赤血球の中にある、たんぱく質の1つ 何を調べるのか：貧血の有無とタイプを診断 低 男 13.0 女 11.4 基準値 男 16.6 女 14.6 高 疑われる病気・要因 鉄欠乏性貧血などの貧血、妊娠中 疑われる病気・要因 脱水症、多血症  * 赤血球の主要成分で、血液の赤色のもとになっており「血色素」とも呼ばれます。 * 赤血球数と比較することで、貧血の種類(タイプ)を推測することができます。							
				尿一般・腎	②1血清クレアチニン							
	②2尿沈渣											

◆今さら聞けない!「プリン体」って何?

細胞を構成する成分で、新陳代謝の際に使われています。生物が生きていく上で欠かせないものです。プリン体は、ほとんど全ての食品に含まれています。しかし、食品に含まれるプリン体から発生する尿酸は、全体の20%ほどの過ぎず、残り80%は体内にあるプリン体を原料にしてつくられています。

プリン体が多い食品: レバー類、一部の魚類(かつお、いわしなど)、干物、酒類(特にビール)

◆「おしっこ」の色

正常な尿の色は、「淡黄色」か「麦わら色」の透明なものですが、尿量の増減によって薄くなったり濃くなったりするのが普通です。摂取した水分の量や発汗、飲酒、ビタミン剤や薬を摂取することによって、一時的に変化します。尿の色が、黄色がかって見えるのは⑬(5ページ)で出てきた「ビリルビン」という成分のためです。

23	Ht (ヘマトクリット) 値
24	Hb (ヘモグロビン)
25	赤血球数
26	白血球数
27	血小板数

28	末梢血液像
----	-------

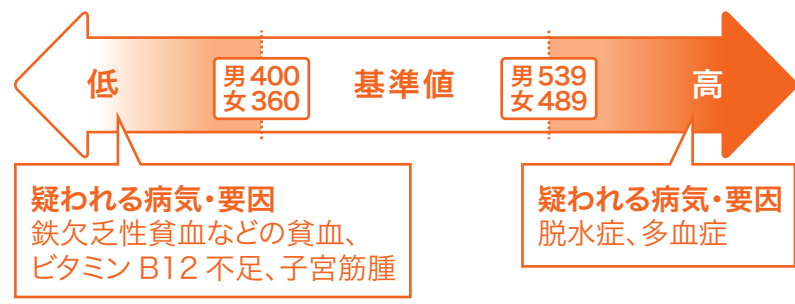
1	心電図
5	X線 (間接・直接)
医師の意見	

○ この通知票は、あなたの健康
○ この次に健診を受けるとき
○ この健診結果は、特定の個
限り使われます。

- ※指導区分
- この検査の範囲で
 - わずかに基準範囲
 - 日常生活に注意を
 - 治療を必要としま
 - 精密検査を必要とし
 - 治療中
(総合所見の指導)

25 赤血球数 ★☆☆生活習慣病判断重要度 血液検査

何のことか：体中に酸素を運ぶ役割をもつ赤血球の量のこと
何を調べるのか：貧血の有無



* 喫煙やストレス、肥満、高血圧で赤血球数が増えると血栓ができやすく脳梗塞や心筋梗塞のリスクを高めます。

26 白血球数 ★☆☆生活習慣病判断重要度 血液検査

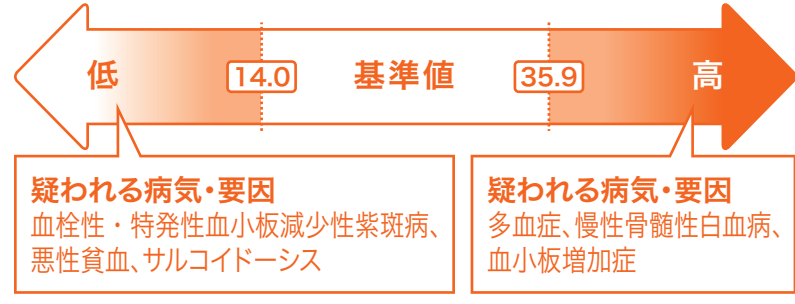
何のことか：体内に侵入してきた細菌やウイルスを撃退する白血球の量のこと



* 白血球には、好中球、好酸球、好塩基球、リンパ球、単球という種類があり、それぞれの量を分析することで病気の特定しやすくなります。

27 血小板数 ★☆☆生活習慣病判断重要度 血液検査

何のことか：血管の傷をふさいで出血を止める働きをもつ血小板の量のこと
何を調べるのか：血液の病気、肝臓の異常



28 末梢血液像 ★☆☆生活習慣病判断重要度 血液検査

何のことか：白血球の種類や赤血球の形、血小板の形などを染色し、分類するもの
何を調べるのか：主に白血球(好中球、好酸球、好塩基球、リンパ球、単球)のバランスを見る



◆鳩のフンと「おしっこ」

突然ですが、鳥も蛇も「おしっこ」をしません。人間を含む哺乳動物は体内のアンモニアを肝臓で「尿素」に変え、水に溶かして体外に排泄します。これが「おしっこ」です。しかし鳥や蛇などの爬虫類、昆虫は、このアンモニアを水に溶けない「尿酸」にして体外に排泄しています。鳩のフンの白く見えている部分が尿酸の結晶です。詳しく調べると、実に機能的な造りを知ることができます。興味のある方は一度調べてみては？
(日本科学未来館HPより抜粋)

◆「血液」って何でできているの？

水分91%+たんぱく質9%
(アルブミン、グロブリン、血液凝固因子など)

血液 = 血球45% + 血漿55%

赤血球96% + 白血球3% + 血小板1%

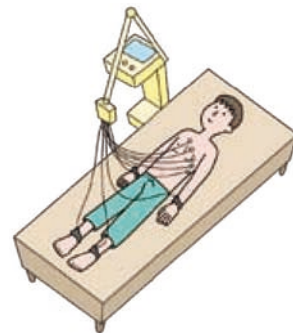
人間の血液の量は、体重の約13分の1と言われています。血液は酸素や栄養の運搬、怪我をした時の止血、細菌やウイルスなどの病原菌の撃退、汗を作り体温調節をするなど、人間が生きていく上で欠かせないものです。

指導区分	項目	基準値	今	前回	前	前回
血液一般	Ht (ヘマトクリット) 値					
	Hb (ヘモグロビン)					
	赤血球数					
	白血球数					
	血小板数					
心電図	末梢血液像					
	②9 心電図					
胸部	③0 X 線 (間接・直接)					
	③1 X 線 (間接・直接)					
肺機能	肺活量 一秒量・一秒率					
	③2 便潜血					
腹部	内視鏡					
	腹部超音波					
大	③2 免疫便潜血反応					

②9 心電図 ★☆☆ 生活習慣病 判断重要度

検査方法：体に電極を取り付け、体内の電流を測定する検査
何のことか：心臓の筋肉が鼓動を打つたびに発生する微弱な電気信号を記録したもの
何を調べるのか：心臓全体の働きを調べる

疑われる病気(所見あり)
高血圧、不整脈、心筋梗塞、心不全



③0 胸部X線(レントゲン) ★☆☆ 生活習慣病 判断重要度

検査方法：X線という放射線を照射して、画像に記録する検査
何を調べるのか：主に肺と心臓の異常

疑われる病気(所見あり)
心臓肥大・大動脈瘤などの心疾患、
肺結核・肺気腫などの肺疾患



③1 胃部X線(レントゲン) ★☆☆ 生活習慣病 判断重要度

検査方法：バリウムなどの造影剤を飲み、X線という放射線を照射して、画像に記録する検査
何を調べるのか：食道・胃・十二指腸の異常

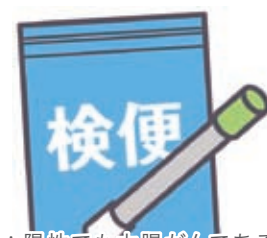
疑われる病気(所見あり)
食道疾患、胃疾患、十二指腸疾患



③2 便潜血 ★☆☆ 生活習慣病 判断重要度

検査方法：便に血液が混ざっているかどうか調べる検査
何を調べるのか：大腸の異常

疑われる病気(陽性)
急性・慢性大腸炎、大腸ポリープ、
大腸がん



* 陽性でも大腸がんである割合は約2~4%です。約30%は大腸ポリープで、約70%は体調による一時的な変化や痔です。

◆血液はどこで作られるの？

赤血球、白血球、血小板は「骨髄」で、血漿は主に「肝臓」で作られています。骨髄には、約1兆個の細胞が存在していると言われていますが、元になる細胞が存在し、赤血球は約2000億個、白血球は約1000億個、血小板は約1億個が毎日作られています。



◆胃腸に「やさしい食生活」

胃腸を健康に保つには、負担の少ない食生活を行うことが1番です。牛乳、脂肪の少ない肉類、豆腐などの高たんぱく質を含んだ食事は胃粘膜を強化し、修復します。動物性の脂肪よりも植物性の脂肪の方が胃を安寧に保ちます。緑黄色野菜も◎。また睡眠不足や便秘、喫煙、運動不足、ストレス、内服薬は胃腸機能を低下させます。コーヒー、アルコール、香辛料の過剰摂取も控えたいものです。特に喫煙は胃の粘膜に栄養を補給する血液の流れを低下させ、胃粘膜の抵抗力を低下させます。健康のためにも禁煙したいですね。

胃部X線(レントゲン) Q&A

Q1.バリウムはどうして飲むの？

A.バリウムは、画像診断をより分かりやすくしてくれる造影剤といわれる薬のひとつです。このバリウムの胃の粘膜へのつき方をみながら病気がないか調べます。

Q2.バリウムと一緒に薬を飲むのは、なぜ？

A.バリウムと一緒に重要なのが空気です。胃を膨らませる薬(発泡剤)を飲む前の胃は、しわしわにしぼんでいます。この状態だと病気があっても見えにくいのです。

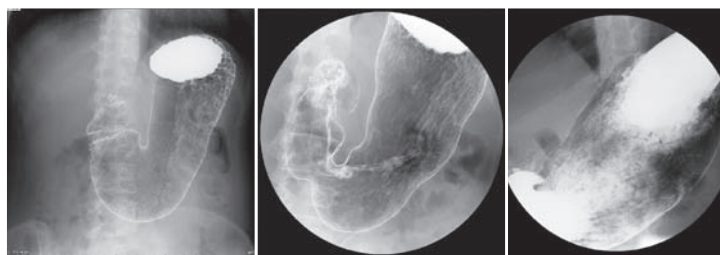
風船を比べてください。

右のふくらんだ風船の方が『胃透視』の文字が見えやすいですね。



Q3.検査前日、夜9時以降にご飯食べてはいけないと言われましたが、どうしてもダメですか？

A.胃に残渣(ざんさ)と呼ばれる食べ物のカスが残ってしまい、胃の粘膜が見えにくくなってしまいます。しっかりと診断をするために我慢していただくことをおすすめします。下の画像を見ると、左の正常な図に比べ右の残渣が残っている胃の粘膜は見えにくくなっています。



マンモグラフィ検査 Q&A

マンモグラフィは、乳房のX線撮影のことです。

乳房を片方ずつプラスチックの板に平らに挟んで撮影します。(これを圧迫する、といいます。)

乳がんをはじめ乳房にできる病気を見つけることができ、しこりとして触れない、ごく早期の乳がんも発見できます。



Q1.圧迫されると痛いです。圧迫する必要ってありますか？

A.主な理由は次の4つです。

- ①圧迫することで画質が上がる。
- ②乳腺の重なりを少なくし、小さいしこりでも見えやすくする。
- ③厚みを薄くすることで被ばく量が減る。
- ④固定されるので体の動きによるブレを防止できる。

乳房を圧迫する際には痛みを伴う場合があります。良い画像のために、とても大切なことなので、ほんの少し頑張ってください。体の力をぬいてリラックスすることで痛みの軽減ができます。

Q2.検査を受ける時期などありますか？

A.マンモグラフィを受ける時期は、排卵後から月経が始まる頃まではホルモンの影響で乳房が硬くなり圧迫による痛みが強くなることがあるので生理が終わって1週間位が適しています。

Q3.マンモグラフィを受ける前に注意することってありますか？

A.検査を受ける前に制汗スプレーやパウダーは拭き取っておきましょう。病気のサインと間違えられる危険があります。以前に受けた手術や傷跡、いぼ、ほくろや気になるしこりなどがあれば、撮影時にお伝えください。正しい撮影と診断にとても役立ちます。

◆「便」をセルフチェックしよう！

大便是適度な硬さで適度な量で排出されるのが理想的です。色は黄褐色が自然な状態ですが、肉食中心になっていると黒っぽい色になります。便秘の人は便が水分がなくなっており、硬い便が出ることになります。



便の状態	形や硬さ	量	色
症状や病気	便が硬い場合は善玉菌不足	小腸や大腸の問題	黄褐色 ふつつ(自然)
	腸の消化・吸収・運動などが分る		黒褐色 肉食
			黄色 下痢
			白っぽい 胆汁の排泄不足
			黒(タール便) 胃や小腸からの出血
			赤 肛門や直腸からの出血

健康セルフチェック

普段の生活習慣や自覚症状をもとに、以下の設問にお応えください。9つのカテゴリーのうち、チェックのついた項目があなたに要注意な検査です。

① 身体測定

- ☐ ウエストが太くなった
- ☐ ついつい間食してしまう
- ☐ シャツの首周りがきつくなった

② 貧血検査

- ☐ 疲れやすい
- ☐ 顔色がさえない
- ☐ 血が止まりにくい

③ 肝臓検査

- ☐ 毎日お酒を飲む
- ☐ 体がだるく、ひどく疲れやすい
- ☐ 20歳の時より体重が10kg以上増加した

④ 血中脂質検査

- ☐ 糖分の多い食べ物が好き
- ☐ 動物性脂肪(油っぽいもの)を好む
- ☐ 運動不足だと感じる

⑤ 糖尿病検査

- ☐ 家族や親類に糖尿病の人がいる
- ☐ よくのどが渇く
- ☐ ダイエット中でもないのに体重が減少した

⑥ 尿検査

- ☐ 顔がむくむ
- ☐ 尿の色がいつもと違う
- ☐ 尿に泡がたつ

⑦ 胸部X線検査

- ☐ たばこを吸う
- ☐ 息切れがする
- ☐ 咳が出る

⑧ 血圧検査

- ☐ 立ちくらみがする
- ☐ 野菜や果物を好んで食べない
- ☐ 塩分の多い食べ物が好き

⑨ 心電図検査

- ☐ 動悸がする
- ☐ 脈の乱れを感じる
- ☐ 胸に痛みを感じる

健診のポイント

ポイント①

年1回は健康診断を受けましょう。

普段元気だと自覚していても、要注意な病気は多数あります。そんな病気の早期発見のために年1回の健康診断が大切です。

性別・年代別で要注意な病気

	女 性	男 性
30歳～	貧 血	肥 満
40歳～	乳がん	肝障害
50歳～	高脂血症	高血圧
60歳～	骨粗しょう症	糖尿病

ポイント②

毎日忙しい女性こそ受けて欲しい！
「乳・子宮がん検診」

20代、30代の女性が患うがんの中でも最も多いのが、子宮頸がんです。子宮頸がんにより年間2500人もの人が亡くなっています。さらに乳がんと診断される女性は、1年間に4万人にのぼっています。子宮がんとは、子宮の入口付近(子宮頸部)にできる「子宮頸がん」、子宮の奥の赤ちゃんが育つ部分(子宮体部)にできる「子宮体がん」の2種類のことです。いざ症状があったときに慌てないように、症状がない正常な時から「乳がん・子宮がん検診」を受ける習慣をつくりましょう。当健康管理センターでも、乳・子宮がん検診を行っています。ぜひ、一度ご相談ください。

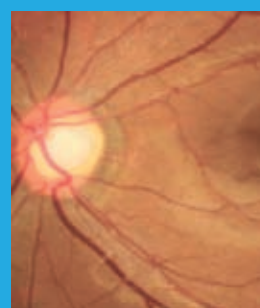


◆「眼」に風を吹き付ける検査のしてること

圧縮した空気を片方の眼に吹きつけることで、「眼圧」を測定しています。空気が眼に当たると角膜がへこみ、そのへこみ具合で眼の持つ圧力が分かります。この圧力が高すぎると、眼球全体が膨らんでいる状態になり視神経が圧迫されて視界が部分的に見えなくなります。数値が高い場合は緑内障が疑われ、低い場合は網膜剥離などが疑われます。緑内障とは、眼圧が上がることによって視神経が圧迫され視界が欠けていく病気です。視力が低下する可能性も高くなります。

◆聞いたことはある。「眼底検査」って何？

瞳孔の奥にある眼底を専用の器具を用い、レンズを通して観察する検査です。この検査では網膜の血管を調べ、眼の病気だけではなく動脈硬化や腎臓病、糖尿病などが発見できます。眼底は唯一、肉眼で血管が見られる箇所です。



知っておきたい「がん検診」

生涯のうちに「がん」にかかる可能性は、2人に1人言われています。日本人の死因1位でもある「がん」。「がん」にかかった方で亡くなる方は、全体では30.4%、60歳以上になると60%以上です。（厚生労働省「人口動態統計月報年計」より）

検診は自覚症状がない時点で行われるため、がんが進行していない状態で発見することができます。「がん」が不治の病と言われたのは昔のこと、現在では早期発見・早期治療で「がん」はその多くが治ります。

「がん検診」は5種類あります。この5つは、「がん」になる可能性と死亡率が高いこと、検診に適した安全で精度の高いふりわけ検査があること、早期治療の効果が高いこと」など吟味され、がん検診の有効性が高いものが選ばれています。

5つの「がん検診」について

「肺がん」検診

タバコを吸う人も吸わない人も、60歳以上になると肺がんのリスクが高くなります。定年後も続けて検診を受けることが大切です。

「胃がん」検診

日本人が最も多くかかる「がん」。治癒率が格段に上がり、早期発見・早期治療を行えば今や治る「がん」と言われています。治る「がん」の段階で発見するためには、年1回の検診が欠かせません。

「大腸がん」検診

大腸がんは便の検査によって早期発見ができます。毎年受診して状態を定期的に確認することが大切です。

「子宮頸がん」検診

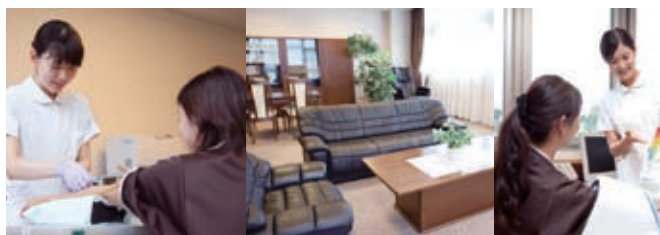
30歳代後半から40歳代でかかる可能性が最も高い「がん」です。日本では、年間約2,700人が死亡しています。子宮頸がんは20歳から検診が必要です。

「乳がん」検診

乳がんは女性の「がん」の中で最も患者数が多く、年間約13,000人が亡くなっています。日本人が乳がんにかかる数は年々増加しており、20年前に比べて約2倍の方が亡くなっています。

「腫瘍マーカー」って何？

血液検査で「がん」の手がかりを得るための検査です。体内に腫瘍が出来ると急激に増える、たんぱく質や酵素、ホルモンなどの物質を「腫瘍マーカー」と言います。物質の量や種類によって「がん」の存在を知る手がかりになります。基準値を超えても、すぐに「がん」だとは言えません。良性の腫瘍でも強い反応を示すことがあるからです。「がん」であっても、ある程度大きくなるまでは基準値を超えない場合もあり、腫瘍マーカーだけで「がん」を診断することは困難です。その他の検査と組み合わせて総合的に診断することが必要です。



健診・人間ドックの受診やご相談は



独立行政法人 地域医療機能推進機構

福岡ゆたか中央病院
健康管理センター

直通電話 0949-26-2327
0949-26-2462

健診日 月曜から金曜日（祝祭日をのぞく）
午前8時半から午前11時半まで

問い合わせ 午後1時より午後5時まで

※検査をスムーズに受診して頂くため完全予約制を行っておりますので、内容やお時間につきましてはお問い合わせ下さい。



◆「健診」と「検診」何が違うの？

「健診」は健康診断のことで、健康かどうか病気の危険因子があるか否かを確かめるものです。「検診」はある特定の病気にかかっているかどうかを調べるために、診察・検査を行うものです。



◆「健康診断」と「人間ドック」何が違うの？

どちらも「現在の健康状態を明らかにし、健康異常に対する早期発見と健康保持」という目的で行われます。

「健康診断」は1年ごとに1回以上、行なうように労働安全衛生法により義務付けられています。そのため、職場やお住まいの自治体で定期的に行われています。

「人間ドック」は法的な義務や明確な定義はありません。一般的には、健康診断に比べ検査項目がより専門的になり、種類も多くなります。より総合的に精密な検査を受けたい方が任意で受診するため、健康保険対象外となり費用が高くなります。

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

②3テスラMRIの精細な画像

従来の1.5MRIと比較すると、3.0MRI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。



1.5MRIの画像(従来機)



3.0MRIの画像(当院使用)

③検査料金 (昼食付)

脳ドックA

37,800円(税込)

頸動脈エコー・採血
MRI撮影・心電図

脳ドックB

27,000円(税込)

頸動脈エコー
MRI撮影

脳ドック健診は完全ご予約制です。

ご希望日の2週間前を目途にご連絡下さい。
ご予約・お問い合わせは下記まで。

TEL:0949-26-2327



独立行政法人 地域医療機能推進機構

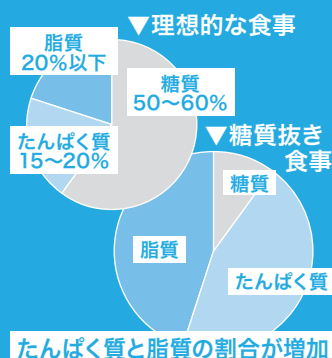
福岡ゆたか中央病院 健康管理センター

◆現代でも起きている「栄養不足」

戦後、食の欧米化が進んだ日本では、動物性たんぱく質や脂質が増え、炭水化物や食物繊維の摂取量が減少していると言われています。好きなものを好きなだけ食べられる現代では、栄養摂取量の個人差も大きくなります。野菜や果物は摂取目標量に達せず、特に若い世代は不足しがちです。おなかいっぱい食べているからといって、栄養バランスが取れているとはいえません。豊かさの中での現代型栄養失調を懸念しなければいけない状況になっています。

◆良い? 糖質抜きダイエット

ご飯やパン、麺を食べない…このダイエット法は本当に良い方法でしょうか? 三大栄養素で比較すると右のようになります。たんぱく質と脂質の占める割合が多くなります。減量や血糖値が下がる効果はあるかもしれませんが、脂質異常症や高血圧、心臓病、腎臓病など他の病気の発生率が高くなる報告もあります。極端な食事は避け、バランスの良い食事と運動で、血糖コントロールや減量を目指す方が格段にカラダに優しい方法です。詳しく知りたい方は、当院の管理栄養士まで。



検査結果 × 栄養指導

検査結果を見て、これからの食生活をどうすれば良いか迷ったことはありませんか？
検査結果が基準値外だとしても、背景は人それぞれで原因は1つとは限りません。
ここでは、よくあるケースをご紹介します。

ケース①「HbA1c上昇」 ×「 γ -GTP高値」=飲み過ぎ?!

γ -GTPが高い原因は過剰な飲酒が考えられます。飲酒に加えて、おつまみの量は増えていませんか？過剰な飲酒は肝臓に負担をかけるのはもちろん、エネルギーの摂りすぎになります。飲酒分の食事量を減らしても、脂っこいおかずやスナック菓子をおつまみにすると、高血糖の原因になります。

ケース②「血糖値上昇」 ×「中性脂肪上昇」=肥満?!

砂糖や果糖の入った清涼飲料水や甘いもの、高脂肪なものを摂りすぎていませんか？
中性脂肪は食べ過ぎによって余分なエネルギーを脂肪としてため込みます。運動すればエネルギーとして消費され、落としやすいと言われています。食事や間食を見直し、運動することで、改善が期待できます。

頭では理解できていても、なかなか好きなものを急に止めたり、病気のために食事制限をするのは難しいですね。

当院では、そのような患者様に食事を上手にコントロールするための「栄養指導」を行っています。食生活に不安がある方、一人ひとりに合ったご提案を行っています。詳しく知りたい方やご希望の方は、診察時に主治医へお伝えください。



何でも勝手に

独断と偏見による!!

ランキング

人事を司る総務課員プレゼンツ

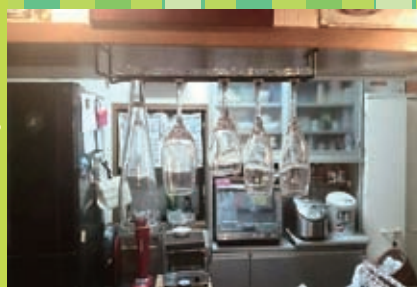
大人女子がハマる!お洒落カッコイイ!
男前インテリア雑貨(...自慢です)



1位
ペプシ
コーラの
ガスランプ

2位

お洒落なバーに
居るような照明(手作り)



3位

ワイングラス
ホルダー

今、主婦の間でも流行っている(はまる)
“男前なインテリア”に我が家も、どっぷりはまっています。(主婦ではなく主夫ですけれど...)

これから男前インテリアのマストアイテムに
欠かせないモチーフ編みにかぎ針編み
挑戦しようと思っています...主夫が(笑)



ニューフェイスな ドクターを知る

まつなり やすお

松成康生 Dr.

外科 部長

診療科目：外科

(専門診療科目・得意分野：消化器外科全般、腹腔鏡手術)

卒業大学：鳥取大学

卒業年次：平成4年

医師を目指した理由：自分が幼少時代に病弱であったため、医学に興味を持ち、多くの人を病気の苦しみから解放する一翼を担いたいと思ったから。

この科を選んだ理由：性格的に合っていると思ったこと。また、医療の多くの分野に精通し、全身管理(呼吸・循環管理)も出来なければならないこと、診断のみならず治療を完遂する科であり、遣り甲斐があると感じたから。

抱負：クオリティー(質)の高い医療、手術を行なっています。

日頃の生活で心がけていること：適度に飲酒し、十分な睡眠をとるように心掛けています。

趣味：新鮮な旬の食材を購入して、レシピを見ながら色々な料理にチャレンジしています。(魚を上手に捌くのは手術より難しいと感じる…今日この頃です。)

特技：台所を占領して散らかした後は、妻に全て後片付けしてもらいます。



YASUO MATSUNARI

やまもと のりお

山本宜男 Dr.

呼吸器内科 医員

診療科目：呼吸器内科

卒業大学：鹿児島大学

卒業年次：平成23年

医師を目指した理由：

人のためになる仕事がしたかったからです。

この科を選んだ理由：興味がある分野だからです。

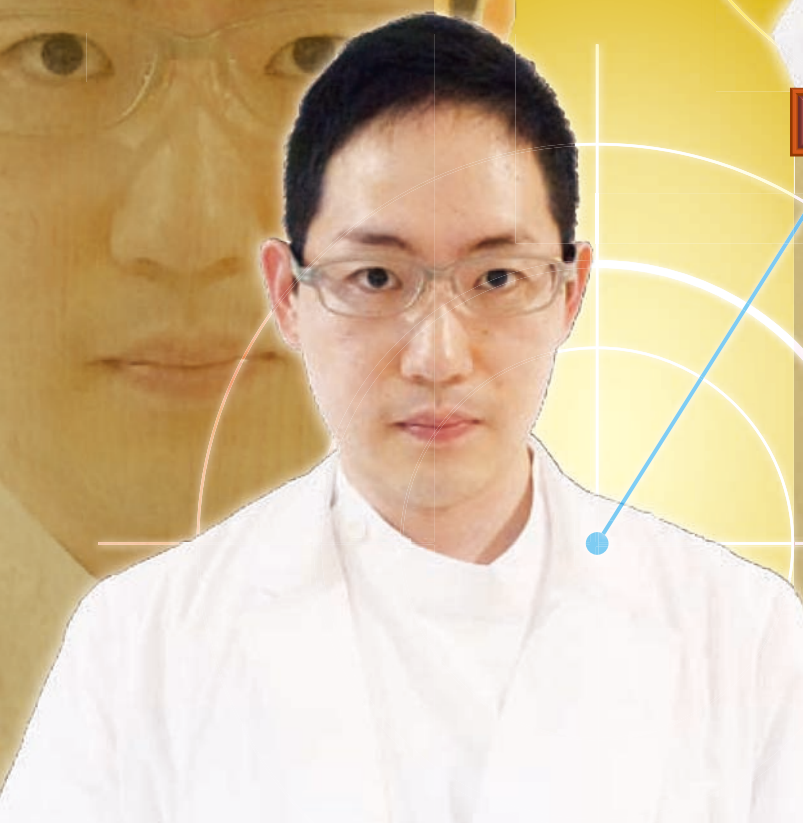
抱負：結核病棟もあり、幅広く様々な呼吸器疾患の加療を行っています。何卒宜しくお願いします。

日頃の生活で心がけていること：

運動を心がけています。

趣味：自転車に乗ったり、美味しいものを食べたりすることです。

特技：弓道4段



NORIO YAMAMOTO

おおつぼ よしき

大坪慶志輝 Dr.

外科 医員

診療科目：外科

卒業大学：九州大学

卒業年次：平成 23 年

医師を目指した理由：幼い頃から最も身近な職業であり（両親・祖父が医師）、また、内容も尊敬できる仕事であったため。

この科を選んだ理由：（その場の）勢い。やりがい。

抱負：できることを増やして、少しでもこの病院（地域医療）に貢献できればと思います。

日頃の生活で心がけていること：

ストレス発散のバレーボール

趣味：バレーボール・スポーツ観戦・読書・睡眠・ゲーム

特技：どこでも寝れる。



YOSHIKI OTSUBO

ともすぎ たかひろ

友杉隆宏 Dr.

外科 医員

診療科目：外科

卒業大学：鹿児島大学

卒業年次：平成 23 年

医師を目指した理由：大病を患っていた祖父を治療していた父に憧れて。

この科を選んだ理由：

手術を行うことで著明に病気がよくなることにやりがいを感じたから。

抱負：日々精進し、患者さんの役に立てるように頑張りたいです。

日頃の生活で心がけていること：

何事にも真摯に取り組む。

趣味：スポーツ観戦

特技：球技



TAKAHIRO TOMOSUGI



おおもり しゅん

大森俊 Dr.

皮膚科 医員

診療科目：皮膚科

(専門診療科目・得意分野：フットケア)

卒業大学：産業医科大学

卒業年次：平成19年

医師を目指した理由：自分自身に喘息、アトピー性皮膚炎があったため。

この科を選んだ理由：

病気の改善が眼に見える。

抱負：親切・丁寧な診療を心がけます。

日頃の生活で心がけていること：

趣味のクライミングのために体づくりを意識している(筋力トレーニングやたんぱく質をメインとした食事)

趣味・特技：クライミング

SHUN OOMORI



しじょう まさひろ

司城昌大 Dr.

内科 医員

診療科目：内科

(専門診療科目・得意分野：神経とくに脳卒中、認知症)

卒業大学：九州大学

卒業年次：平成20年

医師を目指した理由：父の姿に憧れて

この科を選んだ理由：

学生時代より興味を抱いていた分野なので。

抱負：若輩者ではございますが、少しでも皆様のお役に立てますよう精進しますので、何卒よろしくお願いします。

趣味：ドライブ(日帰り)、カレー屋巡り

特技：水泳

MASAHIRO SHIJOU

福岡ゆたか

患者様の身体的なケアだけでなく、精神的なケアのできる看護師を目指します！

患者様に寄り添える看護師になれるように頑張ります！

早く業務を覚えて、患者様のリハビリを担当できるように頑張ります！

早く仕事を覚え、知識・技術を磨き、目標とする笑顔の絶えない、あたたかい看護師になります！

患者様の役に立てるようになりたいと思います！ゆくゆくは緩和ケアの認定看護師に…！

出来ることを少しずつ増やして、自分のなりたい看護師めざして頑張ります！

向上心を持って働いていきたいと思っています。新しい知識や技術だけでなく、社会人としてのマナーなども学んでいきたいです。

毎日、元気に明るく！を目標に毎日頑張ります！

毎日、笑顔で挨拶します！

人に頼ってもらえるような看護師になりたいです！

患者様に「あなたの笑顔を見るだけで元気が出る」と言って頂けるように、元気を絶やさず、元気や勇気を与えられる看護師になりたいです！

臨床工学技士という職業上、機械に向かうことの多い職業ですが、日々患者様のことを考え、行動することを心掛けます！

はじめまして！！

よろしくお願いします！！

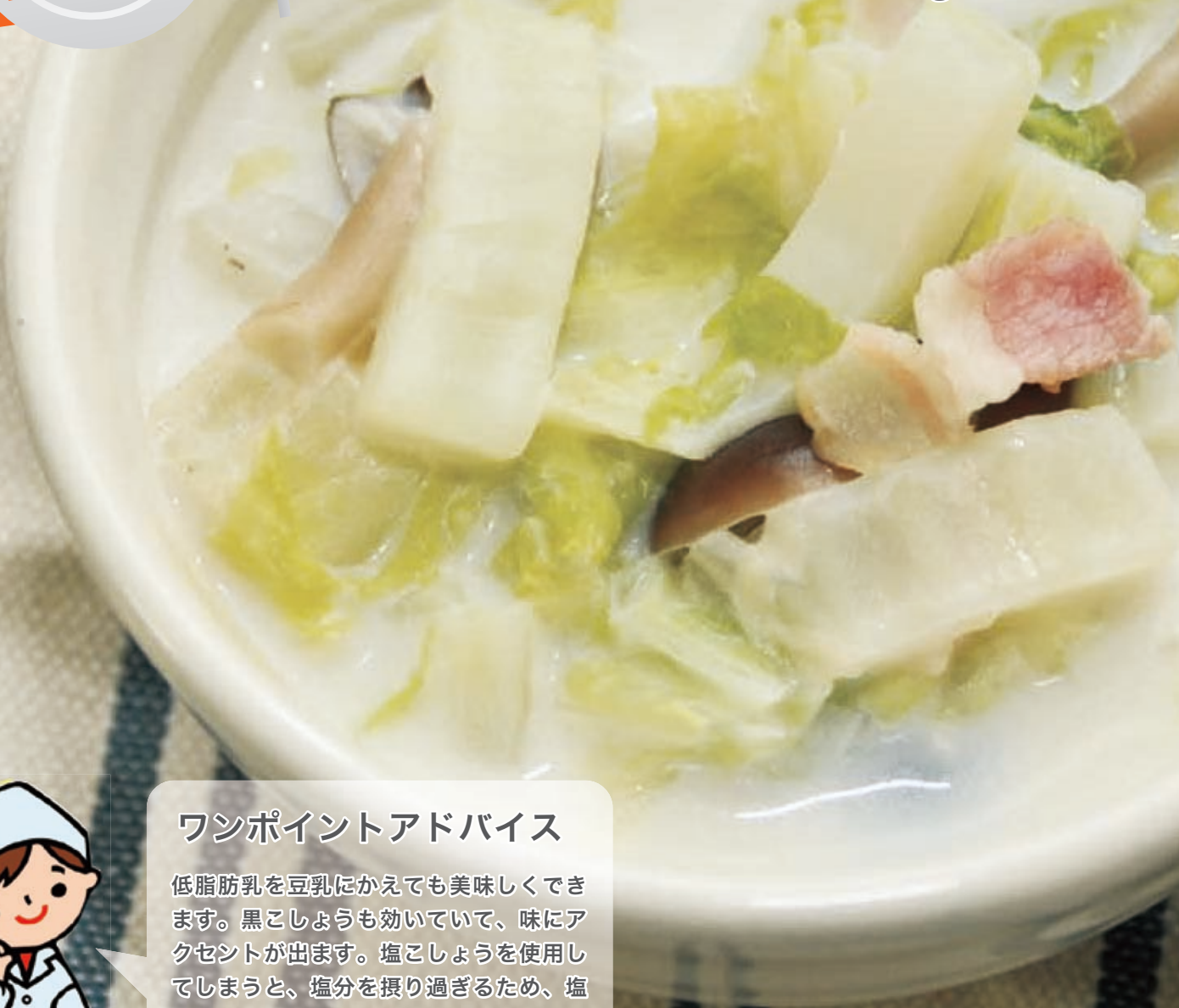
新入職員の紹介

管理栄養士
による
健康レシピ

血圧上昇を防ぐ！牛乳がおいしい！

減塩みるくスープ

1人分 62kcal 塩分 0.8g

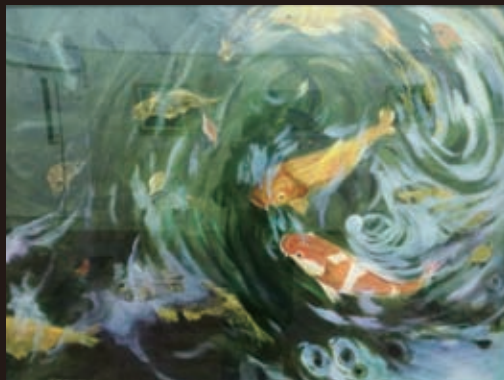


ワンポイントアドバイス

低脂肪乳を豆乳にかえても美味しくできます。黒こしょうも効いていて、味にアクセントが出ます。塩こしょうを使用してしまうと、塩分を摂り過ぎるため、塩とこしょうは分けて使いましょう。



ホスピタルストリートギャラリー



材料 (2人分)

白菜・・・120g
ハム・・・1/2 枚
しめじ・・・30g
オリーブ油・・・0.5g
出し汁・・・60g (水でも良い)
低脂肪乳・・・100g
塩・・・0.4g
コンソメ・・・2g
黒こしょう・・・少々

作り方

- ① 白菜は縦半分に切り、1 センチ幅に切る。
ハムは半分に切り、1 センチ幅に切る。
- ② 白菜、ハム、しめじをオリーブ油で炒め、
出し汁を入れて煮込む。
- ③ 火が通ったら、塩、コンソメで味をつける。
- ④ 最後に低脂肪乳を入れて加熱し火をと
め、好みてこしょうを入れる。

牛乳に含まれるカルシウムやカリウムには
血圧を上昇させるナトリウムをおさえる働き
があります。減塩方法として、だしの活用や
香辛料・酸味を生かした調理法が有名です
が、最近では牛乳をしょうゆやみそベースの
和食に使う乳和食も流行しています。



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

8月11日
(火)

体に良い油

油は種類によって効果は様々!

8月18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!

8月25日
(火)

話題の食材、栄養法

TVや本で話題の食材や栄養法につ
いて

9月8日
(火)

動脈硬化について

放っておくと怖い動脈硬化。しかし
食事で予防する事もできます。

9月15日
(火)

塩分をとりすぎないための ワンポイントアドバイス

見えない所にこんなに塩分!? 毎日の
工夫で減塩に。

お問い合わせ

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。

◆ 問合わせ先

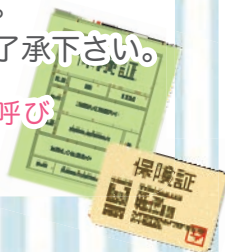
福岡ゆたか中央病院 総務課まで
TEL.0949-26-2311(代)

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になります。

月曜日～金曜日	午後1時より 午後5時まで
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・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3時30分まで

休診日

土・日・祝祭日
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 浦田 恒夫
永田 健一
橋垣 崇則

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。



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	野田 重宮 藤田	松 本 重 藤
	糖尿病	納 富	納 富		納 富 午後予約のみ	納 富 新患当番
	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		齋 藤	齋 藤	齋 藤 新患当番	
	ものわすれ外来				司 城	
心療内科						渡 邊
消化器科		鈴 山 新患当番	田 畑 金 新患当番 大 野 第2・4のみ	鈴 山 新患当番	船 田	金 新患当番
呼吸器科		犬 塚 麻生 午後予約のみ	麻 生	麻 生 新患当番 山 本 午後予約のみ 犬 塚	犬 塚 新患当番 宮 崎	麻 生 山 本 新患当番
外 科		小 野 大 坪	松 成 藤 田	小 野 友 杉	松 成 大 坪	藤 田 友 杉
整形外科		友 弘	友 弘	友 弘	非常勤	友 弘
		手術のため、受付時間が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 午後のみ		春 山				大 森

※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。※神経内科は平成26年7月より、医師不在のため当面の間休診させていただきます。

内 科					消化器科				糖尿病
									
(病院長)野田 晏宏 (副院長)松本 高宏 重藤 由行 宮田 健二 田畑 寿彦 金 珉志 船田 摩央 鈴山 千恵 大野 眞由美 納富 威充									
呼吸器科			リウマチ		心療内科	甲状腺	一般内科	ものわすれ外来	眼科
									
犬塚 悟 麻生 達磨 山本 宜男 宮崎 直樹 中塚 敬輔 田中 良哉 渡邊 克己 鳥本 桂一 齋藤 昌大 司城 昌大 永富 智浩									
外 科					整形外科	皮膚科		放射線科	
									
(副院長)小野 洋 松成 康生 藤田 逸人 大坪 慶志輝 友杉 隆宏 友弘 慎一 春山 護人 大森 俊 前岡 伸彦									

JCHO 福岡ゆたか中央病院の理念

理想的な地域包括ケアを実現することで、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. 医療、保健、福祉の総合的基幹センターとして、「地域包括ケアの医療の要機能」を発揮します。

kirameki



独立行政法人 地域医療機能推進機構

福岡ゆたか中央病院

〒822-0001

福岡県直方市大字感田523番地5

TEL 0949-26-2311(代)

<http://fukuoka.jcho.go.jp>

JCHO 福岡ゆたか中央病院

検索

