

きらめき

福岡ゆたか中央病院を支えるドクターたち

NEW DOCTOR 008

ニューフェイスなドクターを知る 1-4

特集 シリーズ「病気のアレコレ」

ストレス 5-12

シリーズ「開門!! リハビリ道場!!」

アロマに癒される 13-14

独断ですから！何でも勝手にランキング！

大人だって読みたいぞ！

ココロ揺さぶる「絵本」 14

管理栄養士による健康レシピ

豆腐スイーツ?! 気になる!

ソイ★ココアムース 17-18

遊んでもいいかもしれない?! 脳トレ

おとなのぬりえ 21-22



NEW DOCTOR 008

NEW DOCTOR 008

ニューフェイスなドクターを知る



Yasushi
Ikuta

Kazuto
Furuyama

FAIL no.001

いくた やすし

Dr. 生田 安司

呼吸器外科 部長

卒業大学：長崎大学

卒業年次：平成3年

診療日：水曜日

趣味：魚釣り

日頃の生活で心掛けて

いること：オン・オフ

の気分転換

医師を目指した理由：

高校生時代に進路に

迷った時に、友人に薦められて。

診療科目を選んだ理由：

医学部在学中に家族が肺癌になったため。

抱負：わかりやすい説明と信頼される医療の提供

FAIL no.002

ふるやま かずと

Dr. 古山 和人

呼吸器内科 医長

卒業大学：九州大学

卒業年次：平成12年

診療日：月・水・木曜日

趣味：読書、食事、入浴、ゴルフ（下手）など

医師を目指した理由：

家族の影響を受けて。

診療科目を選んだ理由：学生時代に一番面倒を見てくれた教室だったので。

抱負：少しでも、お役に立てるよう頑張りますので、宜しくお願いします！

Tada
Kavashima

Kazuhisa
Kishiro

FAIL no.003

かやしま ただし

Dr. 萱島 理

外科 医長

専門診療科目・得意分野：消化器、乳腺

卒業大学：名古屋市立大学

卒業年次：平成14年

診療日：火・金曜日

趣味：釣りやスポーツ一般です。

日頃の生活で心掛けていること：最近はサボっていますが、運動することです。

医師を目指した理由：環境もありましたし、中学生の頃くらいから医師を目指していました。

診療科目を選んだ理由：手を使って治療するという憧れがあったと思います。

抱負：早く病院の特徴に慣れていきたいです。前任の先生の引き継ぎをしっかりとすることです。

FAIL no.004

かねしろ かずひさ
Dr. 金城 和寿

外科 医員

専門診療科目・得意分野：

消化器外科

卒業大学：九州大学

卒業年次：平成17年

診療日：月・木曜日

趣味：ビリヤード、キャンプ

日頃から生活で心掛けていること：慢性的な咳があり自然の中で、おいしい空気を吸いたい。

特技：大学生の頃、ダイビングのインストラクターをしていました。

医師を目指した理由：高校卒業後、一度、理学部に入学したが研究は自分には合っていないと感じた。人と人との関係が築ける仕事をしたいと思い、医学部に再入学した。

診療科目を選んだ理由：大学でのローテーション中に、外科の先生方と話して何となく自分に合っているような気がしたから。

抱負：今までの経験を生かし、地域の方々に、より良い医療を提供したいと思います。

Shohei Mishima Yuichi Murakami

FAIL no.005

みしま しょうへい

Dr. 三島 祥平

呼吸器内科 医員

卒業大学：九州大学
卒業年次：平成22年
診療日：火・水曜日
趣味と特技：野球観戦、スキー
日頃の生活で心掛けていること：休息のとれる時に、しっかり休むこと。
医師を目指した理由：対人職業で、やりがいがあると感じたため。
診療科目を選んだ理由：幅広く、多岐に渡る疾患を診ることができするため。
抱負：患者さんのニーズに合った診療を行なっていく。

FAIL no.006

むらかみ ゆういち

Dr. 村上 祐一

消化器内科 医員

卒業大学：金沢医科大学
卒業年次：平成20年
診療日：水・木曜日
趣味：旅行、音楽、読書等
日頃の生活で心掛けていること：しっかり食事や睡眠をとること。適度な運動を心掛けています。
医師を目指した理由：社会貢献のできる責任感のある職業だと思います。
診療科目を選んだ理由：内視鏡技術などによる診断や治療に興味を持ちました。
抱負：安心安全な医療を心掛けて、わかりやすい説明・対応に努めます。

平成28年度新入職員です！
よろしくお願いします☆☆

自分が働きたいと思った病院で働ける嬉しさと同期や先輩方との新しい出会いに、これからの自分の看護師としての将来が楽しみです！

何事にも積極的に臨み、患者さんにとって1番大切なことを常に考えていきます！

誰よりも元気よく挨拶し、どんな時も笑顔で立ち向かっていきます！

どんな気持

1つ1つ

Hiroaki Ando

FAIL no.007

あんど ひろゆき

Dr. 安藤 裕之

呼吸器内科 医員

卒業大学：鳥取大学

卒業年次：平成25年

診療日：水・金曜日

趣味：旅行、スポーツ観戦、食べ歩き

特技：テニス

日頃の生活で心掛けていること：毎日、気分転換に車を走らせること。

医師を目指した理由：癌で苦しんでいる方を助けたいと思ったから。

診療科目を選んだ理由：研修医時代の指導医の先生に感染症の奥深さを教えられ、興味を抱いたから。

抱負：約15年ぶりに出身地に戻ってきました。まだまだ未熟者ですが、直方で働けることを感謝して頑張りますので、よろしくお願いいたします。

Jun Sawata

FAIL no.008

かわた じゅん

Dr. 河田 純

外科 医員

卒業大学：九州大学

卒業年次：平成21年

診療日：月・木曜日

医師を目指した理由：やりがいのある仕事だと思ったから。

抱負：乳腺外来を担当します。よろしくお願いします。

なに業務が忙しくても、患者さんには絶対見せず、に話しかけてもらえるような看護師になります！

患者さんの心身に寄り添い、温かい看護が行なえるようになりたいです！患者さんだけでなく、患者さんのご家族にも目を向け、不安などの軽減が行なえる看護師を目指します！！よろしくお願いします☆

患者さんの小さな変化にすぐに気づいて柔軟に対応し、「報告、連絡、相談」をしっかりと行ない、患者さんを中心に他職種ともしっかりと連携がとれる看護師を目指します！

患者さんに対して、常に人として敬愛の心を持ち、接します！

オリエンテーションでの「接遇」の講義で「自分が思っているオシャレは、本当のオシャレではない。自分だったら、どんな看護師さんに看護して欲しいか？」という話を聞いて、ハッとしました。外見、内面ともに自覚をしっかり持ち、看護を極めたいです！

焦らずに丁寧に学んでいきます！

ストレス

「ストレスは人生のスパイスである。」 by. 生理学者ハンス・セリエ
厚生労働省の労働者健康状況調査によるとストレスを抱える労働者は、年々増加傾向にあります。(図1) 2013年度の「脳・心臓疾患と精神障害の労災補償状況」によると、精神障害による労災請求件数は1,409件にのぼり、過去最多を記録しています。さらに2013年の我が国の自殺者数は3万人を下回ったものの、依然として高水準であり、しかも働き盛り世代の死因の1位が自殺という現状です。(警察庁「自殺統計」、厚生労働省「人口動態統計」より)

ストレス社会と言われる昨今、ストレスは切っても切り離せないもの。ストレスを原因とする病気も多くみられます。しかし、誰も簡単に諦めたくはありません。そのため「ストレスをどのように上手に対処できるか」に高い関心が寄せられています。

ストレスとは

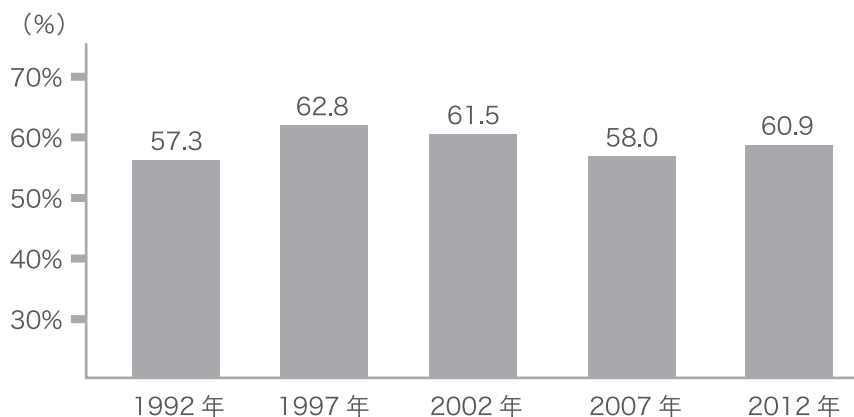
「ストレス＝嫌なこと」というのは間違い。

ストレスのすべてが有害なわけではなく、適度なストレスは気持ちを引き締め、能率を上げたり心地良い興奮や緊張を与えてくれます。しかし度を越えてしまうと、こころとからだに適応できなくなり、ダメージを受けることに。では、ストレスとは何のことでしょうか？

からだは「外部からの刺激」を受けると、それに適応しようとする反応を起こすといわれています。体内の一定に保たれているバランスを維持するための反応、それが「ストレス」です。結婚も離婚も、仕事の成功も失敗も、イヤな仕事も楽しいデートも、うれしいことも、イヤなことも、すべてがストレス。イヤだという感情に関係なく「こころとからだを受ける、あらゆる刺激＝ストレス」ということなのです。

(図1) 強い不安、悩み、ストレスがある労働者の推移

【出典：厚生労働省 労働者健康状況調査】



ストレスに気づく

様々な出来事が引き金となって、ストレスは引き起こされます。しかし、ストレス状態は自分では意外と気づきにくいもの。

ストレスがたまっている時に、よく見られる生活や思考パターンなど自分の傾向を把握しておくことはとても大切。身の回りにストレスの原因がないか、気づかないうちにストレス反応が出ていないかチェックしておきましょう。

こんなことはありませんか？

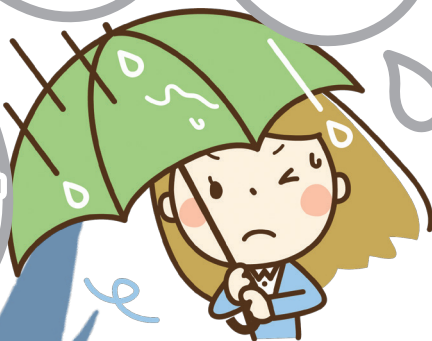
*職場で

仕事上の事故や失敗による
「重い責任の発生」

長時間労働や
人事異動、トラブル
発生などによる
「仕事の量、質の変化」

昇進・昇格・
配置転換・出向
などによる
「役割、地位の変化」

上司や部下との
対立、セクハラ、
パワハラなど
「人間関係のトラブル」



*職場以外で

家族・親族・
友人の死や病気、
非行など
「自分以外の
出来事」

単身赴任、転居、
騒音など
「住環境や
生活の変化」

病気や家庭
不和、人との
トラブル、事故
や災害など
「自分の出来事」

多額の借金・ローン、
収入減など
「金銭問題」



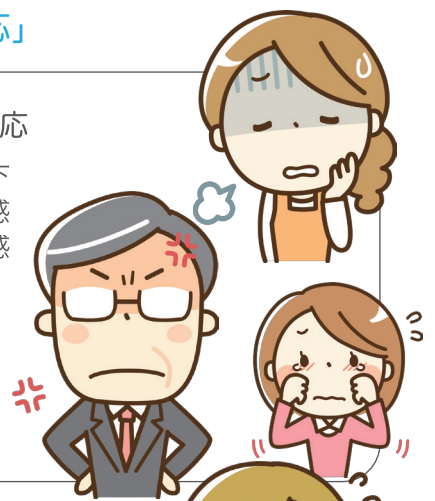
ストレス反応は、ストレス要因によって個人に引き起こされる反応で、うつ状態などの精神的な健康状態や、アルコールなどの行動の問題につながる場合があります。このような反応が、普段よりも強く感じられることはありませんか？自分のストレス反応を知っておくことで、ストレスに気づき、早期に対応できるようになります。

ストレスが大きくなると、こころやからだ、日常の行動面に次のような変化が現れます。

こんな症状はありませんか？ 「ストレス反応」

*心理的な反応

- *活気の低下
- *おっくう感
- *イライラ感
- *不安感
- *落ち込み



*生理的な反応

- *肩こり
- *めまい
- *動悸
- *頭痛
- *だるさ
- *下痢・便秘



*行動化

- *酒の量が増える
- *タバコの本数が増える
- *食べ過ぎる
- *食べなくなる
- *買い物し過ぎる
- *ギャンブルにのめり込む



リラックス！リセット！

ストレス社会を生きる私たちにとって、自分にあったリラックス法を身につけておくことは強い武器になります。

疲労を上手にリセットする方法を知って、自分に1番あったリラックス法をみつけてください！



コミュニケーション

笑う・話す・泣くことでストレスが軽減します。

ストレスがあると、血液中にコルチゾールというホルモンがたくさん分泌されます。ある調査結果によると、笑うことでコルチゾールは減少したそう。笑いには、がんを抑制するNK(ナチュラルキラー)細胞の増加や免疫力をアップさせる効果も。また泣くことで、自律神経の副交感神経が興奮状態になり、脳をリラックスさせます。日常生活の中で、思いっきり笑って泣いてストレスを解消し、疲れを吹き飛ばしましょう！！



睡眠

休養の基本。疲労回復効果が高い。

疲労の回復には、からだと脳の休養のために十分な睡眠をとることが大切。逆に疲労を貯めるのが、夜更かしや睡眠不足。暗くなったら眠り、明るくなったら起きるという生活リ

ズムが乱れると、からだの機能も低下、自律神経もアンバランスになり疲れやすい、からだになります。翌日に疲れを持ち越さないためにも夜更かしせずに早めに床につき、朝は決まった時間に起きて朝日をしっかり浴び正常な生活リズムを行なうことが大切です。



入浴

副交感神経が優位になり心身がリラックスします。

お風呂に入ると、疲れが取れると感じる人は多いはず。より効果を高めるには、ぬるめの湯にゆっくりつかることがコツ。そうすると副交感神経が優位になってリラックスし、疲労も和らぎます。寝る2時間前に入浴して、からだを温めると眠りやすくなります。



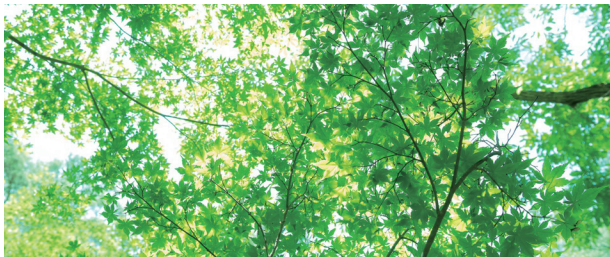
アニマルセラピー

動物との触れ合いで心身が癒されます。

動物を触っていると嫌なことも忘れて優しい気持ちになりますか。

動物と触れ合う事で心身が癒されるアニマルセラピーは欧米では医療に導入されている。動物をなでていると血圧が下がり、心身がリラックスすると言われています。

人間関係で疲れている人にとっては動物との触れ合いが精神的な疲れを癒してくれるのかもしれないね。



緑の香りをを感じる

脳の疲れを和らげるといわれています。

良い香りがリラックスやリフレッシュ効果をもつことは、よく知られています。

緑の葉には、青葉アルコールと青葉アルデヒドという香り成分があります。抗ストレス作用や疲れを和らげる効果が科学的に証明されています。また京都工芸繊維大学 中島敏博博士によると、ストレスの軽減、快眠効果、免疫低下の抑制、血中コレステロール濃度の低下、ダイエット効果があるとされています。応用効果として、更年期障害解消や頭の回転・記憶力のアップなどもあげられています。ストレスが大きく、自律神経のバランスが崩れている人は、森林浴に出掛けたり、緑の多い公園を散歩して緑の香りを吸い込んでみることを意識されてはどうでしょうか。

良い香りを手軽に楽しむために、アロマもおすすめ。20世紀の初頭に現在のアロマセラピーの基礎が確立されました。たくさんの種類があるアロマは、効能もさまざま。効能や気分に合わせて、試したいものです。

アロマについての詳しいお話は、本誌13、14ページをご覧ください。



ぬくもりを感じる

ホッと、こころを穏やかにしてくれます。

物理的なストレスとして、騒音・紫外線・温度・湿度などがあります。寒さもストレスの原因

になります。夏なのに冷えを感じる、指先や足先が冷たい……。確かにエアコンで冷えすぎることもあります。

冷え性とは手や足など、からだの一部の血流が悪くなって冷えることです。冷えの原因には大きく分けて、血行不良、運動不足、自律神経の乱れがあります。ストレス社会といわれる現代では、心因的な要因で自律神経が乱れてしまうことも。ストレスで緊張状態が続くと、血管が収縮して血流が悪くなるため、冷えを感じるのです。

「冷えは万病のもと」。暖かい環境に身を置いたり、暖かい食べ物や飲み物をとって、からだの中から暖めましょう。心身のストレスが軽減され疲労回復の一助になります。



運動

適度な運動は自律神経を整えるのに、とても効果的です。

散歩やウォーキングなどの運動は血流がよくなり、からだの機能も高まります。

運動中は交感神経、運動後は副交感神経が活発になるため、両方の自律神経のバランスを整える効果があります。

運動は心身を休める快眠にもつながります。オフィスや室内で、手軽にできる運動にストレッチがあります。ほんの少しのスキマ時間で出来るので、ぜひお試しください。

お家で手軽に出来るストレス解消法の1つに「ぬりえ」があります。本誌でも前回より「おとなのぬりえ」を掲載しています。ぜひストレス解消にやってみてくださいね。



ストレッチ

リラックス法には、呼吸法や自立訓練法など様々な方法がありますが、中でもストレッチは特別な器具や道具を使わず、場所や時間も取らずに手軽に行なえます。

筋肉をゆっくり伸ばすストレッチは、筋肉の緊張をゆるめて血行を促進し、心身のリラックスに効果的です。長時間同じ姿勢でいると筋肉は緊張しています。加えて仕事の量や人間関係などのストレスがかかる状況でも筋肉は緊張しています。仕事の合間にストレッチを行なうと、筋肉の緊張がほぐれるため効果的です。

ストレッチのポイント

- ★ はずみをつけずにゆっくり伸ばす
- ☆ 呼吸は止めずに自然に行う
- ★ 10～30秒間伸ばし続ける
- ☆ 痛みを感じるところまで伸ばさない（無理はしない!）
- ★ 伸ばしている部位に意識を向ける
- ☆ 笑顔で行なう

1

腰のストレッチ

腰を伸ばして、からだを後ろにひねり、背もたれをつかむ

ひねる



3

首のストレッチ

首、肩の力を抜き、首をゆっくりとまわす



まわす

2

肩のストレッチ

肩を上げて少し止め、意
気を吐きながら力を抜い
てストンと落とす

上げる



落とす

伸ばす

5

背中ストレッチ

両手を組んで前へ伸ば
し、おへそをのぞきこむ
ようにして背中を丸める

伸ばす

4

上半身のストレッチ

両手を組んで上に伸ばし
ながら、胸を張る

6

首すじのストレッチ

親指以外の四指で頭をつ
かみ、親指で首すじを押
すようにマッサージする

押さえる



疲労回復する食事

ストレスをためないためには、疲労回復が重要！毎日の食事で抗疲労効果のある栄養素を積極的に取り入れたいものです。

疲労は、活性酵素が細胞を傷つけ、細胞の機能が低下することによって起こります。疲労解消には、活性酵素の発生を抑えること。そして、さびた細胞の部品を修復したり、新しく部品を作って入れ替えることが必要となります。細胞の修復作業には、たくさんのエネルギーが必要になるため、エネルギー源になる栄養素や代謝を促進する栄養素を食事から摂ることが大切です。

疲労回復効果のある栄養素

【出典：「毎日の食事が疲れに
効く！抗疲労食」】



ビタミン B1

ごはんやパンなどの糖質が体内でエネルギーに変わるのをサポートする働きがある。エネルギー回路が効率よく動くことで、細胞の修理システムも稼働し、疲労回復につながる。また神経機能を正常に保つ役割もある。玄米、胚芽米、豚肉、大豆、かつお、うなぎなど

クエン酸

活動エネルギーを作り出す時に必要な代謝ルートであるクエン酸回路を円滑に回す。クエン酸回路が勢いよく回ることで疲労回復につながる。レモン、みかん、グレープフルーツ等の柑橘類、梅干しなど

α-リポ酸

ビタミンの一種。糖代謝を促進することで、エネルギーを効率よく生み出し、疲労を回復。また活性酸素の働きを抑える抗酸化作用もあり、その作用はビタミン C や E の数百倍ともいわれる。レバー、ほうれん草、トマト、ブロッコリー、じゃがいもなど

コエンザイム Q10

栄養素をエネルギーに変える働きがある。人の体にある消化や代謝に必要な酵素を助ける補酵素ですが、加齢とともに減少。不足するとエネルギーを作り出すときに支障が出る。抗酸化作用があり、細胞のさびつきを防ぐ。いわし、ほうれん草、牛乳など

パントテン酸

ビタミンの一種で、コエンザイム A という補酵素の構成成分。糖質、脂質、たんぱく質のエネルギー代謝をサポート。抗ストレス作用をもつホルモンの生成、神経伝達物質の合成、免疫抗体の合成の働きにも関与している。レバー、納豆、桜えび、子持ちカレイなど

イミダゾールジペプチド

骨格筋にある二つのアミノ酸結合体で、渡り鳥が長く飛び続けることができる原動力とされている。強い抗酸化作用があり、疲労を軽減する効果がある。鶏胸肉、かつお、まぐろなど

リーカルニチン

アミノ酸の一種で、脂肪酸の代謝を促進して中性脂肪や脂肪酸を燃焼する働きがある。エネルギーをつくり出す工場のミトコンドリアに脂肪酸を運ぶのに必要。羊肉、牛肉、かつお、赤貝など

偏食は、からだに必要なエネルギーがとれず、エネルギー不足に陥って、からだの機能が低下し、疲労をためやすくします。疲労を自らためるような食生活は改善できるように、様々な食物をバランスよく食べて、必要な栄養素を摂ることが大切です。





疲れよ、サヨウナラ！グッバイ☆ストレス（笑）

アジが美味しい！さっぱり南蛮漬け

1人分 140kcal 塩分 1.1g

材料（2人分）

アジ・・・70g×2切
塩・・・0.6g（少々）
片栗粉・・・10g
揚げ油・・・15cc
たまねぎ・・・40g
きゅうり・・・40g
にんじん・・・10g
ネギ・・・4g
だし汁・・・20cc
レモン・・・適宜
酢・・・10g
醤油・・・2g
白だし・・・4g

作り方

- ①アジに軽く塩をふっておく。
- ②①に片栗粉をつけて揚げる。
- ③たまねぎ、きゅうり、にんじんは千切りにする。
※たまねぎは水にさらしておくと良い。
- ④鍋にだし汁、酢、醤油、白だしを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤④に②と③を入れ漬け込む。
- ⑥器に盛って、薄切りにしたレモン、小口切りしたネギを上から散らす。

エネルギーをカットしたい方は、揚げずに焼いても良いでしょう。アジ以外の白身魚でも相性は抜群です。レモン・酢のクエン酸と魚の良質なたんぱく質でストレス解消？



疲れに強くなる！たんぱく質

たんぱく質は、からだを構成する全ての細胞の主成分。また、からだの機能をサポートしたり、調整するのに不可欠なホルモンや免疫抗体の材料にもなる。たんぱく質が不足すると、体内で合成される抗酸化物質の生産が低下し、栄養の吸収も悪くなります。活性酸素の発生を防ぎ、エネルギーを作り出すためにも、大豆や肉、牛乳、卵など、良質なたんぱく質を含む食品を、毎日バランスよく摂るようにしましょう。

（出典：「へるすあっぷ21」1月号）

開門!! 第12回 リハビリ道場!! × アロマ



毎日の生活の中で、仕事や人間関係など「現代社会にはストレスがつきもの」。「ストレスは気持ちの問題だから・・・」と放っておくと、からだ全体に思わぬ不調を訴えることが多々あります。ストレスの解消法は、自分なりの解消法を見つけることが何より大切、人それぞれ違ってあたりまえ。例えばストレスの解消法として「入浴、話す、からだを動かす、睡眠」を心がけている方は多いはず。アロマセラピーと聞くと敷居が高いイメージがあると思いますが意外とそんなことはありません。今回はストレス解消法の1つであるアロマセラピーについてご紹介致します。気持ちをホッとさせるアロマオイルの香りで心を癒して、気分をリラックスさせましょう。

1. アロマセラピーとは

アロマは「芳香」、セラピーは「治療」のことをいいます。アロマセラピーとは、植物の持つ芳香成分「精油」を利用した自然療法のことを意味します。お花屋さんの前を通りかかると、何となくホッとした気分になったり、気分が悪い時にスツとする香りを嗅ぐと、からだがシャキッとしたり・・・。そんな経験はありませんか？香りには心や身体をリラックスさせたり、リフレッシュさせたりする力があると考えられています。

2. 精油(エッセンシャルオイル)

精油(エッセンシャルオイル)は、植物の花や枝葉、樹皮、果実などから採取された天然100%の素材でできています。食物の生命力が凝縮された自然の恵みを、毎日の暮らしの中で活用してみませんか。



3. やっちゃダメ! 注意すること

精油(エッセンシャルオイル)は非常に高度に濃縮された液体です。間違った使い方をすると危険なこともありますので、取り扱う際には以下の注意事項を守って安全に使いましょう。

*火の近くで使用しない

精油は引火する可能性があるため台所などの火気周りには注意しましょう。

*精油をそのまま肌につけない

*絶対に飲まない

精油の中には飲用することにより、からだにダメージを与えるものがあるため絶対に飲まないでください。

*目や傷口、粘膜に触れないようにする

万一目に入った場合は水でよく洗い流して、直ちに眼科医師の診断を受けて下さい。

*光毒性のある精油に注意する

ベルガモット、アンジェリカ、レモン、グレープフルーツ等には光毒性があるため、肌についたまま日光に当たるとシミなどトラブルの原因となります。

光毒性とは、アロマオイルが高濃度で肌についた状態で紫外線に当たると、皮膚にダメージを与えるもののこと。

*合成オイルに注意する

アロマセラピーで使用する精油とは、植物から抽出されたものであり、合成のアロマオイルとは異なるものです。合成オイルはアロマセラピーで利用する精油としては用いることができません。

4. リラックスするアロマ

現在、アロマオイルは200～300種類あると言われています。なかでも、リラックス・安眠効果のあるものをご紹介します。



ラベンダー

【さわやかでフローラルな香り】初心者におすすめ！感情のバランスをとり、ココロを落ち着かせる。150の効能が認められている。



カモミールロマン

【青りんごのような甘酸っぱい香り】頭痛等の痛みを和らげ落ち着かせる働きがある。緊張やイライラを取り除き、安眠作用も。



オレンジスイート

【果実そのままのスイートな香り】緊張感をほぐし、落ち込んだ気持ちを和らげる。前向きな気持ちを作ることに役立つ。



ゼラニウム

【ハーブ系でローズに似たフローラルな香り】気持ちを高揚させ、不安定な気持ちを癒してくれる。ホルモンの分泌を整える作用も。



イランイラン

【甘くて濃厚な色っぽい香り】心を落ち着かせ、楽しさや喜びの感情をもたらす。神経系の鎮静作用があり、熟睡を促す。



ネロリ

【ビターオレンジの香り】心の鎮静作用があり、安心感をもたらす。神経の高揚からくる不眠や高血圧、動悸を落ち着かせ、緊張や不安を和らげる。

何でも勝手に

独断と偏見による!!

ランキング

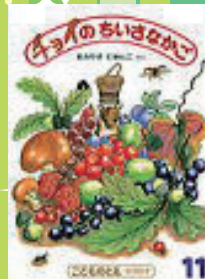
★(自称)広報誌の編集長プレゼンツ★

子供だけのものじゃないぞ!大人だって読みたい!!
ココロを揺さぶる「絵本」

「子供だった、あの頃。みんな夢中で読んだ。ずっと時が流れても、忘れてない絵本。」
皆さんはどんな絵本が思い浮かびますか?

1位 チョイのちいさなかご

あきやま じゅんこ作



「ねずみのチョイは兄弟と山で集めてきた木の実でジャムを作る。」といった内容です。これが、とにかく!美味しそう★ジャムもとっても美味しそうで!ああ、よだれが...!!(笑)子供心にウツトリ読んだ記憶が。でも、今は売ってないようで残念。見かけたら、超レアです!

2位 ヘビのクリクター

トミー・ウンゲラー作



断じて、ヘビは好きではない私。でもこのヘビ、超いいやつ!(笑)寒い時はマフラー代わりになったり、子供たちのために縄跳び代わりになったり。残念ながら結末は忘れてしまったんですが(汗)ほっこりします。...そして意外とこの絵本、有名でした。(知りませんでした)

3位 The Giving Tree

シェル・シルヴァスタイン作



この絵本に出会った、中学生の頃。与え続ける木の愛に言葉を失い...無私の愛という意味を知りました。オトナだからこそ、読んでほしい...そんな絵本です。内容はこんなに良いのに、作者の写真にそのギャップにビックリしたのを今でも忘れません。え?(笑)

3位の The Giving Tree (和名: おおきな木) は、作家の村上春樹さんが最近翻訳されて、注目されているそう。結末に賛否両論だそうですが、ぜひ読んで頂きたい名作です!



ストレスチェック制度

労働安全衛生法が改正され、2015年12月より、労働者が50人以上いる事業所で、実施が義務化されたストレスチェック制度。この制度は労働者自身が、自分のストレスがどのような状態にあるかを知り、メンタルヘルス不調を未然に防止することを目的としています。(精神的な病気を見つけることが目的ではありません。)

ストレスチェックとは、ストレスに関する質問票(選択回答)に労働者が記入し、集計、分析する簡単な検査です。その結果をもとに、医師や保健師が労働者のストレスに関する症状・不調を確認。必要と認められる労働者で本人が申し出れば、医師による面接を受けます。法律により義務化された制度のため、ストレスチェックと面接指導の実施状況を毎年、事業所が労働基準監督署に所定の様式で報告する必要があります。

A あなたの仕事についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

- 非常にたくさんの仕事をしなければならぬ
- 時間内に仕事を処理しきれない
- 一生懸命働かなければならぬ
- かなり注意を集中する必要がある
- 高度の知識や技術が必要でむずかしい仕事だ
- 勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない
- からだを大変よく使う仕事だ
- 自分のペースで仕事ができる
- 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる
- 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる
- 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない
- 自分の技能や知識を仕事で使うことが多い
- 私の部署内で
- 私の部署と他
- 私の職場の
- 私の職場の
- 仕事の内容
- 働きがい

B 最近1か月、最もあてはまるものに○を付けてください。

- 活気が
- 元気が
- 生きが
- 怒り
- 内
- イ

C あなたの周りの方々についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？

- 上司
- 職場の同僚
- 配偶者、家族、友人等
- 上司
- 職場の同僚
- 配偶者、家族、友人等
- 上司
- 職場の同僚
- 配偶者、家族、友人等

あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらい聞いてくれますか？

- 上司
- 職場の同僚
- 配偶者、家族、友人等

D 満足度について

- 仕事に満足
- 家庭生活に満足

【回答例(4段階)】

A そうだ／まあそうだ／ややちがう／ちがう
B ほとんどなかった／ときどきあった／しばしばあった／ほとんどいつもあった
C 非常に／かなり／多少／全くない
D 満足／まあ満足／やや不満足／不満足

※ストレスチェック指針(平成27年4月15日)より

▲ 57項目の質問票(一部抜粋)

あなたのストレスプロフィール

あなたのストレスの強さを測るためのツールです。ストレスの強さを測るためのツールです。ストレスの強さを測るためのツールです。

＜評価結果(点数)について＞

項目	評価結果(点数)
ストレスの強さを測る項目	00点
自身のストレス反応に関する項目	00点
周囲のサポートに関する項目	00点
合計	00点

＜あなたのストレスの強さについて＞

あなたはストレスが強い状態です。(向ストレス者に該当します。)

セルフケアのためのアドバイス

医師の面接指導を受けていただくことをおすすめします。

以下の中央窓口にご連絡ください。

〇〇〇〇(メール: *****@*****.*****.*****) 電話: *****-*****

※面接指導を希望した場合は、ストレスチェック結果は会社側に提供されます。また、面接指導の結果、必要に応じて就業上の措置が与えられることとなります。

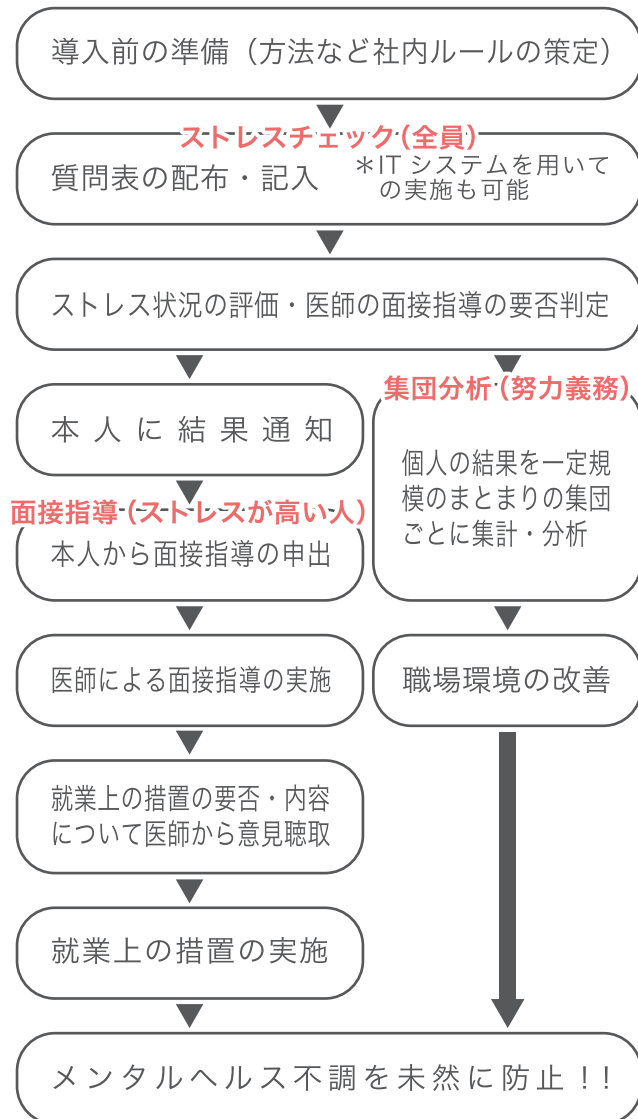
※面接指導は希望の方向性、相談を希望の方向性、トータルで進捗を管理します。

〇〇〇〇(メール: *****@*****.*****.*****) 電話: *****-*****

▲ 結果票(見本)

ストレスチェックを実施し、労働者が自分の状態を知り、ストレスをためすぎないように対処します。さらに会社側に仕事の軽減などの措置を実施してもらったり、職場の改善につなげたりすることも。

実施の流れ



ストレスチェックの結果は、直接本人に通知し、本人の同意がない限り事業者には提供できません。加えてストレスチェックの結果や面接指導の内容など個人情報適切に保護されており、不当な目的で利用されることは法律で禁じられています。個人の情報を取り扱った者（産業医・担当者・実施事務従事者）には法律で守秘義務が課せられ、違反した場合は刑罰の対象になります。

安心してストレスチェックを受けることができるよう、適切な対応や改善につなげられる仕組みになっています。

Webでの対策と相談窓口

厚生労働省のポータルサイト「こころの耳」をはじめ、Web上でも簡単にストレスチェックができます。チェックしておきたいメンタルヘルスの情報も満載です。事業所の方、労働者の方それぞれの電話相談窓口も。



インターネットで情報を得る！

- ★働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」
<http://kokoro.mhlw.go.jp/>
- ★メンタルヘルス対策に係る自主点検票
http://www.jisha.or.jp/web_chk/mh/



電話で相談してみたい時！

- ★事業所向け★実施に関する電話相談窓口
ストレスチェック制度サポートダイヤル
電話：0570-031050
(全国统一ナビダイヤル)
[開設時間] 平日10時～17時
(土曜、日曜、祝日、12月29日～1月3日は除く)
- ★労働者向け★制度に関する電話相談窓口
電話相談「こころほっとライン」
電話：0120-565-455
(フリーダイヤル)
[開設時間] 月・火 17時～22時
土・日 10時～16時
(祝日、12月29日～1月3日は除く)

ストレスチェック制度 Q&A

Q. 「50人以上の事業所」の50名に、カウントする者は正社員だけですか？

A. いいえ。

義務とされる50人以上には、正社員を含め派遣労働者、パートタイマー、アルバイトが含まれます。

＊事業所単位でみたときに従業員50人未満であれば、義務の対象にはなりません。実施体制が十分整っている場合、そのような事業所についてはストレスチェックを実施することが望ましいとしています。

Q. ストレスチェック制度の「報告義務の対象」にならない労働者はいますか？

A. います。

契約期間が1年未満の労働者や、労働時間が通常の労働者の所定労働時間の4分の3未満の短時間労働者は義務の対象外となります。

Q. 現在働いていませんが、ストレスチェックを受けたいです。健康管理センターで、受診できますか？

A. できません。

法律で定められた対象者は、労働者となっています。申し訳ありませんが、当健康管理センターで実施しているストレスチェックは、事業所さまのみとなっています。ストレスが気になる方は、インターネットで無料診断ができますので、そちらをご利用ください。(メンタルヘルス対策に係る自主点検票を参照)



健診・ストレスチェックの受診、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

健診受診 月曜から金曜日（祝祭日を除く）
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4時45分まで

※検査をスムーズに受診して頂くために、完全予約制となっております。内容やお時間につきましては、ご相談ください。

管理栄養士
による
健康レシピ

まさか豆腐?! ダイエットのつよい見方★

ソイ★ココアムース

1人分 59kcal 塩分 0g

材料 (2人分)

やっこ豆腐・・・・・・・・・・50g
牛乳・・・・・・・・・・70g
ココア・・・・・・・・・・8g
マービー(甘味料)・・・・・・・・10g
粉ゼラチン・・・・・・・・・・1.8g

作り方

- ① 粉ゼラチンを大さじ1/2ほどのお湯に、完全に溶かしておく。
- ② 粉ゼラチン以外の材料を全てミキサーに入れてスイッチを入れる。
(ココアの飛び散りに注意する)
- ③ ①を②に入れてから、もう1度ミキサーのスイッチを入れる。
- ④ よく混ざったら、器に流し入れ1時間ほど冷やし固める。



ホスピタルストリートギャラリー

第19回 MOA 美術館 直鞍・遠賀児童作品展



ワンポイント アドバイス

更年期後は女性ホルモンの分泌量が減少します。その女性ホルモンを毎日の食事で補うことができます。それには、大豆や大豆製品を食べる事が有効です。大豆イソフラボンという成分が体内で女性ホルモンと同じような働きをします。毎日の食卓にはもちろん、豆腐を使ったデザートでイソフラボンを上手に取り入れましょう。



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

7月12日
(火)

毎日の調理の工夫はココがポイント！

同じ素材でも、調理次第で脂肪とカロリーがカットできます！

7月19日
(火)

野菜の美味しい食べ方

不足しがちな食物繊維。野菜の栄養素を上手に摂る方法伝授！

7月26日
(火)

外食・惣菜の選び方

外食や惣菜が悪いわけではありません！攻略方法を教えます★

8月9日
(火)

高血圧改善は食事改善！

高血圧改善の栄養素を含む食品とは？！上手な改善方法を知ろう！

8月16日
(火)

間食のコツ

間食は時間と量次第！身近にある甘いもののカロリーを紹介します！

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。

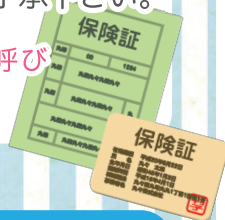
◆ 問い合わせ先

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(初診)	午前8時30分より 午前10時30分まで
眼科(初診以外)	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)

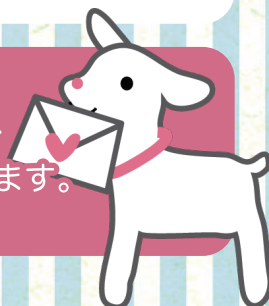
- ◆ FAXでの診療依頼の受付
- ◆ 電話での受診、入院、転院依頼の受付
- ◆ 受診報告のFAX送信、返書の郵送
- ◆ 紹介・逆紹介に関するデータ集計
- ◆ 他の医療機関、関係施設の情報収集
- ◆ その他、医療機関・関係施設との連絡調整窓口

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
溝口 怜実
事務 青野 由紀子

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 田健	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		中 塚 第2以外 田 中 第2のみ
	甲状腺・内分泌					鳥 本
	一般内科	宮 田寛 新患当番	宮 田寛	宮 田寛		
	ものわすれ外来				司 城	
心療内科						渡 邊
消化器科		船 田	田 畑 新患当番 金 大野 第2・4のみ	金 村 上	船 田 村 上 新患当番	
呼吸器科		古 山 犬塚 午後予約のみ	三 島	三 島 新患当番 安 藤 午後予約のみ 古 山	古 山 新患当番 宮 崎	犬 塚 安 藤 新患当番
外 科		小 野 金 河 城 田	松 成 萱 島	小 野 友 杉	松 成 金 城	萱 島 友 河 杉 田
呼吸器外科				生 田		
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。

内 科				消化器科				糖尿病	眼科
									
呼吸器科				リウマチ				一般内科	ものわすれ外来
									
外 科				呼吸器外科				皮膚科	放射線科
									
(副院長)小野 洋	松成 康生	萱島 理	金城 和寿	友杉 隆宏	河田 純	生田 安司	友弘 慎一	春山 護人	大森 俊
									前岡 伸彦

遊びじゃない！脳トシだ！

おとなのぬりえ

第2弾「le puy en valey」



近年、注目を集める「おとなのぬりえ」。きらめきでは、前号 (Vol.11) より「大人の塗り絵 世界の街角から」サイト様の全面協力のもと「おとなのぬりえ」の掲載を始めました。杏林大学医学部精神神経科教授の古賀良彦氏の研究によると、ぬりえ開始30秒後には脳が活性化するそう。(スゴイ効果は前号をご覧ください。) ぬりえと言っても、誰が塗っても同じものにはなりません。人それぞれの個性によっても、ずいぶん変わってくるものです。しかし、ぬりえには基本的なコツがあります！今回は、そのコツを皆さんにちょっとだけ、ご紹介します。

コツ①色鉛筆の角度

鉛筆の角度で色ののり具合が大きく変わります。基本的には色ムラを無くすためには、鉛筆を寝かせて使います。鉛筆を立てて塗ると、強弱がつくため、完成のイメージに合う塗り方をしましょう。

コツ②色を重ねる

色鉛筆も色を重ねることで深みを出すことができます。反対色を塗り重ねると、まるで化学反応のように複雑な色合いになります。塗り重ねて、驚きを楽しむのもあり。おすすめは、自分独自の塗り重ね「見本帳」を作っておくと、大失敗！という状況を免れます (笑)。

コツ③塗り方

先に塗る箇所の輪郭を引いてから、はみ出さないよう塗るケースが多いです。これでは、こじりまりした印象になってしまう場合も。あえて、

輪郭をなぞらず、線から多少はみ出しても気にせず塗りましょう！そのためにも、淡い色や明るい色、鮮やかな色から塗るといいでしょう。いずれにしても、あなたらしく楽しんでください！

第2弾は「le puy en velay (ル・ピュイ・アン・ヴレ)」。

フランス中心部に位置する村と呼ぶには少し大きな街。独特の製法で編まれるハンドメイドのレースは繊細なデザインで有名。イメージを膨らませつつ、作者の守屋様の完成見本を参考に色塗りをお楽しみください！

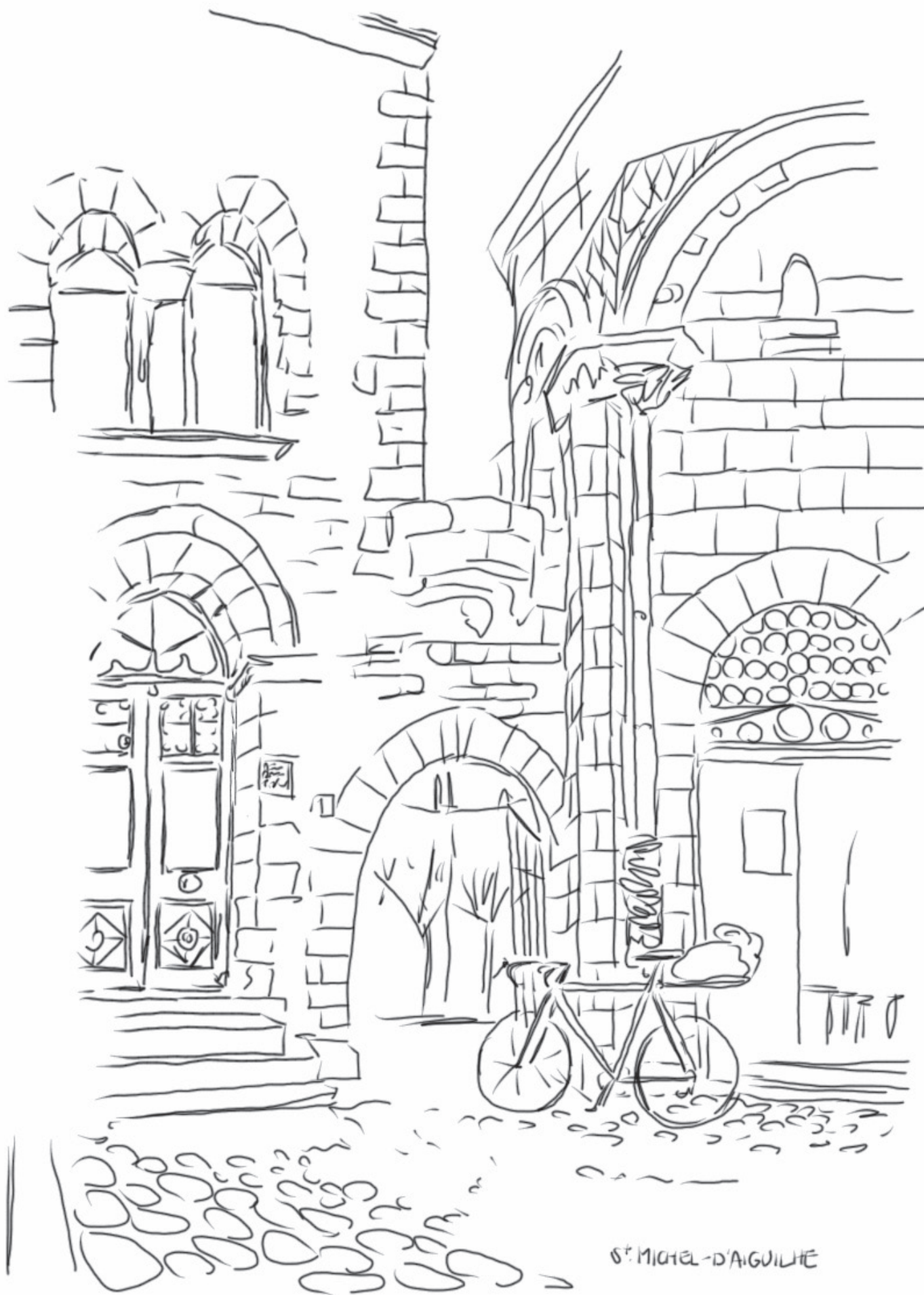
Special Thanks ****

Hisato Moriya 様

「大人の塗り絵 世界の街角から」
<http://hisatonbo.com/coloring/>
ほかにも素敵なぬりえがたくさん！ぜひご覧ください！

完成見本





ST. MICHEL - D'AGUILHE

福岡ゆたか中央病院の理念

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。



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>

福岡ゆたか中央病院 |

検索

