



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 006
ニューフェイスなドクターを知る 1-3
特集 「緊急企画」
夏バテを防げ！ 7-8
アンコール企画★第1弾
管理栄養士のおいしいっ★ハナシ
免疫力アップ 9-11

2017 Vol.15
バテないを作る!
夏直前号

ご自由に
お持ち下さい

- アンコール企画★第2弾**
たくさんあるマヨネーズを
賢く選ぶコツ 13-14
管理栄養士による健康レシピ
押し麦と豆の
いいとこどりサラダ 15-16
いつもよりお洒落に塗る配色のコツ!
おとのぬりえ 19-22



NEW DOCTOR 006

ニューフェイスなドクターを知る



Tetsuya
Yokoya

Nakashi
Toguchi

FAIL no.001

よこやま てつや
Dr. 横山 哲也

呼吸器科 医長

卒業大学：大分大学

卒業年次：平成17年

診療日：月・水・木曜日

趣味：自転車、温泉

医師を目指した理由：

病気を治すということに興味があったため。

診療科目を選んだ理由：

癌から感染症、自己免疫異常まで幅広い疾患群を見る能够性があるため。

抱負：各患者さんの社会背景と、エピデンスに則した医療をバランスよく選択して、良質な医療を提供したい。



FAIL no.002

たにぐち たかし
Dr. 谷口 隆之

外科 医員

卒業大学：九州大学

卒業年次：平成24年

診療日：水・金曜日

趣味：バイク、酒、競艇、スポーツ観戦など

特技：夜更かし

日頃の生活で心がけていること：お酒が好きです。よく飲んでます。

医師を目指した理由：親の働く姿を見て。

診療科目を選んだ理由：自らの手で患者を治すという仕事にやりがいを感じた。

抱負：人に頼られるような外科医になる。



Miki
Oba

FAIL no.003

おおば みき

Dr. 大場 未紀

消化器内科 医員

卒業大学：熊本大学

卒業年次：平成25年

診療日：月・金曜日

趣味：運動音痴ですがスポーツ観戦
(甲子園とかスーパーラグビーとか)
は好きです。

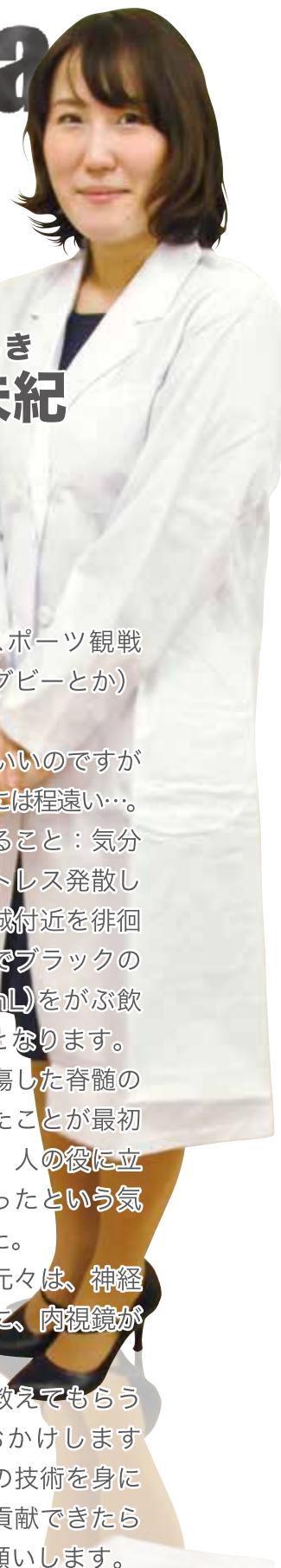
特技：内視鏡と言えたらいいのですが
…。そう言えるようになるには程遠い…。

日頃の生活で心がけていること：気分
転換は睡眠とお散歩。ストレス発散し
たい時はぶらぶらと小倉城付近を徘徊
します。それから朝一でブラックの
冷たい缶コーヒー(400mL)をがぶ飲み
しないと一日中ぼーっとなります。

医師を目指した理由：損傷した脊髄の
治療や研究に興味を持ったことが最初
のきっかけでした。また、人の役に立
てるような仕事がしたかったという気
持ちもあって目指しました。

診療科目を選んだ理由：元々は、神経
に興味があったはずなのに、内視鏡が
面白そう。

抱負：今はまだ先輩方に教えてもらう
ことばかりでご迷惑をおかけします
が、少しでも早く内視鏡の技術を身に
つけて、地域の皆さんに貢献できたら
と思います。よろしくお願ひします。



Kazuyasu
Uryu

FAIL no.004

うりゅう かずやす

Dr. 瓜生 和靖

呼吸器内科 医員

卒業大学：九州大学

卒業年次：平成25年

診療日：火・水曜日

趣味：写真、登山、旅行
日頃の生活で心がけて
いること：疲れたときはサウナと漫画喫茶に
行きます。

医師を目指した理由：
病気を診断し、実際に人
を治療できることに憧れ
を抱いたことがきっかけ
です。

診療科目を選んだ理由：
呼吸器内科は、超急性期
から慢性期、緩和ケアに
至るまで、そして、感染
症、肺癌、免疫、アレル
ギー疾患、間質性肺炎など
多岐にわたる疾患に携
われるため。

抱負：常に患者様の視
点に立って、地域の医
療に少しでも貢献でき
ればと思っていますの
でどうぞよろしくお願
い致します。



Shinichiro Kawada

FAIL no.005

かわとこ しんいちろう

Dr. 川床 慎一郎

消化器内科 医員

卒業大学：山口大学

卒業年次：平成25年

診療日：火・木曜日

趣味：マラソン、内視鏡

特技：マラソン、内視鏡

日頃の生活で心がけて

いること：内視鏡室に

こもることが多いので、

休日はなるべく外に出

る。子どもと散歩。

医師を目指した理由：

ひとの命を救う仕事が

したかったから。

診療科目を選んだ理由：

病気を根治させること

ができる診療科として

選択しました。患者さ

んと一緒に癌と向きあ

い、根治を目指してい

きたいです。

抱負：日頃から、痛み

の少ない内視鏡検査を

心がけています。患者

さんの負担をできるだ

け軽減したいです。

Toshihiro gawa



FAIL no.006

おがわ ともひろ

Dr. 小川 知洋

呼吸器内科 医員

卒業大学：熊本大学

卒業年次：平成26年

診療日：水・金曜日

趣味：映画、旅行

特技：どこでも寝られる

医師を目指した理由：

尊敬する先生にあこが

れて。

診療科目を選んだ理

由：より考え方を深める

診療科を希望した。

抱負：様々な科の先生

方より御教授いただき

ながら、研鑽をつんで

いきます。

何でも勝手に

独断と偏見による!!

ランキング

小さい頃からの夢だったり、憧れの職業に就けたとしても…慣れない環境や初めてのこととは少なからずストレスになりますよね。昨年入職し、今年無事に2年目を迎えた看護師さんたちにストレスを対処した方法を聞いてみました★

★2年目ナース☆プレゼント★

入職1年目はこれで乗り切った?!
ストレス退散!リフレッシュ!
アクティブランキング!

1位 遊園地で絶叫系に乗る!!

去年はスペースワールドに行きました!絶叫系アトラクションに乗って、おなかから全力で叫ぶとスッキリします!こわいですが、スリル満点です!



2位 たくさん食べる!!

仕事帰りや休日にもたくさん食べます! (笑)みんなで話しながら笑っていると、とてもリフレッシュできます♪



3位 ドライブに行く!!

糸島や角島、皿倉山など!自然の絶景を見にドライブするのが好きです!自分の目で存分に楽しんだあとには、撮影して綺麗な写真を撮るのも楽しいです♪



今年の12月で閉園となるスペースワールドをはじめ、ストレス解消には、思いっきり遊んで笑って食べてが効果的なようです! 皆さんはストレス解消に何をしていますか?



平成29年度 新入職員オリエンテーション



平成29年度新入職員です!
よろしくお願いします★☆

新人らしく、笑顔で好奇心を
もって頑張ります。

“無チコク!!無欠勤!!!
休まず元気に!!!!”

「この人ならなんか話してもいいかも。」と患者様から思われる
ように、笑顔を絶やさず、元気を
分けられるように頑張りたいと
思います。

福岡ゆたか中央病院の職員として、責任を持ち、患者様に心を込めた看護を
提供したいです！

新人として、働くため
多いですが、一生懸
頼りながら日々成長
いと思います。



この4月に行われた新入職員のオリエンテーションの様子を皆さんにご紹介します。
初々しくも一生懸命がんばっている様子がほほえましいです。



不安な事もあり、命、先輩方を成長させていきたい

患者様の気持ちを汲み取ることができる看護師になりたいです。

最初なので、分からぬことだらけだと思いますが、1日でも早く仕事内容を覚えたいです。そして、地域医療に貢献したいです。

常日頃笑顔を絶やさず、患者様をも笑顔にできるような看護師になりたいです。技術面でもしっかり磨いて、少しでも早く一人前の看護師になりたいです。



まだまだ勉強不足な点もありますが、どの患者さんと接する時も笑顔を忘れず、患者さんに寄り添え不安な気持ちを和らげる事ができるような看護師になりたいです。

特集

「緊急企画」

夏バテを防げ！



青い空！照りつける太陽。いよいよ夏かと思う、今日この頃。せっかく天気はいいのに、体はダルい。どうもヤル気が起きない。何だかキツい。一足早く夏バテや熱中症を経験している人も出てくる、この時期。

本格的な夏に入っても、元気に楽しく過ごしたいですよね。毎年テレビやメディアで取り上げられても、夏バテと熱中症の違いをイマイチ理解していない人は多いはず。今回は夏バテと熱中症の違い、そして夏バテを根本的に防ぐポイントをご紹介します！

夏バテと熱中症

「夏バテ」は暑気あたりとも言われ、夏の暑さや湿度が高い状態が続くことに影響され起こる体の変調を指します。

主な症状は食欲がなくなる、体がだるい、眠れない、気力が出ない、下痢や便秘などです。その原因は熱帯夜の睡眠不足や、自律神経のアンバランスによる胃腸機能の低下や食生活の乱れからくる栄養不足、脱水症状などが考えられます。

私たちの生活している環境は、エアコンの効いた室内と暑い屋外との出入りを繰り返しています。温度変化の激しい環境に加えて、脱水傾向が続くと自律神経のバランスが崩れやすく、夏バテを引き起こします。また運動不足の人や汗をかきにくい人も夏バテになりやすいようです。

「熱中症」は高温多湿な環境に私たちの体が適応できないことで生じる、さまざまな症状の総称です。

主な症状はめまいや顔のほてり(熱失神)、筋肉痛や筋肉のけいれん(熱けいれん)、体のだるさや吐き気(熱疲労)、汗のかきかたがおかしい(熱射病)、体温が高い、皮膚の異常、呼びかけに反応しない、まっすぐに歩けない、水分補給ができないなどです。

熱中症が原因で死亡することもあります。特に熱疲労や熱射病が疑われる場合には、救急車を呼ぶようにしましょう。



夏バテをチェック!!

1. 夏は食事を作るのが面倒になる

YES 1点 NO 0点

2. このところ同じようなものを繰り返し食べている

YES 2点 NO 0点

3. 食事はあっさりしたものやのどごしのよいものばかり食べている

YES 3点 NO 0点

4. 暑いので、つい火を使わない料理が多くなる

YES 1点 NO 0点

5. 夏になってから、どうも食がすすまない

YES 2点 NO 0点

6. 喉が渴くので、ジュースや炭酸飲料などを1日に1リットルくらいは飲む

YES 3点 NO 0点

7. 食欲がないときは食事はスイカやアイスクリームなどで済ませることがある

YES 3点 NO 0点

8. 夏バテ防止に焼き肉、うなぎのかば焼、豚カツなどをよく食べる

YES 2点 NO 0点

9. 日中は暑いので動く気がせず、家でダラダラと過ごしている

YES 2点 NO 0点

10. 汗をかかないように、水分はできるだけ控えている

YES 2点 NO 0点

11. 暑さに弱いので、部屋はクーラーをガンガンきかせている

YES 1点 NO 0点

12. 寝苦しいせいか、寝不足の日が続いている

YES 2点 NO 0点

13. 夜遅くまでテレビを見たり、ビデオ鑑賞や読書を楽しんでいる

YES 2点 NO 0点

14. 昼食を抜いて、少し涼しくなる夜にまとめて食べることが多い

YES 3点 NO 0点

15. 夏の晩は、仕事帰りについビアガーデンによることが多い

YES 2点 NO 0点

(出典：NHK出版「今日の健康」テキストより)

あなたの夏バテレベル

●22~31点：完全に夏バテです

●8~21点：夏バテに要注意！

夏バテ予備軍

●0~7点：夏バテの可能性なし

夏バテと食事

夏はアイスやかき氷、ビール…とついつい冷たいものが食べたくなりますね。しかし冷たいものばかり摂り過ぎると胃酸が薄まり、体が冷えるため胃で働く酵素*の働きが落ち、胃腸機能が低下します。食欲も落ちるため食事の摂取量自体が減り、体力回復や維持に必要なエネルギーや栄養素も不足がちに。

では、どのような食事を心がければ良いのでしょうか？

*酵素は37°Cで最も効率よく働きます。

夏バテ予防と解消に効く栄養素

ビタミンC	体の酸化防止になる。老化防止にも。 赤ピーマン、パセリ、トマト、レモン、ベーコンなど
ビタミンB1	炭水化物をエネルギーに変えるのを助ける。ニンニクやニラと一緒に摂ると、吸収が良くなる。 豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草、ゴマなど
ビタミンB2	脂質をエネルギーに変えるのを助ける。 レバー、海苔、ひじき、納豆、アーモンド、抹茶など
クエン酸	ビタミンB1、B2と一緒に摂ると効果が期待できる。 レモン、グレープフルーツ、梅干しなど
香辛料	胃腸を刺激するため、食欲減退を防ぐことができる。 摂り過ぎると胃腸に負担がかかるため注意が必要。 わさび、こしょう、ニンニク、唐辛子、ミョウガなど

夏バテ予防と解消に効果のある食材を上手に取り入れながら、バランス良く食べましょう。



脱水症状を防ぐために、十分に水分補給を行うことも大切です。かといって何でも良いわけではありません。

コーヒーやお茶など利尿作用のある飲み物は脱水状態になりやすいため、飲み過ぎには注意が必要です。特に高齢の方は暑さを感じる能力が鈍くなり、夏バテも熱中症も気づきにくくなります。日頃から水分補給の習慣をつけるようにしましょう。

テレビなどで、よく知られるようになった「経口補水液」。大量の汗をかいだ時には、ぜひ摂取したいのですが摂取の仕方に注意点があります。それは「ゆっくり」摂取することです。イメージは「飲む点滴」。500mLを1時間で飲むようなイメージで、一気に飲まないことが大切です。薄めたり、ジュースと混ぜたり、氷や砂糖を入れたりせずに飲みましょう。経口補水液は健康な人には美味しいなく、脱水症状のある人には美味しいということを理解しておきましょう。

アンコール企画★第1弾

管理栄養士の

あいしげ☆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大好き
- 便秘である
- 飲酒歴、喫煙歴がある
- 生活時間が不規則で、夜更かしがみである
- 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す。

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。

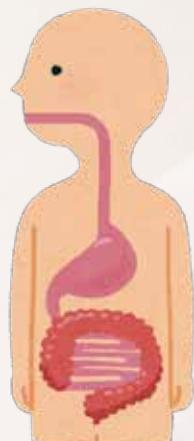
つまり腸を元気にしておく事が免疫力を高め、健康につながるのです。

「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ります。朝食を抜くと、便秘しやすいと言われます。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こりにくいからです。(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切るには、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、飲み物は食道を通って胃に入ります。

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

👑 食物繊維たっぷりな野菜

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なります。

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

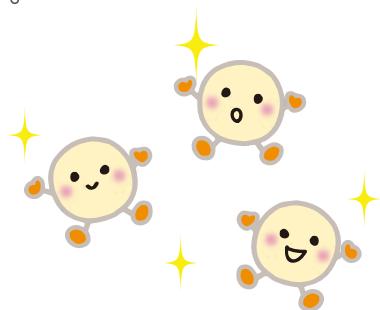
食品名	100gあたりの含有量	食品名	100gあたりの含有量
切干大根	20.7(g)	ブロッコリー	4.4(g)
おから	11.5(g)	生しいたけ	3.5(g)
納豆	6.7(g)	南瓜	3.5(g)
ごぼう	5.7(g)	さつまいも	2.3(g)

👑 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、麹(こうじ)、
ヨーグルト、チーズなどがあります。

平成28年度全国JCHO57病院 入院患者満足度調査結果!!

栄養管理室による

食事の味8位

平成27年度

45位

平成28年度

食事の メニュー

平成27年度

4位

8位

平成28年度



これも皆様のご指導の賜と
感謝しております。



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 栄養管理室

マヨネーズ

何をえらべば
いいの??

あなたなら…どのマヨネーズを選びますか?

皆さんは普段何気なく食べているマヨネーズが、どのくらいのカロリーかご存じですか?

そのマヨネーズのおおよそのカロリーを把握しておくと、

「かけすぎたかも…」等の感覚が分かりやすくなります。

今回はキューピーマヨネーズ(キューピー)とピュアセレクト(味の素)2社の

それぞれのマヨネーズをご紹介します。

ぜひチェックしてみて下さい。

kewpie



(キューピーホームページより引用)



エネルギー
100kcal
脂質
11.2g

脂質含有量を半分以下にし、カロリーを従来のマヨネーズの半分にしている。



エネルギー
49kcal
脂質
5.1g

植物油の量を従来のマヨネーズの25%以下に抑えることにより、カロリーを75%カット。



エネルギー
24kcal
脂質
2.2g

たんぱく質	0.4g
炭水化物	0.1g
塩分	0.3g

たんぱく質	0.4g
炭水化物	0.3g
塩分	0.4g

たんぱく質	0.3g
炭水化物	—
塩分	0.5g

コレステロールが0mg。カロリーが50%カット。マイクロエマルション(超微粒子)製法により粒子を細かく均一化することで、植物油を半分以下にしながらマヨネーズのおいしさをそのままに保つことができる。



たんぱく質	0.3g
炭水化物	0.4g
塩分	0.4g

コレステロールを下げる働きのあるマヨネーズ。特定保健用食品。コレステロールの吸収を抑制する働きのある植物性ステロールを配合。



エネルギー
48kcal
脂質
5.0g

たんぱく質	0.3g
炭水化物	0.5g
塩分	0.4g

※エネルギーは大さじ1杯約15gの目安です。



エネルギー
110kcal
脂質
11g

たんぱく質	0.2g
炭水化物	0.5g
塩分	0.3g

べに花油を100%使用した、まろやかな酸味の軽いマヨネーズ。べに花油に含まれるオレイン酸が悪玉のLDLコレステロールを下げる働きがある。また、べに花油は熱に強く酸化しにくい。



エネルギー
110kcal
脂質
11g

たんぱく質	0.2g
炭水化物	0.5g
塩分	0.3g

カロリー65%カット。Wエマルション製法により、従来のマヨネーズ同様のコクを実現している。



エネルギー
36kcal
脂質
3.5g

たんぱく質	0.5g
炭水化物	0.5g
塩分	0.7g

コレステロールを下げる働きのあるマヨネーズ。特定保健用食品。コレステロールの吸収を抑制する働きのある植物性ステロール配合。



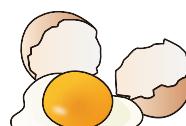
エネルギー
110kcal
脂質
11g

たんぱく質	0.2g
炭水化物	0.5g
塩分	0.3g

コレステロールとは？

コレステロールは体内で、細胞膜やホルモンの原料となる非常に大切なものです。しかし摂りすぎると、LDL(悪玉)コレステロールを増加させ、動脈硬化の危険性が高まってしまいます。コレステロールは、1日300mg以下に抑えましょう。

コレステロールを多く含む食品



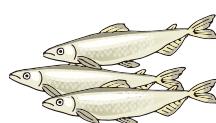
卵1個(50g)
210mg



鶏レバー3串(100g)
370mg



牛タン6枚(100g)
100mg



ししゃも2~3尾(50g)
145mg



タラコ1腹(100g)
350mg



シュークリーム1個(70g)
175mg

管理栄養士
による
健康レシピ。

ビタミンも食物繊維も？！

押し麦と豆の いいとこどりサラダ

1人分 173kcal 塩分 0.9g

作り方

- ①トマト、長いものは1cm角に切る。
- ②押し麦は茹でて水気をきっておく。
- ③ボウルに①、②、大豆水煮、ちぎった
パセリ、干ぶどうを入れる。
- ④レモンの皮をみじん切りし[A]を
加え、ドレッシングを作る。
- ⑤③に④をかけ、ざっくり混ぜる。

～押し麦の茹で方～

- ①押し麦をボウルに入れて1～2回
さっと洗い水を流しておく。網目の
細かいザルを使用し押し麦が流れ
出ないようにする。
- ②30分以上浸水させる。
- ③鍋に湯をわかし②を入れ、15～
20分程度茹でる。
- ④ザルなどを使用し水気をきる。



ホスピタルストリートギャラリー

木版画展



ワンポイントアドバイス

ほどよい噛みごたえのある豆類や押麦などの雑穀は、咀嚼力の低下予防になります。また噛むことは脳を刺激し、活性化することにつながります。一口30回を目指によく噛んで食べましょう。

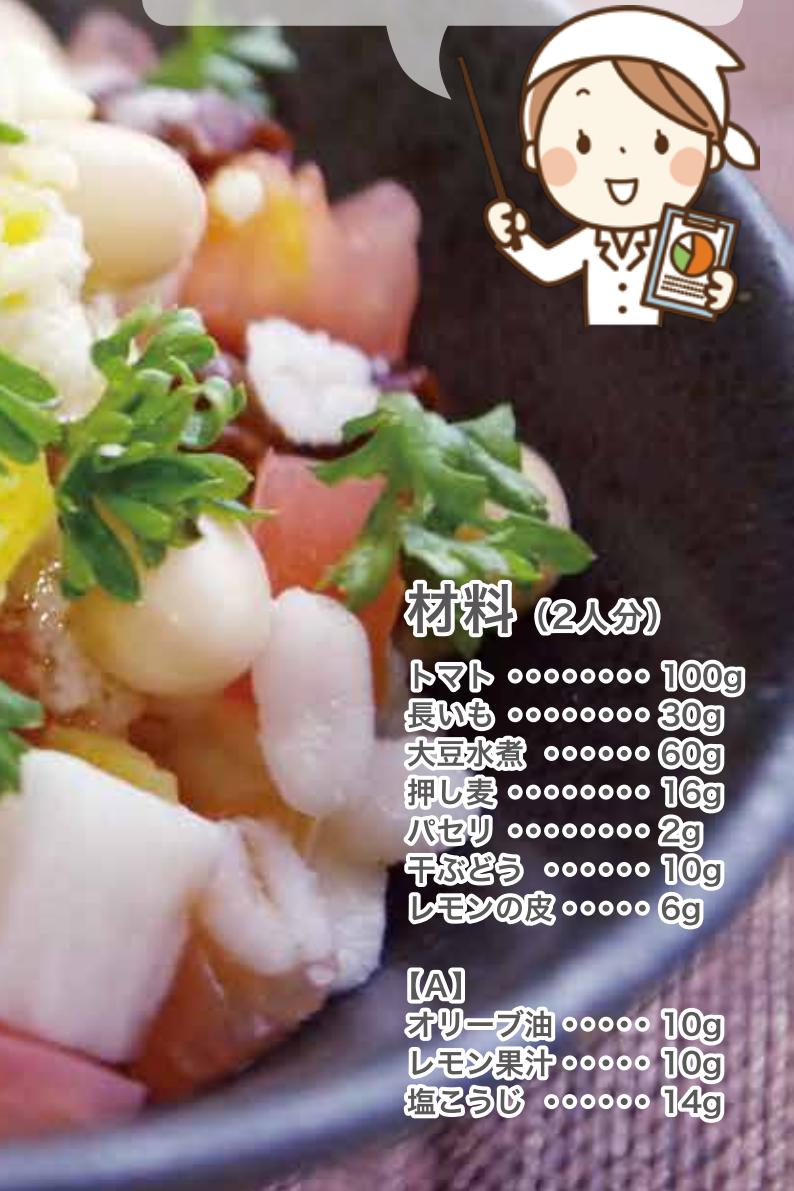


材料 (2人分)

トマト 100g
長いも 30g
大豆水煮 60g
押し麦 16g
バセリ 2g
干ぶどう 10g
レモンの皮 6g

[A]

オリーブ油 10g
レモン果汁 10g
塩こうじ 14g



いき
いき

参加無料

第2、3、4 火曜日★

開催中!

健康教室

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18日

(火)

脱水に注意!

気付かぬうちにカラダ渴いていませんか?

8月22日

(火)

超簡単!手ばかり栄養法

覚えておくと買い物のときも、調理のときも役立つ話

8月29日

(火)

残暑を乗り切る食生活

まだまだ続く暑い日を食材、調理法など食事の工夫で乗り切りましょう

9月19日

(火)

食品表示のからくり

カロリーゼロ表示や特定保健用食品について

9月26日

(火)

健康寿命をのばす食生活について

食事で老化防止!気になるアンチエイジングの話

※祝日等により開催日が変更になる場合があります。

お問い合わせ 栄養管理室まで

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。

お問い合わせ

福岡ゆたか中央病院 総務企画課まで

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。



診療案内

平成29年6月1日より
皮膚科の診療時間が
変更になりました！

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) [月・木・金曜日]	午前8時30分より 午前10時30分まで
眼科(初診) [火曜日]	午前8時30分より 午前10時まで
眼科(初診以外)	午前8時30分より 午前11時30分まで
皮膚科	午後1時30分より 午後4時まで

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・短時間でお願いします。
- ◆ 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。

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
医療社会事業専門員	浦田 恒夫	永田 健一
		橋垣 崇則
		溝口 怜実
		青野 由紀子

事務



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 医師外来診療担当表

☎.0949-26-2311

平成29年7月現在

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 松重 藤	野田 松本 新患当番	松本	重藤 新患当番	野田 重宮 健
	糖尿病	納富	納富		納富 午後予約のみ
	リウマチ 膠原病 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				黒住
	一般内科		田中宏	田中宏 新患当番	
	ものわすれ外来			※医師交代	
消化器科	大場 新患当番	金川 床 新患当番 大野 第2・4のみ	金	川床	大場
呼吸器科	横山 犬塚 午後予約のみ	瓜生	瓜生 新患当番 小川 横山 午後予約のみ	横山 新患当番 宮崎	犬塚 小川 新患当番
外科	小野 金城	松成	小野 谷口	松成 金城	萱島 谷口
呼吸器外科			生田		
乳腺外科	生田				予約制
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	山口				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、ご了承をお願い致します。詳しい休診情報については、当院ホームページをご覧下さい。



遊びじゃない！脳トレだ！

おとなのぬりえ

第5弾「エクス・アン・プロヴァンス」



おとなのぬりえも今回で5回目となりました。

「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、連載を続けることができています。ぬりえはストレス解消や自律神経のバランスを整えること、脳の活性化などに効果があると言われています。私もこの連載と一緒にぬりえを始めた1人です。塗っていると、「何色で塗ればいいだろう?」「何色と組み合わせればいいだろう?」と悩むことがありますよね。ぬりえにも慣れてきて「お洒落に、ありきたりではないものを!」と意気込んでみても、結局…無難な色使いになってしまふ…。そう!“ぬりえあるある”です。今回は、いつもよりお洒落に塗る配色、そして実際に塗ってみたよ♪と届けられた作品たちをご紹介したいと思います。

配色のコツ①「70:25:5の法則」

ベースカラー 70%

背景など広い色彩を彩る色。

メインカラー 25%

全体の印象を決める色。

1番始めに決めましょう。

アクセントカラー 5%

使用範囲は少なく、アクセントとして使用する色。メインカラーと同系色だとアクセントにならないため、真逆の色を選ぶのがオススメ。同系色でまとめたい場合は、メインカラーより濃い色を使用するとメリハリがついて良い。

デザイン性の高い配色にはコツがあります。一般的にその配分が「ベース(基盤)カラー:70%、メインカラー:25%、アクセントカラー:5%」。

きっちり計算しなくとも、この面積比になるように調整するとバランスの良い美しいものに仕上がります。

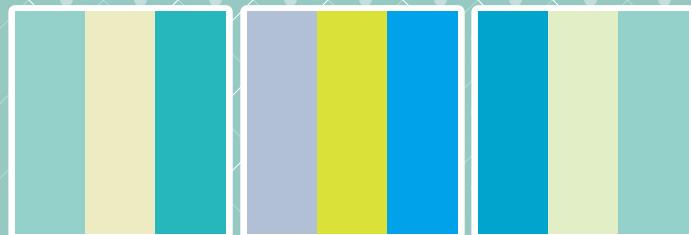
「3色しか使えないの?」—そんな疑問が出そうですが、1つの要素に対して2色、3色と選ぶことも出来ます! (バランスを取ることは難しくなりますが。) それでも、あまりに色数を増やすと統一感やお洒落感を出すことは難しくなります。ベースカラー3色、メインカラー3色、アクセントカラー3色の合計9色程度にまとめてみてくださいね。



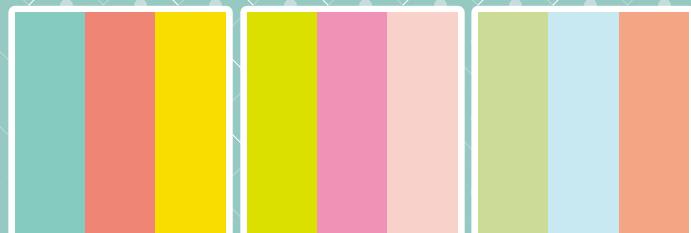
配色のコツ②「完成のイメージを決める」

どんなものにしたいか、完成のイメージをまず始めに決めておきましょう。爽やかや可愛らしい、都会的などがあります。コツ①で考えたように、イメージに合わせて基本の3色を選びましょう。その3色を基礎に、色味を増やすことができます。

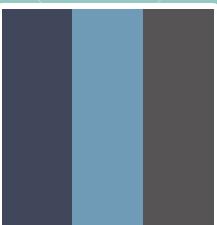
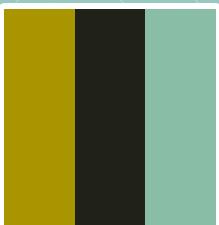
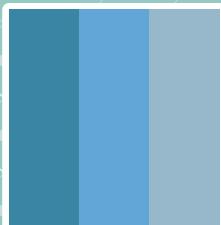
○爽やかなイメージ



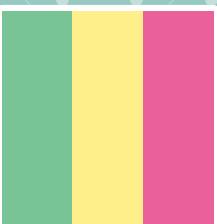
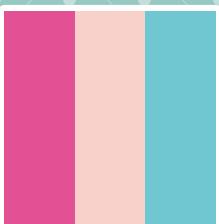
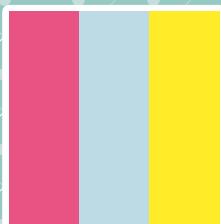
○可愛らしいイメージ



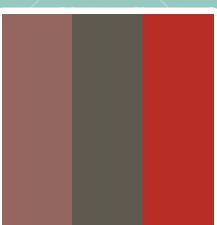
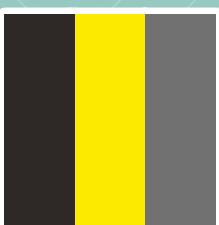
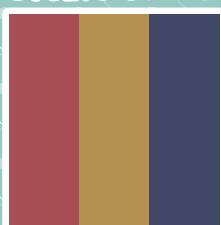
○都会的なイメージ



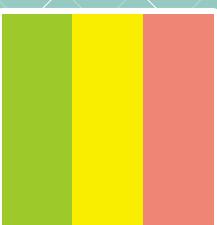
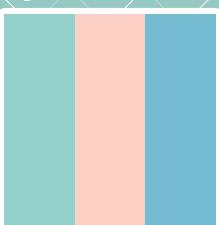
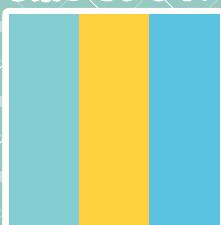
○キュートなイメージ



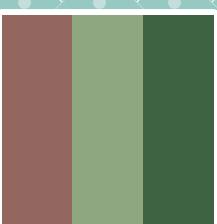
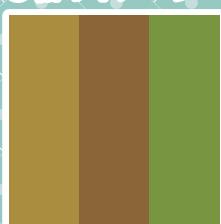
○高級なイメージ



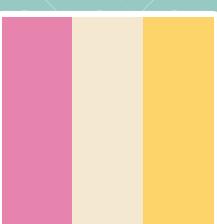
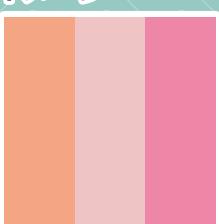
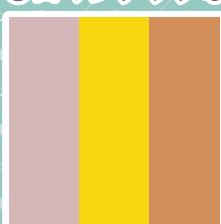
○楽しそうなイメージ



○和のイメージ

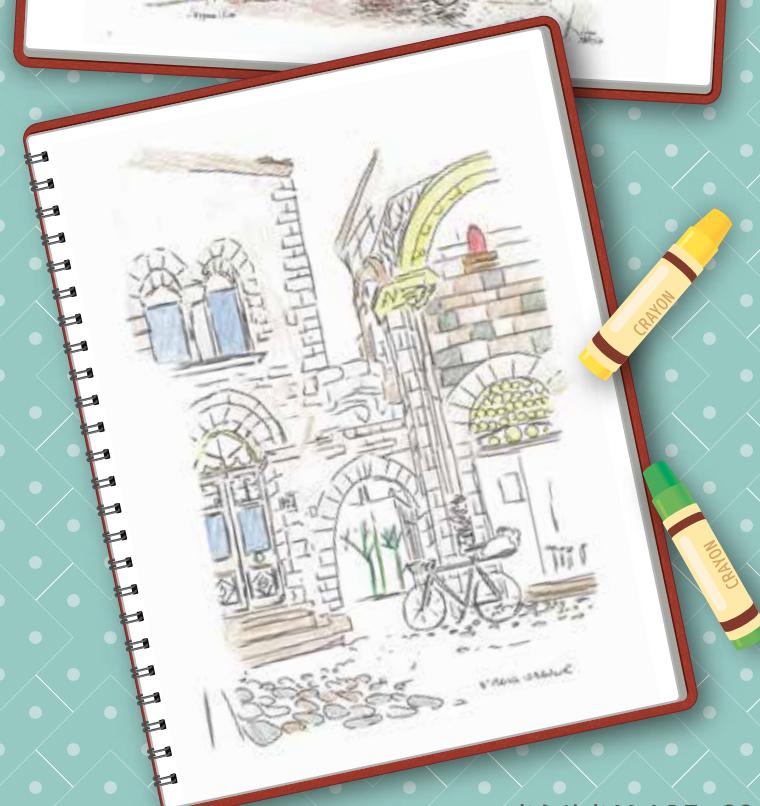


○ロマンチックなイメージ



こうして見ると、イメージの中で共通して使われる色が見えできます。

上品に塗るには、ゴールドやシルバーを取り入れるのもオススメです。インターネットやスマートのアプリで「カラー配色サンプル」があるので参考にしてみてください。



配色のコツ③「いろいろな画材を使ってみる」

色鉛筆や水彩で色塗りしている方がほとんどだと思います。(さすがに油彩をぬりえではしないと思いますが。) 水性ペンや蛍光ペンもオススメです。

色鉛筆では出せない発色の良さが際立って、仕上がりが鮮やかになります!一部だけ、水性ペンを使うのも良し、すべて水性ペンで塗るのも良し。金色や銀色は特にキラキラのラメが綺麗ですね。ハマってしまうと、ポスターカラー やインク系の本格的な画材を使いたくなるかもしれません。



さて今回は通称「エクス」。フランス南部に位置し、地中海に面したマルセイユの北にある古都エクス・アン・プロヴァンス。17、18世紀の建築をそのままに残した旧市街の街並みは美しく、夏には有名なオペラ祭が開かれるなど世界有数の観光都市です。ローマ時代から「水の都」「パリに次ぐ麗しき都」と呼ばれるこの都市は、近代絵画の父と呼ばれるポール・セザンヌの故郷でもあります。市内にはセザンヌやピカソが通ったとされるカフェもあるそう。美術館や博物館をはじめ、多くの文化遺産もあるこの都市の中でも一際目を引くのが、この市庁舎。1670年に完成し、1661年の天文学時計を備えたイタリア様式の旧時計塔です。からくり時計になっていて時を告げる人形が現れます。そんな古き時代に想いを馳せつつ、ぬりえをするのもいいかもしれません。

*Special Thanks ****

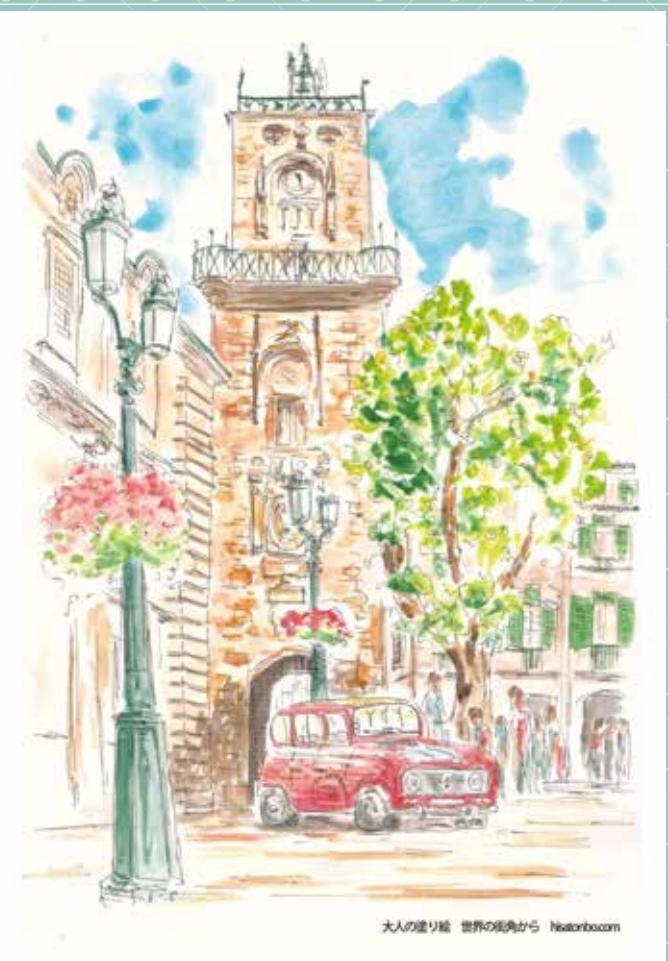
Hisato Moriya 様

「大人の塗り絵 世界の街角から」

<http://www.hisatonbo.com/coloring2/>

ほかにも素敵なぬりえがたくさん!ぜひご覧下さい!

完成見本

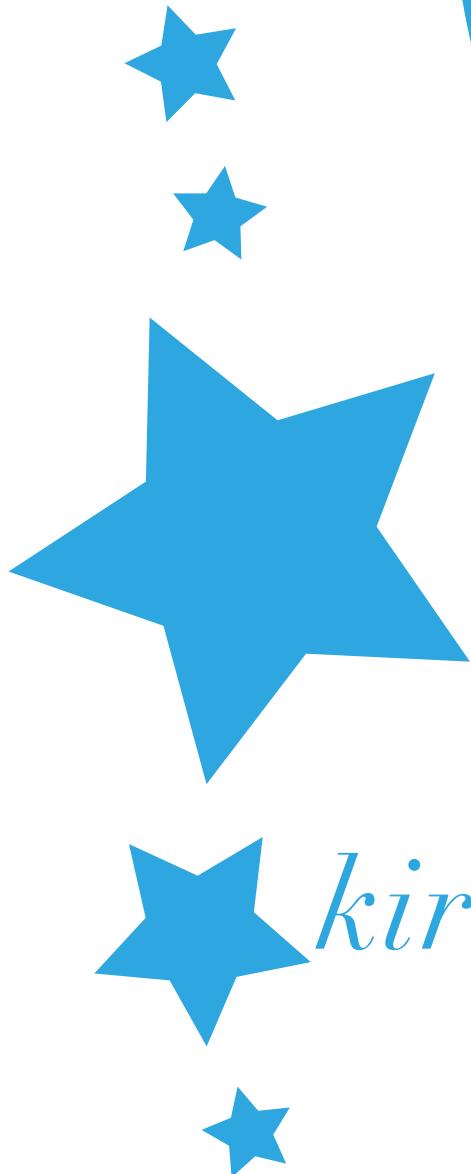


大人の塗り絵 世界の街角から hisatonbo.com



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

