



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

# きらめき

改元を迎える今年1年が良い年であるように  
**新年のご挨拶** 1-4

広報誌「きらめき」の歴史をたどる  
**きらめきの軌跡**  
院長、野田晏宏。 5-9

2018 Vol.17  
ノスタルジックな★  
**新春号**  
ご自由にお持ち下さい

宇宙イチ？！興味深いのは、やっぱり人間！  
**人体のふしぎ** 10-16

管理栄養士による健康レシピ  
しょうがわらび一モチ 17-18  
天正11年、激動する時代の日本に思いを馳せる！  
おとなのぬりえ 21-22





# 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、戌年の良き初春をお迎えのことと、心よりお喜び申し上げます。

さて昨年の平成29年においても、予測が難しかった種々の大きな出来事や変化がありました。政治・社会情勢に関し海外では、米国でトランプ大統領そして韓国で文在寅大統領の就任、朴前大統領の逮捕などがありました。その他、北朝鮮による核実験・大陸間弾道ミサイル発射実験などがあり、それらに対抗する日・米・韓同盟の問題など、世情が不安定かつ不透明なものになっています。一方、国内では小池東京都知事が立ちあげた「都民ファーストの会」は東京都議会選挙で圧倒的勝利を収めたものの、国民政党「希望の党」では第48回衆議院総選挙で惨敗し、結果論ですが「民進党の分裂」とともに「自民党の圧倒的勝利」に一役買った感がありました。

またスポーツ界では、世界の頂点を競う目覚ましい活躍を若い人たちが見せてくれ、少子超高齢化社会の日本の未来を明るくしてくれています。女子スキージャンプや女子スピードスケート、男子フィギュアスケート、女子世界新体操、女子体操、男子体操、男子ゴルフ、水泳、卓球、バドミントン、野球など…まだまだ多くの方々が多くの方々で活躍されています。2月に韓国で開催される平昌冬季オリンピックや2年後の東京オリンピック・パラリンピックでは、日本勢の活躍が大いに期待されます。

さらに昨年末には全国民の最大の関心事である「天皇陛下の生前退位の問題」が決着しました。12月の皇室会議・政府閣議の結果、平成31年4月30日の退位、5月1日に皇太子殿下が天皇

に即位されて改元となり、平成の世から新しい時代が始まります。生前退位は実に約200年振りとなるそうで、歴史的一大変化を経験することになります。

比較は到底できませんが、当院も創立以来からの歴史に変化がありました。

当院は昭和23年から66年間続いた旧病院(健康保険直方中央病院で社会保険病院の一員)の組織が平成26年に新しい組織(独立行政法人 地域医療機能推進機構:JCHO)になったため病院名を変え、新たに再出発しました。

そして今年、平成30年度に5年目を迎えます。

現在進行中の我が国の超高齢化社会のため、社会保障費が増えています。しかし「1000兆以上となる國の借金」のため社会保障費の伸びが抑制され、病院をめぐる経済環境は極めて悪化し、多くの病院が赤字運営となっています。

当院におきましては、平成17年に20年振りに黒字化出来て以来、10年連続黒字運営を維持してきましたが、新機構移行後の2年目から2年連続の赤字決算となりました。しかしながら平成29年度は全職員が初心に帰り、患者の皆様に対し感動して戴く取り組みや病院食の味の改善活動(JCHO全国57病院患者満足度調査:病院食の味評価で前年度45位から3位へ)を行ない、皆様から高い評価を得て、大幅な黒字運営ができます。

平成の世も一年有余を残すのみとなりますが、今後もJCHO福岡ゆたか中央病院を末長くご指導の程を心からお願いしまして、新年の挨拶とさせて戴きます。

病院長

野田晏宏



新年、明けましておめでとうございます。  
今年は十二支で11番目の戌年です。  
犬といえば猿、いわゆる犬猿の仲です。私は申年ですが、犬とは仲良くしています。  
犬猿の仲のいわれは諸説ありますが、神様主催のレースで犬と猿が同時に出発したものの、猿が犬をだまして猿は9位、犬は11位でゴールしたことに由来すると言われています。戌年の皆さん、ごめんなさい。

しかし一方で桃太郎は、犬と猿を家来にして、見事なリーダーシップを發揮して、鬼退治を成し遂げました。犬猿の仲が力を合わせて協力して大きな目標を達成しました。

ところで現実に目を向けてみると、病院を取り巻く医療環境は厳しい状況にあります。

さらに、今年度の診療報酬改定は当院にとり厳しい改定が予想されます。経営基盤の安定は、地域の方々に安全で良質な医療の提供をもたらします。

病院の経営基盤を安定させるためには、経常収支の黒字化は必要不可欠です。職員一人一人が、仲が悪くても良くても、十二支が一丸となって力を合わせて頑張りましょう。

最後に、私の大好きな言葉を書きます。詩人の金子みすず「みんな、ちがって、みんな、いい」です。今年もよろしくお願ひいたします。



事務長 野口 利幸



新年明けましておめでとうございます。  
お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げ  
ます。

昨年4月に、独立行政法人 地域医療機能推進機  
構 天草中央総合病院より、総看護師長として赴任  
いたしました福嶋と申します。どうぞよろしくお  
願いいたします。

福岡ゆたか中央病院では、病院全体で患者感動  
に取り組んでおります。入院・外来の患者さんは  
もちろん、患者さんのご家族、健康診断を受けて下  
さる方や地域住民の皆様が快適に当院を利用して  
いただけるよう、各部署連携・協力しながら業務  
改善や5S(整理・整頓・清潔・清掃・しつけ)活  
動を実施しております。しかし、自分たちだけでは  
なかなか気づかない点もございます。そこで、どん  
な小さなことでも構いませんので、皆様のご意見  
やご要望をお聞かせいただけますと幸いです。

また昨年は、5校の看護学校から学生さんが実  
習に来て下さいました。学生さんの明るい笑顔と  
一生懸命な姿に、患者さんより「元気をもらった」  
「頑張ろうと思った」などのお声をいただいており  
ます。指導する看護師にとっても看護の最新の情

報を得たり、自分の看護を振り返る良い機会と  
なっております。これからも学生指導や看護師育  
成を頑張っていきたいと思います。

看護課は今年も『目配り・気配り・心配りで先  
取りの看護』のスローガンのもと、患者さんやご家  
族、そして地域の方々のニーズにお応えできるよ  
う、看護職員全員で努力して参りますので、皆様よ  
ろしくお願ひいたします。

最後になりましたが、本年が皆様にとりまして  
幸多き年となりますよう心よりお祈りし、新年の  
ご挨拶とさせていただきます。

総看護師長 福嶋 ひろみ





## 野田 晏宏 院長 - 略歴 -

昭和47年 九州大学医学部卒業

昭和47年 九州大学付属病院研修医

昭和54年 福岡県立九州歯科大学内科講師

昭和57年 米国テキサス大学ダラス  
健康科学センター研究生

昭和59年 琉球大学3内科講師

昭和64年 健康保険直方中央病院 副院長

平成12年 健康保険直方中央病院 病院長

平成26年 JCHO福岡ゆたか中央病院 病院長

広報誌「きらめき」も創刊してから早5年。

2012年、広報誌をリニューアルしたいと先頭を切って動き出したのは野田院長でした。今回はその野田院長にインタビューしてきました！

一本日はお忙しいなか、お時間をとって頂いてありがとうございます。早速ですが、院長先生が広報誌を変えたいとお考えになった理由を話して頂けますか？

「きらめき」以前の広報誌「病院だより」は、患者さんへ病院側の一方的な連絡でしかありませんでした。私は病院運営の基本方針の1つに「患者さんの立場に立った医療を提供し、選ばれる病院になる」というものを掲げていますが、広報誌もこの様にあって欲しいと考えています。そこで徹底的に「患者さんの立場に立った広報誌」—病院からの視点ではなく患者さんの求めるような情報、病気になった場合に病院のこのような情報があれば役に立つのではないか…というような患者さんにとって役に立つ、また病気の予防や病気の内容について患者さんが知って得をするような情報を載せた—広報誌であって欲しいと考えた訳です。

一ありがとうございます。院長先生の患者さんに対する熱い思いが伝わってきます（笑）。リ



左は2012年秋に創刊したリニューアル第1号。タイトル「きらめき」は、患者さんや職員から一般公募した中から、数回の投票を経て決まりました！きらめきの文字は院長に書いてもらいました。

# きらめきの軌跡

ニューアルしてからの反響はいかがでしたか？

患者さんが受診の度に新しい広報誌を手にとつて来られること、この内容が良かったとか素晴らしいとか様々な評価を直接お聞きするようになりました。また院内を歩いていると、広報誌を手に持って歩いておられる方を見る機会も多くなり、以前の広報誌と比べものにならない高い評価を得ていることを実感しています。製作しているスタッフや広報委員会が私の意図を見事に反映してくれた結果と感じ、大変ありがとうございます。

一嬉しいですね！リニューアル当初より先生には「きらめき」のタイトル文字や原稿の執筆など、たくさんのご協力を頂きました。この場をお借りして感謝を申し上げます。さて、先生が個人的に気に入っているところは何ですか？

患者さんの立場に立った広報誌という観点から、まず新任の医師や新入職員をはじめ職員の顔が多く出されていることが非常に良いと感じています。これで職員のことを身近に感じてもらえるのでは、と思います。次に職員が活動している現場の写真ーリハビリや病院食の調理とか、特に病院食または健康食の大きな写真、いかにも美味しいそうです（笑）。ホスピタルスト

リートの作品紹介や塗り絵も非常に良い企画だと思っています。病棟をまわっている時に、デイルームやお部屋で、高齢の患者さんが真剣にテーブルに向かっている様子を見たことがあります。「何をされているんだろう？」とよくよく近づいて見てみると、広報誌の塗り絵の色付けをされていました。患者さんが広報誌の塗り絵を楽しんでおられる様子を、実際に見るのは本当に嬉しいですね。

一本当ですね。私たちも嬉しく思っています。今後に役立てたいと思いますので、掲載する内容について先生がどのように考えておられるか聞かせてください。

リニューアルしてから5年が過ぎて、内容がややマンネリ化しているようにも感じます。もうそろそろ、少し変えてみてもいいのではないかと思います。新たな企画など、レパートリーを増やして患者さんを飽きさせない工夫をするといいと思います。そのためには“患者さんがどのようなテーマや情報を求めておられるのか”、アンケートを取る必要があると感じます。「患者さんの立場に立った広報誌」というのは、「患者さんの声」を反映することが不可欠だと思います。そうすると、バラエティに富んだ広報誌になるはずです。



左は2013年に発行した「きらめき」2冊目となる新年号です。書道に造詣のある院長先生に（いわゆる無茶ぶりで）「謹賀新年」の文字を書いてもらいました！

右は2013年夏に発行した3冊目です。この号から表紙に新任の先生やスタッフを、どんどん表紙に起用することになりました。どんなポーズの要求にも応じてくれます！



一宿題が出てしまいました（汗）！…話をえさせて頂きます（笑）。院長先生ご自身のについても伺いたいと思います。ご出身はどちらでしょうか？

大牟田生まれです。両親は八女と筑後で、そこは血縁関係のない野田姓がいっぱいです。中学生まで大牟田で、高校は久留米、大学に入って福岡市に出てきました。残念ながら、直方には全く地縁・血縁がありません（笑）。

一直方に縁はないんですね（笑）。先生はアメリカ留学経験がありますよね？アメリカに行こうと思った理由を教えてください。

昭和50年代のアメリカのテキサス州立大学は石油で裕福であったため、ノーベル賞級の学者をたくさん呼び寄せていました。私自身、英語にも興味があったため、その環境の中で勉強したいと思いました。また、医学の道を志してから「アメリカから日本を眺めてみたい」とも考えるようになりました。

一そうなんですね。実際にアメリカから日本を眺めてみて、どんな印象でしたか？

1番印象的だったのは、ドライだと思っていた



2014年春、当院は全社連から独立行政法人 地域医療機能推進機構へと所属組織が変わり、病院名も変更となりました。併せて「きらめき」も使用していた主要カラーを緑から青へと変えた時期です。



“アメリカ人が日本人以上に義理・人情が判る人たちだった”ということです。テキサスで知り合った日本人（留学生を含め）が、昭和40年代に言っていた「エコノミックアニマル」のような自分ファーストで経済的利益ばかり追求する人種のように思われ、古き佳き日本人はどこに行った？！…という感じがしました。例えばテキサスに行く前にハワイに寄った時のことです。日本人が1万円札を束で持ち、葉巻をふかして買い物している様子をよく目にしました。現在の…どこかの国の爆買いのような感じ（笑）がして、あまりいい思いはしませんでしたね。テキサス大学で研究のために3、4人のアメリカ人助手に手伝ってもらった際、その人たちはアメリカ人らしい性格を持つつも、当時の日本人以上に“浪花節”的ーすなわち義理・人情に厚い人柄でした。そのことには、ビックリしました（笑）。研究を終えて帰国する際にも、そのアメリカ人たちが中心となって送別会を催してくれたり、他にもサプライズで思いがけないようなことを行なってくれました。

一面白いですね（笑）。先生のその経験が当院の掲げているモットーである「ユタカ・ホスピタリティ」に繋がってきたのでしょうか？

そのこともあります、実は「ユタカ・ホスピ



# きらめきの軌跡

タリティ」の原本は、テキサスなどアメリカ南部に伝統的に伝わる「おもてなし」の心—「ザン・ホスピタリティ」\*です。ただ「ザン・ホスピタリティ」を知らなかった当初は、声をかけられる度に「なにごとだ?」と戸惑いもありました(笑)。それでも多くの人が通りすがる度に、笑顔で挨拶してくれることに非常に癒されるようになりました。

\*「ザン・ホスピタリティ」とは?

見知らぬ通りすがりの人が、笑顔で気持ち良く「Hi! (ハイ!)」と声を掛け合い、挨拶する「おもてなし」のこと。

一ありがとうございました。その後琉球大学を経て、当院への赴任されるわけですが、そもそも当院(当時:直方中央病院)に赴任を決めた理由は何だったんでしょうか?

実は大学卒業後6年目となる昭和53年に、大学病院を出て初めて赴任したのが(当時の)直方中央病院でした。当時はまだ診療所や病院自体の数が少ないため、中央病院には患者さんがとても多く活気があり、興味深い症例も数多くありました。当時の最先端のCTなどの機械も導入されおり、びっくりするような脳血管障害の症例を多数経験したという良

い印象が深く残っていたため、臨床研究をする目的で赴任しました。しかし副院長として赴任してきたため、立場上、臨床研究より赤字解消の活動を優先せざるを得ませんでした。ちなみに臨床研究はできませんでした。19年連続赤字だったため「病院管理学」「病院経営学」の勉強を否が応でも、せざるを得ず…。お陰で平成17年度に20年振りの黒字決算と累積赤字の解消を実現ができ以後10年連続の黒字運営を続けることができました。

一そうだったんですね。平成元年に赴任された時にどんな印象受けられましたか?

9年経っていました最初の良い印象からビックリするほど変わっていました。

アメリカで感じた日本人の冷たさを沖縄から直方に来て、再度感じることになりました。非常に冷たい職員…これでは患者さんに支持されるわけないと思いました。実際、赤字病院でしたしね。沖縄にいたため、誰もそういった情報を教えてくれませんでした(笑)。赴任してから知った話ですが、誰もが中央病院に行くのを断ったそうです。…声がかかった時、快く手をあげた自分は“飛んで火にいる夏の虫”…(笑)。あまりの衝撃にすぐ辞めようかと思うほどでしたけどね(笑)。捕まったが最後…逃げられま



左の号は2015年に発刊した、記念すべき?!第10号目です。

右は、新企画「おとのぬりえ」が始まった第11号です。驚いたのは、新企画以上に反響の大きかった「座右の銘」! 患者さんからだけでなく、実は近隣病院の院長先生からお褒めの言葉を頂きました。グループ病院の院長先生からは、メールでわざわざ褒めて頂いた…思い出深い号です!



# きらめきの軌跡

せんでした。本当にとんでもない病院でした。しかし平成27年に、全職員が患者さんに感動して頂く取り組みを行なってくれ、JCHO全国57病院で行なわれた「患者満足度調査」の入院部門で全国1位の結果となりました。

一ついぶん大きな変化ですよね。当院の院長となられて、目指してこられたものは何ですか？

それは勿論、患者さんのためになることです。格好良く言えば「世のため人のため」。これは高校3年の夏休みに勉強も手につかず、自分の今後の人生について1ヵ月間考え抜いた結論でした。そして、またこれが医者になろうと思った直接の動機です。その動機については、ちょっとした物語があります(笑)。軍人であった父が運良く南方戦線から復員して始めた商業を、物心つく前から次男であった私が継承する手筈になっていました(戦前生まれの長男は、南方派遣時の父の遺言通り医者になりました)。そのため医学部受験が許されませんでしたが、何とか説得して1回のみの受験が許されました。幸運にも合格し医者になったので、“世のため人のため医者になろう”という動機と“父の夢を壊したという罪の意識”が「患者さんの立場に立った医療を志す原動力」になっています。話を戻すと(笑)患者さんの立場に立った

広報誌を作ることも自分の目的を達成する1つの方法だと思っています。

一ありがとうございます。先生は常に新しいことに挑戦されているように思えます。先生自身をそのように奮い立てるものは何ですか？

単純です。毎日同じことをするのは無駄に思えて、やるからには毎日少しでも新しいことや良いことをしたいと思います。そうじゃないと進歩がないでしょ(笑)。だから今日よりも明日、明日よりも明後日と、少しでも良いものを目指すように心掛けています。最初から100%のものはできないため「やる！」と決めたなら、期間を定めて少しづつ100%に近づくように努めるという訳です。

一当院に対する熱い思いと本音を語って頂き、ありがとうございます。最後に先生が今後の病院および広報誌に求めるることは何でしょうか？

アンケートなどの方法で、絶えず患者さんの声を反映する「患者さんの立場に立った病院」、そして「広報誌」であって欲しいと思っています。

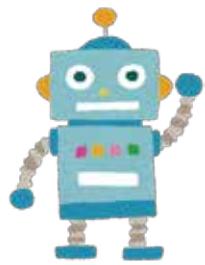
一院長先生お忙しいなか、快くインタビューに応じて頂き、ありがとうございました！



# 特集

「いのちの科学」

## 人体のふしぎ



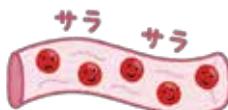
今回は少しだけ科学なおはなし。とっても身近だけど、ふしぎも謎も多い“人間のカラダ”。

たとえば人のカラダの約60%\*は水で出来ています。残りのうち約18%がタンパク質で、約16%が脂肪、約6%を無機質(酸素、炭素、水素、窒素以外のもので体に必要なものの総称)で構成されています。タンパク質は炭素、水素、窒素、酸素、硫黄から成っていて、無機質の中にはナトリウムやカリウム、マグネシウム、塩素、リン、微量の鉄や銅、マンガン、ヨウ素、亜鉛、コバルト、フッ素などがあります。これら人のカラダを構成する成分は「土」と一緒なんです。「人は死ぬと土に還る」という言葉を聞くこともあります。割合が違うとはいえ、人のカラダと土の成分が同じというのは実に興味深いことではありませんか？

そんなふしぎいっぱいの“人間のカラダ”。当院の職員にどんなところをふしぎに思うのか、聞いてみました！

\*新生児は約80%、幼児は約65%、成人女性は約55%、高齢者は約50～55%と水分量は年齢や性別によって違いがあります。ここでは成人男性の割合を表記しています。

### 血液の正体は水だった？！



人のカラダになくてはならない“血液”は、赤血球や白血球、血小板(けっしょうばん)と言った血球成分と血漿(けっしょう)と呼ばれる液体成分で出来ています。血漿成分の約95%は水分で出来ています。血液は酸素や栄養素をカラダのすみずみまで運んだり、老廃物の排出するために全身を巡っています。

さて、この血液。いわば原材料となって、姿かたちを変えて至るところで様々な働きをしています。時には唾液(だえき)として口内の殺菌や食物の化学的分解をしたり、時には汗として体温調整や皮膚の潤いを保護したり、涙として眼球を潤したり、鼻水になったり…。人のカラダの造りのすごさを感じますね。ちなみに瞳から溢れる涙は感情によって味に違いがあるとか…。これはまた別のおはなし。



**病院長  
(医師)  
野田 暁宏**

## 人体そのもの

ふしぎなのは人体そのもので、人体それ自体がふしぎのかたまりです。というのも、人体はおよそ60兆個もの細胞ででき、毎秒約1千万個の細胞が生まれ変わっているといわれています。しかし実際はその「細胞1個の仕組み」も必ずしも全部が判っている訳ではありません。そして、人体も最初は1個の受精卵(完全な分化能を持つ)から始まります。そして遺伝。その情報は?ゲノム DNA、それから直近の山中教授作成のiPS細胞(人工多能性幹細胞)、他に「体と心の問題」などなど…。「人体のふしぎは時に宇宙の神秘さに勝るとも劣らない」とされています。その神秘性が医学・医療の発展のエネルギーとなっています。



**5階病棟  
(看護師)  
宮島 果歩**

## 人の表情

私は人の表情は不思議だな~と思います。  
楽しいときに笑ったり、悲しいときに泣いたり、誰にも教わっていないのに自然とみんながやっていくので不思議だけどすごいなと思います^ ^



**3階病棟  
(看護師)  
平山 葉名**

## 筋肉について

人が活動するために必要になるのが熱を作り出すことと言われています。  
体力をつけようと、睡眠と3食しっかり取りましたが、それだけでは太っていくばかり…。  
筋肉をつけることで、体力もつき毎日元気に過ごせるようになりました。



**6階病棟  
(看護師)  
原田 有佳**

## 血液は1日に地球2周以上も回っている？！

血液は心拍に合わせて、体の中を1日に96540kmも巡っているらしいんです。  
これは地球外周に換算すると1日に地球2周以上回っている計算になります。  
人の一生のうちで、地球を2周回ることは不可能に近いことだと思います。しかし！それが私たちの体の中で「毎日起こっていること」なのだと考えると、とってもスゴイ☆ことだと思いました。



**4階病棟  
(看護師)  
三浦 琴乃**

## 親知らず

最近、親知らずが生えてきて痛いので「なぜ親知らずが生えるの？なぜ、生える人と生えない人がいるの？」と疑問に思いました。しかし、先輩や同期の中には生えていないという人もいます。  
生えても抜くことが多いのなら、生えなくてもいいと思うんです。  
そもそも生えてこない人もいるのなら、尚更…。



**総看護師長  
(看護師)  
福嶋 ひろみ**

## 赤ちゃんが生まれてくる日

個人的な経験則ですが、男の子は大潮前後に生まれることを好むようです。潮の満ち引きに敏感なのでしょうか。女の子はなかなか予測できないのですが…



## 消化と排泄

人は、なぜ口から食物を食べて排泄するのかによっては、排泄する期間やエネルギー量が異なってきます。  
自分の体でどのように消化されてエネルギーが吸入されるのか、不思議でした。

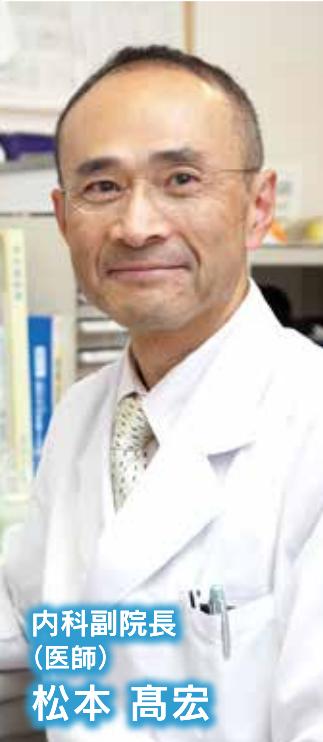
3階病棟  
(看護師)  
**山松 由佳**



外科副院長  
(医師)  
**小野 洋**

## 性格？！

性格判断の好きなあなたへ。  
性格の違いは「がん生存率に影響する」って本当？  
Yes、但し癌細胞の性格ですが。疾患によっては今や正確なタイプ分類が可能で治療法選択や予後予想に欠かせないです。



## 脳

目の前の風景を完全に記憶できたり、一度聴いただけで曲を再現できる人がいます。  
そのような人の脳の中は、他の人とは違う形で整理整頓されていると考えられています。

内科副院長  
(医師)  
**松本 高宏**



4階病棟  
(看護師)  
**篠崎 千穂**

## 音楽によって心臓の鼓動が変化する

私は運転中や寝る前によく音楽を聴いています。  
音楽の種類によっては自律神経を整え、睡眠トラブルや心身の不調の改善が期待できるそうです。  
今後はリラックスできる音楽を聴いて毎日体調を整え、十分な睡眠をとり、元気に出勤したいと思います！



## 胃の働き

殺菌、消化のためにPH1～2という金属も溶かす酸を作りだしている一方で胃が溶けないように粘膜を出して守っていることを知り、胃の構造はよくできているなど驚いたから。

3階病棟  
(看護師)  
**河永 明子**



4階病棟  
(看護師)  
**榎原 慎也**

## 腸の表面積は城レベル？！

大腸は約1.5mで小腸は約6～7mあります。大腸、小腸それぞれの内壁を全部広げて総面積を畳に換算すると…なんと！徳川15代将軍の徳川慶喜が大政奉還をした二条城・二の丸御殿の有名な大広間の2倍もの広さに相当する面積になります。そんなものがお腹の中に入っていると考えると…ただただ圧倒されます。



## 無意識にしている 「まばたき」

まばたきをする回数は平均して、1日あたり15000回ほど。1分間に換算すると、男性は20回、女性は15回ほどだそうです！！普段、何気なく「まばたき」をしていますが、1日どのくらいのまばたきをしているのか疑問でした。1分に15回もまばたきをしている自覚はないですが、自然とまばたきをしていると思うと人体は不思議だなあと感じます。

6階病棟  
(看護師)  
松山 桃華



## 爪はなぜ伸びるのか？

爪切りをするのは面倒くさいと思っています。爪がある事により、小さいものをつかむ事ができると学びました。でも爪が長すぎると小さいものがつかめないと私は思います。なぜ伸びるのでしょうか…なぞです。

5階病棟  
(看護師)  
岸良 雅子



## 耐えられる最高の体温とは？！

インフルエンザの時に42℃まで高熱が出たことがあります。治って、ふと…人体は何度の熱まで耐えれるのか疑問に思いました。日射病で30日間、高熱が続いた男性は、最高46.5℃まで体温が上がったそうです。その後は後遺症もなく回復したとありました。私の周りでは、そんなに高い熱が出た人はいなかったので驚きました。とはいっても、高熱が出た時はムリせず病院にどうぞ♪

4階病棟  
(看護師)  
野見山 千咲



4階病棟  
(看護師)  
木森 佳奏



放射線科診療部長  
(医師)  
前岡 伸彦



5階病棟  
(看護師)  
金子 万莉

## 朝は身長が高い！

夜は朝よりも1cmほど背が低くなるそうです。私は身長が低い事がコンプレックスです。朝の方が身長が高くなるとは聞いた事はありますか、理由まで知りませんでした。成長期は終わったので、あまり身長も伸びないとは思いますが…。今度測る機会があれば、ぜひ！朝に測ってみようかなと思います。

## 恒常性：ホメオスタシス

恒常性とは、生命維持に必要な要素や成分などを一定の範囲内に安定的に維持している作用・能力の事ですが、血圧や体温や脈拍や血糖値などに止まらず、血液量や濃度や水分量や多数のミネラルなどの濃度を常に一定に保っています。

全く意識もせずに、自動的に行われていますが、不思議だとは思いませんか？

## 夢見る脳

現実で気になっている事や考えている事があれば夢に出てきたりします。見たい夢などを寝る前に考えても見れないですし、夢をコントロール出来たらなと思ったり…、不思議です。

**4階病棟  
(看護師)  
花岡 愛理紗**

**どうして小指は薬指と  
セットなの？**

私が不思議に思ったことは、手の指の小指だけを曲げようとすると、一緒に薬指も曲がることです。小指だけを意識して曲げようとしても、薬指が絶対曲がるから、不思議だなと思います。他の指は一本だけでも曲げられるのに小指は曲げきれないからなんとかなと思いました。

**呼吸器科診療部長  
(医師)  
犬塚 悟**

**脳**

何と言っても「脳」ですね。だって、無数のニューロンとシナプスを伝わる単なる電気信号が意識を形作っているんですよ。いったい、どうなってるんでしょうか。そのうちコンピュータも意識を持ってしまいそうですね。

**5階病棟  
(看護師)  
岩本 祐女**

**なぜ髪の毛は伸びるのか？**

髪の毛はなぜ切っても切っても伸びるのかと疑問に思いました。髪の毛が伸びたら美容室に行って髪型を変えることができるので私は嬉しいとは思いますが、髪型を変えることが面倒だと思う人もいるだろうなと思いました。なぜ髪の毛は伸びるのでしょうか…

**4階病棟  
(看護師)  
藤谷 友香**

**なんで毛ははえるのか、  
伸びるのか？**

人によって髪の毛や体毛の量は異なっています。毛は体を守るためにあるのに毛量の差があるのか、人によって個人差があるのはなんでかな？と思います。

**爪**

爪は、角質でできている。骨のない部分では爪が全ての力を支えており、爪がないと力を入れることができないため、物を掴んだり、歩いたりすることが困難になる。こんな小さな爪に底知れぬパワーを感じた。

**心はどこに？**

私は、心がどこにあるのかや人の心理について興味があります。脳や眼で言動を読み取り感情や喜怒哀楽として存在するものは植物状態を含むすべての人にあるのでしょうか。

**医療安全管理室  
師長  
帆足 満江**

**5階病棟  
(看護師)  
三浦 優貴**

**きらめき Vol.17 14**



## 「くしゃみ」をするとまぶたは閉じる？

この時期に流行る、インフルエンザや風邪の予防には「マスク」が大切だと言われます。そんなに感染の経路なのかなあと考えていると、あれ？まぶたも閉じてる！と気づきました。なんと！くしゃみをする時に使う筋肉とまぶたをコントロールする筋肉は連動しているらしいんです。ちなみに…くしゃみの時速は320kmで、飛距離は4mだそうなので…菌がこんな勢いと距離で飛んでいると考えると、マスクの重要性が分かりますね。

6階病棟  
(看護師)  
天野 美穂



## 髪の毛

なぜ人の毛は歳をとるにつれて深くなっていくのか不思議です。生まれたときはみんな産毛で薄いのに、段々と毛は黒く太くなっていくのか、不思議でたまりません。

3階病棟  
(看護師)  
森 遥香



## 目が悪くなる原因是「眼球の歪み」！

いやいや、一概には言えないとは思いますけれど…今まで、ずーーーっと電子機器のせいで目が悪くなったと思っていたが、眼球の歪みが原因とは驚き！！でした。良い視力を保つには、正しい姿勢。そして目が疲れたら5分間ほど目を瞑ると眼筋の緊張がほぐれるとのこと…ふむふむ。実践しよう！(笑)

6階病棟  
(看護師)  
真角 亜友美



5階病棟  
(看護師)  
野波 早希子



## 涙の味

感情によって涙の味が変わると聞いたことがあります。怒っている時はし�ょっぱくなり、うれしい時は甘かったりと、その時の感情で涙の味が変わるのは…、不思議だなと思います。

## 耳と鼻は一生大きくなり続ける

高齢の患者様を見ていると、耳の大きい方が多いと思いませんか？体の成長は骨と筋肉の成長が止まると、身長が伸びにくくなったり、鍛えても筋肉がつきにくくなります。しかし！耳や鼻は軟骨でできているため、成長を続けるんです。私はいつも耳が小さいと言われてきたので、少しずつ大きくなっていると思い自信を持っていこうと思います。



## 不思議な部分 皮膚

自分は、小さい時からアトピー性皮膚炎を患っています。かゆくてよく、傷ができていました。そのときに、傷が治るのが早く小さいときよりふしげに思っていました。治癒能力ってとてもふしげで魅力的です。

3階病棟  
(看護師)  
坂本 大海



4階病棟  
(看護師)  
**伊藤 真奈**

## 恋と覚せい剤は同じ？！

TVで覚せい剤をした人の体験談を聞くと、症状が恋をしている時と同じだと思い、興味が湧いて調べたことがあります。恋をするとPEAという物質が体内に分泌されます。PEAはアンフェタミンという覚せい剤と似た働きがあるようです。恋をすればPEAの作用により身体的・精神的に覚醒し、うつ状態から抜け出す事もできると知り、人に恋をするって素敵だなと感じました。



外科診療部長  
(医師)  
**松成 康生**

## 免疫

病原菌や癌細胞など、体に悪影響を及ぼす因子を識別して排除する機能。色々な免疫細胞が、複雑なネットワークを介してバランスを保ちながら人体を守っている。



呼吸器外科診療部長  
(医師)  
**生田 安司**

## 疼痛

呼吸器外科医が直面する特異的な疼痛“開胸術後疼痛症候群”など慢性疼痛の治療を行う際、硬膜外麻酔や麻薬性鎮痛剤などを併用し1週間ほど強力に鎮痛したのち再び治療前の状態に戻すことがあります。そうすると不思議なことに痛みの原因治療は全く行っていないのに痛みが激減し、その後も疼痛が軽減したままということがあります。まさに人体の不思議です。



消化器科診療部長  
(医師)  
**金 玄志**

## 腸内菌

腸内には善玉菌、悪玉菌、日和見菌がバランスよく共存していますが、腸内細菌の乱れが高血圧、糖尿病、肥満、がん等の病気の原因になると注目されています。最近では糞便移植療法により腸内細菌のバランスを整えることで様々な病気の治療が進む事が期待され研究されています。



4階病棟  
(看護師)  
**信田 梨奈**

## だんだん違いに ウトくなる？！

60歳になるまで、味覚を感じる舌の器官「味蕾」は半分までに減少し、若いころと比べて味の違いがわかりにくくなるそうです。祖母が作ってくれるご飯が、以前に比べて味付けが濃いなど感じたことがあります。高齢になると「味蕾」が減少するため、味に鈍くなり味付けも変わってくるんだと思いました。



5階病棟  
(看護師)  
**小玉 剛**

## 万能ソラマメ似の腎臓

腎臓に興味があります。腎臓の形はソラマメに似ていると言われています。老廃物を体から出すだけでなく、血圧の調整・血液を造る指揮官・体液量やイオンバランス調整・骨の生成に関わるなど、ソラマメは奥が深いです。

管理栄養士  
による  
健康レシピ

しょうがピリッ！の和スイーツ

# しょうわらび一モチ

1人分 74kcal 塩分 0g

## 材料 (2人分)

片栗粉 ..... 20g(大さじ2と小さじ1/3)  
水 ..... 85g  
人工甘味料 ..... 4g(小さじ1と1/3)  
酢しょうが(すりおろし) .. 8g(大さじ1/2強)  
きな粉 ..... 6g(小さじ2)

【A】

黒砂糖 ..... 10g(大さじ1強)  
水 ..... 10g(大さじ2/3)

## 作り方

- ①鍋に水、片栗粉、人工甘味料、すりおろした酢しょうがを入れ、中火にかける。
- ②①をヘラで混ぜながら火にかけ、透明になったら、手早く1分間混ぜ続ける。
- ③氷水を張ったボウルに②を入れて冷やし、一口大にちぎっておく。
- ④【A】の黒砂糖と水を鍋に入れ、火にかけて溶かし、黒蜜を作る。
- ⑤③の水気をよく切ってから器に盛りつけ、きなこと黒蜜をかける。

### 【酢しょうがの作り方】

しょうが…200g  
純米酢.....200g  
はちみつ…15g(砂糖の場合は45g)

- ①まずは、しょうがをみじん切り(orすりおろす)に！
- ②耐熱容器に入れ電子レンジで4分加熱！(600W)
- ③煮沸消毒した容器に加熱したしょうがを入れて、純米酢、はちみつを加えて軽くかき混ぜる。
- ④冷蔵庫で冷やしたら完成！(2週間保存が可能)



## ホスピタルストリートギャラリー

### 森田さんの絵画教室



### アトリエ画遊と仲間のWA展



いき  
いき

第2、3、4 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23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。

2月6日  
(火)

高血圧の改善は食事の改善

高血圧改善の栄養素を含む食品とは…

2月13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。

3月13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

減塩は難しい・美味しい…  
そんな悩みを解決！

3月20日  
(火)

6つの食品グループと  
調味料の紹介(食品交換表)

炭水化物・たんぱく質・脂質…  
食材の栄養と特徴を理解しましょう。

※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。

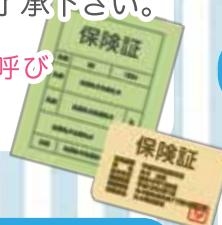
お問い合わせ

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 恵実
		吉川 保子
		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30年1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	野田 松本 新患当番 重藤	松本	重藤 新患当番	野田 重藤 宮田健
	糖尿病	納富	納富		納富 午後予約のみ
	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				黒住 予約のみ
	一般内科		船田	船田	船田 新患当番
	ものわすれ外来			司城 予約のみ	
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
呼吸器内科	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 鬼塚	松成 萱島	小野 谷口	松成 鬼塚	萱島 谷口
呼吸器外科			生田		
乳腺外科	生田 予約のみ	金城 予約のみ			予約のみ
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7弾「激動の時代を生きた、大坂城」



「大人の塗り絵 世界の街角から」サイト様のご協力のもと、当誌で始まった「おとなのぬりえ」も遂に第7弾！そんな今回のテーマは「冬バテ」。「冬バテ」とは冬の寒さや師走の忙しさなどが原因で、ひどく疲れたり体調を崩したりすること。夏バテという言葉を知っていても「冬バテ」という言葉を知らない人は多いでしょう。かく言う私も、この秋「秋バテ」という言葉を知り…まさか「冬バテ」はないだろう？！と思い、調べた結果…出会いました。結果から言うと「春バテ」もあり、四季それぞれのバテがあるわけです。話がそれましたが、気温差が激しい冬は中でも気をつける必要があります。しかも冬バテは女性が陥りやすく、風邪や冷え性のような冬特有の悩みの原因が冬バテにあることも少ないそう。

冬バテの1番の原因是、交感神経や副交感神経の切り替えが寒さのために傾きがちになり、常に体が緊張状態になっていて「自律神経のバランスが乱れ」ていることだとれます。冬バテに限らず自律神経を整えるには、寝る3時間前からの「リラックス時間」が重要です。温かい飲み物を飲むことやお風呂にゆっくり入ること、軽い運動、編み物など適度な集中力を持つ時間を持つことが効果的なようです。

適度な集中力というと、もちろん「ぬりえ」もココに含まれます。2017年10月に「ゴゴスマ～GOGO！Smile！～」(TBSテレビ)でも放送されました。森田豊医師によると1日15分程のぬりえが自律神経の高ぶりを抑えるそうです。あくまでもリラックスして行なうことが大切で、熱中し過ぎると良くないそう。熱中し過ぎず、頑張りすぎずの「身体8分目」で、やってみましょう！

冬バテの原因には「冬型ビタミン欠乏症」もあります。冬の時期に多い飲み会。体内に入ったアルコールを分解するにはビタミンB1が必要です。大量のアル

コール分解のためにビタミンB1が減ることに加え、体内で日光浴をすることにより生成されるビタミンDに必要な日照時間が冬の時期は短いため、ビタミン不足を引き起こしている場合もあります。体を温め、ビタミンを積極的に摂れる食事も心がけたいものですね。

時は天正11年—織田信長が本能寺で自刃した翌年。政治の主導権を握った羽柴(豊臣)秀吉によって石山本願寺跡に築城が開始された「大坂城\*」。難攻不落と言われた、この城は4重の堀に囲まれており、現在の大坂城公園の約4倍の広さだったそうです。

大河でも度々取り上げられ、激動の時代の渦中にあった大阪城。信長があの手この手で攻め落とそうとしたり、秀吉政権の象徴となったり、関が原の戦いの後は豊臣滅亡のため家康により2度の攻撃に遭います。大坂夏の陣で廃墟同然になった城は徳川2代将軍、秀忠によって徳川の威儀を示すため力が尽くされ再建されました。現在、私たちが見ることが出来るのは徳川によって築かれた大坂城なのです。

歴史の浪漫に思いを馳せつつ、大坂城のぬりえをお楽しみください。

\*明治元年に大「坂」より大「阪」と改められたようです。

Special Thanks \*\*\*

Hisato Moriya 様

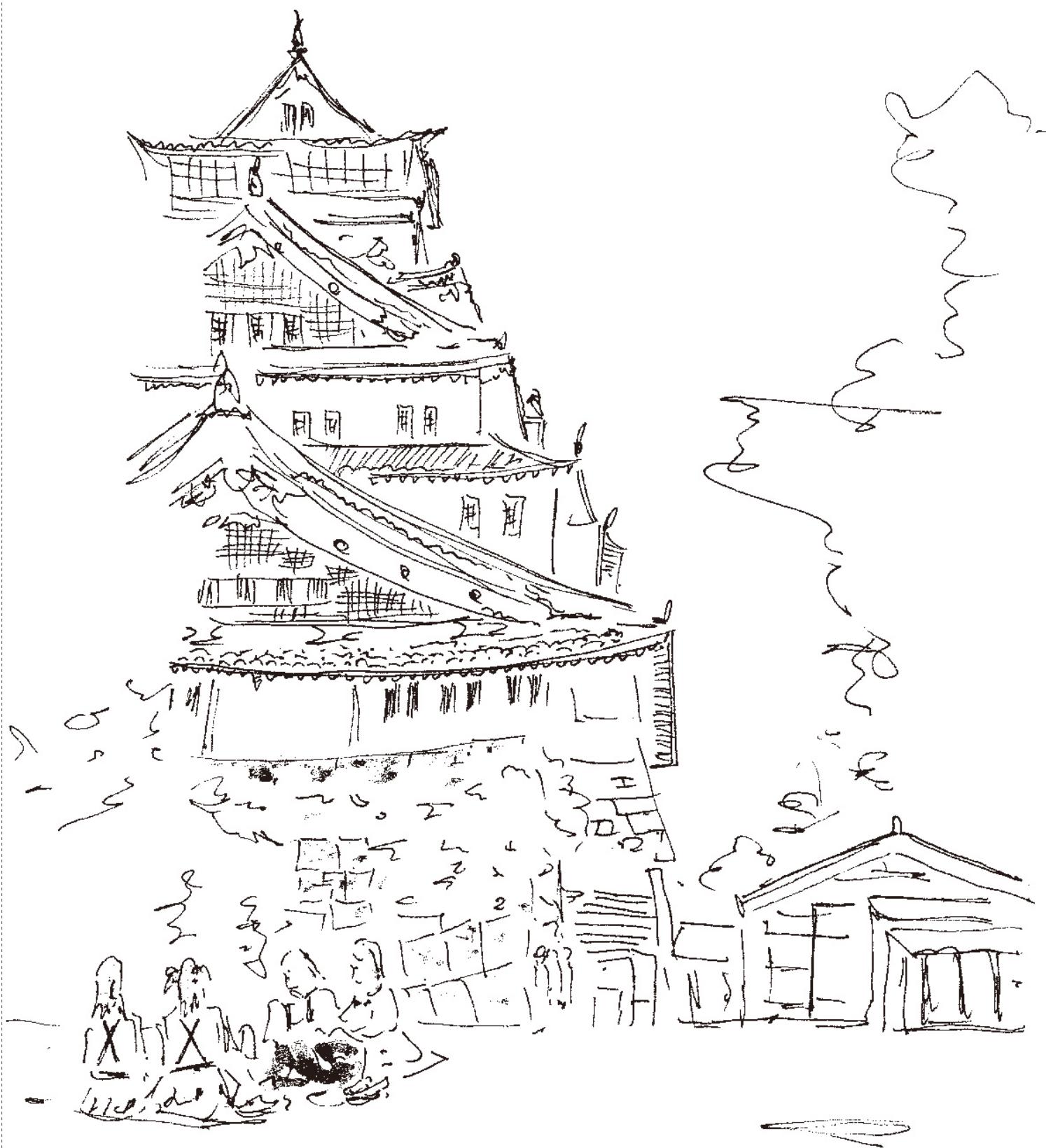
「大人の塗り絵 世界の街角から」

<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！

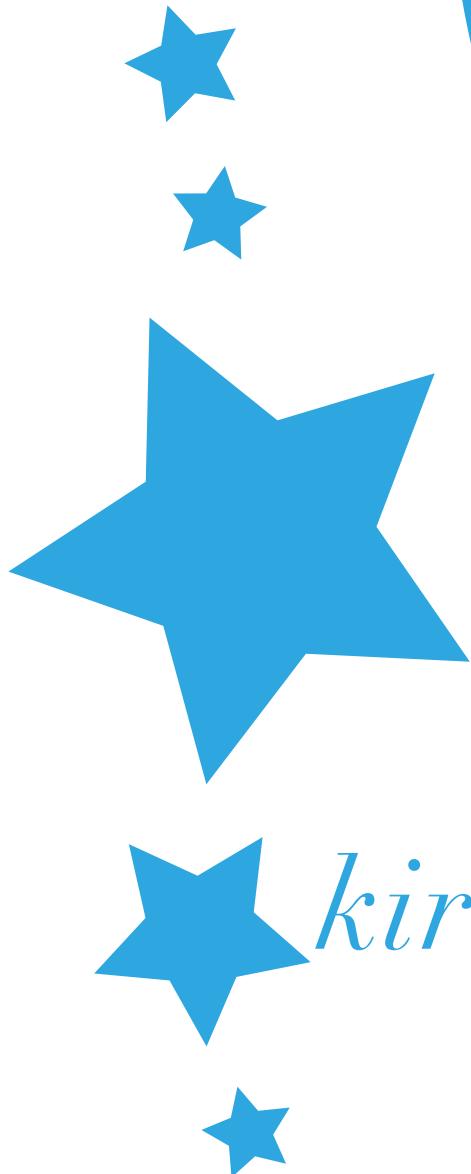
完成見本





## 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

