

ご自由にお持ち下さい

きらめき



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

ハーベスト
Harvest

2020

August
Vol. 2



INDEX

院長の挨拶	1
事務長の挨拶	1
新任医師紹介	2
食事で免疫力アップさせる食材とは？	3
自宅でできる筋力を落とさないための運動	4
当院の新型コロナウイルス感染対策	5
いきいき健康教室	6

病院長挨拶



病院長 まつもと 松本 たかひろ 高宏

皆さん、こんにちは。

幸いにも当院の周囲では新型コロナウイルス感染症はあまり確認されていませんが、感染拡大防止のため日常生活が大きく様変わりしています。当院でも毎年開催している地域連携の会や健康フェア等の地域貢献活動を当面自粛せざるを得なくなりました。2020年は新型コロナウイルス感染症の世界的な大流行（パンデミック）に振り回される1年（で済むかどうかはまだわかりませんが）になりそうです。

このパンデミックを始めとしてクラスター、オーバーシュート、ロックダウン、ステイホーム等々の新たなカタカナが飛び交っています。日本人だからもっとわかりやすい日本語を使ったらいいと思いますが、なかなか適当な言葉が思い当たりません。ステイホーム中にもっと読書をして語彙を増やさないといけないし、日本語をもっと大切にしないといけないと反省しています。

政府の緊急事態宣言は解除されましたが、新型コロナウイルス感染症は一旦終息しても完全には消滅しません。パンデミックの第2波、第3波がやってくることが想定されている以上、ポストコロナは元通りの日常ではなくウィズコロナの新しい生活様式（密閉、密集、密接のいわゆる三密を避け、ソーシャル・ディスタンスを確保する等）になることを私たち一人ひとりが認識しないといけないと思います。この状況はウイルスに対する治療薬やワクチンが開発され、日本国内だけでなく世界中に広く供給されるまで続きます。当院でも全ての職員を守り院内感染を予防して、医療機能を維持することが地域社会への貢献につながると考えています。そのため地域の皆さんにはご不便をおかけすることもあるかもしれませんが、ご理解のほどなにとぞよろしくお願いします。

私たちを取り巻く環境は大きく変化しますが、私たちのやるべきことはこれからも変わりません。この地域で必要とされる安心・安全な医療を実践するとともに、地域の人たちの健康保持、疾病予防にこれまで通り力を入れていき、健やかな生活が継続できる地域づくりにも貢献していきます。これからも皆様のご支援をよろしくお願いいたします。

事務長挨拶



事務長 みなみ 南 たかはる 孝

この度、国立病院機構福岡東医療センターより事務長として着任しました南と申します。今年度は新型コロナウイルス感染拡大の影響により、通常の医療体制の確保ができない中でのスタートとなりました。当院でも結核病棟をゾーニングすることにより患者受け入れ態勢を整え、外来診療開始時には来院される方に必ず検温を行い、関係各所に飛沫感染防止のためのアクリル板等を設置して感染対策に努めてきたところです。この間、様々なリスクを抱えながらも、日々対応していただいている職員の皆様には心より感謝申し上げます。まさにJCHOの使命として掲げている地域医療の要として、地域住民の生活を支えるということを行っていると感じいたしました。

一方で、病院運営の基盤となる経営状況は、患者数の減少、健診事業の休止と痛手を負いましたが、6月に入り徐々に回復傾向にあります。医療物資の不足が少なからず影響していますが、今後の診療体制に悪影響が出ないよう各関係機関との情報交換を密にして、連携を図りながら、確保に努めてまいります。

新型コロナウイルスによる影響は、当分の間続いていくと思われますが、速やかな情報の収集・分析・発信を心掛け、この困難を職員の皆様と一緒に乗り切っていけるよう努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

新任医師紹介



内科 医員
なかむら けい
中村 圭



消化器内科 医員
いwasaki かずひで
岩崎 一秀



呼吸器内科 医長
みくも ひろのり
三雲 大功



呼吸器内科 医員
さくらい ゆうこ
櫻井 優子



呼吸器内科 医員
つねおか ゆうき
常岡 祐希



外科 医長
ふじた はやと
藤田 逸人



外科 医長
あそ てっぺい
安蘇 鉄平



外科 医員
ふじい あつし
藤井 昌志

食事で免疫力アップ！



腸には全身の6～7割の免疫細胞が集まっているといわれています。腸内環境を整えることで、免疫力アップにつながります。ここでは、腸内環境を整える食材を紹介します。



納豆



大豆を蒸して発酵させた納豆は、腸内に善玉菌を増やし、菌のバランスをととのえてくれる食品。良質なたんぱく質がとれるうえ、食物繊維も豊富です。1日1パックが目安です。

ヨーグルト・乳酸菌飲料

ヨーグルトに含まれる乳酸菌は腸内環境を健康に保つのに役立ちます。乳酸菌飲料も同様の効果が期待できます。



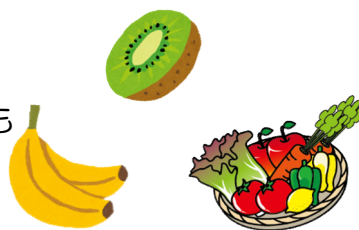
発酵食品



その他の発酵食品にも、腸内環境を整え、免疫力アップが期待できます。みそや醤油、酢などの調味料、キムチ、麴など様々な発酵食品があるので、日々バランスよく取り入れましょう。ただし、多くの発酵食品は塩分も多く含みます。摂りすぎには注意が必要です。

食物繊維

野菜やくだもの・きのこ等に含まれる食物繊維も腸内環境を整えお通じをよくしてくれます。



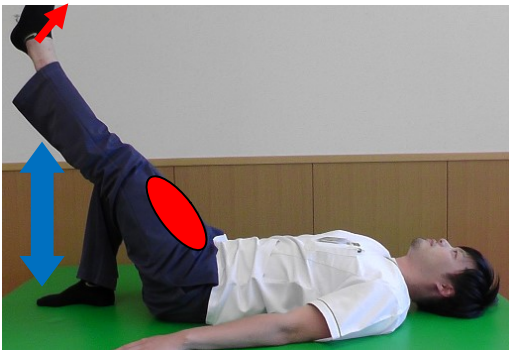
自宅でできる筋力を落とさないための運動

新型コロナウイルスの影響で、おうちで過ごす時間が多くなり、運動不足になっている方が多いと思います。運動不足により筋肉量や筋力が低下して、低い椅子から立ち上がりにくい、ちょっとした動作で疲れるといった症状が出てきます。また、大きな健康問題を引き起こすおそれもあります。

今回は、おうちの中でできる、主に立つ・歩くことに必要なお尻や太もも、ふくらはぎの筋肉を鍛える運動について紹介します。

寝ながら行う運動

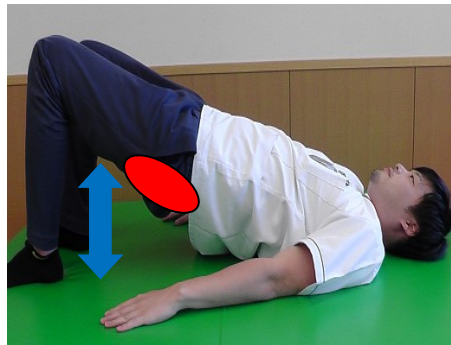
SLR (Straight Leg Raising)



☆太ももの筋肉を鍛える運動

足の上げ下ろしをします。つま先を上に向け、上げる角度は30度程度です。

ブリッジ

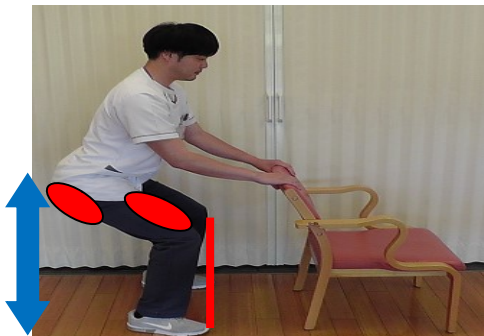


☆お尻の筋肉を鍛える運動

お尻の穴をしめながら、お尻の上げ下ろしをします。

立ちながら行う運動

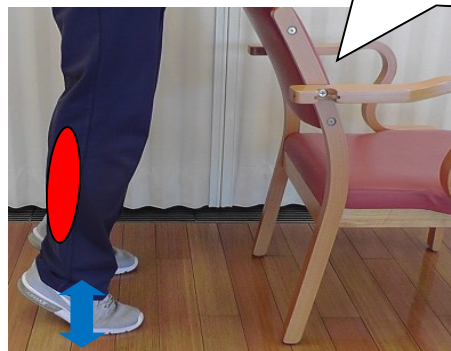
スクワット



☆太ももとお尻の筋肉を鍛える運動

肩幅に足を広げ、膝が前にでないように屈伸をします。

ヒールレイズ



☆ふくらはぎの筋肉を鍛える運動

肩幅に足を広げ、踵の上げ下ろしをします

※不安定な人は椅子の背もたれなどに手をつけて行って下さい。

運動のポイント

頻度：3回/週以上（2日以上は空けない）

強度：「ややきつい」、「心地よい疲労感が残る」程度

回数：10回程度、セット数：2～3回

動作はゆっくり行う。1回（往復）で10秒程度かけます。

意識する筋肉の場所に  を付けています。

種類：寝ながら行う運動、立ちながら行う運動のどちらか選択

※難易度の高い一時的な運動より、難易度を落とした運動を継続させることが大事！

おうちの中でもしっかり運動を継続して、新型コロナウイルスも運動不足も吹き飛ばしましょう。

当院の新型コロナウイルス感染対策



2019 年 12 月、中華人民共和国の湖北省武漢市で肺炎患者の集団発生が報告されました。武漢市の封鎖など強力な対策に関わらず、この新型コロナウイルスの感染は世界に拡大し、世界保健機関は公衆衛生上の緊急事態を 2020 年 1 月 30 日に宣言しました。日本国内では、1 月 16 日に初めて患者が報告され、横浜港のクルーズ船から患者を受け入れた首都圏もあります。4 月をピークに減少していましたが再流行の予断を許しません。そこで、当院での感染対策の一部を紹介します。

看護部



正面玄関では、来院されたすべての方に体温測定を行っています。発熱、かぜ症状のある患者様で、かかりつけ医の紹介がある方は、専用の診察室へ案内し、診療を行っています。

発熱、かぜ症状で診察に来られた場合、救急車搬入口付近で待機していただいています。



診察室では、特別に陰圧 HEPA フィルターを通し、換気をして診療を行っています。

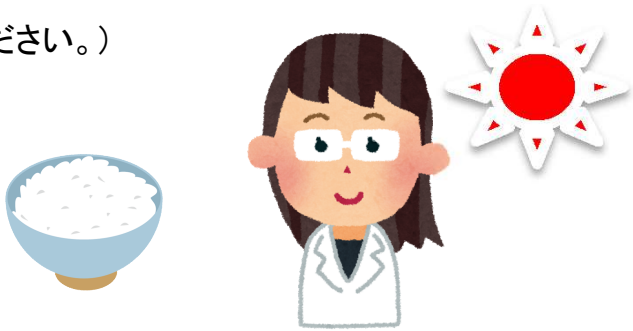
いきいき健康教室

日時 毎月第2、3、4火曜日

(祝祭日等で変更になる場合がございます。下記開催日をご参照ください。)

時間 10時30分から11時すぎ

場所 4階デイルーム



※新型コロナウイルス感染状況により、開催を中止することがあります。
詳細はお問い合わせください。

開催日	内容
2020年8月4日	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
2020年8月11日	お菓子とお酒・ジュースの話 間食は時間と量次第。賢く楽しむためのコツを紹介します。
2020年8月18日	腸内環境を整える食生活 腸内環境を整えると免疫力アップ！
2020年9月8日	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！
2020年9月15日	食物繊維足りていますか？ 不足しがちな食物繊維。その効果や多く含む食品の紹介
2020年9月29日	脂質異常症について 放置されやすい脂質異常症。コレステロール・中性脂肪について説明します。
2020年10月13日	高血圧の改善は食事の改善 塩分控えめ&高血圧改善の栄養素を含む食品とは…
2020年10月20日	食事で免疫力UP！ 今注目されている免疫力。日々の食生活での注意点をお話します
2020年10月27日	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

参加費、申込み等は必要ありません。
十分な換気を行い、感染予防に努めておりますが、マスクの着用
をお願い致します。
駐車場ご利用の方は管理栄養士まで駐車カードを提出して下さい。
お気軽にご参加ください。お待ちしております！



栄養管理室

◆初めて受診される患者さまへ

当院に初めて受診される患者さまは、以下の医師がまず診察いたします。（緊急の場合を除く）
次回より専門医が診察しますので、ご了承ください。午後は救急当番医が診察します。

(月) 常岡 (火) 中塚・岩崎 (水) 重藤・櫻井 (木) 横山・増原 (金) 三雲・中村

◆ご予約の方へ

TEL:0949-26-2311(代表)

予約のお電話は、月曜日から金曜日の13:00～17:00で受け付けております。

明日の予約および明日への予約変更は、前日14:00までとなっています。

※午前中および土・日・祝祭日の電話予約は受け付けておりませんのでご了承ください。
※初診の方および前回診察から3ヵ月以上経った方はご予約できませんのでご了承ください。

外来診療案内			月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
			午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	高血圧 心臓病	松本 高宏	○		○				○			
		重藤 由行	○				新患		○		○	
		宮田 健二							○			
	胃・腸	田畑 寿彦	○									
		岩崎 一秀			新患		○					
		増原 裕之							新患		○	
		大野 眞由美				注)4						
	リウマチ 膠原病	田中 良哉									注)2	
		中塚 敬輔		注)1	新患		○				注)3	
	甲状腺・内分泌	大塚 隆史									予約制	
	糖尿病	喜多 省太郎			○		○					
		藤井 秀幸										○
	一般内科	中村 圭	○		○						新患	
		藤田 悠哉					○					
	もの忘れ外来	榊 佑介							予約制			
呼吸器科	結核・喘息 肺気腫・肺癌	横山 哲也	○		注)5			注)1	新患			
		三雲 大功			○						新患	
		櫻井 優子					新患				○	
		常岡 祐希	新患				○					
		宮崎 直樹							○			
外科	肝胆膵 消化器・肛門 乳腺・甲状腺 呼吸器	小野 洋	○				○					
		松成 康生			○				○			
		藤田 逸人	○						○			
		安藤 鉄平			○						○	
		藤井 昌志					○				○	
	乳腺外科	林 早織			予約制							
	呼吸器外科	生田 安司							注)6			
中村 勝也								注)6				
皮膚科		尾本 大輔		○								
		佐々木 奈津子										○
整形外科		友弘 慎一	○		○		○				○	
		國分 康彦							○			
眼科（要紹介状）		永富 智浩	○		○				○		○	

注)1：予約再診のみ(13:30～15:30)
注)2：第2金のみ（変更あり）

注)3：第1、3、4、5 金
注)4：第2、4 火 午後

注)5：紹介のみ
注)6：第1、3、5生田/第2、4中村

外来診療受付時間			
診療科	診察日	初診受付時間	再診受付時間
内科	月曜日～金曜日	8：30～11：30	8：30～11：30
外科	月曜日～金曜日	8：30～11：30	8：30～11：30
眼科 ※他の医療機関からの 紹介状が必要です。	月・火・木・金曜日	8：30～10：00	8：30～11：30
		(眼科午後は予約検査のみ)	
整形外科	月曜日～金曜日	8：30～11：30	8：30～11：30
皮膚科	月・金曜日	13：30～16：00	13：30～16：00