

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



まつもと たかひろ
病院長 松本 高宏

2021

January

Vol. 3

明けましておめでとうございます。

今年は新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が早期に終息し、安心して東京オリンピックを楽しめるような平穏な一年になりますように皆さんと一緒に祈りたいと思います。

昨年は恒例の流行語大賞にもこのウイルス関連の「三密」が選ばれたように大きな社会現象になりましたが、当院もCOVID-19への対応に振り回されて終わったという感じです。入院および外来とも患者数減少のため病院運営に大きな影響が出ました。また、地域連携の会や健康フェア等の地域貢献活動も自粛せざるを得なくなりました。そのような中で当院がやるべきことは何かを考えるもどかしい日々が続きましたが、国の緊急事態宣言解除後は周囲の先生方からいち早く患者紹介をいただき大変助かりました。やはりどんな事態になっても地域に貢献できる医療機能を維持して臨機応変にニーズに応じていくことが最も大切な当院の役割であることを再認識いたしました。

COVID-19は一旦収束するよう見えても完全には消滅しないようです。パンデミックの波が次々とやって来ます。このウイルスに対する治療薬やワクチンが開発され、その有効性と安全性が確立し全世界に広く供給されるまでは、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）を続ける必要があることを私たち一人ひとりがこれまで以上に強く認識しないといけないと思います。当院でも全職員が自分自身の感染予防に、大きな話題となったアニメにならい「全集中」することが、院内感染防止のために最も重要なことと考えています。それが当院の地域での役割を果たすことになり地域社会への貢献につながると思います。

私たちを取り巻く環境は大きく変化しましたが、当院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。これからも皆さんのご支援をよろしくお願いいたします。

最後になりますが、地域の皆さまから当院へマスクなどの医療物資のご支援を頂いております。皆さまの温かいご支援に、この場をお借りして心より感謝申し上げます。頂戴しました医療物資等は、新型コロナウイルス対策に従事しているスタッフなどで、大切に使用させていただきます。

栄養管理室より活動報告です



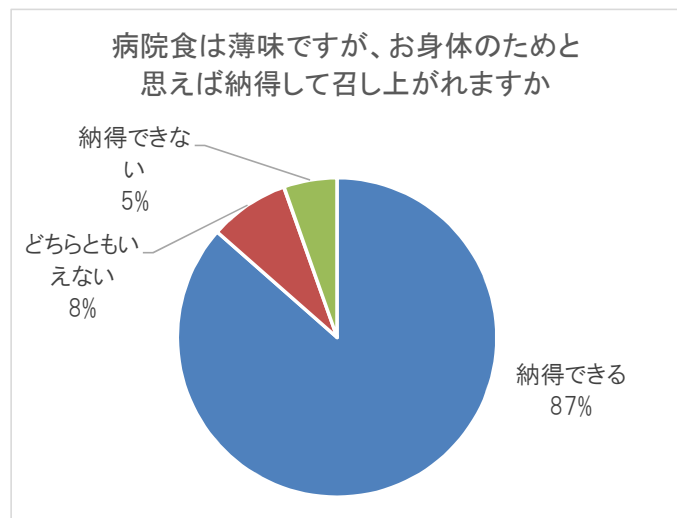
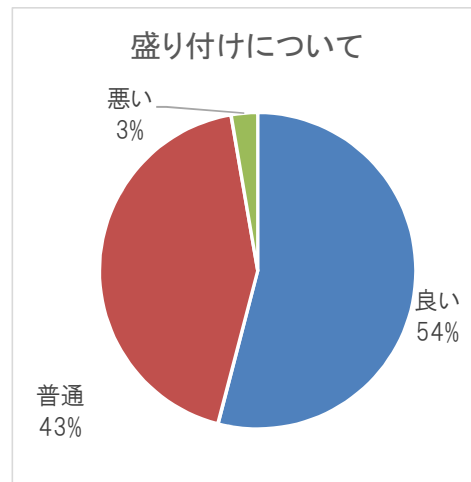
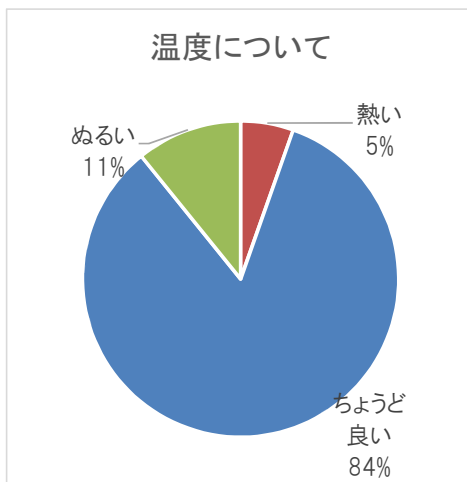
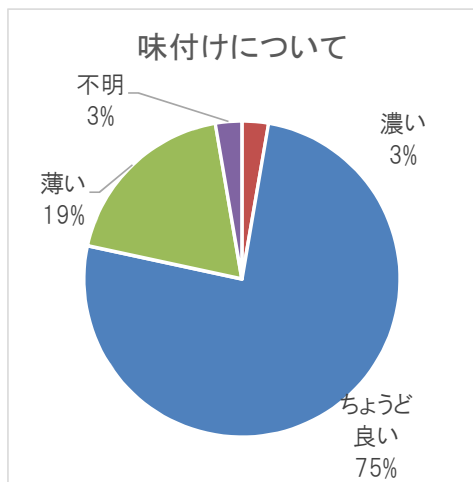
コロナウイルスの影響で中止していた、いきいき健康教室を再開しました。感染症対策を十分に行い、広い会議室にて開催しております。テーマは、「食事で免疫力UP!」「高血圧は食事改善」「腸内環境を整える食生活」などです。

都合により中止することもあります。
当院管理栄養士までお問い合わせ下さい。
TEL:0949-26-2311(代表)



食事アンケート実施

当院では毎月食事に関するアンケートを入院患者様へ実施しています。11月より内容を見直し、より多くの患者様のご意見が食事に反映されるように改善しました。結果は病棟へ掲示予定です。今回は内容を一部紹介します。



その他のご意見

- ・入院翌日に頂いた味噌汁に癒やされました。
- ・病院食に不安がありましたが、非常に考えられていて大満足です。
- ・ご飯の量に対しておかずが少なく感じる、自宅に帰って参考にします。
- ・熱いものは熱いまま、冷たいものは冷たくされていて良かったです。

医療費の約3割・死因別死亡率の約5割が 生活習慣病が原因 となっています！！

生活習慣の改善で健康寿命Up!

年に1度の健診で自分の身体を知りましょう！

《健康管理センターでは、保健指導・事後指導をおこなっています》

保健指導の実際 ～Aさん 40歳 男性の場合～

①健診結果に基づき今の血管の状態の説明



体重 79.2kg BMI 27
腹囲 95cm
血圧165/106mmHg
中性脂肪 177
空腹時血糖 130



内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)に該当

血管が痛み始めている段階で、このままの状態が続くと動脈硬化が起こり、心疾患や脳血管疾患を発症する危険が増大。今が生活習慣を改善するチャンスです！

自分の生活習慣を振り返ってみましょう

②行動目標を自分で決められるよう科学的根拠に基づいた情報を提供



・夜遅い食事が多く、
どんぶり茶碗で食べている
・毎日晩酌しているが、自分でもアルコールの量が多いと思う
・食べたらず横になってテレビを見ているのが原因かな？



一番の原因は内臓脂肪の蓄積！
ご飯の模型や脂肪の模型、1日の食事摂取基準量等の資料を見てAさんがすぐ取り組める目標を考えました。

行動目標：6ヶ月で5%体重減量 (-4kg)
行動計画：1) 茶碗のサイズを小さくする
2) 休肝日を作る と決定



③実践できるよう6か月間電話や面談で支援



・茶碗を小さくし、ご飯の量をへらした
・水曜日に休肝日を作った
・座ってテレビを見るようにした



目標に向かって実行していて、すばらしい！！
無理なく実践できていますか？
大切なのは継続してやることです。
頑張らず、この調子でいきましょう！！



④次の健診結果で評価



体重 73.6kg (-5.6kg)
腹囲 86.5cm (-8.5cm)
血圧 160/101mmHg
中性脂肪 112



目標達成です。
今後も、
継続していきましょう！！

肥満・脂質異常・高血圧・高血糖など、
それぞれで食生活の改善ポイントは違います！
あなたにあった改善ポイントを提供します。

特定保健指導について、お気軽にお問い合わせください。

健康管理センター TEL0949-26-2327 または、0949-26-2462 まで。 Fukuoka Yutaka Central Hospital 03

◆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		○	
	リウマチ 膠原病	大野 眞由美				注)4						
		田中 良哉										注)2
	甲状腺・内分泌	中塚 敬輔		注)1	新患		○					注)3
		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		○								
		日高 太陽									○	
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)3: 第1、3、4、5 金

注)5: 紹介のみ

注)2: 第2金のみ(変更あり)

注)4: 第2、4 火 午後

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	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

※他の医療機関からの紹介状が必要です。