



地域に密着した医療・介護の提供を目指す

ヨコクラ病院 広報誌

TAKE FREE

YOKO CLUB

ヨコクラブ

2018
AUTUMN

vol. 53



清水公園 本坊庭園

特集

JMAT 活動報告

病院長メッセージ／世界医師会報告／季節のレシピ／健康のススメ

平成30年度 教室実施予定

糖尿病教室【毎月第3金曜日】

10月19日(金) | 11月16日(金) | 12月21日(金)

受付時間 10:00 開始時間 10:30 - 12:00 12月は12時より食事会があります

腎臓病教室【毎月第4金曜日】

10月26日(金) | 11月30日(金) | 12月20日(木)

※ 第4金曜が祝日のため ※ 第4金曜が年末のため

受付時間 10:30 開始時間 11:00 - 12:00 希望の方は12時より食事があります

生活習慣病教室【毎月第4土曜日】

10月27日(土) | 11月24日(土) | 12月22日(土)

受付時間 10:30 開始時間 11:00 - 12:00 希望の方は12時より食事があります

食事会では実際に食事をして勉強していただきます(食事代 600 円)

お問合せ：ヨコクラ病院 栄養科 TEL/0944-22-5598(直通) 受付：9 時～17 時(日・祝日を除く)

聴しんき【編集後記】

長かった酷暑もようやく去り、過ごしやすい季節になりました。この時期は行楽シーズンということもありお出かけの予定がたくさん入っている方も多いのではないのでしょうか。ヨコクラ病院もイベントやレクレーションを多く開催しており、職員みんな、楽しんで参加しています。また、さらに寒さが増してくると、風邪やインフルエンザ流行の時期となります。今回のヨコクラブ「健康のススメ」のページでは小田原先生にインフルエンザについて話してもらっています。ぜひご覧になって参考にしてください。私も食事に運動に、健康的な生活を心がけ、風邪に負けない身体づくりに励みたいと思います!

ヨコクラブ編集委員 堀 祐香里(栄養科)



社会医療法人 弘恵会 ヨコクラ病院

〒839-0215 福岡県みやま市高田町濃施 480-2
TEL: 0944-22-5811 FAX: 0944-22-2045
URL: www.yokokura.jp

Facebook ヨコクラ病院 公式ページ
www.facebook.com/yokokurahp

お問合せ：ヨコクラ病院 広報委員会

©2018 ヨコクラ病院／本誌に掲載されている内容の無断転載、転用及び複製等の行為はご遠慮ください

表紙のおはなし

「本坊庭園」

清水公園内にある本坊庭園は、室町時代に雪舟が中国で学んだ蓬萊の山水技術を活かして築庭されたと伝えられています。四季折々にみせる景色が素晴らしく、特に新緑と紅葉の時期の美しさは必見です。国の各勝庭園にも指定されています。紅葉シーズンは11月下旬～12月上旬で、地元の特産品が販売される「紅葉まつり」も開催されます。

【Photo】

みやま市商工観光課

2018

世界医師会

WORLD MEDICAL
ASSOCIATION

開催地

アイスランド・レイキャビック



10月3日から6日にかけて、北極圏近くのアイスランド、レイキャビックにて2018世界医師会総会が開催されました。最高気温が5度程度と、日本との気温差が20度以上の厳しい気候でしたが、自然豊かな国で、委員会・理事会・総会と熱い議論がなされていました。今年のメインテーマは終末期医療についてでした。高齢化が進む日本においても終末期の迎え方について議論が少しずつなされ始めていますが、世界に目を転じますと積極的安楽死や疼痛コントロールのための麻薬使用など、日本と世界では認識の違いがあることに気付きます。さらには終末期にすら保険に左右される医療があったり、医療すら提供さ

れない地域があったりと様々な現状も詳らかになっています。さらに総会では、理事長が一年間の活動報告をスライドを用いながら英語で講演を行いました。私も拝聴し、改めて二年間よくこの激務に耐えられたものだと感服いたしました。尚且つWHO（世界保健機構）との業務締結や国連での演説など世界医師会長としての大きな功績を残しての任期満了に各国代表団から惜しみないスタンディングオベーションが送られ、我が事のように嬉しく思いました。理事長の日本医師会長としての任期はまだ残っていますので、あと一息頑張ってもいいと思います。留守は我々スタッフ皆で守ります。〔院長 横倉義典〕



HOSPITAL DIRECTER MESSAGE

病院長メッセージ

社会医療法人
弘恵会
副理事長

横倉 義典

YOSHINORI
YOKOKURA

「世界と日本」

秋の気配が一気に駆け寄り、このままではすぐに冬になるように感じます。季節の変わり目には気温の変化が大きくなるので、服装や空調の調整が難しくなります。今年の夏は特に酷暑でしたので、体力を奪われている方が多いと思います。体調管理には十分お気を付けください。そして、毎年のようですが今年も災害を引き起こすような天候、気象異常がありました。さらに各地で地震も発生し、全国に被災地が広がっています。当院の災害対策チーム、災害医療支援チームも迅速な活動をしてくれました。岡山県真備町の呉妹診療所への募金もたくさん集まりました。三村院長先生からは水没した往診車の購入資金にされるとお手紙をいただきました。活動してくれた職員、それを支えてくれた職員、募金して頂いた方、全ての皆さんに改めて感謝申し上げます。

また日本の医療・介護になっっている私たちは、その機能と精度を維持向上しなければなりません。数年前より叫ばれていた、平成30年の医療介護大改訂から半年が経過しました。高齢化社会を乗り切るための制度作りとされ、経過措置が終わりいよいよ本格運用です。職員全員で変化にしっかりと対応し、地域に役立つ体制作りを考案、実践して行きましょう。

若鷹応援デー

2018/9/22

タマホームスタジアム筑後で「ヨコクラ病院Presents若鷹応援デー」が行われました。今回「医療・介護を身近に感じてもらうため」「将来の子供達のため」「地域の活性化に繋がるように」の3つの取り組みとして開催しました。骨密度を測ったり、うちわを配ったりし皆様と一緒に若鷹を応援しました。



市民公開講座

2018/9/15

第9回市民公開講座をまいピア高田にて開催しました。38名の方に参加いただき、当院の橋爪Drより医療と介護の連携について、理学療法士より筋力低下防止について講話を行いました。どちらも身近に感じる内容で、有意義な時間となりました。



ビーチボールバレー大会

2018/7/20

ビーチボールバレー大会を開催しました。各部署対抗で試合を行い、チーム一丸となってプレーを楽しみました。勤務後にも関わらずたくさんの職員が参加し、大いに盛り上がり、職員間の絆が深まった良いレクリエーションとなりました。



ソフトバンクホークス観戦ツアー

2018/8/3-29

6班に分かれて福岡ヤフオクドームへホークスを応援に行きました！子供達も一緒に行き、熱い応援をしてきました。結果は4勝2敗と勝率8割!!勝ち試合に花火まで見ることができ大満足でした。



病院探検

2018/8/19

小学3～6年生を対象とした『病院探検2018』を開催しました。今年は29名の探検隊員が参加。探検隊は、放射線室・検査室・リハビリ室・手術室など、普段はなかなか入ることのできない“秘境”を探検してもらい、今年は新たな内容の探検にもチャレンジ！この探検が将来の医師・看護師など、医療を志すきっかけになってくれると嬉しいです。



渡瀬祇園祭

2018/7/28

渡瀬の大蛇がやってきました。リハビリ室に患者さん達も集まり、皆さん嬉しそうに大蛇を見ていらっしゃいました。煙が上がると皆さん大きな拍手で盛り上がりました。毎年楽しみにしている方も多い夏のイベントでした。



ボーリング大会

2018/9/26

ボーリング大会を開催しました。各部署対抗戦と個人戦があり、先生方や職員の子供達も参加しました。1位の商品は松坂牛！すてきな景品もたくさんあり大いに盛り上がりしました。





地域医療を支援 仮診療所の立ち上げへ

岡山県真備町 呉妹診療所

JMAT (Japan Medical Association Team) とは日本医師会により組織される災害医療チームのことです

7 月13日より4日間、平成30年7月豪雨の被災地にJMATとして医師・看護師・事務職の5名で出動しました。特に被害のひどかった岡山県真備町の診療所へ行き、活動してきました。被災後1週間の状況は、瓦礫の山など災害の爪跡が深く残っており、片付けに追われる人々の姿から身体的疲労、精神的苦痛を感じる光景でした。「地域の医療を途絶えさせたくない」という三村院長の地域愛と熱い思いを知り、私達が出来た支援は何かを考え行動し、自衛隊や他の医療チームと協力することで仮診療所の立ち上げに繋げることが出来ました。今回の活動を通して、災害は予測出来ないからこそ、日頃からの訓練や備えと心構えが大切だと再認識しました。これからも地域医療と災害医療の提供に努めていきたいと思っています。

(外来 藤吉美絵)

被災後の様子





秋の味覚盛りだくさん！

鮭ときのこのチーズ焼き



食欲の秋を
楽しもう！

●栄養のポイント●

鮭

鮭には良質な蛋白質や、悪玉コレステロールの吸収を抑制する DHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)などの不飽和脂肪酸、ビタミン D やビタミン B 群など様々な栄養素が多く含まれています。そして鮭の赤色の色素はアスタキサンチンと呼ばれるもので、抗酸化作用がとて強いのが特徴です。動脈硬化予防に役立ち、その他にも発がん予防や糖尿病の予防、眼精疲労の解消などにも効果的だと言われています。

きのこ

きのこ類は食物繊維が豊富で、ビタミン・ミネラルが多く含まれています。栄養は豊富ですが、低カロリーであり、ダイエット食材にも向いています。

●豆知識●

秋といえば食欲の秋。秋は野菜に果物、魚類、日本人の主食であるお米など多くの食材が旬を迎えることから“いつもより食欲が増す”という考えから「食欲の秋」と呼ばれるようになったそうです。その他にも食欲の秋の由来については、諸説あるそうですが、秋は『実りの秋』『収穫の秋』と言われるほど美味しい物が豊富な時期ということです。旬のものはその時期が一番おいしく食べれる時期です。旬のものを献立に多く取り入れ、食べ過ぎには十分気をつけて食欲の秋を楽しんでください。

材料（1人分）

鮭	40g	【A】	
しめじ	25g	マヨネーズ	8g
まいたけ	20g	ポン酢	5g
玉ねぎ	30g		
じゃがいも	40g		
ブロッコリー	30g		
バター	4g		
チーズ	20g		
塩・こしょう	少々		

作り方

- 1 鮭を一口大に切り、軽く塩・こしょうをふる。フライパンで焼き、お皿に取り出しておく。
- 2 じゃがいもは 2～3cm 幅の角切りにし茹でる。ブロッコリーも茹でておく。
- 3 フライパンにバターを熱し、しめじ、まいたけ、玉ねぎを炒める。ある程度火が通ったら、①の鮭とAの調味料を入れ、混ぜ合わせる。
- 4 グラタン皿、もしくは耐熱容器に茹でたじゃがいもとブロッコリーを盛り、その上に③の具材をのせる。
- 5 最後にチーズを上からかけ、オーブントースターでチーズに焦げ目がつくまで焼く。



看護部の制服が 新しくなりました！

NEW UNIFORM

- 看護師長
- 看護主任
- 看護師
- 介護福祉士
介護助手

| YOKOKURA HOSPITAL |

STAFF TOPICS

出産おめでとう！

congratulations



8月9日

梶島 一哉
/ リハビリテーション科
悠（はる）くん



9月4日

和田 瑞生
/ リハビリテーション科
湊斗（みなと）くん



9月6日

高山 佳・友果
/ リハビリテーション科
陽（よう）くん



9月22日

秋次 佳奈
/ 看護部
麗音（れお）くん

結婚おめでとう！

congratulations

7月20日

稲又 浩貴
リハビリテーション科

8月26日

中野 伸一 ♥ 砥上 亜由美
リハビリテーション科 リハビリテーション科



（砥上さん・中野さん）

健康診断のご案内

健康診断をヨコクラ病院で受けましょう！

ヨコクラ病院の健康診断は、人間ドックや一般の健康診断のようなベーシックなものはもちろん、簡易的な検査も行っています。特に簡易的な検査は、短時間で検査ができるのが特徴です。予約が必要な検査も事前に予約していただければ、たとえば、診察の待ち時間や付き添いの時間。ちょっとした時間を利用して、検査を受けることができます。ぜひ、“ちょっとした時間”を利用して、健康チェックに役立ててください。



健康診断専用待合室

事前予約が不要な検査

基本コース	こんな方にオススメ	検査概要	料金（税込）
簡易検査コース	普段から健康が気になる方	採血検査	700 円
骨密度測定コース	特に 50 歳以上の女性	骨密度検査	1,890 円

事前予約が必要な検査

基本コース	こんな方にオススメ	検査概要	料金（税込）
肥満コース	お腹周りが気になり出した方	腹部C T 検査	3,000 円
肺コース	喫煙歴のある方 咳や息苦しさがある方	胸部C T 検査	5,000 円
脳コース	身内に脳卒中を発症された人がある方	頭部MR I 検査	8,000 円
乳がん検査	特に 30 歳以上の女性	マンモグラフィー・触診検査 （検査実施後、後日診察があります）	5,000 円
人間ドック	一般的な健康診断より詳しく 調べたい方	胃部内視鏡検査や上腹部超音波 検査などを含めた日帰り検査	34,560 円

急患対応時はお待たせする場合があります、あらかじめご了承ください。



社会医療法人 弘恵会
ヨコクラ病院

ご予約・
お問合せ

0944-22-5811 【健診担当】新井・西山
受付時間／月～金 9:00～17:00
ご不明な点がございましたら
お気軽にお問い合わせください。

医療情報シリーズ

| Medical information |

健康の ススめ

／ そうだ！お医者さんに聞いてみよう！ ／

ヨコクラ病院

小田原 晋一
(おだはら しんいち)



1958年生まれ。長崎大学医学部卒。1991年医療法人弘恵会ヨコクラ病院入職。月・木・金曜日の循環器内科担当。趣味はテニス・ゴルフ・写真・登山。

インフルエンザについて

〈第 4 回〉

Q. インフルエンザとは？

インフルエンザウイルスに感染して起こる感染症のことです。インフルエンザウイルスには A 型、B 型、C 型があり、ヒトに流行を起こすのは A 型と B 型です。

Q. 感染したらどうしたらいい？

やはり、安静、睡眠、栄養が大事です。インフルエンザの主な治療法は、抗インフルエンザウイルス薬の使用です。抗インフルエンザウイルス薬は、インフルエンザ発症から 48 時間以内に使用すると、細胞内で増殖したウイルスが細胞外へ出ていくのを阻害することで、発熱などの症状が消えるのを早めたり、体外に排出されるウイルスの量を減らしたりなどの効果があります。それ以外には、症状を和らげる治療として高熱には解熱剤、せきには鎮咳薬（せきど

め）、痰がひどい場合は去痰薬（たんを切れやすくする）などが使われることがあります。

Q. 予防法は？

インフルエンザの流行は主に冬季に、地域や学校などで起こります。感染経路は、飛沫感染、接触感染です。で、マスク・手洗いが有効的です。また、その年に流行するインフルエンザは毎年予測され、予防接種のためのワクチンが作られます。予防接種でインフルエンザウイルスの感染を完全に予防することはできませんが、インフルエンザにかかる人や、重症化して入院する人を減少させることが可能です。

Q. ワクチン接種の目安時期は？

流行のピークは 12 月～2 月です。ワクチンの効果が出るのが約 1 ヶ月後なので、ピークの 1 ヶ月前の 11 月頃がいいか

と思います。

Q. 新薬について

今年より作用機序が異なる新薬がでます。従来の治療薬と異なり、ウイルスの増殖を直接阻害する作用があり、解熱などの症状軽快の期間は同じですが、ほかの人への感染期間の短縮が期待されます。また、1 回のみの内服でよいため、利便性が高く、飲み忘れ等がなくなります。しかし、新薬ですので新たな副作用について懸念があります。

