



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
SUMMER

vol. 52



納涼花火大会

特集

永年勤続旅行・ドクター紹介

病院長メッセージ / ドクターインタビュー / 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】

7月20日(金) | 8月17日(金) | 9月21日(金)

受付時間 10:00 開始時間 10:30 - 12:00 6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】

7月27日(金) | 8月24日(金) | 9月28日(金)

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】

7月28日(土) | 8月25日(土) | 9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】

梅雨も明け、夏まっただ中ですね。花火大会にお祭りとイベントが盛りだくさんです! 6月から事務職員の制服が替わり、沖縄の「かりゆし」を着用しています。7月には看護師の制服も替わりました。みんな気持ちを新たに勤務しています。夏風邪など引かないよう、私は夏のレジャーを満喫したいと思います。この夏は真っ黒になりそうです!

ヨコクラブ編集委員 西山 妙保(総務課)

表紙のおはなし

「みやま納涼花火大会」

打ち上げ花火の産地である福岡県みやま市。全国で3カ所しかない線香花火の製造元もあります。地元の夏のメインイベントで、矢部川瀬高橋上流付近で開催されます。今年で42回目を迎え、約8,000発の花火が打ち上げられ、約6万人もの観客が訪れます。本年度は7月20日に行われました。夜空に広がる花火はとても綺麗です。

[Photo]

みやま市商工観光課



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

HOSPITAL DIRECTOR 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

YOKOKURA YOSHINORI

「平成30年7月豪雨」で亡くなられた方のご冥福をお祈りするとともに、被災された方々の1日も早い復興を祈念します。この原稿は災害が起こる前に書き上げたものです。地域の安心と安全のため、私たちが果たす役割は大きいと改めて思います。

「備えあれば憂いなし。でもその前に...」

梅雨入りして、天候の悪い日々が続いています。最近はその様子も以前と異なり、短時間に集中して降る印象があります。昨年発生した平成29年九州北部豪雨災害は記憶にも新しいです。地震や洪水と、本当に自然災害に悩まされる日本列島です。私どもの地域の災害予測としては、大雨・洪水・高潮・台風が先に立ち頻度として地震は少し低い印象を持っています。災害対策という点、どうしても大地震が主となることが多いのですが、災害の種類は多岐に渡ります。地震よりも予測されやすい大雨や台風などですが、局地的な被災状況では深刻となる事があります。当院では、災害対策委員会の活動により災害が起こった時、起こりそうなときには迅速に対策本部が立ち上がり、情報収集がなされ、用意されたホワイトボードに情報が書き込まれていきます。改善点はまだまだありますが、スタッフの意識の変化については心強く感じます。その一方で、意識の

梅雨入りというものは難しく、担当者や当事者でなくても自分たちができることは何かと考え行動することが必要とされます。そこまで出来てこそ、災害に強い医療機関と名乗れるのではないのでしょうか。

さて皆さんの当事者意識はどのくらい保たれているでしょうか？私が環境問題で真剣に危機感を感じたのは「不都合な真実」という本が発刊され読んだ頃です。地球の温暖化による環境変化、一昔前から叫ばれていた危機が具体的になりつつある事が告げられていました。その後、東日本大震災を経験し、原子力利用における現代科学の限界を感じました。しかし、いつの間にか節電や温暖化対策の声はあまり耳にすることがなくなりました。でも最近の異常高温や大雨などの気候異常はその進行を物語っている様な気がします。地球にとっては我々一人一人が当事者なのです。

それぞれの温暖化対策、できていますか？

ドクターインタビュー

Vol. 3



ヨコクラ病院 総合診療科

古賀 昭次 (こが あきつぐ)

1942年生まれ、福岡県福岡市出身。久留米大学医学部卒業後、2006年医療法人 弘恵会 ヨコクラ病院 入職。専門は外科。現在、総合診療科を担当。趣味はテニス...



インタビュー：石橋(外来クラーク)・重野(臨床検査技師)

古賀Dr 外来 診療情報

診察日／月・水～土曜日 (祝祭日は休診)

診療時間／9:00～13:00 (受付は12時30分まで)

※救急患者対応などにより予定は変更が生じる場合があります

—— 医師を目指したきっかけは？

親や親戚が医者だったから医学部受験の選択肢があったからかな。中学の頃の夢はおぼろげながらパイロット。高校の頃は南極探検隊。ちょうど日本の南極探検がはじまった時期で、越冬した10人は屈強な人たちが選ばれたから「寒いところの大学山岳部だったら探検隊員になれるかな」と思って北の方の大学も受験してみた。合格したら南極探検隊だったかも(笑)。

—— 夏休みの思い出は？

医者になって2年目の夏休みに車でアメリカを横断したこと。2週間の休みで40日帰って来なかった。医局長に怒られると思って日本に帰って来たけど、とくに「ほとぼりが冷めてた」みたいで逆に怒られなかった。親には怒られたけど(笑)。

—— 休日の過ごし方は？

雨の日以外は必ず外出。最近健康のためにもよく歩

—— 医師を目指したきっかけは？

カメラと水と鉛だけ持って高良山まで往復2時間歩いたり、よく九重にも行く。60歳の時に「日本人なんだから日本一の山に1回は登ろう！」と思って富士登山も1回のもりがもう8回。今年も行く予定。今まで息子と3回登ったけど、息子は毎回高山病。僕は一度もならず。普段から九重に行ってるからかな。

—— ヨコクラに勤務したきっかけは？

ヨコクラには医者になってすぐの頃に週1回当直で来てた。その後は非常勤として週1回手術の加勢に。63歳からは常勤として理事長に養っていただいています(笑)。

—— 先生の考える「良い病院」とは？

職員の接遇が良い病院。病気に対する治療の良さは大前提。医者も看護師も接遇が大事。それができている病院は間違いなく良い病院。まずは窓口。患者さんに接する態度がとても大切。

ヨコクラ杯 ゲートボール大会

2018/5/9



第30回ヨコクラ杯ゲートボール大会を高田町下楠田(幸寿園)にて開催しました。今年は10チーム 49名の方にご参加いただき、繰り広げられた熱戦は「飯江チーム」(小川富喜子さん、片山広木さん、椋嶋ミサ子さん、河野浅雄さん、釘嶋久子さん)の優勝で幕を下ろしました。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。



パブリックビューイング

2018/6/19



W杯日本対コロンビア戦のパブリックビューイングを開催しました。大画面で応援し、日本の勝利に大興奮、大変な盛り上がりを見せました。

山川ホテル火祭り

2018/6/8・9

みやま市のイベント山川ホテル火祭りに参加しました。雨上がりでホテルもたくさん見ることができ、幻想的な風景を楽しみました。



アルテンハイム バスハイク

2018/5/16・21

入所者の皆さんと濃施山公園にバスハイクツアーへ出かけました。天気も良く、自然の風を感じのんびりとお散歩を楽しみました。



ベトナムより病院見学に来日

2018/5/9

ベトナム・ハノイ市のバックマイ病院の先生方が、病院のシステムを見学されました。



出前講座

2018/5/11

みやま市ふれあいいきいきサロンで健康増進・疾病予防を目的として、食事や運動についての教室を行いました。今後も地域の交流の場に向き、みやま市の健康寿命延伸に向け、取り組んでいきます。



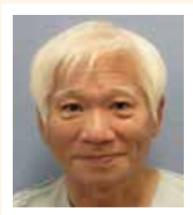


永年勤続旅行でハワイへ!!



新しいドクターを紹介します!

- 1 生年月日 2 出身地 3 卒業校 4 経歴 5 趣味特技



徳富 康男
(とくとみ やすお)

- 1 昭和24年3月11日
- 2 福岡県久留米市
- 3 久留米大学
- 4 久留米大学二外科麻酔科/
徳富クリニック
- 5 高良山登り



橋爪 章
(はしづめ あきら)

- 1 昭和29年11月25日
- 2 福岡県八女市
- 3 山口大学・気象大学校(中退)
- 4 厚生労働省/JICA/保健医療
経営大学/放射線影響研究所
- 5 下手な外国語
スプーン曲げ



野口 貴雄
(のぐち たかお)

- 1 昭和42年11月13日
- 2 福岡県久留米市
- 3 金沢医科大学
- 4 宮崎大学付属病院で初期研修/
福岡大学病院整形外科入局 / 戸
畑共立病院 / 福岡大学筑紫病院/
豊見城中央病院
- 5 サーフィン・読書

6月27日から7月1日に永年勤続旅行で、ハワイに行ってきた! 当日楽しみに福岡空港へ行きましたがまさかの飛行機欠航…。翌日に関西国際空港からの出発となりました。ハワイ到着後にはポリネシアンへ行き、ハワイの文化に触れました。翌日、男性チームはオアフ島観光ツアーへ参加。「この木なんの木」のCMでおなじみの「モアナ・ガーデンズ・パーク」などの観光名所を巡り、楽しみました。女性チームは買い物三昧、アウトレットで日本よりお得に買い物を楽しみ、たくさん買ってしまいました(笑) もちろんおいしいものもたくさん食べてきました! 今回の旅行はトラブル続きでしたが、普段職場で接することの少ない職員と交流ができ、とても楽しい旅行となりました。
(看護部 石橋有里)

Aloha





夏バテ予防に！ トマトと苦瓜のマリネ



苦瓜を食べて
夏の暑さを
乗り切ろう！

材料(1人分)

トマト 30g
 苦瓜 15g
 玉葱 15g
 酢 5g

【A】

砂糖 3g
 オリーブオイル 3g
 塩 少々
 胡椒 少々

作り方

- 1 トマトはくし形にし、一口大に切る。
- 2 苦瓜は縦半分に切り、種とワタをとる。薄くスライスし、塩もみをする。
- 3 玉葱は薄切りにし、水にさらしておく。
- 4 Aの調味料を合わせておく。
- 5 トマトと汁気を切った苦瓜、玉葱、調味料Aを混ぜ合わせる。

● 栄養のポイント ●

苦瓜

苦瓜には疲労回復や肌荒れ、風邪の予防などに効果的なビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは疲れた体に必要不可欠なビタミンであり、疲労回復を助けるため、夏バテの予防に最適です。さらに苦瓜にはビタミンB1やβカロチン、鉄分、ミネラルなどが豊富です。体のむくみをとるカリウムという栄養素も多く含んでおり、疲労回復に効き夏バテ防止に大いに役立ちます。

● 豆知識 ●

苦瓜といえばあのなんとも言えない独特な苦み。苦手な方も多いですね。苦瓜の苦み成分は「モルデシン」という成分であり、この成分には様々な良い効果があります。モルデシンは“胃腸の状態を整え、食欲増進につながる”“傷ついた胃腸の粘膜を守る”“血糖値・血圧を下げる”“頭痛改善”“夏バテ改善”などと言った効果があります。暑さでだれてしまいがちなこの時期にもってこの野菜です。

新しい制服は かりゆしウェア



事務職員の夏服が
新しくなりました！

6月1日から事務職員の制服が新しくなりました。沖縄の伝統的な服である《かりゆしウェア》を着用しています。かりゆしとは、「縁起がいい・めでたい」という意味があり、幸福をもたらすという意味も込められています。かりゆしウェアは沖縄県内で縫製されたもの、沖縄らしい柄であることが決まりだそうです。涼しげになった制服で、皆様をお迎えいたします。

YOKOKURA HOSPITAL

STAFF TOPICS

出産おめでとう！

congratulations



4月7日

淵上 愛香
/ 看護部
陽太(ようた)くん



4月10日

三角 祐子
/ 看護部
日香莉(ひかり)ちゃん



4月11日

横溝 由美
/ 薬局
晃一(あきひと)くん



6月15日

山口 知世
/ 看護部
山口 諒太
/ リハビリテーション科
陽愛(ひな)ちゃん

結婚おめでとう！ congratulations

4月4日

荒巻 藍 旧姓：梅崎
看護部

6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

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CT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CT検査	5,000円
脳コース	身内に脳卒中を発症された人がいる方	頭部MRI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
ご不明な点がありましたら
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 ススメ

そうだ！お医者さんに聞いてみよう！

ヨコクラ病院

関 律子 (せきりつこ)

久留米大学医学部卒。2016年医療法人弘恵会 ヨコクラ病院入職。救急科専門医・日本DMAT隊員。趣味はドライブ。



知っていますか？熱中症のこと 〈第3回〉

Q. 熱中症とは？
高温な環境のために体に起こる様々な障害です。

Q. 熱中症の症状は？
顔のほてり。筋肉痛（つる、痙攣する）。頭痛・腹痛・嘔気・嘔吐・倦怠感・めまい・失神。更には、真っ直ぐ歩けない、異常に体温が高い、暑いのに汗が出ない、まともな受け答えが出来ない（意識障害）、痙攣など。最後の方は、いかにも重症そうですね。こうなると命の危険があります。

Q. どのような予防が必要ですか？
出来るだけ日陰で風通しが良く、温度・湿度の低い場所へ。クーラーを利用する。こまめに水分を摂る。帽子を被る。日傘をさす。汗を吸いやすく乾きやすい素材で体表を覆い過ぎない服装をする等は、既に御存知だと思いますので、今回はその中でも、ちょっとした落とし穴的な話をしますね。熱中症らしき患者さんに水分を摂っていたか尋ねると、摂っていたとの返答。内訳は「お茶を」「コーヒーを」。あまり汗をかかない場合は、お茶で

も良いのですが、その場合は麦茶やルイボスティーなどミネラル（塩分など）が入っているものが良いです。緑茶・コーヒーは×。紅茶、アルコール等も同様に利尿作用があるため水分補給としてはNGです。たくさん汗をかく場合は、ミネラル・糖質が多めのスポーツドリンクやOS-1がオススメです。次に、こまめに水分摂取すると言われますが、こまめってざっくりして分かりにくいので、15～30分に1回、コップ1杯以上（活動量によって調節）水分補給するという様に時間決めておくといいかと思います。喉が渇いた時には、既に体は脱水の状態と言われている。早め早めの水分補給を。

す。乳幼児や高齢者は、体の機能が未熟だったり衰えていたり体温調節が苦手なので、特にこれらの事に気をつけて欲しいです。

Q. 熱中症かなと思った時の対処法は？
まずは涼しい場所に移動して衣服をゆるめ、体を冷やす（保冷剤等を首・脇・脚の付け根にあてたり、体表に水をかけ風を送る等）。意識の状態がおかしい時には即、救急車。意識がしっかりしていても15分位経っても症状の改善がない場合も救急車。

Q. 塩分を摂ることも重要と言われていますが、食事以外でもあえて多めに塩分を摂る必要がありますか？
大半の方は多めに摂る必要はないと思いますが、持病がない方で常に肉体労働をするような方や、激しいスポーツを毎日長時間するような方は、普段の食事に味噌汁・梅干し・梅昆布茶などを取り入れてもいいのかもしれませんが、過ぎたのは及ばざるがごとし、ほどほどに。