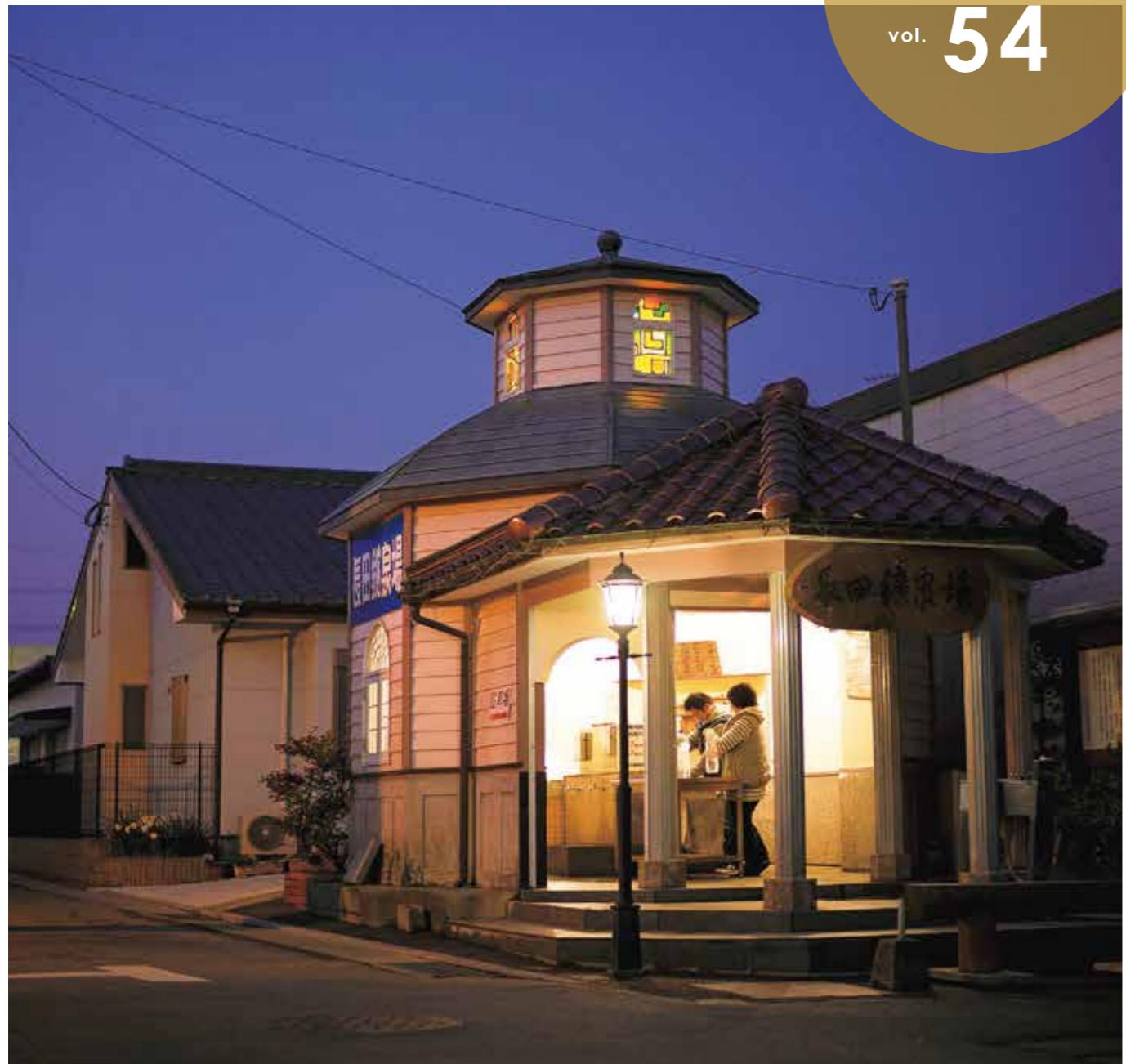




YOKO CLUB

ヨコクラブ

2019
WINTER
vol. 54



長田鉱泉場

特集

合同研究発表会

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

糖尿病教室【毎月第3金曜日】

1月18日(金) | 2月15日(金) | 3月15日(金)

受付時間 10:00 開始時間 10:30 - 12:00 3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】

1月25日(金) | 2月22日(金) | 3月22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】

1月26日(土) | 2月23日(土) | 3月23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】

平成31年が始まりました。今年もよろしくお願い致します。平成最後、新しい年号に変わる年と変化の多い一年になりそうです。寒い日々が続いているので、風邪や今回千原先生に聞いたヒートショックに気をつけて日々を過ごしていきたいと思います。*53号に同封しておりましたアンケートへのご協力ありがとうございました。今後の参考にさせていただきます。

ヨコクラブ編集委員 西山妙保(総務課)



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 : yokokura-hp.or.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

当院のホームページを
リニューアルしました！



是非ご覧下さい

URL: yokokura-hp.or.jp

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

千原 新吾 (ちはら しんご)

1969年生まれ。佐賀医科大学医学部卒。2015年医療法人弘恵会ヨコクラ病院入職。火～土曜日の血管外科担当。趣味はたまに…自転車。



ヒートショックってなん？〈第5回〉

ヒートショックは、暑い季節に体温調節機能が正常に機能しない状態で、体温が上昇する病気です。主な原因は、熱中症や熱死などです。

ヒートショックの原因としては、心臓病、出血などによる血液不足、細菌感染、アルギン、神経原生などがあります。（分類の仕方も色々あります。）そんな中、気温など周囲環境の温度変化によって受ける身体への影響のことがヒートショックと言われています。血管は寒いと収縮して血管が上がり、温かいと拡張して血管が下がります。寒い季節に暖かい風呂に入る・長湯する・

薬服用直後に入浴する・熱

ヒートショックの原因としては、心臓病、出血などによる血液不足、細菌感染、アルギン、神経原生などがあります。（分類の仕方も色々あります。）そんな中、気温など周囲環境の温度変化によって受ける身体への影響のことがヒートショックと言

うです。医療でいう『ショック』とは、大量に出血したり血管が下がったりすることによって全身の臓器や組織が循環不全に陥った状態のことです。

ヒートショックの原因としては、心臓病、出血などによる血液不足、細菌感染、アルギン、神経原生などがあります。（分類の仕方も色々あります。）そんな中、気温など周囲環境の温度変化によって受ける身体への影響のことがヒートショックと言

うです。医療でいう『ショック』とは、大量に出血したり血管が下がったりすることによって全身の臓器や組織が循環不全に陥った状態のことです。

ヒートショックの原因としては、心臓病、出血などによる血液不足、細菌感染、アルギン、神経原生などがあります。（分類の仕方も色々あります。）そんな中、気温など周囲環境の温度変化によって受ける身体への影響のことがヒートショックと言

うです。医療でいう『ショック』とは、大量に出血したり血管が下がったりすることによって全身の臓器や組織が循環不全に陥った状態のことです。

Q. ヒートショックとは？

そもそもヒートショックって、「悲しい報せにヒートショックを受けた。」の『ヒートショック』とは違

うです。医療でいう『ヒートショック』とは、大量に出

い室内から寒い廊下やトイ

レ・浴室に移動すると一氣に血圧は上昇し、その後に

温かいお湯につかると血管

もそもそもヒートショックって、「悲しい報せにヒートショックを受けた。」の『ヒートショック』とは違うものです。医療でいう『ヒートショック』とは、大量に出

血したり血管が下がったりすることによって全身の臓器や組織が循環不全に陥った状態のことです。

ヒートショックの原因としては、心臓病、出血などによる血液不足、細菌感染、アルギン、神経原生などがあります。（分類の仕方も色々あります。）そんな中、気温など周囲環境の温度変化によって受ける身体への影響のことがヒートショックと言

うです。医療でいう『ヒートショック』とは、大量に出血したり血管が下がったりすることによって全身の臓器や組織が循環不全に陥った状態のことです。

ヒートショックの原因としては、心臓病、出血などによる血液不足、細菌感染、アルギン、神経原生などがあります。（分類の仕方も色々あります。）そんな中、気温など周囲環境の温度変化によって受ける身体への影響のことがヒートショックと言

うです。医療でいう『ヒートショック』とは、大量に出血したり血管が下がったりすることによって全身の臓器や組織が循環不全に陥った状態のことです。

ヒートショックの原因としては、心臓病、出血などによる血液不足、細菌感染、アルギン、神経原生などがあります。（分類の仕方も色々あります。）そんな中、気温など周囲環境の温度変化によって受ける身体への影響のことがヒートショックと言

うです。医療でいう『ヒートショック』とは、大量に出血したり血管が下がったりすることによって全身の臓器や組織が循環不全に陥った状態のことです。

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

YOSHINORI
YOKOKURA

平成最後と言われた年末も過ぎ、新年が慌ただしく始まりました。

昨年末は12月に福岡でも夏日となる気温を記録し、寒暖の差がより激しい冬の到来でした。皆さま、体調はいかがでしょうか。また、

地元の校区では11月にインフルエンザによる学級閉鎖があるなど、年末年始から病院はインフルエンザへの対応に奔走しています。

新たな年となりました。

インフルエンザといえば、常に語られるのが新型インフルエンザへの備えです。過去の新型インフルエンザといえば1918年に始まった「スペインかぜ」では世界で約4000万人が亡くなつたそうです。その他にも19

亥年です。そして、今年は改元の年でもあります。新

たな時代の始まりに弘恵会として、地域でのしっかりととした歩みが残せる様に邁進したいと思います。

本年もどうぞよろしくお

願い申し上げます。

「新たな時代へ」

ヒートショックへの対応に奔走しています。インフルエンザといえど、常に語られるのが新型インフルエンザへの備えです。過去の新型インフルエンザといえば1918年に始まった「スペインかぜ」では世界で約4000万人が亡くなつたそうです。その他にも19

亥年です。そして、今年は改元の年でもあります。新たな時代の始まりに弘恵会として、地域でのしっかりととした歩みが残せる様に邁進したいと思います。

本年もどうぞよろしくお

願い申し上げます。

■ バーベキュー

濃施山公園にて毎年恒例のバーベキューを実施しました。多くの職員とその家族も参加し、大いに盛り上がり、職員間の交流も深りました。皆、美味しいお肉を食べて大満足の様子でした。



2018/11/9

■ みやま健康・福祉フェスタ

山川で行われたみやま健康・福祉フェスタに参加しました。ヨコクラ病院では「体力測定コーナー」と「食事診断コーナー」を設け、多くの方々に参加して頂きました。手軽に自分の体力診断と普段の食事の栄養バランスを確認することができたようで、日々の生活習慣を見直す良いきっかけになったのではないかと思います。



2018/11/11

■ 職員旅行

11月から12月で4班に分かれ、武雄温泉へ職員旅行に行きました。道の駅でお買い物を楽しみ、ランチはステーキ！柔らかいお肉を食べお腹を満たし武雄温泉を散策しました。温泉に入ったり紅葉を見たりし楽しい一日を過ごしました。



2018/11~12

■ イルミネーション点灯

イルミネーションを点灯しました。今年は関連施設「常照苑サンシャイン」の正面にキラキラと輝くイルミネーションが点灯。駅前の通りが華やかになりました。11月27日から1月15日まで点灯しました。



2018/11/27

■ みやま市駅伝大会

第12回みやま市民駅伝大会が行われました。今年で駅伝に参加するのは9回目。今年は10名、1チームでの参加となりました。大会当日、スタート直後は、軽快な走りを見せ、最初の中継地点では上位でしたが、その後は、小学生たちに次々に抜かれる厳しい展開に。結果は、残念ながら表彰台を逃す悔しい結果となりました。



2018/12/9

■ クリスマス会

毎年恒例のクリスマス会を院内で行いました。石橋先生、職員によるフルート・ピアノ演奏や、柳川市民吹奏楽団の皆様による演奏会で入院中の患者様とクリスマス気分を味わいました。サプライズで患者様のバイオリン演奏があり、演奏に合わせ皆さんで歌を歌ったりと楽しいひとときを過ごされました。



2018/12/15

■ 餅つき

病院にて餅つきを行いました。毎年の恒例行事で、患者さんも見学に来られました。合計5臼の餅をつき合い中、日本の伝統行事を楽しみました。インドネシア出身の職員も初めての餅つきで、あん餅作りをし上手に作っていました。



2018/12/26

■ 忘年会

柳川御花にて社会医療法人弘恵会の忘年会が行われました。美味しい料理を堪能しつつ、余興やゲームなど様々な催しがあり大いに盛り上がりました。多くの先生や職員が参加し、普段ゆっくりと話すことができない人とも交流することができ、素敵な一日になりました。



2018/12/28



口演発表

転棟時認知症患者のBPSDに対するケアの統一

BPSDの可視化・数値化への取り組み
-行動観察から見える事-

認知機能と身体機能の評価による転帰先の比較と予後予測

眠りスキャンで睡眠測定

嚥下調整食の見直し

肺機能検査法の統一に向けて

低管電圧撮影の基礎検討
-高齢外傷患者を対象とした-

病棟歩行自立のための理学療法評価の指標

スキンテア予防策
-持続点滴固定時のケアバンドル-

新人スタッフの
○刺技術向上を目指して

CCFを用いた質の高い胸骨圧迫の習得

回復期リハビリテーション
病棟における医事課職の役割

生活習慣病予防健診の受診率増加に向けて

「課題整理総括表」の活用
-アセスメントからプランへ-

地域包括ケアシステムの実現に向けて
-医療介護連携懇親会の結果から-

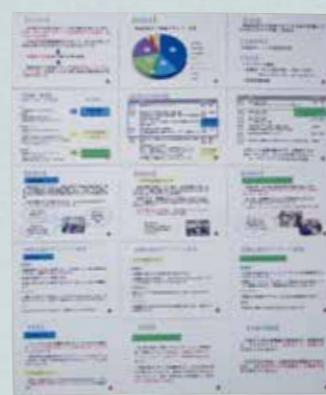
ポスター発表

多職種による退院支援研修を試みて

QOL向上に繋がる口腔ケアを目指して
-効果的なケアを行うには-

地域包括ケアの中での訪問看護の連携を考える

当院採用薬の変更と薬剤費への影響
-離床は正のスパイラルを生み出す-



「意識・継続・発展」

～医療・介護・福祉の連携で健康長寿のまちづくりへ～



平成30年10月20日、当院会議室にて合同研究発表会が開催されました。口演発表16演題、ポスター発表7演題、特別講演には神戸より「医療法人社団十善会 野瀬病院」の法人部長 林政徳様をお招きし、「逃げない、諦めない、とことん話す」～馬鹿正直な組織改革～についてお話をいただきました。

第28回 合同研究発表会

社会医療法人弘恵会・社会福祉法人光輪会



柑橘類でアクセント!

かぶの柚香漬け



材料(1人分)

かぶ 50g
塩 0.2g
ゆず 1g

【A】

酢 2g
砂糖 1g
塩 0.1g

作り方

- 1 かぶは薄めのいちょう切りにし、塩もみする。
- 2 ゆずは皮をむき、皮を細切りにする。
- 3 A の調味料と 2 の細切りにしたゆずの皮を合わせておく。
- 4 塩もみしたかぶをしっかりとしづばって水気をきる。
- 5 4 のかぶと 3 の調味料を合わせて完成。

●栄養のポイント●

冬が旬のかぶには様々な栄養が含まれています。かぶの根にも葉にも多く含まれているのがビタミンCです。ビタミンCには抗酸化作用があり、風邪の予防や疲労回復などの働きがあります。また、かぶはカリウムを多く含んでいるのも特徴です。カリウムは身体の新陳代謝を高めたり、体内のバランスを整える働きがあります。カリウムは余分な塩分を体外に排出して、血圧を下げる作用があります。高血圧の人は積極的に摂りたい栄養ですね。また、この料理に使用しているゆずなどの柑橘類は減塩食材の一つです。柑橘類の特徴である酸味や香りは料理に少しプラスするだけで、味のアクセントになりさわやかな風味で、塩分が少なくて料理が美味しい頂けます。

●豆知識●

かぶは春の七草の「すずな」として古くから親しまれている野菜の一つ。日本で栽培されているかぶは、赤かぶ・白かぶ・大・中・小かぶと多種多彩で全国各地に、約80種の品種が存在しています。主に東日本にはヨーロッパ経由で伝わった洋種系が、西日本には突然変異で生まれ、発達したと考えられる和種系が多く存在します。その境界線は関ヶ原付近にあり、「かぶらライン」と呼ばれています。

NEW!



栄養科 放射線科 検査科 臨床工学技士 リハビリテーション科

診療技術部の制服が
替わりました。

| YOKOKURA HOSPITAL |

..... STAFF TOPICS

出産おめでとう!

congratulations



11月21日

大城 薫
/ 看護部
左 咲良(さくら)ちゃん
右 春樹(はるき)くん



12月10日

原 良子
/ 総務課
瑠里(るり)ちゃん

結婚おめでとう!

congratulations

10月6日 皆川 哲郎 旧姓: 平野
リハビリテーション科



12月11日 植里 直子 旧姓: 井上
看護部



10月4日 永田 淑美 旧姓: 岸川
総務課

11月28日 中島 淑子 旧姓: 金富
看護部

12月17日 高野 美奈 旧姓: 山鹿
看護部

ドクターアイントビュー

Vol.
4

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、人間ドックや一般的な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。



ヨコクラ病院 外科
今村 博仁
いまむら ひろひと



インタビュアー：西山(総務課)

1949年生まれ、熊本県松橋町出身。久留米大学医学部卒業後、筑後市立病院入職。1994年医療法人弘恵会ヨコクラ病院入職。専門は外科。趣味はゴルフとパソコンいじり。

今村Dr 外来 診療情報

診察日／火曜日・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？ 簡単に言うと浪人したから。父親が医者だったけど、医者になろうとは全く思ってなくて、学生時代は全く勉強してなかつた。勉強は大嫌いだったしね。国立の大学を受験したけどもちろん不合格。「どうせ人から後れをとるなら医者になるのが早いな」と思つてそこで初めて医者を目指した。学生時代は遊びすぎてかなり遠回りをしてしまったから、さすがにそれからは勉強した(笑)。
——子どもの頃の夢は？ 子どもの頃の夢は？ 最初は筑後市立病院に勤務してた。研究室に心臓血管グループというのがあって、そこで義武理事長と一緒に働いていたんだけど、そこで色々システムエンジニア。もともと数学が得意だったからね。子供心に「医者である父親と反対の道に進みたい」という思いがあつたんだと思う(笑)。漠然と「自分も医者にならないといけないのかな」って思つてたけど、理系の道に進みたっていう思いのほうが強かつたかな。
——休日の過ごし方は？ 休日の過ごし方は？ 病院は色んな職種の集合体だから、それぞれが自分の持ち味・自分らしさを生かして日々の業務を精一杯頑張ってほしいね。
——スタッフに求めることは？ 病院で働くことになった時に、義武理事長を頼ってヨコクラを辞めることになった時に、
——スタッフに求めることは？ 病院は色んな職種の集合体だから、それぞれが自分の持ち味・自分らしさを生かして日々の業務を精一杯頑張ってほしいね。