



YOKO CLUB

ヨコクラブ

2019
SPRING
vol. 55



くすべえ

特集

入社式・新入職員紹介

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

糖尿病教室【毎月第3金曜日】

4月19日(金) | 5月17日(金) | 6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】

4月26日(金) | 5月24日(金) | 6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】

4月27日(土) | 5月25日(土) | 6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】

桜の時期も終わり、暖かく過ごしやすい季節となってきた。ヨコクラ病院では新入職員も加わり、活気あふれる職場となっています。新しい元号である「令和」が発表され、5月からは新たな時代がスタートします。この素晴らしいスタートの勢いにのって、色んなことにチャレンジし充実した日々を過ごしていきたいと思います。平成最後のYOKOクラブ、楽しんで見てください☆

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 : 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

©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

「くすべえ」

矢部川中流域に位置する中ノ島公園の中に突如現れる「くすべえ」約400年前に水害防備林として植林されたクスノキ群、2012年7月の九州北部豪雨で被災しました。上流からの流木をとめたりしましたが、大楠の一部が流出してしまいました。防災意識の向上、歴史の伝承のためにも、国の天然記念物にも指定された地域資源を守るために作られたとのことです。

[Photo]
みやま市商工観光課

入社式

平成 31 年度

2019年3月25日、社会医療法人弘恵会の入社式を行いました。入社式には52名の職員が参加し、辞令交付・新入職員による宣言などが行われました。その後オリエンテーションで接遇や労務の研修を行いました。



「理事長訓辞」

私たちの仕事である医療・介護において一番大切なことは、医療・介護を受けられる方の「安全を守ること」です。患者さんの治療方針は病気や怪我により様々です。私たちは様々な治療方針に対し、他職種が協力することで治療にあたるわけですが、「油断をする」と患者さんに迷惑をかけることがある」という非常に危ない面が医療にかかることがあります。本人が注意深く観察することも大切ですが、先輩方の知恵や、力を借りるということも大切です。先輩たちの指導を受けながら一歩一歩「社会人としての力」をつけてください。「社会人として力」をつけることになるように、常に夢を叶えるために努力し、努力した結果が自分の明るい未来になるように頑張っていきましょう。自分が地域・国が作られているのです。皆さんの将来が明るい将来になれるよう、常に夢を叶えるために努力し、努力した結果が自分の明るい未来になるように頑張っていきましょう。自分の健康を維持しながら仕事をしっかりとすることで、社会貢献をし、自身の心の安定につなげてください。社会人としての第一歩を踏み出すこの日を、人生の記憶にとどめておいてください。



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

YOSHINORI
YOKOKURA

「令和の時代へ 御代替わりの幕開けです」

今年はまるで年末年始が2度あるように思えますし、このような歴史に立会えた事を嬉しく思うと共に、日本人で幸せだったとつくづく感じています。千年を超えて脈々と続いた歴史があり、現代では国民全てがそれを享受できる幸運は、戦争のなかつた平成の御代と同じく、これから的新たな時代に引き継がれなくてはなりません。そして、それを作り上げ行くのは私たち国民一人一人の責務だと思います。

今年の新入生や新社会人に

弘恵会には今年も多くの新しい仲間が参加してくれました。一緒に、これから社会と地域の医療や介護を形作れるのを感じて貰いたいと思います。弘恵会は地域医療の維持を使命としています。理事長と協議の結果、国が定めた大型連休の特別休日にも通常診療を行います。その中で、御大礼を寿ぐ日にしてみたいと思います。職員の皆さんに感謝すると共に、地域の皆さんども楽しみにしています。

ドクターラインタビュー

Vol.
5

new face /

新入職員を紹介します!

- 1 出身地 2 今ハマっていること 3 今年1年で頑張りたいこと



網代 彩花	井上 未結	彌永 咲
看護師	看護師	看護師
①長崎県 ②K-POP ③同期・先輩・上司の方々と良い関係を築き、患者さんのために良い看護を提供できるようになりたい。	①長崎県 ②挽白柚を食べる事 ③患者様にとって安全・安楽な看護を提供できるように頑張る。	①福岡県 ②全国ライブ遠征すること ③先輩方の姿から知識や技術を学び、患者さんと関わみたい。笑顔と挨拶を忘れず頑張ります。
梶原 真生	片山 星香	
看護師	看護師	
①福岡県 ②家具・雑貨の模索 ③まずは一人暮らしと仕事を早く覚えることを頑張りたい。	①佐賀県 ②動画・ハリネズミ ③仕事とプライベートを両立すること。自炊する。	



加藤 己与	山室 鳩輝	大同 優花
看護師	看護師	看護師
①福岡県 ②料理 ③新社会人として少しでも早く職場になじみ仕事を覚えたい。	①大分県 ②海外ドラマ ③人の名前、顔、業務を覚える。	①山口県 ②旅行 ③患者様に安全な看護を届けられるように知識・技術を磨き、笑顔で元気に頑張りたい。
田中 なつみ	蒲原 彩香	永溝 紋叶
看護師	看護師	看護師
①福岡県 ②映画とYouTubeを見ること ③笑顔を忘れず色々な人と関わる。自立できることを自炊など継続してする。	①福岡県 ②ネットで服や化粧品を見ること ③仕事になれて、早く貢献できるように頑張りたい。	①福岡県 ②色んなアーティストのライブに行くこと ③看護師、社会人としての知識・技術を身につけられるよう日々勉強したい。



前原 優香	又田 早	山口 真穂
看護師	看護師	看護師
①福岡県 ②タピオカ巡り ③病棟の仕事になれることが。	①福岡県 ②ディズニー ③仕事とプライベートの両立・充実。	①福岡県 ②色んな音楽を聴くこと ③多くの技術と知識を身につけ患者さんの思いに寄り添えるよう頑張ります。
境 香奈美	品川 華澄	牧山 結香
看護師	看護師	看護師
①熊本県 ②韓国コスメ ③病棟の環境に慣れ、出来ないこと、分からぬことを1つづつ解決していきたい。	①熊本県 ②DVDを見ること ③所属先の先輩方と仲良くなりたい。看護技術を身につけて仕事を一生懸命頑張ります。	①熊本県 ②ゲーム ③知識や技術の習得を頑張りたい。



ヨコクラ病院 循環器内科
小田原 晋一
おだはら しんいち

1958年生まれ。福岡県大牟田市出身。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。専門は循環器内科。趣味は写真。



Photo: 小田原 Dr

小田原Dr 外来 診療情報

診察日／月・木・金曜日 (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?
もともと山登りが好きでいろいろな国の山を登つてみたいと思っていたんだけど、海外の山に挑戦するときに医師免許を持つていたら自分のためにも周囲のためにも医療技術が役に立つんじゃないかなーと思ったのが医師を目指したきっかけ。

— ヨコクラ病院に勤務したきっかけは?

山岳部で山登りばかりしてた(笑)。お酒も飲めないし、バイトもあんまりしないで山登り。学生時代にデナリにも登ったこともあるよ。

「デナリ」:旧称マッキンリー。
北アメリカ大陸最高峰の山で標高は6,190.4m。山名である久留米大学の医局からの派遣で勤務していたんだけど、地元が大牟田で、ずっと地元で働きたいと思っていたから医局を辞めたあとそのまま働かせてもらっている。ヨコクラ病院に来る前は国立大牟田病院にもいたこともあるよ。

— どんな学生時代でしたか?
山岳部で山登りばかりしてた(笑)。お酒も飲めないし、バイトもあんまりしないで山登り。学生時代にデナリにも登ったことがあるよ。

「デナリ」と「マッキンリー」は並立していたが2015年より「デナリ」が正式名称となった。

— 趣味はなんですか? 休日の過ごし方は?
休みの日や仕事終わりはテニスとゴルフ。アクティビティに過ごす

— 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頃の業務を精一杯頑張ってほしいね。

— 医師を目指したきっかけは?
もともと山登りが好きでいろいろな国の山を登つてみたいと思っていたんだけど、海外の山に挑戦するときに医師免許を持つていたら自分のためにも周囲のためにも医療技術が役に立つんじゃないかなーと思ったのが医師を目指したきっかけ。

— ヨコクラ病院に勤務したきっかけは?

阿蘇の大観峰に雲海の写真を撮りに出かけたりしたよ。雲海撮影にもはまつた。最近は情報というのがあって、それをチェックしてタイミングをあわせて行くと綺麗な雲海を見ることが出来るよ。

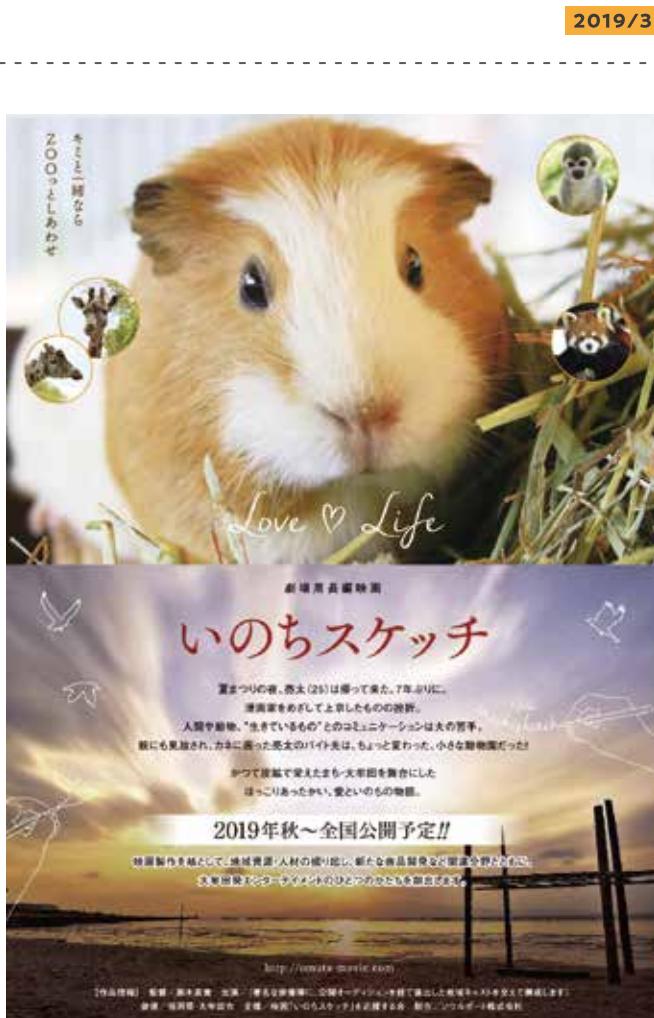
1月～3月に行われたイベントの情報をお届けします！

映画撮影

大牟田市動物園を舞台にした映画「いのちスケッチ」の撮影が当院でも行われました。映画撮影に職員も興味津々!なかなか体験することの出来ない出来事に興奮しました。撮影に参加した当院のエキストラは、はたして映画に写り込んでいるのか?ご期待下さい!今秋公開予定です。

「いのちスケッチ」

夏まつりの夜、亮太(25)は帰ってきた。7年ぶりに。漫画家をめざして上京したものの挫折。人間や動物、“生きているもの”とのコミュニケーションは大の苦手。親にも見放され、カネに困った亮太のバイト先は、ちょっと変わった、小さな動物園だった!かつて炭鉱で栄えたまち・大牟田を舞台にしたほっこりあったかい、愛といのちの物語。



\ new face / 新入職員を紹介します！

- ① 出身地
- ② 今ハマっていること
- ③ 今年1年で頑張りたいこと



倉迫 聰生

山本 玲美

理学療法士

理学療法士

- ① 熊本県
- ② 釣り
- ③ 早く仕事に慣れるよう毎日一生懸命頑張ります。

- ① 福岡県
- ② アロマテラピー・旅行・アルバム作り
- ③ これから職員として一期一会で頑張ります。



古賀 大聖

高瀬 香菜子

診療放射線技師

診療放射線技師

- ① 福岡県
- ② 野球観戦
- ③ 先輩方を見習いながら知識や技術を身につけ、患者さんとコミュニケーションを上手に取りたい。

- ① 福岡県
- ② バドミントン
- ③ 先輩方を見習いながら知識や技術を身につけ、患者さんとコミュニケーションを上手に取りたい。

柴田 真季

西野 純美

看護助手

臨床検査技師

- ① 福岡県
- ② 音楽を聴きながらドライブ
- ③ 仕事と勉強の両立を頑張りたい。来年こそは絶対看護師になりたい。

- ① 鹿児島県
- ② 旅行
- ③ 運動不足を解消する。

塙本 望美

椎葉 敦

事務職

薬剤師

- ① 福岡県
- ② 友人と温泉巡り
- ③ 1日の業務の流れを覚え、医療に貢献できるようにしたい。レベルアップも頑張ります。

- ① 鹿児島県
- ② 食べ歩き
- ③ 仕事を覚えて、一つ一つ丁寧に積極的に行動していきたい。

桑野 智香

西野 純美

事務職

薬剤師

- ① 福岡県
- ② 友人とカフェ巡り
- ③ 仕事を覚えて、一つ一つ丁寧に積極的に行動していきたい。

- ① 福岡県
- ② 食べ歩き
- ③ 仕事を覚えて、患者さん・病院に貢献できるよう頑張りたい。

| YOKOKURA HOSPITAL |

STAFF TOPICS

congratulations 結婚・入籍おめでとう!

3月31日 藤井 良文【旧姓：山本】
リハビリテーション科



congratulations 出産おめでとう!

皆川 哲朗(リハビリテーション科) 永田 淑美(看護部)
恵菜(えま)ちゃん 陽菜(ひな)ちゃん 中原聖子(看護部)
綾佑(りょうすけ)くん

1月19日



2月4日



2月20日



■ 第10回市民公開講座

みやま市立図書館にて橋爪先生より「みやま市民のための医療と介護の連携」について、リハビリテーション科の竹下さんより「100歳まで歩く貯筋のすすめ」についてお話しして頂きました。面白く充実した内容で、参加された皆さんは真剣に話を聞かれていました。みやま市の健康寿命を延ばすために今後も地域活動を頑張っていきたいと思います。次回の市民公開講座をお楽しみに！



2019/3/15

■ お花見

毎年恒例の新人職員を交えたお花見を行いました。約80名ほどの参加で多くの職員でぎわい楽しく交流しました。栄養科特製カレーを美味しく頂きながら、花見を満喫できました。



2019/3/26

季節のレシピ Seasonal Recipes vol.5



材料 (1人分)

たけのこ(水煮・根本の部分) …	50g
ちりめんじゃこ …	適量
しょうゆ …	大さじ1/2
青ねぎ(小口切り) …	少々
サラダ油 …	小さじ1

たけのこのきんぴら



●栄養のポイント●

春が旬のたけのこは、ヘルシーで栄養がたっぷりな食べ物として知られています。体内の余分なナトリウム(塩分)を体外に排泄してくれる役割があるカリウムや食物繊維、ビタミンEなどの栄養が含まれています。なかでも、たけのこにはうま味成分が豊富に含まれており、たけのこの切り口に見られる白い粉は、“チロシン”と呼ばれるうま味成分の一種です。これらの成分はうま味だけでなく、疲労回復の働きもあります。煮物やたけのこご飯、天ぷらなど、様々なアレンジをして、春ならではの味覚を存分に楽しみましょう！

作り方

- 1 たけのこは、3～4cm長さの太めの千切りにする。
- 2 サラダ油で(1)を炒め、ちりめんじゃこ、醤油を加え、混ぜながら水分をとぼす。
- 3 器に盛り付けて、青ねぎをふる。

■ ICLS コース

2月2日、ヨコクラ病院ICLSコースを開催しました。「ICLSコース」とは「Immediate Cardiac Life Support」の頭文字を取った略語で、「突然の心停止に対する最初の10分間の対応と適切なチーム蘇生」を習得することを目標とした医療従事者のための蘇生トレーニングコースです。ヨコクラ病院ではコースディレクターに久留米大学高度救命救急センターから講師の先生をお迎えし、院外インストラクター9名、院内インストラクター8名、受講生11名が参加し開催しました。



2019/2/2

■ 第9回医療介護連携懇親会

地域の介護事業所・施設等16か所より20名のご参加を頂きました。～「人生の最終段階における医療の決定プロセス」の推進にむけて～のテーマのもとグループディスカッションを行いながら懇親を深めました。



2019/1/19

■ ヨコクラ病院 Presents ベースボールクリニック in 筑後

タマホームスタジアム筑後にて、小学生を対象にした野球教室が行われました。筑後の野球チーム7チームを招待し、元プロ野球選手の講師の方々に教えてもらいました。地元出身の講師の先生に子供達は質問したり、ピッチングを習ったりと間近でプロの技を見ることができました。将来のプロ野球選手が出てくれるのを楽しみにしています。



2019/2/24

■ 平成30年度地域医療連携懇談会

地域の病院・診療所の先生方28名のご出席を頂き開催しました。当法人内での「とびうめネット」を活用した情報共有についてお話をさせていただきました。



2019/3/4

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。

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 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…



花粉症

〈第6回〉

スギの花粉の時期は少し過ぎたけど花粉症についてちょっと一言。花粉症とは種々な植物の花粉が原因で起こる季節性アレルギー疾患の総称です。

Q. 原因は？
原因の植物は、スギ・ヒノキ・イネ科植物・カモガヤ・ヨモギ・ブタクサ等々、花粉症を引き起こす植物は約60種類あります。スギは1月以降、ヒノキは3月以降、イネ科は5～6月、キク科（ブタクサ・ヨモギ）は8～10月。

花粉が体内に入ると身体の免疫機構により異物として認識され、ヒスタミン、ロイコトリエン等の物質が放出されて神経、血管を刺激することで花粉症が発症します。花粉症はだれでも、いつでも起こり得ます。要注意!!

Q. 検査・診断は？
血液検査・皮膚の反応テスト等の検査で確定、症状の自覚での判定。

Q. 治療は？
①まずは原因の回避、除去。
②薬物治療
抗ヒスタミン剤、抗ロイコトリエン剤、ステロイド剤など。内服薬・点鼻・点眼薬の継続使用、レーザー治療、アレルゲン免疫療法等がありますが、現時点では根治的治療はありません。最近評判の乳酸菌・ポリフェノールの効果はまだ未確認です。

物は室内に干す、窓は閉める。室内の清掃も。物は室内に干す、窓は閉める。室内の清掃も。洗顔・手洗い・うがい等、出来るだけ原因を取り除く。花粉が多い日は洗濯（セーター等）、帰宅したら家に入る前に服を脱ぎ、ス等も誘因になります。