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

2020 SPRING vol. 59

ぼたん園

特集

入社式・新人紹介

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

2020年 教室実施予定

糖尿病教室【毎月第3金曜日】

4月17日(金) | 5月15日(金) | 6月19日(金)

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

腎臓病教室【毎月第4金曜日】

4月24日(金) | 5月22日(金) | 6月26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25日(土) | 5月23日(土) | 6月27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］

新たに編集委員になりました、豊嶋です。寒かった冬も終わり、暖かくなってきましたね。季節の変わり目に体調を崩さないよう皆さん十分に気をつけてください。特に今年はコロナウイルスの影響もあるため例年に比べより一層、対策が必要かとおもいます。これから YOKO クラブを通して色々な情報を発信し、皆様に楽しんで頂ける様務めていきたいと思います。よろしくお願いします。

放射線科　豊嶋海希

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

「ぼたん園」

清水山ぼたん園。毎年4月中旬から下旬にかけて、約3000平米の回遊式庭園内には、80種・約2500本のボタンが咲き乱れています。見ごろに合わせてぼたん祭りが開催されています。ボタンと同時期に見ごろを迎えるシャクナゲや大藤（柳川）を一緒に、鑑賞される方も多くいるそうです。

［Photo］
みやま市商工観光課

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

「籠城戦」

令和二年四月七日、日本政府が緊急事態宣言を発出しました。新型コロナウイルス肺炎の拡大に伴う措置です。私たち医療機関ではすでに厳戒態勢が引かれた中での発出ですが、テレビでみる諸外国の強制的な命令とはかなり趣が違うようです。戦後文化の表れなのでしょうか、正直この内容でどのくらいの抑止力があるのか医療者としては疑問です。そこには日本人の国民性、我慢強く規律を重んじる国民性が前提としての決め事だと思われますが、どこまで発揮されるのか自分も興味を持って見守っています。

今回の肺炎は、世界史に残る疫病となっています。まだまだ拡大中の日本をはじめ、世界中が乗り越えるには最低でも一年は覚悟が必要でしょう。医療機関においても、治療に予防にと気を使い対応しています。その中で今現在も混乱しているのが医療資機材の補給です。最初は手指消毒用アルコールとマスク。その後、感染予防の様々な資材が一気に不足しました。感染が世界規模となり、世界中で不足しています。もともと充足していた医療発展国がこの有様ですから、衛生材料の不足は今後の感染拡大への危機感に繋がります。

私が医師になって、医療資機材の世界では「ディスポ」製品、つまり使い捨て製品が格段に増えました。感染管理の大義名分として医療の世界でも大量生産大量消費へと変革していたのです。感染の予防においては、確かに有効です。毎回新品を使うのですから。しかし今回はこの体制が完全に裏目になってしまいました。使い捨て製品でも補給がなければ、捨てずに使う方法を考えなくてはならないのです。現在の医療現場はそのような状況に立たされています。昔の兵法で言えば、最重要の兵站が破綻しているわけです。これでは、かの孫子でも戦に勝つことはできません。私たち医療現場で戦う者に十分な医療資機材の補給が待ち望まれます。それまでは、籠城戦です。物品を大切に、工夫して、知恵を絞ってみなさんでこの難局を乗り切りましょう。

入社式
令和２年度

2020年3月30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38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。2日間でオリエンテーションを行い、接遇・労務・防火管理などの研修を行いました。

屋上ヘリポートにて撮影。撮影時のみマスクを外して、一生に一度の記念撮影でした。

理事長訓辞

現在、世界中でコロナウイルスによる感染症が蔓延しています。日本でも1月終わりから様々な対応をし、爆発的増加は防げていますが、今かなり厳しい状況になってきました。

私どもはこの地域において80年近く医療や介護を提供してきました。我々の仕事は基本的には地域の人の生命と健康を守るということであります。そのために何が出来るかということを常に考えながら行動して下さい。皆さんもそれぞれの職種に応じ、この医療・介護を通じて地域の住民の方々へしっかり奉仕の精進をもって頑張って頂きたいと思います。

今年度はコロナウイルスによる感染予防の為、マスクを着用し間隔を空けて入社式を行いました。

基本理念

病む人の心を大切に
全人的医療をおこなう

一、地域の人々に密着した医療の提供

地域の皆様の健康づくりのため、地域の皆様と共に歩んでまいります。

一、保健・医療・福祉サービスの連携を重視

予防・治療・健康増進と生活向上へ力をそそぎます。

一、進歩する医療知識・技術を研鑽し地域に還元

より良い医療が行なわれるよう研修・研鑽に努め、患者さんの人生がより豊かであるよう努めてまいります。

一、患者さんと職員の安全の確保

患者さんの信頼を得、職員が安心して働ける病院づくりに努めます。

ヨコクラ病院

| new face |

新入職員を紹介します！

1 今ハマっていること　2 今年1年で頑張りたいこと

管理栄養士
1. 昔のドラマを見返す
2. 早く仕事を覚えて、楽しみながらできるようになりたい。

栄養士
1. カフェ巡り
2. 自ら出来ることを見つけ、分からないことがあれば上司に聞いて多くのことを学びたい。

栄養士
1. DVD 鑑賞
2. 明るく元気に挨拶を心掛け、仕事を覚えていく。

栄養士
1. 音楽を聴く
2. はやく仕事を覚える。

薬剤師
1. ゲーム
2. 仕事を覚えて、いろんな方々に覚えられるように頑張る。

臨床工学技士
1. 映画鑑賞
2. とにかく仕事を覚え、自己研鑽に励みたいです。

社会福祉主事
1. YouTube
2. 仕事を覚えて勉強を頑張ります。

薬局助手
1. 任天堂スイッチ
2. 少しでも早く仕事を覚えてテキパキ仕事ができるように頑張る。

事務職員
1. アニメ鑑賞
2. 事務職として、病院全体を支えられるよう精一杯頑張る。

看護師
1. ドライブに行くこと
2. 仕事を頑張って私生活を充実させる。

看護師
1. スポーツ観戦（NBA）
2. 看護師として病院での仕事を早く覚え、自分のできることを精一杯頑張っていきたい。

看護師
1. 音楽を聴くこと
2. 一人前の看護師になれるようにたくさん練習を頑張ります。

看護師
1. カフェ巡り
2. 看護師として自分自身が成長できるように精一杯頑張りたい。

看護師
1. 月一で友達と車で遠出すること
2. 仕事内容を早く覚える。笑顔で色々な方と話すことができるようになること。

看護師
1. かわいい家具を見ること
2. 看護業務を頑張り、体調を崩さないようにする。普段の生活も整える。

看護師
1. アニメを見ること
2. 職場での仕事に慣れていてるようにする。

看護師
1. 音楽を聴くこと・美味しいものを食べること
2. 業務を覚えること。笑顔を作ること。

看護師
1. ゴルフ・あつまれ！どうぶつの森
2. 患者さんやスタッフの皆さんに挨拶して、元気を与えたいです！

看護師
1. 子どものバスケの応援
2. 業務を覚えて、一人前になる。

理学療法士
1. 映画
2. 早く戦力となれるように、仕事を頑張ります。

理学療法士
1. Official 髭男 dism・チャンネルがーどまん
2. 早く仕事を覚えて一人前の理学療法士になります！

理学療法士
1. ゴルフ
2. 一日でも早く、ヨコクラ病院の戦力になれる様に頑張ります！

作業療法士
1. 写真
2. 報告・連絡・相談

| YOKOKURA HOSPITAL |

STAFF TOPICS

結婚・入籍おめでとう！

3月18日 内田 明子【旧：鶴田】
リハビリテーション科

看護師試験に合格！

EPA看護師候補者としてインドネシアから来日しているスタッフ2名が看護師試験に合格しました！

出産おめでとう！

桝谷玲美（リハビリテーション科）
優吏（ゆうり）くん
1月18日

藤井良文（リハビリテーション科）
結津芭（ゆずは）ちゃん
3月9日

豊嶋海希（放射線科）
春樹（はるき）くん
3月12日

城間翔大・城間叶海（リハビリテーション科）（看護部）
遼羽（りょう）くん
3月21日

節分 [2020/2/3]

アルテンハイムで豆まきをしました。赤鬼・青鬼・福の神？に扮した職員が利用者の皆様のフロアへ…。みなさま「鬼は外！福は内！」と大きな掛け声とともに、一斉に豆の代わりの紅白玉を投げつけました。一致団結しての鬼退治、「鬼はこっそりにげていく～♪」でした。

医療介護連携懇親会 [2020/2/8]

みやま市・柳川市内の介護事業所・施設等から 20 名の方に参加頂きました。今回は前回のアンケート結果を元に「褥瘡予防あれこれ」をテーマにして、情報提供や実技を行い介護現場で実践されている方にも好評でした。

ひな祭り

関連施設の、社会福祉法人　常照苑にひな人形・さげもんが飾られました。毎年恒例のイベントで、何種類ものひな人形にさげもんが飾られてとても華やかです。

2月～3月に行われたイベントの情報をお届けします！

新人看護師 研修修了式

昨年４月に入社した新人看護師が１年を通して、新人教育研修、BLS 講習や各部署の研修を行ってきました。３月に修了式が行われ、修了証が渡されました。「４月から後輩も入ってくるので改めて気を引き締めて頑張ります！」

災害訓練 [2020/3/11]

重症傷病者受け入れの訓練を行いました。院内に「コードイエロー」のアナウンスが流れ、各部署から集合し訓練を行いました。動きの確認をし、実際に起こった時も冷静に対応できるように努めています。

桜の贈呈式

グリンピース磯浜様より桜と藤の花の寄せ植えを頂きました。子供たちが作ってくれ贈呈に来てくれました。また１階フロアには大きな桜を頂き院内が華やかになりました。

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 脳神経外科

石橋 章（いしばし あきら）

福岡県出身。久留米大学医学部卒業。1987 年医療法人弘恵会ヨコクラ病院入職。専門は脳神経外科。趣味は水泳・音楽・映画。

「脳梗塞について」

脳梗塞とは？

脳卒中には脳血管が破綻して起こる脳出血と、脳血管が閉塞して起こる脳梗塞があります。
脳の働きを正常に保つには、酸素と栄養を十分に含んだ血液が絶えず脳に供給されていることが必要です。心臓から脳に供給される血液が途絶えると、脳は酸素と栄養不足になり、ある一線を越えて不足すると、脳の神経細胞は壊れてしまいます。すなわちその循環が停止すると、脳の神経細胞が壊れて、神経の働きが失われることが、すなわち脳梗塞です。

治療は？

発症して 4 時間弱くらいに行われる超急性期治療と、それ以後に行える急性期治療があります。急性期のうちから症状が改善し、日常生活が普通に行えるようにリハビリを行います。慢性期には再発を予防するような予防薬を服用することが大事です。忘れないように飲みましょう。

症状は？

閉塞する脳血管により色んな症状がありますが、一般的に動脈の閉塞による症状が多く、初期の症状は顔のゆがみ、手足の麻痺や、ろれつがまわらなくなる言葉の障害などで始まることが多いようです。重症になれば日常生活に支障がでます。また、重篤な後遺症を残す場合もあります。急性期は上記のような症状が出現しますが、脳梗塞を繰り返すことで、多発性の脳梗塞になると、認知機能の障害が現れて、認知症により日常生活に支障をきたすことがあります。脳梗塞を起こした場所によって記憶障害、注意障害、あるいは物事を順序だてる考えが衰えてきます。動作も緩慢となり、歩行の障害や失禁などを起こすこともあります。自然と分からないうちにこれらの機能障害がでることがあります。

気を付けることは？

普段の生活の中で、魚介類を含め、和食を中心とした食事と十分な睡眠をとることが基本です。
適度な運動をし、心身ともにストレスのかからないような日常生活を送ることが大切です。毎日規則正しい生活を送りましょう。

季節のレシピ Seasonal Recipes vol.9

たけのこのそぼろ煮

栄養豊富なたけのこで
日頃の疲れを解消！

材料（4人分）

- 鶏ひき肉 …… 75g
- たけのこ …… 120g
- みりん（煮汁用）…… 9g
- 砂糖（煮汁用）…… 3g
- 醤油（煮汁用）…… 11g
- 小ねぎ …… 適量
- サラダ油、酒

作り方

1 たけのこは、根元の部分は厚さ 1 ㎝の半月切りに、穂先は縦 2 ～ 3 等分に切る。

2 鍋にサラダ油をひき、中火で熱し、鶏ひき肉を入れる。ほぐしながら、肉の色が変わるまで炒める。

3 たけのこを加えて、さっと炒め、酒大さじ 1、水 250 ccを加える。煮立ったら弱火にしてアクを取り調味料を加え混ぜる。蓋をして 10 ～ 15 分煮る。

4 器に盛り、小ねぎを散らして完成！

● 栄養のポイント ●

たけのこの節に白いつぶつぶした塊があるのを見たことがありますか？これは“チロシン”といって、アミノ酸の一種でありうまみ成分です。チロシンはドーパミン、ノルアドレナリンなどの神経伝達物質の原料になります。ドーパミンは脳や神経の働を活発にし、やる気の向上やストレス緩和の効果があると言われています。
春になると、新しい環境での生活が始まる方も多いのではないでしょうか？
新しい環境での緊張や日頃の疲れを、栄養豊富なたけのこを食べて乗り越えていきましょう！

● 豆知識 ●

たけのこは鮮度が命！
たけのこは「朝掘ったらその日のうちに食べろ」と言われるくらい鮮度が大切です。
掘りたては生のまま食べれるほどですが、時間が経つとアクが出て苦味やえぐみが強くなります。なるべく新鮮なものを選び、下茹でしてアク抜きをしましょう。

ドクターインタビュー

Vol. 9

ヨコクラ病院 整形外科

問端 卓

といはた たく

1973年生まれ。熊本県出身。福岡大学医学部卒業。2011年医療法人弘恵会ヨコクラ病院入職。専門は整形外科。趣味は海遊び。

問端Dr 外来診察情報

診察日／月・木・金（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？

熊本で生まれましたが、親の仕事の都合で南太平洋の小島で子供時代を過ごしていました。小学5年生の時に帰国し、別の島に行く予定だったのですが、何の因果か日本に残ることになりまして、元々祖父が開業医だったのですが、父が医者にはならなかった為後を継ぐつもりで医者を目指すことになりました。

―どんな学生時代でしたか？

あまり真面目ではなかったですね。学生時代は楽しく過ごしました。フィジーでは裸の生活だった為、靴になじめず今でもビーサンを愛用しています。

―趣味はなんですか？

休日の過ごし方は？

海と川で遊んでいます。子供が出来てからはそれらに公園を加えローテーションしています。

―ヨコクラ病院に勤務したきっかけは？

大学の医局人事で全国を転々としており、しばらく非常勤で働かせて頂いていました。ヨコクラ病院は、他科の先生方が非常に協力的で働きやすく、居心地も良かったので就職を決めました。すごく感謝しています。

―スタッフに求めることは？

勝ちは偶然、負けは必然。

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	35,200 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。