

大手町病院ふれあい通信

2017
5月
Vol.68

健やかネット

SUKOYAKA NET

健和会大手町病院の理念

だれもが安心できる良い医療と福祉を患者さん、地域の皆さんとともに力を合わせて実現します。

その為に、私たちは、北九州地域の医療機関をはじめとするあらゆる機関・団体との連携を強化し、地域の医療・福祉のネットワーク作りに貢献します。

CONTENTS

地域のお口の健康を守る存在を目指して…………… 2

ハロー！ドクター
(九州医療整形外科・内科 リハビリテーションクリニック)…………… 4

新入医局員ご紹介 …………… 5

検査のはなし…………… 6

友の会通信…………… 7



健和会大手町病院

健和会大手町病院附属歯科診療所のご紹介

地域のお口の健康を 守れる存在を目指して



園田院長ほかスタッフ6名で頑張っています

健和会大手町病院附属歯科診療所

☎ 093-582-0303 (診療は予約制です)



大手町病院正面玄関隣です

診療日

月曜日～土曜日

休診日

日曜日・祭日・第2、第4土曜日

休診時間

9:00～19:00

※但し、水、土は17:00まで

気軽に通える「町の歯医者さん」へ

こんにちは、健和会大手町病院附属歯科診療所、所長の園田です。2017年も始めて4ヶ月が過ぎようとしています。早いものです(汗)。

当歯科診療所では「できることはなんでもやる」という気持ちで日々、歯科治療に取り組んでいます。時に「入院患者さんでないと診てもらえませんか？」などのご質問を頂くのですがとんでもありません。診療には基本的にご予約が必要ですが、当診療所は外来患者さんが中心の「町の歯医者さん」と思ってもらって大丈夫です。



法人内事業所と連携した治療



友の会青空健康チェックにも参加

また、外傷(顎の骨折や歯が折れた、抜けたなど)や顎が外れたりした患者さんを診ることができるといった特長を持っています。また加速していく高齢化社会において様々な内科疾患(高血圧、糖尿病、脳・心筋梗塞など)を患っている方へは、健和会大手町病院(もちろん他病院とも)と密な連携を取ることで対応させて頂いておりますし、訪問歯科診療にも注力しています。

お口の健康で困ったとき、周りに困った方がいらっしゃったときはお気軽にお問合せ下さい。微力ではありますが頑張って治させていただきますのでどうぞよろしくお願いいたします。



ご自宅や施設に伺っての歯科診療も行っています。
治療についてはお気軽にご相談ください。

※訪問歯科診療は健康保険と介護保険が適用になります。

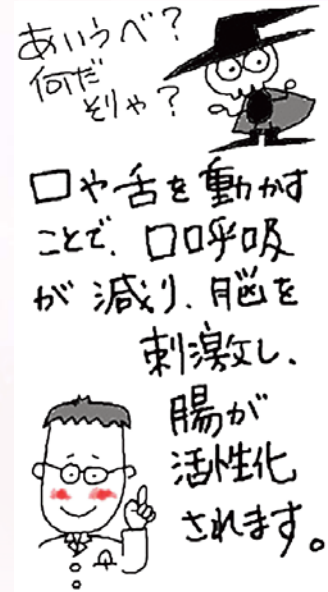
6月4日～10日は歯と口の健康週間

お口の体操で健康づくりしませんか？

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。この機会に、お口に関心を持っていただき「あいうべ体操」をおこなってみましょう。口輪筋を引きしめ、口呼吸から鼻呼吸になることで全身の免疫力がアップします。

インフルエンザの予防や口臭の改善など数々の効果がTVなどで注目されています。

小顔効果を期待したい皆さんもぜひやってみて効果を実感してみてください。



毎日やろう！ あいうべ体操

お口のリラックスにはあいうべ体操が効果的！

①「あー」と口を大きく開く



②「いー」と口を大きく横に開く



③「うー」と口を強く前に突き出す



④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす



①～④を1セットとし、1日30セットを目安に続けてみてください。
声は出しても出さなくてもよいです。なるべく大きく口を動かしましょう！
(大きく開けると顎が痛い人は「いー」「うー」体操のみでも効果はあります。)

あいうべ体操を続けるといろんな病気を予防します。



「●トピー」など、アレルギーの病気
「鼻炎、花粉症、関節リュウマチ」など

「●ンフルエンザ」など、呼吸の病気
「ぜんそく、いびき、睡眠時無呼吸症候群」など

「●つ病」など、心の病気
「体がだるい、頭がぼー」など

「●んぴ」など、おなかの病気
「潰瘍性大腸炎」など

参考サイト：<http://www.ecopure.info/rensai/genki/genki208.htm>

手を結んで地域の医療ネットワークづくりを推進しています

Hello! cooperative Clinic Doctor

健和会大手町病院にご協力いただいている医院を訪問

ハロー! ドクター 67



▲クリニックに併設のフィットネスジム
▶体の部位ごとに体脂肪や筋量を測れるInBody測定器



医療の方針を教えてください

当院は小倉北区馬借にある「学校法人国際学園九州医療スポーツ専門学校」が運営するクリニックです。法人理念である「0歳から100歳まで動ける身体づくり」を目指し、健康寿命を伸ばす医療をすすめています。

私自身のモットーとしては患者さんの声に耳を傾け、顔を合わせた問診を大切に、何をしてほしいのかを汲んだ医療を提供したいと考えています。

医院の特徴を教えてください

当クリニックは私が担当する内科、整形外科医・日本体育協会公認スポーツドクターによる整形外科、運動器専門の理学療法士によるリハビリテーション科を中心に、健診で病気予防、慢性的な膝痛・腰痛・肩痛の改善、社会復帰・スポーツ復帰をサポートする医療を行っています。

クリニック隣にはフィットネスジム「ムーブグラッチャ」を併設し、主に痛みにより動かなくなった運動器の可動域をひろげる運動療法により「動けるカラダ」を取り戻す!!」サポートを行っています。また、足・膝・腰の痛みの原因を歩き方に捉え、骨の動きも含めた正確な歩行計測のもと、患者さん一人ひとりに合わせたオーダーメイドのインソール（足底板）の作製も行っています。



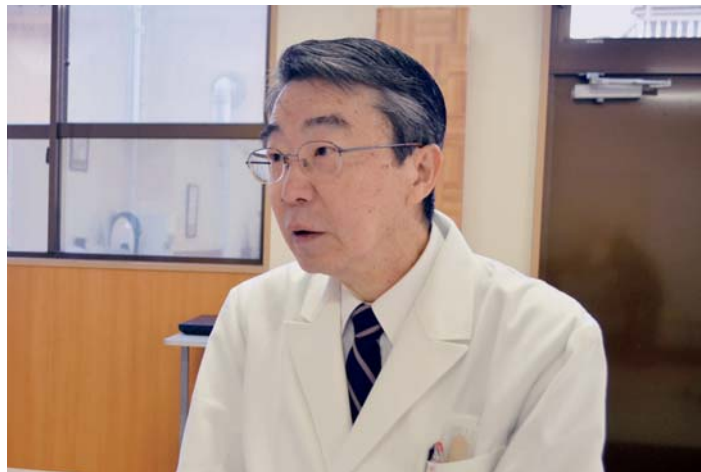
健和会大手町病院との連携について

当クリニックの患者さんを紹介させていただくこともあり、お世話になっております。大手町病院でも整形外科に力を入れているようですし、今後ともお付き合いが増えるといいですね。

整形外科・内科・リハビリテーション科

九州医療整形外科・内科 リハビリテーションクリニック

〒802-0072 北九州市小倉北区東篠崎1-9-8
TEL 093-383-8500 FAX 093-383-8501



「患者さんの声を大切に」と語る院長の岩川愛一郎先生

趣味や休日の過ごし方は？

身体が元気なときはテニスや釣りに興じていました。ガーデニングも好きですね。当クリニックに勤めだしてからは福岡から北九州に越してきて土地勘もないので家でゆっくりすることが多いですが、聖書を読んで生き方を日々考えています。

読者のみなさんにひとこと

慢性的な痛みの改善や、何でも相談ができる「地域に開かれた健康増進施設」を目指しています。どうぞお気軽にご利用ください。



先生の優しい物腰と笑顔で、和やかな雰囲気の中、取材をさせて頂きました。機器の取扱い、オーダーメイド・インソールなど丁寧な説明をして頂き大変勉強になりました。今後もよろしくお願い致します。 インタビュアー：石田かおる（医療連携部）



〒802-0072 北九州市小倉北区東篠崎1-9-8 TEL 093-383-8500

新入医局員ご紹介

4月1日付で健和会大手町病院に配属された医師をご紹介します。

新卒医師



うめだ こうや
梅田 滉弥 (山口大学卒業)

趣味・特技

ハムスター観察

ひとこと

最上の研修医となるため精一杯努力します。



はまの あつろう
濱野 淳朗 (長崎大学卒業)

趣味・特技

山登り

ひとこと

途上国で働くという夢のため、積極的に学びたいと思います。



いずみ りょう
和泉 遼 (愛媛大学卒業)

趣味・特技

ランニング

ひとこと

全力で頑張りたいと思います！
よろしくお祈いします。



ふじせ ともや
藤瀬 智也 (産業医科大学卒業)

趣味・特技

野球、DVD鑑賞 (EXILE)

ひとこと

ご迷惑をおかけする事が多々あると思いますが、精一杯頑張りますので、ご指導ご鞭撻の程よろしくお祈いします。



にしむら まい
西村 茉衣 (佐賀大学卒業)

趣味・特技

旅行

ひとこと

一生懸命頑張ります！
よろしくお祈いします。



りょう ひろあき
梁 豪晟 (産業医科大学卒業)

趣味・特技

バスケットボール、キックボクシング

ひとこと

未熟ですが、一生懸命頑張ります。
よろしくお祈いします。

新任医師



循環器科

こんどう かつひろ
近藤 克洋

1993年 大分大学 卒業

趣味・特技

なし

ひとこと

よろしくお祈いします。



脳神経外科

しのやま みずや
篠山 瑞也

2000年 山口大学 卒業

趣味・特技

特になし

ひとこと

頑張ります。



脳神経外科

きよひら みわ
清平 美和

2013年 山口大学 卒業

趣味・特技

英語、スキューバダイビング

ひとこと

よろしくお祈いします。



救急科

あきた だいすけ
秋田 大輔

2015年 東北大学 卒業

趣味・特技

運動

ひとこと

フットワーク軽く頑張っています。

骨密度測定

骨密度検査とは？

骨の強度が低くなっているかどうかを判定するための代表的な指標です。X線を使って骨の密度を測り、若い人の骨密度の平均値と比べて自分の密度が何%かで表されます。

骨密度が若い人の80%未満になると要注意、70%以下まで減ると骨粗しょう症と診断されます。

検査法

①DXA法（デキサ法）

健和会大手町病院ではDXA法の装置を使用しています。

*DXA法とは
エネルギーの低い2種類のX線を使って測定。一般的に腰の骨（腰椎）や足の付け根（股関節）の骨密度を正確に計測します。

②超音波法

主に踵の骨で超音波の速度と減衰率で測定

③MD法

手の第2指とアルミニウム板を同時にレントゲン写真で撮影し陰影濃度を比較して測定



腰椎

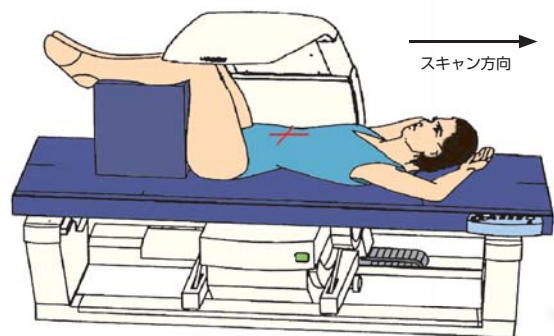


股関節



X線骨密度測定装置

検査台に5分ほど仰向けに寝ていただいた状態で行います。
(体を動かさずに寝ていただくだけです。)



✓ CHECK してみましょう!

チェックのついた数が多いほど、骨が弱くなっている可能性があります。

- 閉経後の女性。
- 小魚・豆腐をあまり摂らない。
- 牛乳や乳製品をあまり摂らない。
- お酒をよく飲む。
- タバコをよく吸う。
- あまり外に出ることがなく、1日の大半を屋内ですごしている。
- 運動することが少ない。
- 最近、背中が丸くなり腰が曲がってきた気がする。
- 体格が痩せ型である
- 家族で骨粗しょう症と診断された人がいる。
- 関節リウマチ、生活習慣病などの病気がある。



スキマ時間
を使う

1分で出来る かんたん体操

⑪ 肩周囲の運動



① 両胸を垂直に横に伸ばすように腕を引きます。



② 反対側の手に手を伸ばし肩周りを伸ばしていきます。

POINT

- 体がねじれないように真っ直ぐした姿勢で行います。
- 足がしっかり着く安定した場所で行います。
- 無理をして痛みが無い範囲で行います。(特に肩が挙がらないような方など)



だれもが健康で安心して
住みつづけられる街づくりをめざして

盛り沢山でみんな満足 / やさしく学べる「保健講座」

2月18日(土)、健和会大手町病院にて、友の会会員、職員(39名)が参加して講義と実習で楽しくやさしく学べる初心者向け「保健講座」が開催されました。第1課程(医学講座)は、糖尿病看護認定看護師より、「糖尿病の基礎知識」～糖尿病ってどんな病気?～をテーマに基礎的な講義とイスに座って出来る効果的な運動療法を学びました。第2課程(栄養講座)は、「自分にあった食事量、バランスの良い食事」について管理栄養士より、食のバランスの良い栄養弁当で献立を学び、美味しく栄養弁当を食しました。第3課程の医療講座Iでは無料低額診療制度についてMSW(医療ソーシャルワーカー)より制度内容、利用手続きなどの説明がありました。もう一つの医療講座IIは、「頭部MRI検査で何がわかる?」をテーマに放射線技師より講義、MRIで撮った画像を比較して「脳梗塞、かくれ脳梗塞(無症候性脳梗塞)、認知症」などの脳卒中の病気の話がありました。そして脳の病気の危険な兆候を重症化しないうち治療を進めるために「脳ドック」の必要性を学ぶことができました。



▲イスに座ったままストレッチ



▲参加者全員で無事修了

参加者の声

● 特に栄養講座の時は頭の下がる思いで聞き、あたたかさをしみじみ感じさせていただきました。今日はチャンスをつかんだと思います。次回もぜひ参加したいと思います。(80歳・女)

● 健康長寿生活は日常生活の中での運動・食事・趣味・仲間との交流など、これから日々実践していくことであとからついてくるものと思っています。講師の先生方の熱意あふれるお話を心にとめ毎日の生活に役立てていきたいと思っています。(70歳・男)

診療受付／午前…8:40～11:30 午後…13:30～16:00

(初診の受付は午前 8:40～11:00 まで)

診療時間／午前…9:00～12:00 午後…14:00～17:00

休診日／日曜・祝日・第2・4土曜、8月14日・15日、年末年始(12月30日～1月3日)

外来担当医師 (5月予定)

		月	火	水	木	金	土
内 科	午前	是永秀樹(糖尿)	内村作子(内科) (3週除く)	堺 孝明(初診) 是永秀樹(糖尿)	下園孝治(再診) 井上三保子(高血圧) 輪 番(初診)	山口征啓(内科) 名和田彩(膠原病) ※ 築島直紀(循環器)	是永秀樹(糖尿) 田場正直(初診) 林 良子(初診・予約)
		下園孝治(再診)	田場正直(循環器)	井上三保子(高血圧)	高尾安司(内科) (5週除く)	※ 築島直紀(循環器)	林 良子(初診・予約)
		山口征啓(初診)	中尾英太郎(内科)	原田浩介(初診)	中尾英太郎(初診) (不定期)	下園孝治(初診)	金澤剛志(初診)
			下園孝治(初診)	渡辺 周(初診)	山口裕崇(初診)	内村作子(初診)	山下哲史(初診)
小児科 (5月15日から)	午前	後山 和彦	後山 和彦	水野なすな	後山 和彦	後山 和彦	後山 和彦
	午後	後山 和彦	後山 和彦		後山 和彦	後山 和彦	
外 科	午前	松山 晋平 松山 純子	三宅 亮	輪 番 古城 都	三宅 亮	松山 晋平	①三宅 亮 ③古城 都 ⑤松山 純
整形外科	午前	酒井 和裕(手外科) 馬渡 玲子	古川 雄樹(手外科) 濱崎 将弘(脊椎外科) 家入 雄太 渡邊 利絵	永吉 信介 吉野興一郎(リウマチ) 原口 和史(関節外科) 鳴戸 聰雄	酒井 和裕(手外科) 馬渡 玲子	古川 雄樹(手外科) 濱崎 将弘(脊椎外科) 原口 和史(関節外科)	輪 番
脳神経外科	午前	河野亜希子	篠山 瑞也		末廣 栄一 (頭部外傷専門外来)	清平 美和	篠山 瑞也
産婦人科	午前	佐々木俊雄 今井 彰子	佐々木俊雄 今井 彰子	佐々木俊雄 今井 彰子	佐々木俊雄 今井 彰子	佐々木俊雄 今井 彰子	佐々木俊雄 今井 彰子
耳鼻科	午前	土生 秀明		土生 秀明	土生 秀明	土生 秀明	土生 秀明
皮膚科	午前	山本 淳子		山本 淳子	山本 淳子	山本 淳子	輪 番
形成外科	午前	増田 大介	多田 英行	輪 番	増田 大介	多田 英行	輪 番
泌尿器科	午前	栗栖 弘明	栗栖 弘明	栗栖 弘明	池田 英夫	池田 英夫	岡留 綾
眼 科	午前			前谷 悟			

特別診療 (予約制)	午 前	救急科	西中 徳治(月曜)
		感染症科	水野なすな(木曜 10:00～12:00)
		感染症科	海外渡航・ワクチン(月曜・火曜 9:00～11:00)
		感染症科	海外渡航・ワクチン(金曜)(土曜/休診日除く)
	午 後	高血圧	井上三保子(月曜)
		脳神経外科	脳動脈瘤専門(木曜/月1回) 鈴木 倫保(山口大学 脳神経外科 教授)
		脳神経外科	脊髄・脊椎・末梢神経専門(第3木曜) 五島 久陽(山口大学 脳神経外科)
		脳神経外科	頭痛専門(水曜) 米田 浩
		脳神経外科	パーキンソン・てんかん・痛み専門(月曜・土曜/不定期) 井本 浩哉(山口大学 脳神経外科)
		脳神経外科	小児脳神経外科専門(月1回/不定期) 野村 貞宏(山口大学 脳神経外科)
		労働衛生	田村 昭彦(月曜)
		病理診断	松木 康真(水曜・金曜)
		漢 方	林 良子(第2・4水曜)
		感染症科	海外渡航・ワクチン(水曜/14:30～16:00)
		整形外科漢方	鳴戸 聰雄(火曜・水曜・木曜/14:00～16:00)
		整形外科	原口 和史(金曜)
		呼吸器内科	高木 努(火曜)
		呼吸器内科	城戸 貴志(金曜)

ご注意ください

- 第2・第4土曜日は休診になります。
- 午後の内科診療は、予約の方を対象とした専門外来のみです。

- 内科午前の※印の箇所は初診及び紹介の方の診察は行っていません。
- 診療体制が変更される場合がありますので、詳細はお問い合わせください。
- 水曜の耳鼻科は検査のため11時以降1時間程度中断することがあります。
- 小児科外来診療は5/15(月)から開始になります。

表紙の写真

水面に輝く橋



水郷として栄えた筑後川エリアに全長507.2mある1935年架設の鉄道昇開橋。現在は歩道橋として保存され、国指定重要文化財や機械遺産にも認定されています。日本で唯一の昇開橋でライトアップされた夜の橋は彩り豊かに筑後川を照らし、見ごたえがあります。水面に映し出された光もまた鮮やかで流れるようなラインがとても美しいです。

By: Kira1120

休診日のお知らせ

5月 3・4・5・7・13・
14・21・27・28日

6月 4・10・11・18・
24・25日

●広報誌に関するご意見・ご要望は…

公益財団法人 健和会

健和会大手町病院 広報委員会

〒803-8543 北九州市小倉北区大手町 15-1
TEL 093-592-5511 (代) FAX 093-592-5966
E-mail renkei@kenwakai.gr.jp
http://www.kenwakai.gr.jp/