

大手町病院ふれあい通信

2018
7月
Vol.75

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

- 健和会大手町病院の患者会… 2
- ハロー！ドクター
(藤井内科医院)…………… 4
- 新任医師のご紹介…………… 5
- 食べ物のほなし…………… 6
- 友の会通信…………… 7



健和会大手町病院



健和会大手町病院の患者会



肝臓病患者会
『あすなる会』

高血圧患者会
『向日葵の会』

糖尿病患者会
『落の会』



健和会大手町病院では肝臓病、高血圧、糖尿病の患者さんが集まって患者会を作っています。持病を抱えながらも、病気と上手向き合い、より良い日々を過ごしていくために、学習やお互いの交流をすすめています。

同じ病気を抱えている方、ぜひ患者会に参加して一緒に交流しませんか？

肝臓病患者会 あすなる会

あすなる会は肝臓病患者・家族・健和会病院の診療スタッフ（当時100余人）の参加で、20年前につくられました。

- ウイルス性肝炎患者の治療・予防の正しい知識の向上を目指す学習
- 会員同士の交流・親睦をはかるためにレクリエーション、親睦会
- とともに励ましあいながら病気と闘い、医療環境の向上のために地域・全国の患者会とも力をあわせることをモットーにしています。



◎毎週金曜に情報交換

毎週金曜日（11：00～15：00）7階病棟で、会員誰でも集まって、気楽にフリートーク、肝炎・肝がん・さまざまな病気の悩み、B型C型肝炎裁判の相談などの情報交換をしています。

◎肝がんリスク

医学の発展は難病ともいえるウイルス性肝炎患者に大きな福音をもたらしました。ハーボニーなどの相次ぐ夢の新薬の登場で、C型肝炎は飲み薬（3ヶ月服用）で殆どの患者が陰性になります。しかし陰性になっても肝がんのリスクは残ります。肝がん治療も格段に進歩しましたが、他の消化器と違って肝がん再発のリスクは消えません。



◎利用しやすい医療費助成へ

また肝がん医療費助成はありません。全国の患者は肝がんの医療費助成運動を粘り強く進め、国も①重症化予防検査費用 ②肝がん医療費助成制度の新設 ③平成30年度から10億円の予算を決定。しかしまだまだ使いにくく、多くの課題が残されています。

わたしたちは全国の仲間と一緒に明るく、粘り強く、励ましあい頑張りたいと思います。やがて全ての肝がん医療費助成への突破口につながればと願いながら。
(あすなる会 矢富英彦)

ひまわり 高血圧患者会 向日葵の会

患者会発足より20数年間、患者さんの血圧管理を中心とした健康維持活動と患者さん同士の交流を続けてきた「向日葵の会」の現在会員数は25名。発足当初より担当医として関わっている井上三保子医師からも「病院単位の高血圧患者会としてこれだけ長く維持している患者会は全国でも珍しいと、高血圧学会でお褒め頂いた」と先日嬉しいご報告がありました。



◎年間行事（2018年度）

5月 総会兼バスハイク 9月/3月 減塩試食会と学習会
11月 バスハイク

◎好評の減塩試食会

減塩試食会で特に好評なのが栄養科の工夫を凝らした「減塩弁当」。季節感に溢れる美味な献立に「これで減塩食なんて！」と毎度嬉しい悲鳴が。井上医師のミニ講演と併せて、目で、舌で、耳で体感できる楽しい健康学習会となっています。

会費 年間 1200円（年度中途入会は 100円×月数）
※行事は都度実費をいただいています

問い合わせ 内科窓口へお声かけ下さい

ふき 糖尿病患者会 落の会

落の会は健和会大手町病院、糖尿病患者会として1994年8月に79名の会員で設立されました。

①患者と医療従事者が一体となった「会」の組織と運営の足場を築いていくこと。②糖尿病教室、各研修会、学習会、講演会等に参加し患者と医療スタッフとの交流を深め、私達の求める医療を病院および地域と協力しながら、作り上げていくこと。③会に入会した仲間一人一人が病気と仲良く付き合っていけるようにお互いに励ましあいながら活動することを目的に発足しています。



▲英彦山温泉総会

◎会の体制と活動

落の会担当医としては永秀樹医師、内村作子医師、スタッフとして、師長、理学療法士、薬剤科、検査科、栄養科、事務局として診療支援科から参加しています。

会長として大久保証一さん、幹事として5名のメンバーとスタッフ合同による月1回の定例会議を行い、行事結果報告、予定行事の検討等を行っております。

年間活動計画として、4～5月に総会、7月頃運動療法研修会、9～10月バスハイク、2～3月食事療法研修会を主体にその他の研修会、健康まつりの参加等、楽しみながら勉強できる取り組みを進めていきたいと考えています。



▲運動療法研修会

◎新たな仲間での発展を

『落の会』発足後23年経過、会員数も半減して36名です。その上会員、役員とも高齢化が進んでおります。何らかの対策を講じなければならない状況ですが、設立時の目的を考えて、新たな気持ちで会発展のため、一般の方の参加を積極的に進めていきたいと思っておりますので皆様方のご協力をお願い致します。

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 74

内科

藤井内科医院

〒802-0007 北九州市小倉北区船場町5-5 船場ビル2F
TEL 093-541-0388 FAX 093-541-5788



▲奥行きのあるキレイな待合室



「地域の医療機関との連携が大切」と院長の藤井幸藏先生

医療の方針を教えてください

当院は父の代に開院してから約40年になり、13年前に私が引継ぎました。私自身の専門は呼吸器ですが一般内科、生活習慣病、循環器系など幅広く診るようになっています。

慢性的な疾患に不安や悩みを抱えた患者さんが、「受診して良かった」と少しでも安心を感じていただければクリニックにしていきたいと考えています。

医院の特徴を教えてください

当院は以前からのかかりつけの患者さん以外にも小倉の街中という立地もあり、近隣にお勤めの方が仕事の合間に受診されることもあります。それぞれの方の生活状況なども考慮して、最適な医療を提供できるよう心がけています。

また、当院だけで対応できないようなより専門的な医療が必要な場合には病状に応じて、地域の医療機関と連携をとりながら対応しています。

健和会大手町病院との連携について

大手町病院は急性期だけでなく、慢性的な症状を持つ患者さんの対応や、休日・夜間も積極的に受け入れていただき非常に助かっています。

患者さんの受け入れ後のご連絡も早くありがたいです。これからも連携を深めていきたいですし、大手町病院の先生方やスタッフのみなさんのご要望にも応えていきたいです。



趣味や休日の過ごし方は?

これといって趣味などのない面白みのない人間ですが、休日には

話題作などの映画を見に行くことが好きです。他にはテレビで紀行番組などを見て、行った気持ちになって楽しんでいます。



▲処置室

読者のみなさんにひとこと

患者さんに安心していただける医療をめざしています。お体のことで不安があればご相談下さい。

呼吸器内科を専門に、内科全般を診療されています。『少しでも安心してもらい、「受診してよかった」と思っただけであればうれしいですね』とおっしゃる笑顔がとても素敵でした。

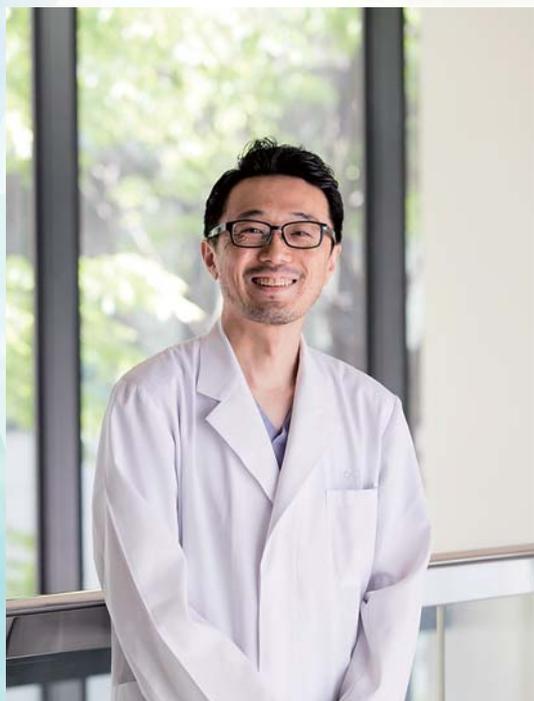
今後とも、宜しくお願い致します。

インタビューア：石田かおる（医療連携部）



〒802-0007 北九州市小倉北区船場町5-5 船場ビル2F TEL 093-541-0388

新任医師のご紹介



健和会大手町病院 内科診療部消化器内科

主任部長 佐竹 真明

この度、内科診療部消化器内科として赴任しました佐竹真明です。平成11年山口大学卒です。消化器疾患全般(消化管・肝疾患・胆膵系疾患)の診断・治療を行っていきます。元々の専門は早期消化管癌の内視鏡治療(内視鏡的粘膜下層剥離術 ESD) ですので、今まで当院で対応できなかった病変でも今後は対応できますのでいつでもご相談下さい。

また、出血性潰瘍、食道静脈瘤破裂、消化管異物、急性胆管炎等に対する内視鏡治療なども行っていきます。もちろん、症例に応じて外科を始めとする関係科とカンファレンスを行い、患者さんにとってよりよい治療を行っていきます。

- 資格
- 日本内科学会 認定医
 - 日本消化器内視鏡学会専門医・指導医・九州支部評議員
 - 日本消化器病学会 専門医
 - 日本肝臓学会 専門医
 - 日本ヘリコバクター学会 H.pylori 感染症認定医

内科診療部消化器内科 ～当科で出来る検査・治療～



消化管

- 上部消化管内視鏡検査
- 下部消化管内視鏡検査
- 内視鏡的粘膜下層剥離術 (ESD) 食道、胃、大腸
- 内視鏡的粘膜切除術 (EMR)
- 内視鏡的ポリープ切除術
- 食道・胃静脈瘤治療(硬化療法EIS・結紮術EVL)
- 消化管ステント留置術(食道、胃、十二指腸、大腸)
- 内視鏡的胃瘻造設術 (PEG)
- 経皮経食道胃管挿入術 (PTEG)
- 内視鏡的止血術
- ヘリコバクターピロリ菌の除菌治療
- 便秘症の治療

胆・膵

- 内視鏡的逆行性胆管膵管造影 (ERCP)
- 内視鏡的乳頭括約筋切開術 (EST)
- 胆管・膵管ステント留置術
- 経皮経肝胆管ドレナージ術 (PTCD)
- 経皮経肝胆嚢ドレナージ術 (PTGBD)

肝 臓

- B型肝炎に対する抗ウイルス治療
- C型肝炎に対する抗ウイルス治療
- 急性肝炎の診断・治療
- 肝硬変および合併症の内科的治療

食べ物の話

食中毒を防ぐために

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つのことが原則となります。

また、ウイルスによる食中毒を予防するためには、ウイルスを調理場内に「持ち込まない」、食べ物や調理器具にウイルスを「ひろげない」、食べ物にウイルスを「つけない」、付着してしまったウイルスを加熱して「やっつける」という4つのことが原則となります。

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、家庭の食事でも発生していますし、発生する危険性がたくさん潜んでいます。



食中毒を防ぐ家庭でのポイント

家庭での食中毒予防は、食品を購入してから、調理して、食べるまでの過程で、どのように、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を実践していくかにあります。ここでは、「買い物」「家庭での保存」「下準備」「調理」「食事」「残った食品」の6つのポイントで、具体的な方法を紹介していきます。



① 買い物

- 消費期限を確認する
- 肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる

② 家庭での保存

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- 肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがかからないようにする
- 肉、魚、卵などを取り扱うときは、取り扱う前と後に必ず手指を洗う
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ



③ 下準備

- 調理の前に石けんで丁寧に手を洗う
- 野菜などの食材を流水できれいに洗う（カット野菜もよく洗う）
- 生肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだものにかからないようにする
- 生肉や魚、卵を触ったら手を洗う
- 包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分ける



- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける
- 使用後のふきんやタオルは熱湯で煮沸した後しっかり乾燥させる
- 使用後の調理器具は洗剤できれいに洗った後、熱湯をかけて殺菌する（特に生肉や魚を切ったまな板や包丁）。台所用殺菌剤の使用も効果的

④ 調理

- 調理の前に手を洗う
- 肉や魚は十分に加熱。中心部を75℃で60秒以上の加熱が目安



⑤ 食事

- 食べる前に石けんで手を洗う
- 作った料理は、長時間、室温に放置しない

⑥ 残った食品

- 残った食品を扱う前にも手を洗う
- 清潔な容器に保存し、温め直すときも十分に加熱する

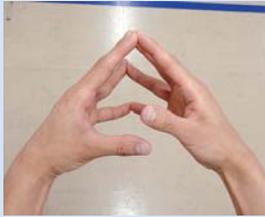
これらのポイントをきちんと行い、家庭から食中毒を無くしましょう。食中毒は簡単な予防法をきちんと守れば予防できます。

スキマ時間
を使う

1分で出来る かんたん体操

18

上脳の活性化を図る「指体操」



① 指回し体操

- 両手の指先を合わせます。
- 両手の指先が当たらないように指を回していきます。
- *他の指が離れないように注意しましょう。



② 指離し体操

- 両手の指を合わせます。
- 指を1本ずつ離します。
- 親指～小指、小指～親指と順番で取り組みましょう。



③ 難易度をアップした指体操

- 人差し指と薬指を腕につけます。
- 中指と小指を腕につけます。
- 交互に繰り返します。

POINT

- 特に4番目の薬指が難しくなるので、注意してやりましょう。
- 痛みがある方は、痛みのない範囲で行ってください。
- 私たちの脳は、「首から顔面」「手首から指先」の感覚や運動の領域が広く占めています。つまり、指先は感覚が敏感で、運動もより精密にできるように神経が分布しています。これらから、脳の活性化（認知症予防）・（指先の）運動機能を高める事ができると言われています。



だれもが健康で安心して

住みつけられる街づくりをめざして

小倉西支部

第6回 定期総会

5月29日（火）
健和会複合施設・
地域交流センター
において第6回総
会を開催いたしました。当日は早朝
からの雨にも関わらず40名の参加となりました。



支部長より、生活保護をはじめすべての社会保障が切り捨てられようとしている。青空健康チェック、医療懇談会、サークル活動を取り組み、地域と連帯して生活を守ろうと訴えました。17年度の経過報告、決算、18年度の活動方針（学び・話し・実践しよう）、予算の提案がされました。サークル活動の報告で、自宅に引きこもることなく、サークルを通じて生きる喜びをお互いに見出しましょうとその必要性を訴えられました。すべての議案が採択され、昼食休憩後、大手町病院の田畑さんのマジックショーが行われました。本年度は、20歳代の支部委員が3名加わり12名となりました。本年度も明るく楽しい支部活動をめざし、みなさまのご協力を受けながら進めていきたいと思えます。よろしくお願ひします。

小倉西支部支部長 明石 成喜

新小倉支部

第5回 定期総会

北九州健康友の会新小
倉支部の第5回総会が
5月31日（木）健和会
複合施設・地域交流セン
ターで開かれました。



総会には病院職員や友
の会会員の50名が参加しました。

来賓として参加した大手町病院の事務長、北九州健康友の会本部、北九州市会議員のあいさつの後、事務局から昨年度の活動総括案や今年度の活動方針案等が報告され拍手で採択されました。議案書にはこの1年に新小倉支部が行ってきた行事内容等が「写真満載」でまとめられており、とても見やすくわかりやすい内容でした。パワーポイントでの説明は、初めて参加の会員にも好評でした。

秋の大イベントである「健康まつり」や商店街・Fコープでの「健康チェック」の内容、インフルエンザ予防接種、「病棟訪問」、班会議の紹介等いきいきと目に飛び込んできました。総会は全ての議案を拍手で確認、新役員を選出の後、ギターボランティア山本勉さんの「ギター演奏と語り」を楽しみました。「みかんの花咲く丘」から「お祭りマンボ」「高原列車は行く」まで幅広い演奏に参加者全員で歌い楽しむことができました。

新小倉支部支部長 園田 敏夫

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、年末年始(12月30日～1月3日)

外来担当医師(7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)	是永秀樹(糖尿)	下園孝治(再診) 井上三保子(高血圧)	山口征啓(内科)	是永秀樹(糖尿)
		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)	名和田彩(膠原病) ※	田場正直(初診)
		金澤剛志(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)	築島直紀(循環器)	金澤剛志(初診)
		市川隆裕(初診) (10:30～)	下園孝治(初診)	渡辺周(初診)	堺孝明(初診) 曾我雄吾(初診)	下園孝治(初診)	山下哲史(初診)
			近藤克洋(循環器)	近藤克洋(循環器)	堺孝明(動脈硬化)	内村作子(初診)	
外科	午前	松山 晋平 松山 純子	三宅 亮 黒木 寿一	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	家入 雄太 酒井 和裕(手外科) 馬渡 玲子	古川 雄樹(手外科) 瀧崎 将弘(脊椎外科) 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 聡雄	酒井 和裕 (手外科・スポーツ)	古川 雄樹(手外科) 瀧崎 将弘(脊椎外科) 原口 和史(関節外科)	輪 番
脳神経外科	午前	岡崎 光希	篠山 瑞也		末廣 栄一 (頭部外傷専門外来)	奥 高行	篠山 瑞也
産婦人科	午前	佐々木俊雄 今井 彰子 妹尾 悠	佐々木俊雄 今井 彰子	佐々木俊雄 今井 彰子 妹尾 悠	佐々木俊雄 今井 彰子	佐々木俊雄 今井 彰子 妹尾 悠	輪 番
耳鼻科	午前	土生 秀明 奥 竜太	輪 番	土生 秀明 奥 竜太	奥 竜太	土生 秀明	輪 番
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	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	前谷 悟(1・3週)		
小児科	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	

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9:30～11:00)
		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)
		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 聡雄(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	内村 圭吾(火曜) 13:00～16:00		
呼吸器内科	城戸 貴志(金曜) 13:00～16:00		

ご注意ください

- 第2・第4土曜日は休診になります。
- 午後5時の内科診療は、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。

表紙の写真

柳川の満開のひまわり



柳川市には有明海の干拓地沿いに5ha50万本のひまわりが咲き乱れます。

7月中旬頃見ごろを向かえ、青い空と黄色いひまわりとのコントラストがとても綺麗です。

開園期間中は展望台等も設置され、高台から見るひまわり畑も迫力満点です。柳川は、うなぎも有名ですので、夏の暑い中スタミナをつけにうなぎを食べることも一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか。 By: specodies

休診日のお知らせ

7月 1・8・14・15・16・
22・28・29日

8月 5・11・12・13・
19・25・26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/