

いのち、痛みに全力

FUKUOKA WAJIRO HOSPITAL



地域医療により大きく貢献!!

第20号

平成21年6月

災害拠点病院
病院機能評価認定 臨床研修病院



医療法人財団 池友会

福岡和白病院

〒811-0213
福岡市東区和白丘2丁目2番地75号
TEL.092-608-0001
E-mail:info@f-wajiro.biz
http://www.f-wajiro.biz

看護学校リニューアル・栄養科料理教室

福岡和白病院

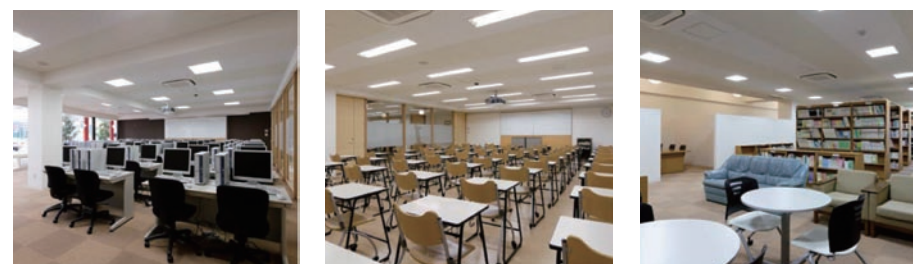
福岡看護専門学校が新築移転



福岡和白病院の関連専門学校で、健診クリニックに隣接していた「学校法人 福岡保健学院 福岡看護専門学校」Ⅱ村田厚夫学校長Ⅱが今春4月、和白病院の南側に新築移転した。

この看護学校は平成2年4月に開校、約2000平方メートルの建坪だったが、新校舎は教育環境の充実を目指して倍の4000平方メートルと広くなった。

実習室、図書室、情報科学室もそれぞれ広くなり、食事や生徒たちが集える学生サロンも設けられた。そのほか、これまでは第1科（3年課程Ⅱ全日制）、第2科（2年課程Ⅱ夜間定時制）、第3科（2年課程Ⅱ通信制）との3つの科で教室を共用していたが、今春からはそれぞれの科で独自の教室を持つことになり、自己学習も可能になった。



栄養科の料理教室

新緑が雨に打たれ、いっそう鮮やかに輝く一方、この時期はジメジメした湿気が体に不快感を与えます。食欲を高めるために、冷たくて見た目も涼しげな『おやつ』を手作りしてみませんか？作り方も意外と簡単です！

材料（5個分）

エネルギー量（1個分）：85kcal
こしあん 100g
砂糖 30g
くず粉 15g
水 110ml
缶詰みかん 5粒

作り方

- ① あんを5等分して団子状に丸め、みかんのをのせませす。
- ② 水110mlにくず粉を入れ、泡だて器などでだまにならないようによく混ぜます。
- ③ 混ぜたら砂糖を入れ、さらに良く混ぜます。
- ④ だまにならないようにこし器でこし、鍋に入れます。
- ⑤ 鍋を中火にかけ、木べらでかき混ぜます。
- ⑥ 固まってきたら、焦がさないように素早く練り上げます。透明感が出てきたらOK。
- ⑦ ラップを大きめに広げ、5等分したくずを流します。
- ⑧ 丸めたあんのをのせ、茶巾のように絞ります。
- ⑨ ラップのまま氷水に落とします。



る学生サロンも設けられた。そのほか、これまでは第1科（3年課程Ⅱ全日制）、第2科（2年課程Ⅱ夜間定時制）、第3科（2年課程Ⅱ通信制）との3つの科で教室を共用していたが、今春からはそれぞれの科で独自の教室を持つことになり、自己学習も可能になった。

福岡看護専門学校は開校以来過去19年間で、2619人の看護師を世に送り出してきた。国家試験の合格率は福岡県内でも常にトップクラス。「温も

りのある心豊かな看護師を目指して、この春、20年目へと新しいスタートを切った。

「看護の実践力を高めたい。科学的な根拠に基づいた看護、シミュレーションでできる高価なシミュレーターも備わっており、高度な演習もできるのがこの学校の特徴で長所。しかし、一方で頭でっかちではなく、患者さんの気持ちに寄り添うハートのある看護師を育てたい」。山本智子副学校長は心のある看護師育成を目指している。

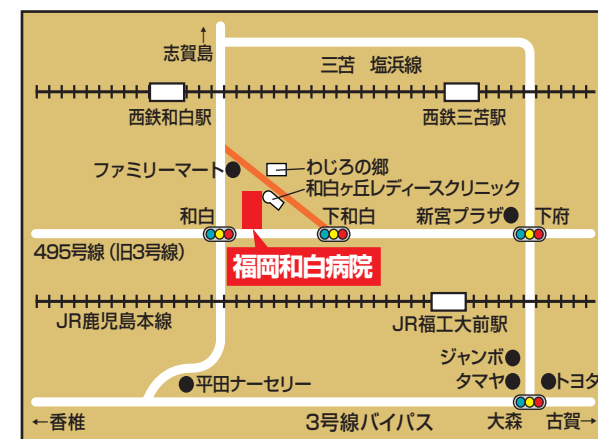
福岡和白病院の基本理念と基本方針

基本理念

手には**技術**、頭には**知識**、患者様には**愛**を

基本方針

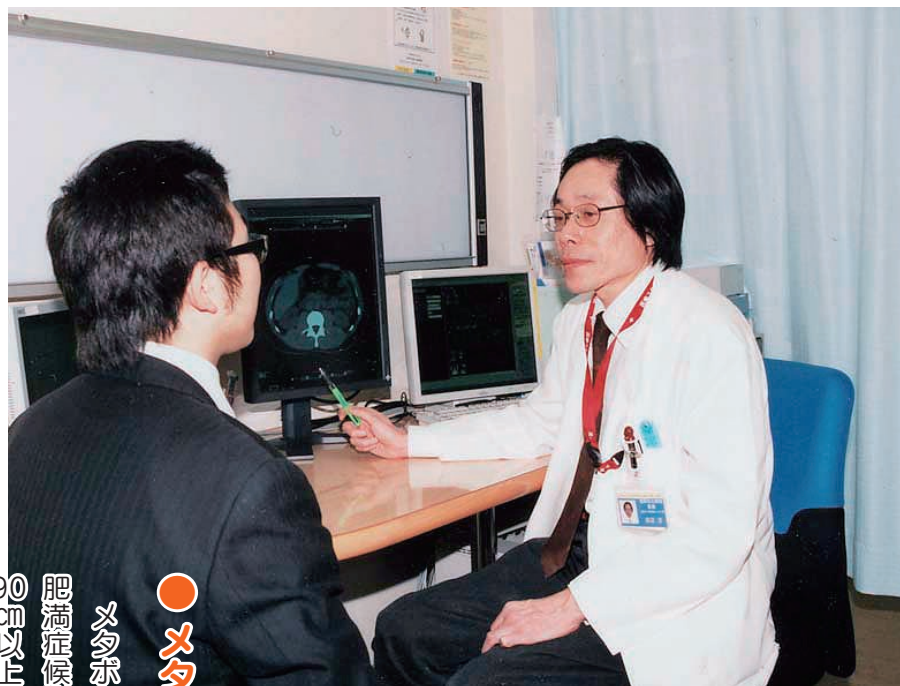
1. 高度医療 学問的に、技術的に高い水準の医療を提供します。そのために必要な施設・設備の整備拡充に努めます。
2. 総合医療 患者様と医療情報を共有し、急性期治療から、早期リハビリ、在宅医療まで一貫した、患者様のニーズに沿った安全で安心できるチーム医療を提供します。
3. 地域医療 地域の医療・福祉施設と密接な連携を図り、いつでも誰でも安心して利用できる、救急医療に重点を置いた地域医療の中核病院を目指します。



●糖尿病・メタボリックシンドロームの予防のために…

健康診断で早期発見・早期治療を！

医療法人財団 池友会 福岡和白病院 内科医師 渡辺 淳



●メタボは脳卒中・心筋梗塞の予備軍

この時期は年1回の職場や地域での健康診断が行われます。2008年からは特定健康診査（通称メタボ健診）が導入され、国を挙げて糖尿病や高血圧の方を早期に発見して、脳卒中や心筋梗塞の患者さんを減らそうとする試みが行われています。

ところで、この文章を読んでくださったっている皆さん、健診は毎年受けておられますか？ また、受けていらつしやるとして、その結果をもとに何かなさっておられますか？

今回は健診から治療にいたる流れを特に糖尿病に絞って説明しますので、日頃の健康管理にお役立ていただければ幸いです。

本題に入る前に最近、メタボという言葉が流行っていますが、具体的にどのような状態を指すのかについてまず説明したいと思います。

●まずは特定健康診査

メタボというのはメタボリック・シンドローム（内臓肥満症候群）の略です。ウエスト周囲が男性85cm、女性90cm以上ある方で、かつ血糖が高い（空腹時110mg/dl以上）、高血圧（130/85以上）、血中脂質異常（中性脂肪150mg/dl以上かHDLコレステロール40mg/dl未満）の3項目のうち2項目以上にあてはまる方をメタボリック症候群と呼んでいます。メタボリック症候群と診断される人は高率に脳卒中や心筋梗塞をおこしやすい。

特定健康診査（以後、特定健診）はメタボリック症候群の人を程度が軽いうちに発見し、食事の改善や運動を習慣づけてもらい、動脈硬化による病気を減らそうとする目的で始められました。ところが特定健診ではメタボリック症候群で解説したことの微妙に違うところがあります。それは特定健診においては空腹時血糖が100mg

／dl以上またはHbA1c注1)が5.2%以上ある方達に生活指導を受けていただくことになっているという点です。これは血糖値が100から110mg/dlまでの方達がすでに糖尿病を発症している可能性が高いことがわかってからです。ですから、メタボリック症候群の本来の意味とメタボ健診（特定健診）の基準とでは微妙に違いがあることをご理解下さい。

●糖尿病の疑いがあれば、即受診

どのような基準にしても、また健診あるいは人間ドックの結果で糖尿病の疑いがあるので精密検査を受けて下さいとか、糖尿病ですから治療を受けて下さい、という通知がお手元に届きましたら、早めに医療機関を受診して頂くことをお勧めします。決して放置しないでください

●40歳以上男性2人に1人、女性5人に1人

昨年発表された「平成19年国民健康・栄養調査」の結果では「糖尿病が強く疑われる人」が約890万人、「糖尿病の可能性を否定できない人」が約1320万人、合計約2210万人と推定されています。平成14年の調査に比べ5年間で約590万人もの増加です（図1参照）。またメタボリック症候群の該当者は1070万人、その予備軍は940万人、合計2010万人と推計され、なかでも40歳から74歳までの年齢層においては男性の2人に1人、女性の5人に1人が該当するとされています。決して人ごとではないということがお分かり頂けるかと思ひます。

●はやめの治療が大切

医療機関を受診されると採血でもう一度、血糖値やHbA1cの値を再確認します。そのデータをもとに本格的な治療に入るかどうかを決めます。

なお、特定健診ではその結果に基づいて生活習慣を改善して頂けるように働きかけをします（特定保健指導）。運動、食事についてのアドバイスを受け、本物の病気になるないように生活スタイルを変えていただくためです。なにかが起こってからでは治療に時間もお金もかかります。はやめの治療を心がけるようにしましょう。

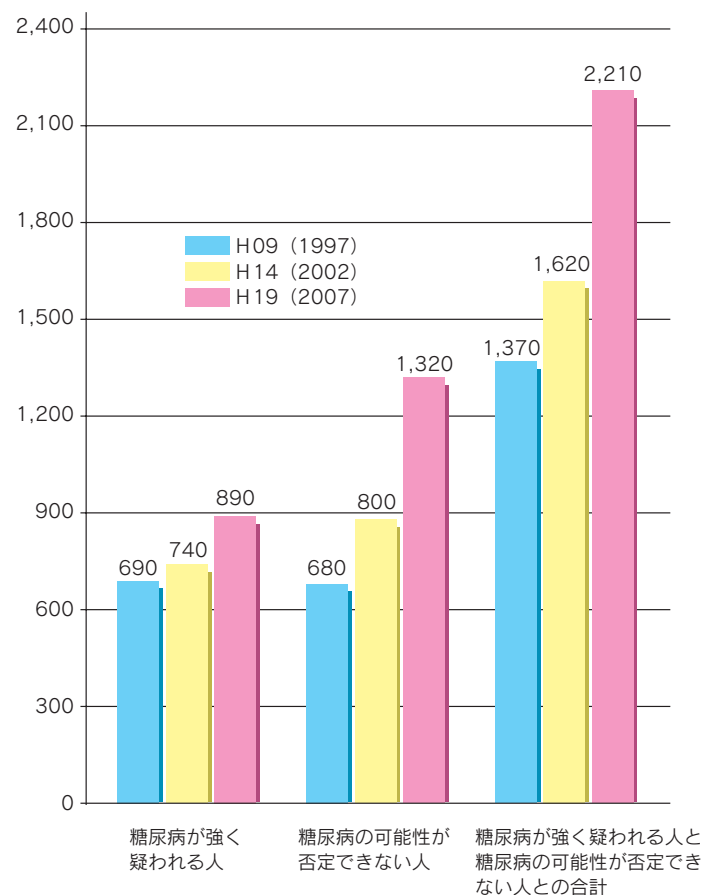
Profile



医療法人財団 池友会 福岡和白病院
副院長 兼 糖尿病センター長 渡辺 淳
(わたなべ・じゅん)

鹿児島大学卒業
資格：医学博士 日本内科学会認定医
日本糖尿病学会専門医
日本糖尿病学会研修指導医
日本医師会認定産業医

HbA1c（ヘモグロビンA1c）：血糖値は非常に変動が大きいので、採血の1～2ヶ月前までの血糖の平均を表すものです。正常値は4.3～5.8%ですが、特定健診では5.2を越えると糖尿病の疑いという扱いになっています。



*** 研修医の紹介 ***

■ 伊達 有作

研修医 出身大学：長崎大
趣味：スポーツ
まだ新人ですが、頑張りますのでよろしくお願ひ致します。



■ 岡崎 大紀

研修医 出身大学：香川大
趣味：スポーツ
できるだけ早く患者様の力になれるよう頑張りたいと思います。



■ 押方 章吾

研修医 出身大学：久留米大
趣味：バレーボール
ドライブ
まだまだ分からないことが多いですが、一生懸命頑張りますので宜しくお願いします。



■ 藤田 秀昭

研修医 出身大学：佐賀大
趣味：音楽
早く一人前になれる様に頑張ります。



■ 中山 景一郎

研修医 出身大学：福岡大
趣味：ドライブ
スノボ
いろいろ経験し、少しでも早く一人前になれるように切磋琢磨しながら頑張ります。



■ 原田 一宏

研修医 出身大学：佐賀大
趣味：アロマテラピー
弓道
初めまして。弓道で鍛えた集中力と精神力で頑張っていきたいと思います。



■ 宮成 淳

研修医 出身大学：香川大
趣味：スポーツ
医師として1年生で分からないこともあります、一生懸命頑張ります。



■ 簗原 里奈

研修医 出身大学：産業医大
趣味：工作
自分を甘やかさずに、日々、上を目指して頑張りたいと思います。



■ 宮田 剛彰

研修医 出身大学：産業医大
趣味：剣道
早く皆様のお役に立てる様に頑張っていく所存です。何卒宜しくお願い致します。



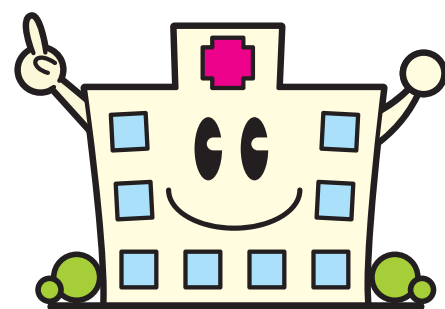
■ 山田 聖之

研修医 出身大学：島根大
趣味：スポーツ
一生懸命頑張りますので、宜しくお願い致します。



■ 米田 高太郎

研修医 出身大学：熊本大
趣味：スポーツ
ラグビーをやっていたので、そのフットワークの軽さを充分に発揮したいと思います。



*** 新入職医師・専修医紹介 ***

■ 小川 圭

診療科：麻酔科
出身大学：香川医大
趣味：読書
はじめまして。新水巻病院、九州大学病院を経て、和白に来ました。宜しくお願いします。



新年度になり、新たに多くの医師・研修医が福岡和白病院に入職致しました。今度とも、宜しくお願い致します。

■ 古賀 仁士

診療科：脊髄脊椎外科
出身大学：佐賀医大
趣味：パチンコ
趣味はパチンコですが、和白病院で働き始めて止めることができました。



■ 佐藤 元紀

診療科：整形外科
出身大学：山口大
趣味：ゴルフ
整形外科の診療を中心に治療を行っていきます。よろしくお願いします。



■ 田中 秀弥

診療科：心臓血管外科
出身大学：佐賀医大
趣味：ラグビー
ラグビーで培った体力を生かせるよう頑張りたいと思います。よろしくお願いします。



■ 津畑 学

診療科：内科
出身大学：東海大
趣味：フルマラソン ゴルフ
13人兄弟の4男です。



■ 徳田 隼人

診療科：ER
出身大学：鹿児島大
趣味：まったりすごす事
救急外来を主に担当致します。宜しくお願いします。



■ 福原 康介

診療科：神経内科
出身大学：福岡大
趣味：スポーツ観戦
この度、和白病院に復活しました。東区の医療に貢献できるように頑張ります。



■ 小林 哲彦

整形外科専修医
出身大学：山口大
趣味：読書
整形疾患全般を幅広く診ていきたいと思っています。宜しくお願い致します。



■ 小牧 智

循環器内科専修医
出身大学：福岡大
趣味：特になし
趣味も特にないつまらない者ですが、頑張ります。



■ 武富 啓能

外科専修医
出身大学：福岡大
趣味：読書
たくさんの症例を経験して、頑張っていきます。



■ 村上 大道

ER 専修医
出身大学：琉球大
趣味：飲むこと
小児から多発外傷まで何でも診れる救急医を目指しています。



今年度も新しいスタッフが増えました!



平成 21 年福岡和白病院入職式

新年度を迎えた4月1日、研修医を含め、医局 23 名、看護部 91 名、医療技術部 23 名、事務部 4 名、総勢 141 名が福岡和白病院に入職しました。少し緊張した様子でしたが、各診療科及び各部署紹介、部署の責任者を交えての昼食会などでコミュニケーションを図ることができました。

入職式を終えた頃には病院理念である『手には技術、頭には知識、患者様には愛を』を胸に新しい風を吹かせたいという意気込みも感じました。今年度も、地域医療に強く貢献できるよう努めて参りますので、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

新入職者代表より一言

この度、地域医療の最先端に行く福岡和白病院に入職することになりました、7 階病棟新人看護師の池田ちはるです。入職を終え、研修では看護師としての知識、技術を習得する為、優しく看護師の先輩方にご指導頂いております。病棟で患者様を受け持たせて頂き、まだ未熟な所ばかりで不安がたくさんあります。しかし、患者様と向き合えるやりがいのある仕事だと日々実感しております。

一人前の看護師に少しでも近付けるよう、頑張っていきたいと思っております。



7 階病棟看護師
池田 ちはる さん

コラム

「終身打率が 5 割へ急落」

福岡和白病院 院長 伊藤 翼

久留米聖マリア病院の島先生（現院長）から話があり、聖マリア病院と福岡和白病院が野球の対抗戦をすることになりました。第 1 戦は昨年 7 月 30 日（水）、美しい久留米球場のナイター試合に招かれて、私も野球部 MASH の一員として初めて出場しました。試合の終盤に代打で起用され、疲れの見える投手から、ゴルフ・スイングでレフト前にクリーンヒットを打ちました。私の和白病院での終身打率が 10 割になった瞬間でした。試合は MASH が 7 対 4 で勝ち、試合後は久留米の有名な焼肉屋で大勢がご馳走になりました。

お返しに第 2 戦を昨年秋に計画しましたが、ナイター球場の調整がつかず、今年の 4 月 27 日（月）名島球場で招待ナイター試合をすることになりました。相手は前回の敗戦が悔しかったのか、大型補強をすることは聞いていまし

たが、代打で出る気がしないような球速のある投手でした。試合は接戦で、緊張感のある好試合となりました。私は終身打率 10 割をキープしたかったので打てそうな投手が出てくるのを待ちましたが、時間切れでナイターのライトが消える直前に、やむなく代打で登場し、打ち急いでファーストゴロに終わりました。終身打率が 10 割から 5 割に急落した瞬間でした。試合は 4 対 3 で競り勝ち、試合後は病院前の花まんの焼肉を相手チームにご馳走しました。

私がどうして終身打率にこだわるかといいますと、学生時代に九大本学硬式野球部で 4 番・サードの時期もありましたが、九州六大学リーグにおける終身打率が 2 割 7 分に届かなかったからです。MASH の次の代打で凡退すれば打率が 3 割 3 分 3 厘となり、和白病院における最後の終身打率になることでしょう。



ためになる 健康教室

～糖尿病の運動療法について～

リハビリテーション科

課長 桑 名 俊 幸

福岡和白病院では、14 時から健康教室を行っています。今回は、リハビリテーション科の「糖尿病の運動療法」についてです。

* 糖尿病の運動療法とは？

糖尿病の治療には、食事と運動が重要です。食事療法とともに運動療法を行うと血糖が下がるだけでなく、様々な症状が改善され、動脈硬化の予防・老化防止といった点でも効果があることが実証されています。何をどの程度行うのが効果的なのかを正しく理解し、あなたにあった適度な運動を上手に生活に取り入れていきましょう。

* 効 果

消費エネルギーを増やし、体重が減るとともに、急性効果として血糖値が低下し、慢性効果としてインスリン感受性が増大します。また、加齢や運動不足による筋萎縮を防ぎ筋力を保ちます。高血圧や高脂血症の改善に効果があり、合併症を防ぎます。



＜運動によるエネルギー消費量の目安（体重 60kg で 100kcal 消費する運動と時間）＞

運動の強さ	時 間	運 動 の 内 容
I. 軽い	30 分間前後	軽い散歩、軽い体操
II. やや軽い	20 分間前後	ウォーキング（速歩）、自転車（平地）、ゴルフ
III. 強い	10 分間前後	ジョギング（強度）、自転車（坂道）、テニス
IV. 激しい	5 分間前後	バスケットボール、水泳（クロール）

* 種 類

酸素運動、レジスタンス運動（筋力トレーニング）、柔軟運動があげられます。

* 目 安

1 回に 20～30 分、週に 3 回以上、食後 1～2 時間後を目安に『人と会話ができる』、『ややきつい』と感じるくらいが適した強さです。

* 注意点

- ①運動は食後 1～2 時間以内に
- ②運動は継続して行う
- ③主治医に相談の上で
- ④運動中の低血糖に注意

ためになる健康教室は、どなたでも参加できます。医師、担当職員がわかりやすくお話しします。内容は、院内掲示板、インフォメーション、ホームページなどでご確認下さい。（診療の都合により急遽内容が変更になる場合がございますのでご了承下さい。）

