いのち、痛みに全力

FUKUOKA WAJIRO HOSPITAL

地域医療により大きく貢献!!

第14号
平成19年9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2-75
TEL.092-608-0001
E-mail:info@f-wajiro.biz
http://www.f-wajiro.biz

運動講座！

健康の維持・増進のために、体を動かすことは非常に重要なことです。しかし、急な運動や無理な方法では、普段の運動不足で硬くなった関節や筋肉に負担を与え、かえって体を痛めてしまうこともあります。そこで、運動前後に「ウォーミングアップ・クールダウン（準備体操・整理体操）」を行い、しっかりと体の準備を行なってから運動を行ないましょう。今回は特に、「首・肩・腕・からだのストレッチについて」見ていきましょう。

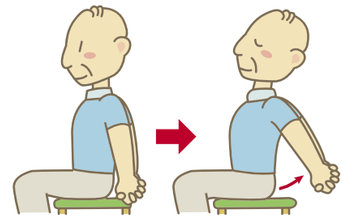
〈ストレッチ体操を行う前の注意点〉

- 呼吸を止めて行なわない（必ず呼吸をしながら行なう）
- 反動をつけずに、ゆっくりとした動作で行なう
- 痛みのある方は、痛みのない範囲で行なう（又は中止する）

★からだのストレッチ

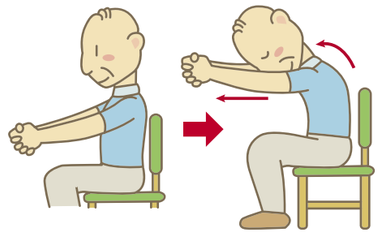
（10秒間×2回づつ）

①　胸を伸ばす



手を後で組み、腕を後に反らして、胸を張ります。

②　背中を伸ばす



両手を組んで…。手を押し出しながら、背中を丸めます。

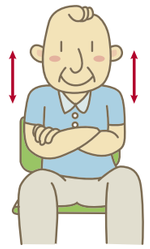
★首・肩・腕のストレッチ

（それぞれ5秒間×2回）

①　首の筋肉を伸ばす

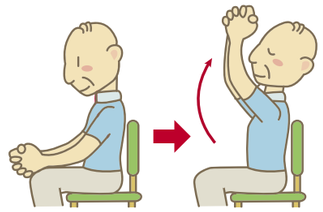
〈左のストレッチ〉
①まずは、左手で頭の後を持ちます。
②頭を右下に倒し、手でゆっくりと押さえます。
⇒今度は反対です。
（左右逆で。）

②　肩～背中の筋肉を伸ばす



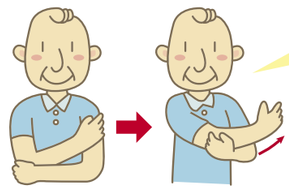
腕を組みます。
両肩を5秒間持ち上げ、ゆっくり下ろします。

③　ワキの下を伸ばす



両手を前に組んで、上へ上げます。

④　肩の後を伸ばす



①左手で右の肘を持ってください。
②右の肘を曲げて…
③左側に右手を引き寄せます。
⇒今度は反対です…
（左右逆で）

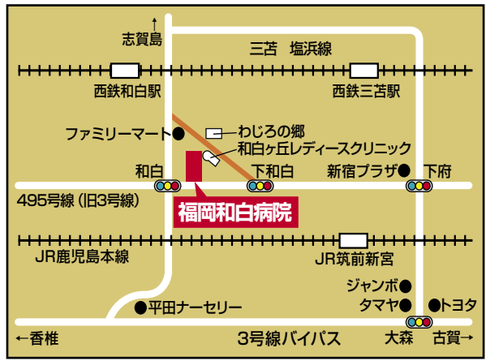
福岡和白病院の基本理念と基本方針

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。



新入職医師紹介

新年度になり、新たに多くの医師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。

循環器科
熊本大学卒
佐道康次

今年４月より、循環器科専修医として勤務しております。主に虚血性心疾患、心不全などについて日々勉強に励んでおります。微力ながら患者様のお役に立つよう努力していこうと思います。

麻酔科
昭和大学卒
松下至誠

麻酔科にて勤務することになりました松下です。手術室で勤務する時間が長いので、お会いする機会は少ないと思いますが、手術の際には、より安全で、安心して麻酔を受けて頂けるように頑張りますので、宜しくお願い致します。

ＥＲ
長崎大学卒
家永慎一郎

皆様、はじめまして。岸和田徳洲会で６年間働いていました。この度、第二子の出産に伴い家内の実家のある福岡に来させて頂きました。美味しいごはんとお酒で働きますので、宜しくお願い致します。

心臓血管外科
佐賀医科大学卒
野口　亮

はじめまして、心臓血管外科の野口と申します。専門は心臓疾患（冠動脈、弁膜症）、大血管疾患（大動脈瘤、解離）及び末梢血管（静脈瘤含む）です。
よろしくお願いします。

心臓血管外科
佐賀医科大学卒
樋口真哉

４月より、心臓血管外科に参りました。福岡和白病院は６年ぶり２回目の勤務になります。とは言っても病院も新しく大きく建て替わっており、私自身も新鮮な気持ちで頑張りたいと思います。どうぞ宜しくお願い致します。

臨床研修医の紹介

臨床研修医とは…
医師国家試験合格後
２年間の研修期間中の
医師を言います。

有田　行正
久留米大学卒

初めまして、有田行正と申します。まだまだ分からないことが多いですが、研修医としてできることを責任を持って行なっていこう思いますので、宜しくお願い致します。

岩木　宏介
久留米大学卒

初めまして、岩木宏介です。４月より、福岡和白病院で働いております。多くの病院の先輩方に負けないように、今は１日１日、一生懸命頑張っています。よろしくお願いします。

上田　幸輝
長崎大学卒

和白病院は、スタッフの仲の良い所がとても好きです。早く一人前になれるように頑張って参りますので、どうぞ宜しくお願いします。

海田　正俊
福岡大学卒

今まで勉強してきたことをもとに、更に先生方の指導のもとで、皆様に充実した医療を提供していきたいです。頑張ります！

竹中　賢
産業医科大学卒

まだまだ勉強不足ですが、充実した医療を提供していきたいと思っています。日々頑張って医いきますので、宜しくお願いします。

田畑　貴久
産業医科大学卒

出身は奄美諸島の一つ沖永良部島です。臨床の現場は、とても速く進んでおり、戸惑うことも多々ありますが、今日よりも明日と自身の修練として経験と知識を積み重ねていきたいと思います。これからも宜しくお願いします。

仲村　将幸
佐賀大学卒

患者様の為に、一生懸命頑張りますので、宜しくお願いします。

中村　隼人
佐賀大学卒

「手には技術、頭には知識、患者様には愛を」を実践していきたいです。

西山比呂史
帝京大学卒

研修医１年目最年長の36歳です。社会人を経て医学部に入学しました。ハードな研修の日々ですが、ハートを忘れず頑張っていきたいと思います。よろしくお願します。

藤家　雅志
福岡大学卒

地元も福岡の東区なので、和白病院を中心に親しみのある東区にもっとより良い医療が提供できるように頑張りたいと思います。宜しくお願い致します。

藤永　理恵
宮崎大学卒

医師一年目、社会人一年目、皆様から多くのことを学んでいきたいと思います。明るく笑顔で頑張りますので、どうぞ宜しくお願いします。

松元　崇
宮崎大学卒

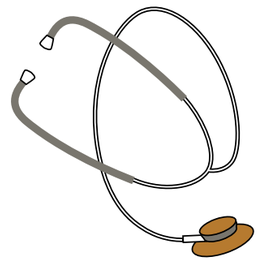
生まれは鹿児島市です。今までに得た知識をフルに活用し、皆様のお役に立てるように精一杯努力していきます。

吉居　啓幸
福岡大学卒

医師として、また一社会人として、責任を持って患者様の為に日々ベストを尽していきたいと思います。

吉村　鉄朗
久留米大学卒

医師としてスタートを切ったばかりで、日々緊張しております。何とか来院される患者様のお役に立てるように努力致します。宜しくお願いします。



医療連携室にご相談下さい！

今日は私たち医療連携室をご紹介させていただきます。
医療連携室は、患者様に安心して受診、検査や入退院をしていただけるように、患者様、様々な病院、診療所、福祉施設や地域の皆様とより良い連携を図る仕事をしており、３つの担当にわかれております。

＊ 紹 介 担 当 ＊

他の病院、診療所などからの患者様紹介窓口です。
他の医療機関の先生が当院での診察、検査、入院が必要と判断された場合の患者様受入窓口となります。また、患者様にスムーズに受診していただく為の部署であり、ご案内係として１階総合案内に赤い制服の女性職員がいますので、ご紹介でなくても「受診の仕方がわからない」、「どこに行ったらいいかわからない」など困ったことがありましたら、遠慮なくご相談下さい。

＊ 地 域 担 当 ＊

地域担当では、退院後の在宅での生活に不安をお持ちの方に介護保険制度やサービスの説明を行い、行政や介護福祉施設との連携を行っています。また、地域の公民館、企業、学校での健康教室を企画・提案し、地域の皆様の健康づくりをサポートさせていただく事で、地域に開かれた病院づくりを行っております。

＊ 退 院 支 援 ＊

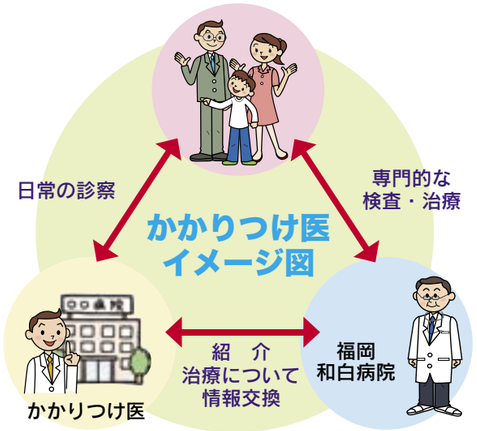
退院支援担当は、事務職４名、看護師２名で毎日頑張っております。
患者様やご家族のいろいろな介護、福祉相談や転院、施設入所相談を承っております。
何かありましたら、遠慮なくお声をおかけ下さい。

健康教室開催中！

当院では、病院内外で健康教室を開催しております。
病院内では、医師や技師などが、一般の方を対象に病気や検査について色々なテーマでわかりやすくお話させていただいております。どなたでも参加できますので、ぜひご参加下さい。スケジュールは病院内にて、掲示、配布しております。
また、病院外では、公民館や学校、職場などで、各科医師の講演や、最近急速に広まりつつある「AED」（自動体外式除細動器）を使った人命救助の教室などを開催しております。開催のご相談は地域担当までお願いいたします。

皆様に安心して受診や入院をしていただけるよう努力いたしますので、不安や悩みがございましたら遠慮なくご相談下さい。

かかりつけ医を御存知でしょうか？



福岡和白病院では、医療連携・病診連携を推進しております。
当院には、地域の診療所などから紹介をされ、治療や検査に来られる患者様が多数おられます。その地域の診療所などの医師は、日頃から、患者様や御家族のことをよく知っている「かかりつけ医」と呼ばれる存在になります。予防も含め、普段から気軽に何でも相談できる身近な医師になります。

かかりつけ医選びのポイント！

1. 近くにいる

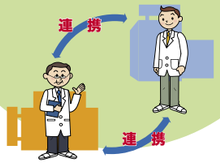
身近で気軽な相談がいつでもできるためには、まず「近い」ことが重要と考えられます。

2. どんな病気でも診る

病気かなと思ったときに、まず、どんな病気でも真っ先に相談できる医師がいれば、状況に適した医療がスムーズに受けられます。

3. いつでも診る

病気は、いつでもどこでも発生します。「かかりつけ医」を基点に、地域医療機関との連携により、「いつでも、どこでも、誰にでも適切な医療を受ける」ことが可能となります。

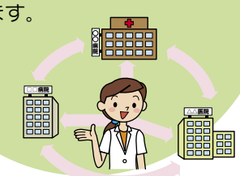


4. 病状を説明する

患者の疑問に率直に丁寧に答え、納得のいく治療方針を検討してくれます。また、患者の生活を支援するために、地域の医療･保健･福祉機関へのコーディネーターの役割も担ってくれます。

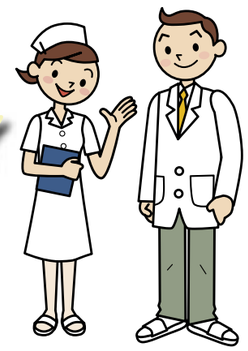
5. 必要なときにふさわしい医師を紹介する

高度の診療機能を持つ専門病院との連携で、それぞれの機能を分担し、病状に応じてふさわしい医療機関、医師を紹介してくれます。



かかりつけ医のお勧め

○福岡和白病院では、かねてより再来予約診療を行なっていますが、患者様の予約数の増加に伴い待ち時間が長くなり大変御迷惑をお掛けしております。
○症状が安定している場合には、通常の投薬治療を行なって頂き、何か専門的な問題が生じた時にはすぐに連携よく病院を紹介してもらう病診連携システムは大変便利です。
○外来通院が困難な方、症状が安定しており特に専門的な問題のない方は主治医に申し出て頂ければ詳細な紹介状を用意いたします。
○すでに当院のカルテはありますので、症状が悪い時は、直接または、かかりつけ医の紹介により２４時間受診することができますので御安心下さい。
○かかりつけ医をお持ちでない患者様へは、当院より適切な診療所への御紹介もさせて頂いております。



トピックス

平成19年度 入職式・新人歓迎会

平成19年4月1日に福岡和白病院の入職式、4月25日に新人歓迎会を行ないました。まだまだ未熟な面もありますが、患者様のお役に立てるように頑張りますので、宜しくお願い致します。

奈多海岸 バーベキュー大会

「地元の綺麗な景色を見ながら、親睦を深めよう」という院長の発案から奈多海岸にてバーベキュー大会を行ないました。浜辺から見る夕日がとても綺麗でした。皆様も行ってみられてはどうでしょうか。

博多どんたく パレード参加

福岡和白病院横の福岡看護専門学校の生徒が、博多どんたくのパレードに「かっぽれ」を踊り、参加しました。授業が終わった後の時間を利用し、練習を行い、当日を迎えましたが、ご覧になられた方いらっしゃるでしょうか。

病院長への手紙

病院長への手紙

ATMを設置する予定はないでしょうか？
入院費の支払いなどで、まとまった金額が必要なときに、大変助かると思います。

返事

貴重なご意見ありがとうございます。以前から、ATMの設置は、当院と致しましても、非常に望むところでありますので、各銀行に依頼の方を行っております。しかしながら、設置に関しましては、各銀行が、設置費・維持費を考慮し、利用者の多いところを中心に、設置しているのが現状になります。その銀行としては、ATMの設置箇所を減らす方向で動いているようで、当院と致しましても、今後も継続して銀行の方へ依頼を行ないますが、設置できるかどうかは未定です。不自由をお掛けいたしますが、御理解下さい。

当院では、患者様からの生の声を活かして、より良い病院、患者様に信頼してもらえる病院となるために取り組んでいます。今回、現在までに届けられた「病院長への手紙」から幾つか取り上げてご紹介したいと思います。

薬のまめ知識

今回のテーマ　目薬

お薬を正しい知識をもとに服用していただくために、よくある質問にお答え致します。

質問　目薬は1回何滴さしたら良いですか？

答え　1回1滴で十分です。目の中に入る点眼液の量は、成人で約20～30マイクロリットルと言われています。ところが、目薬の1滴は約50マイクロリットルです。したがって、目薬を1滴さしただけでも目の中に入りきれず、あふれてしまう状態なのです。また、何滴さしても効果は1滴のときと変わりません。

質問　2つの目薬を同時にさしても良いですか？

答え　目の中には、ほぼ1滴の目薬しか入りません。2つの目薬を続けてさすと後からさした目薬が先にさした目薬を流してしまいます。薬によって違いはありますが、大体5分くらい経てば吸収されますので、1つさしたら5分待って次をさして下さい。

栄養相談室

Q　鰻を食べると夏バテに良いといいますが、なぜですか？

A　鰻は、夏バテ防止としてのイメージが強く、一般的には食べるとパワーがつく食べ物としてとらえられています。イメージ通り、栄養価が高い魚で、たんぱく質、脂肪とも他の魚に比べて非常に高く、またビタミンも多く含まれています。特に鰻に含まれるビタミンB1は、御飯、パン、麺類などから摂取した糖質をエネルギーに変える補酵素として働きます。冷たいそうめんなどに偏った食事をしている人には特に必要です。ビタミンB1は水に溶けやすく、熱に弱いので毎日の食事できちんと摂取しましょう。

ビタミンB1の1日推奨量

性　別	男性	女性
年齢（歳）	推奨量(mg)	推奨量(mg)
1～2	0.5	0.5
3～5	0.7	0.7
6～7	0.9	0.8
8～9	1.1	1.0
10～11	1.2	1.2
12～14	1.4	1.2
15～17	1.5	1.2
18～29	1.4	1.1
30～49	1.4	1.1
50～69	1.3	1.0
70以上	1.0	0.8
妊婦（付加量）		
初期		+0
中期		+0.1
末期		+0.3
授乳婦（付加量）		+0.1

ビタミンB1を多く含む食品（食品100g当たり）

豚ヒレ肉	0.98	豚ロース肉	0.69
鶏肉（レバー）	0.38	豚もも肉	0.90
ハム（ロース）	0.60	たい（生）	0.34
うなぎ（かば焼）	0.75	ベーコン	0.47
豚肉（レバー）	0.34	たらこ（生）	0.71
いくら	0.42	グリンピース	0.33