

医療法人 博愛会 哲翁病院 広報誌「はくあい」

博愛

第24号



写真提供 鹿田(リハビリテーション科)

～病院理念～

博愛の精神をもって医療に携わり、地域住民の健康な生活の維持、向上に尽くします。

目次

1: 部署紹介～臨床検査科～

2: 糖尿病ニュース

3: 新入職員紹介

4: リハビリテーション科より ☆骨折予防のための運動

5: 各種ご案内／求人案内

6: 簡単ヘルシーメニューで健やかに～当院自慢の一品～

■ 部署紹介 ～ 臨床検査科 ～

臨床検査科では、採取された血液、尿などを検査する検体検査と、心電計や超音波診断装置などを用いて検査を行う生理検査を行っています。

基本的な緊急検査等は院内で検査を行い、特殊検査や細菌検査等は外部委託しています。院内での取り扱い項目は以下の通りで、一部ご紹介させていただきます。

〔検体検査〕

尿検査(蛋白、糖、潜血、沈渣等) / 血液検査(血球計数) / 生化学検査(肝機能、腎機能、心機能等)
血液ガス分析

〔生理検査〕

心電図 / 超音波検査 / 呼吸機能検査 / 簡易聴力検査 / ホルター心電図 / 24 時間血圧/
睡眠時無呼吸検査(簡易・精密) / 運動負荷心電図(マスター2 階段)

・生化学自動分析装置

血液を遠心分離して、肝機能(AST,ALT など)、腎機能(BUN,CRE,UA など)、電解質、蛋白質など各種成分の測定を行っています。



・自動血球計数装置

血液中の白血球数・赤血球数・血小板数・ヘモグロビン濃度・ヘマトクリット値などを測定しています。貧血や炎症反応などを主に調べています。



・心電図検査

心臓が拍動する時の電気信号を体の表面で捉えて記録したのが心電図です。脈の乱れによる不整脈、心臓の拡大や肥大、狭心症や心筋梗塞などが分かります。異常の発見を高めるため、24 時間心電図を記録するホルター心電図も行っています。



・超音波検査(エコー検査)

超音波を用いて体内の病変を調べる検査です。プローブという器具を体に当て超音波を出し跳ね返ってきた音波(反射波)を画像にします。画像から体内の臓器の形状、変化、異常等を調べる検査です。



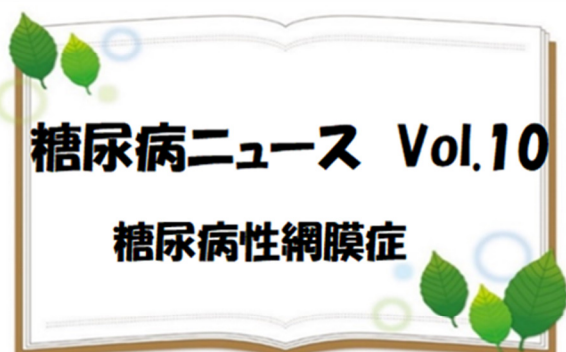
患者様が安心して検査を受けられるように心がけ、検査を行っています。何か不明なことがありましたら、お気軽にお尋ねください。



“糖尿病ニュース”

令和6年月22日(土) 14:00~ 4階 ラウンジにて

「糖尿病教室」を開催しました！ 当院のたまき医師による講話を「糖尿病の治療薬について」の内容で実施しました。当日ご参加いただきました皆様には、大変お疲れ様でした。貴重な機会となったことと思われます。今後も開催を予定しており、院内のポスター掲示、チラシの配布、待合室のモニターなどでお知らせをいたしますので、どうぞお気軽にご参加ください。また、当院オリジナルのリーフレット「糖尿病ニュース Vol.10」を発行しましたので、「糖尿病性網膜症」についてご紹介します。

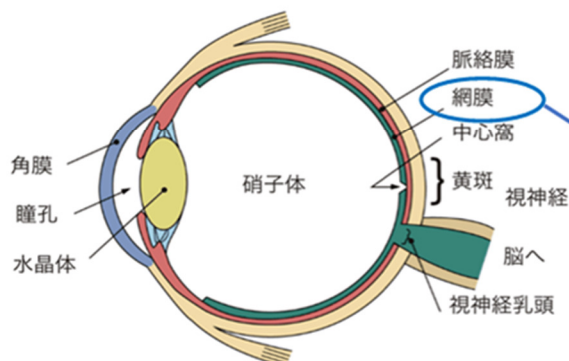


網膜とは・・・

眼球の内側にある膜状の組織で、カメラでいえばフィルムにあたり、0.3mm～0.4mm ほどのとても薄い膜です。



糖尿病性網膜症とは??



● 眼の基本構造(左眼の水平断面の模式図)

糖尿病 3 大合併症

(網膜症 腎症 神経障害)

のひとつです。

高血糖により、眼の網膜にある毛細血管が傷つけられ、血液が流れにくくなることで出血発症します。

成人の失明原因の第 2 位となっています。

セルフチェック 思いあたる症状に○をつけてみましょう。

視力が低下してきた		視界にカーテンをかけたようなかげりが出る	
視界がぼやける		目の前に黒い虫のようなものがちらつく	
目の前に墨を流したように黒いものが下りてくる		ものがゆがんで見える	

★ひとつでも○があれば、進行している可能性があります。医師へ相談しましょう。

<日常生活での注意点>

- ① バランスの良い食事
- ② 適度な運動
- ③ 十分な睡眠
- ④ ストレス発散
- ⑤ 定期的な眼科の受診
- ⑥ 良好な血糖コントロール



★糖尿病性網膜症と診断されていない方も、1年に1度は眼科を受診しましょう！！



新入職員紹介



看護師 福田 春香

自分が生まれた病院に勤務することになりました。貢献できるよう頑張ります。



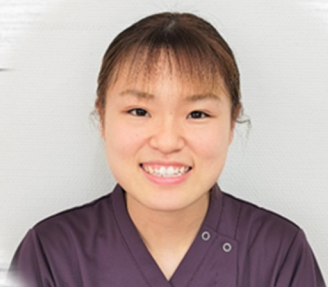
薬剤師 青木 康春

魚座、O型、亥年生まれです。日々楽しくやっております。どうぞ皆様よろしくお願いします。



医療事務 池田 千枝

趣味は観葉植物を育てることです。のんびりした性格で、皆さんにご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いします。



リハビリ助手 永友華帆

今まで介護福祉士として働いていました。今回初めてデイケアへ就職しリハビリ助手として利用者様一人ひとりに寄り添えるようにがんばります。



介護福祉士 田中 伴子

早く業務になれるよう頑張ります。



栄養科 荒木 美穂

美味しい食事を届けられる様、早く仕事を覚えて即戦力になれるようがんばります。よろしくお願いします。



栄養科 綾部 多恵

患者様に美味しいものを食べて頂きたく、毎日の食事作りに励んでおります。これからよろしくお願いします。



栄養科 池田 美和

安全でおいしいお食事をお届けできる様、日々奮闘しております。

骨折予防のための運動

ウォーキング

老若男女問わず行え、骨を強くすることができます。

ウォーキングの正しい姿勢



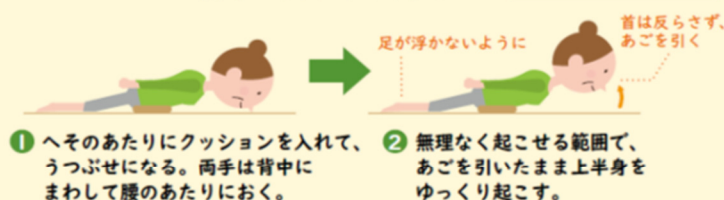
ロコモーショントレーニング

足腰の筋力を鍛え、骨を強くすることができます。このトレーニングはロコモ（移動機能の低下）予防、転倒予防にも効果を発揮します。

背筋運動

背骨を強化し、背中の曲がりを防ぐ

1セット5～10回
1日1～3セット



片脚立ち

左右1分間ずつ
1日1～3回

バランス能力を高め、脚のつけ根の骨を強くする

両手を腰に当て、片足を床から5～10 cm上げて静止する。

※支えが必要な場合は、壁や机などに手をつけて行いましょう。



スクワット

下肢全体の筋力を高めるのに効果てきめん

1セット5～10回
1日1～3セット



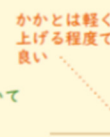
かかと上げ

1セット10～20回
1日1～3セット

ふくらはぎの筋力アップで転倒予防

足をやや開いて立ち、かかとをゆっくり上げて、ゆっくり下げる。

※支えが必要な場合は、壁や机などに手をつけて行いましょう。



※ロコモーショントレーニング：日本整形外科学会、ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト（<https://locomo-joa.jp/>）
公益財団法人骨粗鬆症財団リーフレット（毎日つづけようロコモ運動）

Q どのくらい運動したらいい？

健康づくりのために推奨されている身体活動や運動

	18歳未満	18～64歳	65歳以上
身体活動 (普段の生活+運動)	楽しくできる活動を 1日60分以上	歩行またはそれ以上の 活動を1日60分	強度を問わず、活動を 1日40分
運動	運動習慣を持つ：30分以上の運動を週に2回以上		
歩数	男児：13,000歩～15,000歩 女児：11,000歩～12,000歩	男性：9,000歩 女性：8,500歩	男性：7,000歩 女性：6,000歩

※どのくらい運動したらいい？：厚生労働省、健康日本21（第二次）https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkoujippon21_01.pdf
Tudor-Locke C et al. How Many Steps/Day are Enough? for Children and Adolescents. Int J Behav Nutr Phys Act. 2011; 8: 78.
日本学術会議、健康・生活科学委員会、健康・スポーツ科学分科会[編]. 子どもを元気にする運動・スポーツの適正実施のための基本指針
<https://www.scj.go.jp/ja/info/kohyo/pdf/kohyo-21-t130-5-1.pdf>

■ 各種ご案内・求人案内

オンライン資格確認サービス

健康保険証の廃止を定めるマイナンバー法等の一部改正法について、施行期日を**令和6年（2024年）12月2日**とする施行期日政令が公布されました。

現行の健康保険証の発行については、令和6年（2024年）12月2日より終了し、マイナンバーカードでの保険証利用を基本とする仕組みに移行します（※）。

※令和6年（2024年）12月2日時点で有効な健康保険証は、最大1年間有効とする経過措置が設けられています。

（経過措置期間中に発行済保険証の有効期間が到来した場合や、転職・転居などで保険者の異動が生じた場合は失効します。）



まだマイナ保険証をお持ちでない方は、ぜひ、[マイナンバーカードの取得](#)、[マイナンバーカードの健康保険証利用登録](#)を行ってください。
マイナンバーカードの健康保険証利用登録は医療機関・薬局のカードリーダーからでもできます。

現在「マイナンバーカード」を使ったオンライン資格確認の本格運用が開始されており、当院でも利用できます。利用方法がわからない場合はお気軽にお尋ねください。

求人のご案内

当院では現在、下記の職種を募集しています。

薬剤師	管理栄養士
看護師・准看護師	看護補助者
調理員	医療事務（健診）

※ 詳細につきましては、当院のホームページにて確認、もしくは電話にてお問い合わせください。また、ご質問については、当院ホームページのお問い合わせフォームからも可能です。

一緒に哲翁病院で働きませんか？
ご応募お待ちしております！

0957-86-

3226

※総務課をお申し付け
ください



※上の2次元バーコード
をスマートフォン等で
読み取ってください



簡単ヘルシーメニューで健やかに ～当院自慢の一品～

あさりの深川煮

<材料> 2人分

あさりのむき身	40g
豆腐	1/5丁
にら	10g
人参	10g
卵	1個
だし汁	100cc
砂糖	小さじ1
醤油	大さじ1/2

<1人分の栄養価>

エネルギー	76Kcal
タンパク質	6.9g
脂質	3.8g
食物繊維	0.4g
食塩相当量	0.9g



<作り方>

- ① あさりのむき身は下茹でする。
- ② 人参はせん切り、にらは3cm長さに切り、豆腐はスライス状に切る。
- ③ だし汁、砂糖、醤油を合わせて煮立て、あさりむき身、人参、にらを入れて火を通す。最後に豆腐を加える。
- ④ ③に溶き卵を加え、火を止め出来上がり。



外来担当医一覧表

令和6年7月1日現在

	診療科	月	火	水	木	金	土
午前	内科・消化器内科	哲翁 和博	哲翁 和博	哲翁 和博	哲翁 和博	哲翁 和博	哲翁 和博
	内科・神経内科	哲翁 直子	哲翁 直子	哲翁 直子	哲翁 直子	哲翁 直子	
	外科・内科	山本 正幸 (11時まで)	山本 正幸		山本 正幸	山本 正幸	
	内科・高血圧代謝	笹栗 俊之 (11時～)	笹栗 俊之	笹栗 俊之			
	消化器内科	長崎大学医師			福岡大学医師	福岡大学医師	
	糖尿病内科						哲翁 たまき(1回/月)
	整形外科	弦本 敏行					
	婦人科	哲翁 正博	哲翁 正博	哲翁 正博	哲翁 正博	哲翁 正博	哲翁 正博
				長崎大学医師 (神経内科) (第2水曜)		長崎大学医師 (内分泌・ 代謝内科)	諫早総合医師 (循環器内科 1回/月) (皮膚科 1回/月)
午後	内科・消化器内科	哲翁 和博	哲翁 和博		哲翁 和博	哲翁 和博	
	外科・内科		山本 正幸		山本 正幸	山本 正幸	
	内科・高血圧・ 内分泌代謝	笹栗 俊之 (14時～)	笹栗 俊之 (15時～)	笹栗 俊之 (14時～)		長崎大学医師	
	消化器内科	長崎大学医師			福岡大学医師	福岡大学医師	
	整形外科	弦本 敏行					
	婦人科	哲翁 正博	哲翁 正博		哲翁 正博	哲翁 正博	
							長崎大学医師 (神経内科) (第4土曜)
	訪問診療	哲翁 直子	哲翁 直子		哲翁 直子	哲翁 直子	

月～金曜日：午前 9:00～12:30（受付 11:30まで） 午後 15:00～17:30（受付 17:00まで）
土曜日：午前 9:00～12:30（受付 11:30まで）

※日曜日と祝日は休診です。
※学会等の諸都合で変更になる場合があります。
※当院は予約制になっています。(婦人科は除く)
※2023年4月から産科の標榜を取り下げたため、分娩の取り扱いができません。
但し、妊婦健診につきましては今まで通り行っております。

※下の2次元バーコードをスマートフォン等でスキャンしますと、当院ホームページにアクセスすることができます。



医療法人博愛会 哲翁病院
〒859-2502 長崎県 南島原市 口之津町 甲1181番地
TEL:0957-86-3226 / FAX:0957-86-3227

発行日:令和6年7月1日 広報委員会