

face to face

向かい合って、
スマイル。

特集

「受診しやすい婦人科」を目指して

【医療の現場から】
年末年始のカラダの不調を戻そう！
あなたを守る！正しい手洗いを



新年のご挨拶



の高い専門性を追究する総合病院を目指しています。



平成31年（2019年）の新春を迎え、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

地域に根ざす医療を

福岡記念病院は、昭和34年1月開設の大塚外科医院から昭和40年に病院名を福岡記念病院と変更し60年に渡り、福岡西南地区の救急医療の基幹病院としての役割を果たし、平成10年からは開放型病院として地域の診療所やクリニック等の医療機関と親密な病診関係を築き、地域医療を支えてまいりました。

質の高い総合病院を目指して

「福岡記念病院」、予防医学・健康管理を行う「福岡記念PET・健診センター」と連携して地域に根ざした医療の提供を行っています。

また、社会医療法人大成会としては、急性期医療提供を行って

施設については、患者さんの身体負担を減らしながらも、より精度の高い検査を行うことを目的に320列CT、1.5テスラMRI、3.0テスラMRI、市内初稼働である「半導体PET-CT」等の高度医療機器やリニアック装置、ガンマナイフ等の治療機器を備えています。

また、救急告示病院の使命として、救急車のみならず個人で受診される救急の患者さんを、軽症者から重症者まで365日24時間体制で受け入れています。

これから福岡記念病院

私は福岡記念病院はこれまで以上に、当院の理念である「地域住民が求める安全で信頼される医療」を実践することで、患者さんのみならず、地域住民の皆さま、開業医や地域医療機関の方々の信頼を集める医療を提供できるよう努力していく所存です。

社会医療法人大成会 理事長
福岡記念病院 院長

黒田 康夫

日本内科学会評議員・指導医 日本神経学会評議員・指導医
日本認知症学会専門医・指導医 外国人医師臨床修練指導医
佐賀大学名誉教授 九州大学非常勤講師



年末年始のカラダの不調を戻そう！

これから1年を通して、リハビリテーション科による「運動習慣をつけるコツ」をご紹介していきます。

みなさんは年末年始をどのように過ごされたでしょうか？ジム等で定期的にカラダを動かしている方、リハビリティーションやデイサービスに通われている方は、施設・病院の休みについて、お休みになる場合も多く、運動習慣に変化があるのでないでしょか。

そうなると、崩れてくるのが、「体の調子」です。日常生活では、食欲不振・睡眠不足、血圧の変動や便秘、風邪を引くなど、体調不良になる方が多くおられます。今回はその崩れてしまふ運動習慣を少しずつ戻すためのストレッチをご紹介します。

【ご注意】

- *ここで紹介した内容の効果には個人差があります。
- *既往の疾患によっては、実際は十分な注意が必要な場合があります。
- *痛みが強く出るなど体の不調ができる場合は中止しましょう。

全身ほぐそう！ストレッチ

《実施回数》一動作10秒を1～3回ずつ繰り返します。

1 首

前屈 胸を張った座位姿勢。両手を頭の後ろで組み、わきをしめて、手の重みで首を前にたおす。



後屈

後屈 胸を張った座位姿勢。あごの下で手を合わせ、あごを下から押し上げるように首を後ろにたおす。

左右側屈

左右側屈 胸を張った座位姿勢。右手を頭の左側に置いて、手の重みで首を右側にたおす。反対側も同様に行う。



2 肩甲骨

両肩甲骨を離す 胸を張った座位姿勢。肘を伸ばして両手をつなぎ、肩の高さまで持ち上げる。そのままつないだ手を真っ直ぐ前に押し出して、両側の肩甲骨を離す。

両肩甲骨を寄せる

両肩甲骨を寄せる 立位姿勢。右手を壁に当て、体を左側にひねり、肩甲骨を内側に寄せる。反対側も同様に行う。

3 手首

手首 胸を張った座位姿勢。右手のひらを上に向けて前方に出し、左手で下から指先を引っ張るように引く。反対側も同様に行う。

4 下半身

腰の前屈 足を伸ばした座位姿勢。体を前方にたおしていく。体が硬い方は、タオルを両足にかけて、無理ない範囲で行う。

左右の腰のひねり

左右の腰のひねり 仰向けに寝た姿勢。両膝を立て、左右に体をひねる。

太もも後ろと背中の伸ばし

太もも後ろと背中の伸ばし 仰向けに寝た姿勢。両足を抱え込む。

アキレス腱伸ばし

アキレス腱伸ばし 立位。足を一步前に出す。後ろに残した足のかかとは地面についたまま、前方に体重を移動させる。反対側も同様に行う。



◎ストレッチ中は、何かをしながら行うこともよいですが、体のどこを使っているか考えながら行うとよいでしょう。

◎動作に合わせて、呼吸をしっかり行いましょう。

「受診しやすい婦人科」を目指して

当院では、女性特有の身体の悩みや症状に対応して、皆さんに気軽に相談していただける体制を整えています。

女性の一生をサポートします

日本の「平均寿命」は延びていますが、自立し健康な日常生活が送れる「健康寿命」との差は問題となっており、この介護や医療にお金がかかり、地域社会での支えが必要になる期間は女性で約13年、男性で約9年となりています。これらの超高齢化社会を乗り越えていくためにも、より良い日常生活を送り、できるだけ長く自立し元気でいるために一生を通した女性の健

女性は思春期、性成熟期、更年期、老年期と各ライフステージにおいてホルモン環境が大きく変化することによって女性特有的疾患を発症することもあります。性周期の影響から苦痛を伴う女性も多くみられます。

下図に示すようにそれぞれの年代のライフイベントに伴うス

トレスと起こりやすい女性特有の体調の変化は様々で、閉経後は卵巣機能の衰退（エストロゲン分泌の低下）により女性の生涯においてもっとも大きな身体的変動が急速にみられます。高脂血症、動脈硬化、骨粗鬆症も増えてくるので、これらの早めの予防も大切ですし、トイレが近いなど排尿障害（骨盤臓器脱など）もでてきます。

このような体調の変化とうまく付き合って元気でいられるよう、女性の生涯にわたる健康支援を近隣の医療機関、先生方と一緒に協力しながら、精一杯お手伝いしたいと思います。

婦人科を「受診しにくい」から「受診しやすい」へ

婦人科を受診しようとするとき痛そう、こわい、恥ずかしいなど、

女性は思春期、性成熟期、更年期、老年期と各ライフステージにおいてホルモン環境が大きく変化することによって女性特有の疾患を発症することもあります。性周期の影響から苦痛を伴う女性も多くみられます。

下図に示すようにそれぞれの年代のライフイベントに伴うス

受診をためらう方が多いです。例えば、性成熟期において月経に随伴する症状は、8割以上の女性が経験するなかで、受診率は1割程度といわれています。

月経が順調にこなかつたり、月経がきても月経痛や月経前の不調などで毎月つらかったり、外陰部のかゆみや痛み、できないの、帯下（おりもの）の異常、不正出血、女性特有のがん（子宮頸がん、子宮体がん、卵巢がんなど）や性感染症の心配など、婦人科的な不調や不安があればぜひ受診してほしいです。



▼【患者の皆様へ】産科閉鎖のお知らせ ▼

当院産婦人科におきましては、諸般の事情により、平成31年3月末日をもって「産科」を閉鎖することとなりました。また、婦人科については、今までどおり継続いたします。

突然のことでのことで、皆様にはご迷惑とご不便をおかけすることになりますが、ご理解とご協力のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。



婦人科部長
山口 淑恵 先生

日本産科婦人科学会産婦人科専門医
日本女性医学学会女性ヘルスケア専門医
母体保護法指定医

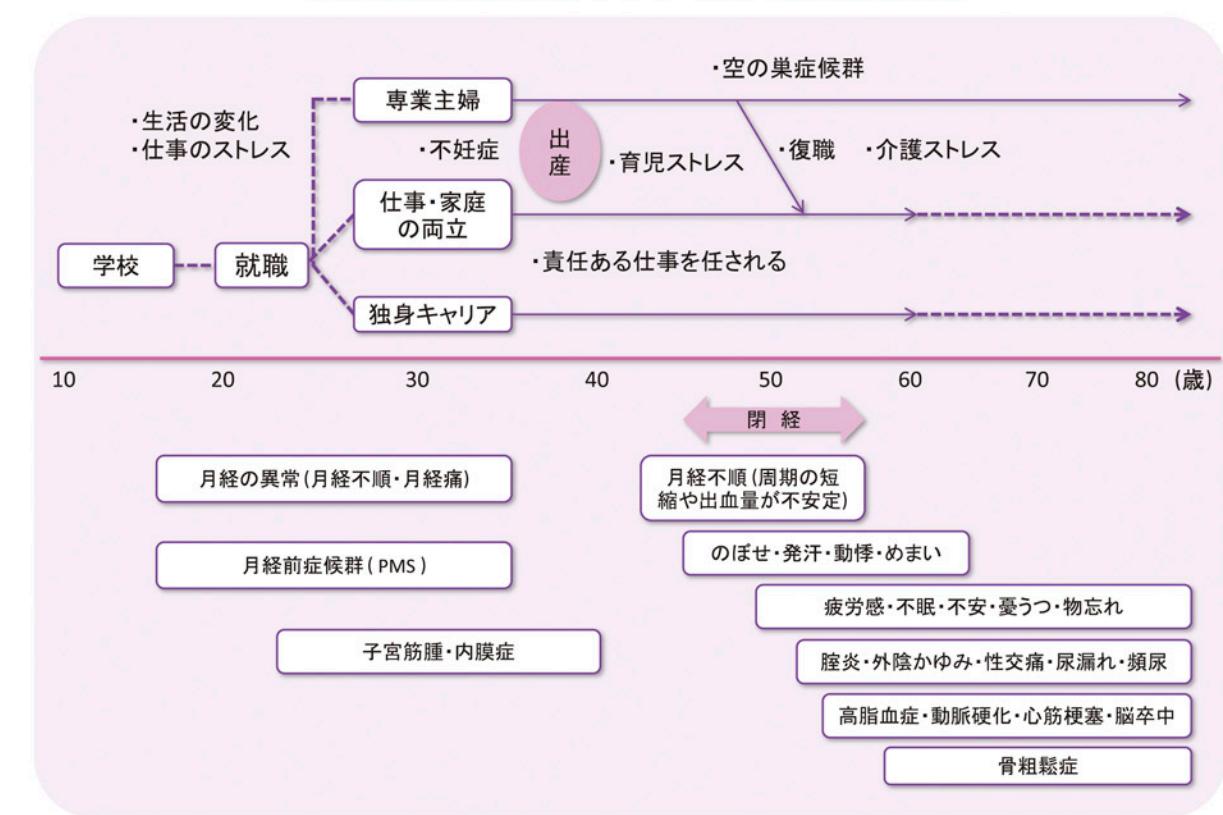
婦人科
安岡 真理子 先生

日本産科婦人科学会産婦人科専門医

方々もいらっしゃいますが、もちろん個人の承諾なしに家族に連絡することはありませんし、小さな不安でも安心してもらつて毎日を元気に過ごしてほしいと思います。月経中でも診察で行っています。初めての受診でどうしたらいいかわからない方にも力になれたらと思います。

婦人科の受診を家族やまわりの人々に知られたくないという

年代で見る女性のライフイベントと体調の変化



今回お話を伺ったのは…





インフルエンザ予防に 正しい手洗いを

インフルエンザの感染経路

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴で、併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。感染を予防するには、日頃からのインフルエンザ対策が重要となります。

しつかり手洗い。
しつかり予防。

流水・石鹼による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。



※手洗いが出来ない場合は、アルコール製剤を使って同じ手順を行うことで、消毒効果が高まります。



正しい手洗いの手順をしつかりと覚えてインフルエンザを予防し、この冬を元気に乗り越えましょう！

【手洗いの手順】

- 1 手洗い用洗剤を手のひらに取り、十分泡立てます。
- 2 手のひらを擦り合わせて洗います。
- 3 手の甲をもう片方の手のひらで洗います。
- 4 指先(爪)をもう片方の手のひらで洗います。
- 5 両手を組んで、両手の指の間をもみ洗います。
- 6 親指の付け根をもみ洗います。
- 7 手首をしつかりもみ洗います。
- 8 洗い終わったら流水でしつかりすすぎます。

連携病院のご紹介

当院は「地域医療支援病院」として、地域の医療機関と共に地域医療を支えています。

ふなこし内科・循環器内科

「診療科」内科／循環器内科
よかドック／一般健診／予防接種
禁煙外来／栄養指導

院長 舟越 元



〒810-0034
福岡市中央区笹丘1-4-12
【TEL】092-722-2754
【FAX】092-722-2747

	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
15:00~18:00	○	○	○	○	/	/

休診日：金・土曜午後、日曜・祝日

ブロッコリーのきんぴらのレシピ

[材料(4人分)]

- ・ブロッコリー300g(1株)
- ・ごま油 大さじ1
- ・酒 大さじ2
- ・醤油 大さじ1
- ・白いりごま 大さじ1/2

- ①ブロッコリーは小房に分け、茎の部分は皮をむき薄く切る。
- ②鍋にごま油を入れて熱し、ブロッコリーを加えて強火でよく炒める。
- ③全体に油がまわったら、酒、醤油を加えて弱火にする。水気がなくなったら火を止める。
- ④器に盛り、ごまをふってできあがり。

《ブロッコリーの選び方》

- ・つぼみが小さく揃っていて、きっちりと詰まっているもの。
- ・表面が黄色っぽくなく、緑が鮮やかなもの。



POINT!
ビタミンCは水に溶けやすく、熱に弱い栄養素です。茹で時間や加熱時間を短めにするのがビタミンCを損なわないポイントです。

ブロッコリーは外国からも輸入されており国内でも各地で栽培されているので通年流通していますが、最も美味しい旬の時期は晚秋から3月頃です。



「ブロッコリー」



当院診療科及び担当医表

(2019年1月1日更新)

学会・出張等により休診になる場合がありますので、各医師の担当日については事前にお問合せください。

診療科	氏名	月	火	水	木	金	土
脳神経内科 (神経内科)	黒田 康夫	午前	○	○	○	○	○
		午後	○	○	○	○	○
糖尿病・内分泌内科	坪井 義夫	午前	○				
		午後	○				
感染症内科 リウマチ科	三嶋 崇靖	午前		○			
		午後		○			
内 科	辛嶋 健	午前	○	○	○	○	▲
		午後	○	○	○	○	
消化器内科	梅田 丈夫	午前					
		午後	○				
循環器内科	向野 賢治	午前	○	○	○	○	
		午後	○	○	○	○	
呼吸器内科	藤原 英樹	午前	○	○	○	○	○
		午後	○	○	○	○	○
脳神経外科	松岡 浩	午前	○	○	○	○	▲
		午後	○	○	○	○	
脊椎・脊髄外科	中山 秀	午前	○	○	○	○	○
		午後	○	○	○	○	▲
整形外科	山口 哲	午前					救急外来のみ
		午後					
外 科	高宮 純士	午前	□	□	□	□	
		午後	□	□	□	□	
消化器外科	古波倉 允	午前				□	
		午後				□	
大腸・肛門外科	舛元 章浩	午前	○	○	○	○	▽
		午後	□	□	□	□	
脳神経外科	中村 広	午前	○	○	○	○	○
		午後	□	□	□	□	□
整形外科	久米田洋志	午前	○	○	○	○	○
		午後	□	□	□	□	□
外 科	上野 高史	午前	○				
		午後	○				
消化器外科	廣岡 良隆	午前					○
		午後					
血管外科	伊藤 浩司	午前					○
		午後					
脳神経外科	佐々木朝也	午前	○				
		午後	○				
脳神経外科	古市 将司	午前	○	○	○	○	▲
		午後	○	○	○	○	
整形外科	大田 正流	午前	○	○	○	○	▲
		午後	○	○	○	○	
整形外科	溝田 新吾	午前	○	○	○	○	▲
		午後	○	○	○	○	
外 科	隈元 真志	午前	○	○	▽	○	○
		午後	○	○	▽	○	
外 科	本家 秀文	午前	○	○	○	○	▲
		午後	▽	▽	▽	▽	
整形外科	樋口 健吾	午前	○	○	○	○	▲
		午後	▽	▽	▽	▽	
外 科	馬渡 正明	午前			○		○
	予約制	午後			○		
外 科	古畑 友基	午前			○		
	橋本 哲	午後			○		
外 科	太田 勇司	午前	○	○	○	○	▲
		午後	▲	▲	▲	▲	
外 科	城戸 英希	午前	○	○	○	○	
		午後	▲	▲	▲	▲	
外 科	長谷場 仁俊	午前	○	○	○	○	▲
		午後	▲	▲	▲	▲	
外 科	御鍵 和弘	午前	○	○	○	○	▲
		午後	▲	▲	▲	▲	
血管外科	達 和人	午前	▽	▽	▽	○	
		午後	▽	▽	▽	○	
血管外科	松村 仁	午前	○		▽		
		午後	○		▽		

診療科	氏名	月	火	水	木	金	土
心臓血管外科	細川 幸夫	午前	○	○	○	○	○
		午後	○	▽	○	○	○
呼吸器外科	達 和人	午前	○	○	○	○	○
		午後	○	▽	○	○	○
小児科	森永 真史	午前	○	○	○	○	▲
		午後	▲	▲	▲	▲	▲
小児循環器科	今村奈緒子	午前					
		午後					○
泌尿器科	瀬戸口良哉	午前	○	○	○	○	○
		午後	○	○	○	○	○
皮膚科	須田 憲治	午前					
		午後					第1-3のみ
産科婦人科	橋本 恭子	午前	○	○	○	○	○
		午後	○	○	○	○	○
形成外科	有吉 朝美	午前	○				
		午後					
眼科	工藤 稔	午前	○	○	○	○	○
		午後	○	○	○	○	○
耳鼻咽喉科	岡 潔	午前	○	○	○	○	○
		午後	○	▽	○	○	○
精神科	山口 淑恵	午前	○	○	○	○	▲
		午後	○	○	○	○	
歯科	安岡真理子	午前	○	○	○	○	▲
		午後	○	○	○	○	
放射線科	讃井 純子	午前					
		午後					
救急科	福大産婦人科	午前					
		午後	◇	◇	◇	◇	◇
リハビリテーション科	武末 佳子	午前	○	○	○	○	○
		午後	▽	○	○	○	○
耳鼻咽喉科	春野 佳子	午前	○	○	○	○	
		午後	▽	○	○	○	
精神科	新里 祐一	午前	○	○	○	○	○
		午後	○	▽	○	○	▽
歯科	九大耳鼻科	午前	○				
		午後	○				
放射線科	内田 信哉	午前	○	○	○	○	○
		午後	○	○	○	○	○
歯科	大塚 秀一	午前	○	○	○	○	
		午後	○	○	○	○	
放射線科	大塚 智子	午前	○	○	○	○	
		午後	○	○	○	○	
放射線科	石岡 国弘	午前	○	○	○	○	
	木村 正彦	午後	○	○	○	○	
救急科	久和 敏之	午前	○	○	○	○	
	正喜	午後	○	○	○	○	
耳鼻咽喉科	山口 晴喜	午前	○	○	○	○	
	哲	午後	○	○	○	○	
耳鼻咽喉科	舛元、中村、古市 本家、松岡、山口 太田、溝田	午前	○	○	○	○	○
		午後	○	○	○	○	○
耳鼻咽喉科	竹内 広幸	午前	▽	▽	▽	▽	▽
	森崎 晴喜	午後	▽	▽	▽	▽	▽
耳鼻咽喉科	西川 文	午前					
	秋吉 瑠美子	午後					
耳鼻咽喉科	塙本 良樹	午前	□	□	□	□	□
		午後	□	□	□	□	□
耳鼻咽喉科	久留米大病理学講座	午前	□	□	□	□	□
		午後	□	□	□	□	□
研修医	相良 智之	午前					
	牟田 龍史	午後					
研修医	木本 義敬	午前					
	長谷川 渉	午後					
研修医	中上 山田	午前					
	徳重 麦田	午後					
研修医	晴紀 美穂	午前					
	裕陽 史仁	午後					
研修医	原田 頌隆	午前					
	岡野 琳太郎	午後					
研修医	西原 新也	午前					
		午後					

<表中の記号> ○外来 ▽手術 □検査日 ▲交代制(病棟・外来) ◎病棟 ◇オンコール

地域医療連携室直通 TEL:092-821-7446 FAX:092-821-4773

受付
時間

平日 午前／8:30～12:00 (診療は12:30迄) 午後／1:30～4:30 (診療は5:00迄)
土曜 午前／8:30～11:30 (診療は12:00迄) 午後／休診

休診

日祝日休診

※急患はいつでも診療します

