

おおくす

一般社団法人 巨樹の会
新武雄病院

2018.07
Vol.18



秋田竿燈まつり in 武雄

Contents

着任のごあいさつ	1
新入職オリエンテーション 桜の花見会	1
脳卒中ホットライン講演会／ボランティア来院	2
ちょこっとリハ	3

熱中症予防のために／夏バテを防ぐ	4
メンタルヘルスについて／院内旅行	5
人間ドックのご案内	6
武雄市観光案内／理念・基本方針	



就任のご挨拶

院長 藤田 博正 先生



本年3月1日をもって院長に就任した藤田博正と申します。古希を迎えました。老骨に鞭打って「新武雄病院」のために働くつもりです。私は慶應義塾大学医学部を卒業後、外科学教室に入り、大学病院と関連病院で合計10年間の卒後研修を受けた後、食道外科医として産業医科大学で3年間、久留米大学で28年間勤務しました。定年後の5年間、福岡和白病院で勤務した後、新武雄病院でお世話になることとなりました。新米の院長です。皆様のご指導をお願いいたします。

私の生まれ故郷は四国の地方都市で、武雄市とほぼ同じ人口です。そこにも新武雄病院と同じような病院があり、私の両親もその病院に入院し亡くなりました。私を含め親戚一同は、「その病院で亡くなること」は、「十分手を尽くし、できるだけことはしてもらった」と、皆満足しています。新武雄病院も同じような存在でありたいと考えます。より一層市民に信頼され愛される質の高い病院になるよう精一杯努力いたします。職員の皆様のご協力をお願いいたします。

平成30年度 入職式



4月2日、平成30年度 入職式を行いました。
今年度は、研修医5名、看護部26名、医療技術部19名、事務部4名の総勢54名が入職しました。
今年度は4月2日の入職式、オリエンテーション終了後に“花見会”を行いました。
3月から暖かい日が続いていたため、花見会場の桜は満開の時期を少し過ぎ、散り始めていましたが、時折舞う桜吹雪はとても幻想的で美しく、新たな職員を迎えるの新年度の始まりを祝福しているかのようでした。
今年の“花見会”も新入職員と職員が多数参加し、大いに盛り上がった会となりました。
今年度も初心を忘れず真摯に仕事に取り組んでいきましょう。

(総務課)



脳卒中ホットライン講演会



平成30年2月21日（水）武雄看護リハビリテーション学校4階の講堂で脳卒中ホットライン講演会を開催しました。

当院は昨年9月より脳卒中ホットラインを開設し、その現状報告も兼ねて講演会を開催しました。

まず、当院の脳神経外科部長大中先生より「脳卒中ホットラインを開設して」について発表していただき、佐賀大学医学部脳神経外科増岡准教授より「脳梗塞治療の最前線」について講演していただきました。

どちらの先生も、わかりやすく丁寧に話していただき、大変好評でした。また、今回初開催にもかかわらず、救急隊や近隣の医療従事者など多数のご参加をいただきました。今後も継続して開催していきますので、よろしくお願いいたします。（地域医療連携室）



地域ボランティア来院！

当院回復期リハビリテーション病棟では、患者様の病棟離床活動として、個別リハとは別に体操やレクリエーション等を毎日行っていますが、その活動の一環として地域のボランティア団体の方々に月に一度お越し頂き、活動して頂いています。先日は『武内わかば会』の方3名が来院され、患者様と一緒にリズム体操を行ったりいちごのストラップを創作して頂きました。ストラップはボランティアの方々が事前に下準備をして当日時間内に完成できるように工夫されており、患者様も「こういう活動があると楽しめていいよね〜」等の声が聞かれ、楽しまれた様子でした。今後も、定期的にボランティアの方々にもご協力頂きながら、地域に根差した医療を行って参りたいと思います！（リハビリテーション科）





できるだけ膝に負担をかけない工夫や生活習慣を身に付けるなど日常生活において気をつける必要があります。また、膝周囲の筋肉を低下させないようにすることも大切です。そこで生活の中で気をつけることや膝周囲の筋力トレーニングを紹介します。

日常生活で気をつけること

- ①正座は避けるようにする
- ②椅子を使用した生活
- ③トイレは和式ではなく洋式を使用する
- ④歩く際はゆっくり歩く、また杖などを使用する
- ⑤体重のコントロールを行う

など膝への負担を減らすように心がけていきましょう。

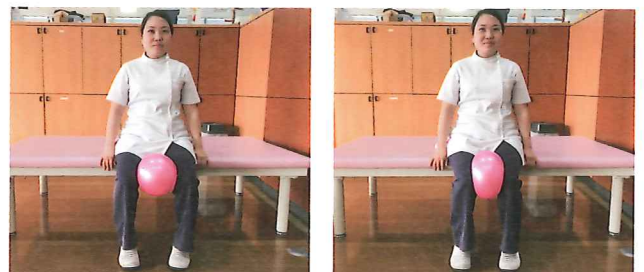
筋力トレーニング

座って行う方法

①椅子座り膝を伸ばす

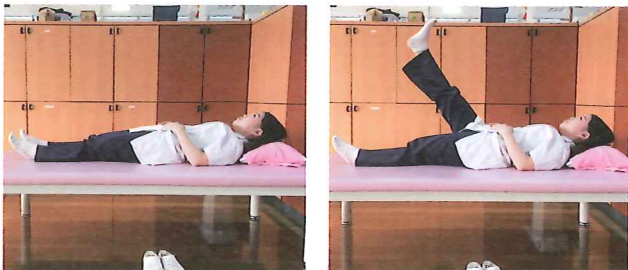


②太ももの間のタオルを挟み内側に押す

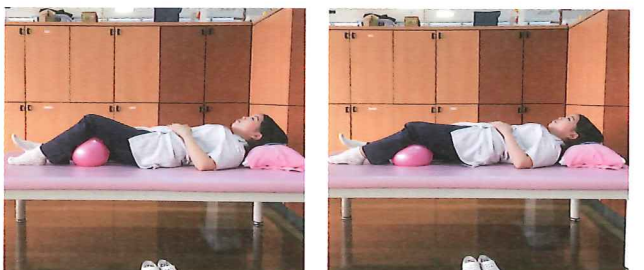


横になって行う方法

③膝の下に丸めたタオルを押す

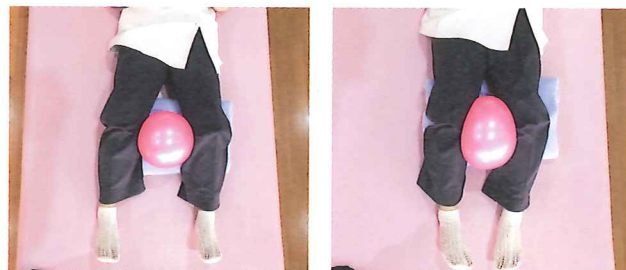


④膝を伸ばしたまま足を持ち上げる



※腰痛がある方は無理なくお願いします。

⑤膝を軽く曲げ、膝の間のタオルを挟み内側に押す



上記を各10~20回を2セット朝昼夜行います。関節の腫れや熱を持っている方は無理をしないようにし、関節に痛みが生じない範囲で行ってください。

日常生活の中で痛みが強くなるようであれば、整形外科への受診をお願いします。

熱中症予防のために

室内では・・・

扇風機やエアコンで温度調節
遮光カーテン、すだれ など利用

外出時は・・・

日傘、帽子の着用
日陰の利用やこまめな休憩
日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす（特に首回り、脇の下、足の付け根など）

こまめに水分を補給する

- ・のどの渇きを感じなくても、こまめに水分や塩分、
経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）などを補給する

☆熱中症の主な症状☆

- ・めまい・たちくらみ・手足のしびれ・こむらがり
- ・頭痛・吐気・嘔吐・倦怠感 など

※ 自力で水が飲めない、意識がない場合は
すぐに救急車を呼びましょう！！

（外来：森）



夏バテを防ぐ食生活のポイントをご紹介します！

心あたりがある方は要注意！！

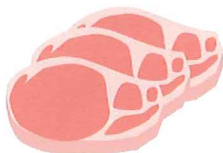
チェック

- 食欲があまりない
- なんとなく体がだるい
- 眠れない日が多い
- 冷たい飲み物をたくさん飲む
- 冷たい麺ばかり食べている
- 運動をほとんどしない

夏になるとなんとなく体の不調を感じる方も多いのではないのでしょうか？
『夏バテ』を予防・改善するには、食事や生活習慣の見直しが大切です。

- ① 1日3食、良質のタンパク質（肉、魚、卵、牛乳など）ビタミン（野菜や果物など）
ミネラル（海藻など）をバランス良くとりましょう。
- ② 疲労回復に有効なビタミンB1を豊富に含む豚肉、うなぎなどをとりましょう。
- ③ 夏野菜を十分に摂り水分、ビタミンおよびミネラルを補給しましょう。
- ④ こしょうやわさびなどの香辛料、しそ、葱などの香味野菜を取り入れましょう。
- ⑤ 清涼飲料水やアイスなど冷たい飲み物や、食べ物はとりすぎないようにしましょう。

暑さに負けない体づくりを目指しましょう！！



豚肉



うなぎ



にんにく



夏野菜
（栄養科：大島）

「相談する」ことの大切さを知ろう



最近注目されているストレスや問題に対処する重要な能力に、「誰かに相談したり、助けを求める能力」があります。誰かに助けを求めたり、相談することは、決して恥ずかしいことではなく、ストレスなどに対処する重要な能力です！ 病院では、第1・3火曜には職員を対象に13時から16時まで臨床心理士による相談を受け付けております。どんなことでも構いません。春は新しいことの慣れるまでストレスがかかりやすい時期です。自分のストレスに気付いて早期対処しましょう。

下記のチェックリストもやってみてくださいね。

(臨床心理士:川原)

自分の変化に気付いていますか？

～うつ病 自己チェック～

- 毎日の生活に充実感がない。
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった。
- 以前は楽にできていたことが、いまではおっくうに感じられる。
- 自分が役に立つ人間だと思えない。
- わけもなく疲れたように感じる。

これらのうち、2つ以上あてはまり、その状態が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、生活に支障が出ている場合、うつの可能性を考えてみてください。

厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」

周囲が気づく変化！

～うつを疑うサイン～

- 以前と比べ表情が暗く、元気がない。
- 体調不良の訴えが多くなる。
(身体の痛みや倦怠感)
- 仕事や家事の能率の低下、ミスが増える。
- 周囲との交流を避けるようになる。
- 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する。
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる。
- 飲酒量が増える。 など

☆自殺はうつ病と関係があります。



院内旅行 シンガポール



平成30年2月2日～2月5日の2泊4日で院内旅行(シンガポール)に行かせていただきました。

シンガポールは赤道直下に位置するため、一年を通じて高温かつ多湿の国です。シンガポールまでは福岡空港から直通便がありますが、約7時間ほどかかりました。

2月2日、シンガポールに到着した際は、雨が降っていました。

ホテル到着後、食事を探しに行ったところ、中華料理が主だったので、中華料理を食べに行きました。

中華チマキが出てきた際は、漢方薬のような味がして、自分も別府先生も苦手でしたが、2月3日のツアーで出てきた中華料理はとてもおいしかったです。

下の写真はツアーの際に撮影したもので、左がマーライオン(工事中)とマリーナベイサンズを映したもので、周囲は有名なビルなどが並んでおり、とても景色のよいところでした。右は同ツアーで植物園に行った時の写真で、別府先生がとても楽しんでいるところが写っています。

同日夜はナイトサファリと言う夜だけ開園する動物園に行き、ショーを見た後に動物園を一周しました。

ショーでは様々な動物が目の前を通り、様々な動物を見ることができました。

最終日はマリーナベイサンズのカジノを楽しみました。

カジノでは様々な種類の賭け事が行われており、見学しながらルールを確認し、ルーレットやバカラなどを楽しみました。

短い期間ではありましたが、シンガポールを満喫でき、とても楽しい院内旅行でした。

(医局:永田・別府)



人間ドックのご案内

年に1回は自分の身体の事を知り、健康管理に努めましょう!!

みなさんは、自分の身体の事をどのくらい御存じですか。
自分は大丈夫。その油断が危険信号です。「がん」「心臓病」「脳卒中」といった生活習慣病は、長い年月をかけ進行するものがほとんどです。
自覚症状が現れてからでは手遅れになる事もあります。まずは、健康診断を受け自分の身体を見つめなおしましょう。

※健康保険を利用した受診は出来ません。



予約から健診までの流れ(当院は**完全予約制**です)

お申し込み

受診希望日の2~3週間前までに
お申し込み下さい。

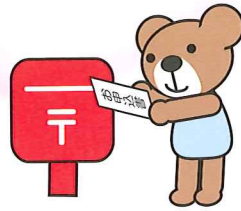
胃の検査をご希望の方は、胃カメラか
胃透視(バリウム)を選択して下さい。



書類送付

ご予約後、コースに合わせた
問診票などの関係書類を
お送りします。

中身をしっかりご確認ください。



健診当日

事前を送付した書類に記入し、
検体・保険証をご持参の上、
当院健診室までお越し下さい。
受付後、検査へご案内致します。



主な健診コース ※健康保険証はご利用できません。

- 人間ドック(日帰り・宿泊)
- 脳ドックコース
- 生活習慣病予防健診
- 健康診断

詳しくは健診室までお問い合わせ下さい。

追加オプション検査

- 脳検査
- 腹部超音波
- 大腸内視鏡
- 胸部CT検査、喀痰検査
- 胃内視鏡(カメラ)
- 子宮頸がん検査
- 胃透視(バリウム)
- 腫瘍マーカー(前立腺)
- 骨塩定量検査
- 乳房超音波
- 乳房マンモグラフィ
- PET・CT検査(福岡和白画像診断クリニックで行います)

ご予約・お問い合わせ

なっとく ドックに

☎ 0120-791092

受診日/月曜日~土曜日(日・祝日は休診)
お気軽にお問い合わせください

〒843-0024 佐賀県武雄市武雄町大字富岡12628番地 ・TEL/0954-23-6444(直通) ・FAX/0954-26-8193(直通)
・E-mail/kenshin@shintakeo-hp.or.jp



学校法人 福岡保健学院

武雄看護リハビリテーション学校

資料請求・入試関係のお問い合わせは

〒843-0024 佐賀県武雄市武雄町大字富岡12623番地 TEL0954-23-6700 / FAX0954-23-6710

www.takeo-nurse-reha.jp



平成31年度 入学試験日程

理学療法学科	AO(自己推薦)	高校推薦 社会人選抜	一般入試前期A	一般入試前期B 特待生入試①	一般入試前期C	一般入試後期A	一般入試後期B 特待生入試②	一般入試後期C
看護学科			高校推薦 社会人選抜	一般入試前期B	一般入試前期C	一般入試後期A	一般入試後期B	一般入試後期C
願書受付期間 (最終必着日)	平成30年 8/29(水) ~9/12(水)	平成30年 9/26(水) ~10/10(水)	平成30年 10/11(木) ~10/24(水)	平成30年 10/31(水) ~11/14(水)	平成30年 11/21(水) ~12/5(水)	平成31年 1/4(金) ~1/16(水)	平成31年 1/23(水) ~2/6(水)	平成31年 2/20(水) ~3/6(水)
入学試験日	平成30年 9/15(土)	平成30年 10/13(土)	平成30年 10/27(土)	平成30年 11/17(土)	平成30年 12/8(土)	平成31年 1/19(土)	平成31年 2/9(土)	平成31年 3/9(土)

武雄市観光案内

武雄温泉保養村 「ほたる祭り」

★武雄市のオススメ★

今回のオススメは、武雄温泉保養村「ほたる祭り」です！

保養村は、桜の時期になるとお花見客で賑わい、スワンボートやBBQ(武雄市役所への申請が必要)佐賀県立宇宙科学館やiスポーツ、池ノ内池の周りをウォーキングやジョギングを

される方...と、年中を通して地域の方々に愛され親しまれている場所です。

その保養村で、平成30年6月3日(日)に第23回武雄温泉保養村「ほたる祭り」が開催されました。夜には保養村のせせらぎプロムナード一帯に自生する約8000匹の幻想的なほたるの乱舞が見られ、とてもきれいで癒されました(*^▽^*)

今回は特別イベントとして公開人前拳式があり、その他にも佐賀県立宇宙科学館出前工作や、よさこい披露・フリーマーケットなどのイベントや、恒例となった「美味暮(おしくら)まんじゅう水上大会」の開催もありました。

毎年恒例のイベントですので、ご興味のある方は来年、恋人やご家族・ご友人の方と一緒にぜひ保養村へ遊びに行かれてみて下さい！

今回のおしくらまんじゅう水上大会に、TNCのテレビ番組「バリすご8」より九星隊(ナインスターズ)の参加もあり、例年にも増してさらなる盛り上がりを見せました。

平成30年11月17日には全日本美味暮まんじゅう選手権が開催されます。水上大会以上の盛り上がり期待されるイベントです。5名1組で参加でき、大人の部・子どもの部(幼児制限有り)があり豪華優勝賞品等もありますので是非ふるってご参加ください。見るだけでも楽しいイベントですので応募者も大歓迎です。(健診室:佐佐木 美紀)



写真:美味暮まんじゅう水上大会(武雄温泉保養村)

● 理念・基本方針

PHILOSOPHY AND BASIC POLICY

● 理念 「手には技術、頭には知識、患者様には愛を」

● 基本方針

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。

チーム医療

患者様の目線に立った安全で安心できるチーム医療を提供すべく、急性期医療から、早期リハビリ、退院支援まで、ニーズに沿った医療を提供します。

地域医療

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の中核病院を目指し、地域の医療施設・福祉施設と密接な連携を推進します。



■ 診療科目

内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科
外科・整形外科・リウマチ科・脳神経外科
呼吸器外科・泌尿器科・放射線科・麻酔科
リハビリテーション科・救急科・肛門外科

■ 診療時間

午前 9:00 ~ 12:00(専門外来)

午後 2:00 ~ 5:00

※但し、急患の場合はいつでもただちに診察致します。

● 〒843-0024 佐賀県武雄市武雄町大字富岡12628番地

● E-mail info@shintakeo-hp.or.jp

● TEL 0954-23-3111 ● FAX 0954-23-0208

● ホームページ <http://www.shintakeo-hp.or.jp>