

地域と医療をつなぐコミュニケーションマガジン



医療法人 輝栄会  
福岡輝栄会病院 広報誌

〒813-0044 福岡市東区千早4丁目14-40

TEL:092-681-3115

<http://www.kieikai.ne.jp/>

ご自由にお持ち帰り下さい

新年号 2021年

# かがやき

K A G A Y A K I



写真提供: 香椎宮

## CONTENTS

- 2 新年のご挨拶 (理事長・医療技術部部長)
- 4 免疫力を高める食事 ~感染症に負けないからだづくり~
- 5 お薦め腸活レシピ
- 6 新入職医師紹介
- [ TOPICS ]
- 消防訓練参加報告
- 7 健康体操 ~始めよう!健康体操~



## 新年のご挨拶

医療法人輝栄会  
福岡輝栄会病院

理事長 **中村 吉孝**



謹んで新春のお慶びを申し上げます。

例年であれば皆様が新しい一年を晴々しくお迎えされたことを喜ばしく思い、私共も心新たにすところではありますが、この新型コロナウイルスの流行に伴い今までにない新年をお迎えのことと思います。

昨年は新型コロナウイルスのパンデミック(COVID-19)は世界中で多くの命を奪い国際社会に甚大なダメージを与えました。オリンピックを始め、人生の節目であるイベントが中止となったり、自粛生活や時短営業を余儀なくされたりと人々が様々な影響を受け、多くの人の心に強く刻まれた一年ではなかったでしょうか。

もちろん私共医療従事者も新型コロナウイルスに翻弄された一年でありました。皆様に安心してご来院頂けるよう感染対策を何度も協議し、迅速な検査、徹底した消毒を行い、新型コロナウイルスの猛威に立ち向かいながら診療を行って参りました。これは新年を迎えてもすぐに光明が差し、事態が好転するものではありません。今年もこれからも新型コロナウイルスとの戦いは続くのです。

しかしながら医療は足を止めるわけにはいかず、私共は前を向いて行かなければなりません。昨年、企業を通しての様々なご寄付だけでなく、沢山の方より励ましのお言葉を頂きました。この困難な日々において皆様からのお心遣いや励ましのお言葉は何よりも代え難い力となります。私共はこの力を胸に地域の皆様に安心して医療を提供できるよう、より一層気を引き締めて参りますことを決意とし、挨拶とさせていただきます。



## 新年のご挨拶

医療法人輝栄会  
福岡輝栄会病院

医療技術部部长 **新羽 茂樹**



皆様、新年明けましておめでとうございます。

福岡輝栄会病院の医療技術部より新年のご挨拶を申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルスに翻弄された一年でした。皆様方に御不安、御心配をお掛けいたしました。また、たくさんの応援を頂戴し、誠にありがとうございました。医療技術部一同感謝申し上げます。

令和2年10月1日付けで、福岡輝栄会病院医療技術部部长を拝命しました新羽茂樹(あらもみしげき)でございます。職種は臨床検査技師で臨床検査科科长を兼務しています。臨床検査技師として、生化学検査、血液検査、採血を担当し正確かつ迅速な検査結果を提供することに努めています。

福岡輝栄会病院には、医師、看護師以外にも多くの医療系技術職員が勤務しています。医療技術部は、国家資格を有する放射線科、リハビリテーション科、薬剤科、臨床検査科、臨床工学科、栄養科から構成され、医療系技術職員を一元的に組織化し、医療の質の向上を図るとともに、診療業務を円滑かつ効率的に遂行するための要員配置を行い、医療技術業務のさらなる推進および患者サービスの向上に資するために設置された組織です。

医療技術部職員一同、本院の基本理念である「この病院に関わる全ての人々が健やかで明るい日々でありますように輝かしく栄えある人生でありますように」を目指し、診療部門への迅速かつ正確な診療情報の提供と医療技術の質の向上に努める所存です。どうぞ宜しくお願い申し上げます。



## インフルエンザや新型コロナウイルス感染症に 負けないからだづくり



栄養科



### 免疫力を高める食事

新型コロナウイルス感染症が流行し、不安に思う毎日が続いていると思います。感染を予防するためには、手洗いや消毒、3密を避けるなどの生活スタイルを見直すことも大切ですが、それと同時に感染症にかかりにくいからだづくりも重要です。

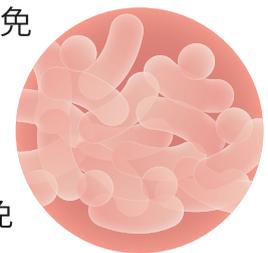


私たちの体の中では、体の外から入ってきた細菌やウイルスなどの異物を排除するためにリンパ球などの細胞が働いています。そのような働きを免疫といいます。腸管には全身の免疫細胞の約70%が存在しています。そんな腸管免疫を正常に保つためには、腸内環境を整えることが大切で、食事が大きく関わっています。腸内環境を整えるために整腸作用のある食物繊維が豊富な食材や、発酵食品を使用した食事を心がけてみましょう。ちなみに、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症に対し、特別に効果のある特定の食品や栄養素は今のところ報告はありません(国立健康栄養研究所)。



#### 腸管免疫とは、

私たちの腸管(小腸や大腸)は、食べ物を消化吸収するだけでなく、免疫機能にも大きく関係しています。腸管は口腔と肛門を介して外界と接しており、常に細菌やウイルスなどの異物に曝されています。これらの異物から体を守るために発達した仕組みが腸管免疫です。腸管は免疫細胞の約70%が存在する人体最大の免疫器官です。





## 食物繊維 + 発酵食品 あったかホットヨーグルト

乳酸菌を含むヨーグルトとペクチン豊富なリンゴを組み合わせました。これからの寒い時期の朝食などにぴったりなデザートです。

### 材料 ～2人分～

ヨーグルト（無糖）……………200g  
牛乳……………20g  
りんご……………1/2個  
メープルシロップ……………大さじ2杯  
※お好みでシナモンシュガー

### 作り方

- ① リンゴをすりおろします。
- ② 鍋に牛乳、すりおろしたリンゴ、メープルシロップを入れ、弱火で火にかけて沸騰させます。
- ③ 火を止め、10秒ほどおいてから、ヨーグルトをサッと混ぜ合わせます。火をかけすぎるとヨーグルトが分離します。出来上がり人肌くらいの温度が目安です。
- ④ 器に盛り付けて、お好みでシナモンシュガーをかけて出来上がり。

シナモンは世界最古のスパイス。  
甘い香りがします。



もう  
1品

## あったかキノコの ホットサラダ



### 材料 ～2人分～

きのこ（まいたけ、しめじ、エリンギなど）……………150g  
ベーコン……………30g  
にんにく……………1かけ  
オリーブオイル……………小さじ2杯  
塩・ブラックペッパー……………少々  
レタス……………60g  
好きなドレッシング……………大さじ1杯

### 作り方

- ① きのこは食べやすい大きさにカット。ベーコンは1cm幅にカット。にんにくはみじん切りにします。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、きのこ、ベーコン、にんにくを炒め、塩、ブラックペッパーで味付けします。
- ③ きのこに火が通ったら、レタスを入れ、サッと炒めます。レタスが少ししんなりしたところで、ドレッシングを入れ、軽く混ぜ合わせて出来上がり。

# 新入職医師紹介

令和2年9月より整形外科医として勤務しています。これまでは実家でもある整形外科医院にて地域に根差した医療を行ってまいりました。私に加わることにより、9月から整形外科も3人体制になり、昨年までのような救急オンコール体制や、手術までの待機時間の短縮が行えるような体制が整ってきました。地域の医療に少しでも貢献できるよう微力ながら頑張っていきたいと思えます。これからどうぞよろしくお願いいたします。



整形外科  
おがた じゅんや  
緒方 淳也 医師

## 外来診療日程

- 月曜日 / 14:00 ~ 18:00
- 水曜日 / 9:00 ~ 13:00
- 木曜日 / 14:00 ~ 18:00

## 《経歴》

平成13年 久留米大学医学部 卒業  
平成22年 福岡東医療センター整形外科 入局  
平成24年 おがた整形外科医院 副院長

## 《認定医・専門医》

日本整形外科学会専門医 日本足の外科学会 産業医

## 《趣味・嗜好》

旅行、映画鑑賞

# TOPICS



## 東消防署の消防訓練に参加させて頂きました

◎11月13日(金曜日) 14:00～

秋晴れの空のもと行われた東消防署のはしご車を使った救助訓練に当院の職員が参加させて頂きました。火災が発生し、その消火と逃げ遅れた市民の救助が今回のミッションです。15m程の高さに取り残された要救助者を救い出すべく現場へ移動し、要救助者役の当院の職員を乗せて地上へと降りてきます。この日は風の強い日でしたが、的確な操作と隊員の方の声かけで安心して降りてくれたようです。

最後に火元である15mの高さから、残りの救助隊員がロープ1本で壁を急降下し無事に帰還を果たします。これには病院内から見学させて頂いた職員からも思わず『すごい!』の声。終始統率のとれた動きと掛け声に圧倒されました。本格的な訓練は初めて拝見させて頂き、参加させて頂いた職員だけでなく、見学していた職員にもとても良い刺激となりました。

私たちは地域を守る皆さまを応援します。



救助へ向かう隊員



逃げ遅れた市民



救出完了

急降下





## 始めよう! 健康体操

簡単にできる『健康体操』を日々の生活に取り入れてみませんか?  
いつまでも元気で若々しくイキイキと!  
無理のない範囲で行いましょう。

### 体の体操

新型コロナウイルスの影響で自粛が続き、なかなか外出ができない日々で運動不足の方も多いと思います。そこでお部屋でできる簡単な健康体操をご紹介します!よろしければ参考にして運動不足に気をつけていきましょう!

**1** 仰向けに横になり  
膝を楽に曲げます



**2** 両手は膝の高さ程度に伸ばし目線は  
膝の間程度を見て、10秒ほど姿勢を保持します

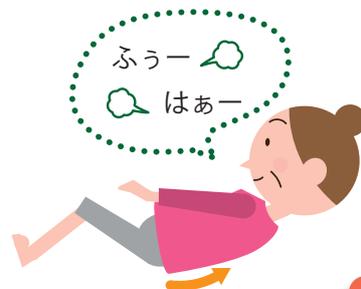


### Point

無理をせず、息を止めないように行いましょう。  
お腹に意識を向けながら行くと効果的です。  
この体操は横になりながら  
出来るのでまずは  
リラックスして5回~10回から  
取り組んでみて下さい。



**3** 頭を打たないようにゆっくりと  
**1**の姿勢に戻りましょう



リハビリ科 作業療法士 松永監修

# 福岡輝栄会病院 外来診療週間日程表

受付時間は診療終了時間の30分前までとなります。 R3.1.15現在  
 【診療時間】 午前9:00～13:00/午後14:00～18:00

		月	火	水	木	金	土	
脳神経外科 (9時30分から 診療開始)	午前	鈴木 聡 阿部 悟朗	尤 郁偉 吉野 弘子	担当医	鈴木 聡 尤 郁偉	石橋 秀昭 伊藤 理	担当医	金曜日の診療開始 14:30から 木曜日の吉野 17時まで 木曜日の尤 阿部 17:00～17:30
	午後	阿部 悟朗 石橋 秀昭	尤 郁偉 伊藤 理		西村 中 (九大)	鈴木 聡 (もの忘れ外来) 吉野/尤/阿部		
理事長外来	午前		中村 吉孝		中村 吉孝		中村 吉孝	
外科 (消化器・肛門・乳腺)	午前			二又 泰彦 加藤 大祐	山本 純也 榎 研二	二又 泰彦	山本 純也 二又 泰彦	
	午後	山本 純也		加藤 大祐	榎 研二	二又 泰彦		
脊椎・脊髄外科	午前							
整形外科	午前	神崎 直人	石黒 健也	緒方 淳也	石黒 健也	神崎 直人	九大担当医	水曜日の診療開始 14:30から
	午後	緒方 淳也	神崎 直人	宮崎 義久 (14時30分から)	緒方 淳也	石黒 健也	田浦 智之	
泌尿器科	午前	野瀬 清孝		野瀬 清孝	野瀬 清孝		野瀬 清孝	午後の受付時間 新患16:00 再診16:30まで
	午後		九大担当医			九大担当医		
形成外科	午前	山野辺裕二	山野辺裕二	山野辺裕二	小柳 俊彰 (10時から)	山野辺裕二	山野辺裕二	木曜日の受付時間 新患16:00まで
	午後	山野辺裕二 (16時から)	山野辺裕二 (16時から)	山野辺裕二 (16時から)		山野辺裕二 (16時から)		
眼科	午前			九大担当医		九大担当医		午後の受付時間 16:00まで
	午後							
内科	午前	藤光 和宏	大嶋 葉子	担当医	藤光 和宏	藤光 和宏	大嶋 葉子	
		大嶋 葉子	担当医	眞崎 由子	徳山 隆	石川 司朗	担当医	
	石川 司朗	眞崎 由子			徳山 隆	勝見 真悟		
	午後	徳山 隆	担当医	徳山 隆	徳山 隆	徳山 隆	藤澤 伸光	
			川本真由美		森戸 清人			
消化器内科	午前	川本真由美	勝見 真悟	森戸 清人	勝見 真悟	川本真由美	森戸 清人	
糖尿病外来	午前		木村美嘉子	木村美嘉子	木村美嘉子	牧野 英一 (第2・第4)	九大担当医	
	午後	木村美嘉子						
循環器内科	午前	大塚 頼隆		石川 司朗	大塚 頼隆	小山 卓	小山 卓	
	午後				石川 司朗	石川 司朗		
総合診療部	午前	馬場 健吉	中村 吉孝		石川 司朗	馬場 健吉	中村 吉孝	
	午後						馬場 健吉	
健診科	午前	鈴宮 寛子	鈴宮 寛子	担当医	鈴宮 寛子	鈴宮 寛子	担当医	

## 本誌を読んでのご意見、ご感想をお聞かせください

皆様にごいただきましたご意見は、今後の誌面作りの参考にさせていただきます。より良い誌面作りへのご協力をお願いいたします。(ご回答いただきました内容は広報誌等の充実のためのみに使用し、それ以外では使用いたしません。)



## 交通アクセス

### JRご利用の方

鹿児島本線 千早駅下車 ..... 徒歩約5分

### 西鉄電車ご利用の方

貝塚線 千早駅下車 ..... 徒歩約5分

### 地下鉄ご利用の方

貝塚駅 西鉄貝塚線乗り換え  
千早駅下車 ..... 徒歩約5分



詳しくはホームページで  
<http://www.kieikai.ne.jp/>



医療法人輝栄会 福岡輝栄会病院 〒813-0044 福岡市東区千早4丁目14-40

TEL 092-681-3115(代表) FAX 092-681-3972