

土曜日の外来休診のお知らせ

当院では、従来第2および第4土曜日を休診としていましたが、平成26年4月以降はすべての土曜日を休診といたしましたのでお知らせします。

なお、土曜日は救急診療にて対応させていただきます。ご理解いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。



春の医師人事異動

採用	消化器内科	保利 喜史	外科部長	折田 博之	【研修医】	1年次	今津 愛介
	消化器内科	大石 篤美	外科	武藤 純		1年次	木村 俊介
	循環器内科	茨木 愛	整形外科	上尾 裕紀		1年次	高尾 智彬
	糖尿病内科	井元 博文	整形外科	居石 卓也		1年次	滝 悠里
	腎臓内科	上村 麻衣	皮膚科	安部 大輔		1年次	樋口 優
	心療内科	横山 寛明	泌尿器科	村田 真帆		1年次	湯川 恭平
	呼吸器内科	丈達 陽順	耳鼻咽喉科	武田 充絵		1年次	小田隆太郎
	呼吸器内科	緒方 大聡	放射線科	五島 真里		1年次	津田 美希
	脳血管内科	金沢 信		宮田 真里		1年次	二宮 知慧
	脳血管内科	田川 直樹		(20名)		1年次	満尾 博
脳神経外科	中溝 玲						

退職	消化器内科	清森 亮祐	外科乳癌主任	田中 旬子	【研修医】	2年次	池田 翔大
	循環器内科	中手 夕季	整形外科	田中 孝明		2年次	太田 浩二
	糖尿病内科	野口 裕貴	整形外科	原 正光		2年次	坂田 一仁
	腎臓内科	大仲 正太郎	皮膚科	河野 美己		2年次	中谷 未央
	心療内科	乙成 淳	泌尿器科	秋武 正和		2年次	東 見史
	呼吸器内科	川上 覚	放射線科	真崎 弘美		2年次	喜多 沙奈
	呼吸器内科	内藤 圭祐		(17名)		1年次	江藤 綾桂
	脳血管内科	陣内 重郎				1年次	佐久間 努
	脳神経外科	鈴木 聡				1年次	中尾 晶子
	外科	池部 正彦				1年次	東 加奈子
外科	戸島 剛男						

新任医師のプロフィールは次号(7月)に掲載いたします。

診療科目

内科	肝臓内科	消化器内科	循環器内科	糖尿病内科	腎臓内科
心療内科	脳血管内科	呼吸器内科	小児科	外科	消化器外科
呼吸器外科	血管外科	脳神経外科	整形外科	リウマチ科	形成外科
産婦人科	皮膚科	泌尿器科	眼科	耳鼻咽喉科	緩和ケア外科
病理診断科	放射線科	麻酔科			

専門外来

内科	血液外来/甲状腺外来/膠原病外来/ペースメーカー外来/腹膜透析外来/禁煙外来	呼吸器内科	SAS外来(睡眠時無呼吸症候群)	整形外科	リウマチ外来
心療内科	カウンセリング/自律訓練外来	小児科	小児循環器/小児神経/小児腎臓/小児肥満	放射線科	放射線治療外来
		外科	乳腺外来	緩和ケア	緩和ケア外来

休日診:土曜、日曜、祝日

予約センター: 093-671-5489

夜間休日急患受付: 093-672-3111

全科予約制

予約受付時間 8:00~16:00
当日予約 10:30まで



理念

安心・安全
患者さんの安心・安全
職員の安心・安全
病院の安心・安全

基本方針

患者さんの人権を尊重し
インフォームド・コンセントを大切に
安心して任せられる医療とサービスを提供します
地域との連携を大切に かかりつけ医との協力のもと
24時間信頼される診療体制を充実させます
最新・最良の医療水準をめざして研修・教育に努め
チーム医療の推進を図ります

こんにちは
せいてつ
病院です

発行日 2014年4月1日
発行部数 4,500部

社会医療法人 製鉄記念八幡病院
〒805-8508北九州市八幡東区春の町1丁目1-1
TEL 093-672-3176
http://www.ns.yawata-mhp.or.jp
編集・発行責任者: 病院長 石束 隆男

●広報紙へのご意見はこちらまで info@ns.yawata-mhp.or.jp
●地域医療連携のお問い合わせ TEL093-671-9700

デザイン編集・印刷: よしみ工業株式会社 表紙イラスト: かわぐち たまよ

こんにちは
せいてつ
病院です

特集

高血圧センターのご紹介

FOCUS INTERVIEW
フォーカスインタビュー

救急・集中治療部長
海塚 安郎

- こんにちは探検隊
奥山整形外科医院
- 診療科のご紹介
小児科
- こんにちは体験ルポ
放射線部
- 医療をささえる看護のちから
腎センター
- なるほど! なっ得! 薬の話
花粉症を乗り切るには



編集後記

2013年7月より本誌編集に携わり、近隣の先生方や当院スタッフの協力を得て作成しています。本誌からも、地域連携に繋がっていることを改めて感じました。多くの方に読んで頂ける広報紙にしたいと思います。

看護部 那須 さや香

高血圧センターのご紹介



2014年1月に高血圧センターを開設しました。

高血圧センターでは、腎血管性高血圧、内分泌性高血圧など二次性高血圧(治る高血圧)の診断や治療、治療抵抗性高血圧の治療を行っています。

高血圧の現状

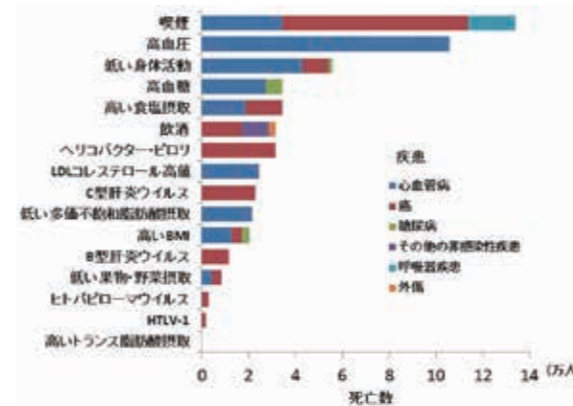
日本に約4,300万人いると推定されている高血圧は、もっとも多い生活習慣病です。昔は、高血圧以外に病気がない『やせ型高血圧』が多かったのですが、近年は、肥満や糖尿病、メタボリック症候群などを合併する『メタボ型高血圧』が増加しています。また、高齢化社会を迎え、脳・心臓・腎臓・血管など他臓器の疾患を合併する高血圧が増加しており、高血圧の治療にあたっては、血圧のみならず、合併する疾患や危険因子を合わせて管理することが重要と言えます。

写真左より 循環器内科 中手医師(3月末退職)、古賀部長、土橋副院長、入田医師、藤島担当部長、瀧口医師、加世田担当部長

高血圧の治療

日本高血圧学会では5年ぶりに高血圧治療ガイドライン(JSH2014)を改訂し、本年4月に発行します(表1)。私も執筆委員の一人として作成に関わりました。高血圧治療に際しては、まず患者さんに生活習慣修正の指導を行うことが重要です。JSH2014では、表に示す6つの指導項目を提示していますが、なかでも食塩摂取量が依然として多い日本人にとって、減塩がもっとも重要であることは言うまでもありません。患者さんも減塩の重要性は認識していますが、なかなか実践できないのが現状です。その理由の一つが、どれ位食塩を摂取しているか、実際の摂取量の評価が困難なことです。食事記録や尿中ナトリウム測定による評価は必ずしも簡便ではないので、私たちは、『あなたの塩分チェックシート』(図1)を作成

し、食塩摂取量のスクリーニングと減塩指導に用いています。食塩の摂り過ぎは、高血圧だけでなく、脳卒中、心臓病、腎臓病の要因となり、さらに胃がんや骨粗鬆症、尿路結石などのリスクとなることもわかっています。図2に示すように日本人の死亡のリスク要因として喫煙について2番目に高血圧が、さらに5番目に食塩の過剰摂取があげられていることから、血圧管理と減塩が健康長寿に重要であることがお分かりいただけると思います。



(図2)本邦の2007年の非感染性疾患および外因による死亡数への各種リスク因子の寄与(男女計)(健康日本21、第二次より)

(表1)高血圧における生活習慣の修正項目(高血圧治療ガイドライン2014)

1. 減塩	6g/日未満
2a. 野菜・果物	野菜・果物の積極的摂取*
2b. 脂質	コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える 魚(魚油)の積極的摂取
3. 減量	BMI(体重(kg)÷[身長(m)] ²)が25未満
4. 運動	心血管病のない高血圧患者が対象で、有酸素運動を中心に定期的に(毎日30分以上を目標に)運動を行う
5. 節酒	エタノールで男性20-30mL/日以下、女性10-20mL/日以下
6. 禁煙	(受動喫煙の防止も含む)

* 生活習慣の複合的な修正はより効果的である
*1 重篤な腎障害を伴う患者では高K血症をきたすリスクがあるので、野菜・果物の積極的な摂取は推奨しない。糖分の多い果物の過剰な摂取は、肥満や糖尿病などのカロリー制限が必要な患者では勧められない。



(図1)あなたの塩分チェックシート

高血圧センターの役割

高血圧センターでは、腎血管性高血圧、内分泌性高血圧など二次性高血圧(治る高血圧)の診断や治療、治療抵抗性高血圧の治療など高血圧専門医としての診療に加えて、他診療科の医師や食事指導、服薬指導、運動療法の指導などを行う医療スタッフとの連携によるチーム医療により高血圧患者さんに対するきめ細かい診療を提供したいと考えています。

おわりに

高血圧診療を通じて、地域のみなさまの健康長寿に貢献したいと考えておりますので、ご協力、ご支援をよろしくお願い致します。

高血圧センター TEL 093-671-9302

1月より製鉄記念八幡病院の副院長として勤務しております土橋卓也(つちはしたくや)です。1980年に九州大学医学部を卒業後、第2内科に入局し、高血圧の診療と研究を開始いたしました。その後、米国クリーブランドクリニック研究員、九州歯科大学助手、九州大学総合診療部助教授などを経て、2003年より国立病院機構九州医療センターに高血圧内科科長、臨床教育部長として勤務し、臨床、研究、教育業務に従事いたしました。今後は副院長として、院内多職種でのチーム医療を積極的に推進することにより、地域医療に貢献できる体制づくりに努力したいと考えています。何とぞ、ご支援、ご協力をよろしくお願い致します。



副院長・高血圧センター長 土橋 卓也

〈専門〉高血圧、循環器
内科学会認定医・指導医／高血圧学会専門医
循環器学会専門医／腎臓学会専門医
痛風・核酸代謝学会専門医／病院総合診療医学会専門医
日本医師会認定産業医

奥山整形外科医院

八幡東区の荒生田（あろうだ）というめずらしい地名にある奥山整形外科医院を訪問しました。平成9年に開院され今年で17年目を迎えておられます。古くから八幡東区の地にある整形外科を継ぎ、地域医療に貢献されている奥山清隆先生にお話を伺いました。



院長 奥山 清隆 先生

Q：先生のモットーをお聞かせください

A：3つのことをモットーに診療を行っています。ひとつ目は、一期一会の心をもって患者さんの話をしっかり聞き、五感を使って丁寧に診ることです。とくに触診からの情報を大事にして、病態の把握に努めています。ふたつ目は、診察室では患者さんと真摯に向き合いますが、患者さんをリラックスさせるという意味でも、ユーモアや冗談を交えてお話しすることにはしています。そして3つ目に、ものと体は修繕して、可能な限り長く使うことを心がけています。人の体も時には部品を丸ごと交換するような手術を要すこともあります。日頃からよく手入れをして大事に使うと、長く使えるものだと考えています。



Q：当院へのメッセージをお願いします

A：すべての科、部門において優秀なスタッフが揃っていて、信頼度はとても高いです。地域医療連携室のサービスは市内随一です。これからも地域医療の本陣としてup to dateで質のよい医療の提供をお願いします。日本一の病院といわれるように、さらなる飛躍を期待しています。最後に、もし私が入院したときは、みなさん優しくしてくださいね。

Q：貴院の特色を教えてください

A：ご覧のとおり優しく元気なスタッフが、上からでも下からでもない、患者さんと対等な目線で病気やケガからの回復のお手伝いをさせていただいています。入院施設があり、入院期間に制限を設けていませんので、骨折や術後の患者さんも機能が十分に回復するまで落ち着いてリハビリを受けることができます。



奥山整形外科医院

北九州市八幡東区荒生田1-6-5
TEL 093-651-1750

診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	△
13:30~18:00	○	○	○	○	○	△	△

バス通りに位置しており、患者さんも通いやすく、地域の方々にも身近な医院であると感じました。スタッフの方々が患者さんの一人ひとりのペースを大切に、明るく対応されている姿が印象的でした。奥山先生は、対話を大切にされておられ、患者さんが安心して診療を受けられる病院であることが伝わってきました。

今回の探検隊

看護部 那須 さや香
総務部 久保 文乃



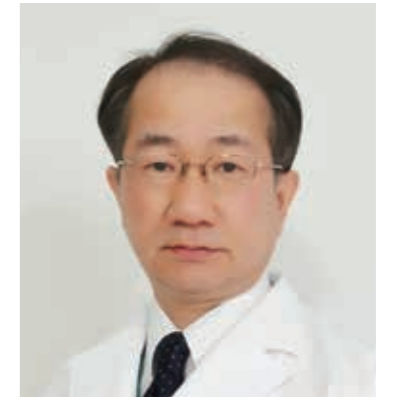
診療科のご紹介

小児科

小児科は新生児から青年までの“心と体”の健康を守りながら、成熟した成長・発達ができるように支援する診療科です。

患児の対象は0～1歳の乳幼児が半数を占め、5歳までの患児が8割を占めています。疾患の内容は肺炎、気管支炎、急性腸炎などの感染症が半数を占め、アレルギー疾患、川崎病、神経疾患などが多くなっています。

当科では以下の病気について、専門的に治療しています。



小児科部長 魚住 友彦

気管支喘息

気管支喘息は気管支が細くなって、呼吸が苦しくなる慢性の病気です。ダニの繁殖、大気汚染、受動喫煙などが原因で近年増加しています。吸入ステロイド等の治療の進歩により重症例は減少していますが、喘息発作により学校を欠席したり、運動や活動が阻害されたりすることも多いです。約半数は小児喘息から成人喘息へ移行するため、軽症の状態である早期から治療を開始することで、将来の治療率を向上させる必要があります。



小児肥満



学童期(小学生)の肥満は7割が成人の肥満に移行します。学童の肥満は成人の心筋梗塞の発症と深く関連し、5～10歳の重度肥満児は30～40歳の死亡率が上昇することが報告されています。思春期以降では、生活習慣が定着して減量がたいへん困難となりますので、小児肥満はできるだけ早いうちから治療を開始する必要があります。

わたしたちの目標は、すべての小児が持って生まれた能力を最大限に発揮できる機会や環境を提供することです。他科との連携もふくめチーム医療を心がけています。

●診療担当表

	月	火	水	木	金
午前	●	●	●	●	●

小児科 TEL 093-672-9323



(左より)因 てい子医師、魚住 友彦部長
壁の作品は西南女学院大学保育科の学生さんの作品

M.D.Kaizuka Yasuo

Profile

1984 佐賀医科大学卒業、内科学皮膚科教室入局
 1985 九州大学医学部附属病院救急部、集中治療部研修医
 1987 佐賀医科大学内科学皮膚科医員
 1988 九州大学医学部第1生理学教室助手
 1992 新日本製鐵八幡製鐵所病院 集中治療部部長
 2000～ 九州大学医学部講師(非常勤)「救急医療」
 2004～2007 九州大学医学部臨床教授
 2005 新日鐵八幡記念病院 救急・集中治療部部長
 2005 第27回呼吸療法医学会会長賞

(専門) 重症熱傷、軟部組織感染症、侵襲下代謝動態
 日本集中治療医学会、日本救急医学会、
 日本呼吸療法医学会(評議員)、日本静脈経腸栄養学会(評議員)
 日本熱傷学会、日本皮膚科学会、
 日本救急医学会九州地方会(評議員)
 日本集中治療医学会九州地方会(評議員)
 福岡救急医学会(幹事、評議員)
 日本救急医学会認定医、日本呼吸療法医学会専門医
 日本静脈経腸栄養学会指導医
 医薬品医療機器総合機構専門委員(2009)



海塚 安郎

かいづか やすお

救急・集中治療部長

Q. 医師をめざしたきっかけは？

よくある話です。父が開業医で、待合室横の階段から上がった2階で家族が暮らしていました。そのため、子供の頃から医師という仕事を本当に間近に見てきました。一番身近な職業でもあり何となく漠然と医師になりたいと思っていました。その後、高校2年生のとき両親を亡くし、必ず医師になるとの思いを強くし、少し回り道をしましたが、結果今の職業に就きました。集中治療医となったのは、熱傷患者のすべてを診たいと思ったからです。

Q. 座右の銘をお聞かせください

自身の処世に関しては、「立って半畳、寝て一畳」です。これは、人は必要以上の富貴、地位を望むべきではなく、分をわきまえ限度を知り、満足することが大切であるという教えだと理解しています。医師としての心構えは、「心にやましいこと無く、言い訳をせず、すべての結果を受け入れる」です。救急、集中治療室で働き、重症患者の生死に接していると「ヒトの生き死に」を決めている大きな存在があると思えてきます。それに対する畏怖・畏敬の念からこのような心構えで診療にあたっています。

Q. 医師としての目標を教えてください

ここ10年ますます思いが募ることは、誰よりも「臨床が上手になりたい」ということです。そのため、一つ一つの臨床経験を大切に、真摯な態度で診療にあたり、その結果を自分の中に蓄積し、少しずつでも螺旋階段を上るように臨床の腕を上げ、少しでも見通しのよい診療が行えればと願っています。またよく考え、分かりやすい単純な原理で治療を行い、決して安易に流されることがないように心がけています。料理人にも、大工にも、運転手にも、もちろん全ての職業に「腕のよいヒト」がいます。できれば自分がそうなることを念じて、日々の臨床に携わっています。

放射線部

放射線部には現在、診療放射線技師17名と事務・看護助手7名のスタッフが在籍しています。各診療科医師の指示のもとに高精度の装置と最新技術でX線撮影・CT・MR・RI・血管造影・放射線治療を行っています。

これらの業務をより専門的に行うために放射線治療専門技師、放射線治療品質管理士、マンモグラフィー認定技師、放射線取扱主任者、放射線機器管理士、放射線管理士、磁気共鳴専門技術者などの資格を多数取得し、正確で安全な検査や治療ができる体制を整えています。

今回は放射線部の仕事内容をご紹介します。



診療放射線技師の使命は、最適な医療の実現のため有益な画像情報の提供や放射線管理を徹底し、医療被ばく低減に努めることです。

1 一般撮影およびポータブル撮影

頭から足の先まで、あらゆる部位のX線撮影を月に約3,200件実施しています。また、動けない患者さんのために、移動式ポータブル撮影装置を用いて、病棟や手術室のベッド上でも撮影を行っています。月に約600件の撮影があります。



2 CT撮影

より詳細な画像情報を得るために、64列CTを用いて検査を行っています。64列CT2台を用いて、月に約1,200件の検査を行っています。



※腹部・下肢血管 3D画像作成場面

今回の体験隊

医事部医事課
平田 奏子
医療相談室
清國 睦美



3 MR検査

MR検査は1.5テスラ装置1台、3テスラ装置1台の計2台で月に約610件の検査を行っています。検査部位では、特に脳・頭頸部血管・腹部・脊髄・四肢関節を多く実施しています。



4 RI検査

月に約110件の検査を実施しています。検査部位では、心筋シンチ・骨シンチ・脳血流シンチ・脳槽シンチ等を多く実施しています。



5 リニアック治療

放射線治療医により指示された治療部位に対して、正確に位置合わせを行い、正確な放射線量を照射しています。月に約500件の治療を行っています。



6 漏えい線量測定

放射線管理の仕事として、放射性同位元素の汚染測定等があります。



腎センター

安心・安全な透析治療を実践します
質の高い透析治療が提供できるよう
知識・技術の向上に努めます



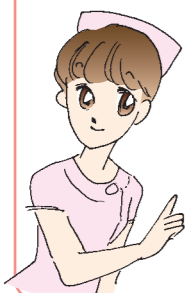
透析患者数は全国で30万人を超えています。近年、慢性腎臓病(Chronic Kidney Disease:CKD)の予防対策が重要であるという認識が高まっていますが、透析治療を導入される患者数はなお増え続けています。

当院では腎センターが設置されるまで、ICUに2台の透析装置を設置し、急性腎不全のみに対応していました。平成4年に維持透析患者への対応のためベッド数12床で腎センターを開設しました。その後、患者さんの増加に対応するため平成6年に22床、平成9年に36床まで増床し、現在はベッド数・透析装置48床となっています。月・水・金曜日は午前・午後の二部制、火・木・土は午前のみ的一部制で透析治療を行っています。また、転院して来られた維持透析患者さんの入院治療や導入治療に対応しています。スタッフは腎臓内科医師5名、臨床工学技士8名、大久保 恵子師長率いる看護師16名が、約90名の維持透析患者さんに対応しています。

わたしたちは血液透析以外にもフットケア、腹膜透析患者の導入・外来診療補助、腎臓病教室等にも関わっています。

●腎臓病教室(そら豆教室)の開催

2ヶ月に1回、第1・3土曜日に慢性腎臓病の患者さんに対して、少しでも腎機能が保てるよう腎臓病教室を開催しています。第1土曜日は医師・看護師が講義を行い、第3土曜日は管理栄養士・薬剤師が指導を行っています。患者さんからも質問があり、和やかな雰囲気です。

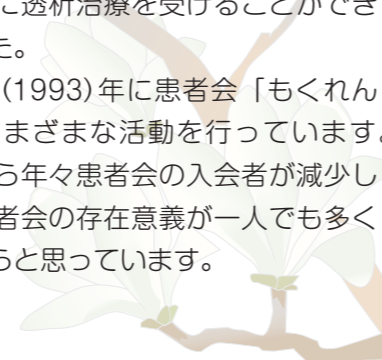


※主治医にご相談ください。

●透析患者会「もくれん会」

昭和46(1971)年に、患者自身が自らの命と暮らしを守るために患者会を立ち上げ、透析患者が身体障害者に認定され、更生医療の適用となり、誰もが自己負担なしに透析治療を受けることができるようになりました。

当院でも平成5(1993)年に患者会「もくれん会」が発足し、さまざまな活動を行っています。しかし、残念ながら年々患者会の入会者が減少しています。この患者会の存在意義が一人でも多くの方に伝えられたらと思っています。



現在、腎センターでは80歳以上の患者さんが2割以上と高齢化し、通院することがむずかしくなっています。当院では、管理栄養士・リハビリ技師とも協働し通院透析ができる期間を伸ばせるような取り組みを開始しています。今後も「安全で安楽な透析」を目標に、多職種と連携を強化しながら努力していきたく思います。

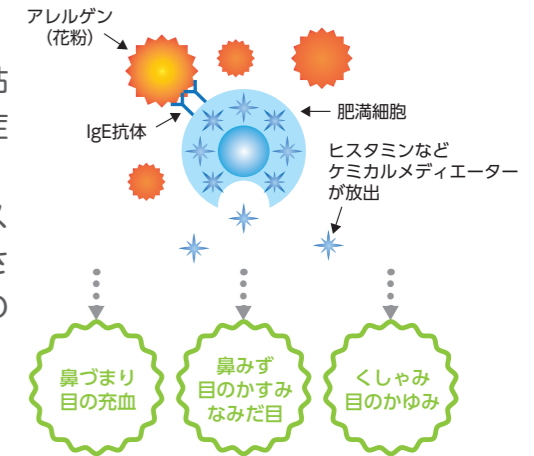


なっ得! なるほど! 薬の話

花粉症を乗りきるには

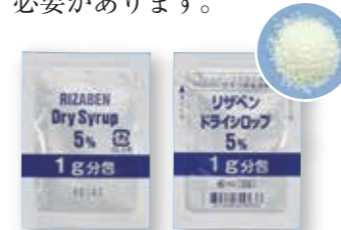
花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって鼻粘膜がアレルギー症状を起こす病気です。花粉の飛ぶ季節にだけ症状があるため季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれます。体内に侵入した花粉がIgE抗体に結合すると、肥満細胞からヒスタミンやロイコトリエンなどのケミカルメディエーターが分泌され(右図)、くしゃみ・鼻水・鼻づまりや目のかゆみ・涙・充血などのアレルギー反応を引き起こします。

それぞれの症状や重症度に合わせて適切なお薬が選ばれます。



ケミカルメディエーター遊離抑制薬

効果が現れるまでに2週間ほどかかるため、比較的早めに使用をはじめる必要があります。



抗ヒスタミン薬

最近では眠気や口渇などの副作用が軽減された第2世代抗ヒスタミン薬が主流ですが、車の運転や高所で作業をする際は気を付けましょう。また、目の症状が強い場合は、点眼薬を使用することもあります。



抗ロイコトリエン薬

特に鼻粘膜の炎症を抑え、鼻づまりを改善する効果があります。



ステロイド薬

炎症やアレルギー反応を抑える作用があり、比較的症状が強いときに使われます。



血管収縮薬

鼻粘膜の血管を収縮させて粘膜の腫れを取り除くことで、鼻づまりに効果を示します。寝る前に1~2回点鼻します。



花粉症の症状が原因で寝つきが悪くなる、集中力や判断力が低下するなど日常生活にも影響を与えます。症状を軽くするためにはお薬だけでなく、外出する際はマスクやメガネをする、帰宅した時は玄関で花粉をはらい落とす、目や鼻を洗うなど花粉が体に入らないようにする注意や工夫も大切です。



臨床検査技師の
やさしいゼミ 検査の略語

検査結果をもらっても、略語が多く、何のことか分からない
といったことはありませんか？
そこで普段よく行われる検査について、略語の意味をやさしく解説します。



心臓の検査	CK	BNP
正式名称	クレアチンキナーゼ	脳性ナトリウム利尿ペプチド
院内基準値	男性62~287 IU/l 女性45~163 IU/l	0.0~18.4pg/ml
説明	筋肉のエネルギー代謝に関係し、骨格筋、心筋、脳などに多く含まれる酵素です。骨格筋や心筋、脳の細胞が壊死、変性、崩壊、虚血すると血液中に流出します。	おもに心室の心筋から分泌されるホルモンです。心臓の機能が低下すると増加しますので、心不全の状態を表します。重症度を判定できます。
結果	高値 急性心筋梗塞、筋ジストロフィー症、多発性筋炎、皮膚筋炎、急性脳障害(脳血栓、脳梗塞)	急性心筋梗塞、慢性・急性心不全、狭心症、慢性腎不全、高血圧

検査部では血液検査と尿検査の基準値と説明のリーフレットを作成しています。各外来や採血室にありますので、どうぞご利用ください。



こんにちばInformation

看護外来開設のお知らせ

看護外来とは、専門的知識・技術をもった認定看護師が他職種とも連携し、患者さんやご家族への支援を行うことを目的とした外来です。疾病を持ちながら地域で療養・社会生活を過ごされている患者さんやそのご家族に対し、日常生活をより有意義に安心して送ることができるように、自己管理についての情報提供やケア・指導を行っています。



フットケア看護外来

看護外来は予約制です。*新患の方・・・主治医に受診の希望をお伝えください
*再来の方・・・予約センター(093-671-5489) 8:00~16:00 に連絡してください

看護外来	曜日	時間	担当看護師	受付場所	料金
フットケア看護外来	月・火	13:30-14:30	山田・尾崎	内科外来	糖尿病治療中の方は有料 2,400円
ストーマケア看護外来	月	14:00-15:00	鶴留	外科外来	有料 1,400円(ストーマ1個の場合)
がん支援相談外来	火	14:00-14:30 15:00-15:30	後藤・首藤	外科外来	

栄養通信「食いしん坊」を紹介します

栄養管理部では「栄養通信 食いしん坊」を毎月発行し、病棟のデールームに掲示しています。健康な食に関する情報をプロの管理栄養士がやさしく解説しています。ぜひご覧ください。

高血圧 日本人(成人)の約2.6人に1人が高血圧の時代!!
高血圧予防・改善のための減塩方法・工夫を紹介します。

1日の塩分摂取量の目安
男性 9g未満
女性 7.5g未満
(日本人食事摂取基準 2010年版より)

食品に含まれる塩分

干し椎茸 15g	3.3g	かき氷 1/2杯(45g)	1.2g
あじの佃煮 中1枚(80g)	1.8g	コープランド 1箱 糖かやく 2.8g	
		スーパースーツ 2.5g	

減塩の工夫を教えてください!!

1. かつお節は油を拭き取り、水で洗って乾かしましょう。
2. 汁物・スープ類は1日1杯まで、塩味付け具材は減らしましょう。
3. 調味料の付け過ぎを避けましょう。
4. 加工食品や漬物類は塩分が高いので、食べ過ぎに注意しましょう。
5. 調味料や漬物類は減塩の工夫をしましょう。
6. 調味料、乾燥肉、惣菜の強い食材(味噌、しょう油、醤油)を使用しましょう。
7. 「だし」の濃度を薄くしましょう。
8. 減塩の調味料を選び、食材の味の塩味を減らしましょう。
9. 減塩の調味料は1日1杯まで、減塩にこだわります。
10. 減塩食品を手元に準備しましょう。
11. 料理は減塩で食べましょう。

減塩の工夫を教えてください!!

減塩食品は上手に利用しましょう。

料理は減塩で食べましょう。

10 臨床検査技師のやさしいゼミ「検査の略語」ドック健診について

11 こんにちばInformation

病院ご利用の
賢い選択

ドック健診について

H26年4月1日からの消費税増税に伴い、健診料金に変更となります。
また、土曜日完全休診にともない、人間ドック健診曜日が変更となります。

【検査料金】

●人間ドック 基本料金 …………… 65,880円(税込)

●基本項目

診察	内科・泌尿器科
身体計測	身長・体重・肥満度・腹囲
生理検査	血圧測定・心電図・眼底・眼圧・視力・聴力・肺機能
胸部X線検査	
胃透視	
腹部超音波検査	
血液検査	生化学検査 肝機能・腎機能・糖尿病・動脈硬化・尿酸等
	血液学検査 炎症反応、感染症、貧血等
血液検査	血清学検査 B型肝炎検査、梅毒検査
	※C型肝炎検査はオプションになります。
尿検査	
便検査	
説明教育等	

●オプション

- ①CT検査(頭部・胸部・腹部・胸腹部) ②MRI検査(脳・脳血管)
③骨密度検査 ④前立腺癌PSA測定
⑤HCV抗体検査(C型肝炎検査) ⑥乳房検査(触診・X線)
⑦経膈超音波検査 ⑧子宮頸部細胞診(子宮頸がん検査)
※オプションにつきましては、ドックパンフレットをご参照ください。

●脳ドック 基本料金 …………… 64,800円(税込)

●基本項目

診察	脳神経外科
身体計測	身長・体重・握力・血圧
生理検査	
高次機能テスト	問診及び触診による健康チェック
眼科検査	視力・眼圧・細隙燈顕微鏡・眼底検査
頭部MR検査	
心電図検査	不整脈などのチェック
尿検査	蛋白定量・沈渣・潜血・比重
血液検査	生化学検査 肝機能・腎機能・糖尿病・動脈硬化・尿酸等
	血液学検査 炎症反応、感染症、貧血等
血液検査	血清学検査 B型C型肝炎検査
視力検査	両耳

【検査曜日】人間ドック：月・火曜日、水・木曜日(1泊2日)
脳ドック：火曜日(日帰り)

【申し込み方法】1. 電話または直接ご来院のうえ、お申し込みください。
2. ご自宅へドック説明資料を送付します。

■受付・お問い合わせ 人間ドック受付
093-672-3186 月~金 9:00~16:00

