

こんにちは せいてつ病院です

SEITETSU HOSPITAL Public Relations Magazine

Vol.
119

2020
WINTER

ご自由におとりください

特集：年代別にみる目の病気

◎肺炎球菌肺炎 ◎疲れ目予防のレシピ ◎小倉 縞縞の挑戦



小倉城

TOPICS①

3Dマンモグラフィを導入しました

多方向から撮影した複数のデータを、立体的(3D)でより鮮明な断面画像に作成できる点が特徴です。従来の2Dと3Dマンモグラフィを併用することで、乳がん発見率が2Dのみで撮影した場合の約2.5倍向上するという研究データもあります。

外来、人間ドック、乳腺ドック(オプション)における3Dマンモについて気になることがある方は、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ

製鉄記念八幡病院(代)
TEL.093-672-3176



TOPICS②

おかげさまで120周年を迎えます

当院は1900(明治33)年10月に官営製鐵所附属病院として開設しました。おかげさまで今年、120周年を迎えます。長い間、医療を提供してこられましたのも、地域の皆様方をはじめ関係各位の皆様のおかげです。感謝の思いを込めて、気持ちを新たに今後も精進いたします。次は150周年を目指してまいります!

【表紙イラスト】

八坂神社(小倉北区)の主祭神・スサノオノミコトは眼病平癒の神様と呼ばれています。今回の眼科特集もぜひお読みください。皆さまの2020年が視界良好のよい1年になりますように!

イラストレーターは黒田マリコさん(北九州市在住)

診療科目

| | | | | |
|-------|------------|----------|-----------|--------|
| 肝臓内科 | 消化器内科 | 循環器内科 | 循環器・高血圧内科 | 糖尿病内科 |
| 腎臓内科 | 心療内科 | 呼吸器内科 | 脳血管・神経内科 | 消化器外科 |
| 呼吸器外科 | 乳腺外科 | 血管外科 | 脳神経外科 | 整形外科 |
| リウマチ科 | リハビリテーション科 | 形成外科 | 小児科 | 産婦人科 |
| 皮膚科 | 泌尿器科 | 眼科 | 耳鼻咽喉科 | 緩和ケア外科 |
| 放射線科 | 麻酔科 | 歯科・口腔ケア科 | 病理診断科 | |

消化器病センター／乳腺センター／循環器・高血圧センター／脳卒中・神経センター／腎センター／内視鏡センター／がん診療支援センター

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
休診日:土曜、日曜、祝日



使命 住民の暮らしを支え、健康長寿をめざした地域づくりに貢献します

理念 皆さまが納得・安心する最良・最適の医療を提供します
職員が誇りと自信を持つことができる職場づくりを追求します
地域における役割を認識し、住民から信頼される病院をめざします

こんにちは
せいてつ
病院です

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

<https://www.ns.yawata-mhp.or.jp> 編集・発行責任者: 病院長 土橋 卓也

●広報誌へのご意見はこちらまで/koho@ns.yawata-mhp.or.jp ●地域医療連携のお問い合わせ/TEL.093-671-9700

◎発行日:2020年1月1日 ◎発行部数:4,000部

特集

年代別にみる 目の病気



生きる上で視覚はとても重要な感覚です。

しかし、加齢に伴う目の疾患は高齢化とともに、増加の一途をたどっています。

パソコンやスマートフォンなどICTの

進化は、生活を便利にする一方で、

若年者や壮年者の目の健康にも影響する

といった側面も発生しています。

目の健康について、

見つめ直してみませんか。

若年世代でも老眼？ 増える「スマホ老眼」

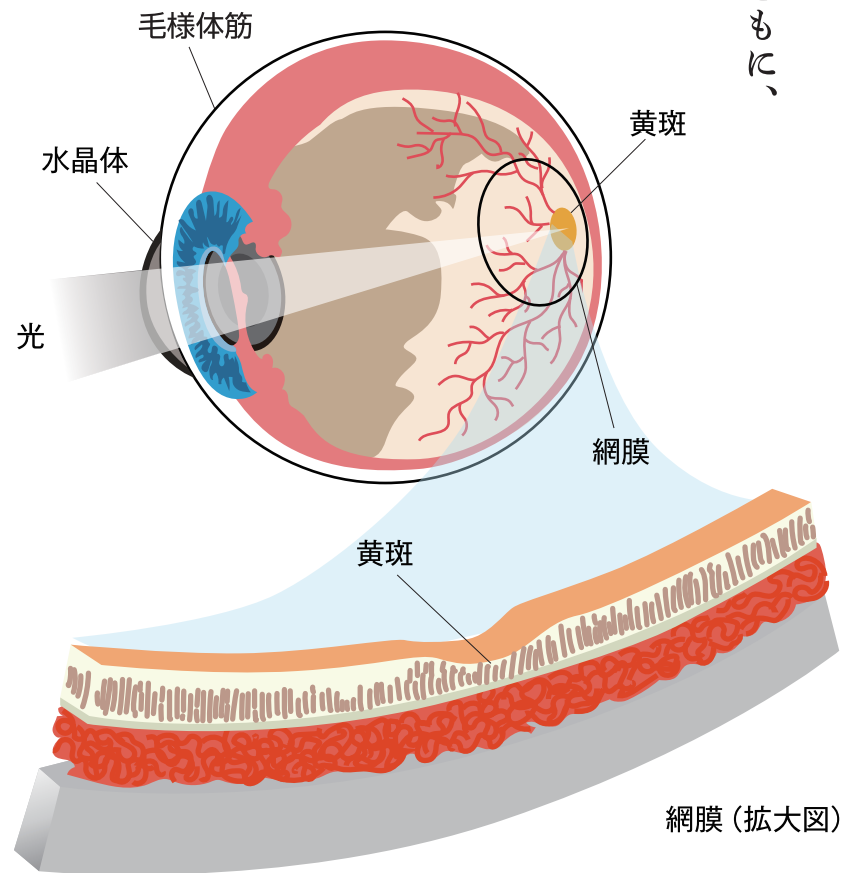
小・中学生は6〜7割、高校生は9割が持っているもの、何だかお分かりでしょうか？スマートフォンです。いまや私たちの生活に欠かせないアイテムの一つですが、一方で「スマホ中毒」「歩きスマホ」といった負の現象も生まれています。「スマホ老眼」もその一つでしょうか。

10〜20歳代の若い世代に増加しているスマホ老眼は、「スマホから目を離して遠くを見ると、物が見えにくい」「目が疲

れやすい」といった、老眼の方が訴えるような症状をいいます。長時間、スマホを至近距離で見続けると、目の毛様体筋が凝り固まり、ピント調節がうまくできなくなりやすくなります。これが原因です。

スマホを見る時は 40センチ以上あけて

ピント調節機能の不全が長く続くと、近視化する傾向があるため、要注意です。スマホと目の距離を40センチ以上あける、画面を見続けたら定期的な目を休める、目薬を活用するなどの対策を行います。スマホやゲームに熱中しているお子さんへの注意も忘れずに行いましょう。

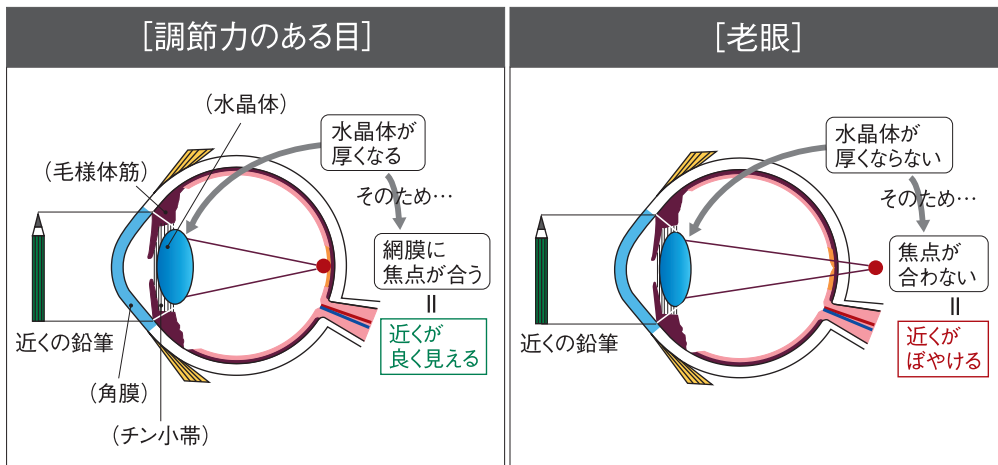


目の解剖図

網膜(拡大図)



[図]



30歳代後半から症状が現れます。老眼のメカニズムは(図)をご覧ください。

30〜40歳代からの老眼は「大人の証」です

老眼が増える40歳代後半は、緑内障や白内障など、「眼の生活習慣病」といわれる病気が増えます。なかでも失明の第1位である緑内障は、20人に1人の確率で発症し、放置すると視野がどんどん狭くなる病気です。

初期は自覚症状がなく、知らないうち

50〜60歳代は「緑内障・白内障・糖尿病網膜症」に注意

老眼はだれにでも起こり、避けて通れません。なかなか認めたくない気持ちもありますね。しかし我慢して、老眼鏡を使わずにいると目や頭が重い、頭痛や肩こりといった体の不調が出る場合があります。

調節力のある若いときは焦点を合わせるための筋肉がしっかり働いてくれますが、40歳過ぎになると、だれしも筋力が衰えてきます。その結果、近くのモノが見えにくい、ピントを合わせるのに時間がかかるなど、いわゆる「近くが見えない」という状況になるのです。症状に気付いたら、先延ばしにせず、眼科受診をしましょう。老眼は病気ではなく、「大人の証」なのです。

に進行しています。一度、破壊された視神経を元に戻す治療はなく、進行を止めること（眼圧を下げること）が治療の目的となります。早期発見には定期的な眼科検査が不可欠です。

・白内障

白内障になると物がかすんで見えたり、ぼやけて見えます。眼球には角膜と水晶体という2つのレンズがあり、白内障は水晶体が白く濁るために起こります。これも老化が原因の一つとされています。老眼は近くの物が見えにくいのに対し、白内障は全体が見えにくくなる点が異なります。

失明の不安は少ないですが、「見え方がおかしい」と感じたら早めに眼科医の診断を受けましょう。進行を遅らせる点眼薬もありますが、基本的には手術での治療になります。

・糖尿病網膜症

今や国民病ともいわれる糖尿病。日本の糖尿病患者数は約1,000万人、予備軍は1,000万人にのぼります。糖尿病がとくに怖いのは三大合併症で、その一つに失明の危険性がある糖尿病網膜症があります。

失明原因の第2位であり、高血糖が

続くと、網膜の毛細血管が詰まったり、酸素や栄養素が不足し、容易に出血を起こします。かなり進行するまで、自覚症状はほとんどありません。

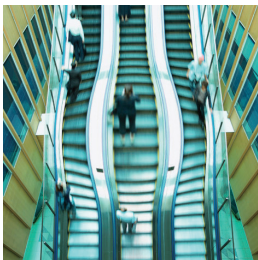
年を重ねるごとに増加。

モノがゆがんで見えたり、中心部分が見えなくなる

「加齢黄斑変性」

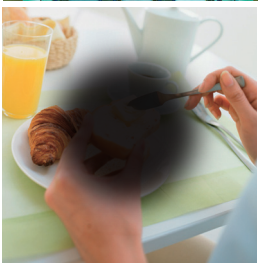
加齢が原因とされ、網膜の中心にある「黄斑」という部分に障害が生じ、写真のような見え方になる病気です。物を見る一番大切な黄斑に異常がでる厄介な病気で、名前の通り、加齢が一番の原因です。数十年前は稀な病気でしたが、高齢化や食事の欧米化、体質（遺伝的要素）などが原因で、失明原因の第4位まで増えています。

【写真】



歪視／ゆがんで見える

真ん中がゆがんでいませんか？



中心暗点／真ん中が見えない

見たい部分は見えていますか？



眼科部長 荒川 聡 (あらかわ さとし)
日本眼科学会眼科専門医、ボトックス認定医

医学の進歩もあり、積極的な治療（目の中に注射する）も標準治療となつていますが、日常の食生活などで加齢黄斑変性になりやすい環境を作れる可能性もあるため、緑黄色野菜や魚中心の食事など日ごろからアンチエイジングに努めましょう。

今回、年齢別にみた目の病気についてご案内しました。目から入る情報はとても大切です。気になることがあれば、いつでもご相談ください。恋人や家族、孫の姿をできるだけ心に刻むために、自分自身の「見え方」について振り返りましょう！

教えて ドクター

肺炎のなかでも、肺炎球菌肺炎のはなし

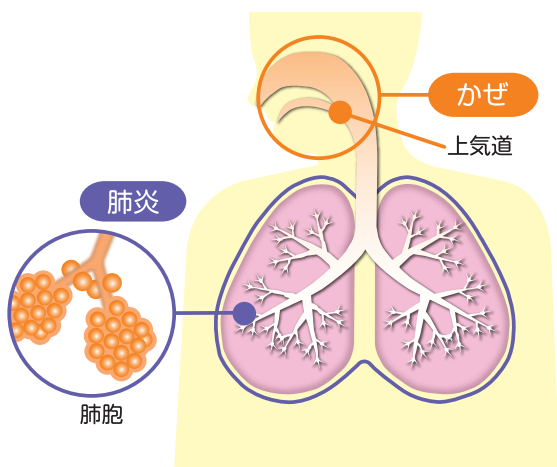
最も多い肺炎の原因

Q

肺炎球菌肺炎はどのような病気ですか？

A 肺炎は日本人の死因第3位の病気です。発症のピークは65歳以上と15歳未満で、肺炎で亡くなる方のほとんどが65歳以上の高齢者です。

持病がないか、あっても軽微な方の肺胞内に細菌などが感染して炎症を起こす病気を（市中）肺炎と言います。原因とな



る細菌は何種類もありますが、最も多いのが肺炎球菌です。

肺炎球菌は鼻やのどの奥に付きやすく、風邪などで免疫力が落ちた時などに菌が肺胞まで降りて肺炎球菌肺炎を発症します。



呼吸器内科部長
古森 雅志
(こもり まさし)

Q

詳しい症状を教えてください

A せき、たん、息切れ、胸痛などの胸の症状、発熱、けんたい感、食欲不振、意識もうろうなどの全身症状などがあります。私たち医療者は高齢、脱水あり、呼吸困難あり、血圧低下ありの4項目中どれだけでもはまるかで、重症の度合いを知る目安の一つにしています。

Q

病院での検査と治療について教えてください

A ほぼ必ず行うのは胸のレントゲン撮影です。レントゲンでわかりにくい場合にはCTスキャンを行います。あとは炎症、脱水の有無や内臓の状態などを確認する血液検査、原因となる細菌を確認する喀痰検査^{かくたん}や尿検査などを行います。治療には肺炎球菌に有効な抗菌薬を用います。軽い肺炎は外来で内服抗菌薬による治療が可能ですが、重い肺炎になると入院治療が必要になります。

Q

肺炎球菌ワクチンとインフルエンザワクチンの併用をお勧めします

A 肺炎球菌ワクチンとインフルエンザワクチンの併用により、肺炎発症を予防し、肺炎による入院や死亡を抑制できると統計的に証明されています。

65歳から5年ごとの肺炎球菌ワクチン定期接種（1回のみ公費助成が受けられます）と毎年1回のインフルエンザワクチン接種を推奨しています。

参考文献・資料

日本呼吸器学会成人肺炎診療ガイドライン2017
作成委員会・成人肺炎診療ガイドライン2017
日本呼吸器学会ホームページ

今回の検索キーワード 緩和ケアとは？



緩和ケアはがんの早期から受けられます

日本人の生涯で2人に1人は、がんになる時代です。一方で、がん治療の発展にともない、がんと診断された人の「5年相対生存率」(がんと診断された人のうち、5年後に生存している人の割合が、同じ年齢や性別の集団で5年後に生存している人のどのくらいに当たるか)は6割を超え、がんとともに生きる人が年々、増えています。

以前は、緩和ケア病棟というと「人生の最期を迎える場所」というイメージが患者さんやご家族、医療者側にもありました。しかし最近では、がんの進行度に関係なく、病気を診断された時から緩和ケアを受けることができます。できるだけがんの痛みや辛さを取り、最期までその人らしい生活を支援するのが緩和ケア病棟の役割です。



専門チームが療養をサポート

痛みは身体的、精神的、社会的、スピリチュアルなものといろいろあります。当院の緩和ケア病棟では担当医師4名、看護師、薬剤師、管理栄養士、リハビリスタッフ、ソーシャルワーカーなどが専門性を生かしたケアを提供しています。

ハード面ではキッチン、談話室、ご家族の控え室などを備え、できるだけご自宅と同じような空間でゆったり過ごしていただく工夫や季節ごとのイベント、患者さんのリクエストにこたえるお楽しみ食の提供など、少しでも充実した時間を送っていただけるように努めています。



広がる緩和ケア病棟の利用方法

症状の緩和目的で入院される方もおり、つらい症状が和らいで自宅に戻る方も増えています。ご家族の介護疲れを癒やすために患者さんの短期入院を受け入れるなど、大切な人と穏やかな療養生活を過ごすために緩和ケア病棟の利用の仕方は広がっています。

緩和ケア病棟に関するお問い合わせは TEL.093-671-9755 (平日9:00~17:00)

2020年の
幕開けは...

愛^{eye}のこもった盛り付けを

今回は視覚を刺激する盛り付けで、食欲増進をねらいます!

ブルーベリーソースは味にも見た目にもアクセントとなり、お肉料理にはピッタリです。

疲れ目予防によいとされるビタミンB1を含む豚肉をメインにジャガイモ、
ブロッコリー、ニンジンなどビタミンC、ルテイン、βカロチンなど栄養素も豊富です。

管理栄養士
井本 太



豚肉のソテー(ブルーベリーソース)



1人分

エネルギー | 蛋白質 | 塩分
314kcal | 13.9g | 0.8g

材料(1人分)

| | |
|-----------------|--------|
| 豚ロース肉(薄切り)..... | 80g |
| 塩..... | 0.3g |
| コショウ..... | 少々 |
| オリーブ油..... | 小さじ1 |
| にんにく..... | 1/2かけ |
| ブルーベリージャム..... | 大さじ1 |
| A 料理酒..... | 大さじ1/2 |
| しょうゆ..... | 小さじ1/2 |
| ジャガイモ..... | 50g |
| 水菜..... | 5g |
| ニンジン..... | 5g |
| かいわれ..... | 3g |
| ブロッコリー..... | 30g |
| ミニトマト..... | 2個 |

作り方

- 1 豚肉は塩・コショウで下味をつけておく
- 2 ジャガイモは大きめの輪切りにして、電子レンジで加熱する
- 3 ブロッコリーは小房に分けてゆでる
- 4 水菜は2cm程度、ニンジンは細めの千切り、
かいわれは根を切り、和えておく
- 5 ミニトマトは半分に切る
- 6 フライパンにオリーブ油を敷き、つぶしたにんにくを入れ、香りが出たら、
にんにくを取り出す
- 7 ①を焼く(同時にジャガイモを焼く)
- 8 ⑦を取り出し、残ったオイルにAを加え、煮詰める
- 9 盛り付けをすれば完成



リハビリ

めまいのリハビリテーション

めまいのリハビリテーションは平衡機能回復を目的とした練習になります。運動する時の体のズレを修正する機能(立ち直り反応)を回復させるものです。反復練習によって習得された機能は、小脳に学習記憶されると言われています。

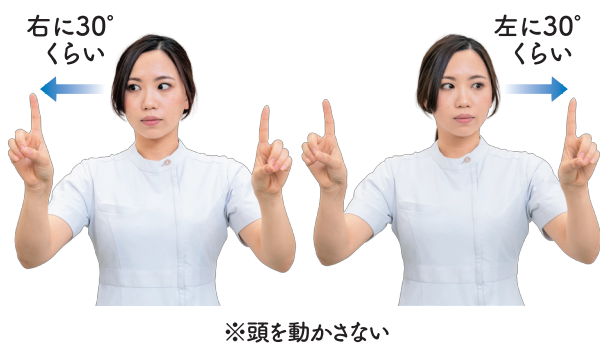
フィギュアスケート選手が回転演技後に転倒しないのは、何度も反復練習を行うことで目が回る反応が減少するからです。

今回は慢性化したため、まいに対するリハビリテーションの一部を紹介します。



座った状態で行う眼球・頭部運動

両人さし指の先を左右交互に見つめる。



※頭を動かさない

身体の正面で親指を立てる。親指を見つめたまま、頭を左右30°ずつ回す。



※クラッシュしても中止しない ※手は動かさない

頭部運動

身体の正面で親指を横に向けて頭を上下に動かす。



※手は動かさない

眼球運動

上下に伸ばした腕の親指を交互に見る



※頭を動かさない

立った状態で行う平衡リハビリテーション

継ぎ足歩行



足踏み



視線や頭部を動かした際に発生するめまいに有効です。初めはゆっくりと行い、徐々に動かす速度を上げていきましょう。

歩行時に体が左右に揺れる、まっすぐに歩けないという場合に有効です。初めは目を開けた状態、慣れたら目を閉じて行いましょう。

リハポイント

今回紹介したリハビリテーションは、めまい発症の急性期や嘔気を伴っている場合は実施を控え、運動の可否を主治医に確認しましょう。



作業療法士 阿野 菜々美

いま、世界からも注目。
目指すは「JAPAN STRIPESを世界へ発信」

小倉 縞縞の挑戦

北九州を代表する工芸品の一つ「小倉織」。

江戸時代初期に始まり、武士の袴や帯として重宝されました。

かの徳川家康は鷹狩りの際、羽織として愛用し、風呂敷は小倉織が発祥といわれます。

歴史ある織物を今に伝える株式会社小倉縞縞本社で、

製作にまつわる話、スタッフの熱い思いなどを伺いました。

昭和に一旦、途絶えた小倉織。 現代に復活！

直線のみが織り成す小倉織独特のデザイン。ともすると単調で面白みに欠けそうですが、小倉縞縞の製品は世界各国のバイヤーが「グッドデザイン&ハイクオリティ」と称すほど、粋でセンスのよさが際立っています。経糸（たていと）が緯糸（よこいと）の3倍の比率で織られているため、密度が高く丈夫で、使うほ



どにしなやかになることが特徴です。

最盛期は約170年前。2000以上の製造工場が小倉に軒をつらねたこともありましたが、明治・大正と徐々に衰退し、昭和初期に一旦、途絶えてしまいます。それを一人の染織家が見事に復活させ、今や日本だけでなく世界からも注目されるテキスタイルに発展させました。

その染織家の名前は八幡東区在住の築城則子（ついきのりこ）さん。約35年前に小倉織の一片を偶然に見つけた築城さんはたちまち、糸の組成や配色、織り方に魅せられ独自で研究し、見事、復元・再生に至らせました。小倉織は築城さんがいなければ、今に伝わることはありませんでした。

手織りから機械織へ

その後、汎用性をもってたくさんの方に使っていたできるように、また二度と小倉織を途絶えさせないようにと、2007年に誕生したのが現代版小倉織ブランド「小倉縞縞」です。同ブランドのデザイン監修は築城さんがつとめられ、現在、アーカイブは100を超えているといいま

す。その全てにナンバリングがされ、「#03 無彩キュービク」や「#103 檸檬」といった具合に名前が付けられているところから、1つ1つの生地に対する想いを伺い知ることができます。



同フロアに併設している工場では、織機4台がフル稼働。一定の湿度を保ち、糸が切れるのを防いでいる

小倉織を世界に発信する 広報ウーマンは元病院職員

同社広報の小川美里さんは「縞模様が生別、年齢、時代、国を超えて人気があるのは、普遍的な柄であることが一つの理由だと思いま

す。昔からある縞模様が現代のライフスタイルに合うようにと、社内で検討を重ねています」と話します。小川さんは以前から同社製品のファンで、前職の病院広報を退職後、この世界に入られました。「商品のバーコードを見ると、ついつい弊社の縞番号に当てはめるクセが付いちやつて」と苦笑い。自社製品をこよなく愛するスタッフがいることが同社の原動力だと感じずにはられません。



小倉 縞織 井筒屋店(小倉井筒屋6階)。右から2番目が同社広報の小川美里さん。店内は雑貨からインテリアまで幅広い製品が並び、老若男女のファンが買い求めに訪れる

北九州から世界へと

小倉 縞織のデザインは北九州市役所の名刺やギラヴァンツ北九州のユニフォームなどでも馴染みがありますが、他社とのコラボレーションは年々、進んでいます。また国内に限らず、世界的に有名なメゾンの生地やホテル、美術館の内装に使われるなど JAPAN STRIPES は急速に広がりを見せています。

「小倉 縞織を世界に通じるテキスタイルにすることが我々のミッションです。例えば、スターバックスといえばシアトルといわれるように、世界で縞と言えば JAPAN STRIPES、小倉織の発祥は北九州というくらいにブランドイングできたら最高ですね」と小川さん。小倉織の快進撃から目が離せません！

株式会社 小倉縞織

<本社・小倉 縞織 本店>

〒803-0814

福岡県北九州市小倉北区大手町3-1-107

TEL 093-561-8152 / FAX 093-561-9119

E-MAIL info@shima-shima.jp

営業時間 10:00-18:00 / 定休 毎週水曜日

<紺屋町事務所>

〒802-0081

福岡県北九州市小倉北区紺屋町13-1

毎日西部会館2F

TEL 093-561-0700 / FAX 093-953-8088

E-MAIL info@shima-shima.jp

営業時間 9:00-18:00 / 定休 毎週土・日曜日

連携クリニック紹介

引野口循環器クリニック

北九州市八幡西区引野1-3-8 TEL.093-621-0221

診療時間 ※第2・第4金曜日は15:30～18:30です

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---------------|---|-------------|---|---|----|-------------|---|
| 午前 9:30～12:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ ~14:00 | — |
| 午後14:00～18:30 | ○ | ○ 15:30~ | ○ | ○ | △※ | — | — |



院長 穴井 堅能 先生

Q クリニックのご紹介をお願いします

A 当院は平成10年4月に開業しました。開業時の理念は敷居の低い医療でした。白衣を着ることをやめて、普段着で患者さんに行けるだけ丁寧に優しく接することを心がけています。

Q 特徴は
どういった点でしょうか

A 生活習慣病の治療に運動療法、食事療法を取り入れ、2階に運動ジムを作りました。トレッドミル3台、エアロバイク4台から開始し、運動指導士も定期的に来ていただき、運動指導に力を入れてきました。現在では2名の職員に運動指導士の資格を取らせております。また、食事指導も月に2回、管理栄養士に来ていただき患者さんへの個別指導をお願いしています。

Q 患者さん、地域の方へのメッセージを

A 開業して21年が経ちます。地域のかかりつけ医として、町医者として、信頼してもらえるように活動してきました。診察室

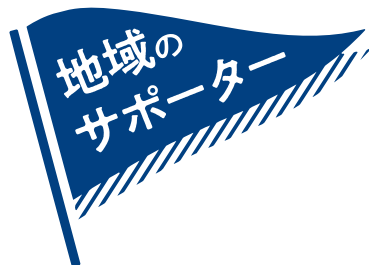
のドアには日本医師会が作成した「医の倫理綱領」を貼っています。医師としての倫理的な心得が書いてあります。患者さんや住民の生命、健康を守るのは当たり前のことです。医療面だけでなく困ったことを何でも相談してもらええる医師になりたいと考えています。

Q 穴井院長は
八幡医師会会長としても
お忙しくされています

A 八幡医師会では地域包括ケアシステム、地域共生社会の確立を目指して医療・介護だけでなく、福祉や地域の互助組織、社会福祉協議会等と連携し、市民センターを中心としたネットワークづくりを考えております。

その中でも製鉄病院は重要な連携病院です。120年の長い歴史の中、北九州、八幡の中核病院でありながら、地域医療にも大きな貢献をされており、病診連携にも迅速に対応していただける、非常に頼りになる病院です。今後も協力して地域医療を支えていきたいと考えております。どうぞよろしく願いたします。





管理栄養士が訪問栄養指導に

北九州市と下関市を中心に73店舗を展開しているサンキュードラッグ。ドラッグストアではめずらしく薬剤師だけでなく、管理栄養士の方も活躍されています。

Q なぜドラッグストアに管理栄養士さん？

A 当社が目指しているのは「地域に貢献できるドラッグストア」です。その活動の一つとして、9年前から「スマイルクラブ」という健康教室を開催し、管理栄養士がマンツーマンで参加者に食事と運動指導を行っています。月額2,600円(税別)で1回30分、月に4回までどなたでも通えます。地域で暮らす方に、いつまでも健康で生きさせていただきたいと、現在8店舗で行い、のべ3,000人以上(2010～2018年)の方が利用しています。3年前からは訪問栄養指導も行っています。

Q 訪問栄養指導について詳しく教えてください

A ケアマネジャーさんや医療機関から依頼をいただき、退院後の患者さん宅で、ご本人や介護者の方に栄養指導を行うサービスです。高齢患者さんは低栄養



になりがちで、いろいろな疾患を併発している方も多いため、再入院率が高くなります。できるだけ長く自宅で生活を送れるように、栄養面でのサポートに力を入れています。

Q 具体的な改善例はありますか

A 高齢の患者さんやご家族が塩分1日6gに配慮した食事や適切な嚥下食を作成するのは非常に困難で、個々の理解力にあった栄養指導を行うような心がけています。具体的には、分かりやすい資料の作成や、調理手順を簡潔化した嚥下食指導、便利な商品の紹介等です。管理栄養士が介入してから再入院しなくなった方もいます。



お問い合わせは
株式会社サンキュードラッグ
コミュニティケア事業部 在宅支援チーム(桃園薬局内)
北九州市八幡東区桃園1丁目5番5号 TEL.093-663-9739

Q 病院でも栄養指導に力を
入れていますが、自宅でも引き続き
サポートが受けられると安心です

A 退院前に必要な情報を集め、医師の指示書に基づいた栄養ケア計画を立てます。その方の状態に合った食事の提案や準備には、かなりの時間と手間が必要ですが、改善が見られたり、「また来てね」と声をかけていただくと、とてもやりがいを感じます。訪問栄養指導に関心のある方は、ケアマネジャーさんまたは問い合わせ先までお気軽にご連絡ください。

ほっ!と スポット



尾倉町のバス停前にある「ラ・ルナ・ロッサ」を紹介します。赤いテントとガラス越しに並べてある薪、その奥の大きな石窯が目印です。石窯ではモチモチの自家製ピッツアや、素材の甘さが引き立つ野菜のバーニャカウダ、お肉



ラ・ルナ・ロッサ (La Luna Rossa)

北九州市八幡東区西本町1-12-1 寿ビル1F

TEL.093-883-6822

| | |
|---------|---|
| ランチタイム | 月・木～日/11:30～14:30 (L.O.14:00) |
| ディナータイム | 月・水～土/18:00～23:00 (L.O.22:00) 日/18:00～22:00 (L.O. 21:00) |

| | |
|-----|---------------|
| 定休日 | 火曜日～水曜日のランチまで |
|-----|---------------|

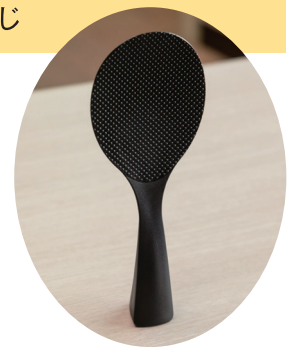
料理などが作られます。

今回おすすめするのはランチ!。ピッツア7種類かパスタ6種類から選べます。マルゲリータには自家製辛みオイルをかけるのもまた違った風味。生ハムときのこのクリームソースパスタは大きな生ハムの味がアクセントになっています。マスターは明るく気さくな方で、ステキな奥様と一緒にお店を営まれています。少し足を伸ばして素敵なランチはいかがでしょう。

副看護部長 杉本美由紀

出番です! 自助具2

白黒両用まな板&ブラックしゃもじ



野菜、果物、魚介類、ご飯…。白い食材って意外に多いですね。視力が低下している方、眼の病気になる方にとって、食材とのコントラストがハッキリしているキッチン道具は、ありがたいですね。ブラックしゃもじはお米をよそう量がわかりますので、カローリを気にされている方や糖尿病などで食事の気をつけなければいけない方にオススメです。



[取材協力]

北九州市立介護実習・普及センター

福祉用具プラザ北九州

北九州市小倉北区馬借一丁目7番1号

総合保健福祉センター1階

TEL.093-522-8721

| | |
|------|------------|
| 開館時間 | 9:00～17:30 |
|------|------------|

| | |
|-----|-------------|
| 休館日 | 土曜日・祝日・年末年始 |
|-----|-------------|

Dear 特集ドクター “3つの質問”

荒川 聡 眼科部長編



1. 目の健康寿命を延ばすためには、
どうしたらよいですか？

自分で歩いて、自分でご飯が食べられる生活が目の健康寿命と言えるでしょう。超々高齢化時代へと時代は変化し、80歳代ではほぼ全ての方に白内障が認められます。視力が悪いと認知症になりやすく、手術をするとう認知機能低下に歯止めがかかるという報告もあります。

白内障は手術で視力改善が望めますが、日ごろの食生活、運動なども目には大切です。見えにくい時は専門医にご相談を。

2. 先生のアストレス解消法は？

眼科の診察室は特に薄暗く、その中で「白目と歯しか見えない」と言われるほど色黒です。太陽のもとで遊ぶことが大好きで、ゴルフにマリンスポーツ、ただ単に海を眺めに行き、浜辺で裸になることもあります(上半身のみですよ)。最近は一週に3〜4回、ジムでのトレーニングもアストレス解消法の一つです。

3. 診察をする際の「モットー」は？

一言で言えば、「患者さんファースト」。周りのスタッフには申し訳ないほど、優先して診察、手術の予定を立てる様になっています。目に関して何か悩みがある方に、自分に何ができるかを常に考えています。話を聞くことはとても大切ですが、ただ単に耳で聞くのではなく、心をそばに寄せることが一番大切だと思っています。

パシヤリ

市立中央中学校(八幡東区中央3丁目)の2年生5人が職場体験に来院してくれました。2日間、熱心に各部署を体験しました。

近い将来、一緒に働ける日が来ることを楽しみにしています!



お互いの血圧を測定



意外と手の洗い残しがあることにビックリ



一次救命処置の体験



当院オリジナル「お仕事図鑑」をプレゼントしました!



最後にパシヤリ