

部署紹介コーナー ～院内のプロフェッショナルたち～

こ ん に ち は
総 務 課 で す



総務課ってなんだか地味？いえいえ、病院の“縁の下の力持ち”として、職員のみなさんの人事・労務管理・福利厚生・院内規程まで幅広～く担当しています。直接患者さんとお話する機会は少ないですが、職員が安心して医療の最前線で活躍できるようサポートしています。

さらに、総務課はイベントの企画もやっちゃいます！

昨年は「メディカルフェスタ～病院イベントの日～」をはじめ、栄町銀天街での「出張健康相談」や各診療科による「市民公開講座」などを開催。多くの職員の協力を得て、大盛況でした！！

今年も、患者さんや地域のみなさんに楽しんでいただける企画を計画中。どうぞお楽しみに！みなさまのご参加、心よりお待ちしております♪



当院には現在2名の麻酔科専門医がいます。

麻酔科部長 永田 健充

第2麻酔科部長 堀下 玲子

(※写真は永田です。)

私たちは患者さんの希望に寄り添い、様々な方法を組み合わせて麻酔しています。

入眠状態での手術希望の場合は全身麻酔を基本として、痛みと吐き気の対策に注力しています。

①吐き気対策

吐き気が起きにくい麻酔薬を優先的に用いることに加え、強力な吐き気止め効果のある新しい薬剤も積極的に使用して、安心、安全に手術を受けられるよう配慮しています。

②痛み対策

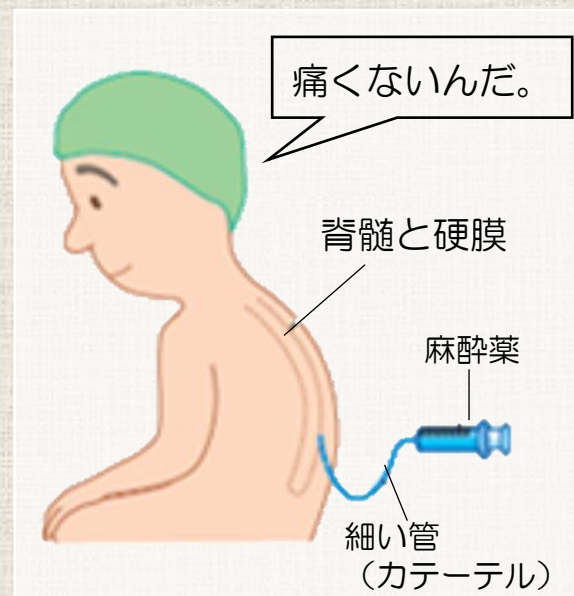
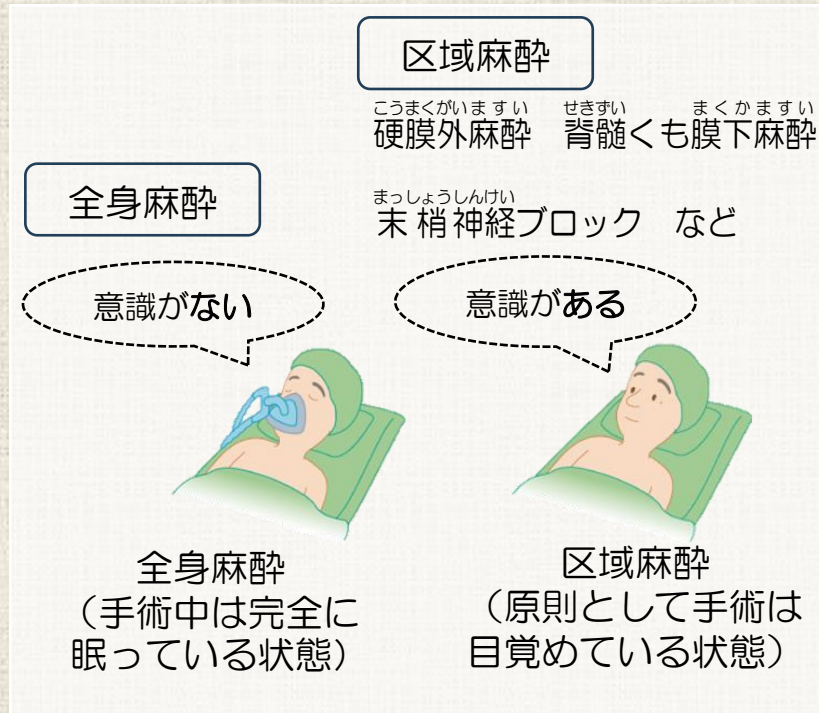
手術の後にも、長時間痛みを軽減できる区域麻酔という方法の併用をお薦めしています。区域麻酔には、脊髄くも膜下麻酔、硬膜外麻酔、伝達麻酔、局所麻酔などがあります。

麻酔の種類

《硬膜外麻酔》

脊椎（背骨）の中にある脊髄のすぐ近くの硬膜外腔という場所に、麻酔薬を入れて、手術部位の痛みを無くす、あるいは軽くする麻酔法です。

手術をする所に合わせて、背中どこから麻酔薬をいれるかを決め、カテーテルという細い管を入れます。このカテーテルから麻酔薬を入れて麻酔します。



《脊髄くも膜下麻酔》

細い針を使って脊髄液が満たされている場所に区域麻酔薬をいれ、脊髄を麻痺させます。

下半身麻酔とも言い、この麻酔が効いている間（3～6時間）は、感覚が無くなり、足を動かせなくなります。

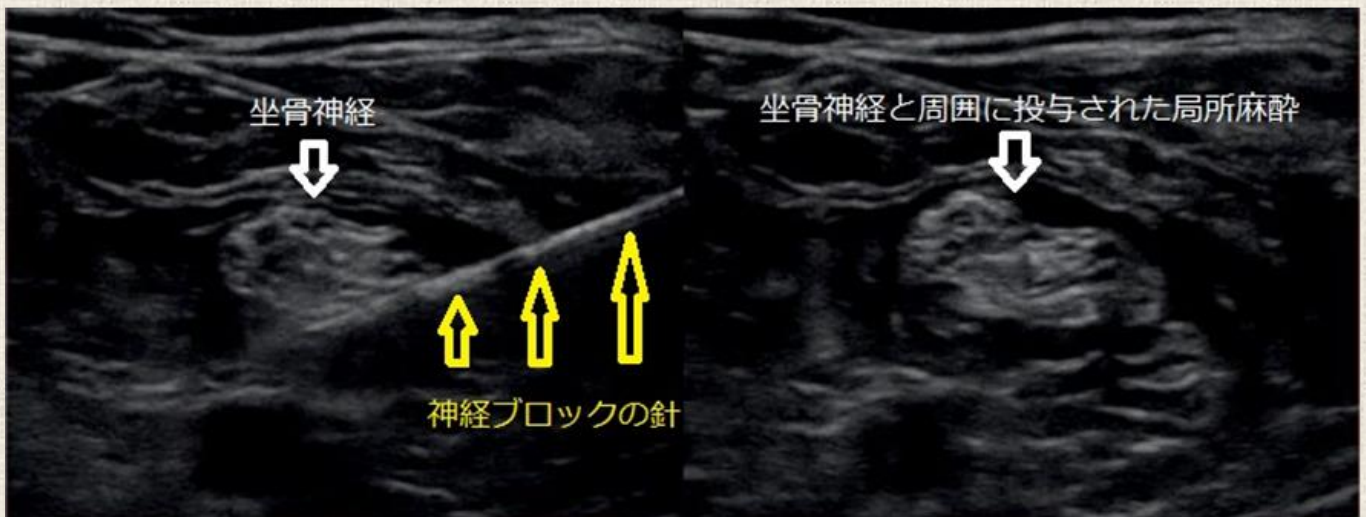
体位や消毒方法、最初の痛み止めの注射は硬膜外麻酔の場合と同じです。麻酔の効き目を確認してから、手術が始まります。

手術後、まれに頭痛が起こることがありますが、通常、数日間、安静にしていれば自然に治まります。

《末梢神経ブロック》

神経の走行に沿って麻酔薬を注射し、その領域の痛みをとる方法です。麻酔の範囲は、硬膜外麻酔や脊髄くも膜下麻酔より狭く、必要最小限にとどめられることが特徴です。

末梢神経ブロックのみでも短時間の手術を行うことができますが、通常は、全身麻酔と併用して手術後の痛み止めに利用します。



図：超音波装置で神経と麻酔の針を確認しながら、麻酔薬を注入している様子

手術後に痛みを抑える方法として、以前は硬膜外麻酔が一般的でしたが、例えば血液をサラサラにする薬を服用している場合はできないなど制約があるため、最近では伝達麻酔の出番が多くなっています。

私たちは、手技にともなう合併症を引き起こさないために、超音波装置（エコー検査：図）や電気刺激、レントゲン装置を用いたり、患者さんの感覚を確認したりして、患者さんの安全に最大限の注意を払っています。

上記説明は日本麻酔科学会“麻酔を受けられる方へ”を使用させて頂いております。

https://anesth.or.jp/users/common/receive_anesthesia?page=1

豚肉の梅しそくるくる巻き

料理が苦手な方でも
簡単に！

栄養価（1人分） エネルギー 218kcal たんぱく質 13.1g ビタミンB1 0.16mg※1 食塩相当量 1.7g

寒さが厳しくなってきたり身体に自然と力が入り、だるさや疲労を感じている方も多いのではないのでしょうか。疲労は思考力や注意力、体力を低下させるだけでなく、免疫力も弱めます。疲労回復の基本は、十分な睡眠と栄養バランスの良い食事をとること！三大栄養素と共に、その代謝に欠かせないビタミンB1やB2、パントテン酸などもしっかりととりましょう。豚肉はビタミンB1を多く含みます。特に赤身の多い部位がおすすめです。形が崩れないので、お弁当のおかずにもってこいです！



材料（3人分）

豚ロース薄切り	1パック（約200g）
片栗粉	大さじ1
塩・コショウ	少々
大葉（洗って水気を切る）	6枚
梅（種を除き包丁でたたく）	3個
油	小さじ1
水	50cc
砂糖	大さじ1/2
みりん・醤油	各大さじ1



※2 楽ラクポイント

（作り方）

①豚ロース薄切り肉をパックからそのまま取り出し、ラップを敷いたまな板の上に広げる。
※2 手も汚れず洗い物も減らせる！

②お肉の上に塩コショウ少々ふり、片栗粉をまぶし大葉を並べ、左上にペースト状にした梅を乗せ、ラップごと端からきつめに巻いていく。

（※3 梅チューブを使ってもOK）

※3 楽ラクポイント

③両端を平らになるように手のひらで叩いて整える。

④油を薄くひいて全面に焼き色をつける。

⑤水50ccを入れ、蓋をして中弱火で蒸し焼き。

⑥ほぼ水分が飛んだら砂糖・みりん・しょうゆを入れ、タレがとろっとするまで煮絡める。（時々回転させて味を染み込ませる）

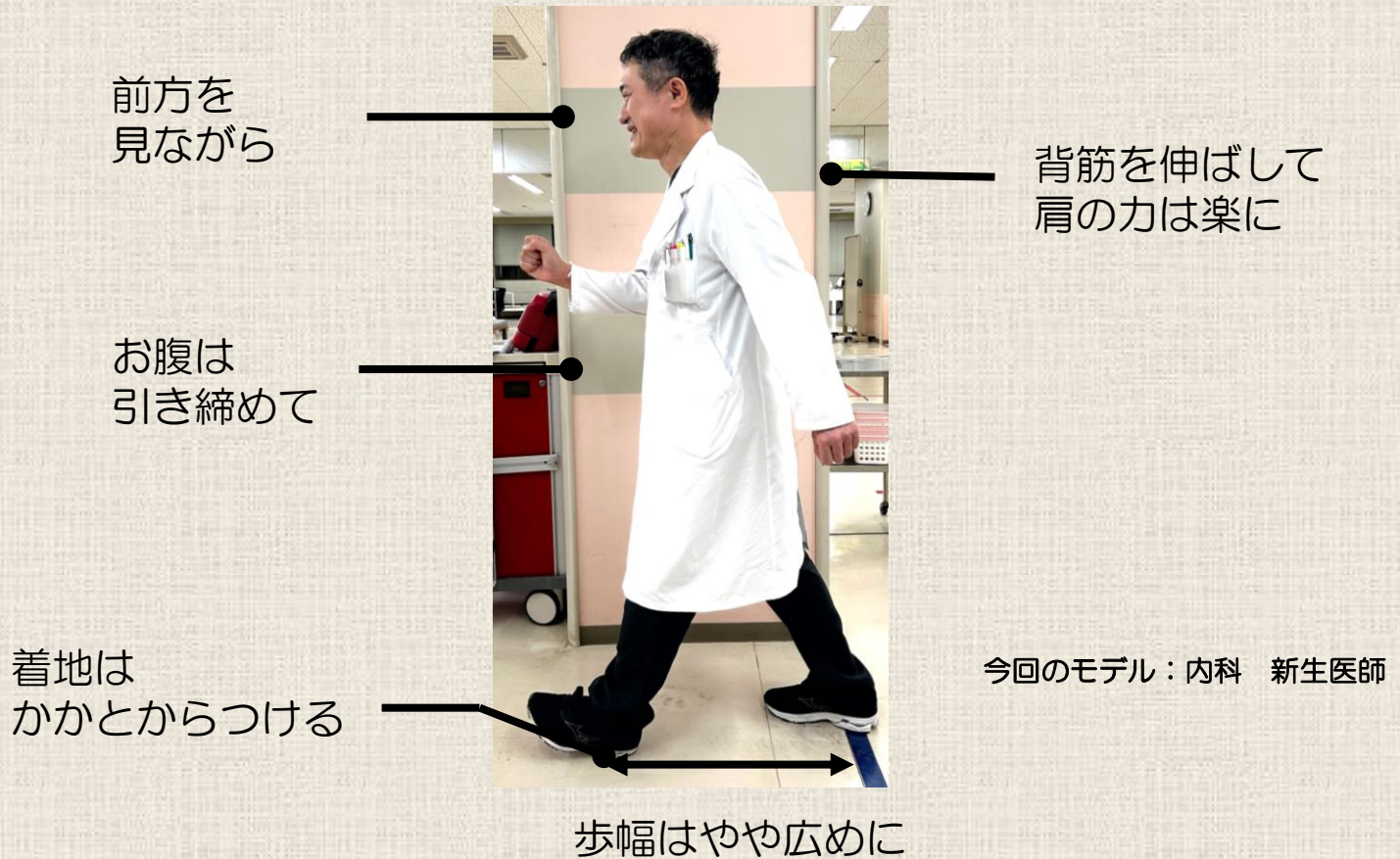
⑦器に取り出し少し冷ましてから切って盛り付ける。
（焼いている時間や冷ましている時間を利用してパプリカの昆布和えも作って盛り付けました。）



※1 1日のビタミンB1摂取推奨量：30歳～49歳 男性 1.4mg / 女性 1.1mg（日本人の食事摂取基準2020年版より）

正しく歩いて病気を予防しよう！

ウォーキングの正しい姿勢



《方法》

週3日以上、1日30分または8,000歩／日程度が目安です。
はじめは1日10分以内にし、少しずつ時間を増やしていきましょう。

※痛みがあるときや体調が悪いときは休みましょう。

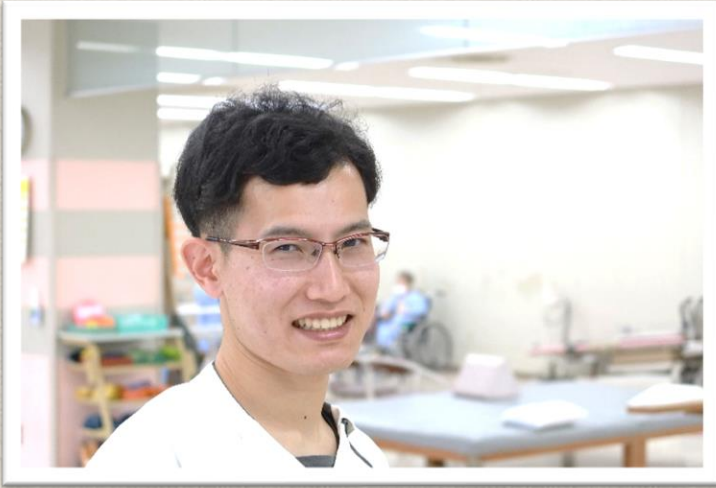
豆知識：一日あたりの歩数（早歩き時間について）

- 2000歩（早歩き0分）で寝たきりの予防になります。
- 4000歩（早歩き5分）でうつ病の予防になります。
- 5000歩（早歩き7.5分）で要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中の予防になります。
- 8000歩（早歩き20分）で高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム（75歳以上）の予防になります。



職員の素顔に迫る ～特技・趣味紹介コーナー～

普段は真摯に業務に取り組んでいる職員たち、実は個性豊かな特技や趣味の持ち主です。このコーナーでは、職員の「もう一つの顔」にフォーカスします！彼らの人柄や情熱に触れていただけたら嬉しいです。



中央リハビリテーション部 田中 優哉

こんにちは。リハビリテーション部所属の理学療法士の田中です。入職5年目になりますが、知らない病気や薬剤が多々あるため、日々自己研鑽に励んでいます。

私の趣味は登山、特技はマラソンです。9月に海拔0mから富士山登山に挑戦しました。真っ暗の中の1人登山はスリル満点でしたが、約50km登り続けた後の富士山山頂3776mから見た御来光は格別の景色です。

マラソンでは2時間45分完走を目標に週4日程練習を重ねています。北九州マラソンに出走するので、声援頂けると嬉しいです（門司メディカルセンターのピンク色Tシャツを着用します）。また、私以外にも数名職員が出走しますので応援お願いします。

皆さんもウォーキングやラジオ体操、階段昇降など継続できそうな運動に取り組むなど何かに挑戦してみてください。



メディバト川柳

外来待ち時間を利用して、患者さんやご家族に川柳を作っていただく企画「メディバト川柳」を2022年6月から開始し、この間に投稿いただいた作品は415句にのぼります。クスリと笑える作品や温かい気持ちになる作品など、皆さま方の力作を紹介します。

2023年度 各月の最優秀作品（太字は年間最優秀作品）

- 4月 牟寿父 寢息を聞いて 床に就く（古賀レナ）
- 5月 **予約票 推しドクターとの 握手券**（わさび）
- 6月 病むことで ひとつ心が 広くなり（月天女）
- 7月 太陽も 一休みくらい してほしい（魔王）
- 8月 耳鳴りで 夏でなくても セミが鳴く（青ちゃん）
- 9月 あしもつれ 気持ちは先に ゴールイン！！（きよみん）
- 10-11月 軒下に 干し柿吊るし 出来祈る（青ちゃん）
- 12月 赤い糸 いつの間にやら しつけ糸（ドチヨーコ）
- 1月 年とると 名前忘れず 年忘れ（いっちゃん）
- 2-3月 辰年を 戦争地震 絶つ年に（青ちゃん）

応募方法：病院玄関のボード裏に投稿用紙と投稿箱が置いてあります。

引き続き、素敵な川柳をお待ちしています！

MMC短歌クラブ

いま短歌ブームだそうです！人と会えなかったコロナ禍で、何気ない日常を伝えたくて、短歌が詠まれたようです。また職員の癒しや交流の一環として、短歌が用いられているそうです。当院の短歌クラブは、まだ活動実績がほとんどありませんが、職員の作品を少しご紹介します。

新しい 朝日に包まれ 目を覚ます
コーヒーの香りは 微笑みの一歩 （Gemin）



		月	火	水	木	金	
総合内科外来		新生 忠司	中原 大樹	稲田 良郁	谷口 一成	武川 慎治	
糖・ 膠内科	糖尿病・代謝内科（新患） （糖尿病センター）	新生 忠司	稲田 良郁	稲田 良郁	新生 忠司	須貝 慧	
	糖尿病・代謝内科	稲田 良郁	須貝 慧				
	リウマチ・膠原病	吾妻 妙子	新生 忠司				
循環器内科	循環器内科	（新患）	山岸 靖宜	谷口 一成	尾上 武志	中原 大樹	渡部 太一
		（再来）	渡部 太一	中原 大樹	渡部 太一	谷口 一成	谷口 一成
	腎臓内科		鐘江 香		鐘江 香		
検査	腹部エコー	9:00~ 当番					
	心エコー	循環器 (AM)	循環器 (AM)	循環器 (AM)	循環器 (AM)	経食道心エコー (PM)	
	心カテ		循環器 (PM)	循環器 (PM)	循環器 (PM)	循環器 (PM)	
呼吸器内科						磯嶋 佑 (PM)	
脳神経センター	脳神経内科				由比 友顕 (第1週)		
	メンタルヘルス科			那須 翔太 (PM) (入院コンサル・紹介患者)	藤井 倫太郎 (AM) (外来コンサルのみ)		
	脳神経外科	太田 浩嗣	太田 浩嗣	齋藤 健	太田 浩嗣	太田 浩嗣	
	リハビリテーション科	久保 綾奈 (AM)	辻 桐子 (AM)	堀 諒子	田中 亮	田島浩之 (第1週) 佐伯 寛 (第2週AM) 松嶋康之 (第3~5週AM)	
消化器センター	外科	坂本 吉隆	鬼塚 幸治	坂本 吉隆	鬼塚 幸治	谷口 竜太 坂本 吉隆	
	消化器外科	鬼塚 幸治	谷口 竜太				
	消化器内科	新患	丸野 裕季	小屋 有代	吉田 拓生	花田 駿	武川 慎治
		再来	花田 駿	武川 慎治	丸野 裕季 (第1・2・4・5週)	小屋 有代	吉田 拓生
	上部内視鏡 (AM)	センター医	センター医	センター医	センター医	センター医	
下部内視鏡 (PM)	センター医	センター医	センター医	宮川 恒一郎	センター医		
整形外科	(新患)	鍋島 貴行	福田 北斗 (スポーツ・関節/第1・3・5週予約制)	宮里 和明	野口 貴雄	斎藤 勝義	
		大西英生(人工関節/予約制)	嵐 智哉 (関節/第2・4週予約制)	大西英生(人工関節/予約制)			
	(再来)	宮里 和明	齋藤 勝義	大西 英生 (予約制)		鍋島 貴行	
		大西 英生 (予約制)	大友一 (腎椎/第1・3・5週予約制)				
形成外科					産医大		
皮膚科		中島 大毅	中島 大毅	中島 大毅	中島 大毅	中島 大毅	
泌尿器科		倉本 博	赤坂聡一郎	山崎 豪介	赤坂聡一郎	守屋 良介	
		山崎 豪介	山崎 豪介	赤坂聡一郎 (予約のみ)	守屋 良介	山崎 豪介	
眼科		太田 美和子	太田 美和子	太田 美和子	太田 美和子	太田 美和子	
歯科		楠崎 晴規	楠崎 晴規	楠崎 晴規	楠崎 晴規	浅野 利彰 楠崎 晴規	
放射線科		竹下 洋平	竹下 洋平	竹下 洋平 (第1,3,5AM) 吉松 悠太 (第2,4AM)	竹下 洋平	竹下 洋平	
		福満 智史	福満 智史	竹下 洋平 (PM)		福満 智史	
麻酔科		永田 健充		永田 健充	永田 健充	永田 健充	
		堀下 玲子	堀下 玲子	堀下 玲子	堀下 玲子	堀下 玲子	
専門外来 (予約制)				ストーマ外来 (外科外来) 第1・3週 14:00~16:00		骨粗鬆症外来 (整形外科外来) 第1・3・5週 14:00~16:00	
				巻き爪外来 (皮膚科外来)			
人間ドック		守屋 良介	山岸 靖宜	山崎 嘉宏	丸野 裕季	山崎 嘉宏	
脳・循環器ドック						担当医 (AM)	

編集後記 編集委員：池田祥子・黒木美空・百田巧・田中孝児

寒さが本格的になってきました。統合して2回目の広報誌、いかがだったでしょうか。今回もみなさんに楽しんでもらえるよう、工夫を凝らしました。次回も「ちょっと読んでみようかな」と思えるような紙面を目指して頑張ります。感想やアイデアがあれば、ぜひ教えてください。