

## 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  
会計課です



(会計窓口にて)



会計課は、病院のお金や契約、建物や設備を支える部署です。いくつかの係に分かれて、働いています。

**会計係：**患者さんの診療費の計算やお支払いの対応を行うほか、年に1回、病院の1年間の状態をまとめた「決算書」を作ります。これは病院の「健康診断書」兼「通知表」のようなものです。

**契約係：**お薬や医療材料などの契約を担当し、「ちゃんとした物を、きちんとした条件で」病院が使えるよう、陰で支えています。

**用度係：**物品の購入や修理の手配などを行っています。必要な物が、必要なときに、きちんとある—そんな“当たり前”を守る係です。

**施設係：**工事や設備（水道・電気など）などの設備管理を担当しています。エアコンが効くのも、電気がつくのも、実は施設係のおかげです。

患者さんが最後にお会いするのが会計課の職員です。皆さんが気持ちよくお帰りいただけるよう、日々取り組んでいます。

# ～目の注射について～

眼科部長 太田 美和子

みなさま、こんにちは。

当院の眼科には、現在1名の眼科専門医がいます。ほかに、毎週金曜日の午前中に、産業医科大学から非常勤の先生が外来を担当しています。

簡単に自己紹介をします。

私は北九州市出身で、産業医科大学を卒業しました。2017年5月に当院に赴任し、気づけば8年以上が経ちました。前任の先生方と比べると、少し長く勤めています。

子どものころから体が細く、「ちゃんにご飯を食べているの？」とよく聞かれますが、元気に過ごしています。今のところ大きな病気もなく、長くお休みすることなく仕事ができています。

さて、今回は\*\*「目の注射」\*\*についてお話しします。

「目に注射!？」と聞くと、

こわい、想像しただけで無理、と思われる方が多いと思います。でも一方で、「なんだか効きそう」と感じる方もいるのではないのでしょうか。

実際に、知り合いが治療を受けていたり、ご自身が経験されたことがあるという方もいるでしょう。

目の注射には主に3つの種類があります。

(結膜下注射、テノン嚢下注射、硝子体内注射)

どの注射でも、必ず麻酔をしてから行います。

眼科では、目に入った小さな糸くずを取るときなど、日常の処置でも麻酔の目薬を使っています。

1滴でよく効き、10～20秒ほどで効き始め、15分くらい効果が続くといわれています。

点眼した瞬間は少ししみますが、しばらくすると目の表面を触っても痛みを感じにくくなります。

「痛みが取れるなら家でも使いたい」と思われるかもしれませんが、使いすぎると目の表面が傷つくことがあります。

そのため、医師が行う処置のときだけに使用する薬です。

次に、硝子体内注射の流れを簡単に説明します。

処置室のベッドに仰向けに寝ていただき、治療する目に麻酔の目薬をします。

その後、まぶたや目の表面を消毒し、目をきれいに洗います。目を開けたままにする器具をつけ、もう一度麻酔をしてから、顕微鏡を使って注射を行います。使う針は、予防接種の針よりもずっと細いものです。

白目の部分から注射をしますが、目は少し横を向いて行うため、針は見えません。

注射は数秒で終わります。薬が入る様子が、ぼんやり見えることはありますが、強い痛みはほとんどありません。

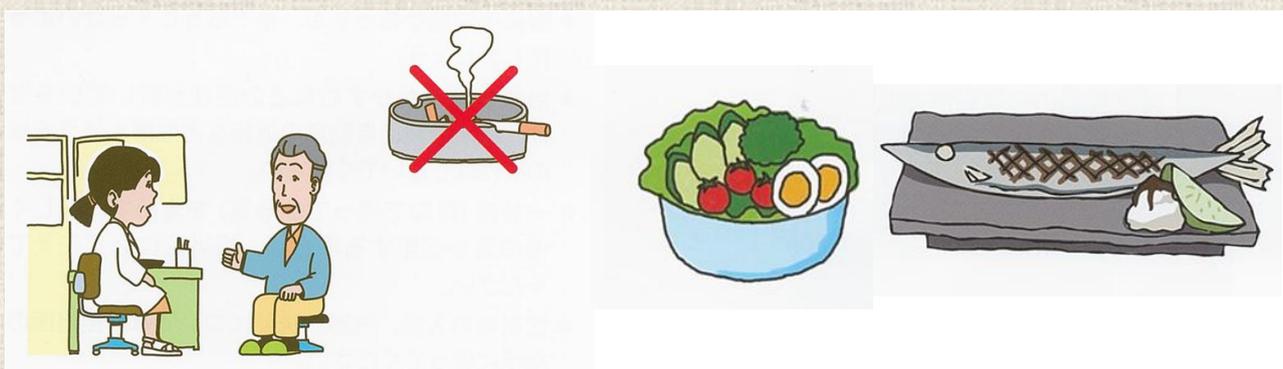
安全に十分注意して行いますので、必要以上に心配しなくて大丈夫です。



最後に大切なことです。

目の病気を防ぐためには、治療だけでなく、禁煙やバランスのよい食事など、日ごろの生活習慣もとても重要です。

できることから心がけていきましょう。



# セイロ蒸し

～ズボラな人ほどおススメ。簡単・ヘルシーな蒸し活を始めよう～



## 其の1 何でも巻き蒸し



### 共通の下準備

- ・セイロを水で濡らす（焦げや割れ予防）
- ・クッキングペーパーを敷く（1回ぐちゃぐちゃに丸めて広げる）
- ・包丁や楊枝等で何か所か穴をあける（汁ごと食べる料理は穴をあけない）
- ・鍋に水を入れて沸かす

### 材料（1人分） 直径18cmセイロ

- しゃぶしゃぶ用豚ロース 6枚
- 豆苗 1/4パック
- エノキ 1/2パック
- レタス 2枚（大きい葉なら1枚）
- 人参 1.5cm厚みの輪切り3～5枚

熱量150kcal たんぱく質19.5g 脂質3.9g 塩分0.1g（タレ除く）

（作り方）

- ①豆苗は根元を切り、エノキは石づきを落として各々2つに分け豚肉を巻き付ける。
  - ②レタスは折りたたんで（大きい葉は2枚に裂く）豚肉を巻き付ける。
  - ③下準備したセイロにならべて人参の輪切り（型抜きするときれい）を乗せる。
  - ④蒸気の立った鍋の上にセイロを乗せ、蓋をして10～15分蒸す。
- ※巻くのが面倒な場合は野菜とキノコを重ねて上に肉を広げて蒸す。

### ◆ゴマポン酢ダレ

ポン酢 大さじ1  
すりごま 小さじ  
(28kcal 塩分1.4g)

### ◆味噌ヨーグルト

ヨーグルト 大さじ1  
味噌 小さじ1  
(23kcal 塩分0.4g)

### ◆辛みそダレ

味噌 大さじ1/2  
砂糖 小さじ1  
ゴマ油 コチジャン  
卸し生姜 各小さじ1/2  
醤油 小さじ1/4  
(61kcal 塩分1.0g)

### ◆ねぎダレ

ネギ刻み 大さじ1  
醤油 酢 ゴマ油 砂糖 水  
各小さじ1  
卸し生姜 小さじ1/2  
(59kcal 塩分0.9g)

※こだわりのお塩（岩塩など）少々でも素材の味が引き立ちます！

## 其の2 蒸しチーズフォンデュ



丸ごとカマンベール  
チーズでもいいし、  
ピザ用チーズ+豆乳で  
も◎ パンも一緒に蒸  
してモチモチ♡

カマンベールチーズ  
の上部は切り目を入  
れるか剥ぎ取る。



## 其の3 宝箱蒸し(冷蔵庫の残り物で)



冷蔵庫にあるもの  
何でも入れて！  
卵も一緒に♡



あると便利



## 其の4 セイロ1つでお弁当

お弁当も一度に完成！



### ★卵焼き風

卵を溶いて白だし・水・砂糖を入れて  
混ぜ、耐熱容器に入れて蒸す（5分後  
に一度箸でかき混ぜ残り5分蒸す）

### ★鶏の塩麴漬け蒸し

鶏肉を一口に切って塩麴をからめて冷  
蔵庫に入れておいたものを一緒に蒸す

### ★野菜各種

- ・蒸し板
- ・オープンペーパー
- ・たわし（おすすめは棕櫚）  
しゅろ

## 認知症を予防しましょう！

今回は、頭を使いながら運動することで認知症予防を図る『コグニサイズ』を紹介します。運動は生活習慣病を予防するだけでなく、認知症になるリスクを低下させます。

### コグニステップ (座ってできる)

今回のモデル：理学療法士 近藤 祐太郎



足を閉じた状態で座ります。  
(開始姿勢)



1 右足を前に出し、続いて右足を後方に戻します。



2 左足を前に出し、続いて左足を後方に戻します。



3 右足を右に出すと同時に両手を叩き、右足を戻します。



4 左足を左に出したあと、開始姿勢に戻します。

#### 《ポイント》

頭を働かせながら、運動します！

声を出してカウントしながら行い、3の倍数で手をたたきましょう。

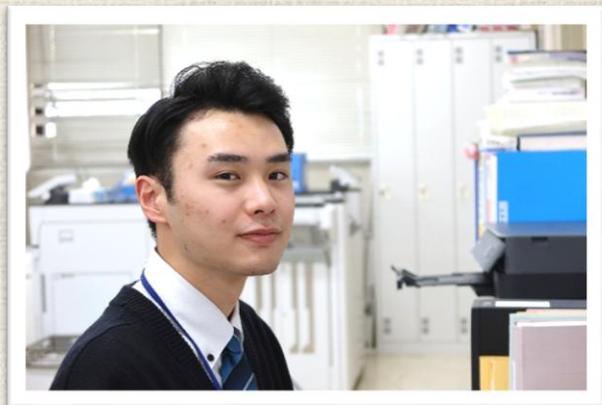
これを30カウントまで繰り返しましょう。

#### 豆知識

- 認知症は「何らかの脳の病的変化によって認知機能が障害され、それによって日々の生活に支障があらわれた状態」です。
- 認知症有病率は加齢により高まります。現在、65歳以上の約17%が認知症といわれており、2030年には高齢者の5人に1人にのぼると推計されています。

## 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。



### 医事課・統計調査員 下園 啓太郎

こんにちは。医事課の下園です。仕事内容ですが、交通事故対応や各種委員会の書記に加え、3月より前任の業務を引継ぎ、統計調査員として各所への報告・病院の分析を行っています。毎日が勉強の日々です。

そんな自分の原点の1つに「ラジオ」があります。高校生の頃、受験勉強で何も楽しみが無かった時期、ウォークマンで聴いた『オールナイトニッポン』で人生が激変したといっても過言ではありません。

元々、休日は自宅で過ごすことが1番と思っていた自分ですが、ラジオに出会ってからはネタ探しのため日本全国を旅するようになりましたし、就活で自己アピールをする際には「メール採用数年間2通のリスナーがどうすれば年間100通採用されるようになったのか」というプロセスをどの場所でも語ってきました。

ふとした「きっかけ」で未来はもっと眩しくなります。そんな出会いが皆さんのもとにも訪れますように！！



ラジオのメールが採用されてもらった、思い出の景品たち。



ラジオをきっかけに広がった、全国への旅の足あと。

## 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510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。

2025年度 各月の最優秀作品

8-9月 米値上げ 液体の方 心配す (K2)

10-11月 検診で 数値が下がり 気持ちアゲ↑ (時々外来の人)

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。

空高く にじいろ風船 舞い上がり  
追いかける子らの 輝く笑顔 (マミー)

		月	火	水	木	金	
総合内科外来		新生 忠司	中原 大樹	京田紗詠子 (1・3・5週) 須貝 慧 (2・4週)	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	須貝 慧	京田 紗詠子	新生 忠司	須貝 慧	
	糖尿病・代謝内科	京田 紗詠子	新生 忠司				
	リウマチ・膠原病	吾妻 妙子		吾妻 妙子		吾妻 妙子	
循 環 器 内 科	循環器内科	(新患)	柳生 圭士郎	谷口 一成	尾上 武志	中原 大樹	
		(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			平島 達朗 (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	江藤 大史 (AM)	久保 綾奈 (AM)	堀 諒子	田中 亮	渡邊裕史郎 (AM)	
消 化 器 セ ン タ ー	外科	鬼塚 幸治	鬼塚 幸治	荒瀬 光一	鬼塚 幸治	谷口 竜太	
	消化器外科	荒瀬 光一	谷口 竜太		荒瀬 光一	荒瀬 光一	
	消化器内科	新患	秀島 宏典	小屋 有代	蒔田 貴大	南部 生妃	武川 慎治
		再来	武川 慎治	南部 生妃	秀島 宏典	小屋 有代	蒔田 貴大
	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)	越智 宣彰 大西英生(人工関節/予約制)	福田 北斗 (スポーツ・関節/第1・3・5週予約制) 嵐 智哉 (関節/第2・4週予約制)	鍋島 貴行 大西英生(人工関節/予約制)	宮里 和明	斎藤 勝義	
	(再来)	宮里 和明 大西 英生 (予約制)	齊藤 勝義 大友一 (肩挫/第1・3・5週予約制)	越智 宣彰 大西 英生 (予約制)	野口 貴雄	鍋島 貴行	
形成外科					産医大		
皮膚科		佐々木 直起	佐々木 直起	佐々木 直起	佐々木 直起	佐々木 直起	
泌尿器科		山崎 豪介 奥村 豊 (予約のみ)	赤坂聡一郎 山崎 豪介	山崎 豪介 赤坂聡一郎 (予約のみ)	赤坂 聡一郎 奥村 豊	奥村 豊 赤坂聡一郎 (予約のみ)	
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 渡邊 和華	
歯科		楠崎 晴規	楠崎 晴規	楠崎 晴規	楠崎 晴規	楠崎 晴規	
放 射 線 科	午前	福満 智史 轟木 陽	福満 智史 轟木 陽	福満 智史	福満 智史	福満 智史 轟木 陽	
	午後	福満 智史 轟木 陽	福満 智史	福満 智史	山崎 孝太 福満 智史 (第4週のみ)	福満 智史 轟木 陽	
麻酔科		永田 健充 堀下 玲子	堀下 玲子	永田 健充 堀下 玲子	永田 健充 堀下 玲子	永田 健充 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	
人間ドック		奥村 豊	柳生 圭士郎	山崎 嘉宏	武川 慎治	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

新しい年が始まりました。1月は気持ちだけは新年モードでも、寒さでなかなか動き出せない・・・という方も多いのではないのでしょうか。

「モンロー通信」は2年目にはいりました。今年も身近で読みやすい広報誌を目指して、コツコツお届けしていきます。2026年もどうぞよろしくお願いいたします。