

	月	火	水	木	金	
総合内科外来	新生 忠司	中原 大樹	稲田 良郁	中原 大樹	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	新生 忠司	須貝 慧			
	リウマチ・膠原病	稲田 良郁	新生 忠司			
循環器内科	(新患)	吾妻 妙子		吾妻 妙子		吾妻 妙子
	循環器内科	渡部 太一	谷口 一成	尾上 武志	谷口 一成	渡部 太一
	(再来)	山岸 靖宜	中原 大樹	渡部 太一	中原 大樹	谷口 一成
検査	腎臓内科		鐘江 香		鐘江 香	
	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)
脳神経センター	心カテ		循環器(PM)	循環器(PM)	循環器(PM)	循環器(PM)
	呼吸器内科					磯島 佑(PM)
	脳神経内科				由比 友顕 (第1週)	
消化器センター	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	大西 敦斗(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			
	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
整形外科	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
形成外科	(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	藤谷 晃亮	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	齊藤 勝義			鍋島 貴行
泌尿器科		大西 英生(予約制)	大友一(腎臓/第1・3・5週予約制)	大西 英生(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	
眼科	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	
歯科	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 浅野 利彰	
放射線科	楠崎 晴規	楠崎 晴規	楠崎 晴規	楠崎 晴規	楠崎 晴規	
	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	
麻酔科	福満 智史	福満 智史	竹下 洋平(PM)	吉田 睦(AM)	福満 智史	
	永田 健充	永田 健充	永田 健充	永田 健充	永田 健充	
専門外来(予約制)	石邊 奈津紀	茅島 顕治	石邊 奈津紀	石田 弘子	石邊 奈津紀	
			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	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)	

Monroe通信編集室 編集長：池田祥子 編集委員：百田 巧・黒木美空・田中孝児
 編集後記 リニューアルに合わせ、新たな編集室もスタートしました。心機一転、頑張りますので、応援よろしくお祈いします！ みなさんのご意見をお待ちしています。

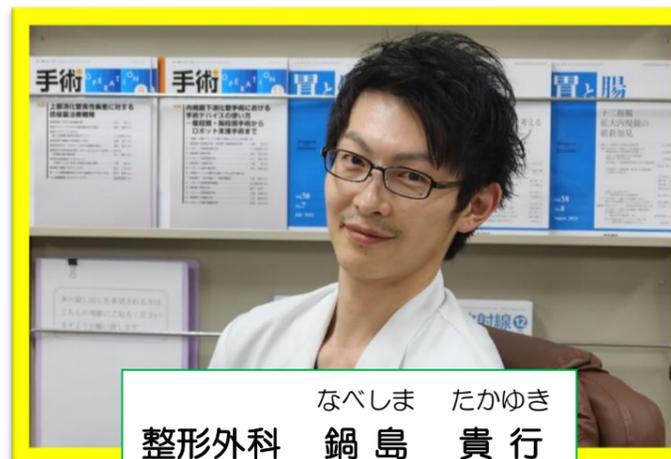
Monroe通信

2024年春号(第141号)

門司メディカルセンター TEL:093-331-3461、FAX093-332-7234

当院広報誌「 Monroe通信」のリニューアル第1弾です！
 毎号を楽しみにしていただけられるよう、連載企画を取り入れました。
 10月にはさらなる新企画の準備中です！ どうぞご期待ください！

新任医師のご紹介 4月に新しい医師が赴任しました。



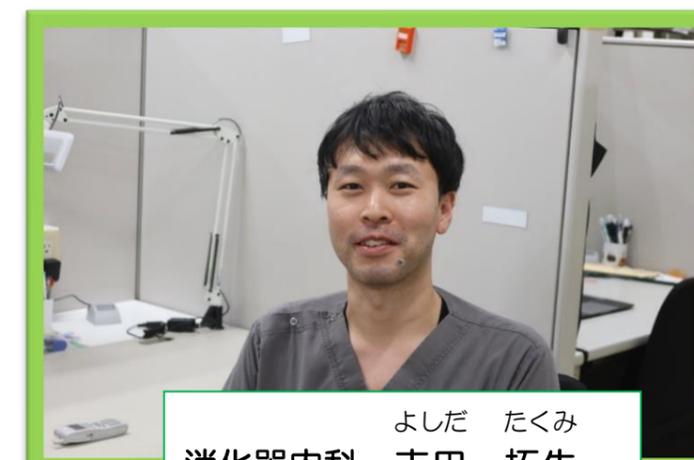
なべしま たかゆき
 整形外科 鍋島 貴行
 私の推し：バスケット



おかの りんたろう
 脳神経外科 岡野 琳太郎
 私の推し：筋トレ



やまさき ごうすけ
 泌尿器科 山崎 豪介
 私の推し：藤井 聡太



よしだ たくみ
 消化器内科 吉田 拓生
 私の推し：ラーメン

どうぞよろしくお祈いいたします。

春キャベツと筍のクリームパスタ

🕒 20分

🧂 1.9g (1人分)

🍳 354 kcal (1人分)



材料(2人分)

- | | |
|------------|----------------|
| ・パスタ 200g | ・薄力粉 大さじ 1 9g |
| ・バター 10g | ・豆乳 200g ※牛乳でも |
| ・にんにく 3g | ・味噌 大さじ 1 18g |
| ・ベーコン 30g | ・塩 2g |
| ・たけのこ 60g | ・コショウ 少々 |
| ・キャベツ 100g | ・パセリ なくてもOK |

100均にある
電子レンジ調理器
を使うと時短！

作り方

1. 鍋に湯を沸かし、沸騰したら塩(分量外)を加え、パスタを袋の表示通り茹でる。
2. フライパンを熱し、バターとにんにくを入れてベーコンを炒める。
3. ベーコンに火が通ったらタケノコとキャベツを加えてさっと炒め、薄力粉を加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
4. 「3」に豆乳を少しずつ加えながら混ぜ、味噌・塩・コショウを加える。
5. 少しとろみがつくまで煮詰めたら「1」のパスタを加えて、お好みでパセリを散らしたら完成。

ポイント

春キャベツは水分量が多いので、葉が柔らかく舌触りのよさと食べた時の甘味が特徴です。春キャベツにはビタミンC・K・U・カリウムなど栄養がたくさん！また、食物繊維も豊富に含まれているので腸内環境も整います。サツと火を通すだけで春キャベツの甘味が引き出され、同時に旬であるタケノコとの相性も抜群です！ぜひ、作ってみてください。



管理栄養士 黒木 美空 大野 並

今日からできる簡単体操一連載①

骨粗しょう症体操で、骨密度とバランス能力を改善しましょう！

1. 片足で立つ



片足を5~10 cm上げる。壁際や机など、万一バランスを崩しても、すぐに支えられる場所で、左右1分間ずつ。

2. スクワット



机や椅子に手をつけて、ゆっくり立ち座りを行う。5秒で下がり5秒で戻るペースで、10回繰り返す。

3. かかと上げ



足を開いて壁に向かって立ち、踵をゆっくり上げてゆっくり下げる動作を10回繰り返す。

→3つとも1日に1~3回行いましょう！

担当：理学療法士 樋渡 星介

豆知識一運動の効果

- ・ 50歳以降は1年に1%ずつ筋肉が萎縮すると言われています。
- ・ 運動習慣を身に付け、健康寿命を延ばしましょう！
- ・ 運動は、何歳から始めても効果があります！また元々、体力に自信のない方ほど効果的です。
- ・ 正しい方法で運動に取り組みましょう！

今回より、リハビリセラピストによる簡単体操と豆知識の連載ははじめます！
中央リハビリテーション部をどうぞよろしくお願いいたします！

