



糖・膠内科	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
	糖尿病・代謝内科 (新患)	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	新生 忠司		
循環器内科	リウマチ・膠原病 (新患)	吾妻 妙子		吾妻 妙子		吾妻 妙子
	循環器内科 (再来)	山岸 靖宜	谷口 一成	尾上 武志	中原 大樹	渡部 太一
	腎臓内科	渡部 太一	中原 大樹	渡部 太一	谷口 一成	谷口 一成
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)
脳神経センター	呼吸器内科					磯嶋 佑 (PM)
	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
消化器センター	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)
	外科 消化器外科	坂本 吉隆 鬼塚 幸治	鬼塚 幸治 谷口 竜太	坂本 吉隆	鬼塚 幸治	谷口 竜太 坂本 吉隆
	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
	消化器内科 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	齋藤 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
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	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)	梶尾 和広 (AM)	福満 智史
麻酔科		永田 健充	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)	

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  
薬剤部です



医療において病気の治療や健康維持に欠かせない「薬」。その薬の専門家として携わっているのが薬剤師です。

薬剤部は、患者さんが安全で効果的に治療が行えるように薬の管理を行っています。また、病棟に薬剤師を配置し、医師、看護師、他医療スタッフと共にチーム医療に取り組み病院全体でよりよい医療が提供できるよう努めています。

「患者さんと薬の架け橋になりたい!」という思いで、外来・入院・在宅のどの場面でも切れ目ない薬物療法を提供できるように、地域の病院・介護施設・調剤薬局とも連携し患者さんの健康を支えていきたいと思ひます。

薬のことは何でも私たち薬剤師にご相談下さい。

編集後記 編集委員：池田祥子・黒木美空・百田巧・田中孝児

2024年10月、当院の二つの広報誌、患者さん向け「 Monroe通信」と医療機関向け「潮流」が一つに統合され、新たなスタートを切りました。引き続き信頼と親しみを持って読んでほしいとの思いを込めて、名称は「 Monroe通信」を継承することにしました。今後も役立つ情報を皆さまに届けていきます。ご愛読くださいますようお願い申し上げます。

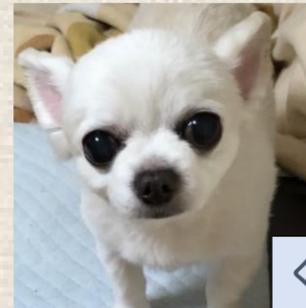
# 泌尿器科の紹介

泌尿器科主任部長 赤坂 聡一郎

## 自己紹介

私は、1968年生まれ56歳、福岡県小郡市出身です。1993年産業医大を卒業しました。2008年12月より当院に赴任し、2012年4月、倉本博先生から主任部長を引き継ぎ、現在に至ります。

趣味は、魚釣りと散歩です。病院の釣りクラブの仲間と船でルアー釣りを、時には堤防から釣り糸を垂らしています。釣った魚は自分で捌き、夜のおかずに使っています。散歩は、朝、夜の涼しい時間に30分ほど行っています。以前は愛犬くーちゃん（チワワ）と一緒にでしたが、昨年8月にくーちゃんが虹の橋を渡りましたので、現在は一人で行っています。ようやくペットロスから立ち直りつつあるところです。



くーちゃん

中央が赤坂です。向かって右が、2012年卒業の守屋良介医師（岡山県出身、趣味は読書）、左が2013年卒業の山崎豪介医師（大分県出身、趣味は釣り）です。3名とも泌尿器科専門医です。

## 泌尿器科ではどんな病気をみていると思いますか？

私が泌尿器科を選び、両親に報告に行った時のことです。

私：「何とか卒業できそうです。あとは国家試験にむけて頑張ります。そのあとは、泌尿器科に行くことにしました。」

母：「6年間も高い学費は払って大学に行かせて、これからちゅう時に、なんで人のしもの世話ばせないかんとね。内科とか外科にいつて欲しかとに」

私「すいません」

父「・・・」

母は大粒の涙を流しながら、私が泌尿器科に行くことに反対しました。父は公務員で母は専業主婦でした。両親が医療に疎かったせいかもしれませんが、一般に、泌尿器科はどのように考えられているのかということを知り、衝撃を受けてしまいました。

## 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。

### 2022年度 各月の最優秀作品（太字は年間最優秀作品）

6月 元気知る 隣のだんなの **二度ぐしゃみ**（門司ばあば）

7月 検査終え 加糖コーヒー **ぐいと飲む**（しげ子）

8月、9月 目を開けて **ポツリ1滴** **口も開け**（カコ）

10月、11月 未永く 押すこと願う **車椅子**（ゆうこりん）

12月 物忘れ 忘れることも **時に良し**（ゆうこりん）

1月 年玉を もらう孫の手の **やわらかさ**（河童八十四）

2月 肥えたのは **コロナのせいよ** **老けたのも**（無責任）

3月 **プロテイン** **飲んで筋トレ** **夜シッ**（わさび）

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

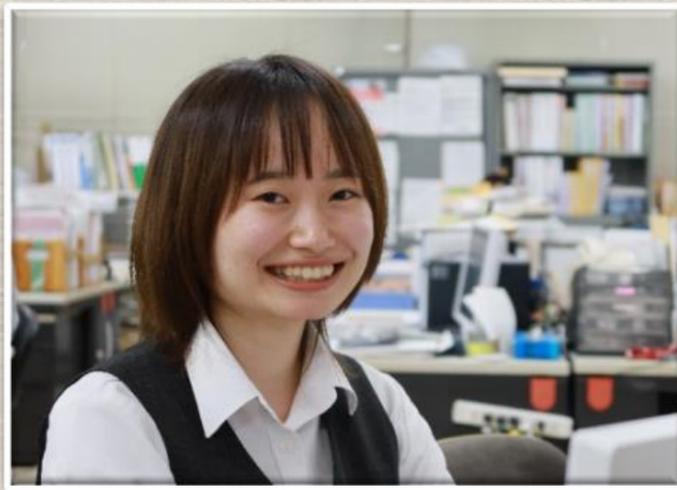
いま短歌ブームだそうです！人と会えなかったコロナ禍で、何気ない日常を伝えたくて、短歌が詠まれたようです。また職員の癒しや交流の一環として、短歌が用いられているそうです。当院の短歌クラブは、まだ活動実績がほとんどありませんが、職員の商品を少しご紹介します。

推しの舞台 観に行くために **ダイエット**  
意気込んでたのに **のこり4日**（もなか）

背伸びして お皿の料理 眺めてる  
君は4年で **大きくなったね**（じいじ）

## 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いたら嬉しいです。



### 医事課 前田 響子

こんにちは！ 門司メディカルセンター医事課の前田です。主に統計調査員の仕事をしています。入院や救急など病院の様々な事柄を数字で表し、各所への報告や経営状況の分析を行うのが役割です。

社会人2年目、まだまだ教わることばかりなので、早く1人前になれるよう頑張っています。

そんな私ですが、病院の先輩方に誘っていただいてランニングを始めました。9月28日には、みずほPayPayドームで行われたリレーマラソンに、門司メディカルセンターのチームとして参加しました。でも大会後は全身筋肉痛で、運動不足を痛感しています。

チームには、フルマラソンを3時間で走る方や100kmマラソンに参加した方もいます。少しずつ長い距離を走ることができるようなればいいなと思います。

皆さんも適度に運動しましょうね！



今はいろんな情報が入りますので、そんなことはないと思いますが・・・

泌尿器科は、「しも」だけではありません！

表1、2に泌尿器科が扱うおもな病気と、その症状を書いてみました。もしかして？と思うことがあれば、ぜひお越しください。

もし、泌尿器科の病気でなかった場合でも、当院は総合病院ですので、他の診療科に直ちに相談します。

私たちは、門司港地区のよろず相談所でありたいと考えています。

そのため、気になることがあれば、なんでもご相談ください。

これからもよろしくお願いします。



表1. 泌尿器科で扱うおもな病気

感染症：膀胱炎、腎盂腎炎、尿道炎（淋病、クラミジア）、梅毒

排尿障害：前立腺肥大症、過活動膀胱、尿失禁

悪性腫瘍：腎臓がん、尿管がん、膀胱がん、精巣がん、前立腺がん

尿路結石：腎臓結石、尿管結石、膀胱結石

表2. 泌尿器科の病気の症状

感染症：排尿時痛、発熱、腰痛、睾丸の痛み

排尿障害：尿が出ない・近い・漏れる、夜に何度も起きる

悪性腫瘍：血尿、腰痛、睾丸の腫れ、排尿障害

尿路結石：腰痛、腹痛、血尿

# 鮭ときのこのワンパンレモン蒸し

栄養価（1人分） エネルギー 237kcal たんぱく質 20.5g ビタミンD 9.0μg 食塩相当量 1.3g

食欲の秋ですね！ いろんな美味しいものがありますが、骨粗鬆症マネージャーとしては鮭ときのこのこがイチオシ！



- 材料（4人分）
- 生鮭 4切れ
  - きのこ（何でも） 両手1杯分（約150g）
  - 玉ねぎ又はセロリ 120g（半分ずつでもOK）
  - 塩 小さじ1
  - コショウ 少々
  - オリーブオイル 小さじ1
  - レモン 1個
  - 水 80ml

ちょっとアレンジ



余ったらサンドイッチにしてもGood!

## （作り方）

- ①鮭に塩コショウを振る。
- ②きのこは石づきを取り、舞茸・しめじ・エリンギなら適当にさいて、椎茸やマッシュルームなら薄切りにする。
- ③玉ねぎやセロリは薄切りにする。
- ④レモンはよく洗って薄い輪切りにする。  
（皮の苦みが苦手な人は皮むきか汁のみでもOK）
- ⑤フライパンにオリーブオイルを入れ、鮭を並べて中火にかける。
- ⑥程よく焼き色が付いたら裏返し②③を隙間や上へのせ最後にレモンを乗せる。
- ⑦水を入れて蓋をして弱火で15分蒸し焼きにする。  
※あればオリーブの実やパセリなど緑色のものをのせるときれい。



もっと簡単！鮭ときのこの味噌マヨゴマ焼き（2～3人分）  
耐熱容器にきのこ鮭を敷きつめてふんわりラップをして5分加熱後、味噌・マヨネーズ各大さじ1 みりん・酒・すりごま各小さじ1を混ぜたものを上からかけ、オーブントースターで5分焼き、青のりをかける。

豆知識：鮭ときのこにはCa（カルシウム）の吸収を助けるビタミンDが豊富です。ビタミンDは骨粗鬆症予防や転倒による骨折を防ぐことが期待できます。鮭のピンク色はアスタキサンチンという抗酸化作用がある色素で、細胞の酸化を抑え老化を防ぎます。きのこ類は食物繊維も豊富で、コレステロール値の上昇を抑える効果や便秘解消効果も期待できます。舞茸や椎茸などに多く含まれるβ-グルカン食物繊維は、免疫力を高め抗がん作用があることが知られています。  
※ビタミンDの推奨量は2020年日本人の栄養摂取基準で8.5μgとなっています

# 高血圧を予防・改善しましょう！！

## タオルグリップ運動

1.タオルを丸める



正方形にして



半分に折って巻く

2.タオルを持つ



指同士がつかない程度で  
心臓より低い位置で持つ

3.タオルを握る



最大の30%程度の力で握る  
今回のモデル：循環器内科 中原医師

## 《方法》

「タオルを2分間軽く握り、1分間休む」を左右2回ずつ繰り返す  
合計10分程度、週3～5回、4週間続けてみましょう！

※血圧が180/110以上の人は、医師に相談して行いましょう。

## 豆知識—生活習慣の修正について

- 生活習慣の修正は、高血圧予防や降圧薬開始前後でも重要です。
- 生活習慣の修正は、減塩、食事パターン、適正体重の維持、運動、節酒や禁煙など、複合的に行うことでより効果的です。
- まずは家庭での血圧を把握・記録することが第一歩です。

