

交通のご案内



西鉄バス	戸畑方面から 25 27 28 ▶「南小倉駅前」下車 ▶(乗換:八幡方面へ) ▶「南小倉駅前」より 22 23 43 ▶「真鶴町」
	八幡方面から 22 23 43 ▶「真鶴町」
	JR小倉駅 [バスセンター] 3番乗り場 から ▶三萩野経由 22 23 43 ▶「真鶴町」
JR	JR小倉駅から日豊本線下り(約5分) ▶ JR南小倉駅 ▶ 徒歩(九州歯科大学方面へ 約10分) ▶ 当院
タクシー	JR小倉駅から(約15分) ▶ 当院
駐車場	○ 41台(月曜～土曜:患者優先) ※敷地内の駐車スペースは、患者さん優先となっております その他ご来院の方は、公共交通機関の利用にご協力ください

外来診療時間

2018.4.現在						
	月	火	水	木	金	土
予約制	腎臓内科	午前	午後	午前(不診)	午前(8:1)	午前(8:2)
	糖尿病内科	午後		午前	午前(8:1)	
	内分泌内科					
	リウマチ科		午前(8:3)			午前(8:4)
	循環器内科		午前			
	形成外科	午後		午前		

午前 9時～(受付:8時30分～11時) ※1:第1・3金曜
午後 1時～(受付:1時～2時30分) ※2:月1回(不定期)
※3:第2・4・5水曜 ※4:第3土曜

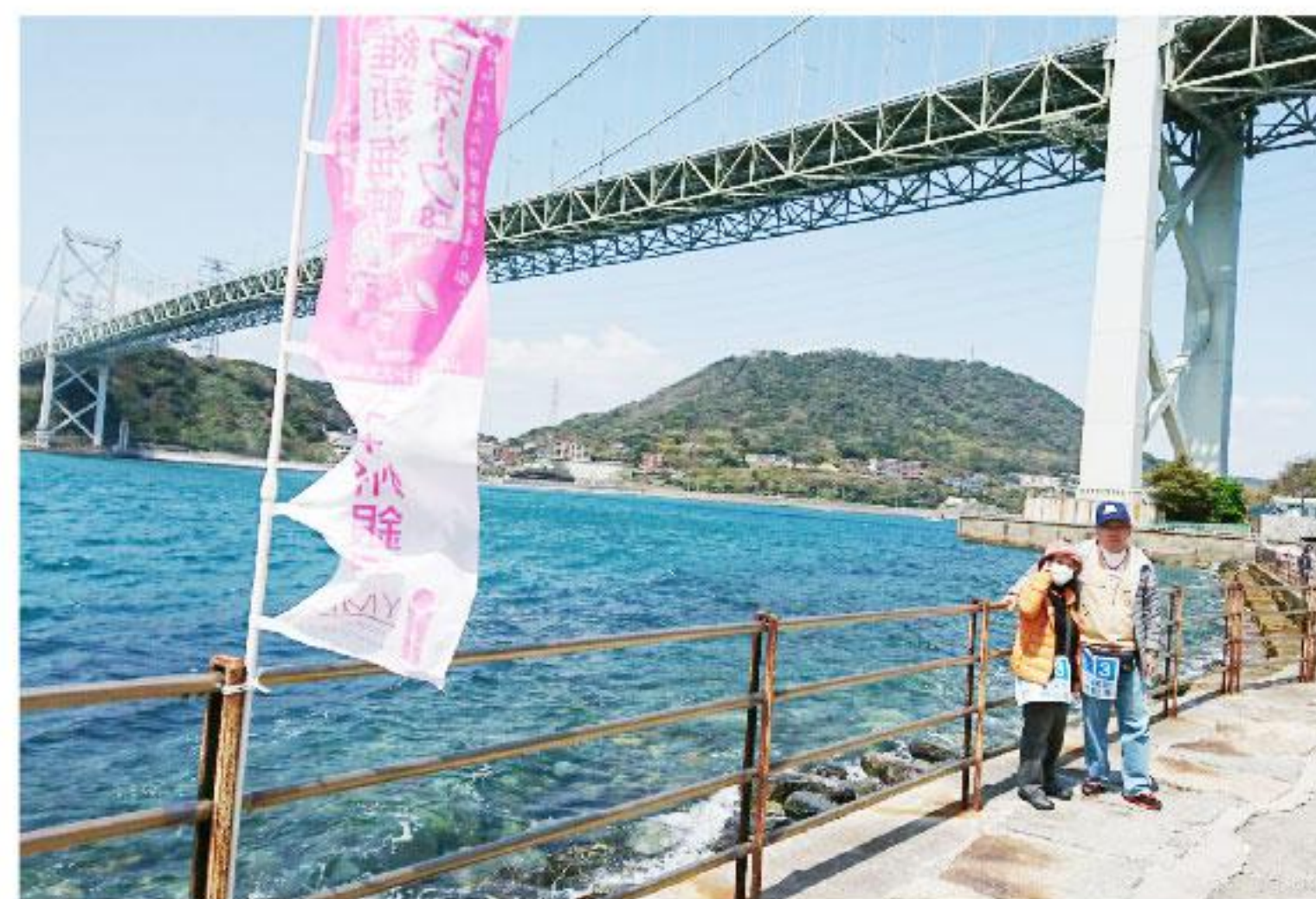
医師の担当日以外でも診療可能な日がございます。また、学会等により休診となることもございます。受診希望の際は、お気軽にご連絡下さい。

医療法人真鶴会 小倉第一病院

〒803-0844 福岡県北九州市小倉北区真鶴2丁目5-12

TEL **093-582-7730**

時事 維新・海峡ウォークに参加しました!



▲両親と、関門橋を見上げて

4月8日(日)、当院スタッフが両親(80歳代)とともに門司港と下関市をつなぐ「第2回 維新・海峡ゆつくりウォーク」に参加しました。関門海峡を眺めながらのウォーキングは気持ちが良いこと! 1958年に21年をかけて完成した、海底の人道トンネルもまた趣がありました。アツという間に7kmを無事完歩! 「来年も仲間を増やして参加する!」と元気に語る両親に感謝しています!



▲完歩賞をいただきました!

透析治療時間 ■緊急透析に対応いたします

4階	月水金の透析	6:00 ~ 20:00
	火木土の透析	6:00 ~ 23:00
5階	月水金の透析	7:30 ~ 25:00 ※夜間透析の方 ▶ 終業日は14:00 ~ 25:00
	火木土の透析	7:30 ~ 19:00

入院患者面会時間

面会時間は、午前10時から午後9時までです

- ◆面会時は、受付にて「面会カード」をお受け取りください。
- ◆容態や診療上の都合によっては面会時間を短くしたりお断りすることもあります。
- ◆時間外での面会に関しましては、医師または看護師にお尋ねください。



公益財団法人 日本医療機能評価機構
一般病院種別A認定証取得第1号病院

ホームページ <http://www.kdh.gr.jp/>
採用サイト <http://www.kdh.gr.jp/koyou/>

f 医療法人真鶴会 小倉第一病院

FAX **093-592-7689**

広報紙に関するご意見・ご要望等は、当委員会までお寄せください。 企画・制作・発行/小倉第一病院 広報年報企画委員会(発行:年4回/季刊紙)

医療法人真鶴会 小倉第一病院 広報紙 vol.2

はっぴーNEWS



医師

循環器内科より

足のしびれや冷感、痛みはありませんか?

透析患者さんの代表的な合併症のひとつに、**下肢末梢動脈疾患**というものがあります。足を流れる動脈が、動脈硬化によって次第に閉塞してくる病気です。たとえ腎臓が悪くなくても、**糖尿病や高血圧のある人にも起こりやすい病気**です。

一般的な症状は歩く時の痛み(間欠性跛行)ですが、透析患者さんには**症状が出現しにくく自覚しづらい**のがやっかいです。それでもひどくなるとふらつきやすくなったり、長く歩けなくなったりします。放っておくと、足の皮膚の傷(潰瘍)や足の指が黒くなる(壊疽)が起こってきて、こうなると**命にも関わる赤信号の状態**です。

限られた総合病院でなければ、治療を行なうことができません。当院と連携した病院で、血管の内部を広げるカテーテル治療や、血管

心臓と、足の血管でお悩みの方は、お気軽にご相談ください

循環器内科
副院長
野坂 秀行

■経歴:
1972年 明石市民病院 内科
1974年 4月 小倉記念病院 内科
1979年 4月 小倉記念病院 循環器内科
2007年 9月 小倉記念病院 循環器内科 主任部長
2009年 4月 小倉記念病院 副院長
2013年 4月 小倉第一病院 副院長

間欠性跛行

しばらく歩くと足に痛みやしびれを生じ、少し休むとまた歩けるようになる症状のこと



をつなげるバイパス手術が必要になることがあります。

検査

ABI検査とは



足の動脈に起きる、血管の狭窄や閉塞などの 早期発見に有効です

ABI検査は、**足の血管の健康度を測る検査**です。
長時間の歩行が困難になる原因の一つに、足の動脈が硬くなったり狭くなったりし、血液の流れが悪くなること（**下肢末梢動脈疾患** ※前項参照）があげられます。

血流が悪くなると足の先まで酸素や栄養を送ることができなくなり、**冷感**や**痺れ**などの症状が出てきます。

ABI検査では、そのような**血管の状態を把握**することが出来、足が悪くなる前にリハビリや治療を行い、未然に防ぐ事につなげています。

ABI検査 横になった状態で、両腕と両足の血圧の比を計測します



特に発症リスクが高い方

- コレステロールの高い方
- 血糖の高い方
- 血圧の高い方
- 喫煙されている方



以下の項目にあてはまる方は、**血流が悪くなっている可能性があります。**
お早目の受診をお勧めします。

- ☐ 足の痺れや、冷感がある
- ☐ 足の皮膚の色が変わる(赤・白・紫)
- ☐ 歩くとすぐに痛みを感じる
- ☐ 安静時に、足の痛みがある
- ☐ 歩くときに、休みの間隔がはやい(間欠性跛行)

check!



～当院でABI検査を行っています。気になる方はお気軽にご相談ください～

運動

起立・着席運動の方法



軽～い負荷でも、全身運動になる!? 丈夫な足は一日にしてならず

リハビリ科のスタッフ▶



普段、何気なく行っている「立つ」「座る」の動作。いつも行っているこの動作が運動習慣になると、とってもイイですね!

「**起立・着席運動**」は日常生活で行う、平地をゆっくり歩くことや、座ってラジオ体操を行うこと

と同じ程度の負荷で行える運動で、足だけではなく全身運動になります。しかし、集中的に行うと体に負担がかかります。**朝・昼・晩に10回ずつ**から始めて、**運動の習慣化を目標に**、毎日チョットずつ気軽に続けてみませんか?

1 座った姿勢から

5秒かけてゆっくりと

椅子の背もたれに触れる程度に浅めに座ります。膝が90°より少し曲がるまで足を手前に引きます。

2 立つ

5秒かけてゆっくりと

前にかがみ、頭が膝の位置より前にくる様な姿勢を。頭が膝を越え始めると、お尻が浮きます。背筋を伸ばして立ちあがります。

3 座る

5秒かけてゆっくりと

立つ動作と逆に行います。立っている姿勢からおじぎをするように頭を下げ、ゆっくりと椅子に腰を掛けて、背すじを伸ばします。

運動をきつく感じる場合は、椅子に座布団を置き高さを変えてみましょう。慣れてきたら、手を使わずに行ってみましょう。

透析

臨床工学技士のご紹介



血液浄化の専門家! 安全な透析治療のため、日々尽力しています!!

臨床工学部は血液浄化専門技士の部署です。日々、安全に治療が行えるように**患者さんと機械を見守っています。**

臨床工学技士**18名**で、40年を超える経験者から本年入社の新人までいます。透析治療において、患者さんに係わる業務は看護師と協力して行います。専門の機械に関しては、技士が**治療中の点検、修理、保守点検**に携わり安全な透析を心掛けています。最近話題の、夜間睡眠時無呼吸症候群治療も専門医と専門知識を持つ技士が担当します。

医師を中心に『**患者さんに合った透析**』を考え、患者さんが、笑顔でお帰り頂けるよう頑張っています。



主なお仕事

- 透析装置の保守・点検
- 透析治療中のトラブル対応
- 多様な透析治療に対応
- 透析条件の説明と調整



▲ 臨床工学部のスタッフ

資格
取得者

■ 血液浄化専門臨床工学技士 — 1名
(日本臨床工学技士会認定)

■ 透析技術認定士 — 12名
(透析療法合同専門委員会認定)

■ 呼吸療法認定士 — 4名
(J学会合同呼吸療法認定士認定委員会認定)

診療情報

診療情報管理士より



自己管理って、なかなか難しい… 慢性的な病気と、上手につきあう秘訣とは?



当院が専門としている**腎臓病・糖尿病**は、長期的な治療が必要とされる**慢性疾患**です。病気と上手につきあう上で大切なことは、まず「**自分自身の病状をよく知ること**」。そうすることで、日常生活をより良く過ごすための対策

や起こりうる合併症への予防行動につながっていきます。知っているようで、よくよく知らない自分のカラダ!? 治療説明や検査結果などを参考に、ご自身の**健康状態にじっくりと向き合ってみる**のはいかがでしょうか。

—— 外来では、希望者に①②の検査結果をお手紙にて郵送しています ——

① 採血データ

「基準値」と比較し健康状態をチェック

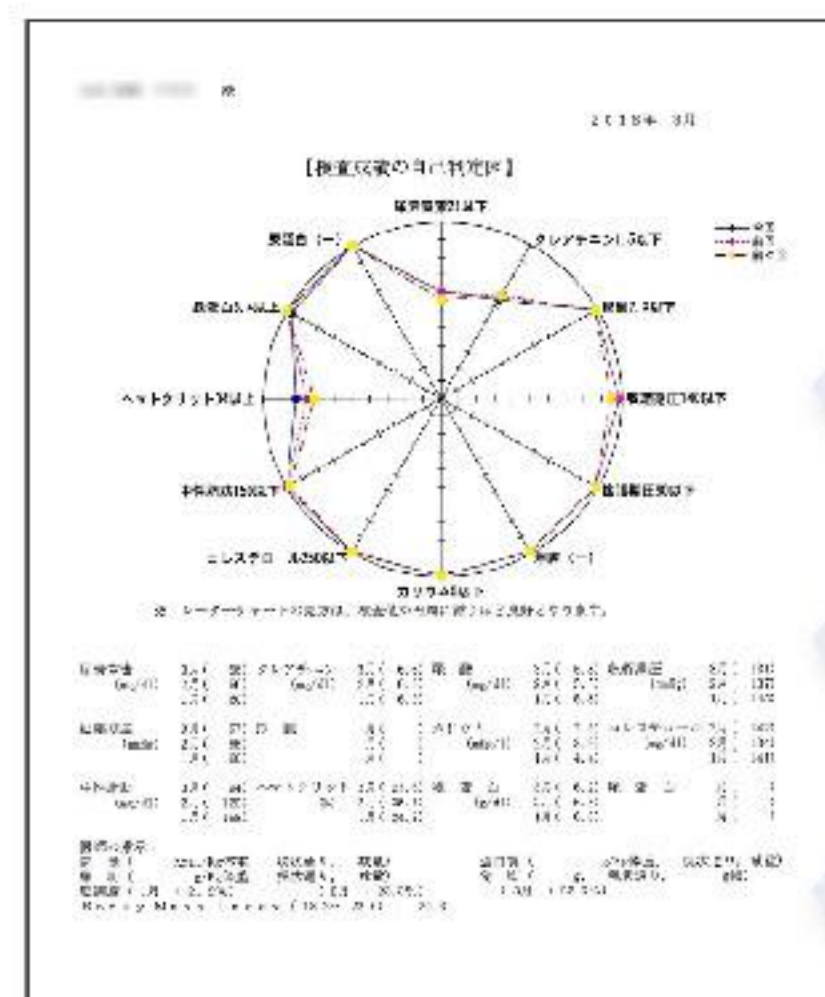
透析の患者さんへは検査の1週間後に①をお渡ししています

② 検査成績の自己判定図

レーダーチャートで成績が分かりやすい

3か月(過去3回)分のデータと比較可能

「医師の指示」を日常生活の参考に



～ 今後は、検査値の正常値についてご紹介していきます! お楽しみに～