

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

2018.7.現在						
	月	火	水	木	金	土
予約制						
腎臓内科	午前	午後	午前 (※1)		午前 (※1)	午前 (※2)
糖尿病内科	午後			午前	午前 (※5)	
内分泌内科						
リウマチ科			午前 (※3)			午前 (※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)
午後 1時～(受付:1時～2時30分)
※1:第1・3金曜 ※2:月1回(不定期)
※3:第2・4・5水曜 ※4:第3土曜
※5:第1・3・5金曜

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、お電話にてご予約下さい。

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 保育士さん対象 感染対策の勉強会



▲土井先生の講演は毎回好評!今回、100名を超える受講者が集まりました!

当院では日本感染管理支援協会理事長の土井英史先生を定期的にお招きし、感染管理の基礎や感染対策を積極的に学んでいます。昨年10月30日(火)、職員のお子さんが通う保育園・幼稚園(受講希望のあった箇所を含む)を対象に保育士向けの感染対策の勉強会を行いました。働くスタッフの環境を多方面から考え、具体的な対策方法や予防習慣を身につけ、感染症に負けない取り組みを行っています。



▲はじめてでも分かりやすい内容です!

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 ▶祝祭日は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



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.4

はっぴーNEWS



今回のお話しは

- ❖ 形成外科って何するところ?
- ❖ インフルエンザ予防! 4つの有効対策!

挨拶・医師・看護・栄養・運動・時事



挨拶

新年のごあいさつ



謹んで新春のお慶びを申し上げます 新たな始まりに向けて、取り組んで参ります!

本年2019年は、元号の改元や消費税率の引き上げなど、この国にとっても大きな変化のある年になりそうです。当院も時代の変化に残されないよう、患者様、連携施設の方々と密に手を取り合い診療に邁進いたします。

当院の大きな変化としましては、数年後に予定している病院移転がございます。詳細は次号で院長から報告させて頂きます。皆様に喜んでいただけるように計画いたしますので、今後ともご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い致します。

平成最後のお正月をいかが過ごされましたか? 今年には新時代の幕開けです。当院も、新病院建立に向け、着実に一歩踏み出しています。どうか皆様、今年も一年間元気に過ごし、新たな風を共に感じましょう!

そのためには「栄養」と「運動」が大切です。皆様が「しっかり食べ、しっかり身体を動かし、十分な透析をする」ことができるよう、スタッフ一同全力でサポートいたします。今年もよろしくお願い致します。

事務長
梶山 洋二

副院長・看護部長
菖蒲 明子

医師

形成外科より

生活の質を考えて

形成外科(けいせいげか)って何するところ？

「病氣」だけでなく「病氣を持つ人」もみるよう心がけています

形成外科部長
石井 義輝

■経歴:
1990年 6月 大分医科大学附属病院 研修医(皮膚科形成外科診療班)
1992年 6月 同上 医員
1992年 9月 健和会大手町病院 救急科
1993年 9月 大分医科大学附属病院 助手(皮膚科形成外科診療班)
1994年 7月 大阪船員保険病院 形成外科
2007年 8月 健和会大手町病院 形成外科 副院長
2015年 9月 小倉第一病院 形成外科部長

形成外科医が担当する分野の一つになります。次回以降、具体的な治療について紹介していきます。どうぞご期待ください。

次回まで待てない!方はコチラへ

日本形成外科学会ホームページ
<http://www.jsprs.or.jp>

一般の方向けのご案内があります▲

看護

インフルエンザ予防

バリア～!

今年も守ってみせる、この我が身!
インフルエンザを予防する4つの有効対策!!

冬の感染症といえば、毎年猛威を振るインフルエンザ!主な経路は①咳やくしゃみの際に、口から発生した小さな水滴を吸い込んで起こす飛沫感染②感染者が鼻や口に触れた手でドアノブや手すりなどを触り、その場所に触れた人が

自分の鼻や口に触れ感染する接触感染の2つ!出来ればこの時期は、人が多く集まる場所への外出は控えたいものです。バランスのとれた栄養&十分な休養で、体の抵抗力をググ〜と高めて、ウイルスに負けない対策、いざ決行〜!

流行前におすすめ

・感染後に発症する可能性を低減
・発症した時の、重症化を防止

「打ったらかからない」ではないため、ご注意ください!

エチケット方法

・咳、くしゃみが出る時は、マスク着用
・ティッシュや腕の内側で抑える
・他の人に向けて飛ばさない
手のひらで抑えたら手を洗う

咳エチケット

適切な湿度

・加湿器(蒸気式)などを使用し、適度な湿度(50〜60%)を保つ

加湿

手洗い

手洗いのタイミング

・外出する前、帰宅後
・周囲の環境に触れたあと
・マスクを取るとき

「アルコール製剤」による手指衛生も◎!

乾燥すると

・乾燥した環境は、感染性が高い
・喉の粘膜が乾き、防御機能低下

インフルエンザの予防大作戦!!

～手についたウイルスを鼻・口に入れないで!「手洗い」「うがい」は必須です!～

栄養

冬・レ・シ・ピ

2月
バレンタインにも♡

甘酸っぱ〜い!冬スイーツ♪
糖尿病の方にもおススメ!

低糖質メレンゲクッキー

材料【2〜3cm大で約130個分】

・卵白 ----- 1個分
・レモン汁 ----- 大さじ1
・エリスリトール ----- 大さじ2 (18g)
・スティックシュガー(グラニュー糖) ----- 3本分=大さじ1 (9g)
・塩 ----- 少々
・片栗粉 ----- 大さじ1

Q. エリスリトールとは?

血糖値を上昇させない、天然甘味料の一種です。
砂糖の70〜80%ほどの甘さで料理やお菓子に代用できます。

栄養成分【5個分】

エネルギー ---- 3 kcal
たんぱく質 ---- 0.1g
糖質 ----- 0.6g
カリウム ----- 1.8mg
リン ----- 0.3mg
食塩 ----- 0.0g

作り方

①乾いたボールに卵白を入れ、軽くほぐしハンドミキサーの「低速」で混ぜる。
②卵白が軽くおじぎするくらいでエリスリトールを入れ、さらに「低速」で混ぜる。
③スティックシュガーと塩を、3回に分けてその都度混ぜ、片栗粉も混ぜ入れる。
④角が立つくらいしっかりしたメレンゲになったら「低速」でキメを整え、レモン汁を加えてゴムベラでさっくりと混ぜる。
⑤絞り袋に入れて、好きな形に絞る。
⑥100度に予熱したオーブンで60分焼く。焼き上がった後、オーブンの扉をこぶし大ほど開けたまま、ゆっくりと冷ます。
⑦冷めて乾いたら瓶などに入れ、乾燥剤と一緒に保存する。

運動

読者からのリクエスト

パンパン

エブリディ!靴下の跡!
足のむくみに効くストレッチ方法

※疾患に伴うむくみは、専門医にご相談ください

リハビリテーション科のスタッフ▶ 7月号をご希望の方はスタッフまで

リクエスト頂き誠に有難うございます!今回は、読者さまからのご要望にお応えして、足のむくみに効くストレッチを2点で紹介いたします!座りっぱなしや立ちっぱなしの生活スタイル…生活習慣からおこる活動量の低下で、気付けば

10回を朝・昼・夕

座ったままでも、寝たままでもできる!
自転車こぎ

左右の足を交互に行おう!

①自転車をこぐように股関節・ひざ関節をしっかり曲げ、同時につま先も上方に向ける。

②膝下を回すように下げ、同時につま先も下へ伸ばす。

10回を朝・昼・夕

寝たままできる!
足首の上下運動

ゆっくりめに呼吸を止めずに行うと有酸素運動に!

※枕は踵にかからないように置く

①ふくらはぎの下に枕を置く。心臓より足首の方が高くなるようにすると循環がよくなり効果的です。

②呼吸に合わせて、つま先を上下にゆっくりと動かす。

～この運動で痛みが出る方は、無理に行わないようにご注意ください～