



社会医療法人 栄光会

栄光病院

EIKOH HOSPITAL

広報誌（医療版）

Vol. 14

2016 Oct



「秋」

栄光会OB・青木さんの
切り絵

手と目と

■Contents■

- 巻頭言
- 特集～栄光会こどもクリニック～
- 部署紹介
- 栄光すこやかライフ・フェア報告
- 健康のためのちょっとイイお話し
- My Favorite ～私のお気に入り～
- Information
- 診療スケジュール
- 編集後記

（「栄光会フィロソフィ」より）

「今月のことば」
私たちが「愛の人」として
仕えるためには、
神の愛の光を仰ぎ、
人を愛する力を日々受けることです。

「手と目と」

この言葉には、
「手」と「目」で「見る」
（手＋目＝看）という
私たちの思いが込められています



社会医療法人 栄光会 栄光病院
院長 青戸 雄司

昨年のことですが、緑内障と白内障の同時手術を受け、約一週間眼科病院に入院しました。入院する前から下腹部痛を感じておりました。検査の結果、急性虫垂炎であることが判明し、ある眼科病院にて眼の手術をし、退院した後について高度急性期の病院へ救急搬送されました。穿孔性虫垂炎及び腹腔内膿瘍との診断でした。ベッド上安静、絶食、点滴、抗生剤投与にて軽快し、全体で四週間の入院生活を体験致しました。その間に教えられたことは、人生の穴という事でした。ノートルダム清心学園理事長渡辺和子著『置かれた場所で咲きなさい』の中の言葉、「人生にポツカリ開いた穴からこれまで見えなかったものが見えてくる。私たち一人ひとりの生活や心の中には、思いがけない穴がポツカリ開くことがあり、そこから冷たいすきま風が吹くことがあります。それは病気であつたり、大切な人の死であつたり、他人とのめぐる、事業の失敗など、穴の大小、深さ、浅さもさまざまです。その穴を埋めることも大切かもしれませんが、穴が開くまで見えなかったものを穴から見るといっても生き方として大切なのです。人生の穴は、それまで見ることでできなかった多くのものを、見せてくれました。それは、その時まで気付かなかった他人の優しさであり、自分の傲慢さでした。私は、この病によつて、以前より優しくなりました。他人の弱さがわかるようになったのです。」

私も同じように病気という経験を通して、人生に開いた穴から新たな発見をすることができたので、ここに巻頭言の言葉として皆さまにご紹介致しました。



【特集】 こどもクリニック ～3周年記念～



3周年を迎え

栄光会こどもクリニック

スタッフ一同より



おかげさまで、9月で栄光会こどもクリニックは3周年を迎えました。

産まれたばかりだった赤ちゃんが今は走りまわっておしゃべりしてくれるようになったり、町の1歳半健診に出向いたときに知っている子がとても増えて和やかな雰囲気になったり、栄光病院でのすこやかライフフェアに参加したときに多くの子どもたちに声をかけてもらったり、親御さんと診療内容以外でも楽しく雑談が出来るようになったりと、

この3年間で振り返り、スタッフ一同感慨深いものを感じます。

これからも地域の小児科クリニックとして、なんでも気軽に相談できる雰囲気を大切に頑張っていきたいと思っています。これからもよろしくお願いします。



こどもクリニックでの 夜間インフルエンザ予防接種のお知らせ



栄光会こどもクリニックでの夜間インフルエンザ予防接種も今回で3回目になりました。経験のあるかたはご存知かと思いますが、インフルエンザに感染するととてもきつく、ときには命に関わる場合があります。

幸い重症化しなかったとしても、法的な登園登校禁止期間が長く、もし家族間で次々と感染すると親御さんはかなり長い間お仕事を休まざるを得なくなり、経済的損失も存外なものになってしまいます。

たとえそれを分かっていたとしても、通常の診療時間に家族でインフルエンザ予防接種をされるご都合がつかないご家庭も多いと思います。

そこで、週1回ではありますが、計8回、栄光会こどもクリニックにて
夜間インフルエンザ予防接種を行います。

是非この機会にご家族でご利用ください。

もちろん成人のかたのみのご来院でもよろしいですよ。



※この時間帯はインフルエンザの
予防接種のみです
小児の方は母子手帳をご持参ください



**10月25日(火)～
12月13日(火)の
毎週火曜日、計8回
18:00～20:00**
(予約制ではありません)

院長近況



去年の11月、路上で福岡マラソンを応援していて一念発起、私もジョギングを始めました。

もうすぐ丸一年。

途中、ひざの痛みや坐骨神経痛などで休養しなくてはならない期間もありましたが、今は完全復活し楽しくジョギングをしています。

距離も徐々に伸びて、当面の目標は年明けすぐのハーフマラソンです。

そして、さらなる目標はフルマラソン完走です。

来年の福岡マラソンに向けて地道に頑張っていきたいと思っています。

(院長 田崎 英範)



健診の必要性

楽しく充実した日々を送る為のキーワードは『健康』です。
毎日いきいきと生活する為に『心身ともに健康である』事はすべての人の願いです。
疾病の早期発見はもちろん生活習慣病の予防、健康の保持・増進には毎年定期的健康診断を受ける事が大切です。
また一年に一度、自分の身体と向き合う良いチャンスです。
健診センターでは皆さまの健康をサポートする為、
各種の健康診断・ドック・がん検診をご用意しております。



特定保健指導とは？

これまでの健診・保健指導は『病気の早期発見・早期治療』を目的としていました。
特定保健指導では、内臓脂肪型肥満（メタボリックシンドローム）に着目し、その要因となっている生活習慣を改善する為の保健指導を行い、糖尿病等の生活習慣病の有病者・予備群を減少させる事（病気の予防）を目的としています。
健診センターでは、生活習慣改善の為の自主的な取り組みを継続できるように、保健師・管理栄養士が様々な働きかけやアドバイスを行っております。



特定保健指導担当者

※特定健診・生活習慣病予防健診（協会けんぽ健診）にて『動機づけ支援』『積極的支援』に該当した人が対象となります。

はじめまして。秘書課です。



秘書・・という華やかなイメージを持たれる方が多いのではないのでしょうか？
実際の仕事はサポートがメイン。みなさんに気持ちよく仕事をさせていただくために院内を走り回ること実は多いお仕事です。



当院には、理事長秘書、医局秘書、主に対外的なサポートを行う3人の秘書が所属しています。
それぞれが違った業務をしていますので、情報交換を密に行い、連携をとっています。

●理事長秘書（後藤）

当法人理事長のサポートを担当しています。
スケジュール調整、会議資料や出張の手配など多岐にわたる業務に対応します。

●医局秘書（久保田）

総院長、院長、副院長を含めた医師のサポートを担当しています。最近では医局に戻る足音で誰かわかるようになりました。また快適な入院生活をサポートできるよう図書室の管理や院内に掲示する切り絵作成も行っています。

●対外的秘書（居嶋）

当院内に事務局を置く4つの団体（「NPO 栄光ホスピスセンター」「NPO 日本ホスピス緩和ケア協会九州支部」「日本死の臨床研究会九州支部」「ホスピス緩和ケア・ネットワーク福岡」）が主催する各種セミナーや講演会・研修会などを通じて、ホスピス・緩和ケアに関する啓発活動と情報提供のサポートを行っています。
また、大切な方を看取ったご遺族の方へのサポートとして「栄光ひまわり会（遺族の自助グループ）」への入会お問い合わせ、グリーフカウンセリングのお問い合わせ窓口としての対応も行っています。



私たち秘書課はいわば「縁の下の力持ち」の存在で、表舞台に登場することはありません。

すべての方にとって心地よい環境で、よりスムーズに仕事ができるよう、心をこめたサポートを心がけています。

「秘書課に任せておけば大丈夫！」

そう言っていただけるよう、私たちは今日も走り回ります。

第 8 回 栄光すこやかライフ・フェア報告

総務・システム支援課 安川

2009年から毎年7月に開催しています「栄光すこやかライフ・フェア」も第8回を迎え、今年は7月3日(日)に開催いたしました。

今年は「みなさまの健康サポートします ～地域のみなさまと共に～」をキャッチフレーズとし、“アンサンブル・ゼーレ<金管アンサンブル>”・“志免吹奏楽団<吹奏楽演奏>”・“志免清龍隊<よさこい>”・“別府三町内会有志による折り紙教室”・“竹とんぼ色つけ体験”・(株)白寿生科学研究所によるヘルストロン体験・売店の食品バザー等地域のみなさまにも多数出演、ご協力を頂きました。

栄光会からは26のコーナーを設け地域のみなさまの健康維持・増進、健康意識の向上や健康チェックのお役に立てるものになったのではないかと思います。

今年は例年にも増して小さな子どもさん連れの方の来場が多く場内ではにぎやかな歓声が聞かれました。

「栄光すこやかライフ・フェア」を通して地域のみなさまに根付いた気軽に足を運べる病院になればと願っています。ご来場有り難うございました。



▲別府 3 町内会 ～折り紙教室～



▲アンサンブル・ゼーレ



▲志免吹奏楽団



▲志免清龍隊 <よさこい>

健康のための

ちよつとイイお話し



社会医療法人 栄光会 栄光病院

保健師 藤江 富美

『+10（プラステン）』から始めよう！

夏の猛暑から解放され、気持ちのよい季節になりました。外で身体を動かしたいとお考えの方もいらっしゃるでしょう。しかし、実際に運動を始めるとなると、「何をしようか？」と、立ち止まってしまいう人も意外と多いのではないのでしょうか。

平成26年度の「国民健康・栄養調査」によると、二十歳以上の人のうち、運動習慣（※）のある人の割合は、男性約30%、女性約25%です。また、男性の一日の歩数の平均値は約七千歩であり、10年間で減少傾向にあります。女性は10年間変化が見られませんが、約六千歩。元気に身体を動かす人は八千歩を目安にしたいところです。高齢の方もじっとしている時間をなるべく減らすことがポイントだそうです。※運動習慣…一回30分・週2回以上の運動」を一年以上継続

普段から元気に身体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症などになるリスクを下げるができます。とは言え、今まで習慣のなかった運動をいきなり始めるというのはなかなか大変なことです。

そこで、『**今より十分間多く、毎日身体を動かしましょう**』を、お勧めします。実は、これ、「健康づくりのための身体活動基準2013」を達成するため、国民向けに示された指針、「アクティブガイド」のメインメッセージで、合言葉は『**+10（プラステン）**』です。

ところで、歩いて『+10』したい方いらっしゃいますか。10分間の歩行は約千歩に相当します。先ほどの平均歩数に千歩を加えると、目標の八千

歩が見えてきますね。また、こんな計算も。体重70kgの人が速歩を十分間すると35kcalエネルギーを消費します。一年で12775kcalです。脂肪1kgは7000kcalで燃焼するので、一年で2kg弱の減量効果がありそうです。さらに、体重減少に伴って高血圧や脂質異常や高血糖の改善も期待されます。

『**+10**』は細切れでも大丈夫です。毎日が忙しい人は、ほんの数分間、空いた時間にできることを積み立てて『+10』を達成してください。いくつか例をあげます。

エレベーターを一階分だけ階段にする、トイレは遠い所を使う、どうでしょう。テレビを見ながらスクワット、歯みがきしながら踵あげ、信号待ちの間にお腹をひっこめて腹筋強化のように「ながら運動」も有効です。目覚めとともに手足を伸ばしてストレッチ、姿勢をよくする、歩幅を広くして速く歩くなども、意識して取り入れると運動量アップになります。

「アクティブガイド」は、厚生労働省のホームページからダウンロードできます。イラストや図表が使われていてわかりやすく、運動習慣に応じてヒントが与えられるので、

どなたにもきつと役立ちます。運動している方もぜひご覧ください。栄光病院の健康教室（左のページ）にご案内があります（でも準備しています）のでお声かけください。



My Favorite ～私のお気に入り～



リハビリテーション課
音楽療法士
篠崎 智恵子

私のお気に入り：それは四つ葉のクローバーの葉作りです。もう半分「仕事」になってます（笑）。栄光病院の敷地内にもいっぱいありますよ！ラミネーターも買っちゃいました。何よりクローバーを見つけると反射的に足が止まります。どんなに急いでも。小さいのは携帯のストラップに。そしてびたっ

はがきにも。もう一つは「この世にさよならする時に聴きたい音楽」探し。これは「楽しく終活！」の一貫です。まずは昔から好きだったヘンドルの「オンブラ・マイ・フー」一般的には「ラルゴ」として知られています。TVのCMにも使われたことがありますので、一定の年齢以上の方はお分りかかっていると思います。次にカッチーニの「アヴェ・マリア」と「イメージング・グレイス」と

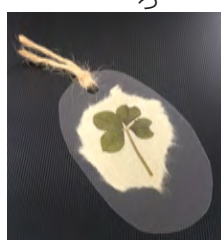
もう一つは「この世にさよならする時に聴きたい音楽」探し。これは「楽しく終活！」の一貫です。まずは昔から好きだったヘンドルの「オンブラ・マイ・フー」一般的には「ラルゴ」として知られています。TVのCMにも使われたことがありますので、一定の年齢以上の方はお分りかかっていると思います。次にカッチーニの「アヴェ・マリア」と「イメージング・グレイス」と

「そっだ！聴くのではなく自分で歌っていのちを終えるのもいいなあ」と思っているところ

で何故か「海ゆかば」もはずせません。どれもCDではなくイケメンのバリトン歌手が傍らで歌ってくれたら間違いなく天国に行けそうですが…それは無理ですね（笑）

ベートーヴェンの弦楽四重奏曲第十五番の第三楽章「病癒えたものの神に対する聖なる感謝の歌」もいいなあと思っています。母の葬儀の時に流しました。また、先日の新聞の投稿欄で見つけた記事も感動的で心を動かされています。酸素マスクをした九十四歳のお母さんが、葬儀の時にかけてほしいと希望された「ひえつき節」を娘さんが歌いかけると、苦しい息の中歌い出し、その数時間後に息を引き取られたと。

「そっだ！聴くのではなく自分で歌っていのちを終えるのもいいなあ」と思っているところ



患者さん・ご家族の声



床の掃除をお願いします。
いつも介護ありがとうございます。

意見箱へのあたたかいメッセージをありがとうございます。
今後とも「意見・ご感想」などを寄せ下さい。

インフルエンザワクチン接種のお知らせ



平成 28 年 **10 月 1 日 (土)** より、例年どおり、インフルエンザワクチン接種が開始となりました。

昨年度は、インフルエンザの流行時期が遅かったこともあり、

ワクチン接種のタイミングが難しく、結果インフルエンザに感染された方もいらっしゃるようでした。

今年度はすでに複数名のインフルエンザ A 型への感染者が確認されています。

昨年からインフルエンザワクチンの特徴として、

3 価 (2 つのインフルエンザ A 型と 1 つのインフルエンザ B 型への効能) だったものが、

4 価 (A 型 2 つ + B 型 2 つ) のものとなり、効果の幅が広がったものとなっています。

ワクチンが十分な効果を維持する期間は、個人差はありますが**接種後約 2 週間～約 5 ヶ月**とされています。

流行期前、一般的には 10 月下旬～12 月中旬までに接種を済ませておく必要があります。

計画的にワクチンを接種されることをお勧めします。

イベントのご案内

10 月の
健康教室

時間：いずれも 14:00 ～ 15:00

会場：栄光病院

10/1 10/22 本館 2F 礼拝堂

10/8 10/29 本館 2F 大会議室

① 10/1 (土)

テーマ：「ケアビクス♪」

講師：ケアビクス普及指導員 藤江 富由美

② 10/8 (土)

テーマ：「時間栄養を取り入れて」

講師：管理栄養士 藤川 富佐子

③ 10/22 (土)

テーマ：「転ばぬ先の転倒予防教室」

講師：理学療法士 林 邦男

④ 10/29 (土)

テーマ：「健康づくり～日常生活で気をつけたいこと～」

講師：内科専門医 原 一生

どなたさまもお気軽にお越し下さい
(参加費無料・事前申し込み不要です)

ご注意ください！
10/15(土)はお休みです！

栄光病院での
夜間インフルエンザワクチン
のご案内

インフルエンザワクチン接種の
時間外受付を予定しています。

期間：10 月中旬～

日時：月・水・木・金 17:00-19:00 (受付は 18:30 まで)

対象：16 歳以上の健康な方

料金：お問い合わせにて、ご確認ください。

* ワクチン接種後、副作用の有無の確認のため、30 分程、様子観察が必要です。

* 予約制ではありませんので、混雑時は時間を要することがあります。あらかじめご了承ください。

お問い合わせ先：**092-935-0147** (担当：外来)

編集後記

毎年言っているような気がする言葉・・・『今年の夏は特別に暑い！』。しかし今年は本当に暑い日が続きましたね。10 月上旬でも半袖で丁度いいくらいです。

さて、今回「健康のためのちょっとイイお話し」のコーナーで、今までより 10 分体を動かすことでも効果がある、という記事が紹介されていました。私はジョギングや犬の散歩で 1 日 20 分～30 分くらい走っていたのですが、少しずつ運動時間は減っていき、最近では +10 分どころか -10 分になっていました・・・今回の記事を読んだことで、まずは元の運動量に戻すことを目標に頑張っていきたいと思いました。皆さんも無理なくできることからでいいので、運動を始めてみられてはいかがでしょうか。気候もそろそろ涼しくなるでしょうから、気持ちよく動けるかもしれませんね。(M)

※広報誌の送付が不要な方は
下記までご連絡ください。

社会医療法人 栄光会
広報営業部会 担当：安川(和)
TEL 092(935)0147

E-mail k-yasukawa@eikoh.or.jp

曜日	月		火		水		木		金		土	
時間帯	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
総合	青戸・原	寺井	青戸・鶴田	原	青戸・原/寺井/大野	寺井	原・青戸/安藤	福永	青戸・鶴田	13:30～中堀 15:00～原/青戸	青戸/安藤・飯野	飯野
健診センター	折田(泰)	—	谷本	—	谷本	—	谷本	—	谷本	—	折田(泰)	—
外科	井上	斎藤	井上/斎藤	—	井上/斎藤	井上/斎藤	井上	斎藤	斎藤	井上	井上/斎藤	井上/斎藤
循環器	折田(加)				岸		折田(義)		得能			
呼吸器				安藤					安藤		日高(第1・3)	
糖尿病		角					藤原					
神経内科	鶴田		大野		呉屋		大野		呉屋			
回復期リハ		寺井				寺井						
IBD									松井			
ホスピス相談 ホスピス外来	下稲葉(順) 吉田 下稲葉(順)		吉田 柴田		下稲葉(順)		下稲葉(順) 吉田		吉田 下稲葉(順)		柴田/ 福永	
整形外科						中條	九大病院					
泌尿器科											九大病院	
内視鏡	中里	中里	中里	中里	中里	中里	中里	中里	中里/原	(中里)	(中里)	(中里)
気管支鏡						安藤				安藤		

診療スケジュールは都合により変更となる場合があります。予めご了承ください。

○診療時間は、9:00～17:00(昼休み12:30～13:30)となっています。なお、午前中の受付は12:00までとなっておりますのでご注意ください。ただし、急患は24時間いつでも受け付けております。

○専門外来・ホスピス相談は原則として予約制となっています。ご予約がないときは、お待ち頂くことがありますので、ご了承ください。

○外来診療の緊急を要さない予約変更等に関する電話でのお問い合わせは、13:30～17:00 までの対応をさせていただきます。

ご理解とご協力をお願いします。(緊急の場合はこの限りではありません)

【救急外来受付】

救急患者さんの受け入れを

24 時間体制で行っています

※事前に  お電話にて
診療科の確認をお願いいたします

TEL.092-935-0147

10 月 1 日から
インフルエンザワクチン接種
開始しています。

- * ワクチン接種後、副作用の有無の確認のため、30 分程、様子観察が必要です。
- * 料金は、お電話でお問い合わせください。
- * 予約制ではありません。

栄光病院グロリア基金のご案内

栄光会の医療・介護・福祉の事業展開のために皆さまお一人お一人のお力添えを心よりお願い申し上げます。栄光会事業の趣旨にご賛同賜り、ご支援頂けますならば、誠に幸甚に存じます。

【グロリア基金 お振込口座】

栄光病院グロリア基金 代表 下稲葉康之

西日本シティ銀行 博多支店 普 No.1533165

福岡銀行 吉塚支店 普 No.1443197

郵便振替 No.01730-8-76630 (代表者名等なし)

*一〇 壹万円 (法人・個人を問わず何口でも結構です)



救急告示病院

社会医療法人 栄光会

栄光病院

〒811-2232 福岡県糟屋郡志免町別府西 3-8-15

Tel.092(935)0147

Fax.092(936)3370

URL: <http://www.eikoh.or.jp>

E-mail: eikoh@eikoh.or.jp