



183号 発行所/下関市長府外浦町1番1号 国立病院機構 関門医療センター 発行責任者/病院長 林 弘人 印刷/(株)アートネクスト

医師としての出発点となった2年間 『初心』を胸に再スタート



医師になった喜びと期待感に満ちた辞令交付式

関門医療センターに初期臨床研修医として赴任して早くも2年が過ぎようとしています。...

会いがありました。指導医の先生方はもちろんですが、身近なところでは15人の同期の初期研修医と大変お世話になった1学年上の先輩研修医がいて、2年目研修医になると1学年下に新たに後輩研修医が入ってくれました。...



新しい医師人生のスタート(臨床研修修了式)

『2年間の初期研修を振り返って』



臨床研修医 菊野 亮 亮

場所です。『初心にかえる』という言葉があるかと思いますが、医師としての『初心』はこの地で初期研修に従事していたこの2年間にあると思います。...

外来診療担当医一覧表

平成30年4月1日現在

Table with columns for Group Name, Clinic Name, Day, and Doctor Name. Includes sections for General, Women's, Circulatory, Cancer, Geriatric, and Dialysis centers.

赤字は今月の変更です

受付時間:午前8:30~11:30 午後 各診療科外来にお問い合わせください... 地域医療連携室 TEL(083)241-1191(2561又は2377)...

日曜日の朝は「サンデー健康応援講座」(予定)
 毎月第4日曜日10:00~11:00 関門医療センター3Fホール
4月22日(日)「認知症の予防と早期発見」
 認知看護認定看護師 原田 聖三
 市民の方はどなたでもご自由に参加できます

地域医療者のための学習会「関門フォーラム」(予定)
 14:00~17:00 関門医療センター3階 研修ホール
5月19日(土)「山口栄養サポートネットワーク(知らなきヤソノ塾)」
 内容:講義・症例報告など 栄養管理室
 医療関係者の方は専門性を問わず、ご自由に参加できます

BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5~25未満	普通体重
25~30未満	肥満(1度)
30~35未満	肥満(2度)
35~40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

表1.日本肥満学会による肥満の判定基準



生活習慣病は、主に生活習慣によつて発症する病気のことです。高血圧、脂質異常症、糖尿病などがあります。それらの病気は、健康寿命の阻害要因となるだけでなく、医療費や介護給付費にも大きな影響を与えているため、疾病予防と健康増進、介護予防などの取り組みが大切です。



また、適正な体重を維持するためには、食事の量を適切に管理する必要があります。その場合、食事内容のバランスを考慮することが大切です。三大栄養素(炭水化物、脂質、たんぱく質)からエネルギーを補うため、そのバランスを考慮します。

「外来診療でCommonに紛れるUncommonを拾う」

「感染症の考え方」プロセス」のサブテーマで、真柴先生が出席した貴重な症例をご提示いただきました。患者さんの生活環境を知ること、感染源を推察していくこと、生育歴から遺伝性のご病気の可能性を考慮すること、免疫状態に



北九州市立医療センター 真柴晃一先生

生活習慣病は、日常生活の中で、栄養バランスの取れた食生活、適度な運動、禁煙を実践することによって予防することができます。まず、食事内容を見直すためには、現在の体重が適正であるかを知ることが必要です。適正体重を評価する方法としてBMI(肥満度指数)を用います。BMIは22が最適で、BMIが22よりも高くなると、肥満のリスクが高くなります。BMIは身長(m)の二乗で体重(kg)を割った値です。BMIが22より高くなると、肥満のリスクが高くなります。BMIは身長(m)の二乗で体重(kg)を割った値です。BMIが22より高くなると、肥満のリスクが高くなります。

また、適正な体重を維持するためには、食事の量を適切に管理する必要があります。その場合、食事内容のバランスを考慮することが大切です。三大栄養素(炭水化物、脂質、たんぱく質)からエネルギーを補うため、そのバランスを考慮します。

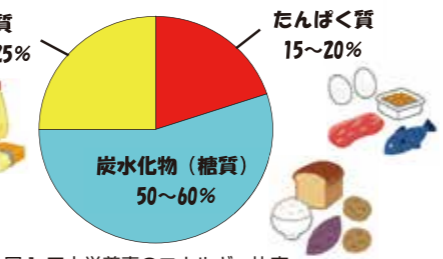


図1.三大栄養素のエネルギー比率

- ①朝、昼、夕の3回の食事を規則正しくとりましょう。
- ②夜遅い時間にまとめて食いをすると、内臓脂肪が蓄積されやすくなるので、気を付けましょう。
- ③1人分ずつ、お皿に盛り分けて「食べ過ぎ」を予防しましょう。
- ④ゆっくりよく噛んで、「食べ過ぎ」を予防しましょう。
- ⑤食事の最初に、野菜、きのこ、海藻類をたっぷり食べて、胃袋をたっぷり食べて、胃袋をみたく、ご飯や肉などの「食べ過ぎ」を予防しましょう。
- ⑥朝、昼、夕食以外の間食は、活動量にあわせて、利用する回数や量を調節しましょう。

サンデー健康応援講座 生活習慣病について



栄養士 泉川 みお

最後に、次の点に注意して生活習慣病の予防に繋がっていきます。①朝、昼、夕の3回の食事を規則正しくとりましょう。②夜遅い時間にまとめて食いをすると、内臓脂肪が蓄積されやすくなるので、気を付けましょう。③1人分ずつ、お皿に盛り分けて「食べ過ぎ」を予防しましょう。④ゆっくりよく噛んで、「食べ過ぎ」を予防しましょう。⑤食事の最初に、野菜、きのこ、海藻類をたっぷり食べて、胃袋をみたく、ご飯や肉などの「食べ過ぎ」を予防しましょう。⑥朝、昼、夕食以外の間食は、活動量にあわせて、利用する回数や量を調節しましょう。

関門フォーラム



臨床研修医 松崎 千佳

2月2日(金)北九州 市立医療センター 総合診療科主任部長 眞柴晃一先生による総合診療・感染症に関する講演会が開催されました。私自身も受講させていただき、日々の診療に役立つ考え方を学ばせていただきました。当センター総合診療科でも他院で診断困難であった症例に出会う機会は多くあります。特に原因不明の発熱、「不明熱」の患者さんは季節、年齢を問わず数多く来院されます。今回の講演会でも「感染症の考え方」プロセス」のサブテーマで、真柴先生が出席した貴重な症例をご提示いただきました。患者さんの生活環境を知ること、感染源を推察していくこと、生育歴から遺伝性のご病気の可能性を考慮すること、免疫状態に

よつては重篤な感染症に罹患する可能性を念頭に置くことなど、普段の診療の中で抜け落ちてしまいがちな重要な考え方を、ポイントを絞ってご説明いただきました。今回の講演会の内容を活かして、身近な症例からごくまれな症例まで、様々な患者さんがあることを忘れずに診療に当たっていきたいと思います。

平成29年度看護研究発表会を終えて

2月17日(土)平成29年度看護研究発表会を開催しました。



教育担当部長 宮里 亜紀子

看護者の倫理綱領の条文に「看護者は、研究や実践を通して、専門的知識・技術の創造と開発に努め、看護学の発展に寄与する」とあります。

当センターでは「看護の質の向上」を目指し、毎年各部署が看護研究に取り組んでいます。

私自身も看護研究部のメンバーとして研究に関わる中で、新たな気づきや看護研究の面白さを感じています。看護研究は、日々の看護の中で抱えているさまざまな思いや悩みから始まります。日常の疑問を大切に、看護研究で明らかにしたことを看護に活かし、看護の質の向上につなげていきたいと思っています。

各部署の看護研究の取り組みから発表までは、看護部のメンバーで構成した「看護研究部」が支援を行うとともに、1年間を通して九州大学医学研究院保健学部門の宮園真美先生にご指導を頂きました。



日々の疑問を看護の質の向上へとつなげていきます

ボランティアイベント 「ゴスペルコンサート」

平成30年2月28日(水)ゴスペル クワ イア スピリッツの皆様によるゴスペルコンサートが開催されました。

「つばさをください」や「上を向いて歩こう」等おなじみの曲から本格的な讃美歌まで多彩な曲目を披露して頂きました。拍手も交えながらの活気あふれる歌声に患者さんもお変り元気が付けられたのではないかと思います。



手拍子を交えた活気あふれるゴスペル

部署紹介

リハビリテーション科

リハビリテーション科は理学療法・作業療法・言語聴覚療法部門から構成されており、総勢30名のスタッフが勤務しています。患者さんご家族と共に、土日祝日を含む365日体制でリハビリテーションを実施しております。

障害が生じた結果、リハビリテーションが必要となった患者さんにとともに、患者さんとスタッフが密なコミュニケーションを築きながら快適な環境でリハビリに専念することができ、練習を行いつつ、患者さんやご家族の意向を確認しながら一人ひとりに応じた支援を展開できるように、常に医師や看護師、地域連携室などの多職種との合同カンファレンスを実施しています。



365日体制でリハビリを応援します