

Hakuai-communications

# 博愛

博愛会と地域の  
みなさまをつなぐ  
コミュニティツール

2010.  
January  
Vol.15

# 夢だより

地域に愛され信頼され……  
地域とともに歩み続けます



特集:

ウェルネス天神クリニック

生活習慣病センター Hygeia (ハイジア)

オープン



医療法人財団 博愛会

Medical association hakuai group

地域に密着し、  
住民に信頼される  
保健・医療・福祉サービス  
を目指します。

with the ...  
philanthropical community

新年明けましておめでとうございます。

昨年は、未だ冷めやらぬ新型インフルエンザの猛威に始まり、民主党への政権交代など、日本にとってはまさに歴史の動いた年となりました。博愛会病院におきましても、内科病棟の回復期リハビリテーション病棟への転換が行われ、新たな歴史を刻んだ年であったと思います。また、一昨年に開設いたしました通所リハビリテーション施設“Vigor Club”の運営も軌道に乗り始め、非常に充実した一年でした。これもひとえに皆さま方の御支援の賜物と、職員一同心から感謝申し上げます。

さて、今回の夢だよりは、この1月に人間ドックセンターウェルネス天神にオープンいたします生活習慣病センター“Hygeia”の特集を組みました。健診事業に取り組み始めてはや20年、ウェルネス天神を開設して5年一。私どもは健診の第一の目的たる「病気の早期発見、早期治療」の実現のため、質の高い健診をひたすら追求してまいりました。しかし、長年の経験から健診の精度はもちろんのこと、健診後の精密検査やフォローアップも負けず劣らず重要であるということを感じ、この度生活習慣病センターを開設する運びとなりました。橋本俊彦所長を中心に糖尿病、高血圧、骨粗鬆症など幅広く生活習慣病診療に取り組んでまいりますが、何よりも皆さまに気軽に御利用いただき、皆様と二人三脚で健康管理に取り組めるような環境を作りたいと考えております。

健康とは一朝一夕には築けない貴重な人生の礎です。そのかけがえのない礎を築いていかれる上において、ウェルネス、ならびに生活習慣病センターがその一助となればと心から願っております。

今後とも益々の御支援御指導の程をよろしくお願い申し上げます。

平成22年新春

医療法人財団博愛会 理事長 那須 繁

ウェルネス天神クリニック  
生活習慣病センター

(ハイジア)  
Hygeia

2010年1月4日  
OPEN!



提供：福岡市

# 私たちは常に医療技術の向上に努め、人にやさしい医療を提供します



## 診療の目的は「人生を豊かに」

本格的に保険診療を開始して2年が経ちました。患者さまも現在では月に800名を超えるまでに増加してきました。一人でも多くの患者さまの人生を豊かにできることを目標に、スタッフ一同、日々診療に励んでいます。

所長  
**橋本 俊彦**  
日本糖尿病学会指導医  
日本糖尿病学会専門医  
日本内科学会認定医

## 出来ること、出来ないこと。 一緒に考えていきましょう。

甲状腺の病気や内分泌(ホルモン)異常の方、骨粗鬆症と将来の骨折や寝たきりを予防したい方、体重を減らしたい・メタボを撃退したい、という方は、是非ご相談ください。今の生活の中で、できる範囲の生活改善を行い、不可能な部分や体質によるものは上手にお薬を利用していくアドバイスや治療を心がけています。

副所長  
**鈴木 静**  
日本内分泌学会専門医  
日本糖尿病学会専門医  
日本内科学会認定医  
人間ドック学会認定医



## いつでも美味しいものが 食べ続けられるように。

胃潰瘍や胃炎、胃がんの原因となる『ピロリ菌』。50歳以上の約7割が感染しており、今、胃がん予防としての除菌治療が期待されています。当施設では『ピロリ菌』の検査から除菌治療、フォローを積極的に行っていますので、是非ご相談ください。

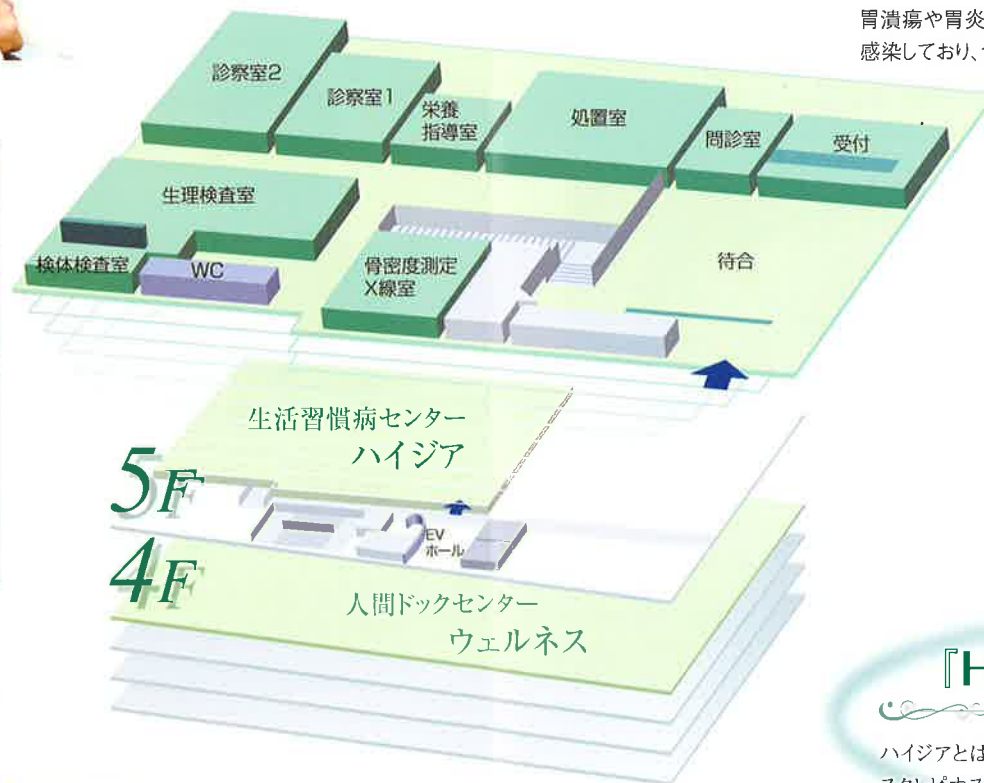
健診部長  
**吉村 理江**

日本消化器内視鏡学会専門医  
日本消化器病学会専門医  
日本消化器がん検診学会認定医  
日本人間ドック学会認定医  
日本内科学会認定医



### 受付

最初に患者さまに接するスタッフとして、より温かく安心していただけるような対応を心がけ、全員で力を合わせて最高の医療を提供していきたいと思えます。



糖尿病療養指導士の資格を取得してまだまだ駆け出しですが、患者さまとの一つ一つの関わりを大切に、クリニックに来ていただく事で安心感を与えられるような存在になるよう、日々励んでいきます。

糖尿病療養指導士 **齊藤 加奈**



私たちの関わり方ひとつで変わっていく患者さまを見ていると、糖尿病療養指導士としてやりがいを感じます。患者さまに「このクリニックに通ってよかった。これからもお願いね」と言っていたりするような外来を目指して頑張ります。

糖尿病療養指導士 **武藤 桂子**



### 骨密度測定 X線室

骨粗鬆症は、骨折する前の症状のない時の早期発見、早期治療が大切な病気です。50歳を過ぎたらぜひ一度骨密度検査を受けてください。



〒810-0001  
福岡市中央区天神1-14-4  
天神平和ビル5F  
【診療内容】  
糖尿病・高血圧・甲状腺疾患・  
骨粗鬆症・消化器疾患など、  
生活習慣病全般  
【診療時間】  
月～金曜日 9:00～12:30  
14:00～18:00  
土曜日 9:00～12:30

生活習慣病センターハイジアへの予約  
TEL 092-738-3335 FAX 092-738-3035

## 博愛会 セミナー・講座のご案内

医療法人財団博愛会では、皆さまの健康づくりに貢献できるよう、様々なセミナーを行っております。「乳がんセミナー」は、人数・規模などできるだけご要望にお応えして開催させていただきます。「生活習慣病教室」については毎月1回、博愛会病院にて開催しておりますので、日程などお気軽にお問い合わせください。その他、5階病棟の「健康講座」や先日開催した「禁煙セミナー」の様子もお伝えします。

### 乳がんセミナー

博愛会病院では、乳がん啓発活動の一環として、乳腺専門医師・認定医師による乳がんセミナー・勉強会を行っております。

「乳がん」は最近メディアでも取り上げられている通り、働き盛りの壮年層女性(30~64歳)のがん死亡原因のトップです。もちろん家庭において母としても、一番大切な世代です。日本人女性の20人に1人が乳がんにかかるといわれています。

ご近所のお友達仲間で聞きたい…  
お子さんの学校を通じたママ仲間でも聞きたい…  
会社の社員にぜひ聞かせたい…

など、ご希望に合わせて勉強会を開催させていただきます。乳がん勉強会をご希望の方は、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先：博愛会病院 事務部

TEL 092-741-2626



10月14日朝日生命様 (講師:森 寿治医師)



乳房視触診モデルの体験

9月15日福岡ビジネス協議会様 (講師:深水 康吉医師)

### 生活習慣病教室

生活習慣病とは、食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒などの日常生活習慣と密接な関わりがあります。

当院では、医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・歯科衛生士による生活習慣予防(糖尿病・高血圧・脂質異常症など)のための教室を毎月1回(第2金曜日15時~16時)開催しています。医師・看護師・薬剤師・歯科衛生士による生活習慣病予防のための講義や、管理栄養士による食事指導・食事会など毎回異なる視点からの教室を企画していますので、生活習慣を改善したい方、生活習慣病について詳しく知りたい方はご自由にご参加ください。教室の開催については、当院ホームページからも御覧いただけます。

お問い合わせ先：博愛会病院 食養科

TEL 092-741-2626

12月はバイキングの食事会でした!



### 5階病棟 健康講座

博愛会病院5階病棟(回復期リハビリテーション病棟)では、2ヵ月に1回「健康教室」と題して入院中及び退院された患者様やそのご家族の方を対象に勉強会を行っております。講義は病棟医長の野田医師をはじめ、看介護スタッフ・リハビリスタッフ・医療相談員・管理栄養士・歯科衛生士・薬剤師が役割分担をして、脳卒中の再発や合併症予防に力を入れた内容となっており、実際に身体を動かしながら楽しく学んでいただけるように工夫を凝らしています。

これからも多くの方に、健康に興味を持って日常生活を送っていただけるようにスタッフ一同頑張ります!



### 禁煙セミナー

ウェルネス天神では禁煙外来促進の一環として、ウェルネス笹丘所長の吉本医師が講師となり、「禁煙セミナー」を開催しております。前回は、マニユライフ生命保険株式会社の社員約70名の方々にご参加いただきました。同社は、日本で初めて「ノンズモーク特約(非禁煙者は約3割程度保険料が安くなる)」を導入した会社で、お客様へ積極的な禁煙を勧めていらっしゃいます。

たばこの煙には有害物質が含まれており、喫煙者のみならずその周囲の人にも多大な影響を与えるリスクがあります。ウェルネス天神でも保険適用の禁煙経口薬(ニコチンを含まない内服薬)を勧められています。今後も「禁煙してよかった」と思っていたら禁煙の啓発活動に取り組んでいます。



われわれは  
確かな保健医療技術をもとに、  
受診者一人一人との  
スキンシップを大切に  
人間ドックを提供します。

### 人間ドックセンター ウェルネス天神

福岡の中心地「天神」にありながら、都会の喧騒を忘れさせる雰囲気のある施設です。立地条件を生かし、男性に特化した施設です。

生活習慣病改善を中心とした保険診療も行っています。

〒810-0001

福岡市中央区天神1-14-4 天神平和ビル4F

TEL 092-738-3373 FAX 092-738-3030



### 人間ドックセンター ウェルネス笹丘

母体である博愛会病院との密な連携と地域密着型施設です。明るいアメニティー感あふれる施設で、幅広い検査項目に対応しています。

〒810-0034

福岡市中央区笹丘1-17-29

TEL 092-781-9495 FAX 092-781-9498



### 人間ドックセンター ウェルネス大濠

高級スポーツクラブ「ZETA」の中にある快適さが魅力の人間ドック専門の施設です。お風呂やサウナ、プールなどのクラブ施設も心ゆくまで利用できます。

〒810-0045

福岡市中央区草香江2-11-30

TEL 092-751-3366 FAX 092-733-6770



人間ドックの予約はこちらから

博愛会  
健診予約  
センター

TEL 092-781-5656  
e-mail info@h-wellness.or.jp  
http://www.hakuaikai.or.jp/

# TOPICS

## 『土から生まれた命のかたち展』

と き 11月22日(日)~12月6日(日)

去る11月22日(日)~12月6日(日)の2週に渡り、デイサービスセンター草ヶ江陶芸クラブの作品展を開催いたしました。

七回目を迎える今回は、『土から生まれた命のかたち展』と題して、その名の通り、同じく土から生まれる作品である彫刻の片山博詞さんとのコラボレーション作品展となりました。

片山さんは、博愛会病院で受診・入院される患者さまや職員にとっては、ロビー奥にある『春の調べ』の作者としてお馴染みです。やさしさに満ちたその姿を目にした患者さまから「癒されました」「勇気をもらいました」「自然に涙がこぼれました」などの声を聞くことも多いのですが、それは患者さまに限らず、私も職員にしてみても同じ気持ちです。

この感動をより多くの方に、との思いから、コラボレーションのお願いをしたところ、快くご賛同下さり、今回の作品展が実現いたしました。

作品展に先立った11月7日(土)。片山さんの発案で、作家同志(片山さんとデイサービスのご利用者さま)の交流を目的にワークショップを開催。片山さんのご指導の下、顔のレリーフ作りに挑戦しました。2時間という短い時間で、すべての参加者のレリーフが完成。日ごろ使い慣れた土であるとは言え、若い人でも難しいといわれる立体の顔…一生の宝物が出来上がりました。

ヨーロッパの石造りの町並みを思わせる開放的なフィランソレイユのエントランスホールに、まるでずっとそこにいたかのような片山さんの静かで生き生きとした彫刻作品。

90歳代もかなり多いデイサービスセンター草ヶ江の陶芸クラブの面々の、人生を生き様を生活へ映した陶器。

そして、それをつなぐ心の交流の証し・レリーフ。この3つが渾然一体となって、たしかに命のかたちがありました。

会期中、二度の西日本新聞の取材を受け、記事を掲載。ワークショップの様子はTNCにて取材・放映され、作品展の様子はNHKにて取材・放映されました。新聞やテレビのニュースを見て会場へ足を運ばれる方も多く、15日間で来場者は900名を超え、盛会のうちに終了いたしました。



## ウェルネス大塚 人間ドック・健診施設 機能評価 認定

### 『機能評価受審して』

ウェルネス大塚 エスコート 小田原 美咲

私は、今年の2月に、ウェルネス大塚に配属されました。配属後まもなく、「今年、機能評価を受けるから頑張ろうね!」と言われ、「機能評価」が何を意味することなのか分かりませんでした。

毎週の会議や、業務終了後の準備はめまぐるしく、必死に周りの先輩方についていきました。資料やマニュアルを整備することで、他部署の先輩方も早く打ち解けることができ、何よりも普段の業務だけでは知り得なかった他部署の業務をたくさん学ぶことができ、大変勉強になりました。

そして、あつという間に時間は過ぎていき、受審当日を迎えました。あの時の緊張感や忘れることができません。医療スタッフ・事務スタッフとともに、受診者が快適に受けられるよう様々な配慮をしていることを精一杯伝えました。

この受審を通して、スタッフ一丸となって臨み、見事に認定を受けた達成感や、忘れることのない思い出となりました。この経験を日々の業務に生かして、これからも多くの受診者の方に満足していただけるよう努めていこうと思います。



春の調べ(博愛会病院1F外来ロビー)



## すこやか…レシピ

### お雑煮

1人分…267Kcal  
塩分…1.38g  
たんぱく質…13g



お雑煮は、お正月を祝う献立に欠かせない餅を具にあしらった伝統的な日本料理です。具の種類や餅の形、出汁(だし)にいたるまで、地方や家庭ごとに千差万別ですね。今回はぜひいたくなものではなく、博多・佐賀で使われる少し苦味のきいた【かつを菜】を使ったシンプルなお雑煮を紹介します。

#### ●材料(2人分)

餅……………2個(120g)  
鶏肉……………60g  
干しいたけ……………2枚  
かつを菜……………100g  
えび……………2尾  
出し汁……………300cc  
みりん……………小さじ1  
しょうゆ……………小さじ1  
塩……………ひとつまみ  
ゆずの皮(あれば)……………少々

#### ●作り方

- ①かつを菜は洗って10cm幅に切り、えびは酒をふりかけ、それぞれ湯がいておく。
- ②干しいたけは戻し、戻し汁とだし汁を合わせて煮立たせる。そこに鶏肉を加え、みりん・塩・しょうゆを加えて調味する。
- ③餅を焼いてお椀に盛り、汁を少しそそいだら、かつを菜・しいたけ・えびを乗せてさらに汁をそそぐ。  
千切りにした柚子の皮を添えて、できあがり。

老健センターささおか  
管理栄養士 中島 悦子

## すこやか…体操

運動すればいいの??  
運動すればいいの??  
運動すればいいの??  
運動すればいいの??

高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防するには、定期的・継続的な運動習慣が必要と言われています。ではいったいどれくらい運動すればいいの?自己流で進めている?と迷っている方のために、今回は適切な運動内容についてその一例を紹介していきます。

#### <運動の種類>

- ・全身運動…ウォーキングなど。
  - ・局所運動…筋力トレーニングなど。
- 健康づくりのためには全身運動を行い、補助的に局所運動を行うのが効果的です。ただし、局所運動では息をこらえることで血圧が上昇しますので、高血圧の方は医師に相談してから行うのがよいでしょう。

#### <運動の強度>

一般的に心拍数(脈拍)を目安とし、全身運動では予測最大心拍数(中高齢の方:210-年齢若年の方:220-年齢)の50~60%を標準とします。例えば60歳以上の方であれば、運動中の目標心拍数は100~120/分の範囲です。初めてのの方は、『少し運動になっているかな』という感じから始めるのがお勧めです。

#### <運動の継続時間と頻度>

全身運動の場合は、1回の運動を10分以上として1日に合計20分以上、できれば30分以上の運動が望ましいです。頻度は1週間に4~5日を目標にしましょう。

#### <全身運動の一例>

まずは通勤時などに、バス停1区間分を早歩きで往復することから始めてみてはいかがでしょうか?運動は継続することが大事です。心地よい疲労を感じながら、ほんのちよっと生活習慣を変えることから始めてみましょう!

博愛会病院  
理学療法士 副島 寿樹

次の世代に伝えたいもの  
節目々を大切に



健康医療センター「ウエルネス」の誕生(1)



博愛会グループ 会長  
那須良昭

story

of Medical association  
hakuikai group

「那須さん。実は、多角経営の一環として、これからJRにMansion事業を提言しようと思っているんですよ。」

「JRにMansion事業をですか。」

「ええ、Mansionの需要は、これから伸びるでしょうし、何よりもJRという信用力が強みです。」

現在から20年の年月を遡った或る日の喫茶店での会話だった。午後の3時を廻った店内には、Lunch時の喧騒から解放された落ち着きがあった。2人の前に、洒落た伊万里のCoffee Cupが運ばれた。AntiqueなTableの上が華やかで、一瞬、木洩れ陽が全てを包み込む。

「もう候補地は、決まっているのですか?。」

「いや、今からです。JRが所有する遊休地の活用という手もあるのですが、まだ決まってはいません。いろいろ候補地を物色中なんですよ。」

「病院の南側に広い敷地がありますが、どうなんでしょうね。」

Coffeeを飲みかけたA部長の手が止まった。

「笹丘ですか……。中央区でしたよね。たしか、高台の丘陵地は、一戸建ての閑静な住宅地でしょ。意外と笹丘の立地も良いかも……。ですね。病院が近くにあるのも面白いかもしれませんね。さっそく、調査してみましょう。」

博愛会のそれまでの建設工事を請け負ってもらっていたT建設のA部長との会話だった。候補

地に推奨したのは、病院の南側に位置する道路を隔てた広くゆとりある敷地だった。86年の夏から87年の3月まで、病院の増築時に借り受けた縁のある敷地だった。

「教会の所有地なのですが、少し人脈があるので聴いてみましょうか。」

東館を増築した折に病院の機能を間断なく維持するため苦肉の策として、教会と折衝し工事期間に限定し賃貸契約を結んだ経緯を述べた。

「そんな経緯があったのですか。JRと社内の決済が取れたら、ぜひ、打診してみてください。」

店内に流れるSlow Balladeとは裏腹に、話は、急展開だった。KONAの芳醇な香りと南の島を彷彿とさせる味覚が、いつになく饒舌にした。

「部長、ひとつお願いがあるのですが……。」

「何でしょう。」

「もし、教会と上手く話が着いて、Mansion建設が実現できたら……。下層のOne-Floorと20台分の駐車Spaceを安く貸して貰いませんか?。」

「いいですけど……。何に使われます?。」

「実は、父親を亡くして、以来、若い頃からの夢がありまして……。健診Centerなんですけど……。健診に特化した診療所なんです。父親の癌が、もっと早くに見つかっていれば……。そんな希いを、ずっと抱いて来ましたから……。此処に、ぜひ創りたいんです」。

「健診だけをやる診療所ですか。」

「今からは、治療も大切ですが、疾病予防や健康保持をSupportする医療も必要なんです。」

BGMが、壁に掛かるMarc Chagallには、似つかわしくない陽気なLatinに変わった。

「専門的なことはわかりませんが、医療保険を使わない診療所で、経営的には大丈夫なんですか。普通の診療所より相当広い床面積が必要なんですね。」

「ええ、健康な人たちが対象ですからAmenityやその運用には、特別なKnow-howが必要なんです。この開設のためだけに、以前、北九州の健診Centerに就職したようなものです。力を貸して戴けませんか。」

「わかりました。そちらの条件をすべて出して下さい。JRとの打ち合わせの前に、頭に入れていた方が良いでしょう。」

「お願いします。できるだけ多くの人たちに受診してもらい、ひとりでも多くの癌や疾病が早期発見できたらいいと……。永い間の夢でした。」

「そうですね。ぜひ、やりましょうよ。応援しますよ。この会話こそが、人間Dock Center「WELLNESS」と「MJR」Mansion創設の始まりだった。

～続く～



tulip

新型インフルエンザについて …………… 医療安全推進室 室長 日垣 直子

3月～4月にかけてメキシコ・アメリカで相次いで報告された新型インフルエンザA(H1N1)の発生から、早10ヶ月が過ぎようとしています。

新型インフルエンザウィルスの感染力は強く、病原性は中等度です。感染経路は、咳やくしゃみと共に放出されたウィルスを吸い込むことでおこる飛沫感染と、ウィルスが付着したものを触れた後に鼻や口等に触れることで、粘膜などを通じて感染する接触感染が考えられています。多くの方が軽症のまま回復していますが、基礎疾患を持っている方や、健康な若年層の方の重症化も報告されている

のはご承知の通りです。

当院では、8月からインフルエンザ様症状のある患者さまの発熱外来での対応を開始し、現在に至っております。11月からは、基礎疾患のある患者さまの新型インフルエンザワクチンの接種が始まり、今年は新型インフルエンザ対策に明け暮れた1年でもありました。

今年の冬は、通常の季節性インフルエンザと新型インフルエンザが重なった流行も懸念されますので、まだまだ注意が必要です。

インフルエンザの予防対策

- ①栄養・睡眠を十分とり、基礎体力をつけましょう。
- ②手洗いやうがいを頻回に行いましょう。(手洗いは、15秒以上かけましょう。)
- ③ウィルスは、低温や乾燥を好みます。加湿器などで適度な室内環境を保ちましょう。
- ④咳やくしゃみがでている間はマスクを着用し、咳エチケットを守りましょう。



編集後記 ……………

「元旦」とは、日の初め・月の初め・年の初め・春の初め…。全ての時間において「初め」の日です。現代は何事も便利になり、



年末年始も関係なくお店が開いていたり昼夜を問わず灯りが溢れている街。しかしそんな時代だからこそ、この「元旦」の意味を考えてみるのもいいのでは。一年の目標を立てるのにも最適ですね。私の目標はというと、とりあえず…正月太り解消か?!ということで、今回の「博愛 夢だより」特集はウエルネス天神クリニック生活習慣病センター「Hygeia」オープンです。糖尿病を始めとする生活習慣病外来に力を入れています。もう他人事ではありません!生活を見直し、今年は脱メタボへ!まずは手始めに、すこやか体操をレッツトライ! 総務課 水津