

からたち



第49号
秋
2021.11

- p.2 新任ご挨拶
- p.3 部署紹介（総務企画課）
- p.4 『夏バテ』『秋バテ』にご注意を!!
- p.5 自宅でできる簡単な運動で運動不足を解消
- p.6 着任医師紹介・退職医師紹介
- p.7 病院からのお知らせ 柳川市コミュニティバス《市街循環線》



「清水寺」（撮影地 みやま市） 撮影者/地域医療連携室 看護師 北嶋 尚子

一般財団法人 医療・介護・教育研究財団
柳川病院

地域から親しまれ、信頼される病院を目指します

- 患者さんに良質で安心な医療を提供します
- 医学・医療技術の研鑽に努め、最新の医療を提供します
- 地域福祉の向上と、疾病予防策を実践します
- 風通しの良い、明るく働きがいのある健全な職場を目指します

新任ご挨拶

産婦人科部長 大田 俊一郎



2021年10月1日に産婦人科に赴任いたしました大田俊一郎と申します。

1991年に久留米大学医学部を卒業し、2016年まで久留米大学産婦人科医局に所属し、国立小倉病院（現小倉医療センター）、熊本市民病院、久留米大学病院で産婦人科医療に携わってまいりました。しかし、2016年4月に赴任先の熊本市民病院が熊本地震に被災し診療停止となったために、同年9月より鹿児島医療センターに職を得て5年間お世話になっておりました。専門分野は臨床婦人科腫瘍ならびに緩和ケアで、日本産科婦人科学会専門医、指導医、日本婦人科腫瘍学会婦人科腫瘍専門医、指導医、日本臨床細胞学会細胞診専門医、指導医、日本緩和医療学会緩和ケア指導者講習会修了、日本臨床倫理学会倫理カウンセラーを取得しております。鹿児島医療センターでも婦人科悪性腫瘍を専門にしておりましたが、スピンオフとして最近では安全文化（熊本地震被災経験や新型コロナウイルスクラスター発生で実感したレジリエンス

エンジニアリングをかじった程度ですが）、高齢者医療（手術施行最高齢は97歳です）、を今後の自身のテーマとしております。

新たなご縁をいただきました柳川病院ではこれまでの経験をもとにして婦人科疾患全般にわたり地域医療のお役に立てれば嬉しい限りです。アラ還ですが下手の横好きのテニスと筋トレの賜物で推定身体年齢は45歳（あくまでもデータ上ですが）とのことで、データを信じ、滅私奉公、率先垂範をモットーとして診療にあたる所存です。

婦人科疾患かなと思われたら、どうぞ、お気兼ねなく、柳川病院産婦人科をご利用ください。



YANAGAWA HOSPITAL

部署紹介

総務企画課



総務企画課の業務は人事、給与、経理、庶務、施設管理、車両管理、電話交換など多岐に渡ります。患者さんの目に触れることは少ないですが、病院の健全な運営を目指し、職員が働きやすい環境を整えることで、患者さんに良質な医療を提供できるよう努めています。

① 人事・給与に関すること

職員の採用、給与計算、勤怠管理などを行います。

② 福利厚生に関すること

各種保険や職員の健康診断など。

③ 電話交換業務

診療予約変更や問い合わせなどの電話を担当部署への取次ぎを行います。

④ 患者搬送、車両管理

安全に患者さんの搬送を行います。

⑤ 情報システム管理

電子カルテや看護支援システム、各部門システムのメンテナンスや、パソコン等の情報機器の管理・保守を行います。

⑥ 施設管理

電気・空調・衛生・建物・備品等の保守管理を行います。

⑦ 会計業務

予算の管理、現金・預金の管理、会計資料の作成などを行います。

⑧ 備品・消耗品管理

医療材料や医療機器の購入・管理、物流管理（SPD）、価格交渉などを行います。

⑨ 広報

ホームページの更新、広報誌の作成などを行います。

⑩ 庶務

各種規定の整備、消防訓練、他の係りに属さない諸々の業務を行います。





『夏バテ』『秋バテ』にご注意を!!

栄養管理室

今年の夏は猛暑に加え、8月は福岡県では大雨特別警報や線状降水帯発生するなど真夏に異例の大雨や長雨が記録されました。これから冬に向けて、涼しい季節になりますが、季節の変わり目には身体を崩しやすい時期になりますので注意が必要です。

夏バテとは・・・

食欲がでない、元気が出ない…など
身体の機能がうまく働かなくなって起こる
夏の暑さによる体調不良のことです。

秋バテとは・・・

夏が過ぎ、涼しくなったのに体がだるい、
疲れが取れないなど不調が続いている状態
をいいます。

夏バテ + 気候の変化

次の症状が出たら「秋バテ」かも!?

～チェックしてみよう～

- 疲れが取れず、カラダがだるい
- 胸やけ・胃がもたれる
- 気力が出ない
- 寝つきが悪く、寝不足である



- 食欲がない
- 頭痛や肩こりがする
- めまい、立ちくらみがする
- 舌に白い苔のようなものが付く



原因と対策

- ① **脱水症状**：汗をかくことにより体内の水分やミネラルの不足
…こまめに水分をとり、身体が冷えないように温かい飲み物を飲みましょう。
- ② **自律神経の乱れ**：屋内と屋外の気温差、エアコンの温度差
…気温差が激しいと自律神経が乱れます。
季節の変わり目はエアコンの温度で身体を冷やさないようにしましょう。
- ③ **睡眠不足**：体力の低下
…十分な睡眠をとり、疲れを翌日に持ち越さないように質の良い睡眠にしましょう。
- ④ **栄養不足**：胃腸の疲れや消化機能の低下
これからの冬の時期に向けて次のポイントに注意して食事をしてみましょう。

食事のポイント

- ① 身体を温める食事を食べる。(根菜類、生姜・ニンニク・唐辛子など)
- ② 疲れにはビタミン B1 (豚肉・赤身肉・ウナギ・大豆・ゴマ)
- ③ 旬の食べ物を食べる。



旬の食材	はたらき
根菜類 (人参、さつまいも、大根、ごぼうなど) 生姜、かぼちゃ	カラダを温める
きのこ類 (しいたけ、しめじなど)、里芋、じゃがいも	食物繊維を多く含み、胃腸の調子を整える
さんま、鮭	疲労回復を助ける

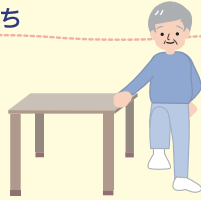
夏野菜は身体を冷やす効果がありますが、秋の食材は身体を温める作用があるといわれているため、旬の野菜を取り入れるようにしましょう。

自宅でできる簡単な運動で運動不足を解消

はじめようバランス保持運動

座布団の上で片足立ち

- ・かかとを10cm程度あげて**10秒**保持することから始めましょう。
- ・テーブルを活用するなど、よろけて大丈夫な方法で行いましょう。



前後左右へのステップ

- ・立った状態から左足を大きく前へ一歩踏み出し、戻す(右足も行う)。
- ・左足を大きく外側へ一歩踏み出し、戻す(右足も行う)。
- ・それぞれ**5回**ずつ行いましょう。



四つ這いバランス

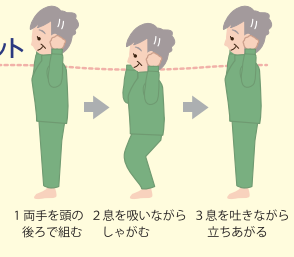
- ・四つ這いで左手・右足を同時に挙げて**5秒**保持し、もとに戻す。
- ・反対も行いましょう。(右手・左足の挙上)
- ・同時にできない人は、手だけ・足だけで行いましょう。



はじめよう筋力強化運動

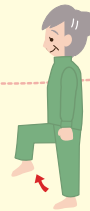
立った状態でのスクワット

- ・ゆっくりと両ひざを曲げ、ゆっくりとのぼす。(曲げる角度はできる範囲で、**10~20回**から始めましょう)
- ・ひざに痛みがある場合は痛みのない範囲で行いましょう。



立った状態で太ももあげ

- ・ゆっくりと片方の太ももをあげ、ゆっくりとおろす(左右**10~20回**から始めましょう)。



立った状態でかかとのあげおろし

- ・ゆっくりとかかとをあげ、ゆっくりとおろす(**10~20回**から始めましょう)。
- ・ひざが曲がらないように気を付けましょう。



ひざの関節まわりの運動で、痛みを予防しましょう

もも裏ストレッチ

- ①イスに浅く腰かけます。
 - ②おへそを前に出すように身体を前に倒します。
 - ③**10秒**間止めます
- ※左右**10回**、1日**3セット**が目安です。



膝の筋カトレーニング

- ・運動を1セット**10~20回**の回数で**3~4セット**、行いましょう。
- ・運動中に痛みや疲労感を感じた場合はすぐに中止してください。
- ・運動のポイント:**5秒**かけてゆっくりと行い、**5秒**保持し、**5秒**で元にもどします。

ひざのばし運動

ひざをまっすぐになるまで
のばします。



ふとももあげ運動

ひざを胸に
近づけるように
持ちあげます。



ブリッジ運動

ひざを立てた姿勢から
お尻を持ちあげます。



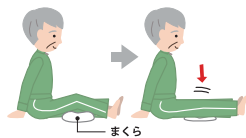
かかとあげ運動

壁につかまりながら
かかとをあげて
つま先で
立ちます。



ひざの押しさげ運動

太ももに力を入れて、
ひざ下のまくらを押しつづけます。



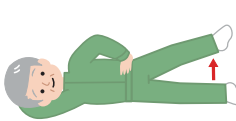
スクワット運動

肩幅に足を開いて
立った姿勢から、
お尻をおろして
いきます。



足の横あげ運動

横向きに寝た姿勢で
足を真上に持ちあげます。



腹筋運動

ひざを立てた姿勢から
両手でひざを触る。(おへそをのぞ
き込むように体を起こします)。



※ 公益社団法人日本理学療法士協会 理学療法ハンドブックより引用

自身の体調、痛みに合わせて無理をせずに行ってください

着任医師紹介



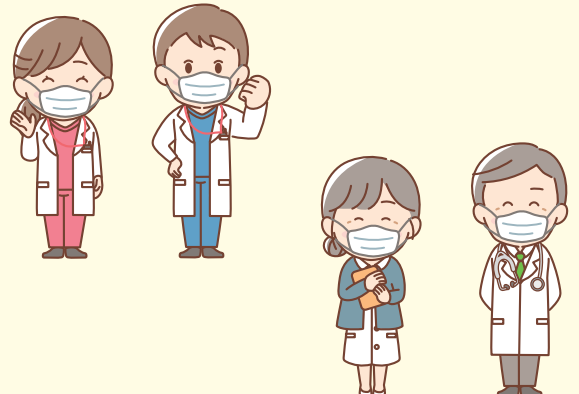
産婦人科 部長
おおた しゅんいちろう
大田 俊一郎



内科
いわお なおき
岩尾 直樹



内科
おおそだ たいき
大園 太貴



退職医師紹介



内科
こうだ まこと
江田 誠

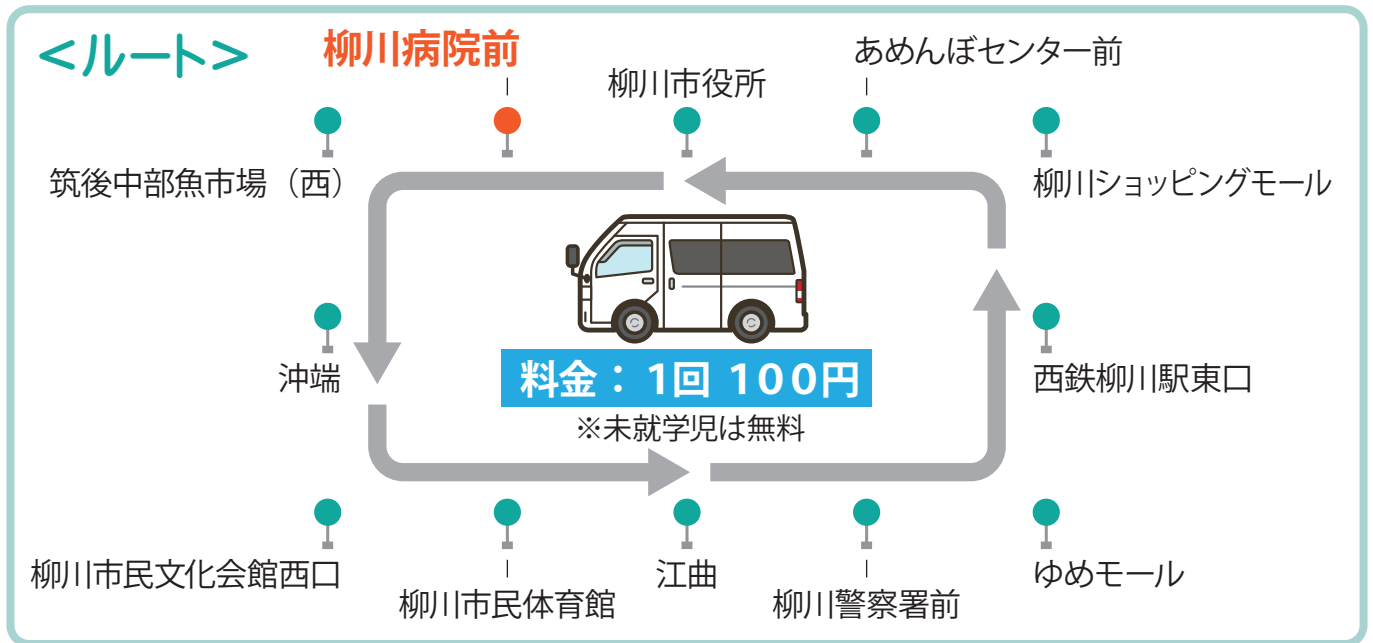
内科
もりやま えつこ
森山 悦子



柳川市コミュニティバス《市街循環線》

令和3年10月1日より運行開始

9月30日をもって西鉄バスの市内循環線が廃止され、その代替として10月1日より新たにコミュニティバスの「市街循環線」が運行を開始しています。これまで西鉄バスを利用して来院されていた方はコミュニティバスをご利用ください。時刻表も変更になっています。



<時刻表> 運行曜日 / 月～土

バス停名	1便		2便		3便		4便		5便	
	1周目	2周目	3周目	4周目	5周目	6周目	7周目	8周目	9周目	10周目
西鉄柳川駅東口	9:00	9:44	10:45	11:28	13:10	13:53	14:53	15:36	16:36	17:19
柳川ショッピングモール	9:06	9:51	10:51	11:36	13:16	14:01	14:59	15:44	16:42	17:27
あめんぼセンター前	9:10	9:56	10:55	11:40	13:20	14:05	15:03	15:48	16:46	17:31
柳川市役所	9:12	9:58	10:56	11:41	13:21	14:06	15:04	15:49	16:47	17:32
柳川病院前	9:15	10:01	10:59	11:44	13:24	14:09	15:07	15:52	16:50	17:35
筑後中部魚市場(西)	9:18	10:04	11:02	11:47	13:27	14:12	15:10	15:55	16:53	17:38
沖端	9:23	10:09	11:07	11:52	13:32	14:17	15:15	16:00	16:58	17:43
柳川市民文化会館西口	9:28	10:14	11:12	11:57	13:37	14:22	15:20	16:05	17:03	17:48
柳川市民体育館	9:32	10:18	11:16	12:01	13:41	14:26	15:24	16:09	17:07	17:52
江曲	9:34	10:20	11:18	12:03	13:43	14:28	15:26	16:11	17:09	17:54
柳川警察署前	9:36	10:22	11:20	12:05	13:45	14:30	15:28	16:13	17:11	17:56
ゆめモール	9:41	10:27	11:25	12:10	13:50	14:35	15:33	16:18	17:16	18:01
西鉄柳川駅東口	9:44	10:30	11:28	12:13	13:53	14:38	15:36	16:21	17:19	18:04

外来診療担当医一覧表

2021年11月1日現在

受付時間

(日・祭日は休診)

午前 8:30 ~ 11:00
 午後 13:00 ~ 16:00 [血液内科 (木)]
 13:30 ~ 16:00 [脳神経外科 (金)]
 13:30 ~ 15:30 [産婦人科 (水)]

※急患については、この限りではありません。

※都合により診察日・時間に変更になる場合がございます。確認のうえ来院ください。
 ※お問合せの電話については、急ぎの用件を除いては、午後からのお電話にご協力お願い致します。
 ※「担当医」の表記については当該診療科の当番医が診察・診療を行います。

外来担当医表		月	火	水	木	金	土	
内科 消化器内科	午前	新患	於保 和彦	岩尾 直樹	大野 美紀	菅 偉哉	大園 太貴	担当医
	午後	再来	菅 偉哉	菅 偉哉	於保 和彦	岩尾 直樹	於保 和彦	岩尾 直樹
血液内科	午後				大屋 周期			
肝臓外来 (第2・3土曜日)	午前	(下記※1参照)					佐野 有哉	
ピロリ菌外来 (第1・3月曜日)	午後	(下記※1参照)	於保 和彦					
内分泌代謝内科 甲状腺外来 糖尿病外来	午前	新患・再来		永山 綾子		栴島 正治	廣松 雄治	
	午後	再来(予約)		永山 綾子		栴島 正治		
循環器内科	午前	新患	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	
	午後	再来		野原 夢	松本 徳昭	吉岡 励	坂井 智咲子	(急患のみ)
心臓血管外科	午前		土井 一義		土井 一義			
外科 消化器外科 肛門外科 乳腺外科	午前	新患・再来	貝原 淳	大地 貴史	貝原 淳	貝原 淳	大地 貴史	担当医
	午後	再来			久田 かほり			
整形外科	午前	新患・再来	野崎 修	末次 宏晃	末次 宏晃	野崎 修	野崎 修 (第1.3.5)	野崎 修 (第2.4)
	午後	新患	末次 宏晃	野崎 修			末次 宏晃 (第2.4)	末次 宏晃 (第1.3.5)
産婦人科	午前	新患・再来	大田 俊一郎	大田 俊一郎		大田 俊一郎	大田 俊一郎	担当医(第2)
	午後	新患・再来	嘉村 敏治		寺田 貴武		嘉村 敏治	
皮膚科	午前		辛島 正志	辛島 正志	休 診	辛島 正志	辛島 正志	辛島 正志
泌尿器科	午前			渡辺 晃太		植田 浩介		西原 聖顕
脳神経外科	午前	新患・再来	岡本 浩昌	岡本 浩昌	岡本 浩昌	休 診	岡本 浩昌	岡本 浩昌 (第2.3.4.5)
	午後	新患・再来					緒方 敦之	
健診センター	午前		喜多 奈穂	喜多 奈穂	岩本 元一	喜多 奈穂	喜多 奈穂	

検査担当医表		月	火	水	木	金	土
放射線科	午後			小金丸 雅道			
専門エコー外来	午後					黒松 亮子	
内視鏡検査	(下記※2参照)	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	
		向笠 道太	池原 龍一郎	城野 智毅	渡辺 靖友		

※1 ご希望の場合は、詳しい診療内容をお問合せください。
 ※2 内視鏡検査は原則消化器内科で診察のうえ検査実施となります。

柳川病院(代表) TEL 0944-72-6171

地域医療連携室 TEL 0944-74-8145 / FAX 0944-74-8165

柳川病院 患者会

柳川病院では、病院スタッフ(医師・看護師・管理栄養士・薬剤師・理学療法士)&柳川病院に通われている患者さんと「翠の会」という患者会を立ち上げています。

～翠(みどり)の会の募集案内～

【会 員】 60～80代の10名程度の方が在籍中
 【活動内容】 勉強会や料理教室、情報交換会、ウォーキング大会等。患者さんが日頃困っていることや悩み事の相談窓口ともなっています。また、会員の方は、月刊「糖尿病ライフさかえ」を毎月無料で読むことができます。
 【年 会 費】 3,600円(年度の途中入会の方…月払いとなります)

糖尿病の患者さん、糖尿病に関心のある人、どなたでも入会することができます。

【参加希望の方】
 柳川病院 翠の会事務局
TEL 0944-72-6171

皆さまのご入会お待ちしております! (森)まで