



# 想



題名：穏やかな朝

撮影者：浦田 和夫（デジカメクラブ門司会員）

# リハビリテーション室のご案内

「心臓リハビリテーション」を紹介します。

心臓が悪い、弱っていると言われた方に対して再発予防や社会復帰を目指して行われます。循環器内科医と連携をとり、今よりも病気が悪化しないように、自分にあった**運動と生活習慣の調節**を行い、元気で前向きな生活を送っていただくためのプログラムです。



## ～ 心臓が悪いから安静にしたほうが良いと思いませんか？ ～

過度の安静は、筋力や体力が低下し少し動いただけでも息切れが生じやすくなります。しかし、運動の強さが強すぎると、心臓への負担が大きくなり運動の効果が少なくなるだけでなく、障害の発生率も高くなり危険です。主治医の指示のもと、どのような運動を行えば良いか**一人ひとりに合わせて**運動を行います。

**再発・悪化を防ぐには・・・** ①適度な運動 ②禁煙 ③食事療法 ④薬物療法

## ～ 心臓リハビリテーションの効果 ～ **再発を予防し健康寿命を延ばします。**

- 適度な運動を継続していくことで、心肺や筋肉の機能が向上し体力がつく。
- 心臓病での入院回数が減り、心臓病での死亡もおさえることができる。
- 血圧を下げる、糖や脂質の代謝を改善し血糖や血清脂質を下げる、肥満を防止するなど動脈硬化危険因子の改善につながる。
- リラックスした状態を作る副交感神経を活性化し、心身のバランスを整える。
- 身体的にも精神的にも良い状態になることで生活の質が改善する。



## ～ 当院の心臓リハビリテーションの特徴 ～

- 理学療法士による体力をつけるための有酸素運動や筋力トレーニング等を、患者さんに合わせ行います。
- 作業療法士による生活環境を確認し、患者さんに合わせた生活指導、復帰指導を行います。
- 退院後も安心して暮らせるように、退院前にご自宅を訪問し退院後の生活環境を確認します。





## ～ リハビリ室の様子 ～



当院は、薬剤師による服用指導、管理栄養士による食事療法など専門性を活かしたサポートもしております。

## 新認定看護師紹介

### － 認定看護師（緩和ケア）－ 川原 智



皆さんは緩和ケアと聞き、どのような印象をお持ちでしょうか。少し前までは治療がなくなり始まるものだと考えられていましたが、現在の緩和ケアは、がんと診断された時から必要に応じて始めるものとされています。がんには多くの治療法がありますが、治療を続けていくと不安や、様々な体の症状が生じることがあります。それらの症状を少しでも和らげより良い日常生活を送ることができるよう早い段階から患者さんと関わり治療のお手伝いをしていきたいと考えております。

### － 認定看護師（感染管理）－ 森谷 亮子



感染管理認定看護師は医療関連感染の予防と管理を推進するために実践・指導・相談の役割を担います。医療関連感染の予防は、患者さんに安全・安心な医療を提供するためであることはもちろんですが、当院職員の安全・安心を守るためでもあり、当院に関わるすべての人の安全・安心を守るためでもあります。

私は東5階病棟に所属しており、病棟業務を行いながら感染管理活動を行っています。現場にいる認定看護師として、皆様の問題解決に向けたお手伝いをしていきたいと思っております。インフルエンザやノロウイルスなど日常における感染症の予防や、感染対策についての疑問など小さな事でもかまいません、「感染対策について教えてほしい!」「こんな時どうしたら良いの?」などありましたら、お気軽にお声かけください。

### Focus Staff

当院の総務課には、J R九州野球部の二人が所属しています。去年は都市対抗日本選手権に出場しました。今年は優勝を目指して日々、練習に励んでいます。真っ黒に日焼けした二人が、受付で患者さん対応等をしていますので、お気軽にお声かけください!



総務課 井上 翔夢・鈴木 匡哉



# 外来診療案内

2020年1月1日現在

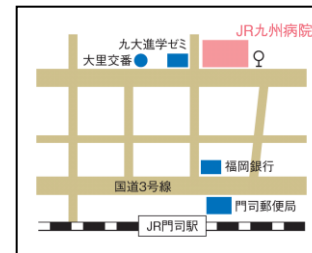
	月	火	水	木	金	備考
救急	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	午前・午後(常勤医が交代で対応)
循環器内科	おずみ きよし 小住 清志	たさき ひろみ 太崎 博美	※太崎・小住	たさき ひろみ 太崎 博美	おずみ きよし 小住 清志	※太崎:第1・3・5水曜、小住:第2・4水曜
	ひろしま けんいち 廣島 謙一	うえの ひかる 上野 光				上野:火曜日 午前・午後診療 ※非常勤医師 ※午後のみ
消化器内科	みつおか ひろし 光岡 浩志	せのお たけまさ 妹尾 健正	みつおか ひろし 光岡 浩志	せのお たけまさ 妹尾 健正	みつおか ひろし 光岡 浩志	※午後、急患の場合はご相談ください。
肝臓内科	もりた ちえ 森田 千絵		もりた ちえ 森田 千絵		もりた ちえ 森田 千絵	
リウマチ科	むかい たもつ 向井 亮		むかい たもつ 向井 亮		むかい たもつ 向井 亮	
	ふるごう いさお 古郷 功		ふるごう いさお 古郷 功		ふるごう いさお 古郷 功	
血液内科	おおもと あや 大本 史					
神経内科	ひぐち まさかず 樋口 雅一			なかお ふみひこ 中尾 文彦	ひぐち まさかず 樋口 雅一	※随時、急患はご相談下さい。
一般内科	うきはら たいら 上原 平				むかい たもつ 向井 亮 林 史恵 (第2・第4)	※午後のみ(要予約)
糖尿病内科	たつお ひろのぶ 龍尾 浩信		たつお ひろのぶ 龍尾 浩信	たつお ひろのぶ 龍尾 浩信		
呼吸器内科	よこがわ せいいち 横川 省一				よこがわ せいいち 横川 省一	横川:午後のみ(要予約)
一般外科	いまむら ひでき 今村 秀基	いまむら ひでき 今村 秀基		いまむら ひでき 今村 秀基		
	かめい たかふみ 亀井 隆史	たかはた しんいち 高畑 俊一	かめい たかふみ 亀井 隆史	おおはた ましろう 大畑 佳裕	たかはた しんいち 高畑 俊一	手術日: 月・水・金 検査日: 火・木
乳腺外科	おおはた よしろう 大畑 佳裕	おだ やすのり 小田 康徳	おだ やすのり 小田 康徳	じみ せいいちろう 自見 政一郎	かめだ ちづ 亀田 千津	※午後、急患の場合はご相談ください。
乳がん検診	かめだ ちづ 亀田 千津	おだ やすのり 小田 康徳	かめだ ちづ 亀田 千津	おだ やすのり 小田 康徳	おだ やすのり 小田 康徳	
整形外科	くりはら りえこ 栗原 理恵子	くりはら りえこ 栗原 理恵子	さだなが 定永 匡子	くりはら りえこ 栗原 理恵子	さだなが 定永 匡子	手術日: 火・木(午前・午後) : 月・水・金(午後)
	ささき こうすけ 佐々木 宏介	ささき こうすけ 佐々木 宏介	ささき こうすけ 佐々木 宏介	ささき こうすけ 佐々木 宏介	ささき こうすけ 佐々木 宏介	手術日: 火・木(午前・午後) : 月・水・金(午後)
婦人科	ふじい ゆうき 藤井 勇輝	担当医 (新患・急患)	ふじい ゆうき 藤井 勇輝	担当医 (新患・急患)	ふじい ゆうき 藤井 勇輝	手術日: 月・水・金(午前)
	もりもと たつき 森本 辰紀		もりもと たつき 森本 辰紀		もりもと たつき 森本 辰紀	骨粗鬆症: 月・水・金(午前)
泌尿器科	くろいし せい 黒石 聖		くろいし せい 黒石 聖		くろいし せい 黒石 聖	
眼科	しん たけし 進 岳史	しん たけし 進 岳史	しん たけし 進 岳史 (午後のみ)	しん たけし 進 岳史	しん たけし 進 岳史	手術日: 月・水 ※午後は予約のみ
放射線科	えがしら としひさ 江頭 稔久	えがしら としひさ 江頭 稔久 (再診のみ)	えがしら としひさ 江頭 稔久 (再診のみ)	えがしら としひさ 江頭 稔久	えがしら としひさ 江頭 稔久 (再診のみ)	※紹介患者は、月・木となります。 手術日: 水 検査日: 月・水・金(午後) 非常勤医師(第2・4木曜)
耳鼻咽喉科	なかの さおり 中野 さおり	なかの さおり 中野 さおり	なかの さおり 中野 さおり (予約のみ)	なかの さおり 中野 さおり	なかの さおり 中野 さおり	手術日: 水(午後) 検査日: 月・火(午後)
ドック	ふるや あきお 古屋 暁生	ふるや あきお 古屋 暁生	ふるや あきお 古屋 暁生	ふるや あきお 古屋 暁生	ふるや あきお 古屋 暁生	CT・MRI(予約制) (中央放射線室・内線1111)
		非常勤医師		非常勤医師		
	予約	予約	予約	予約	予約	

# JR九州病院

〒800-0031

福岡県北九州市門司区高田2丁目1番1号

TEL (093) 381-5661  
FAX (093) 381-1077



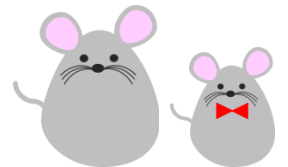
<http://www.jrkyushu.co.jp/hospital>

JR九州病院

検索

## 編集後記

# 2020年



## 本年も、よろしくお願ひします。

今年の年末年始は長期休暇を取られた方も多かったのではないのでしょうか。久しぶりに会う親戚や知人の方と楽しい時間を過ごされたことと思います。新年が始まり忙しい日々で、体調を崩さないように気を付けてくださいね。

広報委員会