

2024年 第51号

みやた

発行所 医療法人相生会 宮田病院
〒823-0003 宮若市本城1 636
TEL0949-32-3000

FAX0949-32-2997

発行日 令和 6年 5月 25日

発行人 広報編集委員 NO.51



TIMES



Miyata HP

<http://www.lta-med.com/miyata-hospital/>



CONTENTS

☆新任医師のご紹介

☆令和6年 新人紹介

☆今年の「看護部活動」について

☆リハビリテーション部 オーラルフレイル（口腔の虚弱）

☆栄養科『まごわやさしい』をご存じですか？

☆外来担当医表（2024年6月1日）

☆関連施設のご紹介 山桜デイサービス

◆新任医師紹介◆

この度、総合診療科として着任いたしました

倉持 均（くらもち ひとし）と申します。

平成10年に福岡大学を卒業し、福岡大学第一外科（現 消化器外科）に入局、大学病院や県内の医療機関で、主に消化器外科を中心に、乳腺や一般外科の診療を行い、大学院では、大腸癌の病理学的研究を行いました。

平成25年に大学医局を退局し、以後、福岡市内の病院で、一般外科を中心に、巻き爪処置などを含むフットケア、褥瘡（床ずれ）処置、訪問診療（在宅診療）、緩和ケア、また内科的疾患も含めた、いろいろな疾患に対する診療に従事しておりました。特別な専門領域はありませんが、当院では総合診療科として、いろいろな疾患、病状に広く対応していきたいと考えております。

わたくしごとではありますが、小学校から中学校まではサッカー、高校、大学では野球を経験し、今でも子供達とのサッカーや町内のチームでソフトボールをしています。また、将棋と鉄道と阪神タイガースが大好きです。将棋はボチボチたしなむ程度で、鉄道は九州内だけでなく日本各地の列車に乗ることを楽しんでいます。阪神タイガースは、昨年、38年ぶりに日本一になりましたが、生涯でもう経験しないであろうと思っていた日本一を経験できたことが、なによりうれしい出来事でした。



最近では、いろいろなアニメ（鬼がでてきたり、呪いはらったり、スパイ家族だったり、バレーボールのアニメなど）を子供たちとみるのが楽しみの一つとなっています。末っ子がまだ小学生なので、これからもまだまだ頑張っ
て診療をおこなっていきます。

みなさま、よろしく願いいたします。

総合診療科 倉持 均

令和6年 入職者

看護部

正看護師	4名
准看護師	3名
看護補助者	2名

透析室

臨床工学技士	4名
--------	----

リハビリテーション部

理学療法士	2名
作業療法士	2名

医療福祉相談室

正看護師	1名
------	----

※個人情報保護の観点から、入職者の情報は上記のみとさせていただきます。

今年度も新スタッフ共々、
がんばって参りますので
どうぞよろしくお願い致します！



今年の「看護部活動」について

みやたTIMES(看護部)担当 新原 めぐみ (透析室主任)

当院では、病院理念である「誠実さと温かい心で信頼される病院」という理念のもと、看護部目標を「一人ひとりが“大切にしてもらった”と感じて頂く看護・介護の提供」と掲げ、キャリア開発・倫理・医療安全／感染対策の3チームに分け、看護部全体で能力開発に取り組んでいます。今期看護部は、やる気に満ち溢れた新採用者9名を迎え、計206名となりました。「宮田病院に来てよかった」と思っていただけのように、より一層、励んでまいります。

皆さまからご意見やご要望がありましたら、1階に設置している「ご意見箱」をご利用ください。頂いたご意見やご要望に関しましては、担当部署が丁寧に拝読し、改善を図って参ります。



■オーラルフレイルとは？

オーラルフレイルとは、硬いものが食べにくい・むせやすい等の口の些細な衰えのことをいいます。噛む機能の低下から柔らかいものを好んで食べるようになり、さらに噛まなくなる事で飲み込む機能まで衰える「負の連鎖」となってしまいます。

これは病気の一歩手前の状態ではありますが、対策次第で改善することができます。

また、オーラルフレイルの状態になっている場合、口周りだけではなく身体的・精神的・社会的な衰えの可能性があります。まずは、オーラルフレイルのチェックをしてみましょう。

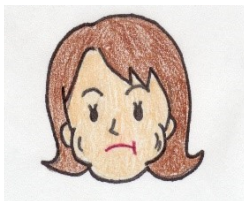
チェック項目	はい	いいえ
半年前に比べて、硬いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前に比べて、外出が少なくなった	1	
さきイカ、たくあんくらいの硬さの食べ物を噛める		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上歯医者に行く		1

1～2点：危険性低い 3点：危険性あり 4点以上：危険性高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規・飯島勝矢

■オーラルフレイルの予防

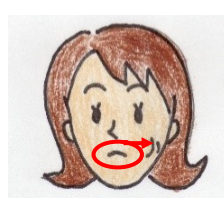
オーラルフレイル予防のための口の体操をご紹介します。



・頬を膨らます



・口をすぼめて
長く息を吸う



・口を閉じたまま
口周りをなめる



・口を開けて舌を
カ一杯前に出す

口の体操以外にも根菜類や肉を食事に取り入れることで噛む力を鍛えたり、会話や歌で声を出すことも予防になります。

また、口の潤いを保ち清潔にすること、栄養のある食事をとることも大切です。

口の機能を保つことでいつまでも美味しく食べられる健康な体を維持しましょう！

栄養科 『まごわ(は)やさしい』をご存じですか？

管理栄養士 刀根知世

『まごわやさしい』とは日本の伝統的な食材の頭文字を合わせた合言葉です。これらの食品を普段の食事に取り入れて、バランスのよい食生活を心がけましょう。

ま	豆類 	大豆、豆腐、納豆などの大豆製品 大豆には良質な蛋白質が豊富
ご	ゴマ、種実類 など 	ゴマやナッツ、落花生、銀杏などの種実類 ゴマは蛋白質、脂質、ミネラルたっぷり 抗酸化作用あり
わ	ワカメ、 海藻類など 	ひじき、のり、昆布などの海藻類 海藻類はミネラルたっぷり
や	野菜 	淡色野菜や緑黄色野菜、根菜などの野菜類 野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富
さ	魚 	あじ、さば、さけなどの魚類 魚は良質な蛋白質やDHA、EPA、ミネラルがたっぷりで 血液サラサラ、疲労回復効果あり
し	しいたけ、 キノコ類 	しめじ、エリンギ、まいたけなどのキノコ類 キノコ類は食物繊維やビタミン、ミネラルの宝庫
い	イモ類 	ジャガイモ、サツマイモ、里芋などのイモ類 炭水化物がや食物繊維が豊富です。 根菜類は腸内環境を整える働きもあります。

ひよこ保育園で人気のおやつ♪

『マカロニきなこ』の作り方

【材料（1人分）】 マカロニ 20g
きな粉 小さじ2
砂糖 小さじ1



- ①マカロニを表示時間より2分長く茹でる
- ②よく水気をきったマカロニときな粉、砂糖を混ぜたものを和える

『まごわやさしい』を食生活に取り入れることで、自分の食習慣を見直し、生活習慣病予防や老化防止、疲労回復に努めましょう。

診療科目		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
総合		中山真一 [新患]		安波洋一 [新患]	安波洋一 [新患] (第1週 休診)	安波洋一 [新患]	安波洋一 [新患]	内田信治 [新患]	見明俊治 [新患]	見明俊治 [新患]		安波洋一 [新患]
内科		鮫島健二 [新患]	今井克彦 [新患]	鮫島健二 [新患]	樋口宣明 [新患]	今井克彦 [新患]	鮫島健二 [新患]	今井克彦 [新患]	中川善文 [新患]			深川悠太 [新患]
		倉持 均 [新患]		今井克彦 [新患]		中川善文 [新患]		倉持 均 [新患]	佐藤奈緒 [新患]	佐藤奈緒 [新患]		鮫島健二
		見明俊治 (月2回) (6/10, 24, 7/8, 22)	見明俊治			柿崎英智			赤尾健一 [新患]			
外科		津川康治 安波洋一	担当医	中山剛一 内田信治	担当医	中山真一 牧謙太郎	担当医	津川康治	中山剛一 下川路正健	倉持 均		津川康治
整形外科		木下 斎	金海光夫	西村春来 (第1・3・5) 村田洋一 (第2・4)	木下 斎	木下 斎	金海光夫	木下 斎	三宅功祐 (第1・3・5) 大井 克 (第2・4) (受付16時まで)			産医大医師
小児科		甲斐丈士		甲斐丈士		甲斐丈士		石村匡崇	甲斐丈士		甲斐丈士	
専門 外来	乳腺外来	○		○		○			○			
	血管外科	尼子真生										
	糖尿病	見明俊治 (月2回) (6/10, 24, 7/8, 22)	見明俊治	宮本美知子					見明俊治	見明俊治		永野 純
	呼吸器内科・ 循環器内科		循環器 石井望務	呼吸器 山本凱大	呼吸器 山本凱大							
	脳神経内科・ 脳神経外科								脳神経内科 足立弘明 (6/7, 21, 7/5, 19) (月2回)			脳神経外科医師 (第5休診)
	皮膚科					中山優香	石倉 侑 (16時～診療開始)		石倉 侑			
	泌尿器科		菊池達也	菊池達也	菊池達也	菊池達也	菊池達也		菊池達也			菊池達也
	耳鼻咽喉科			九大医師	九大医師 (受付16時まで)				九大医師			産医大医師

《受付時間》 月～金 午前 8:30～12:00
午後 13:30～16:30
木・土 午前 8:30～12:00
午後 休診

* 診療開始時間は午前 9:00、午後 14:00
急患(外科、整形外科)の場合は午後も対応いたします。
ご連絡の上お越しください。

☎ 0949-32-3000

関連施設のご紹介

宮田病院附属 山桜

- ❖ サービス付高齢者向け住宅『山桜』
- ❖ デイサービス
- ❖ 訪問看護ステーション
- ❖ ヘルパーステーション
- ❖ 訪問リハビリテーション
- ❖ ケアプランサービス

山桜デイサービス

これまで皆様から多くのご要望をいただいていた、「短時間運動コース」をはじめました！
理学療法士、作業療法士による専門的なリハビリがさらに利用しやすくなりました。
ご希望に応じ、入浴(個浴、機械浴)や出来立ての食事(管理栄養士メニュー・施設内厨房)の
提供が可能です。

(詳細はパンフレットを参照ください(各病棟、外来待合室、医療相談室前))

見学・無料体験受付中 送迎いたします

〒823-0003 宮若市本城723番地 TEL 0949-32-9555