



●外来予約
専用ダイヤル

096-345-8195 月-金 8:30-17:00 土 8:30-12:20



〒860-8518 熊本市北区山室6丁目8-1

代表 TEL:096-345-8111 / FAX:096-345-8188

E-MAIL: info@juryo.or.jp

熊本機能病院

検索

熊本機能病院の理念

私たちは人間の尊厳を守り健康生活への奉仕をいたします

●お知らせ● 対象期間：11月1日～11月30日 10月25日現在の情報です

●学会出席や出張のため、外来診療できない日のお知らせ●

整形外科

●清田克彦医師 11月15日(木)

形成外科

●小園喜久夫医師 11月9日(金) 午後

リウマチ科

●工藤博徳医師 11月8日(木)

11月9日(金)

11月16日(金)

救急科

●米満弘一郎理事長 11月2日(金) 午後

11月9日(金)

11月16日(金) 午後

11月19日(月)

11月30日(金) 午後

●赤坂威史医師 11月21日(水)

脳神経内科

●渡邊進副院長 11月15日(木)

11月29日(木)

●徳永誠医師 11月2日(金)

●中西俊人医師 11月2日(金)

脳神経外科

●江口議八郎 11月17日(土)

●原田栄作医師 11月9日(金)

11月13日(火)

11月14日(水)

●釘宮史仁医師 11月8日(木)

11月22日(木)

循環器内科

●釘宮史仁医師 11月8日(木)

●釘宮史仁医師 11月22日(木)

学術集会の出席や出張に伴い診療できない日のご案内です。予定は変更もございます。ご不明な点は、外来受付までお尋ねください。



熊本健康体づくりセンター

病院が提案する「健康づくり」を始めてみませんか?

熊本機能病院併設のメディカルフィットネス施設です。

熊本機能病院 南館1階 (第一駐車場近く)

スポーツ選手のみならず、一般の方の体づくりに必要なプログラムを専門的に提供します。専門知識・資格を有するトレーナーがサポートに当たります。

料金：1ヶ月フリーパス 8,640円

その他、月の利用頻度に応じて、トレーニングパスの設定がございます。(1回・4回・8回)

メディカルチェックも行っています。

(筋肉量・骨密度/脂肪燃焼持久力/内臓脂肪 他)

(項目、料金、所要時間などについてはお問い合わせください)

営業時間：月曜日～土曜日 9:00～17:00

日曜日・祝日は休館

見学だけでもOK! お気軽にお越しください



受付時間 月～金 午前:8時30分～11時/午後1時～4時 土 8時30分～11時 *印は完全予約制

	月	火	水	木	金	土	
整形外科	午前	中島 英親 高橋修一朗 高橋 知幹 長井 卓志	中根 惟武 寺本憲市郎 高橋 知幹 岡田 二郎	高橋修一朗 久保田晃志 高橋 知幹 長井 卓志 高井 聖子	中島 英親 清田 克彦 高井 浩和 岡田 二郎	中根 惟武 寺本憲市郎 酒井 和裕 清田 克彦	週により担当が異なります。外来受付までお問い合わせください。
	午後	中島 英親 清田 克彦 高井 聖子	中根 惟武 寺本憲市郎 高井 浩和 岡田 二郎	高橋修一朗 (スポーツ特再診) 重本 弘文 久保田晃志 長井 卓志	中島 英親 (スポーツ特再診) 清田 克彦 高井 聖子	久保田晃志 寺本憲市郎 酒井 和裕 第1.3.5週 高橋 知幹 第2.4週 高井 浩和	
救急科	午前	米満弘一郎 (再診のみ) 赤坂 威史	米満弘一郎	米満弘一郎 (再診のみ) 赤坂 威史	米満弘一郎 (再診のみ) 赤坂 威史	赤坂 威史 *米満の再診は事前にお問い合わせください	週により担当が異なります。外来受付までお問い合わせください。
	午後	米満弘一郎 赤坂 威史 (再診のみ)	米満弘一郎	米満弘一郎 (再診のみ) 赤坂 威史	米満弘一郎 (再診のみ) 赤坂 威史	赤坂 威史	
形成外科	午前	小園喜久夫	田邊 毅	中西いずみ	田邊 毅	小園喜久夫	週により担当が異なります。外来受付までお問い合わせください。
	午後	【14時～15時】 小園喜久夫 中西いずみ (爪外来 14時～16時)	中西いずみ	週により担当が異なります。外来受付までお問い合わせください。	田邊 毅	小園喜久夫	
外科	午前			門岡 康弘			門岡 康弘
	午後			門岡 康弘 (第4週のみ休診)			
皮膚科	午前		小野 友道				
	午後	米満 文 *		米満 文 *	米満 文 *		
脳神経内科・リハ科・内科・脳神経外科	午前	山永 裕明 (リハ科・脳神経内科) 中西 亮二 (リハ科・脳神経内科) 時里 香 (脳神経内科・リハ科) 森 麗 (脳神経内科) 森 由紀子 (脳神経内科)	渡邊 進 (脳神経内科・内科) 竹迫 雅弘 (糖尿病・内科) 江口議八郎 (脳神経外科*) 徳永 誠 (脳神経内科・リハ科)	中西 亮二 (リハ科・脳神経内科) 江口議八郎 (脳神経外科) 桂 賢一 (脳神経内科・リハ科) 時里 香 (脳神経内科・リハ科) 中西 俊人 (脳神経内科)	山永 裕明 (リハ科・脳神経内科) 江口議八郎 (脳神経外科*) 渡邊 進 (脳神経内科・内科) 桂 賢一 (脳神経内科・内科) 森 由紀子 (脳神経内科)	徳永 誠 (脳神経内科・リハ科) 中西 俊人 (脳神経内科) 森 麗 (脳神経内科)	江口議八郎 (脳神経外科*)
	午後	担当医	竹迫 雅弘 (糖尿病・内科) 担当医 小川 尚 (味覚外来*)	担当医	担当医	担当医 小川 尚 (味覚外来*)	
循環器内科	午前	水野 雄二	釘宮 史仁	泰江 弘文 (再診のみ) 原田 栄作	水野 雄二	原田 栄作	担当医 禁煙外来*
	午後	【13時～16時】 庄野 信	【13時～15時】 水野 雄二 原田 栄作 禁煙外来*	【13時～16時】 庄野 信	【13時～15時】 釘宮 史仁	【13時～16時】 庄野 信	
リウマチ科	午前	工藤 博徳	工藤 博徳		工藤 博徳	工藤 博徳	
血管外科	午前	萩原正一郎	中島 昌道		中島 昌道	萩原正一郎	

栄養あらかると

おもてなしにもぴったりの簡単ミラノ風ドリアをご紹介します。ホワイトソースには小麦粉の代わりに米粉を使用しました。ダマになりにくく、小麦粉と比べて粉っぽくないため、簡単にホワイトソースを作ることができます。 レシピ提供：福島朝羽さん



ミラノ風ドリア

材料：【4～5人前】
栄養成分：1人分あたり 386kcal
塩分 1.5g

- ホワイトソース
 - ・米粉 大さじ 5(約 35g)
 - ・牛乳 650 cc
 - ・顆粒コンソメ 小さじ 1
 - ・塩、コショウ 少々
- ミラノ風ドリア
 - ・ご飯 4 杯分 (600g)
 - ・バター 大さじ 1
 - ・ケチャップ 大さじ 3
 - ・塩、コショウ 少々
 - ・ホワイトソース 上記分
 - ・ミートソース 1 缶
 - ・ピザチーズ 適量

＜ホワイトソース 作り方＞

- ① 鍋に米粉と少量の牛乳を入れ泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ② ①に残りの牛乳とコンソメを加え混ぜながら中火にかける。
- ③ 味を見て必要なら塩・コショウで味を調える。
- ④ 沸騰してブクブクしたら出来上がり。

＜ミラノ風ドリア 作り方＞

- ① 温かいご飯をボウルに入れ、バター・ケチャップを混ぜ合わせ、塩・コショウで軽く味を付ける。
- ② 耐熱容器(20cm角程度の耐熱皿)に①を広げ、上にホワイトソースをかける。その上にミートソースをかけ、ピザチーズを散らす。
- ③ オーブントースター(もしくは230度に温めたオーブン)で軽く表面が色づくまで8～10分焼けば出来上がり。

ご飯を混ぜる際に刻んだベーコン(ウインナー)を加えても美味しく仕上がります。ホワイトソースはグラタンやホワイトシチューにも使えますし、冷凍保存も可能です。

おいしく食べて糖尿病予防

日本における2型糖尿病患者は年々増加し、国家的な課題になっています。平成28年度(2016年)の国民健康調査によると成人の4人に1人が「糖尿病が強く疑われる人」と「糖尿病が否定できない人」とみられています。

1. 糖尿病ってどんな病気

糖尿病とはすい臓から分泌されるインスリンというホルモンの分泌が不足したり、働きが低下したりするため、血液中のブドウ糖すなわち血糖が増加する病気です。もともとインスリンを分泌する量が欧米人に比べて少ない私たち日本人が、欧米化した食事を多くとりすぎれば糖分の処理が追いつかなくなり、血糖値が上がりっぱなしになります。この状態をそのままにしておきますと、私たちの体にいろいろな合併症を引き起こすこととなります。

2. 食事の摂り方を考えてみましょう

- ①自分自身の適正体重を知り、維持することです。
適正体重 (Kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22 で計算します。
- ②その体重に適したエネルギーの中でバランス良く食事を摂ります。
・1食 500～600 kcal が目安です。
・脂質が多くならないように注意します。
- ③「糖質制限食」に惑わされることなく、食事の基本として必要量の主食（ごはん・パン・麺類などのいずれか）を必ず摂りましょう。
- ④食物繊維（海藻、野菜、大豆、きのこ）を十分に摂りましょう。
野菜にはビタミン、食物繊維等が含まれていますし、血糖値を下げる働きもあります。
1日 350g[※]（毎食1～2皿）が目安です。
- ⑤まず野菜から先に食べましょう。
野菜に含まれる食物繊維が後で食べるご飯などの糖質の吸収を遅らせ、食後の血糖値の上昇を抑えます。
- ⑥1日3食なるだけ決まった時間帯に食事をしましょう。
- ⑦亜鉛を多く含む食品（牡蠣、牛もも肉、豚ヒレ肉、牛乳等）を積極的に摂ることも大切です。

医療法人社団 寿量会
熊本機能病院 病態栄養部長 柿村 葉子



11月14日 世界糖尿病デー
青い輪は、国連や空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」を表しています。

ブルーサークルは、国際連合 (UN) が決議し国際糖尿病連合 (IDF) が推進する「糖尿病との戦いのために団結せよ (Unite for Diabetes)」キャンペーンのシンボルマークです。

医療スタッフによる豆知識講座 開講中!

外来待ち時間を有効にお過ごしいただくため、豆知識講座を開講中です!
お時間のある方はぜひご参加ください!!

毎週水曜日 10時～11時
外来待合 (第2外来付近)

11月の予定

11月14日 担当:「神経生理検査課」

11月28日 担当:「心臓生理検査課」

NPO法人 健康と幸せの会 健幸会セミナーのご案内

会場: 地域交流館 市民塾ホール

健康と幸せの会は、昭和57年4月に地域の皆さんの要望と当院の理念が一致し発足。以来、健康に関するセミナーを開催しております。
どなたでもご参加いただけるセミナーですので、お気軽にご来場ください。

無料で、1回だけの参加も可能です。お気軽にご来場ください。

発足当時の写真

第384回 11月15日 木曜日 14:30～15:30
「サルコペニア予防のための運動と栄養」
熊本健康・体づくりセンター 健康科学トレーナー 大村彩矢香

第385回 11月30日 金曜日 14:30～15:30
「地域で始めよう介護予防」
熊本市高齢者支援センターささえりあ清水・高平 社会福祉士 橋本沙弥・山本優

平成30年4月1日

<p>■ 寿量グループ事業理念 寿量グループは Social inclusion (社会的包摂) の構築に貢献する</p> <p>■ 医療法人社団寿量会憲章 私たちはQOLの向上とノーマライゼーションの確立への道を歩みます</p> <p>■ 熊本機能病院の理念 私たちは人間の尊厳を守り健康生活への奉仕をいたします</p> <p>■ 理念の実現のため、私たちは以下の項目を基本方針とします</p> <p>患者さんのために・・・For Patients 一貫した医療 24時間体制、救急医療から疾病治療とリハビリテーション医療を通して在宅生活までの一貫した医療を実践します</p> <p>パートナーシップ 私たちは患者さんとのパートナーシップを最も重視します</p> <p>高度治療 疾病の高度治療の充実をはかります</p> <p>生活自立支援 患者・利用者の生活自立への支援を行います</p> <p>個人情報の保護 職員さんは職務上知り得た情報を業務上の目的外に利用することはせず個人情報を守ります</p> <p>地域のために・・・For Community 地域連携 保健・医療・介護・福祉・地域生活の連携をはかります</p> <p>社会還元 健全経営の維持に努力し、その成果を医療活動を通して社会に還元します</p> <p>「医療の谷間」解消 地域における「医療の谷間」の解消への努力をします</p> <p>職員さんのために・・・For Staff 教育・研修 医療充実のための教育・研修・研究事業を行います</p> <p>働きがいのある職場 職員さんが病院と共に成長できる働きがいのある職場風土を育むことに努めます</p>	<p>■ 患者さんの権利 私たちは、患者さんの権利を尊重します</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 適切な医療を受ける権利 (2) プライバシーを保障される権利 (3) 医療上の情報について説明を受ける権利 (4) 医療行為を選択する権利 (5) セカンドオピニオンを受ける権利 (6) カルテ開示を求めることができる権利 (7) 諸々の人権を尊重される権利 <p>■ 患者さんの責務 適切な医療を提供するために以下のことをお守りください。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 情報を提供する責務 最善で適切な診療を行うために、あなた自身の健康状態についてできるだけ正確に伝えてください。 2 治療に協力する義務 説明を受け納得し同意した治療方針には、主体的に取組み協力してください。 3 医療費を支払う責務 診療に要した費用は速やかにお支払いください。 4 医療環境を守る責務 すべての患者さんが適切な診療を受けられるように、病院の規則に従い、診療の妨げとならないように協力してください。特に攻撃的な態度や暴言、乱暴な行為は謹み、他の患者さんの診療や病院職員による医療提供に支障を与えないようにしてください。
--	--