



●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：12月1日～12月29日 11月26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

- 中島英親院長 12月6日(木)
- 寺本憲市郎副院長 12月7日(金)
- 岡田二郎医師 12月27日(木)
- 酒井和裕医師 12月7日(金)

形成外科

- 小園喜久夫医師 12月7日(金) 午後
- 12月21日(金) 午後

救急科

- 米満弘一郎理事長 12月3日(月) 午後
- 12月14日(金)

脳神経内科

- 渡邊進副院長 12月18日(火)

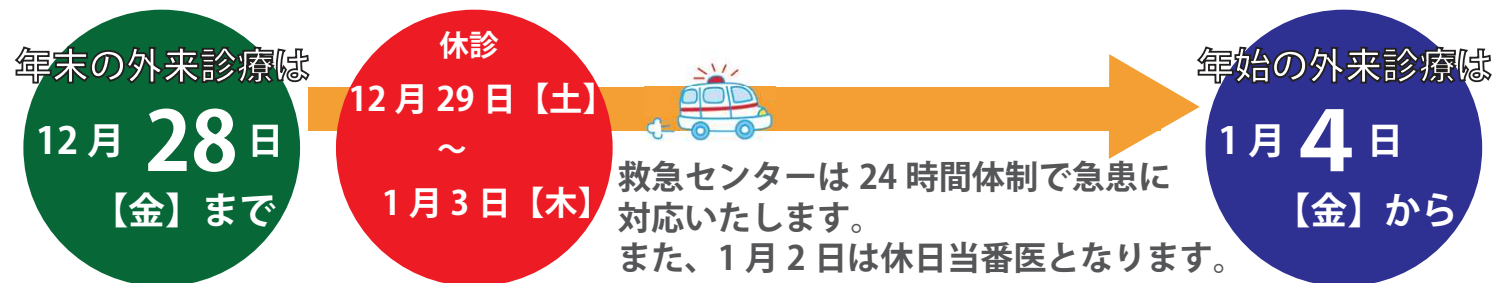
脳神経外科

- 江口議八郎医師 12月8日(土)

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せう。ご不明な点は、外来受付までお尋ねください。



年末年始の外来診療について



咳 エチケットをご存知ですか？

マスクをせずに咳やくしゃみをするとうイルスが2粒～3粒飛ぶと言われています。そこで必要なことが「咳エチケット」です。



- 咳・くしゃみをする時はティッシュなどで口と鼻を被いましょう。【使用したティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう】
- 咳・くしゃみをした後はよく手を洗いましょう。【手洗い場が近くにない時はウェットティッシュで手を拭きましょう】
- 症状のある方は感染防止のためマスクを正しく着用しましょう。【周りの人からも症状のある方にはマスクの着用をお願いしましょう】

インフルエンザの流行する時期です！！ 感染拡大防止のため、皆さまのご協力をお願いいたします。

		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	適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 宮地 有理	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 新妻 学	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	適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	適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	適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*) 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)	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 麗 (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	
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

コンビニで人気のサラダチキン。実は簡単に作れます。手作りサラダチキンを使ったコブサラダはたくさんの野菜を食べることができ、見た目も彩り豊かで、毎日の食卓やクリスマスパーティーの1品にもぴったりです。レシピ提供：福島朝羽さん



手作りサラダチキンのコブサラダ

材料：【5人前】
栄養成分：1人分あたり 172kcal
塩分 0.6g

- ・鶏むね肉 1枚
- A { 塩、こしょう 少々
- ・砂糖、酢 小さじ1/2
- ・片栗粉 小さじ1弱
- B { アボカド 1個
- ・ミニトマト 1パック
- ・アスパラ 1束
- ・ゆで卵 4個
- (お好みの野菜やウインナー等)
- ・お好みのドレッシング

<作り方>

- ①鶏むね肉は皮を除き、大きい物は縦半分に切り、厚みが均等になるようにしておく。
- ②ジップロックに①とAを全て入れて揉み込み、空気を抜いて常温に30分置く。
- ③厚手の鍋にお湯を沸かす。沸騰したら火を止め②を入れて蓋をし、余熱で火を通す。(袋が浮いてくる時は皿などをのせて重しにする)
- ④冷めるまで袋のままおき、1～2cm角に切る。(火の通りが悪い時は軽く電子レンジにかけ火を通す)
- ⑤Bの具材も1～2cm角に切る。
- ⑥⑤と④をお皿に盛り付けて、お好みのドレッシングをかければ出来上がり。

鶏肉は冷めてから切ると旨みが逃げずにしっとり美味しく食べられます。サラダチキンは冷凍も可能ですので作っておくと重宝します。パンに挟んだり、パスタに混ぜても美味しいですよ。

光老化とビタミンAの力について

光老化という言葉をご存知でしょうか？

紫外線をはじめとする太陽光線を適度に浴びることは、一日に必要なビタミンDが生成されて、健康維持に役立ちます。

しかし太陽光線を長時間、無防備に浴びると肌の光老化が起こってしまいます。肌の光老化は、年齢を重ねて生じる自然老化とは異なるもので、紫外線や活性酸素（皮膚を酸化させる物質）による肌のダメージの蓄積のことを表し、しみ、しわ、たるみとしてあらわれ、さらには皮膚ガンが生じることがあります。なんと光老化には、肌の老化の原因の約80%を占めると言われています。

健康な肌を維持するためにビタミンが必要なことはよく知られていますが、今回は「ビタミンA」に着目します。

ビタミンAの作用は、具体的には、①しみに対してのメラニンのコントロール、皮膚代謝アップ ②しわに対してコラーゲンやエラスチン、ヒアルロン酸の生成 ③乾燥に対して皮膚を厚くしバリア機能を正常化します。そんなビタミンAは、レバー、うなぎ、ニンジン、海苔、卵、乳製品に多く含まれています。

厚生労働省による「日本人の食事摂取基準 2015」によると、男性は約850μg/日程度、女性では約700μg/日程度の摂取量が推奨されていますが、日本人は

男女共にすべての年齢において、推奨量が摂取出来ていないというデータが出ています。

ビタミンA欠乏症は、肌のトラブルだけではなく、夜盲症や成長障害の原因となりますので、意識してしっかりと摂るようにすることをおすすめします。（ただし、過剰に摂取すると肝障害を起こしたり、妊婦さんでは胎児への悪影響が報告されていますので、摂りすぎには注意しましょう）

ビタミンAを多く含む食品



医療法人社団 熊本機能病院 皮膚科 (美容皮膚科) 米満 文

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)

12月の予定

12月12日 担当:「医療連携部」

12月19日 担当:「栄養部」

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。

第387回 12月14日 金曜日 14:30～15:30
「健康寿命と人工関節」
熊本機能病院 整形外科 (名誉院長) 中根惟武

第388回 12月20日 木曜日 14:30～15:30
「ご存じですか? 組織移植のこと!!」
熊本機能病院 組織移植コーディネーター (看護師) 後生川勝巳
「医療機器のはじまり」
熊本機能病院 医療機器安全管理室 室長 山田佳央

発足当時の写真

- 平成30年4月1日
- 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
 - 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
 - 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
 - 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
 - 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
 - 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
 - 高度治療 疾病の高度治療の充実をはかります
 - 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
 - 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
 - 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
 - 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
 - 「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
 - 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
 - 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
 - 患者さんの権利
 - 私たちは、患者さんの権利を尊重します
 - 適切な医療を受ける権利
 - プライバシーを保障される権利
 - 医療上の情報について説明を受ける権利
 - 医療行為を選択する権利
 - セカンドオピニオンを受ける権利
 - カルテ開示を求めることができる権利
 - 諸々の人権を尊重される権利
 - 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。
 - 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。
 - 治療に協力する責務
 - 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。
 - 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。
 - 医療環境を守る責務
 - すべての患者さんが適切な診察をうけられるように、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。