



「ジャンプ」 撮影者：松尾 葵

当院の新型コロナ感染対策について

新型コロナウイルス感染が全国的に増加し、佐賀県でも感染患者が急速に増加しています。

当院におきましても、今般の感染拡大を鑑み、下記の対応をさせて頂きます。

■来院日より2週間以内に、以下の事柄に該当する方は、スタッフまでお申し出ください。

- 福岡県をはじめとする県外の地域（首都圏、感染拡大地域）に
お住まいの方／滞在歴・訪問歴がある方／通勤・通学をされている方
- 上記に該当する方（ご家族、ご友人、職場の上司・同僚等）との
飲食を共にした方／会合・集会等に参加したなどで接触歴がある方
- 発熱、咽頭痛、咳、味覚・嗅覚異常等の症状がある方

※上記に該当していない場合でも、院内では必ずマスクを着用し、院内での滞在時間短縮のご協力を願います。

※2階正面入口にサーモグラフィーを設置しておりますので、確認後ご入館ください。

※館内の解説は8:15です。ご理解いただきますようお願いします。

※現在、面会禁止です。荷物の受け渡しは、各病棟入口でお申し出ください。（令和2年8月17日現在）



新型コロナウイルスへの対応

嬉野医療センター 院長 河部 康次郎

中国、武漢市で新たなヒトヒト感染を起こす新型ウイルスが流行しているとの報道が流れ出したのは、今年1月の半ば頃だったと思います。武漢市内の病院に多数の患者さんが押し寄せ大混乱しているとの報道に、一抹の不安を感じました。

1月24日、姪の結婚式への出席で東京に向かった日、カーラジオが中国武漢市の閉鎖と共に1000床レベルの病院を2つ、2月3日までに建設すると報道していました。当時の中国発表の新型コロナ感染者数は800人程度でしたが、この中国の本気度は、とてつもない数の感染者がいるのではないか？と思わずにはいられませんでした。

1月29日、閉鎖された武漢市からチャーター便の第1便で日本人約200名が帰国しましたが、新型コロナPCR陽性者が2名発生したと報道されました。(後にあと2名陽性判明) 全くアバウトな計算ですが、陽性率は1%となり、武漢市と湖北省の人口が6000万人超であることから、この時点で約60万人が既に感染している可能性があると思いました。中国の本気度と大都市武漢市の映像は、このウイルスの恐ろしさを予感させるものでした。日本でも新型コロナウイルス感染者が認められ、クルーズ船内の感染者数の多さに驚きました。重症化するのは断然高齢者が多く、合併症を持つヒトであるとの情報に安心する反面、その感染力の強さと65歳以上からの死亡率増加のデータに、かつてこの様な感染症があつただろうかと強い警戒感をもちました。

2月も半ば過ぎには、数万人に達した中国の感染者数も増加の勢いが衰え、日本での感染者増加も都市部以外は散発的なクラスターのみでしたので、比較的安心していました。一方で、杵藤保健福祉事務所の依頼で当院でも帰国者・接触者外来を開設し、総合診療部、呼吸器内科を始めとする感染管理チームで、検査や疑い例の観察入院を行っていました。前後しますが、和歌山での新型コロナの院内感染は、医療機関に多大なダメージを与えることを知らしめました。

2月19日夕、新型コロナ疑いの患者さんが搬送されてくるとの情報がありました。低酸素血症と透析を必要とするくらいの腎障害があるとのことでした。肺炎もあり、新型コロナ感染が強く疑われるところで、急遽、DMATチームを中心とした対策本部を立ち上げました。患者さんは指定感染症室(4床)に入院して、複数の担当医で、到着後の検査や気管内挿管、人工呼吸器管理、CHDF等の治療を行いました。担当することになった看護師さんは、勤務に来てからの決定だったので、さぞや大変であったろうと思います。保健所の計らいで検査を急いで頂き、翌日にはPCR陰性であることが判明しましたので、その後、この患者さんはICUで管理することができました。しかしこ時の経験で、重症の患者を感染症室で診療することが容易でないことを思い知らされま

した。また、多くの医療スタッフを必要とし、担当したスタッフに心身共に大きな負担を与えることが解りました。

3月末頃から、佐賀県にも新型コロナ陽性者が徐々に増えていきました。今後新型コロナ感染症患者が増加していくと、当院の指定感染症室4床のみでは対応できなくなる可能性が高くなります。そこで、院内の感染管理スタッフでその対応に向けて準備をしていました。

4月23日、当院職員に新型コロナウイルス陽性が判明し、当院の状況は一変しました。濃厚接触者であった全ての外来スタッフのPCR検査と2週間の自宅待機を余儀なくされ、その間の外来休止と救急外来の受入れストップも行わざるを得ませんでした。そして、その後のたくさんの問い合わせ、苦情、クレーム、中には個人を特定するような電話もあり、返答に困ることも多々ありました。当院職員やその家族も「嬉野医療センター」の職員であるというだけで、なんらかの差別を受けたとの報告も少なからずありました。一方で励ましのお手紙やマスク、エプロンなどの診療資材、また食品、飲み物など、地域の皆さんからの心温まる頂き物にはとても心強い思いを致しました。佐賀県や嬉野市からの支援も継続的に有りました。機構本部からのお電話もございました。佐賀県内の医療機関の情報交換による連携もありました。紙面をお借りして、ここに御礼申し上げます。幸い他の職員への感染はみられず、2週間の待機期間を経て、5月8日から全面的な再開となりました。

緊急事態宣言が解除されて以来、都市部を中心として感染の再拡大を認めていましたが、佐賀県においても7月20日に2ヶ月ぶりに新規感染者が発生し、その後も感染者数は増加し続けています。確かに、日本全体、いや全世界の経済の行方も非常に心配です。一端解除された緊急事態宣言の再発令となると、日本経済への影響も非常に大きく、多くの方々にとって死活問題となるでしょう。重症感染者の急速な増加がない状況を何とか保ちながら、「withコロナ」のもと、徐々に日常を取り戻すことができればと思っています。一方で、当院は感染病指定医療機関として、絶えず最新の情報を注視しながら地域の中核病院としての役割を果たしていきたいと思っています。

最後に、4月23日以降当該地域の皆様や関係者の方々には、多大なご迷惑とご心配をおかけしました。そして、当院職員にも多くの負担を強いることになりました。お陰様で、現在は通常通りの診療が可能となっております。改めて、皆様方全てにお詫びと、そして感謝を申し上げたいと思います。それからもう一つだけ、はっきりと申し上げたい。それは、感染者に対する偏見や誹謗中傷は絶対に避けて欲しいということ。そこには油断があったかもしれません。やむを得ない事情があったのかもしれません。いずれにせよ、新型コロナが悪いのであって感染者は被害者です。どうか、皆様もこの事を忘れずに、感染者の置かれている状況も思いやり、今後も続くであろう新型コロナ感染に対するご自身の防御をしっかりと徹底して頂くようにお願いします。

着任のご挨拶



事務部長 吉弘 和明

ぐすーよー、ちゅーうがなびら。（沖縄ことばで、皆さん、こんにちはという意味です）

令和2年4月1日付の人事異動で沖縄病院から事務部長として着任いたしました吉弘と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

地域の医療機関の先生方をはじめ、関係機関の皆様方におかれましては、平素より当院の運営に格別なご理解、ご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

私事ですが、簡単に自己紹介。出身は大分県別府市です。単身生活が長いため、一通りの家事全般は何とかこなせるようになりましたが、料理の腕は一向に上達していません。（お酒のおつまみ程度の料理しか作れません。）また、沖縄病院在任中は、首里城をはじめ城（グスク）を巡ってパワーをいただきながら、仕事の英気を養って來たので、神社・仏閣巡りは続けていきたいと思います。

さて、昨今の働き方改革（改正労働基準法）への対応、消費税の増税等、医療機関を取り巻く環境が厳しさを増す中、今年に入り新型コロナウイルス感染症が世界中で蔓延し、国内でも多くの感染者が確認され、4月には日本全国に非常事態宣言が出されました。佐賀県においても感染者が発生し、当院も感染症指定医療機関としてその使命を果たすべく、患者さんを受け入れ、職員一同万全な感染対策を行なながら、患者さんの治療を行っているところです。

また、佐賀県南部地域においては、少子高齢化は予想以上に進んでおり、既に超高齢化社会に突入している現状からも、地域医療構想に沿った診療機能の充実を図る必要があり、昨年6月の新築移転を機に、緩和ケア病棟（21床）を整備し、併せて、がん診療をはじめ5疾患5事業の医療を提供するとともに、高度急性期に対応できる病院として、充実、強化を図って参りました。

今後におきましても、「ひとり一人を大切にすることは、安心で安全な医療の実践に重要である」

という当院の基本理念のもと、地域の枠組みの中で、地域医療支援病院、地域がん診療連携拠点病院として、その役割を担うべく診療内容の充実を図るとともに、佐賀県南西部医療圏における地域中核病院として、地域の医療機関の皆様方との連携を深め、患者さんが安心して医療が受けられるよう取り組んでいく所存ですので、引き続きのご支援、ご高配を賜りますようお願いいたします。



正面から見た当院



看護部長 賀木 富美子

この度、琉球病院より配置換えで参りました賀木と申します。

嬉野医療センターは4年間の勤務経験があり、今回7年ぶりに戻ってきました。

以前在籍していた時は新病院建設に向け、どんな病院にしたいのか、どんな病院が必要なのか、地域に求められる病院とは、と職員間でいろんな考えを出し合い議論を始めた頃でした。昨年、内覧会の案内をいただいたときは、あの頃のたくさんの思いが詰まった病院が完成したんだ！と感慨深く思いました。実際に病院内を見せていただくと、各所に患者さんを思う細やかな気遣いがされていることに、感激して帰ったことを覚えています。今回、異動の知らせにびっくりしましたが、以前一緒に勤務していた職員もたくさんいることを知り、また当時新人だった看護師の成長した姿を見てうれしく、そして心強く思いました。多くの職員の努力とそれぞれの成長を知ることができ、私も看護部の責任者として建物のすばらしさに負けない、これまで以上に中身も素晴らしいと言っていただけた病院にしていきたいと思いました。

前施設では眼下に沖縄の青い海が広がっていました。今、病院の窓からは青い空に山々の緑が輝く、絵画のような景色を見ることができます。

4月の着任早々、新型コロナウイルス対策に追われる毎日でしたが、嬉野の美しい景色に癒され、ほっと一息つき、“頑張ろう”という気持ちにさせてくれました。予期せぬことに戸惑うこともありました。この経験を通して、嬉野医療センター職員のチーム力をあらためて実感する機会にもなりました。また地域のみなさまからのたくさんの励ましは、大きな力になったことは間違いありません。改めて感謝申し上げます。

これからも地域の基幹病院としてその役割を担い、信頼される病院でありますよう私自身微力ではありますが、職員とともに力をあわせ努力していきたいと思います。よろしくお願ひいたします。



2022年開業予定 九州新幹線西九州ルート
嬉野温泉駅(仮)



病院から見た嬉野の風景



歯のインプラント治療始めました

歯科口腔外科部長
井原 功一郎

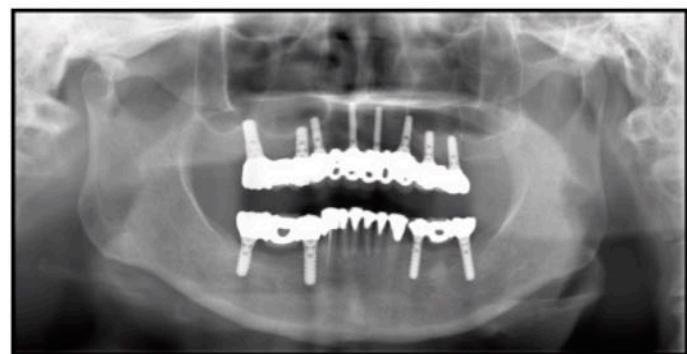
口腔外科では、6月より歯の自費治療が可能になりました。歯の自費治療は高額というイメージがありますが、保険治療では認められていない高品質の材料や歯科の最先端の治療方法を用いて治療ができますので、患者さんにとって有益な点も多くあります。そのなかでも、歯科のインプラント治療は、歯周病や虫歯、怪我などで失った歯を回復させる第3の歯として（第一の歯は乳歯、第二の歯は永久歯）認知を得ているところです。

インプラント治療は、人工の歯根（インプラント体）を顎骨に埋め込む手術が必要であり、少なからず合併症（感染、神経麻痺、脱落）が生じます。したがって、それなりの技量が担保された施設で治療を受けることが大切です。私は、現代のインプラント発祥の地であるスウェーデン イエテボリ大学 ブローネマルククリニックで研鑽を積み（1995年～96年）、その後、大学や歯科口腔外科病院（民間）でインプラントに関する研究と臨床経験を重ねました。また、国内の2つのインプラント学会の専門医や指導医もありますので、安心して治療をお任せいただけると思います。

インプラント治療は、人工歯根を顎骨に埋め込む手術を行い、人工歯根が骨と結合してから（一般的に下顎で3か月、上顎で6か月程度）、人工の歯を作り、人工歯根と固定する補綴治療へと続きます。その一貫した治療で1本当たり約40万円（税別）です。ただし、インプラント治療は、個々の症例において条件が異なります。土台となる顎の骨が不足していたり、歯肉が不足していたりしている場合は、骨移植や粘膜移植などが必要です。手術は一般的に局所麻酔で行うことが多いですが、恐怖心が強い方や、骨移植を行うなど手術侵襲が大きくなる場合には、静脈内麻酔や全身麻酔での手術となり、別途治療費が必要です。したがって、検査を行い、診査診断して、治療計画と治療費の見積もりをお出ししてから治療を開始します。

他にも歯列矯正以外の自費治療（セラミックやジルコニアを使用した白い歯の修復）が可能ですので、お気軽に歯科口腔外科にご相談ください。

尚、歯科の自費料金については、一部を嬉野医療センターホームページの歯科口腔外科の診療案内に掲載しておりますので、ご参照ください。



上顎は、もともと歯が1本もなくて総義歯であった方に、骨移植と8本のインプラント植立を行い、12本の人工の歯（上部構造）を固定した状態

下顎は、奥歯が左右ともに3本ずつないところに、2本ずつインプラントを植立して、それぞれ3本の人工の歯（上部構造）を固定した状態

リハビリテーション科が臨床指導施設に認定されました

副理学療法士長 山野 朋博

2020年5月より、嬉野医療センターが日本理学療法士協会における生涯学習制度（新人教育プログラム）の臨床指導施設に認定されました。佐賀県下では2施設目であり、地域中核病院として、これからは地域の理学療法士の教育施設としての役割も果たしてまいります。

この臨床指導とは、理学療法の実践を通した評価と治療や、患者様の症状に対する客観的な評価と効果的なアプローチ方法について学び、臨床能力向上につなげることを目的としています。施設認定の要件でもある認定理学療法士を保有した講師1名が指導にあたります。受講可能な分野は講師の専門である循環器領域をはじめ、呼吸器、運動器、脳血管と幅広く受講できるようになっています。研修の対象は現職理学療法士1～10年目の方を想定していますが、新人教育プログラム未修了の方であれば経験年数や県内外問わず、どなたでも応募できます。

当院での研修をご希望される方は、日本理学療法士協会のホームページをご参考ください（トップページ右上の検索ボックスで「臨床見学について」で検索）。

なお、新型コロナウイルスの感染拡大予防の観点より、国内の状況次第では、お申し込みを一時お断りさせていただく場合がございます。ご了承ください。



臨床指導施設認定証

施設情報

スタッフ

理学療法士8名、作業療法士6名、言語聴覚士2名

施設基準

- ・心大血管リハビリ料(1) ①呼吸器疾患リハビリ料(1)
- ・運動器疾患リハビリ料(1) ②脳血管疾患等リハビリ料(1)
- ・廃用症候群リハビリ料(1) ③がん患者リハビリ料

処方数（令和元年度）

- ・理学療法処方数 1353件 ①作業療法処方数 406件
- ・言語聴覚療法処方数 341件

研修講師情報



理学療法士 山田 竜一郎

認定資格

- ・循環器認定理学療法士
- ・呼吸器認定理学療法士
- ・心臓リハビリテーション指導士
- ・腎臓リハビリテーション指導士
- ・臨床実習指導者認定



4階 リハビリ室・心大血管リハビリ室



5階 脳血管リハビリ室



研修医紹介



- ①出身地 ②出身大学 ③ニックネーム ④研修期間 ⑤趣味特技 ⑥一言挨拶



緒方 凌 (おがた りょう)

- ①長崎市 ②長崎大学 ③OGT ④2年間
⑤バドミントン、キャンプ、海水浴、カレー作り
⑥全て何となくで決めてきた人生でしたが、医療に何となくは許されないので2年間しっかり勉強させて頂きたいと思います。



梶原 心 (かじわら こころ)

- ①筑後市 ②佐賀大学 ③かじっこ ④2年間
⑤卓球、カラオケ、麻雀
⑥勝負することが大好きです。2年間、医療現場という勝負場で毎日勝ち続けられるよう努力します。



才田 正義 (さいだ まさよし)

- ①岡山県 ②佐賀大学 ③サイダー ④2年間
⑤ソフトテニス、空手
⑥患者さんのためにも、そして自分のためにも2年間修練したいと思います。



荒巻 芽生 (あらまき めい)

- ①鳥栖市 ②佐賀大学 ③めいめい ④2年間
⑤料理、温泉、植物を育てる
⑥至らない点ばかりですが、早く実力のある医師になれるよう頑張ります。





中尾 凜 (なかおりん)

① 宮崎県 ② 佐賀大学 ③ りん ④ 2年間

⑤ 歌、ドラム

⑥ まだまだ医師として半人前ですが、この恵まれた環境の中、精一杯頑張っていきたいと思います。



石井 麻梨奈 (いしいまりな)

① 有田町 ② 福岡大学 ③ まりなちゃん、石井ちゃん

④ 2年間

⑤ 動物園、水族館めぐり

⑥ 患者さん一人ひとりに寄り添えるような医療を心がけていきたいです。



山田 脩斗 (やまだ しゅうと)

① 佐賀市 ② 長崎大学 ③ やま ④ 2年間

⑤ ゲーム、カラオケ

⑥ すでに多大な迷惑をかけていますが何とか勉強させてもらいます。よろしくお願いします。



松尾 野菜 (まつお のな)

① 伊万里市 ② 佐賀大学 ③ やさいちゃん ④ 2年間

⑤ スキー、コントラバス。漫画、ゲーム

⑥ 幼いころから見知った病院である嬉野医療センターで研修ができるのをとても嬉しく感じています。笑顔を忘れず元気に頑張りたいと思います。



古賀 俊介 (こが しゅんすけ)

① 伊万里市 ② 佐賀大学 ③ こがしゅん ④ 1年間

⑤ 柔道

⑥ 少しでも皆様のお役に立てるよう、日々精進していこうと思います。



新型コロナウイルス感染症対策で 遠隔授業を始めました



附属看護学校 教員
鳥井 太貴

学生間の密な状態を避けることや、県外の講師が来校しなくても講義が可能なことから、遠隔授業を始めました。また6月に入り豪雨が続いた際に、身の安全を守るために学生が早めに帰宅することや自宅待機となることがありましたが、そのような場合にも、自宅で講義が継続でき、情報通信技術（以下ICT）発達の便利さを感じています。

遠隔授業は感染症対策や災害等による危険回避など、移動せずに自宅にて受講を継続できるメリットがあります。その一方で、看護は対人援助が基本であるため、看護教育は対面授業でこそ学びが深まるというこだわりを私たち看護教員は持っています。これからICT導入を積極的に進めていくためにも、どのような科目を対面授業で行えば最も効果が得られるのかを検討していきたいと思います。

ICT導入は遠隔技術などの先端技術を効果的に活用していく教育に対する方針であり、必要な教材等も多くあるのですが、新学校・新学生寮にはWifi環境や学生用ipad、パソコン等の教材が整っているため、スムーズに準備を進めることができました。またビデオ通話やオンライン環境に慣れている学生たちは、パソコンやプロジェクターの画面越しでの授業にもすぐに順応できているようでした。学生からは「一人ひとりに説明してもらっているように感じ、より集中ができた」などの意見が多くあり、自宅で参考図書を広げながら熱心に受講している様子が見て取れました。学校生活では、学生自治会の総会を初めてオンラインで開催し、滞りなくスムーズに実施できていました。学生とともに広報活動を盛り上げ、学校の紹介等も配信していきたいと思います。



遠隔授業の様子



「薬に頼らない」コロナ対策～消毒薬編～

薬剤師 松山 盛士

今年1月に国内で新型コロナウィルスが確認されてから半年が経ちました。緊急事態宣言下で自粛生活により、一旦は沈静化したかにみえたコロナウィルス感染症ですが、制限の解除に伴い再び感染の拡大を認め、佐賀県においても、7月20日に2ヶ月ぶりに新規患者が確認されて以来、感染者は増加の一途をたどっています。

「そろそろいい治療薬やワクチンはないの？」という声もささやかれていますが、新型コロナウィルスの治療薬で国が認めているのは「ベクルリー」という注射薬のみです。ワクチンも未だ海外で研究の段階と、インフルエンザのような対応となる日は、まだほど遠いのが現状です。そこで、薬剤部では「薬に頼らない」コロナ対策について連載を企画しました。今回は第1弾、消毒薬編です。消毒薬は薬ではないのかと気になったその貴方、忖度してもらえるとありがたいです。

最近はコロナウィルスへの対策のため消毒薬品の供給不足が問題になっています。そこで代用として国から新たに消毒薬として提案されているのが「次亜塩素酸水」です。ワイドショーなどで聞いたこともあるかもしれません。今回は「次亜塩素酸水」について説明します。

1. 次亜塩素酸水とは？

主な成分として「次亜塩素酸」を含む酸性の溶液です。ハイターなどに含まれる「次亜塩素酸ナトリウム」とは違う物質であるため、ハイターを薄めても次亜塩素酸水にはなりません。市販ではあらかじめ希釀したものが売られています。「○○ppm」と書かれている数字が濃度を表しています。

2. 何に使えるの？

テーブルやドアノブなどを拭くために使います。
手の消毒や空気洗浄機による部屋の消毒には使えません。



3. 使い方は？

拭き掃除に使うものは「80ppm以上の濃度」、汚れが酷い場合は「200ppm以上」（ただし、汚れを落としてから使用）とされています。濃度に注意してください。
消毒したい箇所や表面をヒタヒタに濡らして20秒以上おいた後、布やペーパーで拭きとります。

4. 次亜塩素酸水でないと効果はないの？

テーブルやドアノブなどのモノに対する消毒であれば、80℃以上の熱湯、ハイターなどの塩素系漂白剤、洗剤による洗浄でも問題ありません。

消毒液は正しい使い方を守ることが大切です。まだまだ新型コロナウィルスの脅威は続きますが、皆で乗り越えていきましょう。

新規導入された血管造影装置の紹介

主任診療放射線技師 木須 康太

昨年の新病院移転に伴い、放射線科ではいくつかの装置を更新しました。今回は血管造影装置について紹介します。

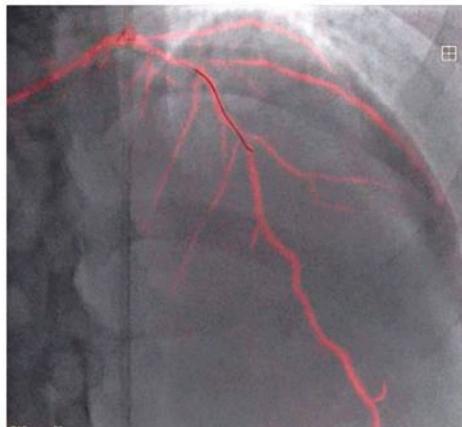
このたび導入された Philips 社製 Azurion Biplane12/12、主に循環器系の症例に使用される最新式の血管造影装置で、九州では1号機として稼働しました。名前に Biplane とあるように2つのカメラが備わっており、一度の操作で2方向の写真を同時に撮影することができます。これにより検査時に使用する造影剤の量を低減や検査時間の短縮が可能となり、患者さんの負担軽減につながりました。

58インチと大型で視認性の高い高精細液晶モニタと、直感的に操作しやすいタッチパネルの構成となっています。この装置の特徴としてCアームを回転させながら撮影する Swing Coronary Angiography や、1回撮影したロードマップを心臓の動きに同期させて透視画像に重ねて表示する Dynamic Coronary Roadmap、冠動脈に留置したステントをリアルタイムで強調して表示させる StentBoost など他社製にはない有益な機能を備えています。

新病院では既存の血管造影装置と合わせて2台体制となり、救急外来から直接専用エレベーターで繋がる部屋に装置を配したこともあり、救急搬送された超急性期の患者さんのカテーテル治療がより迅速に行えるようになりました。

また昨年度から佐賀大学病院の御協力のもと、カテーテルアブレーション治療を開始いたしました。カテーテルアブレーション治療とは、不整脈を起こす異常な電気興奮の発生箇所を、専用のカテーテルで高周波通電することにより焼灼し、異常な電気伝導を遮断する治療です。

血管造影室では医師、看護師、診療放射線技師、臨床工学技士、臨床検査技師が協働しています。今後も他部門と連携しチーム医療を行いながら、新しくなった血管造影室で安全かつ正確な治療を行い、より良い医療の提供ができるように取り組んでいきます。



Dynamic Coronary Roadmap



Philips Azurion Biplane & staff

何が見える!?

心臓超音波検査

主任臨床検査技師 橋本 剛志



病院の中にはたくさん検査がありますが、その中でも無痛・無害で（非侵襲性）、その一瞬一瞬を記録できる（リアルタイム性）検査といえば、超音波検査に勝るものはありません。超音波検査はその名の通り、超音波（音）のはね返りを画像化し体内の様子を観察する検査です。超音波検査は体のあらゆる部位に行われますが、今回は「心臓」の超音波検査について実際の超音波検査画像とともに紹介します。

心臓超音波検査でみえるもの

心臓の大きさ

心臓の動き

心臓の弁

心臓の血流（方向と速さ）

心臓超音波検査 画像例

【正常の左室心筋】



【肥大した左室心筋】



【正常の大動脈弁】



【細菌感染した大動脈弁(感染性心内膜炎)】



このように心臓超音波検査は実際の心臓の様子を観察することで、心臓の異常を発見することができます。また、上記以外にも、心臓超音波検査では心臓の中の血圧も推定できるので、心不全の発見から治療効果の評価にも利用されます。

当院では、心臓超音波検査のスペシャリスト（日本超音波医学会認定超音波検査士：循環器）が3人在籍しています。心臓超音波検査に関して分からぬことがありますでしたら気軽にご相談ください。



自宅でできるエクササイズ

Part 1

理学療法士 山田 竜一郎

外出の自粛などにより自宅で過ごす時間が増え、運動不足になってしまっている方も多いのではないでしょうか？健康を維持するために適度に運動することはとても大事なことです。ここでは自宅でできる簡単な運動をご紹介しますので、ぜひ家族の方と一緒に取り組んでみてください。

今回ご紹介した運動方法は、公益社団法人日本理学療法士協会の許諾を得て「理学療法ハンドブック」より転載しています。その他の運動やより詳しく知りたい方は、インターネットで「PT協会 理学療法ハンドブック」で検索してみてください。下記のURLからもアクセスできます。

- ・痛みが出たり、痛みが増す時は速やかに中止しましょう
- ・バランスが不安定な時は椅子や壁・手すりを持ちましょう

体重を支える筋肉をきたえよう

- ◆足を広げて立ち、スクワット運動をします
- ◆膝をしっかりと曲げ、ゆっくりお尻を下ろします
- ◆上げるときはばやく上げます



ふくらはぎの筋肉をきたえよう

- ◆肩はばに足を広げて立ち、背伸びをします
- ◆かかとをしっかりと上げ、ゆっくりと下ろします



お尻の筋肉をきたえよう

- ◆イスなどを持ち足を後ろにゆっくりあげます
- ◆体が前に倒れないないようにしましょう
- ◆ゆっくり動かせる範囲いっぱいを動かします



足を開く筋肉をきたえよう

- ◆イスなどを持ち足をゆっくり外に開きます
- ◆体が横に倒れないないようにしましょう
- ◆ゆっくり体が傾かない程度で動かします



【ポイント】

- ・息はこらえず回数を数えながら運動しましょう
- ・10~15回を1セットとして、3セットを目標にしましょう
- ・体力に合わせて3セットを1日1~3回行いましょう
- ・頻度は週3回程度行いましょう

日本理学療法士協会ホームページ <http://www.japanpt.or.jp/general/tools/handbook/>

マリク英会話

Hi, I'm Mark!

crazy = クレイジー

unbelievable = 信じられない

very different = 全然違う

challenging = 挑戦する

new skills = 新しい技術

learnt to enjoy = 楽しむことを学んだ

This year has been **crazy! Unbelievable!** How are you doing? Has COVID-19 changed your life much?

My life is **VERY DIFFERENT!** Many of my classes were online using Youtube & Zoom. It was **challenging**, but I have learnt some **new skills** & I **learnt to enjoy it**.

Now we are meeting in the hospital again. If you would like to learn a new skill, please join us. Beginners welcome!

お尋ねなどありましたら、私もしくは教育研修部までご連絡下さい。

～栄養管理室からのおすすめ食材レシピ～

「ポテサラ風 おからサラダ」

栄養士 松田 早咲耶

以前、嬉野茶を使った九州ご当地お菓子「ねったくり」のレシピをご紹介したのを覚えていますか？今回は栄養管理室からのおすすめレシピ第2弾！！安くて栄養価の高い「おから」を使ったレシピをご紹介します♪

嬉野ご当地食材のお豆腐を作る過程でできる「おから」。お豆腐屋さんに行けば、ただで手に入ることもありお財布に優しいのはもちろん、たんぱく質、食物繊維、カルシウムが豊富に含まれており、身体にも優しい食材です。おからに含まれる炭水化物の80%以上は食物繊維であり、便の量を増す不溶性食物繊維が豊富です。さらにオリゴ糖も含まれるため、腸内環境を整え、免疫力UPや美肌効果も期待できます。また、レシチン、サポニン、イソフラボンの3つの成分は、動脈硬化、生活習慣病、老化、骨粗鬆症予防に効果があると言われています。

沢山の効果が期待できるおからは調理法もいろいろ。小麦粉やパン粉の代わりにつなぎとして使ったり、卵の花などおからメインの料理にする等…。今回はおからをメインに使用した、ポテサラ風おからサラダのレシピを紹介。ポテトサラダと比べ、たんぱく質は約1.5倍、食物繊維は約3倍、カルシウムは約3倍です。今晚のおかずの1品にいかがでしょうか？



材料 (4~5人分)

- ・生おから 1袋 (約200g)
- ・茹で卵 1個
- ・きゅうり 1本
- ・人参 1/2本
- ・マヨネーズ お好みで
- ・塩コショウ お好みで

★お好みの野菜をチョイス！

枝豆やハムを入れるのもおすすめです♪

★粒マスタードやブラックペッパーでアクセントを加えてもOK。

作り方

- ① 生おからをフライパンで炒りし、余分な水分を飛ばす。水気が無くなったら粗熱をとる。
最初に電子レンジで加熱する(600Wで2分程)と時短に！
日持ちさせたい場合は、固まりがなくなるまでパラパラに炒ること。
- ② 茹で卵を作り、食べやすい大きさに切っておく。
- ③ きゅうりは輪切り、人参はいちょう切りにし、塩もみした後、水気を切る。
- ④ おから、茹で卵、野菜を混ぜ合わせ、マヨネーズ、塩、こしょうで味付けし完成。

★しっとりと作りたい場合は、おからの炒り具合での調整を！

めんつゆ、酢などお好みで加えてもOK

お好みの具材、味つけを見つけてオリジナルのおからサラダを作ってみてはいかが??



医療資源および支援品のご寄附への御礼

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、多くの企業・団体や個人の皆さまから、貴重な医療資源および心温まるご支援をいただいております。当院へのご配慮、心より感謝申し上げます。

ご寄付いただいた医療資源等は大切に使用させていただき、引き続き安心・安全な医療の提供に努めてまいります。

※公表に同意していただいた方のみ掲載・五十音順（令和2年8月17日時点）

医療機関

- ・医療法人 清静会 古賀歯科医院 様
- ・医療法人 芳山堂 薬師寺医院 様
- ・医療法人 竜門堂 大野病院 様
- ・小城市民病院 様

- ・佐賀大学医学部附属病院
新型コロナウイルス感染対策本部 様
- ・独立行政法人 国立病院機構 東佐賀病院 様



医療機関以外の企業

- ・アスクル株式会社 様
- ・NPO法人 アジアパシフィック
アライアンス・ジャパン
(A-PADジャパン) 様
- ・大阪大学大学院医学系研究科 様
- ・株式会社 池田模範堂 様
- ・株式会社 伊藤園 様
- ・株式会社 東京白衣 様
- ・株式会社 日本コカ・コーラ 様
- ・株式会社 ヒラカワ 様
- ・株式会社 ファーストリテイリング 様

- ・株式会社 ユニマットライフ 様
- ・九州電力株式会社日本経済団体連合会
政府コロナ対策チーム 様
- ・京セラ株式会社 様
- ・キングラン株式会社 様
- ・小山メディカルサービス 様
- ・ジャニーズグループ Smile Up ! Project 様
- ・空飛ぶ搜索医療団
“ARROWS (アローズ)” プロジェクト 様
- ・日立製作所 様
- ・P&G Japan 株式会社 様



地域の方々

- ・佐賀県有明海漁業協同組合 様
- ・佐賀県茶商工業協同組合 様
- ・有限会社 三原食品 様
- ・白石町のアスピラ農家 様
- ・中島 恒子 様
- ・原田 良夫・いさ子 様
- ・大草野小学校の生徒の皆様
- ・塩田小学校の生徒の皆様
- ・その他多数の患者様やご家族の皆様

