

# はーと to はーと

医療法人財団 池友会  
**小文字病院**

〒802-0026  
北九州市小倉北区大倉1丁目7-25  
TEL 093-531-2233 FAX 093-551-3278

## 基本理念

### 「手には技術 頭には知識 患者様には愛を」

## 基本方針

- **高度医療** 学問的に、技術的に高い水準の医療を提供します。そのために必要な施設・設備の整備拡充に努めます。
- **総合医療** 患者様と医療情報を共有し、急性期治療から、早期リハビリ、在宅医療まで一貫した患者様のニーズに沿った安全で安心できるチーム医療を提供します。
- **地域医療** 地域の医療・福祉施設と密接な連携を図り、いつでも誰でも安心して利用できる、救急医療に重点を置いた地域医療の中核病院を目指します。

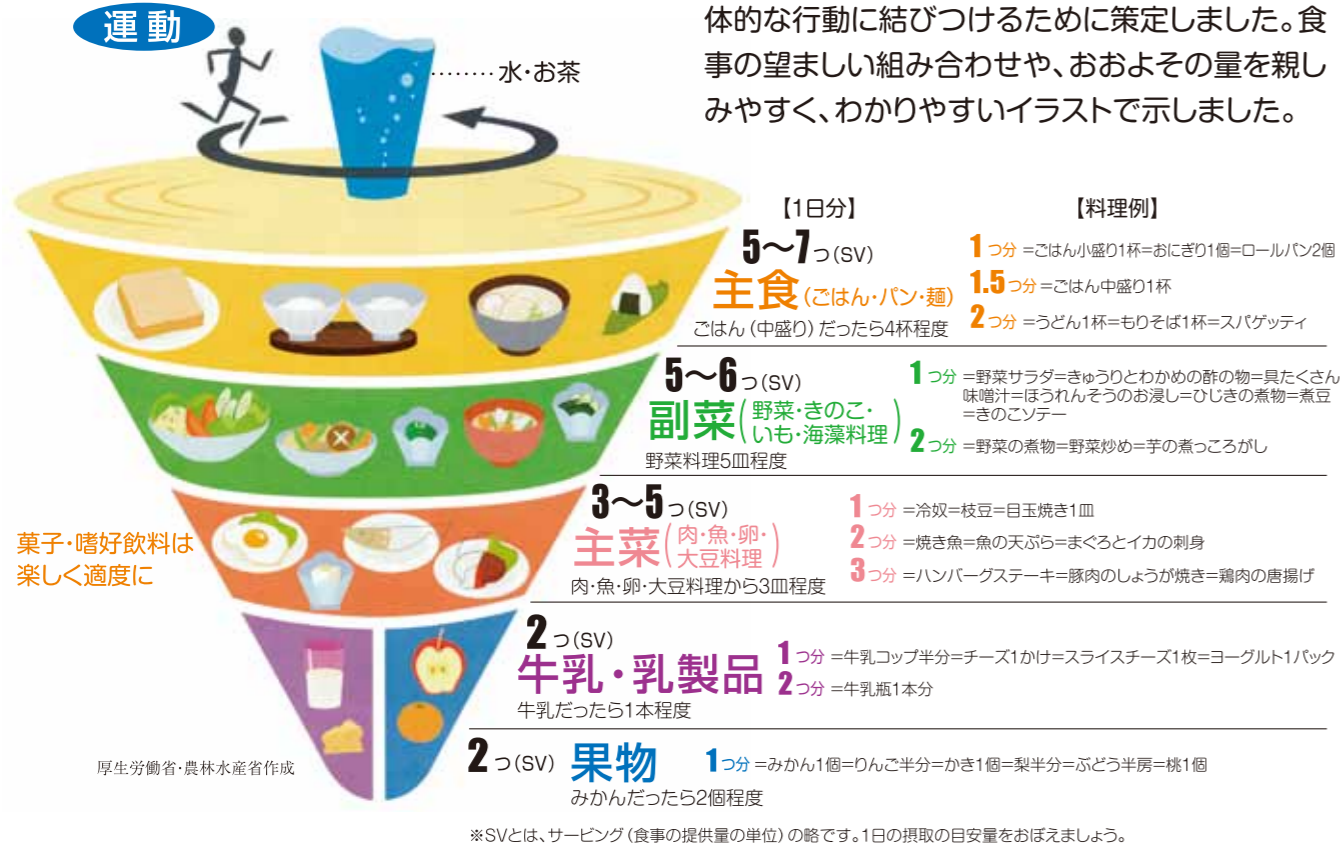


元気いっぱいの平成18年度新入職員(6~7ページに紹介)

## 目次

- |                           |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| ● 特集/メタボリックシンドローム … 2~3   | ● 医療連携室だより … 9           |
| ● 最新鋭64列マルチスライスCT稼働 … 4~5 | ● 肩こり体操 … 10             |
| ● 新入職員の紹介 … 6~7           | ● アンコール小児病院見学ツアーに参加して 11 |
| ● 地域医療を支える先生 … 8          | ● 栄養科レシピ … 12            |

# あなたの毎日の食事 バランスよくまわっていますか？



## お手軽 バランス朝食

- 朝食を摂る習慣を身につけましょう
- 1日2食は肥満のもと
- 夕食を軽くすると、朝お腹がすくようになります。
- まずは、牛乳1杯、バナナ1本からでもOK!



朝ごはんは  
しっかり食べよう!



## で健康生活始めましよう!



内科 村井 直樹

内臓肥満があり、高血糖・高血圧・高脂血症・高尿酸血症・脂質肝など複数の動脈硬化の危険因子が重なって、心筋梗塞や脳梗塞などを起こしやすい病態を「メタボリックシンドローム」(代謝異常症候群)と呼んでいます。

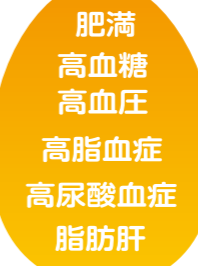


図1は、危険因子が重なることにより心筋梗塞のリスクが高まることを示したものです。正常な人に高血圧が加わるだけで、心筋梗塞のリスクが2.7倍に増大しますが、さらに高脂血症が加わると、4.7倍にまで増大し、それに糖尿病が加わると、5.5倍にまで増大します。高

### 【図-1】危険因子と心筋梗塞の発症率



Kannel WB: J. Cardiovascul. Pharmacol. 1989

血圧・糖尿病・高脂血症・喫煙の4つの因子が揃つと、リスクは実に7.7倍にまで増大するのです。この表にはありませんが、肥満・高尿酸血症・脂質肝などが加わると、もっとリスク

クが高くなる(考えられます)。さて、言いつまでもなく、人間ドックの目的の一つは「癌の早期発見」ですが、人間ドックで癌が発見されるのは、せいぜい200人に1人くらいです。それに比べ、「メタボリックシンドローム」に関連した何らかの異常は、5~6人に1人の割合で認められますので、小文字病院の人間ドックでは、癌の発見以上に、「メタボリックシンドローム」を中心とした生活習慣病を的確に指摘し、生活指導を行うことを目指しています。

### 健康習慣 守りましよう!



- 1 睡眠は7~8時間とっている
- 2 喫煙はしない
- 3 およそ理想体重を保っている
- 4 過度の飲酒はしない
- 5 日頃から運動をしている
- 6 朝食は毎日食べている
- 7 間食はしない
- 8 適度な「頭の体操」をしている

(Bleslowの「7つの健康習慣」を一部改変)

以下、「メタボリックシンドローム」に限らず、健康であるための「8つの健康習慣」を紹介いたします。健康な長寿を目指して、常にこれらの健康習慣を実践したいものです。

習慣を是正することが、心筋梗塞をはじめとする、重大な動脈硬化性疾患を遠ざけることに繋がるのです。

## 速くて緻密な撮影は、全身撮影・心臓CTで威力を発揮します! 64列マルチスライスCTの特徴

- 1回転(0.625mmのスライス厚)で4cmをカバー
- 1秒間に約14cmの範囲を撮影可能

### 閉塞性動脈硬化症

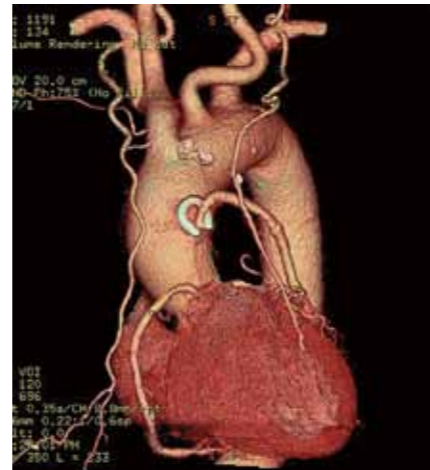


1度の造影検査で胸部大動脈から下肢までを約10秒で撮影できます。



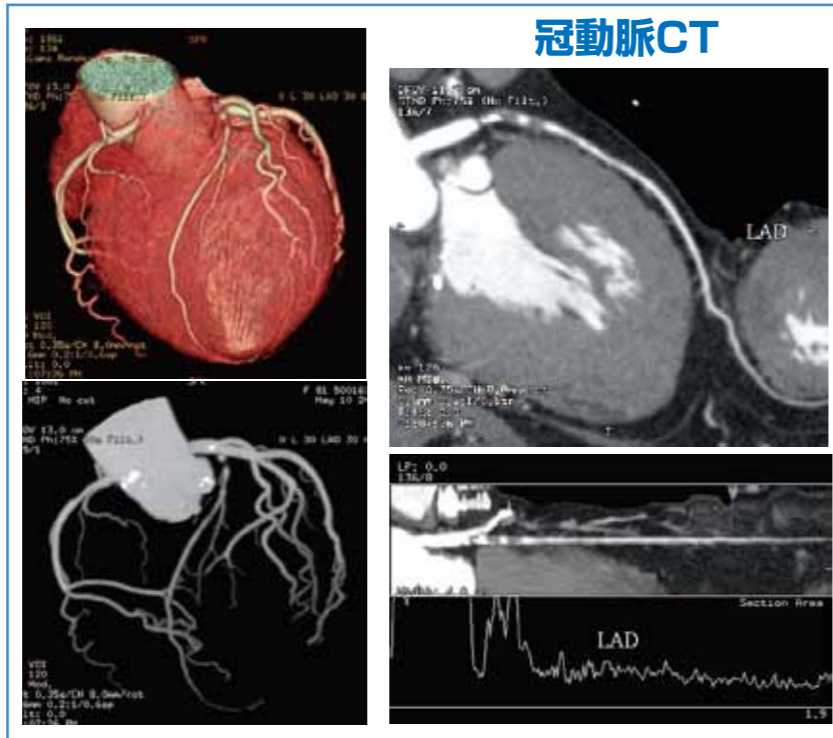
枠内を拡大。骨の情報を消すと、より血管を鮮明に描出できます。

### 冠動脈バイパス術



心臓CTは、僅かな造影剤(50ml以下)を使用し、5秒程度の息止めで検査できます。

### 冠動脈CT



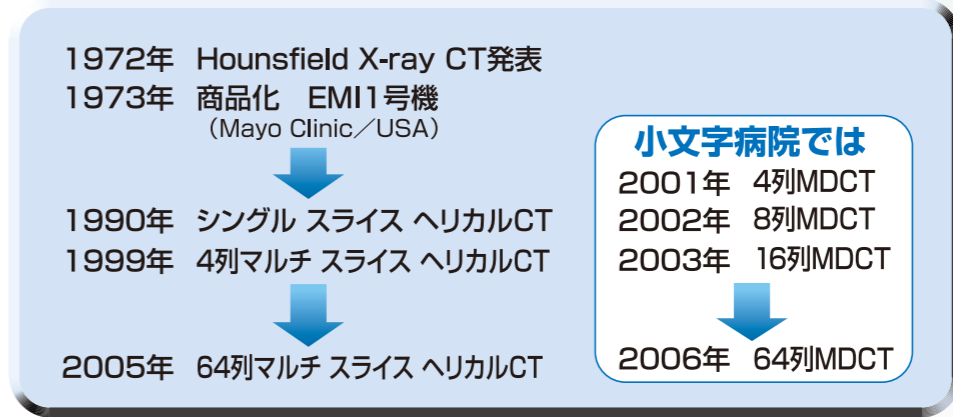
# 特集② 最新鋭CT装置が稼働!

さらにスピーディーで緻密で広範囲な撮影が可能に

平成18年3月より  
64列マルチスライスCTが  
動きだしました



### CT装置の歴史



30年の間に飛躍的な進歩を遂げたCT装置  
CT装置はその登場以来、多大な臨床情報を提供し医療に貢献してきました。また僅か30年の間に、革新的な発展を遂げ、医療の場に無く

てはならない存在となっています。特に、1990年に登場したヘリカルCTとそれ以後の多列化は、CT検査の内容が飛躍的に向上するセンサーシヨナルな出来事となりました。具体的には、ヘリカルCTで連続撮影ができるようになり、脳血管などの三次元画像が作成できるようになりました(但し撮影範囲は数cm程度)。さらにその後の多列化により、スピードと広い撮影範囲を獲得したことで、全身の三次元画像作成も可能になりました。最近では、常に動いている臓器である心臓をも、5秒程度の息止め時間で撮影できるようになりました。

**常に最新機器を導入して 疾病の早期発見に貢献**

小文字病院では、CT装置の進化という世界的潮流に遅れることなく、常に最新・最良の装置を導入してきました。そして全ての患者様にその恩恵がもたらされるよう、今後も努力してまいります。

# 新入職 看護部 ご紹介

本年度も小文字病院看護部は32名の新人を迎えました。皆さんが1日も早く職場に適應できるように、年間計画に基づいて教育、サポートをします。また、お互いに研鑽しながら立派な専門職業人になれることを期待しています。

 ICU 田中 聡江 わからない事だらけですが、ご指導をいただきながら頑張ります。	 ICU 中野 伸子 いつも笑顔で元気に患者様と接し、良い看護ができるよう頑張ります。	 ICU 永水 裕子 不安と緊張でいっぱいですが、先輩方から吸収して頑張ります。	 ICU 筆塚 文 日々研鑽し、より良い看護ができるよう頑張ります。	 ICU 松本 真佳 初めて経験することがいっぱいですが、一生懸命頑張ります。	 ICU 光安 廣貴 元気に患者様と接し、安全でより良い看護を提供します。
 OP室 末永 圭 わからないことばかりですが、役に立てるよう頑張ります。	 3F病棟 桑森 孝子 一生懸命頑張っています。	 3F病棟 関 あゆみ 患者様が求める看護師に一步でも近づけるよう努力します。	 3F病棟 武元 知加 日々、技術と知識を高められるように頑張ります。	 3F病棟 田中 美帆 夢だった看護師として働けるようになりました。早く立派なナースに!	 3F病棟 早田 恵美子 小文字病院のナースの天使になれるよう頑張ります。
 3F病棟 森 ゆりか 日々、技術と知識を身につけ一生懸命頑張ります。	 3F病棟 吉永 有希 患者様と接する時は常に笑顔で絶やさず頑張ります。	 4F病棟 岡本 由紀 少しでも多くの知識と技術を身につけ、患者様に真心で接します。	 4F病棟 木村 知代 多忙な業務の中、先輩方のご指導を受け、成長したいと思えます。	 4F病棟 富田 文佳 忙しさにびっくりしていますが、頑張って一人前の看護師になります。	 4F病棟 村上 麻紀 とても忙しくて大変ですが、精一杯頑張ります。
 4F病棟 米盛 さやか どんな時も笑顔で忘れない看護師を目指して頑張ります。	 4F病棟 力丸 美智子 毎日忙しいけど患者様のことを考え、精一杯頑張ります。	 4F病棟 渡辺 美咲 仕事を確実に身につけて患者様の力になれるよう努力します。	 5F病棟 金井 元子 仕事に慣れて、笑顔で患者様に接したいと思えます。	 5F病棟 亀田 実和子 毎日、明るく笑顔で患者様の気持ちがわかる看護を目指します。	 5F病棟 古賀 隆太 患者様の笑顔と基本に忠実をモットーに病棟を盛り立てます。
 5F病棟 山口 幸菜 皆さんが親切で、とても温かい職場です。早く一人前になれるよう頑張ります。	 5F病棟 吉田 絵里 前向きな姿勢を忘れずに頑張っていきたいと思えます。	 6F病棟 小川 裕美 わからない事ばかりですが、早く使える看護師をめざして頑張ります。	 6F病棟 神村 理子 患者様とご家族の気持ちに応える看護師を目指します。	 6F病棟 早川 純子 早く病棟に慣れ、患者様に早く対応できるように頑張ります。	 外来救急 江崎 淳 患者様のお役に立てるよう、誠心誠意がんばります。

# 新しく仲間入りしました。よろしくお願いします。

 リハビリ作業療法士 杉本 秀彰 OTとして日々精進していきますので、よろしくお願いします。	 リハビリ作業療法士 藤井 千明 これから頑張っていきたいと思えますので、よろしくお願いします。	 リハビリ作業療法士 矢木田 純弥 これからいろんな事を経験し、一生懸命頑張りたいと思えます。
--	--	---

## 新入職 リハビリ療法士 診療放射線技師 診療検査技師 臨床工学士 薬剤師 健診室・医事課

 リハビリ理学療法士 笠原 友希 多くの疾患や手技を勉強しながら柔軟性や人間性も養えるよう努力します。	 リハビリ理学療法士 西川 満 少しでも早く仕事を覚えるよう頑張りますので、よろしくお願いします。	 リハビリ理学療法士 山本 美幸 医療福祉専門学校緑生館出身です。まだまだ未熟ですが、男として頑張ります。	 リハビリ理学療法士 渡辺 一也 福岡リハビリテーション専門学校出身です。患者さまに訓練の説明ができるPTを目指します。	 診療放射線技師 嶋本 泰子 緊張感を持って、日々成長できるように頑張ります。
 診療放射線技師 古田 和晃 早く仕事を覚え、自分の行動に責任を持つよう頑張ります。	 臨床検査技師 石地 祐一 社会人として責任ある行動を心がけ、患者さまから信頼される検査技師を目指します。	 臨床検査技師 尾上 朋子 笑顔で忘れず、がむしゃらに頑張ります。	 臨床検査技師 山岡 慎吾 責任感を持って積極的に頑張ります。	 臨床工学士 阿部 英介 まだ就職したばかりで迷惑をおかけしますが、一生懸命頑張っていますので、よろしくお願いします。
 臨床工学士 金城 登喜男 早く一人前になれるように日々頑張ります。よろしくお願いします。	 薬剤師 白石 麻里子 毎日、少しずつでも成長していきたいよう頑張りますので、よろしくお願いします。	 薬剤師 當原 真奈美 早く業務を覚えて一人前の薬剤師になれるよう頑張ります。よろしくお願いします。	 栄養士 津守 陽子 しゃべり方はおっとりしていますが、仕事は頑張りますので、よろしくお願いします。	 健診室 岡田 香織 お客さまが安心して検査を受けられるように、笑顔で頑張ります。
 医事課 岡田 真理子 “笑顔”と“プラス思考”をモットーに毎日頑張ります。	 医事課 白石 慈一 受付業務というと主に女性がメインですが、女性のパワーに負けずに看板息子をめざします。	 医事課 永野 幸子 患者さまが安心して病院を訪れることができるように笑顔で頑張ります。	 医事課 山口 愛莉 朝から大忙しの受付ですが、早く仕事を覚えて、何でも一人できるように頑張ります。	 医事課 山本 怜果 5階のクラークに配属になりました。できる限り頑張ります。

## 新着任医師



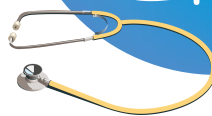
整形外科  
原 道治  
長崎大学卒業  
整形外科外来、病棟スタッフは大変面白い方が多く、毎日楽しく仕事をさせていただいております。まだまだ勉強することが山ほどありますが、精一杯頑張っていきたいと思えます。

## 臨床研修医

 臨床研修医 宇藤 一光 鹿児島大学卒業 小文字病院で先生方と共に働きながら学び、2年後には患者様のお役に立てる医師になれるよう一生懸命頑張ります。	 臨床研修医 蒲池 良平 帝京大学卒業 自分の手技一つひとつが患者様を助けるの考えると緊張せずにはいられません。医療人としての自覚を持って努力します。
 臨床研修医 桑代 卓也 佐賀大学卒業 優しいスタッフの方々に支えられ楽しく研修しています。早く病院の一員として仕事ができるよう努力します。	 臨床研修医 田中 潤 佐賀大学卒業 まだ何もできず皆さんにご迷惑をかけると思えますが、患者様に信頼される医師を目指して一生懸命頑張ります。
 臨床研修医 田中真二郎 広島大学卒業 救急症例が多くて大変勉強になっております。早く仕事を覚え、患者様の治療に携わりたいと思えます。	 臨床研修医 外尾 要 山口大学卒業 先輩医師や看護師さんに教えていただきながら手探り状態で勉強しています。2年間こつこつと頑張っていきたいと思えます。
 臨床研修医 松本 浩毅 鹿児島大学卒業 優しく、時に厳しく指導して下さるスタッフの方々に恵まれ幸いです。早く皆さんに頼っていたただける存在になれるよう頑張ります。	

地域医療を支える

# 先生のご紹介



いつでも気軽に相談できる  
町医者をめざして...

## くまがい内科 クリニック

院長▼熊谷 幸雄先生

小倉南区守恒本町2-2-6 2F

☎963-1191



守恒バス停前の好立地



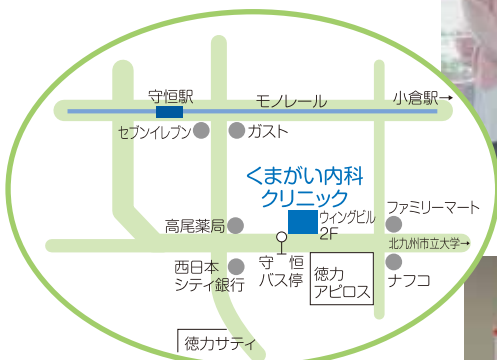
熊谷幸雄先生



美しく優秀なスタッフに囲まれて



整理が行き届いた受付



### くまがい内科クリニックの 特徴は？

交通便利性の良い立地(西鉄バス停守恒より徒歩0分、モノレール守恒駅より徒歩三分)に平成八年に開業しました。開業して十年も経ちますとレセコンや医療機器の買い替え時期となり機種選定や資金繰りには頭を悩ませています。一方診療では

### 医療についてのお考えを お聞かせください。

現在は嘱託医をしている特別養護老人ホームに週二回赴き、その後で往診を在宅医療にも取り組んでいます。患者さんの平常時の状態を把握し、急変時には適切な専門病院に紹介するのが私の務めと考えていますが、一人で二四時間対応することは不可能ですから、これからは、訪問看護ステーションや居宅支援のケアマネージャー、さらには訪問ヘルパー



- 診療時間  
月・水・金曜日 9:00~12:30 14:00~18:00  
火・木・土曜日 9:00~12:30
- 第3土曜・日・祝日は休診

当地の患者層は比較的若いため来院数が感冒の流行などに左右され易く、また転勤族も多いため三四月には慢性疾患患者の入れ替わりも頻繁で苦勞しています。しかし総勢六名の美人かつ優秀なスタッフにも恵まれ、持ち前の「性格温厚と親切さ」を売り?として何とか乗り切っております。

### 先生のご趣味は何ですか？

小学生時に覚えた麻雀を大学生から就職してまでも熱中し、役満を数回上がりました。しかしこれは腰痛のためリタイアし、現在の趣味は水泳(腰痛予防にとても有効です)と新聞を読むこと(日々二紙に必ず目を通す)、さらには読書とやりたいところですが、現状は仕事に追われる毎日で仕事に興味となっています。

### 小文字病院とのかかわりは？

臨床病理検討会には二度ほど出席し、平時はなかなか見られない病理の症例を興味深く勉強させていただいています。また特養ホームや在宅の患者さんの急変時などにはいつも快く診てくださいますので安心しております。今後いろいろな患者さんをお世話になりたいと思っておりますので宜しくお願いします。

# 4月から 介護保険が新しくなりました

総合的な介護予防システムを確立します



- **新予防給付** 要介護状態になることを可能な限り防ぎ、また要介護状態になっても、それ以上悪化しないように維持・改善のためのサービスを提供します。
- 要介護1・2の人に対する介護予防訪問介護、介護予防訪問看護、介護予防通所介護、介護予防通所リハビリテーション
- 要介護認定で「非該当」と判定された人に対する通所型サービス、訪問型サービス

## 要介護度 区分の 変更



## 身近な地域で高齢者を支える 「地域包括支援センター」が誕生します

主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師が解決に向け支援します。

- **総合相談** 高齢者の在宅生活を支えるための保健・医療・福祉に関する様々なご相談に応じます。
- **権利擁護** 認知症高齢者を詐欺や悪質商法から守り、支援します。
- **介護予防ケアマネジメント** 生活機能低下がみられる要支援1・2や非該当の高齢者をケアします。

## 住み慣れた地域で継続して生活できるよう、 地域に密着したサービスが始まります

- **地域密着型サービス** 高齢者が要介護になっても、できるだけ住み慣れた地域で生活ができるように24時間・365日の安心を提供します。



詳しくは、最寄りの  
地域包括支援センター、  
ケアマネジャーさん、医療連携室まで  
お尋ねください。

## 家庭でできるリハビリテーション 肩こり体操

### 等尺性運動

痛みのある筋肉を動かさずに負荷をかける方法。痛みのある人でも行うことができます。



手を組み、額に付けて押す。頭でも手を押し返すように力を入れる。これを5秒間続ける。10回



手のひらを耳に付け、頭を押す。頭でも手を押し返すように力を入れ左右交互に5秒間を10回。



頭の後ろで手を組み、後頭部を押す。首にも力を入れ、手を後ろに押し返す。5秒間を10回。

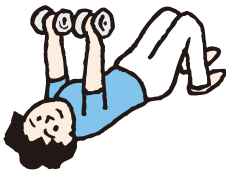


胸の前で手を合わせる。ひじから手首までが床と平行になるようにひじを上げ、手を押し合う。

### 筋力トレーニング

肩周辺の筋肉を強化するもので、肩こりを起こしにくい体をつくります。痛みが強い時に無理して行うと筋肉を傷めるので、痛みが軽くなってから行うこと。

#### ●肩の筋肉のトレーニング



1kg程度の重りを持ち、腕が床と垂直になるようにする。ひじは伸ばしたまま、肩を床から上げる。10回×3セット。

#### ●背中中の筋肉のトレーニング



両腕を体のわきに付け、うつ伏せに寝た状態から頭を持ち上げ、両肩を浮かせる。10回

#### ●僧帽筋のトレーニング



腕を頭の上に伸ばし、うつ伏せに寝る。ひじから手までを床から浮かせる。10回

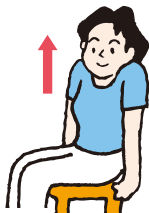
#### ●胸の筋肉のトレーニング



両足を20cmほど開き、壁に向かって60cm位の場所に立つ。図のように両手を上げ、腕を前に倒し、5秒間壁にもたれかかる。これを5回

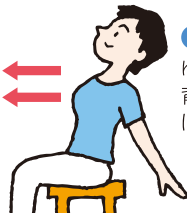
### ストレッチング

硬くなっている筋肉を伸ばして血行を良くします。それによって疲労物質の早い排泄を促します。



#### ●肩の上げ下げ

息を吸いながら、両肩をゆっくりと上げる。息を吐きながら両肩を下げる。



#### ●胸を張る

ゆっくりと息を吸いながら、背筋を伸ばし、頭を後ろに倒して胸を張る。



#### ●胸をすくめる

息を吐きながら背を丸め、頭を前に下げて、左右の手をそれぞれ逆の膝に置き、胸をすくめる。



#### ●腕をひねる

左腕を体のわきに付け、右手で手首を握る。



#### ●ひじを伸ばす

その状態で左のひじを横に上げる。反対の腕も同様に行う。



手を組み、腕を前に伸ばす。背中を丸くしながら5秒間息を吐く。これを繰り返して行う。



手のひらを返して、再び前に伸ばし、背中を丸めながら5秒間息を吐く。これを繰り返して行う。

NHK出版「これだけは知っておきたい 肩・腰・ひざの痛み」より抜粋

## 第1回 池友会関連4病院対抗フットサル大会を開催



堂々の準優勝!

サッカーワールドカップで日本中が盛り上がる中、「第1回池友会関連4病院対抗フットサル大会」が5月21日(日)開催されました。天候にも恵まれ、参加総数も60名強と予想以上の盛況ぶりでした。

我が小文字病院は、予選リーグで福岡和白病院と勝ち点同率2位となり、代表者同士の厳正なるジャンケンの結果、外科医長の小川 聡先生の「神の右手」により見事勝利、決勝戦へ進出することができました。

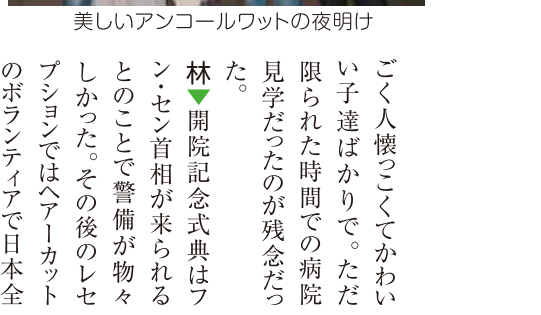
新行橋病院との決勝戦では力及ばず負けてしまいましたが、堂々の準優勝を勝ち取ることができました。今回、フットサルを通じて院内・外の職員とも交流を深めることができ、大変意義のある大会になったと思います。次回は秋頃の開催を予定していますので、興味のある方は是非ご参加下さい。(健診室 塩山)



# 開院7周年

# アンコール小児病院 見学ツアーに参加して

医事課 齊藤 良香  
医療連携室 林 ことえ



待合室で見かけた母子

二月に開院して七周年を迎えたアンコール小児病院見学、記念式典への参加、あわせてアンコール遺跡群の遺跡めぐりをしてきました。大変、楽しく充実した五日間でした。

▼初めてのカンボジアの感想は？

齊藤▼自然豊かでのんびりした雰囲気ですごくよかったです。でもとにかく暑かったです。ただ日陰に入れば風が吹いてきて心地よかったです。砂埃はすごかったです。

▼私は六年前に二度行ったことがあって、その時と比べると、とにかくホテルがたくさん建っていて、観光地化されている感じがした。でも青い空、緑の木々に赤土でデコボコの道路、確かに砂埃はすごいです。あののんびりした雰囲気は全然変わってなってきました。

齊藤▼アンコール

小児病院はどう？  
林▼スタッフは随分、現地スタッフが増えている。教育センターが出来ていたり、少しずつなんだろうけどだいぶ病院らしくなっていた。  
齊藤▼でも初めてみる私にはやはり日本と比べてしまうので、医療機器の少なさに驚いてしまった。入口にある水浴場は汚れをおとすということ、なかには火傷に牛の糞をつけてくる(薬の代わりに?)子もいるそうで、ただただ驚くばかり。  
林▼待合室にいるたくさんの子供達を見ると、まだまだ小さな(栄養不足)子供が多い感じがした。裸のまま、布に包まれただけの子や裸足の子もまだまだいるし。  
齊藤▼病院の厨房で作られた離乳食を食べている子供達も小さかった。でも笑顔がす



フン・セン首相を迎えての記念式典

美しいアンコールワットの夜明け

ごく人懐っこくてかわいい子達ばかりで。ただ限られた時間での病院見学だったのが残念だった。  
林▼開院記念式典はフン・セン首相が来られるとのことで警備が物々しかった。その後のレセプションではヘアークットのボランティアで日本全国から集まった美容師さん達にお会いでき、色々な形で参加できることを実感した。

齊藤▼水上生活をしている人々の様子を垣間見ることができて興味深かった。

齊藤▼去年も来たと言ってたし、自分の出来ることで継続してボランティアをするということに感心した。それから急遽だったけど、病院スタッフのお宅でのガーデンパーティー楽しかったよね。料理もおいしかったし、忙しい中、たくさん料理を用意して頂き、感謝。  
林▼最初はおそろおそろ食べたけど(笑)、おいしかった。打ち解けるのに少し時間がかかったけど、最後にはみんなで歌ったり、踊ったりと大変楽しませて頂きました。

齊藤▼バイクや自転車が多かったよね。バイクに乗せてもらって、あのデコボコ道をどこかに行きたかったな。

林▼そういえばずっと言っていたね。(笑)  
齊藤▼疲れたらホテル隣のマッサージに行つて二日の疲れを取つて...いい気持ちで目を覚ましたら、まわりはみんな池友会メンバーだった。(笑)

齊藤▼観光ではアンコール遺跡群が感動。いくら時間があっても足りない。特にアンコールワットの夜明けはなんともいえない色で浮かび上がって、とても綺麗で印象に残った。  
林▼私も同じ。あの光景はなんとも言えず感動的だった。早起きは大変だけど、また見たいと思う。トンレサップ湖の遊覧は以前と随分水位が違い、季節でこんなに違うのかと驚いた。



病院の待合室



旬の味覚をどうぞ

# そら豆ごはん

## の作り方

今回は、4月～6月に出来る春野菜「そら豆」を使った風味豊かな「そら豆ごはん」を紹介します。時期の短い旬を感じる味覚を是非お試しください。

### 【材料：4人分】

- 米…2合
- そら豆……皮をむいて150g
- 水……………360ml
- 酒……………大さじ1杯
- 塩……………小さじ1杯
- 昆布……………5cm

### 【作り方】

- ①米は炊く30分前に洗い、水につけておく。
- ②米を一度ざるに上げて、水をよくきる。
- ③炊飯器に米・水・酒・塩を入れ、軽くまぜ、昆布とうす皮をむいたそら豆を加えて炊く。



### ポイント そら豆の選び方

面倒でも、さや付きを買ったほうが新鮮な美味しさを楽しめます。さやの中の綿がパンパンにつまっているものを選びましょう。

### そら豆の色を鮮やかにしたい場合

そら豆を下ゆでし、炊きあがったご飯に入れてください。下ゆでした汁を捨てずに、米を炊く水として使用すると、豆の風味も残ります。

## 個人情報保護に向け 当院でも取り組みを強化

当院では、患者様の個人情報保護に全力で取り組んでいます。また、個人情報の取り扱いには細心の注意を払っています。個人情報保護方針は院内に掲示するとともに、病院ホームページでもご覧いただけます。お気づきの点は、受付までお気軽にお申し出ください。

**医療法人財団 池友会 小文字病院**  
〒802-0026 北九州市小倉北区大島1丁目7-25  
TEL.093 (531) 2233 FAX.093 (551) 3278

アクセス  
JR小倉駅前から西鉄バス27・28番霧ヶ丘行、神岳1丁目バス停にて下車、徒歩3分

### 診療科目

内科・呼吸器科・消化器内科・循環器科・外科・脳神経外科・脊椎脊椎外科・整形外科・形成外科・泌尿器科・放射線科・リハビリテーション科・皮膚科

### 診療案内

血液透析センター・治験管理室

#### ●外来診察時間

午前／9:00～12:00 午後／14:00～16:00

#### ●休診日…土・日・祝日

### 編集後記

サッカーワールドカップの開催に伴い、寝不足の方も多いのではないのでしょうか!?

スポーツ観戦はやはり生中継に限ると思います。ニュースなどで結果を知るのではなく、今まさにピッチで戦う選手と共に、一喜一憂することが最大の醍醐味ではないのでしょうか。一方、夜更かしをすればついお酒がすすみ、ついでおつまみも…、という訳でお腹まわりの贅肉も気になるころではあります。

そこで、(という訳ではありませんが)今回は内科の村井直樹先生による、最近話題のメタボリック・シンドロームについて特集してみました。内臓肥満の方もそうでない方も、要必見です!!

また院内では、栄養士による栄養指導や糖尿病教室も随時おこなっておりますので、お気軽に声を掛けてください。

さて、ワールドカップはどの国が優勝するのやら!?

茂呂田