

ひので通信

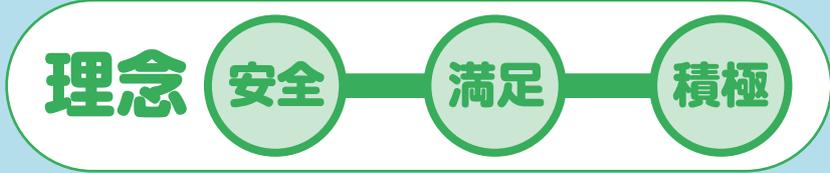
院外誌

2024年新春号

地域医療を通じ 日出町の未来を見つめます

TOPICS

- P1 病院祭の様様
- P2 インフルエンザ・ノロウイルスについて
- P3 健診に真剣
- P4~5 ロコモティブシンドローム
- P6 「レスパイト入院」のご案内



平成会 サンライズ酒井病院
第7回
病院祭
AM10:00~PM3:00ころ
10月15日(日) ※雨天決行
50周年記念 病院祭 感謝~地域と歩んだ50年~

2023年10月15日 第7回病院祭を開催しました。

4年ぶりの対面開催です!
地元の方を中心に1700人超が来場!!
総合案内では、協賛していただいた企業からの飲料物を無料配布しました



岩崎朋美さん司会による

元プロ野球 福岡ソフトバンクホークスの 内川聖一氏トークショー

野球少年・野球ファン・野球ママたちの熱い視線

子供たちからのたくさんの質問に・・・



抽選会では、サインボールと色紙を頂き



記念撮影をして頂きました



自身の野球人生を通しての経験や心がけを、わかりやすく語っていただきました

続きは 次 ページに!

院内会場



栄養相談



お薬代わりに
お菓子を包む分包体験



院内也大盛況



骨粗鬆症ほねの駅ブース
みんなで体操してみます



開院 50 周年記念写真展。
日出町の今昔に懐かしい…の音が



ドクターとナースに変身。心臓の音が
きこえるかな？夢はお医者さん！

ドキドキの看護体験

抽選で豪華景品が当たります。
(ルンバ、血圧計など)

2023 年は
開院 50 周年を記念して、
50 歳の方に抽選で
無料検診券も配布しました！



リハビリスタッフによる
” 骨骨ワルツ” ♪



日出中吹奏楽部の演奏



元気な子供たちの Dance



来場者には飲料物を無料配布



当選者には
院長から景品をお渡ししました。



はしご車・地震体験車展示



大人気の綿菓子には長蛇の列



電源トラブルのアクシデントはありましたが
地域の皆様との交流・健康情報発信の場として、大盛況のうちに
無事終了しました！ ありがとうございます。

インフルエンザ・ノロウイルスについて

インフルエンザ

インフルエンザとは

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが体内に入り込むことによって起こります。インフルエンザのウイルスにはA型、B型、C型と呼ばれる3つの型があり、その年によって流行するウイルスが違います。インフルエンザにかかっても、軽症で回復する人もいますが、中には、肺炎や脳症などを併発して重症化してしまう人もいます。

どうやって感染するの？

インフルエンザは感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出し、別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染します。また、感染者がくしゃみや咳を手で押さえてその手で周囲の物に触れ、それを触ったほかの人の手が口や鼻を触って感染します。

予防法

外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗う
ウイルスは石鹼に弱いため石鹼で手を洗う



ノロウイルス

ノロウイルスとは

食中毒は1年を通じて発生します。特に冬になるとノロウイルスによる食中毒が増えます。ノロウイルスは、少量でも手や指、食品などを介して口から入ると、体の中で増殖し、腹痛やおう吐、下痢などの食中毒の症状を引き起こします。



予防法

手を洗うのを前提として、タイミングが重要になってきます。1) トイレに行った後、2) 調理施設に入る前、3) 料理の盛り付けの前、4) 次の調理をする前、手袋を装着する前に洗いましょう。特に指先や指の間、爪の間、親指の周り、手首、手の甲など汚れが残りやすいところもしっかり洗いましょう。

もし、ノロウイルスになった可能性がある場合

下痢やおう吐、発熱など、ノロウイルスによる食中毒と思われる症状がみられた場合には、無理をして仕事や学校に行こうとせず、医療機関にかかりましょう。ノロウイルスに感染していた場合、職場や学校に行ってしまうと、多くの人に二次感染を広げてしまうおそれがあります。また、症状があるときは、なるべく食品を直接取扱う作業をしないことも大切です。

健診に真剣

サンライズ健診センターは「健診に真剣」をキャッチフレーズに皆様の健康寿命延伸のため、真剣に努めて参ります。なんでもお気軽にご相談ください。



センター長 酒井 晃治

健診案内 ※全てのコースが1日で行えます



人間ドック

毎日を安心して過ごすために！

A コース

所要時間 3~4時間
21,000 円

日本人間ドック協会基準

診察・身体計測・視力・眼底
眼圧・聴力・便潜血・尿検査
血液・心電図・胸部 X 線
呼吸機能・腹部超音波
胃バリウム
医師による結果説明

B コース

所要時間 4~5時間
32,000 円

A コースに胃カメラ
胸腹部 CT を追加

胃がんと肺がんを
胃カメラと CT で精査
又、肝臓・脾臓・腎臓など
腹部の内臓も CT で
入念にチェック！

C コース

所要時間 6~7時間
54,000 円

B コースに
大腸カメラ(S 状結腸まで)、腫瘍マーカー
(CEA、AFP、CA19-9、エラスターゼ1)
ピロリ菌、骨密度を追加
肺がん・大腸がん・胃がん
脾臓がん・肝臓がんを
すべてチェック、骨密度も
追加した充実の内容



脳ドック

脳卒中・脳腫瘍
認知症の発見はこれ！

A コース

所要時間 1時間
11,000 円

頭部 MRI & MRA 検査

頭部 MRI・頭部 MRA

一番シンプルな検査
素早くチェック！

B コース

所要時間 1.5時間
17,000 円

MR 検査を更に細かく！

頭部 MRI 詳細
頭部 MRA・頸部 MRA

更に細かく入念に行う
MR 検査のフルコース

C コース

所要時間 3時間
29,000 円

日本脳ドック学会推奨コース

頭部 MRI・頭部 MRA
頸部 MRA・頸部動脈超音波・診察
身体計測・血液・尿検査
心電図・もの忘れ検査
脳ドック後専門医面談

とことん脳にこだわります

全身まとめてチェック！

サンライズドック

A コース + B コース + B コース
所要時間 5~6時間
41,800 円

B コース + B コース + C コース
所要時間 6~7時間
51,700 円

C コース + C コース + B コース
61,600 円

D コース + C コース + C コース
71,500 円

特定健康審査

国民健康保険・生活保護・後期高齢

協会けんぽ

ご本人・付加(詳細)・扶養(ご家族) ※その他各健康保健組合の方もご相談下さい

保険の種類や地域により減額・無料・クーポン券利用など、お得に受診できる場合があります

法定健診

労働安全衛生法規則による定期健康診断

法定 A	35 歳を除く 40 際未満	-----	3,600 円
法定 B	35 歳を含む 40 際以上	-----	7,200 円
法定 C	協会けんぽと同様の内容	-----	15,000 円

雇入時健診

入社・入学時健診も可能です

グレードアップ

いつもの健診を更に詳しく！

追加料金のみでご希望のコースにグレードアップできます

例 1. 国保特定を人間ドック A コースへ ----- 13,000 円追加
追加項目：血液及び尿詳細、便潜血、視力、聴力、眼底、眼圧、心電図、胸部 X 線、呼吸機能、胃バリウム、腹部超音波

例 2. 協会けんぽを人間ドック A コースへ ----- 6,700 円追加
追加項目：血液及び尿詳細、眼底、眼圧、腹部超音波

※どのコースへもグレードアップ可能ですのでお気軽にお問い合わせください
※追加金額はそれぞれの検査内容によって異なります

快適な環境

- ・乳がん・子宮がん検診は **全て女性スタッフ** が対応
(子宮がん検診は月曜日のみとなっています。)
- ・男女別待合室を完備
- ・土曜日でも受診可能



アフターフォロー

- ・診療へのスムーズな移行：サンライズ酒井病院と隣接
- ・保健指導：専門スタッフと共に生活習慣を改善
- ・スマホアプリ「CARADA 」：健診結果や日常生活をスマホで管理

健診センターお申込み・お問い合わせ先

TEL : 0977-72-2288

ご存じですか？

ロコモティブシンドローム

ロコモとは？

骨、筋肉、関節、神経などの運動器に障害が生じたことにより、立ったり歩いたりするための身体能力が低下した状態です。進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。

※ロコモティブシンドロームを通称「ロコモ」といいます。

ロコモの可能性をみる「7つのロコチェック」

こんな状態は要注意！
チェックしよう
7つのロコチェック
該当項目がひとつでもあるとロコモの可能性が
あります。

<p>1</p>  <p><input type="checkbox"/> 片脚立ちで靴下がはけない</p>	<p>2</p>  <p><input type="checkbox"/> 家の中でつまずいたり、すべったりする</p>	<p>3</p>  <p><input type="checkbox"/> 階段を上がるのに手すりが必要である</p>
<p>4</p>  <p><input type="checkbox"/> 家のやや重い仕事で困難である (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)</p>	<p>5</p>  <p><input type="checkbox"/> 2kg程度の買い物をして、持ち帰るのが困難である (1リットルの牛乳パック2個程度)</p>	<p>6</p>  <p><input type="checkbox"/> 15分くらい続けて歩くことができない</p>
		<p>7</p>  <p><input type="checkbox"/> 横断歩道を青信号で渡りきれない</p>

出典：日本整形外科学会「ロコモパンフレット2020年度版」より

ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」

ロコトレ① 開眼片脚立ち

左右1分間ずつ
1日3回。

転倒防止のため、必ずつかまるものがあるところで行なう。



ロコトレ② スクワット

深呼吸のペースで
5、6回くり返す。
1日3回。

机に手をつけて行なってもよい。スクワットが無理なら、イスに腰掛け、腰を浮かす動作をくり返す。



続けることが肝心です。毎日続けましょう！

「ロコトレ」でいつまでも元気な足腰を！

レスパイト入院のご案内

レスパイトとは、“一時休止”、“休息”という意味です。

介護者の日々の疲れ、冠婚葬祭、旅行などの事情により、一時的に在宅介護が困難となる場合に期間を設けた入院の受け入れを行い、介護者の負担軽減（息抜き）を目指す仕組みです。

当院では、在宅で常時の医療管理および介護が必要な方を対象としたレスパイト入院に対応しています。

対象となる方

下記の様な医療管理が必要で、介護保険によるショートステイの利用が困難な方です。

- がんの疼痛管理
- 夜間も吸引が必要
- 点滴、胃瘻、経鼻での栄養が必要
- 気管切開をしている
- その他（褥瘡処置、在宅酸素など）
※人工呼吸器管理：対応不可
- その他（褥瘡処置、在宅酸素、服薬管理など）

受け入れ期間

2週間以内（退院後は、ご自宅または居住系施設へお帰りいただきます）

ご注意点

- ・血液検査、レントゲン検査、他科受診は基本的に行いません。
（状態により医師の指示のもと実施を検討いたします）
- ・処方薬確認の為、入院の際は、お薬をご持参ください。
- ・限度日数（60日間）利用後は、3か月を空けてください。
- ・満床時にはご希望に沿えない場合があります。

ご利用について

ご利用日2週間前までに、サンライズ酒井病院 地域連携部へお申し込みください。
ご利用には「事前予約」と、「かかりつけ医」の紹介が必要です。

お申し込み・お問い合わせ

サンライズ酒井病院 地域連携部

電話番号：0977-72-5770

FAX番号：0977-72-5755

感染症にまけない身体をつくろう

風邪やノロウイルス、まだまだおさまらないコロナウイルスなどの感染症にまけない身体をつくるために、日頃から食事に気を付けてみませんか？
ちょっとした工夫で、免疫力をたかめることができます。



献立例

ごはん

豚肉の塩麴焼き
(付) ほうれん草のソテー

大根のサラダ胡麻ドレッシング

ブロッコリーのチーズ焼き

えのき茸のかき卵スープ

豚肉の塩麴焼き

豚肉はビタミン B 群を豊富に含み、疲労回復効果があります。
塩麴は、腸内環境を整える効果があります。

大根のサラダ

大根は、ビタミン C を含み風邪予防効果があります。
ごまには、抗酸化作用があり免疫力の向上効果があります。

ブロッコリーのチーズ焼き

ブロッコリーは、β-カロテンやビタミン C を含みます。
チーズには、ビタミン A を含み免疫力を高めます。

えのき茸のかき卵スープ

えのき茸は、食物繊維を多く含み免疫力を高めます。
卵は、抗酸化作用で免疫力を高めるビタミン A やビタミン E を含みます。



医療法人 平成会

サンライズ酒井病院

整形外科・脳神経外科・内科・外科・リウマチ科・婦人科・リハビリテーション科

TEL.0977-72-2266

診療受付時間

平日 8:30~11:30、13:30~17:30

土曜 8:30~11:00、13:30~16:00

休診日/日曜・祝日

医療法人平成会 サンライズ酒井病院併設

サンライズ健診センター

TEL.0977-72-2288

FAX.0977-72-0022

予約受付時間 8:30~17:30

休診日/日曜・祝日

婦人科検診 (子宮がん検診) 月曜日午前中
乳がん検診 月~土曜日

※ 詳しくはお問合せください