

ご自由にお持ち帰り下さい。



日本医療機能評価機構

審査区分:療養病院 ver5.0



医療法人社団正信会理念

- ◆ 一人ひとりの人権を尊重し、知識・技術の向上をめざして研鑽致します。
- ◆ 優れた医療と豊かな福祉社会の実現に努めます。
- ◆ 地域の人々に信頼され、開かれた施設づくりに励みます。



# 水戸病院だより



謹賀新年

本年もどうぞよろしく  
お願い申し上げます



富士山（静岡県）

Mito hospital contents

# 第38号

2008年1月(新春号)

- 新春挨拶 ..... 2
- 委員会活動「安全推進委員会」..... 3
- 花粉症の予防対策..... 4~5
- 平成20年4月から特定健診・特定保健指導が始まります..... 6~7
- 後期高齢者医療制度が4月より施行されます..... 8
- 当正信会ホームページの紹介..... 9  
インフルエンザに注意しましょう
- 物忘れ外来(専門外来)のご紹介..... 10
- 検査項目について ~亜鉛(Zn)~..... 11
- 施設案内..... 12  
編集後記



## 「新春にあたり」

正信会 水戸病院 理事長  
よしまつ ひでのり  
吉松 秀則



明けましておめでとうございます。  
昨年は国内最高気温の記録を塗り替えたほどの極暑であったり、世界的に異常気象に多く見舞われました。これは大気汚染のせいだと云われています。世界中の人が地球のクリーン化に努めなければならないと思います。

昨年はオランダ、ベルギーと中国の北京を旅行する機会がありました。オランダとベルギーの両国とも、人口一千万人の小国ですが国民は自然を愛し、落ち着いた生活をしている印象を受けました。一方、中国は人口13億人で最近めざましい発展をしており、今年の夏はオリンピックが開催されるので、その準備で大変騒々しく、30階、40階の近代的建物が所狭しとあちこちに建築中で街中が人であふれているのに圧倒されました。主な道路は車で一杯で、少しでも隙間があれば入り込む蛇行運転をしており、歩行者は横断歩道を渡るにも必死の思いをいたしました。

最近、品格という言葉がよく使われます。国家の品格、会社の品格、女性の品格等々。今回の旅行で国家の品格の差を感じました。

日本の現状はどうでしょう。国会のねじれ減少で先に進まず、不正、汚職がはびこり、世の中では今まで考えられないような事件が次々に起こっています。しかし、落胆ばかりもしておられず、日本も良いところがたくさん残っており、これを大切に育てることが必要だと痛感しております。

今や少子高齢社会です。子供は大事にすくすく育て、高齢者が安心して暮らせる、品格のある国家にしたいものです。水戸病院では職員一同、安全で質の高い医療、介護を目指して日々研鑽しております。

今年もどうぞよろしくお願い致します。



# 安全推進委員会

## 委員会活動



最近の医学の進歩は目まぐるしく、医療の現場では日々研鑽を積むことが要求されています。平成11年11月、横浜市立大学附属病院で患者取り違え事件が発生して大きな社会問題となり、医療事故に対する国民の関心が高まる契機となりました。

ある患者が入院して治療を受けて退院する迄、種々の検査、投薬、点滴、処置などそれぞれに固有の多くの手順が介在しています。

医療行為そのものは危険なことを行っている行為であり、人は誰でも間違えるものであります。従って、各部署でチェックできるよう組織で対応することが重要です。100%安全は無いので危険はできるだけ分散することが必要で、事故が起こった後に更に事故が起こり易いことから、情報を共有することが大切です。1人ひとりのリスクセンスを高める組織的な取組みが肝要になります。

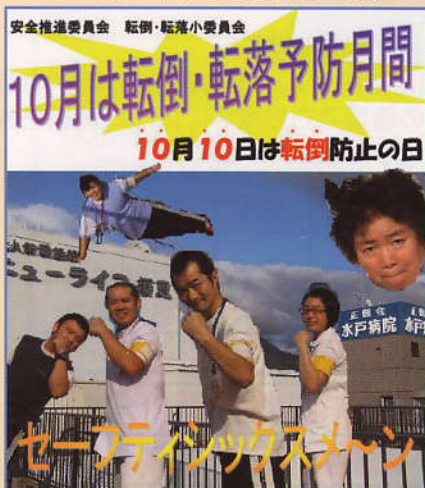
当院では毎年、その年度のテーマを決めて、毎月、安全推進委員会を開いています。安全推進のための協議を各部署から選出された委員(セーフティマネージャー)が出席し、小委員会(各専門部会)により検証された報告書について協議し検討しています。また、最近の話題として新聞で報道された医療・福祉に関する記事、その他の情報資料についても検討を行っています。

報告書の中では転倒・転落事故および薬に関する報告が最も多くみられます。この傾向は大学病院をはじめほとんどの病院でも同じ傾向にあります。転倒・転落事故に関していえば、ベッドから降りようとして転落する、車椅子・便器・ソファ等から立ち上がり時の転倒等が上位を占めています。対策としてアセスメント・スコアシートにてチェックし、注意して見守りをしています。また、誤薬予防対策としては定期薬のセットや与薬時、注射実施時等状況に応じた注意が守られているかチェックリストを作って、各職員にチェックしてもらい、リスク委員が指導しています。

インシデント発生の原因として、思い込みや確認不足が最も多く認められますが、唯一減らす事ができる原因でもあります。そのためには指差し、声だし確認の徹底が必要です。職場環境の整備も重要なことであり職場の5S。即ち整理・整頓・清潔・清掃・しつけ(マナー)を守り、働きやすい職場作りと職員各人の意識の向上が最も重要なことです。

医療従事者が安心して安全に業務を行うことが、より良い医療を提供することになり、地域の皆様に信頼される病院として評価を受けることになると考えています。

昨年10月に防止対策として掲示



安全推進委員会では、院内パトロール、業務上での災害件数報告・針刺し事故等、業務上災害防止、対策案の推進、職場環境の改善など考慮して、全職員へポスター(左画像)などで周知徹底を行っています。

全部署に掲示している「職場の5S」

**職場の5S**

- 整理
- 整頓
- 清潔
- 清掃
- しつけ  
(マナー)



# 花粉症の予防対策

現在、日本人の約20%が花粉症だといわれています。  
では花粉症とはいったいどんな病気なのでしょうか。

花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となつて、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。アレルギー性鼻炎は、原因物質(アレルギー)の種類によって2つに分類されます。



2008年春のスギ・ヒノキ科花粉総飛散数は、2007年10月までの気象状況からの10年平均と比較して、西日本はやや少なめの予測ができています。

また、2007年シーズンと比較すると東日本では比較的多め、西日本では少ない予測です。

福岡県では2月中旬より花粉が飛散すると予測されています。

【花粉飛散の予測】2007年11月現在のものです。

## 花粉症の対策

くしゃみ・鼻みず・鼻づまり・涙目…。つらい季節を少しでも快適に乗り切るためには、飛散時期に応じた早めの対処が必要です。花粉症治療の中心になるのは薬物療法で、使用する時期や症状に応じて服用することが望ましいです。



花粉症の治療では、花粉の飛び始める2週間くらい前から症状を抑える薬(抗アレルギー薬)の服用を始め、シーズン中も継続するとより高い効果が期待できるといわれています。

花粉症に効く薬は、時期と症状によって異なります。毎年の症状の出方、治療の希望、現在の症状をしっかりと把握し、医師と一緒にご自分にあった治療薬をみつけましょう。

薬の名前	使用する時期・症状	効果が現れるまでの時間
遊離抑制剤	初期段階・症状が弱い時期	約2週間
抗ヒスタミン剤(抗アレルギー剤)	くしゃみ、鼻水型	約1~2日
血管収縮剤	鼻づまり	約1日
局所ステロイド剤	症状が強い時期	約1~3日

※効果については個人差があります。

## 花粉の飛散時期

花粉症の季節は春だけではありません。

木の花は主に1月~6月に飛散し、草の花は5月~11月にかけて飛びます。花粉の種類でも地域等によって時期も異なります。(下表は九州地方の場合です。)

植物名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
スギ他	[Orange bar]											
ヒノキ	[Orange bar]											
イネ科			[Orange bar]									
ヨモギ属								[Orange bar]				
ブタクサ属									[Orange bar]			

## 花粉についての豆知識

### ● スギ花粉だけではない、花粉症



「花粉」といえば、春のスギ花粉が有名だと皆さんはご存知と思います。しかし、前頁にも紹介したように花粉は年中飛散しているもので、夏にも秋にも花粉症にかかることがあります。

この花粉症を引き起こす原因はスギ花粉を含め次のような共通する特徴があります。



#### 抗原性を持っている

抗原性とは、アレルギーの原因である抗原になりうるということです。すなわち、人の身体がこうした花粉が侵入してきた際に、異物として排除しようとする働きを起こす可能性があるということです。

#### 風で運ばれる(風媒)花粉である

風にのせて飛ばすことで、遠く離れた植物にまで、運んでもらうものもあります。この風に運ばれる花粉が風媒花粉です。スギをはじめとする花粉症の原因となる植物は全て、風媒花粉なのです。

#### 花粉が大量に作られる植物

風に乘って運ばれる花粉は、飛んでいった先に自分と同じ種類の植物があつて、雌しべに着床する必要があります。飛んでいった先に、受粉先があるという偶然に頼らなければなりません。そのため花粉が大量に産生される理由です。

上記をまとめると、「**1年のある時期に大量の花粉が風によって飛散する**」という特徴が見えてきます。春のスギ花粉症は、その代表といえます。

### ● 空気洗浄機にもご用心！

花粉症対策には、“空気清浄機”が注目されています。では空気清浄機は、どのように活用すれば花粉症を抑えられる効果が高くなるのでしょうか。

#### ファン式の空気洗浄機をお勧めします。



空気清浄機は、機種によってフィルターの網目の細かさに違いはありますが、その網目が捕捉するとされている粒子の大きさの、ほぼ100%近くを捕まえることができます。

例えば、スギ花粉であれば25マイクロリメートル(0.025ミリ)ほどなので、市販のフィルター付き空気清浄機であれば、捕まえられるそうです。

フィルターの網目を空気がすり抜けて、濾過されてこそ、はじめて空気は浄化されるというわけです。

#### 花粉が溜まりやすい場所を掃除する。

空気洗浄機で花粉をカットすることが可能だと思いがちですが、一番大切なのは掃除です。

花粉は部屋の四隅にホコリと一緒にからまって溜まります。掃除機で床をサツということだけでなく、部屋の四隅を徹底的にきれいにするような工夫が必要です。

部屋がしっかりと掃除して、部屋全体の花粉の密度を下げてから、空気洗浄機を使うとより効果的です。



(参考)

アレルギーi  
花粉症ナビ

<http://www.allergy-i.jp/>  
<http://www.kyowa.co.jp/>



平成20年4月から

40歳以上～75歳未満が対象

『特定健診』と『特定保健指導』が始まります。



平成20年4月より、特定健診・保健指導が義務付けになります。この特定健診とは現在、注目されているメタボリックシンドロームや生活習慣病などを対象とした健康診査が実施されます。40才～74才までの中高齢者を対象として、メタボリックシンドロームの該当者、または予備群と判定された方には、保健指導を行うようになります。当院においては皆様方が健康診査に受診していただけるよう、準備を進めております。

メタボリックシンドロームに注目し、健診・保健指導を重点的に進めていきます。

今まで行われていた健康診断は、病気の早期発見・早期治療を目的として、健診後に「要精検」「要治療」者へのアドバイス、また高血圧症や糖尿病など、それぞれの病気ごとの指導が主な方法でした。しかし、平成20年4月から施行される特定健診・特定保健指導では、健診によりメタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）やそのリスクのある人を診査を目的とした健康診査（特定健診）、改善と予防に向けた支援（特定保健指導）が実施されます。

**従来の健康診査と指導方法**

健診で病気を見つけて、それぞれの病気別に治療や食事等の指導を実施。

高血圧症	食塩摂取は10g/日
糖尿病	運動・食事療法で血糖コントロール
脂質異常症	1日1万歩等の指導 間食や油物に注意

個々の疾病別に指導をしていくため、全体での身体状態の改善策を捉えにくい。



**特定健診・特定保健指導**

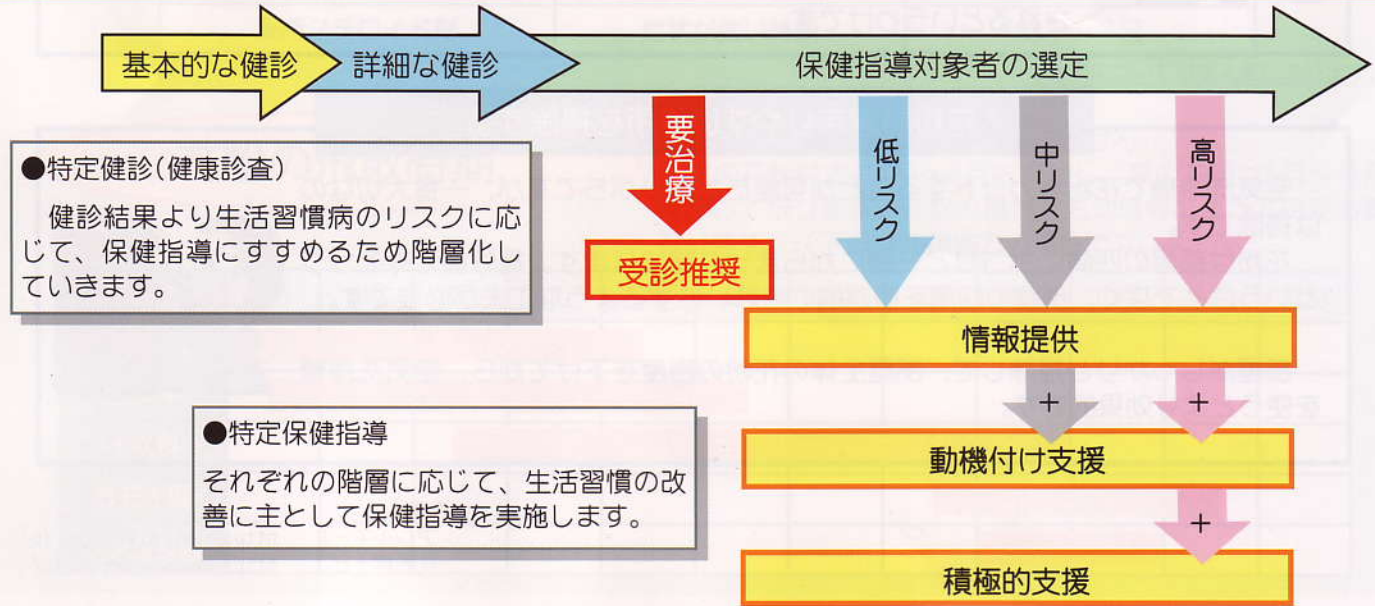
メタボリックシンドロームに注目して身体全体状態を調べていく。

```

    graph TD
      A[内臓脂肪型肥満] --> B[高血圧症]
      A --> C[脂質異常]
      A --> D[高血糖]
      B --> E[メタボリックシンドローム]
      C --> E
      D --> E
      E --> F[その他合併症  
(糖尿病・脳卒中・心臓病など)]
  
```

身体状態と生活習慣を結びつけて理解し治療・改善へとすすめていく。

特定健診・特定保健指導の流れ



## 特定健康診査の中身とは？

特定健診(健康診査)は、主に生活習慣病の予防等を目的としたもので、メタボリックシンドロームの該当者及び予備群を減少させるため、保健指導を必要とする方々への確かな治療・指導等を行うものです。

特定健診では、全て受診しなければならないもの(基本的な健診)と、医師が必要と判断した項目(詳細な健診)があります。下表を参考にご覧下さい。

○…必須項目  
●…いずれかを選択  
■…医師の判断により実施する項目

	検査項目	基本健診 [以前の内容]	特定健診 [平成20年度施行]	
診察	問診、計測(身長・体重・BMI)	○	○	
	腹囲計測	—	○	新規追加
	血圧	○	○	
検査(脂質)	総コレステロール定量	○	—	削除
	中性脂肪	○	○	
	HDLコレステロール	○	○	
	LDLコレステロール	—	○	新規追加
検査(肝機能)	AST(GOT)、ALT(GPT)、 $\gamma$ -GTP	○	○	
検査(代謝系)	空腹時血糖	○	●	いずれかを選択
	尿糖/半定量	○	○	
	ヘモグロビンA1C	■	●	
検査(血液一般)	ヘマトクリット値、血色素測定、赤血球	■	■	
検査(尿・腎臓)	尿蛋白/半定量	○	○	
	潜血、血清クレアチニン	○	—	削除
検査(心機能)	心電図検査	■	■	
検査(眼)	眼底検査	■	■	

## 特定保健指導の階層化とは？

特定保健指導の対象者は、特定健診の結果後に「内臓脂肪の蓄積程度」や「リスク要因」により選定されます。

### [1] 腹囲とBMI測定によりリスク判定

**【パターン①】**

- ◆男性…腹囲85cm以上
- ◆女性…腹囲90cm以上

**【パターン②】**

- ◆男性…腹囲85cm未満
- ◆女性…腹囲90cm未満

かつ、BMI値が25以上

### [2] 健診結果より

①血糖	空腹時血糖100mg/dl以上、またはヘモグロビンA1Cが5.2%以上、または薬剤治療中。
②脂質	中性脂肪150mg/dl以上、またはHDLコレステロール値が40mg/dl未満、または薬剤治療中。
③血圧	収縮期血圧130mmHg以上、または拡張期血圧85mmHg以上、または薬剤治療中。
④喫煙歴	①～③のリスクが1つ以上ある場合。

[1]と[2]の結果をもとに保健指導を対象別にグループ分けします。

	【パターン①】	【パターン②】
高リスク	積極的支援 (追加リスク2以上)	積極的支援 (追加リスク3以上)
中リスク	動機付け支援 (追加リスク1)	動機付け支援 (追加リスク1又は2)
低リスク	情報提供 (追加リスク0)	情報提供 (追加リスク0)

# 後期高齢者医療制度



平成20年4月から  
後期高齢者医療制度がはじまります



平成20年4月1日から、現在の老人保健制度が新しい「後期高齢者医療制度」に変わります。急激な少子高齢化により、老人医療費が増大する中、現役世代と高齢者世代の負担を明確化し、公平で分かりやすい制度として、75歳以上の高齢者等を対象にした新たな医療制度が創設されます。

対象者（被保険者）	福岡県内にお住まいの75歳以上が対象。 （障害者手帳をお持ちの65歳以上の方）
保険証（被保険者証）	全ての対象者に「後期高齢者医療制度」の保険証を交付。
一部負担金（病院受診時等）	1割負担。（現役並み所得の方は3割負担）
保険料の負担	所得に応じて決められた保険料が負担となります。 原則として年金より天引きされます。
各種手続きや届出等の窓口	●市区町村…各種届出の窓口、保険証の引渡し、保険料徴収など。 ●広域連合…被保険者証等の交付、保険料の決定など。

## 外来窓口の負担

窓口負担については下表のとおり、上限額が設定されております。

別に、高額医療・高額介護合算制度を新設されます。これは同一世帯の方で医療保険と介護保険の両方に負担が発生した場合に、合算した額についての上限額を設け、負担が軽減されます。

### ＜＜月毎の負担上限額＞＞

### ＜＜年毎の負担上限額＞＞

	自己負担限度額		高額医療・高額介護合算 制度における自己負担限度額
	外来(個人毎)		
① 現役並み所得者 (課税所得145万円以上)	44,400円	80,100円+1% (44,400円)	67万円
② 一般	12,000円	44,400円	56万円
③ 市町村民税非課税の世帯に属する方(④以外)	8,000円	24,600円	31万円
④ ③のうち年金受給額 80万円以下等の方		15,000円	19万円

## 入院窓口の負担



区分	負担額
① 一般の方	(食費) 1食 460円 (居住費) 1日 320円
② 市町村民税非課税世帯(③、④以外)	(食費) 1食 210円 (居住費) 1日 320円
③ ②のうち年金受給額80万円以下(④以外)	(食費) 1食 130円 (居住費) 1日 320円
④ ②のうち老齢福祉年金受給者の方	(食費) 1食 100円 (居住費) 1日 0円

### ※ ①一般の食事について

栄養管理が行われている等の一定の要件を満たす医療機関の場合です。  
それ以外は420円となります。

(参考資料) 福岡県後期高齢者医療広域連合

# ホームページ紹介

当院のホームページは2002年8月より当院独自で製作し運用してきました。

内容も随時更新しておりましたが、昨年9月に大幅にリニューアルして公開しております。訪問者の皆さまが見やすいように、トップページのデザインを変更するとともに、病院や老健施設等の事業所別にページを一新いたしました。また、多くの方々にご覧いただけるよう、見応えのあるページになるよう制作に努めました。

〔トップページ画面〕



上画像は水戸病院(上)とニューライフ須恵(下)のトップ画面です。また携帯電話の専用サイトも準備中です。

## 予防対策

# インフルエンザ予防に努めましょう

インフルエンザは、インフルエンザウイルスという呼吸器の粘膜などに感染して発病する病気です。なぜ冬の季節に流行するかというと、ウイルスは乾燥した空気を好むためです。

空気が乾燥すると、私たちの鼻やのども乾燥してしまい、抵抗力も落ちます。加湿器などを使って、お部屋の湿度を保ちましょう。

### 予防のための約束事



予防が大事ですので、外出する際は、人ごみを避けたりマスクを着用するなど感染を防ぎましょう。帰宅した時も、うがいや手洗いをしっかりとしましょう。

### 【うがいの仕方】

緑茶に含まれるカテキンには殺菌力があるため、緑茶でうがいをするとより効果的。手洗いは30秒間洗いましょう。ちょっと長いけど頑張ってください。





## 物忘れ外来 ご案内

物忘れには年齢の変化によるものと、病気によるものがあります。  
病気によるもので一番多いのが認知症ですが、この認知症にはさまざまな原因があり治る認知症もたくさんあります。

右のような症状を  
いくつか感じたり、  
どれかが半年以上  
続いていたら  
ご相談ください。

- 何度も同じ事を言ったり、たずねたりする。
- 物の名前が思い出せない。
- 時間や場所が不確かになってきた。
- 慣れている場所で道に迷った。
- 薬の管理ができなくなってきた。
- お財布を盗まれたとあって騒いだりする。
- 以前より疑り深くなってきた。
- 計算間違いが多くなってきた。
- 些細な事で怒りっぽくなった等。



### 物忘れの原因とは？



原因となる病気は脳血管障害、アルツハイマー病などの神経難病、脳腫瘍や外傷後頭蓋内血腫など頭の中の病気から、ホルモン異常や肝機能障害、悪性腫瘍など頭以外の全身の病気、感染症や中毒などさまざまなものが含まれます。

原因によって、また発症から早期であればあるほど、治療や症状の進行を遅らせる為の対策を効果的に行うことができます。

物忘れに対して早期に対処する必要があります。お気軽にご相談ください。

### 専門外来への受診



気になるので  
受診したいの  
ですが？



#### 《①面接》

ご本人・ご家族の方々から詳しいお話をうかがいます。

#### 《②検査》

認知症検査、レントゲン検査、CT検査等  
(その他にも必要に応じた検査を実施します。)

#### 《③診断・治療》

検査結果を元に専門医が今後の治療・対処法など最も良い治療方法について相談しながらすすめていきます。

#### 《診察日》

火曜日(午後)  
木曜日(午後)

#### 《担当医》

磯部医師  
(九大医師)



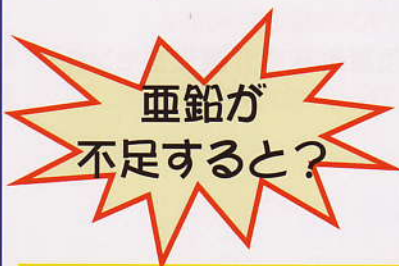
## 検査項目の紹介

### ① 亜鉛(Zn)について



亜鉛とは200種類以上の酵素の構成成分ともなる重要なミネラルの一種です。普通に食事をしていれば不足する心配はないと言われていますが、最近では、食品を加工する過程で失われることが多く、インスタント食品やファーストフードなどに偏った食生活をしたり、極端なダイエットをしていると不足しがちです。また、アルコールの分解時にも亜鉛を大量に消費するため、アルコールが多い人は、特に積極的に摂る必要があります。

日本における1日の摂取量は成人男性は11~12mg、成人女性は9~10mgです。しかし、アメリカやカナダなどでは男性は1日15mg、女性は12mgと決められていて、そもそもの日本の基準が低いという指摘もあります。その上、実際に日本人の食生活では、6~9mgしか摂れていないと言われています。



亜鉛は新しい細胞を作るために必要なタンパク質の合成に深く関わる栄養素です。合成のために必要な酵素の必須成分だからです。

そのため、亜鉛不足により味覚や髪、肌、爪などの新陳代謝が盛んな器官に悪影響を及ぼしてしまいます。

以下のような症状が見られます。

味覚障害	味覚細胞は亜鉛で生成されており、不足すると味がわかりづらくなります。
皮膚・髪・爪の異常	細胞分裂や再生機能が低下していき、肌荒れやシミ、抜け毛、爪の変形などが起こります。
免疫機能の低下	免疫力が低下して、風邪をひきやすくなったり、疲れやすい、傷が治りにくいなどの症状が出ます。
精力減退	男性ホルモンの形成にも影響を与え、精子形成が減少する恐れがあります。
生理不順	卵子にも亜鉛が多く含まれているため、生理不順や不妊を引き起こす原因となります。

それでは、何の食品でどのようにして亜鉛を効率よく摂ればよいでしょう。

亜鉛は、特に肉類や魚類に多く含まれています。その中でも特に多く含まれていて摂りやすい食品と言えば、牡蠣(カキ)やレバーでしょう。牡蠣なら、たった1~2個で1日に必要な亜鉛を摂ることができます。緑茶や抹茶にも亜鉛が豊富に含まれているので、お茶を変えてみるのもいいでしょう。

その他には卵や寒天、きな粉、ココア、カシューナッツなどです。

亜鉛は吸収されにくい栄養素ですが、ビタミンCやクエン酸は亜鉛の吸収を助けてくれます。亜鉛を多く含む食品と一緒に、レモンや梅干しなどの酸っぱい食品や野菜、果物などを一緒に摂るとよりいいでしょう。牡蠣にレモンをかける、というのは非常に理にかなった食べ合わせと言えます。

# 規則正しい食生活

(参考)  
カラダカラ <http://www.karadakara.com/>

# 施設のご案内

## ■正信会水戸病院 TEL(092)935-3755 / FAX(092)935-6626

〒811-2298 福岡県粕屋郡須恵町大字旅石115-483 (須恵高校前・新生バス停前)

URL <http://www.s-mito.org> E-mail [info@s-mito.org](mailto:info@s-mito.org)

**診療科目** 内科、小児科、消化器科、循環器科、呼吸器科、リハビリテーション科、  
神経内科、アレルギー科、放射線科

**ベッド数** 163床 (一般病棟76床、療養病棟32床、介護保険病棟55床)

**診療時間** 月～金 9:00～19:00 / 土 9:00～17:00

日曜・祝祭日 休診 (急患の方はこの限りではありません)

**指定施設** 病院機能評価認定病院(療養病院ver5.0)、NST(栄養サポートチーム)移動施設  
政府管掌健康保険生活習慣病予防健診実施医療機関、臨床研修医協力施設  
各種検診精密検査実施医療機関〔大腸がん、肺がん、肝臓がん、骨粗鬆症、乳がん(視触診のみ)〕



介護老人保健施設

■ニューライフ須恵  介護サービス評価認定施設

TEL(092)937-1055

FAX(092)931-8695

居宅介護支援事業所

■ケアワイド21

TEL(092)957-3321

FAX(092)957-3322

■須恵町在宅介護支援センター

TEL(092)937-0255

訪問看護事業所

■あすなろ訪問看護ステーション

TEL(092)936-9653

FAX(092)936-9655

訪問介護事業所

■あすなろヘルパーステーション

TEL(092)936-9653

# 交通のご案内

## ●博多駅から30分～40分●

- ① 地下鉄空港線 福岡空港駅下車 →[西鉄バス] 5番 福岡空港前～佐谷線バスにて新生バス停下車(約25分)すぐ
- ② 32,33番 博多駅交通センター1F～吉原バス停下車(約30分) 徒歩8分
- ③ JR香椎線(宇美線)にて須恵中央駅下車 徒歩7分

## ●福岡・天神から40～60分

- ① 天神中央郵便局バス停 →志免宇美方面行きバスにて、吉原バス停下車 徒歩8分

## ●都市高速/高速道路●

- ① [都市高速] 空港通りランプで下り、柏木交差点右折、ユニバ通りを走って20分
- ② [都市高速] 月隈北ランプでおり、すぐ左折。板付空港線を月隈方面へ車で走って15分
- ③ [高速道路] 須恵PAのETC専用レーンより降りて、福岡空港方面へ約3分。

※ETC専用出入口です。料金所はありません。

## 編集後記



皆さまは、どのような新年をお迎えになられたでしょうか。

もうすぐ6才になる娘が通っている保育園では『早寝・早起き・朝ご飯(ご飯とみそ汁)、テレビのスイッチOFF』を推奨されており、「どんなに寒い朝も窓を開けて冷気を取り入れ、溜まったCO2を出し、朝ご飯を食べて一日をスタートさせる。帰宅してからは家族との団楽の時間(絵本の読み聞かせ等)を大切に、特に食事時のテレビは絶対にやめて、テレビは子供が寝てからにしましょう。」などなど続くのですが…。これらを聞いて、かなり戸惑いを感じましたし、朝はパンとコーヒー党の私は辛い面もありますが、2年余り実行してみて、子供がとても元気になり、自分で遊びを模索する力がついたことを強く感じています。

皆さまも新年ちよっぴり小さな決心をして、「早寝・早起き・朝ご飯、テレビのスイッチOFF」いかがでしょうか?どうぞ、素敵な時間をお過ごし下さい。

広報企画委員 (中島)

■発行:医療法人社団正信会 理事長 吉松秀則 ■編集:水戸病院 広報企画委員会 ■印刷:(有)清原印刷

(注)「水戸病院だより」に掲載しております患者さまの顔写真等につきましては、御本人・御家族さまの了解を得ております。