

# ほすびたる



医療のことば辞典  
 おうちでカンタン体操  
 四コマ漫画『ためちゅ〜物語』  
 インフォメーション。

We are One Team!!

**特集**  
**新型コロナウイルスの**  
**3つの顔を知ろう!**  
 負のスパイラルを断ち切るために

©日本赤十字社 2020



広報誌『ほすびたる』Vol.093 2020 S/S 発行/医療法人聖峰会 田主丸中央病院 〒839-1213 福岡県久留米市田主丸町益生田892

| 田主丸中央病院<br>外来診療一覧表 |    | 診療受付時間<br>のご案内            |                   |                  |                                   |                  |  |
|--------------------|----|---------------------------|-------------------|------------------|-----------------------------------|------------------|--|
|                    |    | 月                         | 火                 | 水                | 木                                 | 金                | 土  |
| 総合診療科              | 午前 | 吉村 晴美                     | 鬼塚 一郎             | 松島 慶央            | 井上 智博<br>佐藤 祐邦                    | 森淵 隼斗            | 恒吉 豪                                       |
|                    | 午後 | 中尾 裕<br>力武 美子             | 佐々木 雅浩<br>佐々木 俊治  | 恒吉 豪<br>内田 啓一郎   | 古賀 義則<br>矢野 千葉                    | 山路 和伯<br>石橋 徳英   | (山路 和伯)※2                                  |
| 内科                 | 午前 |                           |                   |                  |                                   |                  | 恒吉 豪                                       |
|                    | 午後 | 恒吉 豪                      |                   | 恒吉 豪             |                                   |                  |  |
| 循環器内科              | 午前 | 島松 淳一郎<br>力武 美子           | 吉村 晴美<br>佐々木 雅浩   | 島松 淳一郎<br>板家 直樹  | 鬼塚 一郎<br>古賀 義則                    | 松島 慶央<br>山路 和伯   | 島松 淳一郎<br>山路 和伯                            |
|                    | 午後 | 力武 美子                     | 佐々木 雅浩            | 板家 直樹            | 古賀 義則                             | 山路 和伯            | (山路 和伯)※2                                  |
| ペースメーカー<br>不整脈外来   | 午後 |                           |                   |                  | 久留米大学心臓・<br>血管内科(第13週不整脈日)        |                  |  |
| 消化器内科              | 午前 | 副島 祥※3                    | 平瀬 崇之※3           | 佐野 有哉            | 佐藤 祐邦                             | 安倍 満彦(肝臓専門)※3    | ※3   |
|                    | 午後 |                           |                   | 佐野 有哉            |                                   | 安倍 満彦(肝臓専門)※3    |  |
| 大腸・肛門科             |    |                           | 佐々木 俊治            | 佐々木 俊治           |                                   | 佐々木 俊治           |  |
| 呼吸器内科              | 午前 | 木村 誠二                     | 富岡 電介<br>【睡眠時無呼吸】 | 光武 良幸            | 矢野 千葉                             | 光武 良幸<br>森淵 隼斗   | 光武 良幸(第1,3,5週)※3<br>木下 隆(第2,4週)【アレルギー】     |
|                    | 午後 |                           |                   |                  | 矢野 千葉                             |                  |  |
| 禁煙外来               | 午前 |                           |                   | 光武 良幸            |                                   | 光武 良幸            |  |
| 糖尿病・内分泌内科          | 午前 | 中尾 裕                      | 坂本 萌子             | 内田 啓一郎           | 渡邊 美希                             | 石橋 徳英            | 内分泌内科担当医(毎週)※3<br>坂本 昌平(第2,4週)※3           |
|                    | 午後 | 中尾 裕                      |                   | 内田 啓一郎           |                                   | 石橋 徳英            |  |
| 腎臓内科(14時~)         |    | 太田 寛二                     | 浦江 憲吾             | ※1               | 玻座真 琢磨                            | ※1               |  |
| 血液内科               | 午前 |                           |                   | 山崎 嘉孝            |                                   | 大屋 周期            |  |
| 脳神経内科              | 午前 |                           | 頼田 章子             |                  |                                   |                  | 橋本 侑(第1,3,5週)※3<br>貞島 祥子(第2,4週)※3          |
| リウマチ・膠原病内科         | 午前 |                           |                   |                  | 内藤 靖                              |                  | 内藤 靖                                       |
| 外科                 | 午前 | 菊先 聖<br>篠崎 広嗣             | 緒方 峰夫             | 野田 祐司            | 中村 祥一<br>篠崎 広嗣                    | 緒方 峰夫<br>橋本 圭司   | 緒方 峰夫<br>野田 祐司                             |
|                    | 午後 |                           |                   |                  |                                   |                  |  |
| 脳神経外科              | 午前 | 橋川 拓郎                     | 後藤 伸              | 西原 功             | 後藤 伸                              | 花田 迅貴            | 松本 佳久(第1,3,5週)<br>大津 裕介(第2週)<br>吉岡 秀展(第4週) |
|                    | 午後 |                           | 西原 功              | 松本 佳久※3          |                                   | 花田 迅貴            |  |
| 心臓血管外科             | 午前 |                           | 奈田 慎一             | 鬼塚 誠二            |                                   |                  |  |
| 形成外科               |    |                           | 佐藤 真央             |                  |                                   |                  |  |
| フットケア外来            | 午前 |                           |                   |                  |                                   | 認定看護師※3          |  |
| 整形外科               | 午前 | 橋詰 隆弘                     | 橋詰 隆弘             | 永野 智子            | 井上 敏生【足の外科】                       | 吉野 啓四郎           | 山下 明浩(不定期)<br>江島 健太郎(不定期)                  |
|                    | 午後 |                           |                   | 永野 智子            |                                   | 樋口 富士男(第4週)※3    |  |
| 精神科                | 午前 | 佐々木 雄史※3                  | 坂本 亮太             | 王丸 照夫            |                                   |                  | 安元 真吾※3                                    |
|                    | 午後 |                           |                   |                  |                                   | 前田 輝             |  |
| もの忘れ外来             | 午後 |                           | 山本 卓郎※3           |                  |                                   | 山本 卓郎※3          |  |
| 放射線科               |    | 鬼塚 英雄<br>田原 圭一郎<br>野見山 圭太 | 田原 圭一郎<br>野見山 圭太  | 田原 圭一郎<br>野見山 圭太 | 鬼塚 英雄<br>田原 圭一郎(隔週)<br>野見山 圭太(隔週) | 田原 圭一郎<br>野見山 圭太 | 鬼塚 英雄<br>田原 圭一郎(隔週)<br>野見山 圭太(隔週)          |
|                    |    |                           |                   |                  |                                   |                  | 泉 仁(第1,3週)                                 |
| 眼科                 | 午前 | 泉 仁<br>(手術)               | 泉 仁               | 泉 仁<br>(手術)      | 泉 仁<br>(第2,4週)                    | 泉 仁              |  |
| 泌尿器科(13~16時)       |    | 川越 健太郎※3                  |                   | 高松 大※3           |                                   | 塚原 茂大※3          |  |
| 皮膚科(14時~)          |    |                           | 久留米大学皮膚科※3        |                  |                                   | 久留米大学皮膚科※3       |  |
| ペインクリニック           | 午後 |                           |                   | 安田 哲二郎           |                                   | 福重 哲志※3          |  |
| 緩和ケア外来             | 午後 |                           |                   |                  |                                   | 福重 哲志※3          |  |
| 歯科                 |    | 伊藤 達郎                     | 伊藤 達郎             | 日野 聖慧            | 伊藤 達郎                             | 伊藤 達郎            | 伊藤 達郎(午前)                                  |

※1…新患・急患対応 ※2…時間外対応の医師 ※3…予約のみ

(令和2年6月1日現在) ※変更することがございますので、受付でご確認ください。

お問い合わせ 田主丸中央病院 コールセンター (0943)72-2460 HP <http://www.seihoukai.or.jp/>

## 特集

# 新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう!

～負のスパイラルを断ち切るために～

©日本赤十字社 2020

人類にとって未知のウイルスの登場により、みなさんご自身やご家族の『心と体の健康』を保つために心を砕き、尽力されていることと思います。

そこで、今回の広報誌の特集は、『日本赤十字社 新型コロナウイルス感染症対策本部』が発行している資料を、一部抜粋してご紹介いたします。

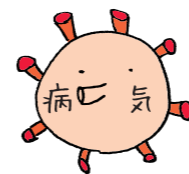
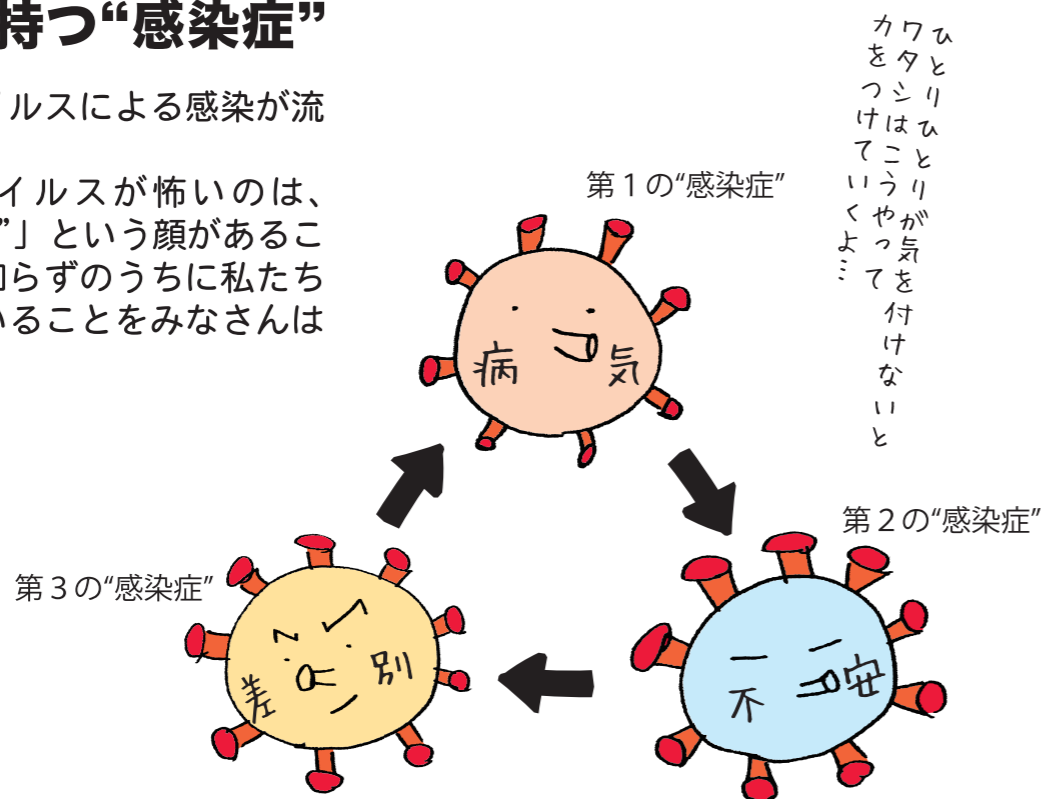
※全文は、日本赤十字社ホームページ (<http://www.jrc.or.jp>) にてご確認ください。

この特集がみなさんの『心の健康』を保つ手助けとなることを願っています。

## 3つの顔を持つ“感染症”

新型コロナウイルスによる感染が流行しています。

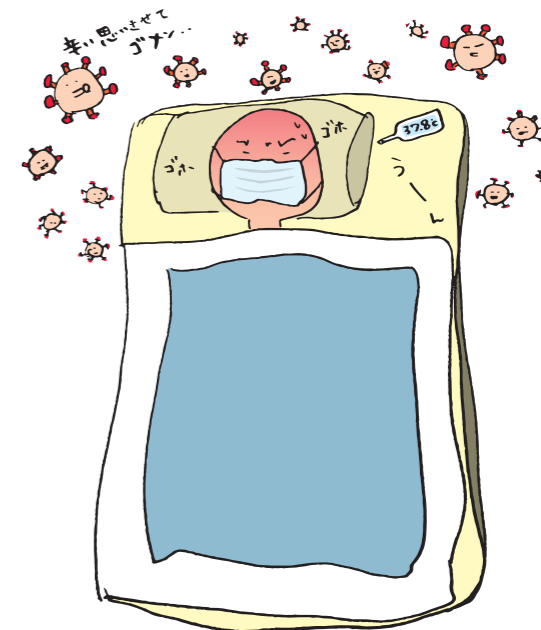
実は、このウイルスが怖いのは、「3つの“感染症”」という顔があることです。知らず知らずのうちに私たちも影響を受けていることをみなさんにご存知ですか？



## 第1の顔・病気そのもの

ウイルスがもたらす第1の“感染症”は病気そのものです。

このウイルスは、感染者との接触でうつることがわかっています。感染すると、風邪症状や重症化して肺炎を引き起こすことがあります。



## 第1の“感染症”をふせぐために

1人1人が衛生行動を徹底しましょう。

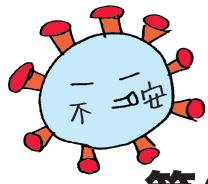
「手洗い」

「咳エチケット」

「人混みを避ける」



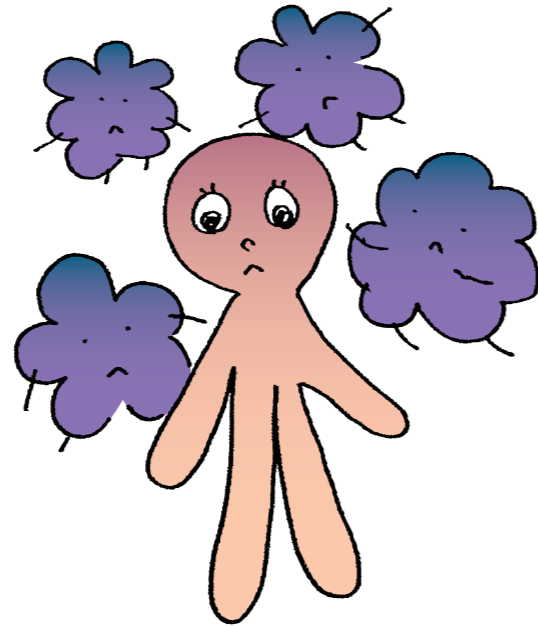
など、ウイルスに立ち向かうための行動を、自分のためだけでなく周りの人のためにもすることが大切です。



## 第2の顔・不安と恐れ

このウイルスは見えません。ワクチンや薬もまだ開発されていません。わからないことが多いため、私たちは強い不安や恐れを感じ、ふりまわされてしまうことがあります。

それらは私たちの心の中でふくらみ、気づく力・聴く力・自分を支える力を弱め、瞬く間に人から人へ伝染していきます。



## 第2の“感染症”に ふりまわされないために

不安や恐れは私たちの

**気づく力**

**聴く力**

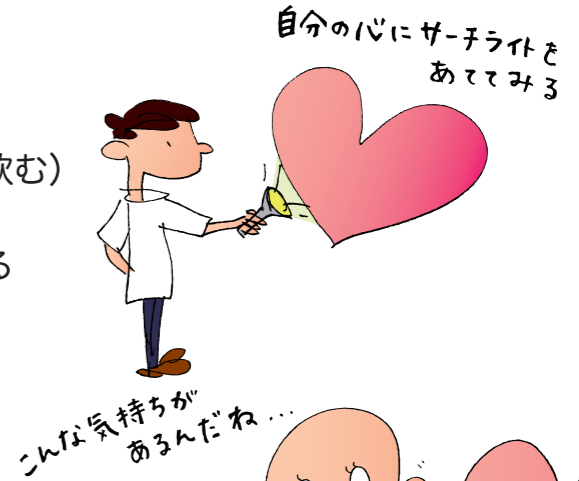
**自分を支える力**

を弱めます。不安や恐れは身を守る為に必要な感情ですが、私たちから力を奪い、冷静な対応ができなくなることもあります。

## 気づく力を高める

まずは自分を見つめてみましょう。

- ・立ち止まって一息入れる（深呼吸、お茶を飲む）
- ・今の状況を整理してみる
- ・自分自身をいろいろな角度から観察してみる（考え方、気持ち、ふるまいなど）

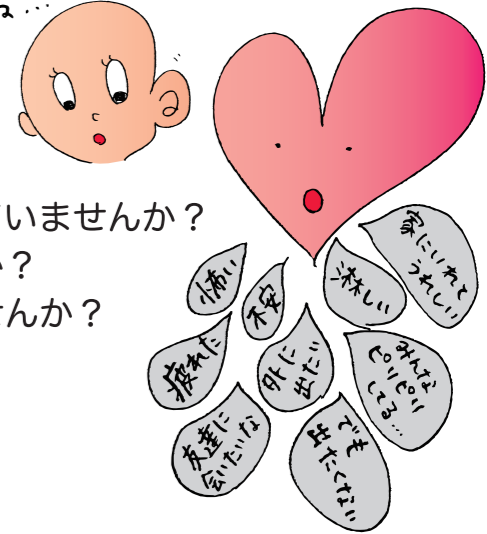


## 聴く力を高める

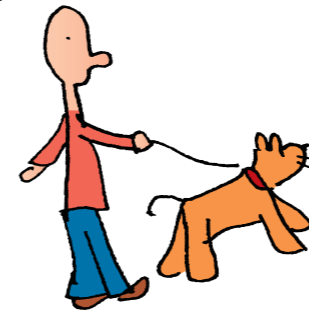
いつもの自分と違う所はありませんか？

- ・ウイルスに関する悪い情報ばかりに目が向いていませんか？
- ・なにかと感染症に結び付けて考えていませんか？
- ・趣味の時間や親しい人との交流が減っていませんか？
- ・生活習慣が乱れていませんか？

普段と変わらず続けられることはありますか？



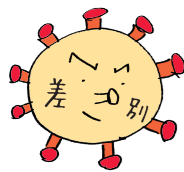
お散歩しよう



## 自分を支える力を高める

自分の安全や健康のために必要なことを見極めて自ら選択してみましょう。

- ・ウイルスに関する情報にさらされるのを制限して距離を置く時間を作る
- ・いつもの生活習慣やペースを保つ
- ・心地よい環境を整える
- ・今、自分ができていることを認める
- ・今の状況だからこそできることに取り組んでみる
- ・安心できる相手とつながる



### 第3の顔・差別や偏見

不安を煽ることは病気に対する偏見や差別を強めます。

- ・「確かな情報」を拡めましょう
- ・差別的な言動に同調しないようにしましょう



### 第3の“感染症”をふせぐために

みなさんそれぞれの場所で感染を拡大しないように頑張っています。

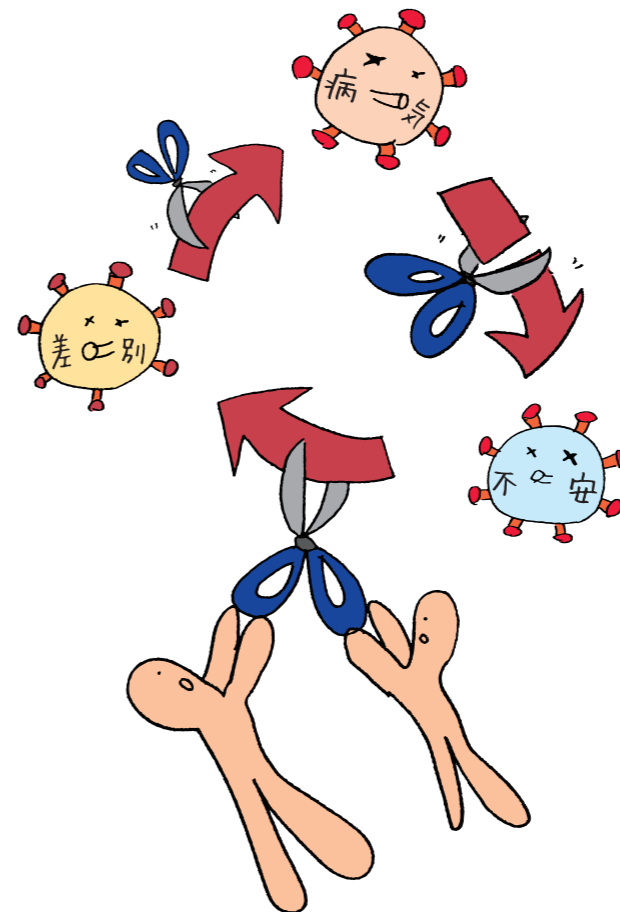
- ・小さな子供のいる家庭
- ・高齢者
- ・治療を受けている人とその家族
- ・自宅待機している人
- ・医療従事者
- ・日常生活を送って社会を支えている人

この事態に対応しているすべての方々にねぎらい、敬意を払いましょう。



### まとめ

## 3つの“感染症”をみんなで乗り越えていくために



このように、新型コロナウイルスは、3つの“感染症”という顔を持って、私たちの生活に影響を及ぼします。

このウイルスとの戦いは、長期戦になるかもしれません。それぞれの立場でできることを行い、みんなが一つになって負のスパイラルを断ち切りましょう！

### 「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」

©日本赤十字社 2020

発行年月 2020年3月26日 初版  
発行 日本赤十字社新型コロナウイルス感染症対策本部

【監修】  
諏訪赤十字病院 森光 玲雄  
国際赤十字・赤新月社連盟心理社会センター登録専門家

【執筆協力】  
日本赤十字社医療センター 秋山 恵子(イラスト)  
宮本 教子  
伊勢赤十字病院 中井 茉莉  
本社 事業局 堀 乙彦  
救護・福祉部 武口 真里花  
山内 友和  
国際部 佐藤 展章  
矢田 結  
災害医療統括監 丸山 嘉一

《参考文献・資料》  
・EMDR EUROPE (2020) CORONAVIRUS:WHAT IS HAPPNING? Guidelines on the psychological and emotional aspects. Available at: <https://www.tacthellas.org/wp-content/uploads/2020/03/Guidelines-for-the-recent-Coronavirus-times.pdf> (Accessed:2020/03/22).

・国際赤十字・赤新月社連盟 心理社会センター (2014) Psychosocial support during an outbreak of Ebola virus disease. Available at: <https://pscentre.org/wp-content/uploads/2018/03/20140814Ebola-briefing-paper-on-psychosocial-support.pdf> (Accessed:2020/03/05).

・国際赤十字・赤新月社連盟 心理社会センター (2018) A Guide to Psychological First Aid. Available at: <https://pscentre.org/?resource=a-guide-to-psychological-first-aid-for-red-cross-red-crescent-societies> (Accessed:2020/03/05).

・国際赤十字・赤新月社連盟 心理社会センター (2020) 新型コロナウイルス (nCoV) のアウトブレイク下における支援スタッフ・ボランティア・コミュニティのための精神保健・心理社会支援 (MHPSS) について Available at: <https://pscentre.org/?resource=mhps-ifrc-psc-covid-19-guidance-japanese> (Accessed:2020/03/23) (2020年2月22日暫定版, 翻訳:日本赤十字社).

・国際赤十字・赤新月社連盟 心理社会センター, ユニセフ, 世界保健機関 (2020) Social Stigma associated with COVID-19 (2020年2月24日版) Available at: <https://pscentre.org/?resource=social-stigma-associated-with-covid-19> (Accessed:2020/03/20).

・日本赤十字 (2020) 新型コロナウイルス (COVID-19) に対応する職員のためのサポートガイド (2020年3月10日初版).

・森光玲雄 (2020) 「ウイルスによってもたらされる3つの感染症」日本赤十字社 (2020) 新型コロナウイルス (COVID-19) に対応する職員のためのサポートガイド (2020年3月10日初版).pp.6より引用.

分かりにくい、  
誤解しやすい  
医療用語を  
簡潔に解説！



番外編

## 「新しい生活様式」

【あたらしいせいかつようしき】

新型コロナウイルス感染症専門家会議からの提言を踏まえて5月4日に厚生労働省から示された、長丁場となる感染症対策に基づいた、新たな生活様式の実践例をまとめたもの。

### 一人ひとりの基本的感染対策

#### 感染防止の3つの基本

##### ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

### 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

### 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



### 日常生活の各場面別の生活様式

#### 買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

#### 娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違う時は距離を取るマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

#### 公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

#### 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

#### 冠婚葬祭などの親族行事

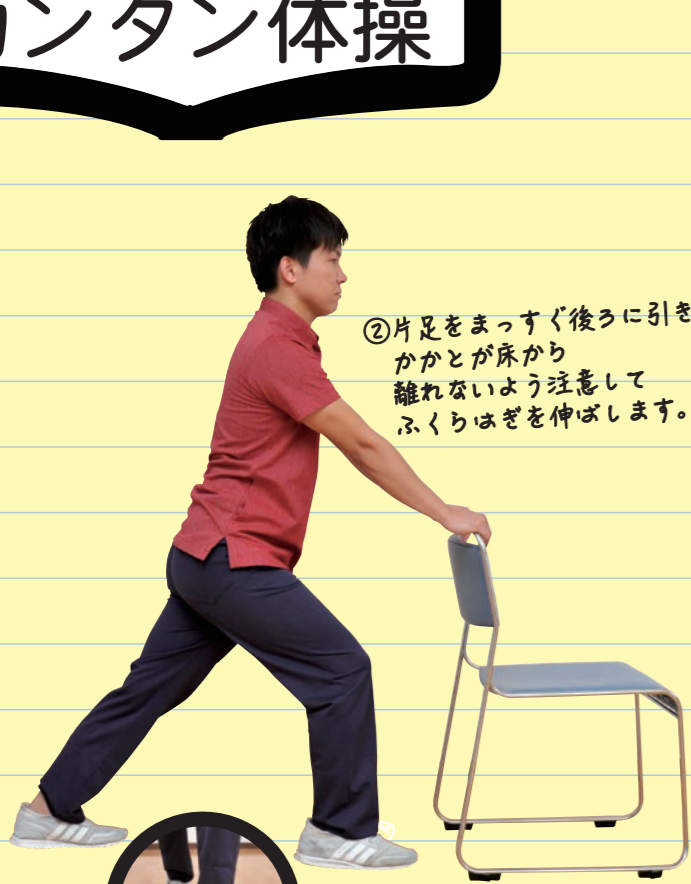
- 大人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

### 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと
- オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン
- 名刺交換はオンライン
- 対面での打ち合わせは換気とマスク

# 歩行に自信をつける！ おうちでかんたん体操

## Vol.08 ふくらはぎのストレッチ



②片足をまっすぐ後ろに引き、かかとが床から離れないよう注意してふくらはぎを伸ばします。

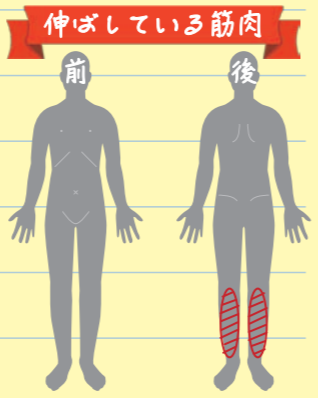


①椅子や壁に両手をつき、背筋を伸ばして立ちます。



### Check Point

後ろに引いたつま先が前方を向くように注意！  
ふくらはぎを意識して、左右10秒3セットを目安に取り組みましょう！

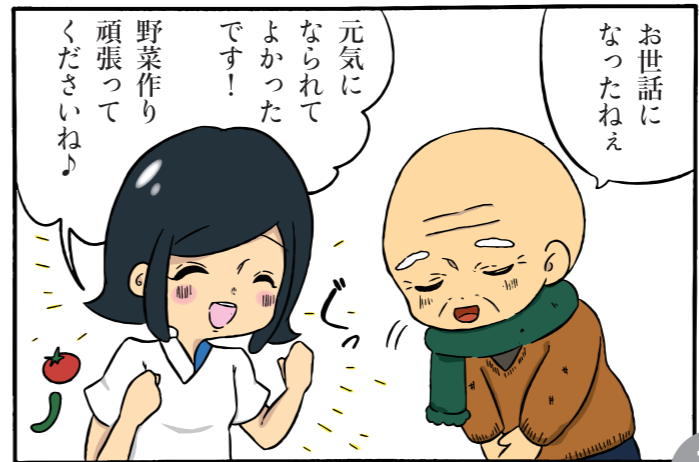


# たぬちゅ〜物語

ここは、自然豊かなK市T町。町の人から、親しみを持って「たぬちゅ〜」と呼ばれる病院があった…。

この物語はフィクションです。実在の人物や団体等とは関係ありません。

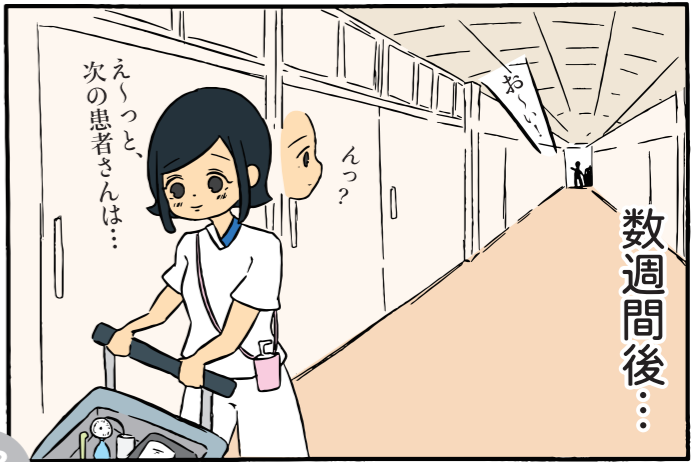
## Vol.01 お心付け



お世話になったねえ

元気になられてよかったです！

野菜作り頑張ってくださいね♪



えくつと、次の患者さんは…

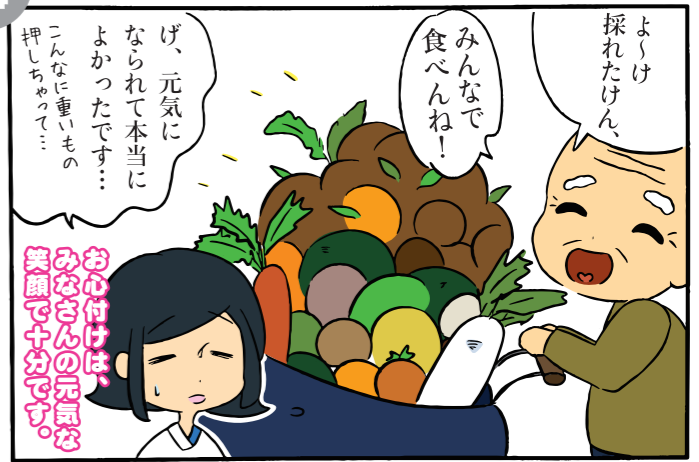
んっ？

数週間後…

12  
34



はっ！！



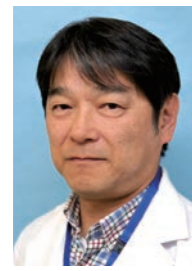
採れたけん、よけ

みんなで食べんね！

げ、元気になられて本当によかったです！こんなに重いもの押しちゃって…

お心付けは、みなさんの元気を笑顔で十分です。

# インフォメーション。



**外科**  
しのざき こうじ  
**篠崎 広嗣**

【経歴】  
久留米大学 卒業  
朝倉医師会病院  
久留米第一病院  
(現:久留米総合病院)  
済生会日田病院 など

【趣味】  
バイク、山登り、読書

ひと言:「地域の医療支援に努めて参りたいと存じます。」



**循環器内科**  
まつしま よしひさ  
**松島 慶央**

【経歴】  
久留米大学 卒業  
久留米大学病院  
公立八女総合病院  
久留米大学医療センター

【趣味】筋トレ

ひと言:「地域医療に貢献できるよう、頑張っています。」

## 新しい常勤医師のご紹介



**放射線科**  
たはら けいいちろう  
**田原 圭一郎**

【経歴】  
九州大学 卒業  
九州中央病院  
北九州市立医療センター  
九州大学病院 など

【趣味】  
スポーツ、ラグビー

ひと言:「画像診断で地域の医療に貢献できるよう努力してまいります。」

## 『大腸・肛門科』を新設、『緩和ケア外来』を再開しました

4月から、大腸・肛門領域の病気について詳しい佐々木俊治医師を迎え、毎週火/水/金に『大腸・肛門科』の外来診療を開設しております。これまでよりもより詳しく、皆さまのお悩みに応えていきます。

また、しばらく休診しておりました『緩和ケア外来』には福重哲志先生を迎えることができ、再開することができました。緩和ケア病棟と併せて診ていただくことにより、入院治療から通院治療まで、症状に合わせたコントロールが可能となっております。緩和ケアにご興味のある方は、ぜひ一度ご相談ください。

|                     |    | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |  |
|---------------------|----|---|---|---|---|---|--|
| 大腸・肛門科<br>佐々木 俊治 医師 | 午前 | - | ○ | ○ | - | ○ |  |
|                     | 午後 | - | ○ | ○ | - | ○ |  |
| 緩和ケア外来<br>福重 哲志 医師  | 午前 | - | - | - | - | - |  |
|                     | 午後 | - | - | - | - | ○ |  |



大腸・肛門科 医師  
佐々木 俊治

日高大腸肛門クリニック  
元副院長



緩和ケア外来 医師  
福重 哲志

久留米大学 緩和ケア  
名誉教授

## 『来院前AI問診』導入

待ち時間短縮のため、来院前にパソコンやスマートフォンで3~5分程度の質問に答えていただき問診を済ませることができる『来院前AI問診』を導入しました。是非ご利用ください。

待ち時間短縮にオススメ!

**来院前のAI問診**  
はじめました。

田主丸中央病院

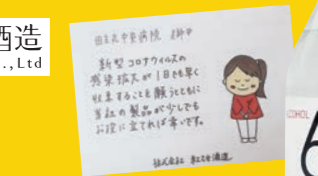


ホームページからアクセス可能です。

## 紅乙女酒造さまから消毒液の無償提供

地元の酒造メーカー、紅乙女酒造さまから当法人へ、手指消毒用の高濃度エタノール製品を無償提供いただきました。活用させていただきます。

株式会社 紅乙女酒造  
Beniotome Shuzo Co., Ltd



紅乙女酒造の職員さまから温かい手書きメッセージ付き!



# 連携登録医療機関

田主丸中央病院は、地域医療支援病院として  
地域の医療機関と連携し、皆さまの健康を守ります

## 田主丸町

いけどう循環器内科医院  
緒方クリニック  
熊谷医院  
くまがえクリニック  
高岡整形外科医院  
竹下胃腸科内科医院  
田中克己皮膚科クリニック  
中野内科医院  
原田小児科内科医院  
日野医院  
深川レディスクリニック  
宮崎整形外科  
やのクリニック  
ゆうかり医療療育センター  
吉村病院  
岩佐歯科医院  
うすき歯科医院  
うめはら歯科医院  
大楠歯科医院  
古賀歯科医院  
竹上歯科医院  
たろう歯科クリニック  
よこみぞ歯科

## 吉井町

井上眼科医院  
いのうえ耳鼻咽喉科クリニック  
うきは眼科  
うすい内科・循環器科  
柏木耳鼻咽喉科医院  
菊池医院  
久保山整形外科リウマチクリニック  
境泌尿器科皮膚科医院  
坂本内科医院  
しのざき整形外科クリニック  
小児科豊田医院  
筑後吉井こころホスピタル  
鳥越胃腸科外科医院  
西見医院  
原鶴温泉病院  
平井内科医院  
平田外科診療所  
矢野医院  
山崎医院  
古賀歯科医院  
五反田歯科医院  
佐藤歯科医院  
たけうち歯科医院  
田村歯科クリニック

とりごえ歯科医院  
廣田歯科医院  
ふかまち歯科クリニック  
わかみやデンタルクリニック

## 浮羽町

上田内科胃腸科医院  
浮羽クリニック  
行徳皮膚科クリニック  
古賀内科小児科医院  
田中医院  
筑後川温泉病院  
安元医院  
安元整形外科  
うきは歯科クリニック  
古賀歯科医院  
すぎょう歯科  
三浦歯科医院

## その他の地域

<久留米地域>  
青木内科・消化器クリニック  
あさひクリニック  
井星医院  
岡田脳神経外科医院  
香月内科ハートクリニック  
さとうメディカルクリニック

陶山クリニック  
ぜんどうじ整形外科  
田中まさはるクリニック  
なご整形外科  
平塚医院  
みのうクリニック  
やの医院

<杷木・朝倉地域>  
朝倉市立朝倉診療所  
久保山脳神経外科医院  
古賀循環器内科クリニック  
古賀内科・呼吸器内科クリニック  
田辺医院  
手島眼科医院  
ながた内科・循環器クリニック  
森山内科  
安岡医院  
和田外科医院

<その他地域>  
いとう内科クリニック(筑紫野市)  
上野眼科医院(日田市)  
耳納高原病院(八女市)

※各五十音順  
令和2年6月1日現在