大分三愛メディカルセンター 外来診療一覧

外来受付時間
（日曜日・祝日・土曜日午後は休診）

【午前】8:15〜12:00
【午後】13:30〜17:00

※受付時間と診療時間は異なりますのでご注意ください。
※手術や検査などで診察までにお時間がかかる場合がございます。
※予約診療などで順番が前後する場合がございます。

	診療時間	月	火	水	木	金	土
外科	9:00〜12:30	森義顕（心臓血管外科） 南泰山（消化器外科）	半澤一邦 南泰山（消化器外科）	藤原省三（消化器外科）	阿南勝宏（消化器外科）	森義顕（心臓血管外科）	藤原省三（消化器外科） 南泰山（消化器外科）
脳神経外科	9:00〜12:30	刈茅崇	中山尚登	上杉政司	脳神経外科医師（新患のみ）	中山尚登	上杉政司（第2・4週） 刈茅崇（第1・3・5週）
	14:00〜17:30	刈茅崇（予約制）					
整形外科	9:00〜12:30（当日の受付時間は11:00まで）	松本博文 原口敏昭（第1・3・5週）	松本博文 二宮直俊	久保田悠太	二宮直俊 久保田悠太	松本博文 仲摩憲次郎	二宮直俊 久保田悠太
形成外科	9:00〜12:30	内野忍		内野忍		内野忍	
内科	9:00〜12:30	金子明子 石田楓	金子明子	金子明子 西川寛（9:30から）		金子明子	金子明子 松本興三
	14:00〜17:30	生山祥一郎（15:00〜17:00） 石田楓（15:00まで）	尾関良則（糖尿病外来） 高崎智美（総合内科・一般内科）		内田かおる（心臓血管外科・一般内科）	西川寛（16:30まで）	
神経内科	9:00〜12:30			麻生泰弘			
	14:00〜17:30			麻生泰弘			
糖尿病・内分泌内科・リウマチ科	9:00〜12:30		生山祥一郎		生山祥一郎	生山祥一郎	
消化器内科	9:00〜12:30	錦織英史（消化器内科・胆・膵専門外来） 杉さおり（新患のみ）	杉さおり	錦織英史（消化器内科・胆・膵専門外来） 佐上亮太（新患のみ）	佐上亮太	佐上亮太（新患のみ）	
循環器内科	9:00〜12:30	一瀬正志		一瀬正志	一瀬正志	一瀬正志	
	14:00〜17:30			近藤秀和（10月11日まで） 御手洗和毅（10月18日から）			
呼吸器内科	9:00〜12:30	安田ちえ	藤井宏透	藤井宏透 門田淳一（せき・呼吸器外来）	藤井宏透（禁煙外来・呼吸器内科）		藤井宏透
	14:00〜17:30					藤井宏透（喘息・じん肺・アスベスト外来）	
泌尿器科	9:00〜12:30	大野仁	野村芳雄	大野仁	大野仁 河野香織（女性泌尿器科 11:00まで ※受付は10:00まで）	野村芳雄	大野仁
	14:00〜17:30		野村芳雄（腎不全・透析外来）	河野香織（女性泌尿器科）	野村芳雄（頻尿・尿失禁外来）		
乳腺外科	13:30〜17:30	三島麻衣				三島麻衣（15:30〜17:30）	
リハビリテーション科	9:00〜12:30	半澤一邦	森義顕	半澤一邦	堀重昭	堀重昭	中山尚登

※平成29年10月1日現在のものです。内容が変更になる場合がございます。

毎月開催 さんあい糖尿病サロン

医師をはじめとした医療スタッフが、糖尿病のことや日々の食事・運動についてわかりやすく解説します。

場所：大分三愛メディカルセンター 1階アトリウム

※無料・予約不要、どなたでも参加可能

毎月開催 さんあい健康教室

一人ひとりが健康づくりに取り組み、健康にすごすために、さまざまな病気について医師などがわかりやすくご説明します。

場所：大分三愛メディカルセンター 1階アトリウム

※無料・予約不要、どなたでも参加可能

随時受付 さんあい出前講座

地域の皆さまとの連携の一環として、医師による出前講座を実施しています。さまざまな機会にご活用ください。

ご希望の日時・場所についてはご相談ください。

※無料（会場費などの諸経費は除きます）

※詳しい内容につきましては、大分三愛メディカルセンターのホームページ（san-ai-group.org）や院内掲示板などをご覧ください。

さんあい 05
秋号（平成29年10月1日発行／季刊発行）
発行：社会医療法人 三愛会 大分三愛メディカルセンター 広報委員会 〒870-1151 大分市大字市1213番地 TEL.097-541-1311

社会医療法人 三愛会
［広報誌 さんあい］

さんあい

秋号
2017.10
VOLUME.05

特集

災害対策 社会医療法人としての使命感を胸に、災害に備える

市民公開講座 実施報告「大丈夫だよ、がんばろう！」

これからの季節に、気をつけたい病気



表紙／大分三愛メディカルセンター副院長 中山尚登（後方左）／院長 森義顕（後方右）／副院長 藤井宏透（前）

災害対策

MISSION & PREPARATION

社会医療法人としての使命感を胸に、災害に備える

**平成24年7月に発生した九州北部豪雨、
そして今年、福岡県朝倉市や大分県日田市を襲った豪雨の記憶が新しいなか、
9月に台風18号が発生し、大分県に甚大な被害をもたらしました。
大分三愛メディカルセンターではDMATが出動するなど、
災害時に有用な設備や高度な機能を活用し、災害支援に従事しました。
社会医療法人三愛会では地域の皆さまを守るべく、常日頃よりさまざまな訓練を重ね、
災害に対して万全の体制を整えるよう努力しております。**



2017年7月の豪雨被害（TOSテレビ大分ニュースより）


避難訓練の様子

MISSION & PREPARATION

大分南消防署との合同訓練

「患者さまの命を最優先に」

より実践的な救出・避難・救急対応を

6月末に大分南消防署合同で、火災時の避難訓練を実施しました。病院東館である三愛総合健診センターより火災が発生した想定で、はしご車などを使い、患者さまの安全を最優先とした救出・避難・救急対応などに取り組みました。





スピーディーな救急対応を

大分三愛メディカルセンター救急部では、救急訓練を定期的に行っております。7月に、ドクターカー出動時の患者さまの救急対応から病院到着までの訓練を実施。消防署の方々からはスピーディーな対応に高い評価をいただきました。



MISSION & PREPARATION

地域の皆さまとの合同訓練・救急教室

「地域のみんなで一丸となって」

わさだケアセンターの防災訓練

介護老人保健施設「わさだケアセンター」は、市（いち）自治区との防災協定を結んでいます。6月に、第4回目となる自治体との防災合同避難訓練が行われました。ケアセンターを一時避難場所として想定し、施設職員と合同で段ボールで居住スペースをつくる訓練を実施。会では大分南消防署のスタッフが災害時の注意点として講話を行い、地震体験車なども体験し、お集まりいただいた約50名の近隣住民の皆さまは、改めてこういった備えの大切さを実感していました。9月中旬の台風時にも、地域住民の方から避難についてのご相談をいただきました。



ERの救急教室

災害はもちろん、急病の時など、素早く落ち着いて119番通報が出来る自信はありますか？ 7月に、富士見が丘公民館で、救急部の認定看護師・芦刈美保が地域の皆さまへ講演を実施。何か起こった時は、ためらわず119番に電話をすること、普段からその準備をしておくことの重要性などをお話ししました。



救急車が来るまでに、準備をしましょう！

- ☐ 保険証や診察券
- ☐ お金
- ☐ はきもの
- ☐ 普段飲んでいるお薬
- ☐ おくすり手帳
- ☐ 家のカギ

家族の住所、電話番号、生年月日、緊急連絡先などのメモを用意しておくと安心です！
電話をしたら、救急隊の案内に従って、落ち着いて行動しましょう！



もしものときの備え

有料老人ホームさんさん、わさだケアセンターでも、災害時に備えてコカ・コーラウエスト株式会社と契約し、ペットボトルでの水の備蓄を行っています。施設利用者さま・職員用に、それぞれペットボトル300本ほど（約3日分）を災害時のために備えています。

防災アイテムを用意しておきましょう！

いざというとき、慌てないよう日頃から準備しておきましょう！

- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 水・食料
- ☐ 貴重品
- ☐ 救急医薬品（常備薬）
- ☐ 寒暖対策用品
- ☐ 運動靴











市民公開講座 実施報告
「大丈夫だよ、がんばろう！ ～乳がん体験と早期検診～」

9月16日土曜日、大分市のオアシスタワーホテルで、大分三愛メディカルセンター（三愛総合健診センター）と、うえお乳腺外科（なでしこ同窓会）の共催により市民公開講座「大丈夫だよ、がんばろう!～乳がん体験と早期検診～」を開催しました。当日は台風18号が接近し、激しい雨が降るなか、多くの方々にご来場いただきました。

大分三愛メディカルセンター・三愛総合健診センター長の三島麻衣医師は「乳がんの早期発見・早期診断のために」、うえお乳腺外科理事長・院長の上尾裕昭医師は「もしも乳がんになったら」と題して、それぞれご来場の皆さまに、乳がんについての基礎知識や検診による早期発見の大切さ、そして治療法などをわかりやすく説明しました。

乳がんは、女性芸能人の罹患などでも話題になることが多く、特に注目されているがんの一つです。会場にお集まりいただいた約700名の方々は、熱心に両医師の講演に耳を傾けていました。

後半はタレントで乳がん経験者である山田邦子さんをお迎えして、特別講演が行われました。山田さんは、2007年にテレビ番組の企画による乳がん検診で乳がんが発覚。2回の手術を経て、乳がんをすべて摘出した経験があります。この体験をきっかけにタレント活動の傍ら、がんに関わる啓蒙活動に積極的に参加されており、今回のような乳がんの特別講演を全国各地で行っています。


開会挨拶（理事長 三島康典）

病気に関する講演では珍しい、楽しく笑い声の絶えない1時間となりました。ご来場いただいた方々は、講演後口々に「勇気をもらった」、「元気が出た」と笑顔で語っていらっしゃいました。

乳がんは早期の発見が非常に重要な病気です。検診で早く見つかりさえすれば、その後の治療方法はガラリと変わってきます。講演で三島麻衣医師からもありましたが、定期的な検診や自己触診を強くおすすめいたします。

社会医療法人三愛会・大分三愛メディカルセンターが主催する市民公開講座は、今年で4回目となりました。今後も大分三愛メディカルセンターでは、地域の皆さまにとって身近な病院をめざし、さまざまな講座を規模の大小に関わらず、実施していきたいと考えております。


エンディング時には歌も披露



三島麻衣

みしままい
プロフィール

三愛総合健診センター長
乳腺外科医師
日本乳癌学会認定医　日本外科学会専門医
検診マンモグラフィー読影認定医

平成８年：聖マリアンナ医科大学 卒業
　　久留米大学医学部外科学講座入局
平成10年：国立療養所大牟田病院
平成11年：国立病院機構久留米総合病院
平成14年：久留米大学病院
平成20年：大分三愛メディカルセンター

テニスをはじめた中学生の息子の応援が楽しみです。私も何か運動をはじめたいと考えていますので、おすすめのスポーツがあれば教えてください！



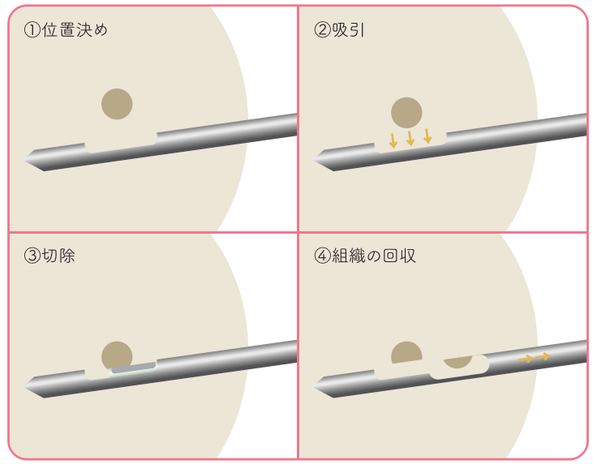
乳がんの“検診”と“診断”

三愛総合健診センターでは乳がんのほか、さまざまながんの検診を推奨しています。平日だけでなく、毎月第3土曜日にも健診を受け付けているほか、乳がん検診や子宮がん検診を受ける女性に配慮して、女性スタッフが対応いたします。

三愛の乳腺外科では、生検検査（CNB、マンモトーム生検）を行っています。

マンモトーム生検とは針を乳房内に刺して生検（せいけん）＝“がんと疑われる病変”の一部を切り取り、くわしく調べる診断を行うことです。傷をより小さな痕にとどめることができるのが一番の利点です。

＜マンモトーム生検イメージ＞
生検用針の自動吸引装置が組織を吸引します。



＜マンモトーム生検の特徴＞
◎傷痕は約4mm程度の小さな傷です。
◎縫合の必要は、ほとんどありません。
◎乳房の変形は、ほとんどありません。
◎局所麻酔を使用します。
◎1回の刺入で、確度の高い診断が可能です。

特定健診・各ドック・健康診断など、お気軽にご相談ください。

三愛総合健診センター
OSMC
TEL：097-542-6733 / FAX：097-542-6797
第3土曜日の午前中も検診が行えます！
平日 10:00～17:00 / 土曜日 8:30～12:00 URL：kenkou-oita.com

これからの季節に、気をつけたい病気

暑かった夏も終わり、ようやく過ごしやすくなりましたが、寒くなればさまざまな病気が活発化します。
これからの季節に気をつけたい点を、大分三愛メディカルセンターの院長・副院長に、それぞれの診療科の観点から聞きました。

急性大動脈解離 きゅうせいだいどうみゃくかいり

寒くなるこれからの時期に増えてくる恐ろしい病気です。

典型的な例では突然の胸背部激痛で発症し、救命のために緊急手術が必要になることもあります。

このような症状がありましたら、ためらわずにすぐに救急車を呼んでいただきたいです。

大動脈の内壁（内膜）に亀裂が入って動脈壁内に血液が流れ込んで、動脈が縦方向に裂けてしまいます。それにより、身体にさまざまな悪影響を及ぼすことが考えられます。



予防Point!

高血圧や動脈硬化が発症要因ですので、血圧が上がらないようにすることが重要です。
確実な予防法はありませんが、塩分控え、お風呂はぬるめ、そしてタバコを吸わずにイライラしないことが肝要です。



夫婦で年1回は海外旅行をと考えながら、いつの間にか還暦を迎えました。来年あたり、オーロラを見に行きたいものです。

森 義顕 もりよしあき

プロフィール

大分三愛メディカルセンター
院長 外科部長
日本外科学会専門医

昭和55年：長崎大学医学部 卒業
同大学医学部 第一外科入局
昭和56年：航海訓練所訓練船 銀河丸 船医
平成 3 年：ワシントン大学医学部 胸部心臓外科
（文部省在外研究員）
平成 7 年：大分大学医学部 心臓血管外科
平成10年：健康保険南海病院 心臓血管外科
平成21年：大分三愛メディカルセンター



愛犬の長男「れん」（右）と次男「だい」（左）と過ごすのが至福の時間。

中山尚登 なかやまひさと

プロフィール

大分三愛メディカルセンター
副院長 脳卒中センター長
日本脳神経外科学会 専門医
日本脳神経血管内治療学会 専門医
日本脳卒中学会 専門医

昭和63年：山口大学医学部 卒業
山口大学医学部 脳・神経病態制御学講座
脳神経外科学教室 入局
平成17年：山口大学医学部附属病院 脳神経外科
平成19年：山口県済生会下関総合病院 脳神経外科
平成23年：大分三愛メディカルセンター

脳卒中 のうそっちゅう

脳梗塞・脳出血などの脳卒中は、1年を通して注意していただきたい病気ですが、寒くなり乾燥の時期になると、徐々に増加する傾向にあります。症状は、「FAST」という言葉で覚えてください。

以下の症状が現れたら要注意!!



顔や腕の麻痺、ろれつが回らないなどの症状が見られると、それは脳卒中かも。とにかく時間が勝負です。「Time」とあるように、ためらわずに救急車を呼んで早期に対応するのが重要です。血の塊を溶かすt-PAという注射薬に加え、脳血管内治療で直接血栓を回収することが推奨されています。当院では本治療に積極的に取り組み、良好な成果を得ています。

予防Point!

血圧の管理が重要です。
食事や飲酒など、普段の生活習慣を見直し、病因をコントロールしましょう。



インフルエンザ

これからの時期はなんといってもインフルエンザにご注意ください。

インフルエンザウイルスに感染することで起こる病気です。通常の風邪に比べて熱などの症状が重いのが特徴で、大規模な集団感染が生じやすく、命にかかわる場合もあります。そのような時はワクチンで予防したり、抗インフルエンザ薬で治療ができます。

飛沫感染とともに接触感染もしますので、手洗い、うがいを習慣づけてください。また、インフルエンザにかかってしまった時には咳エチケットで、他の人にうつさないように気配りをお願いいたします。



予防Point!

流行シーズンを迎える前の11月頃にワクチン接種をするのが肝要です。効果が現れるのは約2週間後からです。当院でも接種が可能ですので、受付や外来にお問い合わせください。



モイカ釣りの季節になり、休日は防波堤にいます。トイプードルのきなこちゃん、遊ぶ時間が少なくなって、ごめんね（笑）。

藤井宏透 ふじいひろゆき

プロフィール

大分三愛メディカルセンター
副院長
内科部長
呼吸器内科部長
病院感染対策委員長
日本内科学会認定内科医
ICD（感染制御医）

昭和64年：大分大学医学部卒業
平成 6 年：大分医療センター 呼吸器内科
平成 7 年：敬和会大分岡病院 内科
平成 8 年：大分医療センター 呼吸器内科
平成10年：健康保険南海病院 呼吸器内科
平成21年：大分三愛メディカルセンター

インフルエンザと診断されたら

1. できる範囲で、家族と離れてお過ごしください。特にマスクを外している食事時間は要注意です。
2. 安静と休養が必要です。食欲はないかもしれませんが、水分はしっかり摂ってください。（水分制限のない方）
3. 湿度を高く保つことが大切です。加湿器がなければ、洗面器に水を張る、濡れたタオルなどを部屋に干すなども効果的です。
4. 部屋の換気も必要です。（廊下側のドアではなく、外に面した窓を）
5. 鼻をかんだ紙などは放置せず、ビニール袋の口を結んで、部屋から出してください。
6. 鼻をかんだり、咳をしたりすると、手にはウイルスがたくさん付着します。充分な手洗いをしてください。
7. 発症した後、5日間経過し、かつ解熱した後2日間を経過するまで、外出は控えてください。
8. タミフルを内服している若い方（特に10代）からは、目を離さないようご注意ください。
9. その他、気になることがあれば、すぐにかかりつけの病院へ相談しましょう。



ドクター
Dr.さんあい

File. 9

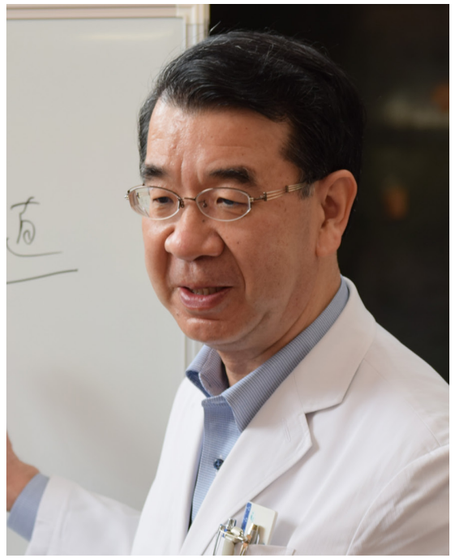
糖尿病・内分泌内科 リウマチ科

糖尿病は自覚症状に乏しい病気ですが、さまざまな合併症の原因となります。当院では食事・生活習慣指導、経口薬やインスリン療法のほか、自己管理指導や合併症評価などを実施しています。リウマチ性疾患については対話を大切にしながら、専門的な診療を行っております。

ファイル 9

生山祥一郎

専門分野
糖尿病・内分泌疾患



糖尿病について

糖尿病の治療目標はインスリンを作る機能をできるだけ長持ちさせ、血糖値の上下が小さくなるよう調整することです。食生活や運動に気をつけてもなお、その調整が不十分と判断されたとき、初めて薬を使用します。

近年、糖尿病の治療薬は非常に種類が増え、選択の幅が広がりました。患者さま一人ひとりの病気の特徴を見極めて使い分けます。飲み薬以外ではインスリン注射薬やGLP-1作動薬という注射薬などがあります。

糖尿病は悪化すると目や腎臓、神経に合併症を引き起こします。重篤な場合は週に3回ほどの透析が必要になることもあり、失明や手足のしびれなど、全身にさまざまな影響が現れます。健康診断時に早い段階で糖尿病を見つけ、合併症を予防して生涯を健康に過ごしていただけるよう、多職種で構成されたチーム一丸となり、皆さまの病気に向き合っていきたいと思います。

生山祥一郎
いくやましょういちろう

休日には自宅付近の青葉台から西大分や大分駅周辺、上野などをウォーキングして、ひとり「かたらん会」を行っています。

プロフィール
大分三愛メディカルセンター
臨床研究部長
兼 糖尿病・内分泌内科・リウマチ科部長
日本内分泌学会/日本糖尿病学会/
日本リウマチ学会 専門医・指導医
日本内科学会 総合内科専門医
昭和55年：九州大学医学部 卒業
昭和61年：佐賀医科大学医学部 助手
昭和63年：米国国立衛生研究所 留学
平成10年：九州大学生体防御医学研究所 准教授
平成26年：大分三愛メディカルセンター

リウマチ疾患について

リウマチ性疾患の代表格に「関節リウマチ」があり、免疫の異常によって主に手足の関節が腫れる、痛むなどの症状が発生する病気です。進行し重篤な状態になると骨や軟骨が壊れてしまい、関節が動かせなくなり、日常生活に多大な影響を及ぼします。さらに炎症は関節のみならず、目や肺などの全身に広がってしまう可能性があります。

リウマチ症状としては熱っぽい、身体がだるい、食欲不振などが続くほか、朝起きた時に関節の周囲がこわばることもあります。進行すると小さな関節が腫れ、やがて手首や肘、肩、足首、膝、股関節など、全身の関節に広がっていきます。確実な原因はまだわかっていませんが、基本的には、個人のもっている素因（病気になりやすい体質）のうえに、なんらかの環境因子が加わり発症すると考えられます。喫煙が発症に関わることは知られています。

リウマチは近年さまざまな治療法が研究されています。それに伴い、患者さまの病気のみならず、生活の質（Quality of Life）の改善に目が向けられてきています。また膠原病などのリウマチ性疾患については、病気としての正しい知識を持っていただき、ご自身やご家族の皆さまの病気・治療に対する不安を解消するため、対話を大切にしながら、専門的な診療を行っていきます。

糖尿病・内分泌内科 リウマチ科 外来診療表

患者さまのお悩みに合わせた診療を行っています。

	午前 9:00～12:30	午後 14:00～17:30
火	生山祥一郎	尾関良則（糖尿病内科）
水	西川寛（内科・リウマチ科）	
木	生山祥一郎	
金	生山祥一郎	西川寛（内科・リウマチ科）

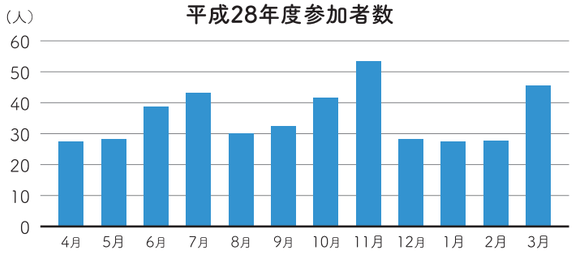
※変更になる場合がございますので、事前にご確認ください。
※リウマチ疾患については、内科医師・西川寛も対応しています。
※火曜午後は糖尿病内科として、内科医師・尾関良則が診察対応いたします。

さんあいの糖尿病への取組み

さんあい糖尿病サロン　無料

生山祥一郎医師をはじめ、大分県の地域糖尿病療養指導士（LCDE）の資格を持った講師たちが、糖尿病に関する日々の食事や運動などについて、楽しく詳しく教えます。





開催：毎月3～4回（予約不要）
場所：大分三愛メディカルセンター 1階アトリウム
時間：午前10:30より

さんあいブルーサークル

糖尿病で治療中の患者さまとその家族の会です。大分三愛メディカルセンターで治療をしていない方でもご参加いただける、日本糖尿病協会大分県支部に属する組織です。

医師、看護師、薬剤師、検査技師、管理栄養士などの地域糖尿病療養指導士（LCDE）と患者さまとの交流会を開催したり、糖尿病のことや日々の食事などについてのご相談に応じています。

その他、公益社団法人日本糖尿病協会の機関誌（糖尿病患者のための専門誌）である「さかえ」を会員の皆さまにお送りしています。

さんあいブルーサークル事務局
TEL：097-542-7487　年会費：3,500円

ご入会随時受付中

運動しち、食べち、かたらん会

“何を食べてはいけない”ではなく、
“これを食べたらどのくらいのカロリーになるか、運動が必要か。血糖値はどうなるか”。
そんな意識を楽しく身につけるイベントです。

「さんあいブルーサークル」の活動の一環として、2016年3月から始まり、今年3回目を迎えるイベントです。

医師の生山祥一郎をはじめ、各職種スタッフと皆さまでウォーキングなどの運動をした後、食事会を催し、健康について楽しく学んで語り合う会です。糖尿病サロンなどで勉強したことや、運動・食事が血糖値や血圧にどう影響するのかを、実際に体感してもらう会でもあります。この会は「さんあいブルーサークル」会員に限らず、どなたでもご参加いただけます。

第1回



2016年3月開催。
七瀬川公園（約5km）をウォーキング。お食事処みづきで食事会 。

第2回



2016年10月開催。
大分川ほとり～賀来神社（約5km）をウォーキング。イタリアン・ピアチェーレで食事会 。

第3回

2017年
10月28日（土）
開催!!

【イベント内容】
◎七瀬川公園（約5km）をウォーキング
◎糖尿病クイズ
◎焼き肉「なべしま」で食事会

さんあいブルーサークル事務局 TEL：097-542-7487



さんあいの おしごと | Case. 5 保健師 ほけんし

「看護」もできる 病気「予防」のエキスパート

保健師とは？

看護師が病気の方をサポートするのに対して、保健師は病気になる前の方々の健康状態をサポートします。“病気にならないように指導する”という重要な役割を担っています。
地域の保健所や企業、学校の保健室に勤務するほか、病院や診療所、介護施設など、さまざまな場所で活躍しています。看護師免許を取得しているため、看護師の仕事にも従事できます。

三愛総合健診センターには3名の保健師が在籍。健康診断を通して、病気予防のアドバイスを行っています。保健指導のほか、健康診断やがん検診などの業務を行っています。



体成分分析（インボディ）検査の様子
服を着たまま腹囲ほか、さまざまな数値が測れます。
脂肪量や水分量、ミネラル・蛋白などの体成分の分析を行います。

保健師からのアドバイス　メタボは万病のもと！食生活の改善や特定保健指導を受けましょう！



腹囲に加え、他のリスクのどれか2つ以上該当した場合、特定健診ではメタボリックシンドロームと判定されます。

腹囲
男性 85cm以上
女性 90cm以上
＋ 高血糖 / 脂質異常 / 高血圧

メタボの状態が続くと…
脂質異常・糖尿病・高血圧などから
動脈硬化が急速に進行し、
腎不全・脳卒中（脳梗塞・脳出血）
心臓病（狭心症・心筋梗塞）を
引き起こす可能性が！

これらの症状は無症状であることがほとんどです。健診での定期的なチェックが大切です！



ADVICE 1　特定保健指導を受けましょう！　無料

“メタボリックシンドローム”の該当者・予備軍の方を対象とした、生活習慣改善支援です。

特定健康診断の結果から、生活習慣病の発症のリスクが高く、日常生活の改善により生活習慣病の予防が期待できる方に対して、専門家（医師・保健師・管理栄養士）が生活習慣を見直すサポートを行い、いっしょに改善策を考えていきます。“続けられる”方法と工夫を支援いたします。“痩せたい！”と思っていても行動できない方、ぜひご相談ください。

ADVICE 2　食生活を改善し、適度な運動をしましょう！

メタボリックシンドロームには喫煙・運動不足・飲酒・ストレスなど、さまざまな要因がありますが、一番身近な「食生活」と「運動」が気をつけるべき基本的な点です。

気になるカロリーは…（目安）



100kcalを消費するのに必要な運動例
（体重70kgの場合）

■ランニング：約10分　■水泳：約10分
■自転車：約20分　■歩行：約20分

ごはん1杯分のカロリー消費だけでも、徒歩なら約1時間以上の活動が必要！

三愛スタッフいきつけ

ひいきのおみせ ちいきのおみせ

三愛スタッフいきつけの、「地域のお店」。今回は大分三愛メディカルセンターのリハビリテーション部 理学療法士の三浦嘉晃に、おすすめの菓子店を教えてもらいました。

\おすすめ/ 5

しあわせ菓子工房 SaCHI（サチ）

お菓子は人を幸せにする。











大人も乗れてしまうユニコーンはインパクト大！お子様に大人気！

「SaCHIを地域住民の交流の場にしてもらえたら、こんなうれしいことはないですね」。そう語る中澤博幸オーナーは、東京と横浜でシェフとして活躍した後、大分に帰郷。2014年10月にSaCHIをオープンさせて、ちょうど3年が経った。

イチオシの「宗輪（そうりん）」は、マドレーヌ仕立てのしっとりソフトな食感。宗方地区に住む人の輪（わ）の中にこのお菓子があり、地域を越えて輪が広がってほしいとの願いが込められている。そんな想いの詰まった「宗輪」は、人の温かみをトッピングした優しい味だ。また、ケーキにはフルーツをふんだんに使い、父の日には「マイめろん」、母の日には「おかあさんのショートケーキ」が多くの家庭で人気を博している。

店名のSaCHIは、「食べることで“しあわせ”を感じてほしい」という願いと、オーナーの名前の「幸」の文字から名付けられている。そこには両親への感謝が刻まれており、「家庭」を想うオーナーの作るケーキには、家庭みんなで和気あいあいと食べてもらいたいという気持ちが溢れている。

店内にはギャラリースペースもあり、近隣住民の方々からの手芸作品や、ぬいぐるみアート作品などを展示。人の目に触れることで、その作品に息吹きが吹き込まれていく。これも地域とのつながりを意識した取り組みだ。ただ店舗をオープンさせればうまくいくご時世ではない。「本当に地域の皆さんのおかげです。地元に愛されるお店づくりをしながら、稙田・宗方地区の発展にもっと貢献していきたいですね」。中澤オーナーの笑顔には、3年を迎えられたことへの感謝の気持ちと、4年目に向けての決意がにじんでいた。

今回のオススメびと

三浦嘉晃

みうらよしあき
プロフィール
大分三愛メディカルセンター
リハビリテーション部
理学療法士



クリスマス直前の多忙な時期にもかかわらず、私の娘の誕生日にデコレーションケーキを作ってくれる中澤オーナー。そんな気配りを私も見習い、日々のリハビリ業務に活かしていきたいと思います。

しあわせ菓子工房 SaCHI
住：大分市大字上宗方字大坪525-1 コーポ阿南102
電：097-579-6768
営：8:30～19:00
休：毎週火曜
駐：有





介護保険相談センターさんあい



私たちは"ケアマネ"です

ケアマネージャー（介護支援専門員）は、介護が必要な方が介護保険サービスを受けられるよう、ケアプラン（サービス計画書）作成やサービス事業者と調整する、介護保険に関するスペシャリストです。

大分三愛メディカルセンター内に併設される当事業所では、医療の強みを活かし、看護・介護・社会福祉の基礎資格を有する7名の専門スタッフが、要介護者の生活や介護に関するあらゆるお困りごとに、迅速かつ専門的な視点で相談をお受けしています。

私たちは"病院で・地域で・家庭で"、いつでも皆さまのもとへスピーディーに駆けつけます。

こんなときは"わたしたちにおまかせ！"

「自宅でサービスを利用したい」

●日常生活の手助けがほしい
→訪問介護（ホームヘルプサービス）
（調理、買い物、掃除や入浴支援など）
●自宅で入浴したい
→訪問入浴（ご自宅に浴槽をお持ちします）
●看護師によるケアを自宅で受けたい
→訪問看護
●自宅でリハビリをしたい
→訪問リハビリテーション
●自宅で医療的な指導を受けたい
→居宅療養管理指導

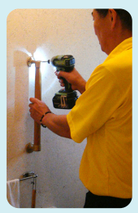


「通いながらサービスを利用したい」

●日帰りで施設に通いサービスを受けたい
→通所介護（デイサービス）
（体操や機能訓練レクリエーションなどを行います）
●積極的にリハビリに取り組みたい
→通所リハビリテーション（デイケア）
（専門職によるリハビリを受けられます）
●一時的に介護ができないときに
→短期入所生活介護（ショートステイ）
（施設で泊まりの介護を受けられます）

その他、自宅での生活をサポート！

●福祉用具を借りたい、買いたい
→福祉用具貸与・購入
●安全な住まいで
快適な生活を送りたい
→住宅改修



介護サービスを利用するまでの流れ

こんなときはご相談ください。「介護保険」で解決できることがあります！

●足腰が弱くなり、1人でのトイレやお風呂が大変・・・
●お父さんの物忘れがひどくなってきてるみたい・・・
●骨折が治っても、家でまた転倒しないか不安・・・

介護保険の申請

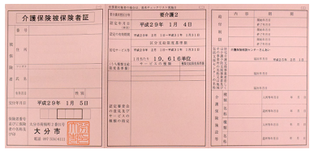
介護保険サービス利用希望の場合は申請代行します。本人・ご家族さまが直接市役所に申請することもできます。



訪問調査

認定調査員が、日頃の心身の状況について調査します。主治医の意見書も必要になりま す。

■介護保険証



認定された要介護の区分や、有効期限、限度額などが記載されます。

認定結果の通知

原則、申請から30日以内に結果が届きます。

サービスの利用

認定結果に応じて、利用できるサービスの内容や限度額が異なります（利用料は1割または2割負担。詳しくはお尋ねください）。

地域の"これから"のためにできることを。

高齢化が進むなか、できる限り住み慣れた地域で自分らしい生活を送るための取り組みである「地域包括ケアシステムの構築」は、ますます強固なものとして定着してきました。

私たち介護支援専門員は、要介護者の援助に関する専門的知識と技術を持ち、医療・介護、そして地域でその中心的な役割を担ってきました。当センターは医療に併設する事業所として、介護支援専門員7名体制で慢性期から終末期、難病など、医療ニーズの高い利用者を多く支援しています。病状の変化に伴い、迅速かつ専門的な支援が求められる中で、入退院時のカンファレンスや専門研修へ積極的に参加し、情報共有の上、多職種協働のもとに医療・介護の切れ目のない支援に努めています。日々の活動の中で、地域の方々や病院を訪れる患者さま、ご家族の皆さまからも気軽に声をかけていただけるようになり、広く認識され、安心して相談できる事業所として成長してきたと感じています。

今後、さらに介護支援専門員の資質の向上が求められるなか、当センターも後進の指導・育成機関としての役割が期待されています。自らの役割を強く自覚し、ケアマネジメントの充実と共に、地域社会へのさらなる貢献のために成長を続けていきます。

介護保険相談センターさんあい

理念
高齢者が自らの意思に基づき、自立した質の高い生活を送る事ができるように支援する

サービス
居宅介護支援　介護予防居宅介護支援

DATA
〒870-1151 大分市大字市1213番地
大分三愛メディカルセンター1階
TEL：097-542-7409

三愛会連携・協力機関ご紹介

さんあい 地域のつながり LINK 05

三愛会では、地域のさまざまな医療機関と連携・協力を行っております。
地域医療を支え合うパートナーの皆さまをご紹介します。

CLINIC 何松内科循環器科

基本理念 患者さまの心と身体に沿った医療



当院は、もともと山香町で開業（開院元禄10年1697年）しておりましたが、大正10年、先々代の時に挟間町来鉢に移転しました。昭和42年に現在の場所に移転、平成12年に新築。何松内科循環器科に名称変更し、現在に至っております。私、何松啓志は平成元年から平成11年まで、大分県立病院一内科に勤務し、狭心症・心筋梗塞に対する冠動脈形成術や高血圧・心不全治療など、循環器疾患を中心に診療してまいりました。また、一内科は代謝内分泌も担当しており、高脂血症や糖尿病など、生活習慣病に罹患した患者さまの診療にも携わってきました。

平成11年開業後は、地域のかかりつけ医として生活習慣病の早期発見と患者さま一人ひとりの心と体に沿った診療を心がけております。患者さまが重篤な合併症を発症した場合、大分三愛メディカルセンター・大分大学医学部附属病院・大分県立病院などの基幹病院と連携し、スムーズで適切な医療の提供をめざしています。

また、当院では在宅医療も行っており、他院退院後、訪問診療となった患者さまには安心して在宅医療を受けて頂けるよう、昨年4月から当院医師が出席し、退院前カンファレンスを開いております。ご高齢の方が今後さらに増え、病診連携の重要性がますます高まっていくなか、地域に根ざしたかかりつけ医として、尽力してまいりたいと考えております。

医療法人 何松内科循環器科



DATA

〒879-5518
由布市挟間町北方757番地の3
TEL：097-583-1131
FAX：097-583-2415
診療科目：
内科・循環器内科・消化器科・呼吸器科
病床数：19床
外来診療時間：
（受付は診察終了の30分前まで）
午前／9：00～12：30（月～土）
午後／14：00～18：00（月・火・水・金）
休診日：日祝日

※外来診療時間・休診日は変更になる場合があります。
事前に必ず医院に直接ご確認ください。

何松啓志 なにまつひろし



プロフィール

何松内科循環器科 院長・理事長
日本循環器学会専門医
オレンジドクター　医学博士

昭和58年：久留米大学医学部卒業同内科学（三）講座
昭和62年：大分医科大学内科第一
平成 元年：大分県立病院一内科
平成 4年：医学博士学位授受
平成11年：何松医院
平成12年：何松内科循環器科（平成14年より現職）

由布市の生活習慣病予防や医療介護連携に携わっています。ストレッチや水中ウォーキング、犬との散歩などで、私自身も生活習慣病予防に努めています。

田泓拓郎 たぶきたくお



プロフィール

何松内科循環器科
産業医
オレンジドクター

平成 8年：久留米大学医学部卒業
　　同内科学（二）講座
平成10年：聖マリア病院
平成13年：大分医科大学内科第一
平成14年：何松内科循環器科

患者さまの自宅に往診することも10年、今では生まれ故郷より挟間町の方が詳しくなっています。脇道・獣道を走行し、錆びてわかりにくい標識のため、進入禁止と知らず入ったことも。今日も挟間の脇道を走り往診しています。

社会医療法人 三愛会 関連事業所

三愛会では、大分三愛メディカルセンターを中心に、計10の医療法人の事業所を展開。さらに「そうだ藤の森」と「天領ガーデン」から構成される社会福祉法人を加えた連携で、地域包括ケアをめざしています。

大分三愛メディカルセンター OITA SANAI MEDICAL CENTER　三愛総合健診センター

所在地　〒870-1151 大分県大分市大字市1213番地
TEL / FAX　097-541-1311 / 097-541-5218
URL　http://www.san-ai-group.org/　※ホームページが新しくなりました
http://www.kenkou-oita.com（三愛総合健診センター）
http://www.syoukaki-oita.com（消化器病・内視鏡センター）
病床数　179床
診療科　脳卒中センター、消化器病・内視鏡センター、運動器センター、救急外傷センター（ER）、人工透析センター、画像診断センター、リハビリテーションセンター
救急科・外科・消化器外科・心臓血管外科・呼吸器外科・乳腺外科・大腸肛門外科・脳神経外科・整形外科・泌尿器科（人工透析）・形成外科・内科・消化器内科・呼吸器内科・循環器内科・糖尿病 内分泌内科・リウマチ科・神経内科・放射線科・リハビリテーション科・麻酔科
専門外来受付　8:15～12:00／13:30～17:00 ※診療開始時間は診療科によって異なります。
休診日　日曜日・祝日・土曜日午後 ※但し、救急・時間外診療は24時間体制です。
認定施設　二次救急指定病院、大分DMAT指定病院、DPC対象病院、日本医療機能評価機構認定病院



介護保険相談センター さんあい
（大分三愛メディカルセンター内）
TEL　097-542-7409
サービス　居宅介護支援、介護予防居宅介護支援

わさだ訪問看護ステーション
（大分三愛メディカルセンター内）
TEL　097-541-7007
サービス　訪問看護、介護予防訪問看護

のつはる診療所



所在地　〒870-1203 大分市大字野津原906番地の1
TEL　097-588-1311
診療科目　外科・内科・胃腸科・肛門科・整形外科・乳腺外科・リハビリテーション科
病床数　19床
サービス　通所リハビリテーション（デイケア）、介護保険相談センター、訪問看護ステーション

有料老人ホーム さんさん



所在地　〒870-1151 大分市大字市566番地の3
TEL　097-529-5580
サービス　住宅型有料老人ホーム

さんあいヘルパーステーション
（有料老人ホームさんさん内）
TEL　097-529-5582
サービス　訪問介護、介護予防訪問介護

介護老人保健施設 わさだケアセンター



所在地　〒870-1151 大分市大字市字大坪11番地の2
TEL　097-541-6655
サービス　入所サービス、短期入所療養介護（ショートステイ）、通所リハビリテーション（デイケア）

たばるクリニック



所在地　〒870-1154 大分市大字田原字深田936番地1の1
TEL　097-541-2345
診療科目　外科・内科・消化器外科・リハビリテーション科
病床数　19床

介護老人保健施設 たばる（たばるクリニック内）
TEL　097-542-4139
サービス　入所サービス、短期入所療養介護（ショートステイ）、通所リハビリテーション（デイケア）

グループホームたばる
（たばるクリニック併設）



TEL　097-541-5298
サービス　入所サービス

社会福祉法人 三愛会

特別養護老人ホーム そうだ藤の森



所在地　〒870-1123 大分市大字寒田202番地
TEL　097-567-8822
サービス　特別養護老人ホーム、短期入所生活介護（ショートステイ）、デイサービスセンター、介護保険相談センター

特別養護老人ホーム 天領ガーデン



所在地　〒870-1143 大分市大字田尻高尾784-1
TEL　097-574-7500
サービス　地域密着型特別養護老人ホーム、ショートステイ

天領ガーデン・ふれあい館



（特別養護老人ホーム天領ガーデン内）
TEL　097-578-7122
サービス　訪問看護ステーション、ヘルパーステーション、看護多機能ホームふじっこ、元気デイきらら、デイサービス、天領ふれあいサポート