

	月	火	水	木	金	
総合内科外来	稲田 良郁	渡邊 泰生	溝部 貴光	田村 健太郎	小屋 有代	
糖・血・膠内科	糖尿病・代謝内科(新患) (糖尿病センター)	稲田 良郁	新生 忠司	稲田 良郁	新生 忠司	須貝 慧
	糖尿病・代謝内科	新生 忠司	須貝 慧	稲田 良郁		
	血液	溝部 貴光		溝部 貴光		溝部 貴光
循環器内科	リウマチ・膠原病	吾妻 妙子		吾妻 妙子		吾妻 妙子
	(新患)	渡部 太一	谷口 一成	屏 壮史	谷口 一成	渡部 太一
	(再来)	屏 壮史	渡邊 泰生	渡部 太一	中原 大樹	渡邊 泰生
腎臓内科		鐘江 香		鐘江 香	田村 健太郎	
検査	腹部エコー	9:00~ 当番				
	心エコー	循環器(AM)	循環器(AM)	循環器(AM)	循環器(AM)	経食道心エコー(PM)
	心カテ		循環器(PM)	循環器(PM)	循環器(PM)	循環器(PM)
呼吸器内科					磯島 佑(PM)	
脳神経センター	脳神経内科				由比 友顕 (第1週)	
	メンタルヘルス科			宮川 俊(PM) (入院コンサル・紹介患者)	守田 義平(AM) (外来コンサルのみ)	
	脳神経外科	太田 浩嗣	太田 浩嗣	齋藤 健	太田 浩嗣	近藤 弘久
	リハビリテーション科	蜂須賀 研二 (院内コンサルのみ)	蜂須賀 研二 (院内コンサルのみ)	蜂須賀 研二 (院内コンサルのみ)	森山 利幸	井上 董(第1AM) 佐伯 覚(第2週AM) 松嶋康之(第3~5週AM)
消化器センター	外科	坂本 吉隆	鬼塚 幸治	坂本 吉隆	鬼塚 幸治	谷口 竜太
	消化器外科	鬼塚 幸治	谷口 竜太			坂本 吉隆
	新患	山口 紘輝	丸野 裕季	山口 紘輝	花田 駿	小屋 有代
	再来	小屋 有代	丸野 裕季	山口 紘輝	花田 駿	花田 駿
上部内視鏡(AM)	センター医	センター医	センター医	センター医	センター医	
下部内視鏡(PM)	南 創太	センター医	センター医	宮川 恒一郎	センター医	
整形外科	(新患)	宮里 和明	福田 北斗 (スポーツ・関節/第1・3・5週予約制)	吉見 洋平	齊藤 勝義	松浦 孝紀
		大西英生(人工関節/予約制)	藤谷 晃亮(関節/第2・4週予約制)	大西英生(人工関節/予約制)		
	(再来)	吉見 洋平	齊藤 勝義	松浦 孝紀		宮里 和明
	大西 英生(予約制)	大友一(腎臓/第1・3・5週予約制)	大西 英生(予約制)			
形成外科				中村 佑紀(PM) (第1, 2, 3, 5週)	兵藤 伊久夫(PM) (第4週)	
皮膚科	中島 大毅	中島 大毅	中島 大毅	中島 大毅	中島 大毅	
泌尿器科	倉本 博	赤坂聡一郎	山崎 清玄	赤坂聡一郎	山崎 豪介	
	山崎 清玄	山崎 清玄	赤坂聡一郎(予約のみ)	山崎 豪介	山崎 清玄	
眼科	太田 美和子	太田 美和子	太田 美和子	太田 美和子	太田 美和子	
歯科	楠崎 晴規	楠崎 晴規	楠崎 晴規	楠崎 晴規	楠崎 晴規	
放射線科	二ツ矢浩一郎	二ツ矢浩一郎	二ツ矢浩一郎	二ツ矢浩一郎	二ツ矢浩一郎	
	竹下 洋平				竹下 洋平(PM隔週)	
麻酔科	永田 健充		永田 健充	永田 健充	永田 健充	
	産医大	茅島 顕治	産医大	石田 弘子	産医大	
専門外来 (予約制)			ストーマ外来 (外科外来) 第1・3週 14:00~16:00		高次脳機能障害外来 (リハビリテーション科外来) 13:30~15:30	
					骨粗鬆症外来 (整形外科外来) 第1・3・5週14:00~16:00	
			巻き爪外来 (皮膚科外来)			
人間ドック	山崎 豪介	屏 壮史	山崎 嘉宏	小屋 有代	竹下 洋平/山崎 嘉宏 (隔週)	
脳・循環器ドック					担当医(AM)	

九州労災病院

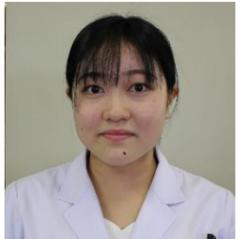
門司メディカルセンター情報誌



モニター通信

毎日の食事からどれくらいの食塩をとっていますか？

管理栄養士 黒木 美空



寒い日々が続く、朝布団から出るのがきつと感じる方も多いのではないのでしょうか。こんな時に温かいお鍋やスープ、おでんなどが食べたくなります。ただ、汁物、煮物などは塩分の摂りすぎにつながることもあるので注意が必要です。なぜなら、体内の塩分濃度と血圧は大きく関係しているからです。

血圧とは、心臓が全身に血液を送り出すときに血管にかかる圧力のことで、血圧は様々な要因で上昇しますが、その要因の一つとして「血液量の増加」があげられます。

塩分はこの「血液量の増加」とかわりがあります。私たちの血液の塩分濃度は約0.9%に保たれています。しかし、食塩をとりすぎると体は塩分濃度を保つために、血液中に水分を多く取り込み、血液量が増加し血圧が上昇します。血圧が多少高くてもほぼ自覚症状がないため放置してしまいがちですが、血圧が高い状況が続いてしまうと血管を傷めてしまい、脳卒中や心筋梗塞、心不全の発症リスクが高まります。日頃の生活・食習慣を見直し、うまく血圧と付き合っていきましょう。

1日の食塩摂取量の目標量

男性	7.5g	女性	6.5g
----	------	----	------

高血圧予防のための目標量

6g未満

～減塩のポイント～

- 加工食品や塩蔵品の摂りすぎに注意。
- 出汁のうまみを利用する。
- 酸味(酢、レモン、かぼす) 香味野菜(しそ、生姜) 香ばしさ(ゴマ、ナッツ、焼きのり) 香辛料(唐辛子、カレー粉、コショウ) を使って味にメリハリをつける。
- 「かける」より「つけて」食べる。
- 麺類のスープは残す。



減塩と併せて、運動・禁煙にも取り組むことで、血圧の低下がさらに期待できます。ぜひ、できることから取り組んでみましょう。



独立行政法人労働者健康安全機構 九州労災病院

門司メディカルセンター

TEL 093-331-3461

FAX 093-332-7234

当院のInstagramの紹介について

昨年6月に当院のInstagramを開設し、定期的にアップをしています。ここでは、Instagramへアップした写真の一部をご紹介します。気になった方は、ぜひInstagramのフォローをお願いします。

アカウント名：moji_mmc

Instagram内で「門司メディカルセンター」と検索しても出てきます。



市民公開講座のお知らせ

演題 「転ばぬ先の骨密度、
転んだ先の門司メディカル」

講師 副院長、整形外科部長 大西 英生

日時 2023年2月24日（金）

15:30～16:30（開場 15:00）

参加費 無料 申込 不要

会場 門司港レトロ観光物産館（港ハウス内）ホールA



来場者には、オリジナルグッズをプレゼントします。

※当院の駐車場を利用される方は、駐車券を会場にお持ちいただければ、
無料の手続きをさせていただきます。

（門司港レトロ駐車場等に駐車する場合は有料となります。）