

いずみ



vol. 45
2023 新緑号

病気のお話 持続血糖測定器について



令和5年度のNew Faceを紹介します！

- CONTENTS ● 院長交代のご挨拶
- ピックアップ
 - ・きらり☆スタッフ
 - ・いずみエッセイ
 - ・元気のツボ
 - ・美味しく元気に
 - ・医療・介護ネットワーク

いずみ 45 いずみ vol.45 2023 新緑号 2023年5月発行 発行責任者／地方独立行政法人 筑後市立病院 理事長 高森信三 編集担当／総務企画課

外来診療のごあんない

- 受付時間 【月～土曜日】 8時15分～11時30分（診療開始／8時30分～）
- 休 診 日 日曜日・祝日・第3土曜日・お盆（8月15日）・年末年始（12月30日～1月3日）

※ただし、救急患者は随時受け付けています。（下記の外来診療医師一覧は2023年4月4日時点のものになります）

診療科			月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
内科	総合診療科	新患	梶原 雅彦	小野 典之	小野 典之	担当医	平野 晋資	担当医
		再来	—	—	—	古賀 直斗	—	—
	消化器内科	新患	梶原 雅彦	小野 典之	小野 典之	担当医	白地 美紀	担当医
		再来	徳重 貴彦 山口 翔太郎	白地 美紀	梶原 雅彦	宮崎 健	岩尾 直樹	—
	呼吸器内科		富岡 竜介 時澤 〇	津村 〇 真玉 〇 (予) 午後のみ	富永 〇	富岡 竜介 梅元 〇	石井 〇	—
	神経内科		—	—	平野 晋資	—	—	—
	内分泌・代謝内科		大木 〇	中山 ひとみ	中山 ひとみ	中原 〇 / 迫	迫 智基	—
	循環器内科		林田 〇	林田 〇	中野 〇	熊埜御堂 〇 (予) (ペースメーカー外来) 再来のみ13:30～17:00	高田 〇	—
	腎臓内科		—	—	—	實吉 〇	—	—
	血液内科 【午後診療】		梅田 〇	—	—	中村 〇 13:30～16:00	—	—
小児科			—	—	久留米大学医師 〇	久留米大学医師 〇	木下 〇	—
神経発達症外来 【お問合先】小児科外来			—	—	中島 正幸 〇 (完全予約) 第3水曜日は休診	—	—	—
放射線科			久留米大学医師 〇	久留米大学医師 〇 (予) 午後のみ	久留米大学医師 〇	久留米大学医師 〇 (予) 午後のみ	久留米大学医師 〇	—
外科			勝本 充 三根 大輝	友枝 博 (血管外科) 佐藤 寿洋	松尾 〇	勝本 充 中野 〇	平川 雄介	友枝 博 (血管外科) 三根 大輝
脳神経外科 【お問合先】外科外来			久留米大学医師 〇 午後のみ (予) 受付11時30分迄	—	—	—	—	—
整形外科			島崎 孝裕 (脊椎専門) 担当 松隈 〇 (骨粗鬆症専門) 中江 〇 13:30～17:00	中村 英智	吉田 健治 (手の外科専門) 田中 稔一郎	中村 英智 江上 〇 (予) (膝・スポーツ) 12:30～14:00	島崎 孝裕 田中 稔一郎	中村 英智 (土曜・小児整形専門)
産婦人科 【産科休診】			久留米大学医師 〇 (予)	葉 清泉	葉 清泉	葉 清泉	葉 清泉	—
耳鼻咽喉科			久留米大学医師 〇	—	久留米大学医師 〇	中島 格 〇 (完全予約)	久留米大学医師 〇	久留米大学医師 〇
泌尿器科			黒瀬 浩文	黒瀬 浩文 徳永 〇	黒瀬 浩文 古阪 〇	黒瀬 浩文 末金 〇	黒瀬 浩文	黒瀬 浩文 名切 〇 第2・4のみ
眼科			馬場 順子	馬場 順子	馬場 順子	馬場 順子	馬場 順子	馬場 順子 (予) /非常勤医 〇

- 〇：非常勤
- (予)：事前に各科外来（午前中）にお問い合わせください（要予約）。
- 第3土曜・日曜・祝日は休診

小児救急外来 医師会による当番制で診察していただいております。

- 夜間小児救急 【診 療 日】 毎週月～金曜日 ※ただし、祝日・休日、お盆、年末年始は除きます。
【診療時間】 19時～22時（受付：21時30分まで）

曜 日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
実施病院	公立八女 総合病院	筑後市立病院	公立八女 総合病院	筑後市立病院	公立八女 総合病院	—

- 休日診療小児救急 第2・4日曜日：筑後市立病院 第1・3・5日曜日：公立八女総合病院
【診療時間】 9時～15時（受付：14時30分まで）



禁煙のお願い
筑後市立病院は敷地内禁煙となっております。ご理解とご協力をお願いいたします。

地方独立行政法人 筑後市立病院
〒833-0041 福岡県筑後市大字和泉917-1
TEL.0942-53-7511
<https://www.chikugocity-hp.jp/>



当病院のホームページへは、左のQRコードからもアクセスできます。



公式 Instagram



公式 YouTube

基本理念
生涯研修・生涯奉仕

基本理念

- 患者中心、患者第一を最優先に考えた医療を提供します。
- 地域医療のニーズを常にとらえ、変化に対応できる病院をめざします。
- 住民の健康管理に積極的に取り組み、地域連携を推進します。
- 人に尽くすことに誇りを持ち、互いに切磋琢磨しながらチームワークで医療に取り組みます。

新理事長・院長就任のご挨拶

理事長・院長 高森 信三

専門分野：外科一般、呼吸器外科、臨床研修制度

医学博士

■日本外科学会認定外科専門医・指導医

■日本胸部外科学会認定指導医

■日本呼吸器外科学会認定呼吸器外科専門医・指導医



前任の大内田昌直先生の後をうけて、4月1日付で地方独立行政法人筑後市立病院の理事長に就任しました高森信三です。

当院は1949年（昭和24年）に羽犬塚町立病院として開設され、その後筑後市立病院と改称し長年歩んで参りましたが、2011年より地方独立行政法人となり再スタートしました。筑後市では唯一の総合病院であり基幹病院としての役割を担い、急性期医療から一般診療に至るまで幅広い医療を提供しています。また、救急告示病院、災害拠点病院、地域医療支援病院、第二種感染症指定医療機関の指定を受けています。

新型コロナウイルス感染症もやっと出口が見え始めたところですが、まだまだ予断は許さない状況

だと思っています。気を緩めることなく感染症対策を継続していく必要があります。

当院の基本理念は、「生涯研修・生涯奉仕」であり、患者さんを最優先に考えた医療を提供し、地域住民のニーズに対応できる病院づくりを目指しています。また、人に尽くすことを誇りに持てる風土をつくり、互いに切磋琢磨しチーム医療を実践することが当院の使命と考えています。

福岡県南部は高齢化・過疎化が進んでいる地域ですが、「医師の働き方改革」も進めていく必要があります。八女・筑後地域における地域医療構想も現実的なものとなってきました。地域に親しまれ、医療貢献できるような病院となるよう尽力していきたいと思っています。

退任のご挨拶

大内田 昌直



この度、任期満了につき理事長退任の運びとなりました。これまで当院の診療活動に対して多大なご支援を頂き、心から感謝申し上げます。

私は平成23年、当院が地方独立行政法人へ経営形態を移行した4月に赴任し、かれこれ12年の月日が流れました。当時は福岡県の地域医療再生計画に沿って様々な改革がスタートした時期であり、病床数も233床に増床され新規医療機器の整備やICUの新設、救急外来や内視鏡治療センターの改築、災害拠点病院を目指し屋上ヘリポート新設など、前吉田正病院長のもと色々な取組みを学ばせていただきました。また、当時は数少なかった院内保育所「きつずハウス」を開設し、今では必要不可欠な役目を果たしています。ここ数年は少子高齢化の波で社会医療費も介護にシフトする中で、当院も平成26年に地域

包括ケア病棟を開設し高齢者医療にも力を注いできました。お陰で平成28年には災害拠点病院、平成30年には地域医療支援病院の認可を受け患者数も順調に増加しています。そんな中、やはり思い出深いのは新型コロナウイルス感染症の襲来です。これまで診たこともない敵とどう対峙するのか、職員と共に苦悩の連続でした。感染症指定医療機関として、発熱外来と感染患者の受入れ、住民ワクチン接種など医師会の先生方のご協力もありここまで来ることが出来ました。これからも当院の理念に基づいた「患者さん最優先の医療」を目指し、目標を見失わず前進して欲しいと思います。

最後に、これまで公私にわたりご指導いただいた医師会、行政、市民の皆様、そして粉骨砕身で職務にあたった職員に深く感謝致します。ありがとうございました。

持続血糖測定器について



筑後市立病院では、インスリン治療を行っている糖尿病患者さんの診療に持続血糖測定器（CGM）を使うことが増えてきました。便利な器械なのでご紹介したいと思います。

血液中のブドウ糖（血糖）は人体活動のエネルギー源ですが、血糖値は高すぎても低すぎても体に悪く、70～180 mg/dL程度が良いと言われています。糖尿病には多くの種類の治療薬がありますが、膵臓から分泌されるインスリンが足りない人はインスリン注射が必要になります。

CGMが使えるようになるまでは、インスリン治療をしている患者さんは1日に1回から3回程度指先を専用の針で突いて、



血糖自己測定器を使って血糖を測り、インスリン注射の量や食事を調節していました。血糖自己測定は大事な検査ですが、分かるのは測った時の血糖値だけで、血糖の上がり下がりを確認することはできません。測定方法の研究が進み、腕やお腹に測定用センサーを張り付けて、皮下組織のブドウ糖濃度をモニターできるようになりました。現在、当院で使用可能なCGMは、LibrePro®（リブレプロ）、Libre®（リブレ）、DEXCOM G6®（デクスコムG6）です。

リブレプロは肘の少し上にセンサーを装着

CGM機器

アプリと組み合わせ機能が広がってきています。家族や医療関係者とデータを共有も可能です。



間欠スキャン型



センサーにリーダーをかざすと血糖値とグラフが表示されます。スマホでの読み取りもできます。

リアルタイム型



モニターやスマホに自動転送されます。低血糖、高血糖のアラート機能を使えます。

内分泌・代謝内科 中山ひとみ



【専門分野】
糖尿病、内分泌疾患

【専門医等の資格】
医学博士
日本内科学会総合内科専門医
日本内科学会認定内科医
日本糖尿病学会糖尿病専門医・指導医
日本内分泌学会内分泌代謝科専門医・指導医
日本肥満学会認定専門医・指導医
日本専門医機構認定内分泌代謝・糖尿病内科領域指導医
臨床研修指導医

して普段どおり生活する検査で、次の診察時にデータをパソコンに取り出し解析できます。14日間の血糖の動きを見ることができるので、食後の血糖の上がり方や夜中の血糖の動きが分かり、インスリンの調節に役立ちます。運動した日の夜中に低血糖が隠れていたのを見つけることもあります。生活習慣と血糖の関係も分かるので、検査をするだけでも高血糖の改善が期待できます。

リブレでは患者さん自身が画面付きリモコンのようなリーダーを持ち、服の上からセンサーにかざすだけでその時の血糖値と過去8時間の血糖グラフを見ることが出来ます。もしかすると食べすぎを控えたり血糖が下がりそうだから早めに食事したりして、血糖を安定させることができるかもしれません。デクスコムG6はセンサーにかざさなくても専用のモニターやスマートフォンにBluetoothでデータを飛ばし、血糖とグラフを見ることが出来ます。また、低血糖になりそうときにアラームを鳴らす機能もあります。

※対応していない機種もありますので、お問い合わせください。

医学は日進月歩で発達しています。CGMの使用には条件がありますが、興味のある方はお問い合わせください。



きらい☆スタッフ

中央手術室
古賀 秀彦

～中央手術室看護師の仕事～

私の手術室での仕事内容は、手術の直接介助と間接介助になります。

直接介助は、先ず手術に必要な器械を準備し予備台を作成します。手術が始まれば、執刀医から指示された器械を手渡し、手術がスムーズに行えるよう介助しています。

間接介助は、入室口で患者さんの名前・手術部位の確認を行い、手術室へ患者さんを誘導します。そして、心電図モニターや血圧計等を付けたり、病棟スタッフからの申し送りを受たり、麻酔科医の挿管の介助や、手術体位の確保等を行ったりします。

また、最近はリーダー業務が開始となり、手術室調整会議への出席や、麻酔科医の指示の下、患者さんの入室時間が決定すれば病棟や主治医・担当スタッフへ連絡を入れるなど、手術運営が円滑に進行するようマネージメントを行っています。



私の『元気のもと』

私の好きなことは野球をする事です。プロ野球も観ます。現在、チームを掛け持ちして楽しくプレーしています。

いずみエッセイ 私の時間の過ごし方

看護師 牟田 聖敏

皆さん、初めまして、こんにちは。私は筑後市立病院で働いている看護師です。看護師の仕事はやりがいがある一方、日々の業務は忙しく、責任、心身の負担も大きい仕事です。その為、自分自身へのケアも大切となり、趣味の時間を大事にしている人も多いです。

私の趣味の一つに登山があります。自然の中に身を置き、山の壮大さを感じることは、何か大事なものを思い出すような感覚があり、身体は疲れますが心は充実します。

また、気ままに読書や You Tube を見ることも楽しい時間となっています。特に生き物に関することに興味があり、好きな生物学者の本などはよく読んでいます。

お腹の中にサナダムシを飼っている医学者。寝言で蟻語を話したという研究員。ゴリラの群れの中で生活している大学教授など、一つのことに突き抜けてる人は、ちょっと変わった人もいたりします。

しかし、そのような人達は生き生きとしており、語る言葉は示唆に富み、その熱意で思わずこちらまでワクワクしてきます。

その他には、人から勧められたものを見るのも好きで、最近では精霊の守り人の著者の本を勧められて、今ではその人の本を読んでいる時間が宝物のような時間に感じており、教えてくれた人に感謝しています。

もしもお会いする機会がありましたら、あなたのおすすめや、好きな時間の過ごし方を教えてくれると嬉しいです。



雲海

Chikugo City Hospital New Face

採用職員紹介

4月

April

令和5（2023）年4月から新たに仲間となったスタッフです。
よろしくお願いします！



医師

神経内科 医長
ひらの しんすけ
平野 晋資



専門分野 脳神経内科
趣味 / 特技 旅行

消化器内科 医長
とくしげ たかひこ
徳重 貴彦



専門分野 消化器内科
趣味 / 特技 特になし

総合診療科
こが なおと
古賀 直斗



専門分野 総合診療科
趣味 / 特技 ゴルフ

外科
みね ひろき
三根 大輝



専門分野 一般外科
趣味 / 特技 弓道

消化器外科 科長
さとう としひろ
佐藤 寿洋



専門分野 消化器外科・一般外科
趣味 / 特技 特になし

内分泌・代謝内科
さこ ともき
迫 智基



専門分野 糖尿病・内分泌
趣味 / 特技 特になし

整形外科
えとう あきひろ
江藤 旭弘



専門分野 一般整形
趣味 / 特技 スポーツをする、お酒を飲む

整形外科 医長 兼
脊椎脊髄センター 医長
しまざき たかひろ
島崎 孝裕



専門分野 脊椎脊髄病
趣味 / 特技 テニス

よろしくお願いします！



筑後市立病院職員が
目指すスタッフ像

①患者中心、患者第一で考えることができる人

患者さんは自らの身体を、時には心や命をも病院に委ねています。患者ニーズを第一に考え、誠実に思いやりを持って行動します。私たちは病気を治すだけでなく、患者さんを支える使命を担っています。

②チャレンジ精神があり、新しい発想に柔軟に対応できる人

医療を取り巻く環境や地域・患者のニーズは常に変化しています。「できない理由」ではなく「どうすればできるか」を考えていきます。固定概念に縛られず、自らの行動を変えていくことが必要です。

③チームワークを意識した行動ができる人

何事にも積極的に参画する意識がチーム力を高める原動力となります。個々のスキルを高め、チーム医療に貢献することで高いレベルの医療を提供することができます。



元気のツボ

誰でもお手軽にできる ウォーキングを始めてみませんか？



はね丸

最近運動不足から、ご自身の健康に不安を感じて、ウォーキングを始める方が増えています。ウォーキングは健康やダイエットにはもちろん、ストレス解消にも効果があるうえ、ほとんど費用もかかりません。

「これからウォーキングを始めたい!」「もっと効果的にウォーキングを楽しみたい!」とお考えの皆さまに、ウォーキングのメリットや正しい歩き方など基本的なポイントをまとめてみました。ぜひ、皆さまの健康づくりにお役立てください。

ウォーキングのメリット

ウォーキングは血行や新陳代謝を円滑にする有酸素運動の代表選手です。有酸素運動とは体内に十分な酸素を取り込みながら行う持続型の運動です。

特にウォーキングは足腰への負担が少なく、誰でも気軽に楽しめるため「健康づくり」の運動としては最適です。

生活習慣病の予防

有酸素運動により酸素需要が増加すると、肺や心臓の活動が活発になり血液量が増加することで血管の弾力性や柔軟性が増し「硬化」するのを防ぎます。またウォーキングにより筋肉を伸縮させ鍛えることで、インスリンの分泌がよくなり糖尿病予防に効果があり、血液の流れの抵抗値を下げることで血圧が低下し安定します。

体力強化

ウォーキングはたくさんの酸素を呼吸することで心肺機能もアップし心臓・肺に持久力がつき、また脂肪燃焼効率も高くシェイプアップ効果も期待できます。

老化予防

筋力や体力がアップし、筋肉と骨の連携を強化することで足腰が強くなり骨も丈夫になります。また、筋肉からの信号が脳を活発化させることにより老化防止にも効果的です。

ストレス解消

仕事や家事を忘れ、きれいな景色などを楽しむことなどで心身ともにリラックスしストレスからも解放されます。

まずは、スタスタ歩きを 30 分、週 3 回から

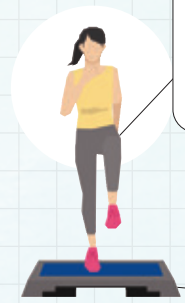
スタスタ歩きを30分 (10分×3でもOK)



はね丸

週3回以上が望ましい!

ゆっくり筋トレすることで、成長ホルモンが増えて筋肉が鍛えられ、体脂肪が分解され、燃えやすい遊離脂肪酸になります。この状態で有酸素運動を組み入れると脂肪が効率よく燃えてくれるのです。



ウォーキングやスロージョギングの前に、スローステップのようなスロー筋トレを組み入れましょう。

20cm程度の高さを昇り降り

目標歩数

1日あたり『摂取するカロリー』から『消費するカロリー』を引くと約 300 キロカロリーになります。この 300 キロカロリーを消費するために必要な歩数が 10,000 歩といわれています。

ウォーキングは、足腰への負担が少なく手軽に始められるため、『健康づくり』のための運動としては最適で安全です。

ウォーキングを始めるきっかけは、生活習慣病予防、ダイエット、体力強化などさまざまですが、正しい歩き方で短時間でも長期間継続することで複数の効果が得られますので、ぜひ本講座を参考にいただき、皆さまの“ウォーキングライフ”が充実したものになりますよう期待しております。

【引用】全国健康保険協会ホームページ



医療・介護 ネットワーク

皆さんの健康を支える地域の診療所や病院、
介護支援事業所をご紹介します。

まちのお医者さんと役割分担して連携しています

まちの
お医者さん
「かかりつけ医」



普段の受診
日頃の健康管理

筑後市立
病院



検査・治療・手術・
入院・救急など

居宅介護支援
事業所



居宅介護
支援事業所

医療法人 松尾医院

〔理事長〕松尾 義人



電話番号 0944-72-2842 FAX 0944-72-7139

所在地 〒832-0815 福岡県柳川市三橋町白鳥486番地1

診療科目 内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8時30分～12時30分	●	●	●	●	●	● 12時迄
15時00分～18時00分	●	●	●	●	●	—

※土曜日は12時迄

休診日 日曜日・祝祭日・お盆 (8/13～8/16)
年末年始 (12/30～1/3)

ご案内事項

特別な検査や医療は行っていないませんが、患者さんの話に耳を傾け、その方にとって最良の専門医療に繋げることを心掛けています。

祖父が三橋町で診療所を開業してから地域の方々の心身に寄り添い、よろず相談に向き合ってきました。私も父のあとを継いでのち、内科診療と住民健診や学校医・産業医・警察医など広く地域の医療や保健に係っています。これからも、患者さん方が安心して療養できる環境を整えたいと思います。

特別養護老人ホーム 敬和苑

〔施設長〕鮎川 浩二



電話番号 0944-76-5555 FAX 0944-76-5566

所在地 〒839-0252 福岡県柳川市大和町栄220番地2

お問い合わせ時間

	月	火	水	木	金	土	日
9時00分～18時00分	●	●	●	●	●	●	●

※年中無休

ご案内事項

- ・入所、短期入所
- ・居宅介護支援事業所
- ・通所介護(デイサービス)
- ・ケアハウス
- ・グループホーム

敬和苑グループは高齢者福祉サービスの拠点を目指すことを理念に掲げ、地域の皆様のニーズに合わせた介護サービスが提供できるように多様なサービスを展開しております。お困りの際はお気軽にご相談ください。

いずみけいじばん

INFORMATION

はね丸

小児科予防接種 【完全予約制】

〈実施日〉
★毎週木曜日
受付 14時～14時30分

（ご予約・ご相談）
小児科外来（0942-53-7511）に月～金曜日の9時～11時30分までにお電話ください。

筑後市立病院は
公式Instagram、公式YouTube
始めました！

筑後市立病院
公式Instagram
はじめました

Instagram



筑後市立病院
公式YouTube
はじめました

YouTube



編集後記

新型コロナウイルス感染症も5月に引き下げられ、徐々に以前の生活に戻りつつあります。周囲でも子供たちの元気な声が聞こえてきたり、イベントが開かれたりとても賑やかになりました。お出かけすることも増えると思いますが、間もなく梅雨入りでスッキリしない季節となります。食中毒や熱中症など色々気を付けながら楽しみましょう。

総務企画課 金子

当院のホームページに、糖尿病委員会が毎月発行している「健康新聞」を掲載しています。

5月の健康新聞のテーマは
「炭水化物と脂質の違い」です。

健康新聞 5月01号

爽やかな五月晴れが続く、春から夏への季節がやってきました。今月のテーマは炭水化物と脂質の違いについてです。「炭水化物ダイエット」や「糖質制限」などよく耳にするキーワードですが、糖質と炭水化物は同じものというわけではありません。体に必要な栄養素ですので、ただ制限するのではなく、自分にどれくらい必要なのかを知り、摂りすぎないことが大切です。バランスの良い食事を心がけることも治療の一つです。

今月のテーマ
「炭水化物と脂質の違い」

3大栄養素のバランス

炭水化物：生きていくための主なエネルギー源
たんぱく質：筋肉や血液、髪の毛、爪などの材料
脂質：細胞の膜やホルモンの材料

炭水化物 (50～60%) たんぱく質 (13～20%) 脂質 (20～30%)

※参考値：日本人の食事摂取基準(2020年版)を参考に

【1日1600キロカロリーの場合】
例：炭水化物：総カロリーの60%は約240g
3食に分けると、約80g/食が目安です

炭水化物って？

炭水化物 = 糖質 + 食物繊維

★糖質：消化しやすくエネルギーになる
摂りすぎは肥満や生活習慣病の原因になります。

★食物繊維：消化しにくくほとんどエネルギーにならない
血糖値の急激な上昇を抑えたり腸の働きを助ける効果があります。

★脂質：細胞の膜やホルモンの材料
摂りすぎは肥満や生活習慣病の原因になります。

脂質が不足すると？

すぐにエネルギーに変えられるのが糖質です。特に、脳は、糖質を唯一のエネルギー源にしています。そのため糖質が不足すると、脳や神経への栄養が行き届かなくなるため、判断力が鈍り、注意力が散漫になってきます。

おすすめの食品

健康的に炭水化物を摂取するためには糖質が少なく、食物繊維が多い食品がおすすめです。

食物繊維が多い食品

主食：玄米、麦ごはん、アツ、きび
野菜：ほうれん草、ブロッコリー、チンゲン菜
きゅうり
果物：イチゴ、桃、グレープフルーツ、ブルーベリー

※果物の皮ごとドライフルーツより、生の果物がおすすです！

あなたはどう派？

主食 食べる量

※例 (150g)
カロリー：252.0kcal
糖質：6g
たんぱく質：3.8g
脂質：55.2g
食物繊維：0.5g
食物繊維：約0.5g

玄米 (150g)
カロリー：248.0kcal
糖質：6g
たんぱく質：4.2g
脂質：51.3g
食物繊維：1.5g
食物繊維：約2.2g

一日あたりの食物繊維
目標量は20g以上

1日に野菜を350gと牛乳200gを飲むと、食物繊維を積極的に摂れます！

お知らせ
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため
外来糖尿病教室（内科）
糖尿病教室（栄養課）
は中止となっております。
お問い合わせ
0942-53-7511



はね丸

今年も6月から特定健診が始まります！

特定健診は、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病のリスクがないか、また腎臓や肝臓の働き具合はどうかなどが確認できます。「自分は大丈夫」と思っている人も、毎年健診を受け、自分の体がどのような状態にあるのかを知ることが大切です。

当院でも、6月から特定健診を実施します。健診希望の方はお電話でお問い合わせください。

筑後市立病院 医事課（健診係）
TEL.0942-53-7511



パネコ



美味しく元気に



パネコ

抹茶のチーズケーキ

今回は混ぜて焼くだけの簡単なスイーツのご紹介です。

クリームチーズの濃厚さと抹茶の風味でこれだけでも満足感が得られますが、お好みで果物などを添えても美味しくいただけます。

カロリーが気になる方は砂糖の調整や生クリームを牛乳に変えるとカロリーカットに繋がります。

忙しい日々にほっと一息つくときのお供としていかがでしょうか。



抹茶を入れずに作るとパーシッパなチーズケーキになります。そのときの気分で味を変えたりしながら、お茶の時間を楽しんでください！

材料

(18cm スクエア型1台分)
クリームチーズ…………… 200g
生クリーム …………… 200ml
砂糖 …………… 80g
卵 …………… 2個
抹茶 …………… 15g

1人分 (1/6切)
カロリー：182kcal、塩分：0.2g

作り方

①材料を全て混ぜ合わせる（フードプロセッサーやブレンダーなどを使うと手早く簡単に混ぜられます）。

②①で混ぜ合わせたものをこす。

③クッキングシートを敷いた型に流し込み、200℃で予熱したオーブンで約40分焼く（焼き時間はオーブンによって若干異なりますので、調整してください）。

④粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

