

いずみ



地方独立行政法人
筑後市立病院

vol. 11
秋号 / 2014

〔 病気のお話 〕

冬に向けて気をつけたい感染症のお話



●皆さんの地域へ伺います！ ―出前健康講座―

●いずみけいじばん

- ・ちっこハウス利用案内
- ・健康と福祉の祭典に参加します！

●ピックアップ

- ・ねえねえ はね丸くん♪
- ・暮らしに活かせる元気のツボ
- ・健康インフォメーション
- ・美味しく元気に

「あってよかった」「かかってよかった」病院を目指して



肺炎球菌肺炎・ノロウイルス胃腸炎・インフルエンザ

これからの季節は感染症にかかる人が増加します。
今回は代表的な感染症の予防法や治療などについてお話しします。

肺炎球菌肺炎

ひと口に肺炎といっても、原因は様々ですが、日常でかかる肺炎で一番多い原因菌が肺炎球菌です。



日本呼吸器学会・成人市中肺炎診療ガイドライン、2007:15より作図

◆肺炎球菌の特徴

●肺炎だけでなく、菌血症／敗血症（血液の中に菌が入り込んだ状態）や髄膜炎も引き起こす

●一旦重症化すると治療を行っても死に至る危険性が高い

●特に高齢者や基礎疾患（心臓病、腎臓病、肺病、免疫異常）を持つ方は罹患しやすく、かつ重症化しやすい

◆予防法

規則正しい生活をして、免疫力を落とさない事が重要です。特に基礎疾患がある方はその疾患をきちんと治療しておくことが大切です。また、肺炎球菌感染症に対してはワクチンの予防接種が有効です。

肺炎球菌ワクチン

- 一度接種すると5年間効果が持続します。
- 肺炎球菌感染の発症率、死亡率、入院頻度が減少します。

〈費用（当院で接種する場合）〉

5,890円（診察代、消費税込）



ノロウイルス胃腸炎

2002年にウイルス学会で命名され、以後集団感染の原因としてマスコミに取り上げられる機会が増えたため耳にしたことがある方も多いと思います。とはいえ、元々は小型球形ウイルスと呼ばれていたものであり、特に目新しいウイルスではありません。



末友 仁（すえとも まさし）

呼吸器内科 医師／中央検査科 科長

【専門分野】呼吸器一般

【資格・所属学会など】

- 日本呼吸器学会専門医
- 日本内科学会認定医
- 日本がん治療認定医機構がん治療認定医
- 結核・抗酸菌症認定医

- 日本禁煙学会指導医
- インフェクションコントロールドクター
- 肺がんCT検診認定機構認定医
- 日本呼吸ケアリハビリテーション学会
- 日本リウマチ学会
- 日本感染症学会

◆ノロウイルスの特徴

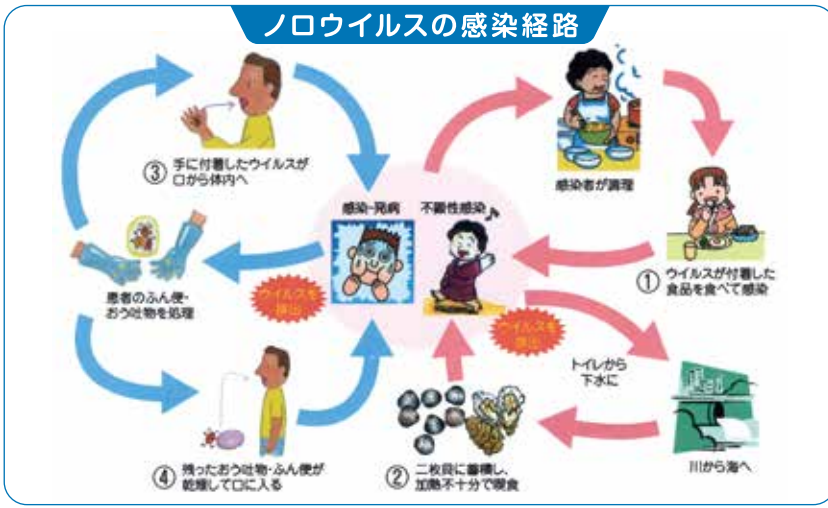
- 冬期を中心に年間を通じて胃腸炎を起す
- 非常に感染力が強く、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ることによって感染する
- 感染後2～3日で吐気、嘔吐、腹痛、下痢が現れる
- 感染するとウイルスは1週間程度糞便とともに排出される

◆予防法

原因食品は、カキを含む二枚貝からの感染が多く、感染力をなくするには十分な加熱(85℃以上で90秒以上)が必要です。人から人に感染するのを防ぐためには、手洗いをこまめに行うことが第一です。もし感染者の嘔吐物や糞便が周囲の環境に付着した場合は、速やかに除去、消毒する必要があります。

◆消毒方法

ノロウイルスに対しては一般的な消毒液(アルコール成分のもの)は効果



東京都福祉保健局

ノロウイルスに対する消毒液の作り方



ペットボトルを使用した希釈方法

原液が5%の漂白剤を希釈する場合
※市販の塩素系漂白剤の濃度は5%です

50倍希釈

キャップ2杯(約10ml)の消毒剤原液をペットボトル1本(500ml)の水に加える。

▶便や嘔吐物が付着した床や衣類の消毒に使用します

250倍希釈

キャップ半分弱(約2ml)の消毒剤原液をペットボトル1本(500ml)の水に加える。

▶おもちゃ、調理器具など直接触れる部分に使用します

◆治療方法

ノロウイルスに対する薬はありません。マスクミが取り上げた事で、ノロウイルス感染を心配して病院を受診する患者さんが増加した印象がありますが、通常は2～3日で自然軽快するので特に心配する必要はありません。ただし、高齢者や極めて体力が落ちている方は重症化する可能性があります。周囲に体が弱い方や高齢者がいる場合には、その方が感染しないようにする配慮(近寄らない、嘔吐物・糞便の適切な処理)が必要でしょう。

インフルエンザ

インフルエンザについては情報があふれており、一般的な話はこちらでは触れず、まだ十分には理解されていないと思われるワクチンについて説明します。よく、

「ワクチン接種を受けたのにインフルエンザにかかったけど、ワクチンは本当に効果があるの?」という疑問を耳にします。実はワクチンには感染を抑える働きはありません! 感染すると、数日の潜伏期間を経て発熱や関節痛などの症状が出現します(この事を発症といいます)。ワクチンにはこの発症を抑える効果が一定程度認められています。発症後、ほとんどの方は1週間程度で治癒しますが、基礎疾患がある方や高齢の方は重症化する可能性が高いと考えられており、ワクチンの最も大きな効果はこの重症化を予防する効果です。逆に言えば、健康な人がワクチンを打つ効果自体は相対的に乏しいと考えられます。ただし、先述のノロウイルスの場合と同様に、周囲に体が弱い方や高齢者がいる場合には、その方へうつしてしまうことを避けるために、健康な方が接種する意義もあるものと考えられます。



地方独立行政法人

筑後市立病院

〒833-0041 筑後市大字和泉917-1

TEL: 0942-53-7511

【受付時間】(月～土)8:15～11:30

(診療開始/8:30)

【休診日】日曜日・祝日、第3土曜日、お盆(8/15)、年末年始(12/30～1/3)

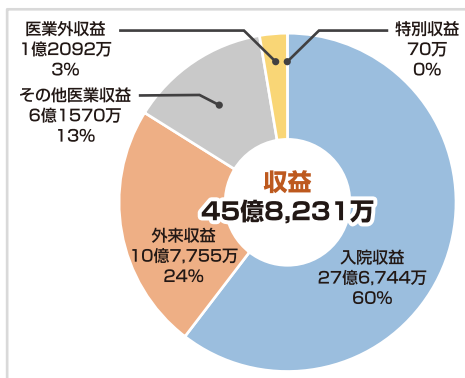
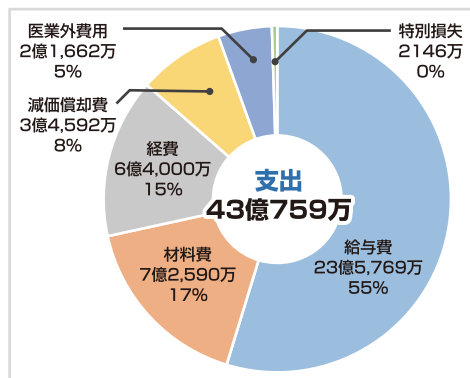
※ただし救急患者は随時受け付けています。

平成25年度の決算状況は・・・

平成25年度の決算状況は、純利益2億7472万円となり、地方独立行政法人へ移行した平成23年度より3年連続で単年度収支の黒字を達成しました。医業収益は対前年度比で約3700万円の増収(約1%増)となりました。入院収益は、平均在院日数の短縮化により入院患者数が1%減となり前年度と比べてほぼ横ばい、一方外来収益は外来患者数が前年度より約6%増となったため、前年度比で約3%増収となりました。

一方、費用面では、院外コンサルタントの活用や後発医薬品の導入などを行い、医薬品や材料費を約1%削減できましたが、医療体制の充実の為に新たに医師・看護師・診療技術部門を増員した結果、人件費が増加したことにより、黒字額は前年度より半減しました。

平成26年度は地域医療再生計画に基づくICUや救急外来等の施設の本格運用により、地域医療機関との連携のもと地域を担う中核病院としての機能を強化し、さらに市民の皆様へ最良の医療を提供することを目指しています。



日本褥瘡学会参加報告

平成26年8月29～30日、名古屋国際会議場で日本褥瘡学会が行われました。医療関連機器圧迫創傷(※1)の分野で「NPPV(※2)装着におけるスキントラブル防止への取り組み」について発表しました。

医療関連機器圧迫創傷は褥瘡の分野の中でも近年、注目度が高い分野です。発表後もたくさんの質問を頂き、関心の深い分野であることを実感し、この取り組みが多くの患者さんの皮膚を守る手助けとなることを再認識しています。

高齢者やアレルギー疾患がある患者さんはスキントラブルを起こしやすい、スキントラブルを起こさないためにも予防が必要です。医療機器の高度化が進むにつれ、多様な医療機器を使用することによるスキントラブルの発生が予測されます。今後とも患者さんに安心・安楽に医療を受けていただけるよう取り組んでいきたいと思います。

ICU病棟看護師 高倉 貴子



(※1) 医療関連機器圧迫創傷・・・
医療機器の装着による局所的な外力によって発生する創傷。酸素マスク、ギプス、弾性ストッキングによって発生しやすい

(※2) NPPV(非侵襲的陽圧換気療法)・・・
呼吸が弱い患者さんに対してマスクを装着し、呼吸の補助ができる器械

平成26年度 第1回モニター会議

平成26年7月29日(火)に平成26年度第1回モニター会議を行いました。今年度は公募の結果、6名の市民の方々にご協力いただくことができました。

この「モニター会議」は、市民の皆様から筑後市立病院に対するご意見・ご要望を頂き、医療の質向上に役立てることを目的として、平成19年度より毎年開催しています。年間で計3回意見交換の場を設けています。

第1回会議では「診療体制」「患者さんへの対応」「院外活動」「施設・設備」等について沢山のご意見やご要望を頂きました。内容によっては対応に時間をお要するものもありましたが、まずは短期間で対応できるものから院内での方針を検討し、具体的な対策を立案し、実行出来るよう進めてまいります。



職場体験学習を行いました

― 輝翔館中等教育学校 ―

7月30日(水)に看護師を目指す2名の中学生(輝翔館中等教育学校2年生)が当院で職場体験学習を行いました。

午前中は看護体験でシーツ交換や食事の配膳などを行い、午後からは薬剤師、検査技師、理学療法士等のコメディカル部門の仕事を見学しました。

少し緊張した面持ちでしたが、担当スタッフの話に耳を傾け、病院で働くさまざまな職種役割などをしっかりと学んでいただきました。

当院は、このような活動を積極的に行い、少しでも医療職を目指す学生さん達のお役に立てればと思っております。



ヘリポートも見学しました！

「あつてよかった」 「かかってよかった」 病院を目指して

～増改築工事完了のご報告～

このたび筑後市立病院では、福岡県地域医療再生計画実施事業に基づく災害拠点病院に向けた施設整備事業が完了し、運用を開始いたしました。地域の皆様が求める良質で安心・安全な医療を提供する拠点病院を目指してまいります。

筑後市立病院における

地域医療再生計画の経緯

国は、平成21年度補正予算において地域医療再生基金を設置し、救急医療の確保、地域の医師確保など、地域における医療課題を解決するため、都道府県が策定する計画（**地域医療再生計画**）について二次医療圏を基本に財政支援を行うこととしました。

福岡県では医療体制の充実が課題となっていた八女・筑後保健医療圏と京築保健医療圏の2医療圏が指定され、ここ八女・筑後保健医療圏では、八女・筑後医師会

を中心に関係市町村、関係病院の意見を聞きながら、平成22年1月福岡県が八女筑後地域医療再生計画を取りまとめ計画が進められてきました。

この計画の中で、筑後市立病院においては救急医療体制の整備として、新しい医療機器（CT、MRI）の導入、地域の医療従事者対策としての共同保育所の整備や災害拠点病院の指定に向けた施設整備（ヘリポート整備事業、救急外来、ICU病棟整備事業等）を平成23年度から取り組み、今回すべての事業が完了する運びとなりました。

総事業費
約14億4700万円

平成26年度

9月 救急外来・救急病棟・
ICU等整備事業
(事業費: 882,405千円)

平成25年度

3月 ヘリポート整備事業
(事業費: 174,888千円)

平成24年度

2月 共同保育所
(事業費: 63,182千円)
9月 CT整備事業
(事業費: 137,655千円)

平成23年度

12月 MRI整備事業
(事業費: 188,990千円)

※各整備事業の完了年月順に記載



増改築工事完了のご報告



医療機器整備事業として新しいCT装置・MRI装置を導入しました。従来のものより高精細・高速撮像が可能となり、検査時の患者さんへの負担を減らしつつ診療の質を向上させることができます。



内視鏡室を「内視鏡治療センター」として拡充しました。また2階にあった日帰り手術センター・麻酔科外来がこのエリアに移動しています。



ICUは専任医師が常時1名、看護師は患者さん2人に対し1名以上配置しています。高性能な医療機器が設置され、安全・安心な医療環境が整っています。



救急外来は以前よりスペースが拡充し、初療室・処置室・診察室と部屋ごとに機能分担されスムーズな診療が可能となりました。このエリアには化学療法室や二類感染症に対応した感染症室なども整備されました。



1階



リハビリテーション室は従来より1.5倍の広さになりました。家庭復帰や社会復帰を目指した様々なリハビリに対応して各種スペースを設けています。

他にも…



院内保育所『きっずハウス』

八女・筑後保健医療圏の医療従事者の円滑な職場復帰、その後の仕事と家庭の両立を支援しています。



救急ヘリポート

ヘリポートを病院屋上に設置することにより、重篤な救急患者の迅速な治療や搬送が可能となり、救急機能が格段に向上します。



2階



普段は病院職員の会議室等として使用しますが、災害時には患者さんを受け入れる場所として使用されます。災害時に対応する備蓄スペースも配置しました。



【医師紹介】

●大内田 昌直 ●梅井 秀和 ●田中 格子

【外来診療】

●受付時間

月曜～土曜 午前8時15分～午前11時30分
(診療開始 午前8時30分)

●休診日

日曜日・祝日・第3土曜日・お盆(8/15)、
年末年始(12/30～1/3)

循環器とは、主に全身に血液を循環させるための心臓や血管系のことです。「人は血管と共に老いる」といわれており、老化現象だけでなく俗にメタボと呼ばれる生活習慣病が循環器疾患と密接に関わっています。循環器系に生じる病気が循環器病であり、よく耳にする高血圧という病名以外に、心臓では心不全・狭心症・心筋梗塞・不整脈・弁膜症・心筋症など、血管系では大動脈解離・血栓塞栓症・閉塞性動脈硬化症などが挙げられます。当院では最新の知見や設備・豊富な経験をもって現在3名のスタッフで診察を行っております。胸が苦しい・痛む、脈がおかしい、動悸・息切れがするといった症状の方から、これといった症状がなくても心臓病が心配な方、健康診断で循環器系の異常を指摘された方、当科を受診されてはいかがでしょうか。

いずみエッセイ

海中の世界へ

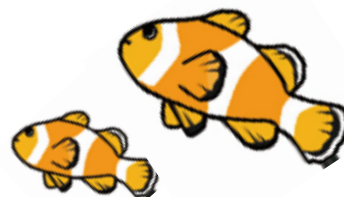
医療機器安全管理室 主任 末吉克成

「三点セットを持って
海へ出かけよう」

これが私の休日の合言葉！三点セットとは、水中メガネ・シュノーケル・足ヒレのことです。

海でのシュノーケリング&スキンドIVINGを始めて、かれこれ十数年になります。職場や生活環境の変化などで数年

間は休止状態でしたが、4年ほど前に熊本の天草を中心に活動しているグループと出会い、そのメンバー達とシーズン中は毎週のように海へ行くようになりました。簡単な道具で気軽に始められるとはいえ、海面に先端をちょこんと出したシュノーケルだけに呼吸を頼る為か、事故率はスキューバダイビングの数倍と言われていま



す。グループでは2人1組のペアを組み、お互いの安全を確認しあいます。10mに満たない潜水ですが、短い至福の時間を楽しんでいます。

天草にはサンゴ礁もありカラフルな熱帯魚も多く、映画「ファインディングニモ」で有名なクマノミも生息しています。海中の景色は見ていて飽きません。水中での息を長く続けるために呼吸を整えたり、気持ちを落ち着かせたり、これは仕事にも通じています。そして海中の非日常世界は心をリセットでき、適度に全身を使うので、海に行って1週間位は体の調子がとてもいいです。海で出会うご年配の方々が、実年齢よりも若々しくお元気なのも頷けます。私もそれを見習い、70歳代、あるいは80歳代となってもこの趣味を仲間たちと続けたいという人生の目標が出来ました。皆さん、来年の夏は三点セットを持って海に行くのはいかがですか？

ねえねえはね丸くん♪



皆さんから筑後市立病院にお寄せいただくご意見やご質問にお答えします。



パネコ

Q.

ねえねえ はね丸くん。
筑後市立病院を受診した時にお薬が処方されたけど、
病院外の薬局に行くように言われたよ。院内ではお薬をもらえないの？

A.

筑後市立病院では、外来患者さんのお薬については原則院外の保険調剤薬局で受け取っていただいているよ。厚生労働省が推進している「医薬分業制度」というものに基づいて、全国的にも多くの病院が現在取り入れているね。



ボネコ

Q.

では、お薬をもらう薬局は自由に選べるのね。
院外処方って、どんなメリットがあるの？

A.

病院や自宅、職場の近くなど自由に選べるよ。
このように調剤薬局を分散することで薬の待ち時間が短くできるね。
それと、かかりつけ薬局を持つことで、複数の病院から出た処方せんの内容について、患者さんの薬歴を管理し、飲み合わせや重複などのチェックができるよね。それを踏まえて薬剤師さんから詳しい説明をしてもらえるから安心、安全に服薬ができるね。



はね丸くん



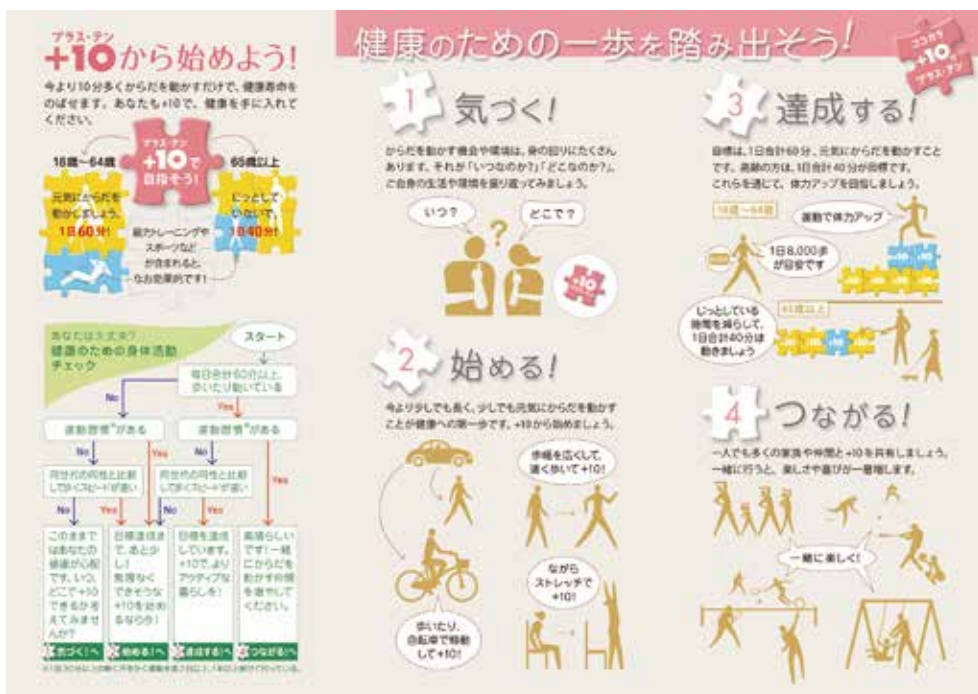
受付・会計カウンターそばの「院外処方せんファックスコーナー」を使うと更にスムーズ！

あらかじめ当院より処方せんを調剤薬局にファックスしておくことで、調剤薬局での待ち時間が短縮できます。

受診についてご不明な点等ございましたら筑後市立病院 医事課(0942-53-7511)
または直接1階受付窓口にお問い合わせください。

健康 インフォメーション

毎日どの位からだを動かしていますか？



毎日の生活の中に運動を取り入れるのって、ちょっと大変に感じませんか？
少し意識して普段の動作をひと工夫すると、良い運動になるかもしれません。
ちょっとした心がけがこれからの健康につながると、なんだか嬉しいですね。
厚生労働省の示すガイドを参考に生活動作を見直してみましょう。
ただし無理は禁物！少しずつ取り入れてみてください。

「アクティブガイド-健康づくりのための身体活動指針-」(厚生労働省)より転載

皆さんの地域へ 伺います！



出前健康講座、やっています

当院では、地域の皆さんの健康を促進する活動の一環として、健康講座を行っています。当院スタッフが各地域に出向き、講座を開催しています。少しずつ開催依頼も増え、地域の方たちと交流を持つ良い機会となっています。

実際に開催した講座をご紹介します。興味のある皆さん、お気軽にお問い合わせください。

▲こちらにお邪魔しました

1

前津老人クラブ寿会主催

平成26年7月18日(金)

『暑さに負けない熱中症対策』など

～演者 病院長 吉田正～

前津老人クラブ寿会の皆さんには毎年ご依頼を頂いており、毎回100人を超える方々にご参加いただいております。

今年のテーマは「熱中症対策」。この日も大変暑い真夏日で、タイムリーな話題となりました。熱中症にかかった場合の症状の説明や、日ごろの生活の中でできる対策について、資料を使いながら講演を行いました。時には笑いも交えながらの和やかな1時間となりました。

この日参加者全員に熱中症予防カードを配布しました。普段出来る予防法や熱中症にかかったときの対処法について詳しく書かれています。
(資料:環境省)



医療従事者の立場から、イラストなどを使い分かりやすく説明をします。



会場となった前津公民館は約120名の参加者でいっぱいです。

◀こちらにお邪魔しました

下妻校区コミュニティ 協議会生活部会主催

平成26年8月30日(土) 中牟田公民館
平成26年9月11日(木) 中折地公民館

2

『元気で長生きするために』

『ロコモティブシンドローム対策』

～演者 病院長 吉田正～

こちらは各30名の方々が参加されました。最近よく耳にする「ロコモ」。ロコモティブシンドローム(運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態)についての説明と予防対策について講演を行いました。「ロコモ度チェックリスト」で皆さんの身体がロコモかどうかチェックし普段の生活や体の状態を振り返ってみたり、日常生活に取り入れられる簡単な予防トレーニングを紹介しました。メモを取りながら熱心に聞かれる姿も見られ、大変盛況な会となりました。

中牟田公民館ではリハビリテーション科スタッフがロコモ予防トレーニングを解説。



実際に参加された方の感想

- ◎病院の先生から話を聞いたのが大変ありがたかったです。
- ◎2年続けて講演をしてもらいました。違う先生、違う内容でもらえたのがよかったです。
- ◎先月、今月と2回続けて健康講座を受けました。生活のなかで役に立つお話でした。
- ◎これからも自分の健康に気を付けて元気に過ごしていきたいですね。
- ◎お食事の話など、勉強になりました。
- ◎チェックシート、満点でしたよ!良かったー。



当日みなで行ったロコモ度チェックリスト『ロコモ25』(◎自治医大整形外科科学教室)。普段の生活で気を付けるべき点や健康面での注意事項が見えてきます。



●応募要項

対象	筑後市内の団体等 ※営利目的の研修でないこと
人数	30名以上(目安)
日時	月曜日～金曜日の10時～16時(約60分程度)
講師	医師、看護師、管理栄養士、理学療法士、臨床検査技師、薬剤師 など

- ◎講演料は無料です。
- ◎開催にかかる会場使用料などの費用は負担いたしません。
- ◎希望日程の1カ月以上前までにお申込みください。
- ◎希望日程や講座はご希望に添えない場合がありますのであらかじめご了承ください。
- ◎その他ご不明な点などございましたらお気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】

筑後市立病院 経営企画室(担当:大隈・林)
TEL:0942-53-7511

	演題名	講演者
1	子育ては物知り“おじいちゃん・おばあちゃん”が主役	名誉院長
2	知っていますか?“がんはどうして人間に多いの?” ～今のがん治療はここまでできている～	名誉院長
3	がん検診のすすめ	病院長
4	暑さに負けない熱中症対策	病院長
5	元気で長生きするために～ロコモティブシンドローム対策～	病院長
6	高齢者への健康アドバイス	看護部
7	薬の知識～正しい薬の飲み方～	薬剤室
8	いびきのサイン見逃していませんか? ～睡眠時無呼吸症候群について～	中央検査室
9	健康寿命を延ばす食事	栄養管理室
10	がんを予防する食習慣について	栄養管理室
11	楽しく食べて長生きしよう	栄養管理室
12	上手にごっくん!肺炎予防	リハビリ室

その他、ご希望のテーマなどございましたらご相談ください。

こんな講座をやっています

医療ネットワーク



はね丸
©筑後市

「医療ネットワーク」のコーナーでは、
連携先の診療所や病院を順次ご紹介していきます。

地域医療支援室では「どこに住んでいても、その人にとって適切な医療や介護サービスが受けられる社会」をめざして、地域の診療所やクリニックの先生方と日ごろより連携させていただき、ご支援ご協力を賜っています。
発症から入院、回復期、退院、在宅治療、介護がうまくつながっていくように、これからも地域の病院として皆さま方とともに歩んでいきます。

筑後市内の連携病医院（順不同）

- あかさか診療所
- 石井内科医院
- 植田病院
- おおた胃腸科Sクリニック
- 加藤田整形外科医院
- 川村皮膚科形成外科医院
- 小林レディースクリニック
- 田中整形外科医院
- なかの内科消化器科医院
- ひらき医院
- 馬田医院
- やまもと内科循環器科医院
- 山崎医院
- あさかわ整形外科クリニック
- 伊藤医院
- 江崎耳鼻咽喉科医院
- 大橋整形外科クリニック
- 川上小児科医院
- 木附外科医院
- さとうこどもクリニック
- チクゴ医院
- 永田医院
- 平井医院
- 宮城耳鼻咽喉科クリニック
- 柳瀬医院
- 山下眼科医院
- あだち循環器科内科クリニック
- いはら皮膚科クリニック
- おおうち内科クリニック
- 柿添医院
- 川嶋医院
- 小林外科
- 杉村こどもクリニック
- つつみ脳神経外科クリニック
- 中村クリニック
- まるおか小児科内科医院
- やまなクリニック
- 山方内科医院
- 吉田眼科医院

さとうこどもクリニック

さとうこどもクリニック

〔院長〕佐藤 登



診療科目 小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:50～12:30	●	●	●	●	●	●
14:30～17:30	●	※1●	※1●	※1●	※2 ※3●	

※1 予防接種(予約制)火曜・水曜・木曜14:00～15:00頃

※2 乳児健診(予約制)第1・3・4金曜14:30～

※3 第2金曜14:00～16:00頃 筑後市保健センターにて10ヵ月児健診に出務

休診日 土曜日の午後
日・祝祭日、お盆、年末年始

ご案内事項

- ◎医学博士
- ◎日本小児科学会認定小児科専門医(No.6942)
- ◎筑後市立病院・公立八女総合病院・聖マリア病院・久留米大学病院・久留米大学医療センターと病診連携を行っています。



お子様のことで心配なことはどうぞご相談ください。

病気を予防する各種のワクチン接種を積極的に行っております。

これからワクチン接種を始めるお子様にはスケジュールを作成し、最初のワクチン接種の際にオリエンテーション(説明)を行っております。

いりょうほうじん やましたがんかいいん

医療法人

山下眼科医院

〔理事長〕山下 理一郎



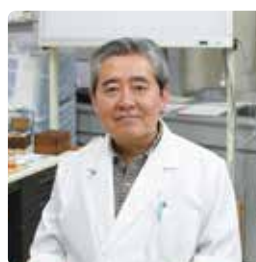
診療科目 眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	●		●	●	

休診日 水曜・土曜日の午後
日・祝祭日、お盆、年末年始

ご案内事項

◎日本眼科学会 眼科専門医



地域の皆様のお役に立てるよう、スタッフと共に心がけて診療を行っております。

電話番号 0942-53-2225 FAX 0942-52-0623 所在地 〒833-0031 福岡県筑後市大字山ノ井799-4

まるおかしょうにかないかいいん

まるおか小児科内科医院

〔院長〕丸岡 隆之



診療科目 小児科、内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:20	●	●	●	●	●	※●
14:00~18:00	●	●	●	●	●	

※土曜日は13時まで

休診日 土曜日の午後
日・祝祭日、お盆、年末年始

ご案内事項

◎当院では定期予防接種および任意予防接種のインフルエンザ、おたふくかぜ等も行っております。要予約となっておりますのでよろしくお願いいたします。



小児科専門医として、お子様の各種ご相談等、診察を行っております。

電話番号 0942-53-2041 FAX 0942-70-4052 所在地 〒833-0041 福岡県筑後市大字和泉247-5

暮らしに活かせる 元気のツボ 『うがい』について

秋も深まりつつあり、寒くなる時期を迎えますね。季節の変わり目は、体調を崩す方が多くなります。

特に風邪がはやってきます。風邪は、ウイルスや細菌が感染しておこります。風邪の予防としては、「うがい」や「手洗い」が基本となります。帰宅時や食事前には口に水分を含んでブクブク→吐き出す→上を向いてガラガラ→吐き出す→上を向いてガラガラの順でうがいをしましょう。（感染管理認定看護師 中村 千春）

～うがいの役割～

口の中の唾液などの分泌液には殺菌成分が含まれており、空気中の細菌やウイルスなどに対する防御機能として働いています。うがいを行い口の中を刺激することで、粘液の分泌や血行が盛んになり、防御機能が働きやすくなります。また、口の中や喉を洗い、細菌やホコリなどを粘液（唾液）と一緒に取り除いてくれます。

正しい「うがい」の方法



- ① まずは手洗い
- ② 少し強めに、「ぶくぶく」とゆすいで吐き出す。
- ③ 口に水分を含んで、上を向き喉の奥で「ガラガラ」とうがいをする。2回繰り返す。

手の上手な洗い方については「いすみ Vol.9 2014 新緑号」に掲載しています。そちらも参考してみてくださいね！



美味しく元気に

きのこいっぱい！包み焼ハンバーグ

爽りの秋を迎え、食欲全開！とはいえ、暴飲暴食はNGです。

夏の疲れをリフレッシュするため、体内清掃には食物繊維がおススメです。

旬のキノコ類にはそんな食物繊維が豊富に含まれ、便秘の予防、解消の強力な味方です。

その他にもエネルギー代謝を促し、美容にもいいビタミンB群や、体内の余分なナトリウムを排泄するカリウムも豊富。これは食べなきゃ！

材料(4人分)

あいびき肉	240g
塩/こしょう	1g/適宜
玉ねぎ	80g
生しいたけ	40g
パン粉	20g
しめじ	60g
エリンギ	60g
プチトマト	60g
ブロッコリー	120g
ボン酢	40cc

(1人分:152kcal、塩分1.06g)

POINT

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、野菜の中ではキノコ類だけに含まれます。

作り方

- 作り方
1. みじん切りにした玉ねぎと生シイタケをしんなりするまで炒めて冷ましておく。
 2. 炒めた1とあいびき肉、塩コショウ、パン粉を粘りが出るまでよく混ぜる。
 3. アルミホイルに2を薄めの小判型にしておく。
 4. オープンで20分程度焼く。(オーブントースターや魚焼きグリルでもOK)
 5. ハンバーグに火が通ったら、出来上がり。ボン酢をかけていただく。
- ボン酢以外にもお好みのソースやドレッシングでも美味しいです。



食欲の秋には嬉しい低カロリーな一品♡
ボン酢やソースをかけるから塩分は控えめでも大丈夫だよ！
くれぐれもソースのかけすぎに注意…。



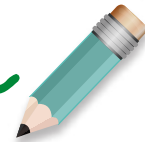
このメニューは9月の糖尿病試食会で作ってみました。
組み合わせの1例(写真)を参考に是非ご家庭でも作ってみませんか！

文責:栄養管理室



いずみかいじいさん

INFORMATION



小児科予防接種

【完全予約制】

実施日

●毎週月・木曜日

午後2時30分～午後3時30分

●毎週土曜日(第3土曜日を除く)

午前11時00分～午前11時30分

ご予約・ご相談

小児科外来(0942-53-7511)に月～金曜日の午前9時～午後2時までにお電話ください。

病児保育施設

ちっこハウス

事業目的

生後3か月から小学6年生までのお子さんが病気の「回復期」などで、集団生活が困難であり、かつ、昼間家庭で育児できない場合に「一時預かり」を行うもので、保護者の「子育てと就労の両立」を支援し、児童の健全育成を目的としています。

場所

病児保育施設「ちっこハウス」
筑後市大字和泉917-1(筑後市立病院横)

受付/利用時間

月～土曜日

午前7時30分～午後6時30分

(第3土曜日と祝日をのぞく)

詳細はお問い合わせください。

TEL.0942-52-2577



編集後記

出前健康講座には毎回多くの方にご参加いただいています。デイサービスにお邪魔する事が多いのですが、講座以外にも体操をしたり、ワイワイお喋りしたり、お弁当を皆で食べたりと楽しそうな光景が見られます。皆さんとてもお元気!家から出て催しに参加し楽しむこと自体が心身にとっても良い刺激となり、健康に繋がっているのですね。これから寒くなりますが、ぜひ楽しい活動が続けてください。

(経営企画室 林)

がんのリスクをチェックしてみませんか

アミノインデックス がんリスクスクリーニングを始めました

血液中のアミノ酸濃度を測定し、健康な人とがんである人のアミノ酸濃度のバランスの違いを統計的に解析することで、がんであるリスク(可能性)を評価します。5ml程度の採血を行い、測定して約2週間後以降に結果を郵送します。

対象となるがんの種類と検査費用(保険適用外)

コース	対象となるがんの種類	費用(税込)
男性(4種)	胃がん、肺がん、大腸がん、前立腺がん	¥16,000
女性(5種)	胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、 *子宮がん・卵巣がん	¥16,000
女性(2種)	乳がん、*子宮がん・卵巣がん	¥8,000

*「子宮がん・卵巣がん」は、子宮頸がん、子宮体がん、卵巣がんのいずれかのがんであるリスクについて評価することはできませんが、それぞれのがんのリスクについて区別することはできません。

●がんであるリスク(確率・可能性・危険性など)を測るもので、がんであるか否かをはっきりと判断するものではありません。また検査時点での評価をするものであり、生涯に渡ってのリスクについて区別することはできません。

●検査では対象となるがんや年齢、検査を受ける上での注意事項、対象外の方など、事前に知っておいていただきたいことがあります。まずはお電話でお問い合わせください。

【お問い合わせ】筑後市立病院 医事課 健診係 0942-53-7511

お待ちしております!「健康と福祉の祭典」

平成26年11月2日(日) サザンクス筑後

筑後市役所が主催する「健康と福祉の祭典」が今年もサザンクス筑後で開催されます。当院も毎年参加し、健康に関する催しを行っています。

昨年は『健康無料体験コーナー』で肺機能検査、骨塩定量測定、呼吸器リハビリテーション体験を行いました。

今年は『血管を守ろう!!～口からの健康～』というテーマで、医療機器を使って血管年齢を測定したり、普段の食事のカロリーチェックや、身近な飲食物に含まれる砂糖や塩の量に関する展示など、日頃気をつけたい情報を提供する予定です。

当院以外にも大変魅力あるイベントが多数開催され、毎年多くの方で盛り上がっています。ぜひご来場ください。



昨年の様子

外来診療の ごあんない

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

※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2014年10月1日現在のものになります。

診療科	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
新患担当	担 当 医	担 当 医	担 当 医	担 当 医	担 当 医	担 当 医
消化器内科	渡 邊 裕 次 郎	下 津 浦 康 隆	梶 原 雅 彦	草 場 喜 雄	白 地 美 紀	担 当 医
呼吸器内科	富 岡 竜 介 内 藤 佳 子	富 岡 竜 介 中 尾 栄 男	末 友 仁 内 藤 佳 子	富 岡 竜 介	中 尾 栄 男 末 友 仁	担 当 医
内分泌・代謝内科	安 田 淳 一	工 藤 孝 文	安 田 淳 一	工 藤 孝 文	安 田 淳 一	安 田 淳 一
循環器内科	大 内 田 昌 直	田 中 格 子	折 田【大学】	梅 井 秀 和	大 内 田 昌 直	梅 井 秀 和
血液内科	—	—	—	中 村【大学】	—	—
小児科	中 島 正 幸	中 島 正 幸	久留米大学医師	中 島 正 幸	中 島 正 幸	中 島 正 幸
放射線科	野 崎 健 大 和 い ず み 温 友 美	野 崎 健 温 友 美	野 崎 健 大 和 い ず み 温 友 美	野 崎 健 大 和 い ず み 温 友 美	野 崎 健 大 和 い ず み 温 友 美	野 崎 健 温 友 美
外科	吉 田 正 哲 古 川 哲	友 枝 博(血管) 中 野 昌 彦	中 野 昌 彦 津 留 崎 早 也 佳	松 尾 英 生 古 川 哲	吉 田 正 哲 津 留 崎 早 也 佳	松 尾 英 生 友 枝 博(血管) 大 塚【大学】 (2.4週のみ)
整形外科	井 上 貴 司 溝 大 本【大学】 (不 定)	中 村 英 智 國 武 真 史 原 秀(※) 手 術 の 場 合 有	溝 上 健 次 加 藤 田【大学】	中 村 英 智 國 武 真 史	井 上 貴 司	中 村 英 智 瓜 生【大学】 (不 定)
麻酔科	佐 藤 輝 幸 (手術)	—	—	佐 藤 輝 幸 (手術)	—	佐 藤 輝 幸 (2.4.5週のみ) 古 賀 洋 安 (2.4.5週のみ)
産婦人科	上 妻 益 隆	上 妻 益 隆 薬 師 寺 道 明	上 妻 益 隆	上 妻 益 隆	上 妻 益 隆 薬 師 寺 道 明	—
耳鼻咽喉科	大 淵 晋 輔	大 淵 晋 輔	大 淵 晋 輔	中 島 格 (完全予約)(※)	大 淵 晋 輔	大 淵 晋 輔
泌尿器科	坂 下 直	坂 下 直	坂 下 直	坂 下 直 末 金【大学】	坂 下 直	坂 下 直
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
漢方専門外来 (12:30～14:30)	—	—	—	宮崎憲一郎(※) お問い合わせ先 外科外来	—	—

(※): 事前に各科外来(午前中)にお問い合わせください。●上記内容は医師の学会出張などで変更することがあります。詳しくはお問い合わせください。

小児救急外来 八女筑後医師会の小児科医、内科医および久留米大学小児科医

●夜間小児救急

【診 療 日】 毎週月～金曜日 ※ただし、祝・休日、お盆、年末年始は除きます。

【診療時間】 午後7時～午後10時(受付:午後9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、祝日: 公立八女総合病院

【診療時間】 午前9時～午後3時(受付:午後2時30分まで)

筑後市立病院の理念 ～生涯研修・生涯奉仕～

- 【1】地域と連携を深め、中核病院としての機能充実をはかります。
- 【2】生涯研修の精神で、常に自己研鑽に勤め、高度な先進的・最善医療を実践します。
- 【3】人格を尊重し、博愛と生涯奉仕の精神で信頼と安心が得られる医療を提供します。



禁煙のお願い

筑後市立病院は館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

<http://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。