

# いずみ



地方独立行政法人  
筑後市立病院

vol. 14  
夏号 / 2015

〔 病気のお話 〕

## 「尿路結石症」のお話



### ● 教えて 訪問看護のこと

#### ● いずみけいじばん

- ・ちっこハウス利用案内
- ・健康講座のご案内
- ・ご意見お聞かせください

#### ● ピックアップ

- ・自然分娩ははじめました
- ・ねえねえはね丸くん♪
- ・早め早めのがんチェック
- ・美味しく元気に

## 願いを込めて 七夕かざり



# 「尿路結石症」のお話

病気のお話

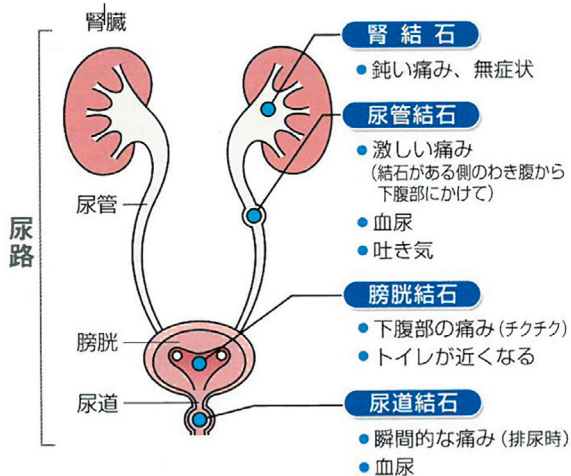
## 尿路結石症とは

尿路結石とは、尿中のいくつかの塩類が析出し、塊になったものです。激しい痛みを伴い、ときに肉眼的血尿を伴うことがあります。痛みが激しく救急搬送される方もおられます。

10年毎に大規模な統計がとられており、2005年の統計では男性7人に1人(30歳～60歳台に多い)、女性15人に1人(50～60歳台に多い)と潜在的に多くの患者さんがいらつしやいます。当院外来でもほぼ毎日尿路結石症の患者さんが来院されています。

## 結石部位と症状

尿路結石の多くは腎臓で作られ、腎臓以外に尿管や膀胱に移動してさまざまな症状を引き起こします。



## 当院外来での検査

尿路結石を疑った場合、まず検尿、レントゲン、エコー検査などを行っております。結石が大きい場合やレントゲン、エコー検査で判別不能の際は必要に応じて血液検査やCT検査を併用します。

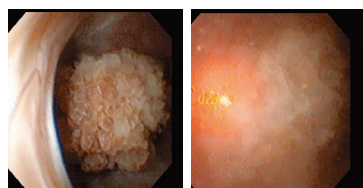
## 治療

保存的加療として水分摂取や排石溶解薬があります。尿管結石は5mm以下：68%、5～10mm：47%が自然排石するといわれています。患者さんの負担の関係や残石の関係から自然排石が一番望ましい結果です。長期間排石がない場合は患者さんご相談のうえESWL(体外衝撃波碎石術)またはTUL(経尿道的尿管結石碎石術)【写真A】、PNL(経皮的腎結石碎石術)などの手術を進めております。手術は医療用のレーザー【写真B】やバスキット鉗子を使用して行います。

※ESWLは他施設への紹介となります

## 私が経験した最も大きな排石

これまでに12mmの排石を確認したことがあります。【写真C】(患者さんへ許可もいたしております。)左3つは尿酸結石、右端はシュウ酸カルシウム結石でした。



①腎結石(腎盂内の結石) ②レーザーによる碎石



③大きな結石

## 原因と再発予防

生活習慣、食事、水分の不足、運動不足などが言われています。

- ① バランスのよい食事をする。
  - ② 夕食は就寝の4時間前までに摂る。
  - ③ 水分を多めにとる。
- などの生活習慣で予防しましょう。



泌尿器科 かわぐち よしひろ  
医師 川口 義弘

【専門分野】泌尿器一般  
【資格・所属学会など】●日本泌尿器科学会専門医  
●日本泌尿器科内視鏡外科学会  
●日本泌尿器科学会  
●日本性感染症学会

保 存 的 治 療

○自然排石

小さな尿管結石は、十分な水分摂取と適度な運動によって、自然な排石が期待できます。

○結石溶解療法

尿酸結石やシスチン結石では、クエン酸塩製剤などの尿アルカリ化剤と十分な水分摂取により、いくぶん結石を溶かすことも期待できます。



手 術 療 法

○体外衝撃波碎石術 (ESWL)

多くの結石に適応する低侵襲な手術です。結石に焦点を合わせて衝撃波エネルギーを照射して砕き砕石片は尿とともに排出させます。

○経尿道的尿管碎石術 (TUL)

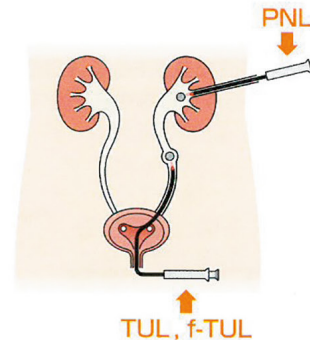
尿管結石が適応の手術です。尿道から内視鏡を挿入し、碎石して取り出す手術です。

○経尿道的尿管碎石術:レーザー (f-TUL)

尿管結石、腎結石の治療で最近注目されている低侵襲な手術です。尿道から軟らかい内視鏡を挿入し、レーザーで碎石して取り出す手術です。

○経皮的腎碎石術 (PNL)

珊瑚状結石などの大きな腎結石に適応の手術です。背中から腎臓に内視鏡を挿入し、レーザーや超音波碎石器ほかの碎石装置で結石を碎石して取り除く手術です。



○開放手術

切開により結石を取り出す手術です。低侵襲手術が発達した現在では優先度はあまり高くはありませんが、低侵襲手術で結石除去が困難な場合などで適応となります。

積極的にとりたい食品

●野菜・海藻類

食物繊維やマグネシウムは結石ができるのを防いでくれます。また、尿をアルカリ化<sup>※</sup>してくれます。1回の食事に1皿は野菜をとりましょう。



●大豆製品

脂肪が少なく、良質な植物性たんぱく質が豊富です。



●魚

動物性たんぱく質ですが、肉よりエネルギー量を抑えられます。



●乳製品・小魚

カルシウムが豊富に含まれています。カルシウムを摂取すると結石成分(シュウ酸)の尿中へ出る量が減るので、結石ができにくくなります。



とり過ぎに注意したい食品

●肉類

尿中へのカルシウム、シュウ酸、尿酸の排泄を増加させます。また、尿を酸性化します。



●プリン体

エビやレバーなどに多く含まれるプリン体は、尿酸のもととなり、尿酸結石や高尿酸血症の原因となります。



●アルコール

利尿作用がありますが、結果的に脱水をまねき、尿が濃くなります。また尿酸の排泄増加、尿の酸性化により結石ができやすくなります。



●脂肪・油

脂肪や油の多い食材、料理のとり過ぎは、尿を酸性化し結石やメタボリックシンドロームの原因になります。

●糖分・塩分

糖分は尿の酸性化や肥満のもとに、塩分は高血圧を招くほか、尿中のカルシウムを増やし、結石をできやすくします。



●シュウ酸

ほうれん草、チョコレート、たけのこ、紅茶といったシュウ酸を多く含む食品をとり過ぎると、結石ができやすくなります。



シュウ酸はカルシウムと一緒に摂取!

シュウ酸は、カルシウムといっしょに食べることで腸の中でくっつきあって、便といっしょに排泄されます。



ほうれん草 + ちりめんじゃこ



たけのこ + わかめ



紅茶 + ミルク



チョコレートを食べるなら ミルクチョコレートを

## 医師紹介

かわのかついち  
河野勝一と申します。  
「おかあさんと赤ちゃんに  
やさしい分娩を行います。」



# 自然分娩はじめました

## 当院の分娩の特徴

- 母体と胎児にやさしい自然分娩を行います
- ソフロロژی式分娩を取り入れております
- 妊婦健診のときから  
助産師がお世話いたします
- 早産予防や妊娠中毒症予防なども  
外来の健診時に説明いたします

## ソフロロژی式分娩とは

分娩に対する不安や恐怖を軽減し、リラックスしてお産をする分娩法です。妊娠中からイメージトレーニングや腹式呼吸の練習で気持ちをゆったりさせ、体でリラックスを覚えるためにエクササイズを重ねます。赤ちゃんのことを考え、お話することも大切です。陣痛を受け入れて、赤ちゃんといっしょにお産を乗り越えることを目指します。

## 出産後のアフターフォロー

分娩当日  
お疲れ様でした。赤ちゃんにはいつでも会えますので、ゆっくり休んでください。

分娩後1日目  
授乳の方法やおむつの換え方などゆっくり説明させていただきます。



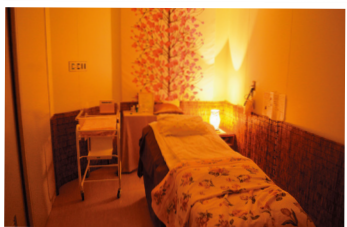
分娩後2日目  
母児同室ですが、不安なことやわからないことはいつでも助産師が相談をお受けします。(夜間は新生児室でお預かりできます)

分娩後3日目  
赤ちゃんは黄疸の検査があります。沐浴の方法を説明します。  
\*退院後沐浴される方とおかあさんに直接説明いたします。

分娩後4日目  
おかあさんも赤ちゃんも退院前の診察があります。退院後の生活や赤ちゃんのお世話について説明させていただきます。

分娩後5日目  
赤ちゃんの先天性代謝異常の検査があります。  
\*結果は赤ちゃんの1カ月健診の時にお知らせします。赤ちゃんの沐浴が終わったら、退院できます。

1ヶ月後  
1カ月健診があります。不安なことなどがありましたら、健診前でも健診後でもいつでもご相談をお受けします。



| ご予約先                          | 料金                                      | 内容                                                                     | 開設日時                                      |
|-------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 筑後市立病院 西3階病棟<br>☎0942(53)7511 | 1,620円(税込)／1回あたり<br>※保険診療時は、この限りではありません | 母乳ケア、母乳育児に関する相談、ホームケア指導、母乳トラブル時のケア<br>当外来は、循環改善を目的としたアロママッサージを取り入れています | ◆毎週月曜～金曜 13時～16時<br>◆完全予約制<br>◆1回30～60分程度 |

## 母乳外来があります

産前産後の母乳ケアのために…  
母乳育児でお困りの際はご相談ください



## 筑後市立病院からのご報告

### 万が一に備えて 災害訓練を実施

6月7日(日)、平成27年度筑後市防災訓練の開催にあわせ、当院でも災害訓練を実施しました。当院で結成準備を進めているDMAT(災害派遣医療チーム)スタッフを市の訓練現場に派遣し活動訓練を行い、併せて院内でも被災者の受け入れ、トリアージ※および応急処置訓練等を実施しました。

#### 【災害の想定】

6月7日午前10時、筑後市にて災害発生。河川の決壊等により被災者多数。当院においても緊急災害対策本部を設置し対応に当たることとなった。福岡県の要請にて当院DMATが出動し、土砂埋没車両の救出に伴う緊急処置と二次トリアージを実施。院内においては救急車で計6名を受け入れる。また水害孤立者1名が災害ヘリにて救助され、当院ヘリポートへ搬送される。一方で地域の被災者が次々に押し寄せたため、応援体制を組みトリアージおよび応急処置が急務となった。



実際に訓練をすることで、新たな気づきや改善すべき点などが明確になり、大変有意義な訓練となりました。できればこのような災害が起きないことを祈るばかりですが、万が一に備えて定期的に訓練を重ね、地域の皆さんの安心・安全に寄与できればと思います。

※トリアージ…被災地において最大多数の傷病者に最善の医療を実施するため、傷病の緊急度と重症度により治療優先度を定めるものであり、限られた人的・物的医療資源を有効に活用するための重要な行為です。  
(厚生労働省「災害医療体制のあり方に関する検討会報告書」より)

### 平成27年度 第15回院内学会

6月6日(土)に第15回院内学会を開催しました。これは病院理念である「生涯研修」のもと、各部署が病院の質の向上を実現するために日々研究している内容について発表を行うもので、毎年の定例行事となっています。

今年度は平成26年7月から稼働したICU、同年10月から稼働した地域包括ケア病棟、平成27年4月より体制強化した病院安全管理室をはじめ、多部門・多職種による15演題が発表されました。

患者さんにとって「かかってよかった」「あってよかった」病院であり続けるため、筑後市立病院は今後も「生涯研修」に精進いたします。

#### 【第15回院内学会 入賞演題】

最優秀賞／薬剤部  
優秀賞／当院における一般名処方箋の現状と今後の課題  
優秀賞／救急外来患者の受診状況の分析  
優秀賞／救急外来日誌からのデータの可視化  
中央検査室  
肺炎球菌における迅速診断キットの有用性の検討



# 教えて 訪問看護のこと



退院後などに住み慣れた地域で在宅療養をする上で、  
「訪問看護」は大きな役割を果たす福祉サービスのひとつです。  
当院でも、訪問看護のご要望のある患者さんのお宅へ看護師が定期的に訪問しています。  
「どんな看護が受けられるの?」「私も利用できるのかしら?」みなさんの疑問にお答えします。

## ご自宅での療養について不安やお困りの事はありませんか?

床ずれができて  
困っている

在宅療養(介護)に  
ついての知識が  
ないので不安...

緊急時の対応は  
どうしたらいいの?

退院後の数日だけでも  
看護師さんが訪問して  
くれないかな...

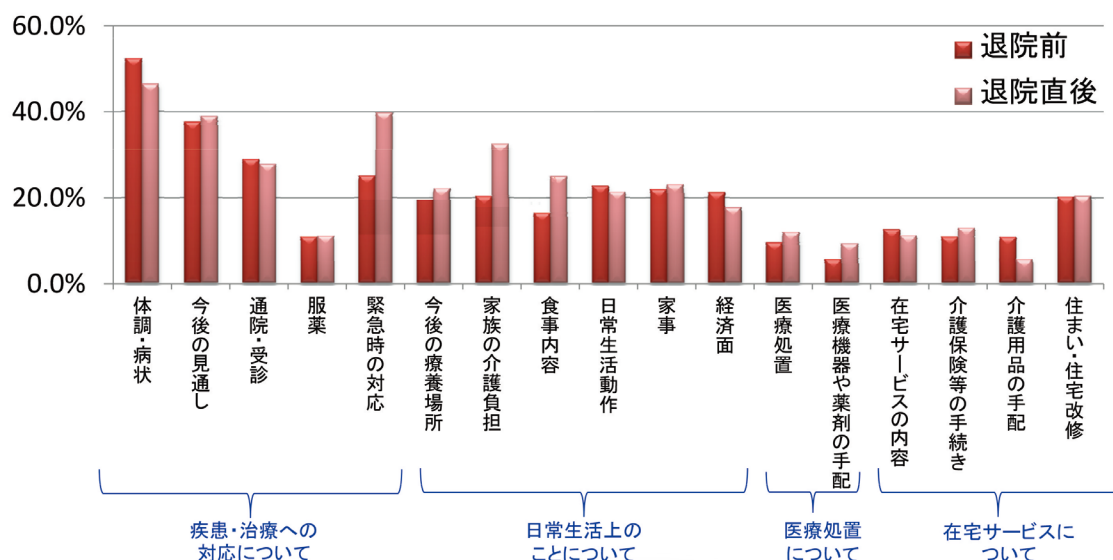
家族の負担を考えると  
退院後が心配だ



下のグラフのように、在宅看護を考える時、多くの方がいろいろな不安や困り事を抱えるようです。

患者さんが退院前後で「不安・困り事」を有する割合

退院前:入院中、病棟で調査票に記入  
退院後:退院して1週間から10日後に、自宅に調査票を郵送



※厚生労働省「訪問看護について」より一部改変して引用

## このような問題に対応できるのが訪問看護です

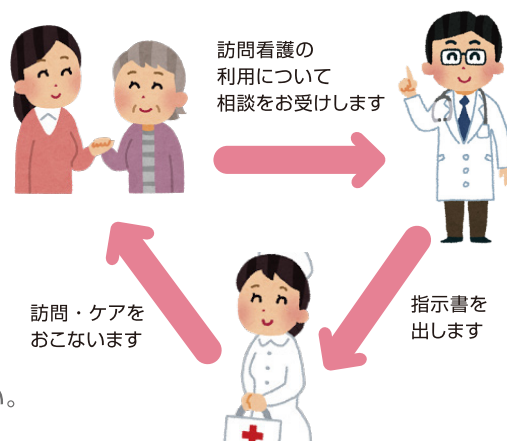
訪問看護では、ご自宅での看護が必要な状況にある方が、  
住み慣れたわが家で安心して療養できるように、  
看護師がご自宅に伺いお手伝いをさせていただきます。

## ●利用できるのはどんな人？

たとえば当院では、  
このような方が利用されています

- ・症状の安定した寝たきりのお年寄り、またはそれに近い状態であり通院が困難な方
- ・在宅で介護が必要な療養中の方や在宅療法の方
- ・退院して在宅で療養を始めようとしている方
- ・病気や化学療法治療後などで食事が入らず、点滴希望の方
- ・入院中、外泊したいが心配のある方
- ・最期は自宅で看取りたい方 など

まずは、本人もしくは家族の方が医師または看護師にご相談ください。



## ●訪問看護の内容は？

医師の指示に基づき、心身の状態に応じたケアをおこないます。

(例)

- 定期的な健康チェック、症状観察／血圧・体温・脈拍の測定、症状の観察
- 看護／身体的清拭、洗髪、床ずれの予防・手当、体位変換、食事介助
- 医師の指示による医療処置／カテーテル管理(経管栄養、胃瘻、尿管カテーテル)、中心静脈高カロリー輸液、在宅酸素療法、インシュリン、血糖チェック
- 家庭への介護指導 療養上の相談／介護用品の工夫や紹介
- 福祉制度利用のお手伝い



## ●自己負担額はどれくらい？

利用できる保険は介護保険と医療保険です。訪問看護の頻度、内容によって料金が異なりますので詳しくは医事情報課にお問い合わせ下さい。

| ご利用になる保険                                                      | 自己負担額                                    |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 介護保険を利用<br>(介護保険で要支援・要介護と認定された方は介護保険の訪問看護を優先的に利用するよう決められています) | 費用の1割～2割                                 |
| 医療保険を利用<br>(介護保険が利用できない方や重い病気・症状の方は医療保険の訪問看護を利用できます)          | (70歳以上の方) 費用の1割～2割<br>(70歳未満の方) 費用の2割～3割 |

※難病、特定の疾患の場合、行政での助成がある場合があります。

## 筑後市立病院の訪問看護について

### ◆対象となる方

- ・当院に主治医のある患者さん
- ・当院を退院した患者さん(退院後、他のかかりつけ医で継続治療を受ける患者さんでもご利用になれます)

### ◆訪問している曜日と時間帯

月曜日から金曜日の午前 9 時から午後 4 時までの間  
(土曜日、日曜日、祝祭日は除く)

### ◆訪問する回数

週に 1 回～5 回(対象者によって異なります)

※ご自宅が遠方にある等、当院の訪問看護をご利用になれない場合がございますのでご了承ください。その場合は条件に合う他施設の訪問看護をご紹介しますこともできますので、まずは主治医や看護師にご相談ください。

在宅療養が安心して行えるよう、少しでも皆さんの力になれるよう、医師と連携をとりながら看護をさせていただきます。在宅療養において不安なことなどありましたらご相談ください。



### ◆訪問スタッフ

医療現場で十分な看護の経験・知識・技術を積んだ当院看護師がご自宅に訪問します。

## 気になることがあればお問い合わせを

- 利用の相談や内容に関しては主治医や看護師にお声かけください
- 料金については医事情報課までお問い合わせください 筑後市立病院 ☎0942-53-7511(代表)

笑顔とやさしさでぬくもりのある看護をお届けします





左から姉川医師、古賀医師

## 【医師紹介】

●古賀 由香利 ●姉川 美保

## 【外来診療】(術前紹介のみ)

●受付時間／木曜～土曜  
午前8時15分～  
午前11時30分  
(診療開始 午前8時30分)  
※お盆(8/15)、  
年末年始(12/30～1/3)  
を除く



当院麻酔科では、手術を受ける患者さんの手術中の全身管理を主に行っています。安全に手術を受けていただけるように、術前の診察・評価を行い、患者さん一人ひとりの状態に合わせた麻酔計画を立て、術後鎮痛のための硬膜外麻酔や末梢神経ブロックなどを行い、術後回診も行っています。手術は外科、整形外科、泌尿器科、耳鼻咽喉科、産婦人科、眼科などが行っており、局所麻酔以外の各科の麻酔を担当しています。また、週に1回は外部からの非常勤医師が、他科からの依頼を受け、透視下ブロックを中心としたペインクリニックを行っています。患者さんが不安を軽減できて安心して手術を受け、早期に回復できるよう、手術室スタッフ一同協力し、努力していきたいと思っていますので、よろしくお願いします。

## いずみエッセイ

## 父からの贈り物

病院安全管理室 室長 吉田裕子



お父さん、天界から私たちが  
見えていますか？小さい頃  
からお父さんの優しさに包  
まれて育ち、本当に幸せで  
した。お父さんが夜勤で家に  
いない朝、起きると食卓に置  
いてあった短い手紙。何気な  
い一言でしたが、いつも私た  
ちの事を考えてくれていた  
んだなあ～と、嬉しくなり自

然と元気が湧いてきたものでした。また温かい家族の絆  
も感じる事ができました。

今の世の中は家族の絆が希薄になったと言われ、悲惨な  
報道も目にするようになりました。お父さんは私たち子  
供に「人に感謝することの大切さ」「人に迷惑をかけては  
いけないこと」「今のこの時を大切に生きること」「家族  
の絆の素晴らしさ」を、身をもって教えてくれました。今

年は「優しく慎み深い羊年」を迎え、子を持つ親になった  
私が「お父さんからの贈り物」を風化させず自分の子供  
に伝えていけているだろうか？と、ふと考えるようになりました。

夏至も過ぎ、ほんのちょっと短くなった夜空を見上げると、「まわりの人や、家族を大事にし、感謝しながら今を  
精一杯優しく生きなさい。」と、お父さんの声が聞こえた  
気がします。お父さんの優しい笑顔とともに・・・



# 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。しばらく定期的にリハビリを受けることになったんだけど、毎回先生の診察が事前にあるのよね。あの診察って毎回受けないといけないの？

A.

そうなんだ。厚生労働省からの通達により、リハビリテーションを行う前には必ず医師の診察が必要となっているんだよ。



ボネコ

Q.

そんなに毎回状態は変わらないような気はするんだけど…。診察を受ける分、余計に時間がかかっちゃうよ。

A.

体調不良がないことや、状態の変化などを問診・診察などで確認してから、リハビリテーションの実施を医師が指示することになっているよ。

- その分、時間は少しかかってしまうけれど、安心・安全なリハビリテーションを受けていただけるよう心掛けているんだ。



はね丸くん



リハビリを受ける前には必ず医師の診察が必要です

受付 → 医師の診察 → リハビリテーション

適切で安全なリハビリテーションのために、ご理解・ご協力をお願いします。

## きらり☆スタッフ

当院で活躍する様々な職種のスタッフを紹介していきます

臨床  
心理士

職員相談室 末次かほり

### ☆これが私のしごとです

臨床心理士は、公益財団法人日本臨床心理士資格認定協会が認定する資格です。

臨床心理学にもとづく知識や技術を用い、人間の“こころ”の問題にアプローチする“心の専門家”です。私たちは、総合病院、精神科病院・クリニックなどの医療領域に限らず、教育、福祉、司法、産業など様々な領域で働いています。5年ごとの資格更新制度があり、よりよい支援を行う為、日々、研究や技術習得、自分磨きを心掛けています。

当院では、主に職場のメンタルヘルスケアを担当しています。院内に職員相談室を新設し、相談対応を行っています。職員一人ひとりに明るく楽しく働ける場を提供していくことで、患者さんのケアに活かして頂きたいと考えています。



### ☆私の「元気のもと」

もともと人と接するのが好きなんです。色々な方とお話することで「楽しいな」と感じたり新しい学びがあることが、自分の元気につながっているような気がします。

# 早め早めの がんチェック



## 定期的にがん検診を受けましょう

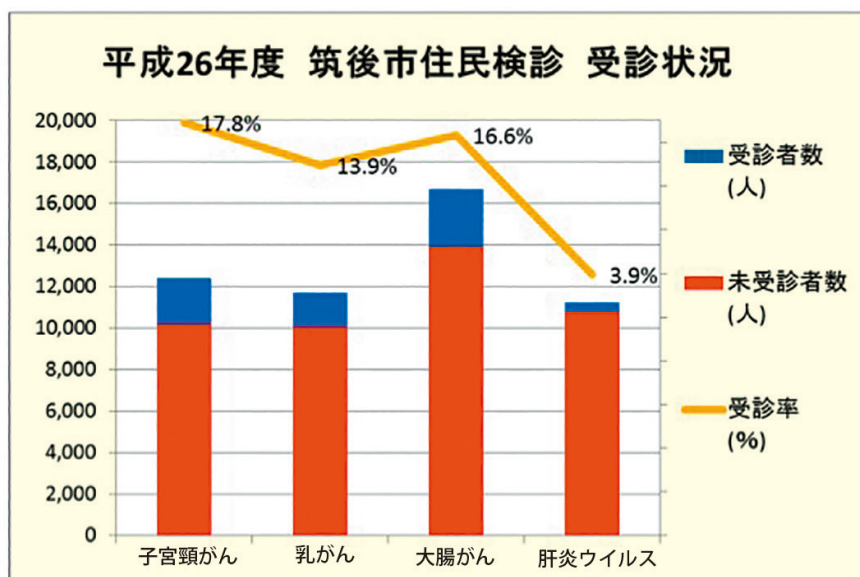
**早期**

**発見・治療  
がカギ**

がん検診はまだ症状が出ていない時点で実施することから、がんが進行していない状態で発見することができるため、早期発見、早期治療が可能になります。

ひいては、がんによる死亡率を減少させることができます。

### まだまだ健診受診率は低いのが実情



「がん」から身を守るためには、早期発見・早期治療が重要です。

現在、2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で命を落とすと言われています。

筑後市では、過去3年間の死亡者のうち、「がん」で亡くなる人が一番多く、死亡数の約30%を占めています。少数ですが、がん検診で毎年「がん」が発見されており、また「がん」以外の病気が見つかることもあります。

ぜひ、年に1度、検診受診のために時間をつくり、自分自身の健康管理に努めましょう!!

(引用:筑後市健康づくり課)

## 当院でおこなっているがん検診(住民健診)

### 乳がん検診

|                |                                                                                      |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 対象となるがん・疾患について | 乳がんは乳房の中にある乳腺にできる悪性腫瘍。乳がんの急激な増加は食生活やライフスタイルの変化が「エストロゲン」と呼ばれる女性ホルモンの分泌に影響しているためとみられる。 |
| 検査方法           | 視触診、マンモグラフィー(乳房X線検査)                                                                 |
| 対象者            | 30歳以上の女性(筑後市に住民票がある方、または福岡県の無料クーポン券をお持ちの方)                                           |
| 検査日            | 予約制(お問い合わせ下さい)                                                                       |
| 料金             | 500円(無料クーポン券をお持ちの方は、クーポンをご利用ください)                                                    |



### 子宮頸がん検診

|                |                                                                                              |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 対象となるがん・疾患について | 子宮頸がんは性交渉で感染するヒトパピローマウイルス(HPV)と強い関係がある。また、妊娠・出産回数が多い人や喫煙者はリスクが高くなる傾向があり、30歳から40歳代で多く診断されている。 |
| 検査方法           | 内診、細胞診                                                                                       |
| 対象者            | 20歳以上の女性(筑後市に住民票がある方、または福岡県の無料クーポン券をお持ちの方)                                                   |
| 検査日            | 予約制(お問い合わせ下さい)                                                                               |
| 料金             | 500円(無料クーポン券をお持ちの方は、クーポンをご利用ください)                                                            |



### 大腸がん検診

|                |                                                                                      |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 対象となるがん・疾患について | 大腸がんは腸の粘膜から発生する悪性腫瘍。進行するにつれてリンパ節や肝臓や肺など別の臓器に転移する。また、大腸がんは進行するまで、ほとんど自覚症状がないことが特徴である。 |
| 検査方法           | 便潜血(2日法)                                                                             |
| 対象者            | 40歳以上(筑後市に住民票がある方)                                                                   |
| 検査日            | 月～金(AM)                                                                              |
| 料金             | 500円(無料クーポン券をお持ちの方は、クーポンをご利用ください)                                                    |



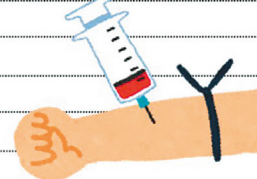
### 肝炎ウイルス検査

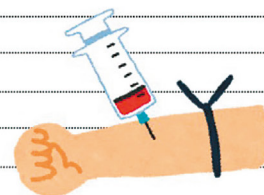
|                |                                                                                         |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 対象となるがん・疾患について | ウイルス性肝炎とは、ウイルス感染によって肝臓の細胞に炎症が起こり、肝細胞が壊される病気。中でもB型、C型肝炎ウイルスについては、感染すると慢性の肝臓病を引き起こす原因になる。 |
| 検査方法           | 血液検査(B型、C型肝炎)                                                                           |
| 対象者            | 40歳以上～69歳以下(筑後市に住民票がある方で受診したことがない方)                                                     |
| 検査日            | 月～金(AM)                                                                                 |
| 料金             | 無料                                                                                      |

## こんな検査もあります 身体への負担も少なく手軽に受けられる新しい検査も実施しています。

### アミノインデックスがんリスクスクリーニング

|          |                                                                                                                           |         |  |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|
| 検査でわかること | 血液中のアミノ酸濃度を測定し、胃・肺・大腸・前立腺・乳・子宮・卵巣がんのリスク(可能性)を評価する検査です。                                                                    |         |  |
| 検査方法     | 採血                                                                                                                        |         |  |
| 対象者      | 胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん                                                                                                          | 25歳～90歳 |  |
|          | 前立腺がん                                                                                                                     | 40歳～90歳 |  |
|          | 子宮がん・卵巣がんは20歳～80歳                                                                                                         | 20歳～80歳 |  |
| 料金       | 内容によって異なります                                                                                                               |         |  |
| その他      | 単体の実施または基本健診のオプション検査として実施しております。がん検診と同時実施は致しかねますのでご了承ください。<br>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。詳しくはお問い合わせ下さい。 |         |  |





## 他にもさまざまな健診メニューがあります

| 健診メニュー     | 主な検査内容                                                                       | 料金                                       |
|------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 一般健診       | 一般診察・計測、聴力検査、胸部X線、血液検査、尿検査、心電図など。一般的な法定健診を満たす内容です。雇用時検診や年齢区分により省略する項目が変わります。 | 省略項目により変動<br>6,974～<br>9,695円(税込)        |
| 半日外来ドック    | 頭部を除く全身の検査です。肺機能検査や腹部エコー検査、前立腺がん検査(男性)、乳・子宮がん検査(女性)を含む内容を行います。               | 37,800円(税込)<br>誕生日・1～3月は30,240円(税込)になります |
| 脳ドック       | 頭部MRI-MRA検査や頸部エコー検査などを行い、脳疾患がないか調べます。                                        | 41,000円(税込)                              |
| その他オプション検査 | 上記健診に追加できる検査がたくさんあります。【例】腫瘍マーカー、眼底カメラ、骨密度測定、便細菌検査 など                         | 検査により異なります。                              |

## 詳しくは「筑後市立病院 健診読本」をご覧ください。

健診読本では健診の種類や内容、料金だけでなく、健診についてのQ&Aコーナーもあります。この機会に健診を通してご自身の身体を見つめ直してみませんか。

「健診読本」は当院1階 総合受付においています。また当院ホームページ(<http://www.chikugocity-hp.jp/>)でもご覧いただけます。



健診についてのお問い合わせ

筑後市立病院 医事情報課 健診係まで  
(0942-53-7511)

# 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。

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



高度な検査・治療・手術・  
入院・救急など



地域医療支援室は  
1階正面玄関を入って左にあります

いりょうほうじん こばやしげか  
医療法人

## 小林外科

〔院長〕 小林 重矩



診療科目 外科、胃腸科、肛門科、循環器科

| 診療時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:30  | ● | ● | ● | ● | ● | ☆ |
| 13:30~18:00 | ● | ● | ● | ● | ● |   |

☆9:00~13:00

休診日 日曜・祝日、年末年始、お盆

当院は17ベッドの有床診療所です。

一般内科、外科疾患及び老人病などで、自宅療養が困難  
でおこまりの患者さんで、入院希望の方はご相談下さい。



電話番号 0942-53-1001

FAX 0942-53-8296

所在地 〒833-0005 福岡県筑後市大字長浜2358

## 看護の日特別授業！ ふれあい看護体験

6月23日(火)に地元の高校生8名が「ふれあい看護体験」に來られました。

午前中は足浴や血圧測定体験、助産師による分娩についての講義を受け、午後は看護師以外の専門職の見学、車いす・ストレッチャーの体験、また手洗いについて学びました。

体験をされた生徒さんは「看護師になりたい」という強い気持ちがあり、やりがいや苦労話などいろいろな視点から質問をされていました。

このような活動を通して医療職をめざす皆さんの職業選択の手助けができれば幸いです。

**看護の日とは** 21世紀の高齢社会を支えていくために、看護の心、ケアの心、助け合いの心を、私たち一人一人が分かち合うことが必要です。こうした心を、老若男女を問わずだれもが育むきっかけとなるよう、ナイチンゲールの誕生日にちなみ毎年5月12日に制定されました。



## 愛知県公立病院会 視察団が来院

5月14日(木)、愛知県公立病院会の末永裕之会長(小牧市民病院院長)をはじめとする視察団の方々が来院されました。

吉田院長から当院の概要や特徴について説明をした後、視察団の先生方から事前に頂いた独法化以降の経営状況の推移や地域包括ケア病棟化などについての質問事項に対し、当院の各責任者から説明及び回答をさせて頂きました。当日は活発な意見交換が行われ、当院としても大変有意義な時間となりました。また屋上ヘリポート、地域包括ケア病棟、ICU、リハビリテーション室、救急外来など院内の見学もされました。

視察団の先生方からは、「当院には学ぶべきものが数多くあり、病院としての意思統一がしっかりされており、深く感銘した」という感想を頂きました。



## 星に願いを・・・ 七夕かざり

7月1日より当院1階ホールに七夕かざりを設置しました。来院された皆さんに願い事を書いていただくこと、短冊とペンも用意しました。おかげさまで多くの方々から思いの願いが書かれた短冊が寄せられ、笹を色とりどりに飾り立てることができました。ありがとうございました。

なお、皆さんから寄せられた短冊は後日、当院からほど近くにある水田天満宮(筑後市水田)に全て奉納をいたしました。皆さんの願いがいつか叶いますように。



# 暮らしに活かせる 元気のツボ



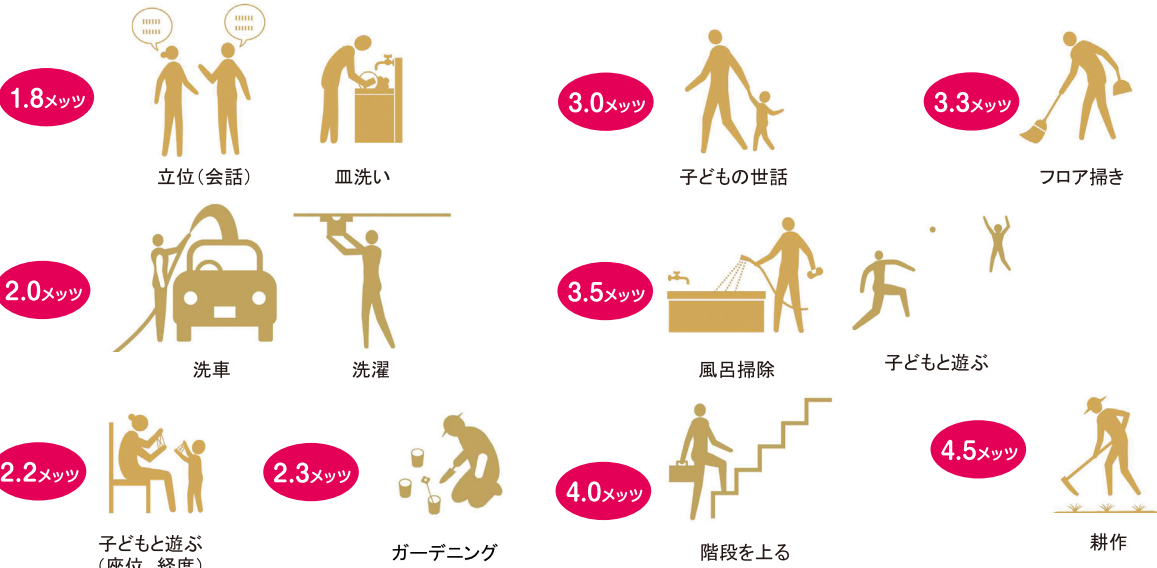
## からだ、動かしていますか？

普段どのくらいからだを動かしていますか？やっていないつもりでも、イラストのように、日常生活の何気ない動作が意外と運動になっているようです。厚生労働省では「プラス10」（今より10分多く、毎日からだを動かしましょう）をキャッチフレーズに、健康寿命を延ばすための提言をしています。

健康でイキイキ過ごせる明日のために、毎日少し意識して動いてみましょう。

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」（厚生労働省「健康日本 21（第二次）」より）です。

**メッツ (METs)**とは 身体活動の強度をあらわす単位。安静時(座って楽にしている状態)を1メッツ。身体活動によるエネルギー消費量が安静時の何倍にあたるかをあらわす。



厚生労働省「アクティブガイド」をもとに作成



## 美味しく元気に

### 暑い日におすすめ 冷やしそうめん鉢

暑い夏の食欲低下に、めんも、汁も、具もよく冷やして食べる素麺をご紹介します。

具材もお好みで、いろいろのせてもOK。

素麺だけより、ひと手間加えて、夏の栄養不足を補いましょう。

冷たいのが苦手な方は、そのまま温かい“にゅう麺”でもいいですよ。

3食きちんと食べて、熱中症や夏バテを起こしにくい身体づくりをしましょう。



#### 材料(1人分)

|                     |      |
|---------------------|------|
| 素麺(乾麺)              | 80g  |
| ささ身                 | 70g  |
| 片栗粉                 | 3g   |
| 人参(花形)              | 15g  |
| 三つ葉(4cmカット)         | 50g  |
| (ほうれん草や水菜等の葉野菜でもOK) |      |
| 生しいたけ               | 20g  |
| 砂糖                  | 1g   |
| 醤油                  | 1g   |
| だし汁                 | 20g  |
| ゆで卵                 | 20g  |
| 麺つゆ                 |      |
| だし汁                 | 250g |
| 塩                   | 1g   |
| 薄口醤油                | 6g   |
| みりん                 | 7g   |

(1人分:470kcal、塩分4.3g)

#### 作り方

1. ささ身は筋をとり、そぎ切りにして片栗粉をまぶし、たっぷりの熱湯で1分ほどゆで、冷水にとり、ザルにあげて冷ます。
2. 人参と三つ葉はそれぞれゆでておく。生しいたけは、軸をとり、①の調味料で煮含める。ゆで卵を作っておく。
3. 鍋にみりんを入れて沸騰させ、出し汁を加えて一煮たちしたら、塩、薄口醤油で味を整えて、麺つゆを作り、冷ます。
4. 素麺は少し硬めにゆで、冷ます。
5. 器に素麺を盛り、1〜2のをのせて、麺つゆをはる。

**POINT**  
麺つゆを残せば、2g程度の減塩ができます。



しっかり冷やして食べてみたよ。これなら暑くて身体がダルい日でもツルツル〜っと食べられるね☆



6月開催の糖尿病試食会  
薬剤師から糖尿病の薬についての話がありました。笑いも交えた楽しい会となりました。



# いずみかいじょう

## 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～午前11時30分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

健康診断、定期的に受けていますか？自分の健康を過信していませんか？家族の健康ばかり気になって、自分の身体のことが後回しになっていませんか？お勤めの方は職場の定期検診を受ける場合が多いと思いますが、退職された方や主婦、高齢の方などは自分で申し込みや支払いをする必要がある場合が多く、少し面倒に感じるかもしれません。年に1日だけ、自分の身体を見つめ直す健診日を設けてはいかがでしょうか。あなたの健康を願う家族や周りの人のために。(経営企画室 林)

## 「健康講座」のご案内

皆さんの健康を促進する活動として、

地域のデイサービスや学校などで健康講座を開催しています。

少しずつ開催依頼も増え、地域の皆さんと交流を持つ良い機会となっています。

皆さんの地域でもぜひ開いてみてはいかがでしょうか。

### ～県立八女高等学校で熱中症についてお話をしました～

5月15日(金)、八女高等学校にお招きいただき、吉田病院長から先生・生徒さん約800名に向けて熱中症について講演を行いました。



### 講演内容【一例】

- ◆知っていますか？“がんはどうして人間に多いの？”◆暑さに負けない熱中症対策◆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◆高齢者への健康アドバイス◆楽しく食べて長生きしよう◆誰もが気になる医療費のおはなし ほかに多数

講演料は無料です。なお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。様々なテーマをご用意しておりますのでお気軽にお問い合わせください。

お問合せ先：筑後市立病院 経営企画室 (53-7511)

## ご意見 お聞かせください

1階ロビー(会計受付前)や3・4階病棟などにご意見箱を設置しています。

近くに記入用紙を準備していますので、当院に対するご意見やご要望を

ぜひお寄せください。よりよい病院づくりのため、今後の参考とさせていただきます。



1階は  
会計窓口の  
前に置いて  
います

# 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2015年8月1日以降のものになります。

| 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                   | 南 真 平                                       | 梶 原 雅 彦                     | 担 当 医                                    | 白 地 美 紀                     | 草 場 喜 雄                                      |
| 呼吸器内科                   | 富 岡 竜 介<br>内 藤 佳 子          | 富 岡 竜 介<br>中 尾 栄 男                          | 加 來 庸 一 郎<br>内 藤 佳 子        | 富 岡 竜 介                                  | 中 尾 栄 男<br>加 來 庸 一 郎        | 担 当 医                                        |
| 内分泌・代謝内科                | 安 田 淳 一                     | 加 藤 全                                       | 安 田 淳 一                     | 加 藤 全                                    | 安 田 淳 一                     | 加 藤 全                                        |
| 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<br>大 和 い ず み<br>温 友 美 | 野 崎 健<br>温 友 美                              | 野 崎 健<br>大 和 い ず み<br>温 友 美 | 野 崎 健<br>大 和 い ず み<br>温 友 美              | 野 崎 健<br>大 和 い ず み<br>温 友 美 | 野 崎 健<br>温 友 美                               |
| 外科                      | 吉 田 正 哲<br>古 川 哲            | 友 枝 博(血管)<br>中 野 昌 彦                        | 中 野 昌 彦<br>小 嶋 聡 生          | 松 尾 英 生<br>古 川 哲                         | 吉 田 正 哲<br>小 嶋 聡 生          | 松 尾 英 生<br>友 枝 博(血管)<br>大 塚【大学】<br>(2 週 の み) |
| 整形外科                    | 井 上 貴 司<br>木 内 正 太 郎        | 中 村 英 智<br>國 武 真 史<br>原 秀(※)<br>手 術 の 場 合 有 | 木 内 正 太 郎<br>大 本【大学】        | 中 村 英 智<br>國 武 真 史                       | 井 上 貴 司<br>木 内 正 太 郎        | 中 村 英 智<br>瓜 生【大学】<br>(不 定)                  |
| 麻酔科                     | —                           | —                                           | —                           | 古 賀 由 香 利<br>(手術)                        | —                           | —                                            |
| 産婦人科                    | 河 野 勝 一                     | 河 野 勝 一<br>薬 師 寺 道 明                        | 河 野 勝 一                     | 河 野 勝 一                                  | 河 野 勝 一<br>薬 師 寺 道 明        | 河 野 勝 一                                      |
| 耳鼻咽喉科                   | 大 淵 晋 輔                     | 大 淵 晋 輔                                     | 大 淵 晋 輔                     | 中 島 格<br>(完全予約)(※)                       | 大 淵 晋 輔                     | 大 淵 晋 輔                                      |
| 泌尿器科                    | 川 口 義 弘                     | 川 口 義 弘                                     | 川 口 義 弘                     | 川 口 義 弘<br>末 金【大学】                       | 川 口 義 弘                     | 川 口 義 弘                                      |
| 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<br>(12:30～14:30) | —                           | —                                           | —                           | 宮 崎 恵 一 郎(※)<br>お 問 い 合 わ せ 先<br>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

### ●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<br>総合病院 | 筑後市立病院 | 公立八女<br>総合病院 | 筑後市立病院 | 公立八女<br>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。