

いずみ



地方独立行政法人
筑後市立病院

vol. 15

秋号 / 2015

〔 病気のお話 〕

生活習慣病と腸内フローラのお話



●感染症に備えて 私たちができること

●いずみけいじばん

- ・ちっこハウス利用案内
- ・「健康と食育の祭典」に参加します
- ・訪問看護のご案内

●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
- ・美味しく元気に

「やさしい心」と「つよい心」 看護師になる





生活習慣病と腸内フローラのお話

病気のお話

腸内細菌について

私たちの腸の中には人体の総細胞数(約60兆個)をはるかに上回る100兆個以上(総重量1〜1.5kg)の細菌が存在し、感染症を起こすことなく共生しています。腸内細菌はフローラ(叢)と呼ばれるグループを形成し、バクテロイデス門、ファームキューテイス門、プロテオバクテリア門、アクチノバクテリア門と呼ばれる4つのグループで占められています。腸内フローラは主に免疫の働きをしています。腸内フローラの乱れが糖尿病や肥満、うつ病、肝臓癌など様々な病気の発症に関係することがわかってきています。

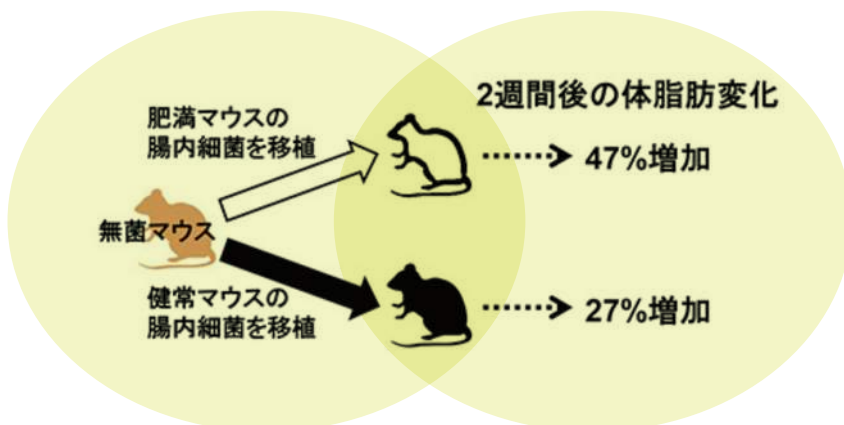
腸内細菌が全くない無菌マウスは太りにくいたことが知られていますが、無菌マウスに普通のマウスの腸内細菌を移植すると痩せていたマウスが太り始めます。今度は肥満のマウスの腸内細菌を移植するとさらに体脂肪が増えることが研究で示されています。また玄米などの精製されていない穀物を摂取すると、腸内フローラにより発酵される物質

代表的な腸内細菌

分類	代表的な菌	作用	からだへの影響
有用菌(善玉菌)	・ビフィズス菌 ・乳酸菌	ビタミンの合成 消化吸収の補助 感染防御 免疫刺激	健康維持 老化防止
有害菌(悪玉菌)	・ウェルシュ菌 ・ブドウ球菌 ・大腸菌(有毒株)	腸内腐敗 細菌毒素の産生 発ガン物質の産生 ガス発生	健康障害 病気の引き金 老化促進
日和見菌	・バクテロイデス ・大腸菌(無毒株) ・連鎖球菌		健康な時は、 おとなしくしているが からだが弱ったりすると、 腸内で悪い働きをする

大塚製薬ホームページより

無菌マウスに肥満マウスの腸内細菌を移植すると太ります



Nature 444,1027-1031より改変

内分泌・代謝内科 科長

かとう たもつ

加藤 全

【専門分野】 糖尿病、内分泌疾患

【資格・所属学会など】

- 日本糖尿病学会専門医
- 日本内分泌学会専門医
- 日本内科学会認定内科医
- 日本医師会認定産業医

- 日本甲状腺学会
- 日本老年医学会
- 日本プライマリ・ケア連合学会





糖尿病の患者さんではお菓子やジュースなど砂糖が多く含まれる嗜好食品は、血糖が上がるためできるだけ飲食しないように心がけることが重要です。では巷にあふれている糖質ゼロ、ノンカロリーをうたったジュースや食品はどうでしょうか。最近、

人工甘味料と腸内細菌について

イギリスのキングス・カレッジ・ロンドンのグループは肥満の増加の原因の一つが腸内細菌の減少であり、ファストフード中心の食事は腸内細菌のバランスを壊す最悪の食事パターンであると発表しました。この研究では若者にファストフードの食事を続けてもらったところ、腸内に3500種類いた腸内細菌が、10日後には1300種類が死滅し、腸内フローラの変化がみられました。種類の少ない同じメニューの食品ばかりを食べ続けると、特定の細菌のみに栄養が与えられて、腸内フローラのバランスが崩れることが原因といわれています。

ファストフードと腸内細菌について

が脳に作用して食欲を低下させたり、膵臓からのインスリン分泌を促すインクレチン（GLP-1）の分泌に作用したりすることがわかっています。

よい腸内細菌を育てるには

人工甘味料を摂取すると肥満や糖尿病のリスクが高まるという報告が増えています。米国テキサス大学の研究では、人工甘味飲料を日常的に摂取する人としていない人では人工甘味飲料を摂取する人の方でウェストサイズが大きくなったという結果が発表されました。いままでも人工甘味料の使用は血糖上昇や体重増加のリスクが高くなることが報告されていましたが、その理由として人工甘味料独特の甘味に慣れてしまつて甘い食品を好む傾向になったり、空腹感が増強したりするといわれていました。しかし最近、人工甘味料により腸内細菌の変化が起こり、そのために糖の取り込みが多くなったり、太りやすくなったりすることがわかりました。人工甘味料に依存しすぎるとかえって糖尿病や肥満になりやすい可能性があります。

私たちが健康でいるためには腸内フローラを良い状態にすることが必要です。過度の人工甘味料やファストフードの摂取は控えましょう。ヨーグルトや乳酸菌飲料などプロバイオティクス（生きたまま腸に届いて人体に好影響を及ぼす生きた微生物やそれらを含む食品）も有効ですが、糖尿病の方は含まれる糖質に注意が必要です。偏食を避け、プレバイオティクス（ビフィズス菌のエサになるもので、食物繊維やオリゴ糖など）を積極的に摂取し、バランスのよい食事を心がけましょう。

●代表的なプレバイオティクス

穀類	玄米、ひえ、あわなど
いも類	さつまいも、里芋、山芋など
豆類	大豆、おから、きなこ、枝豆、あずきなど
野菜	ごぼう、かぼちゃ、にんじん、大根、れんこんなど
きのこ類	したけ、しめじ、えのきなど
海藻類	ひじき、わかめ、昆布、めかぶなど
果物	りんご、バナナ、干しぶどうなど



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27年度第1回モニター会議を開催しました

7月14日に平成27年度第1回モニター会議を開催しました。今回は3名のモニター委員が参加され、当院より病院概要を説明した後に、筑後市立病院に対する思いなどをお聞かせいただきました。

様々なご意見・ご要望の中で、インフォームド・コンセントの充実については、当院が早急に改善すべき課題となりました。インフォームド・コンセントとは、「病院職員からの十分な説明」と「患者側の理解・納得・同意・選択」により成り立ちます。患者さんの理解・納得を得られる丁寧な説明を心がけ、患者さんの同意（場合によっては選択）のもと診療を進めていくよう職員一同努力して参ります。

次回（平成27年10月30日開催予定）はヘリポートの見学も予定しております（雨天時やヘリポート使用時など中止の場合あり）。モニター会議の運営についても充実させていきたいと思っております。



はね丸

市民の皆さんのご意見・ご要望をもとに継続的な検討を行いながら改善策を見出していきます。

音楽で「癒し」の時間を 秋の音楽会を開催

9月29日（火）、当院の3、4階の各食堂ホールにて「音楽がある人生は楽しい秋の音楽祭」と題し院内コンサートを開催しました。

筑後市を中心に広く活躍をされるサックス奏者 深町宏さんの呼びかけで、当日は4名の音楽家にお越しいただき、計7曲を披露されました。

誰もが耳にしたことのあるポップスやクラシックなど、様々なジャンルの音楽をオーボエ、電子ピアノ、オカリナ、フルートの心地よい音色と透明感のある歌声で奏で、会場を盛り上げていただきました。患者さんやご家族の皆さん約90名がお集まりくださり、時に口ずさみながら楽しいひと時を過ごしていただきました。

今後も患者さんの入院生活に癒しのひとときをお届けできればと思います。



筑後市立病院からのご報告



こんにちは赤ちゃん！ 自然分娩で 赤ちゃんが誕生しました



9月29日（火）、筑後市立病院にて1年半ぶりの自然分娩があり、3,625gの元気な男の子が無事に誕生しました。

当院では産科医不足などの理由により計画（誘導）分娩を主に取り扱っていましたが、最近では出産件数が0件でした。今年4月にこれまで地域の周産期医療の中心となつて活躍された河野勝一医師を迎えたのを機に、自然分娩を主体に院内の体制を整えました。今回のお産がその記念すべき第1号です。ご家族に見守られながらの出産で、病院スタッフにも喜びと感動を与えてくれました。

全国的に産科医不足が深刻であるなか、妊産婦さんのお力添えとなれるよう努めてまいります。また今後は助産師を主体とする分娩にも力を注いでいく予定です。

健康講座 賑わっています

当院が皆さんの地域に伺つて開催している健康講座。おかげさまでご依頼も増え、多くの方にご参加いただいています。

●最近ではこちらに出向きました

ご依頼の団体	開催日	講演テーマ	講演者
水田老人クラブ連合会	7月28日	楽しく食べて長生きしよう	栄養管理室
二本松デイサービス	9月2日	上手にゴックン！ 肺炎予防	リハビリテーション室
前津老人クラブ	9月18日	食と健康	栄養管理室



皆さんの地域でも健康講座を開いてみませんか？
講演テーマも沢山揃えてお待ちしております。詳しい内容やご依頼は 筑後市立病院 経営企画室（0942・53・7511）まで。

知っておきたい 私たちができる 感染対策

これからの季節、かぜやインフルエンザなど、
感染性の病気にかかる人が増えてきます。
感染予防で元気に冬をすごしたい！
私たちにできる対策がたくさんあります。



監修:感染管理認定看護師 中村千春(病院感染管理室 主任)

インフルエンザワクチンを接種しましょう。

いよいよインフルエンザ流行の季節となりました。
インフルエンザワクチンの予防接種には、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があり、特に高齢者や基礎疾患のある方など、感染すると重症化する可能性が高い方には効果が高いと考えられます。また、小さい子どもの場合、ワクチンを接種しておくことで、「インフルエンザ脳症」を防ぐことができるとされています。現在のインフルエンザワクチンの発症予防効果は、接種後2週間からおよそ5ヶ月程度といわれています。遅くとも12月中旬までに接種完了しましょう。



ワクチン トピックス



2015～2016年のシーズンから、日本でも4価の「インフルエンザワクチン」が使われることになりました。これによって、B型2系統に対する免疫の獲得が可能になり、また、B型のワクチン株と流行株との系統違いの不一致を解消させることが期待されます。A型に期待される効果については、従来通りといわれています。

参考文献：アステラス製薬 インフルエンザワクチン Q&A、厚生労働省ホームページインフルエンザ Q&A

みんなで予防!みんなでしよう咳エチケット!

かぜやインフルエンザは、会話・咳・くしゃみなど近い距離で接したときに細菌やウイルスが飛び散ってうつります（飛沫感染）。

●普段から“咳エチケット”

- ①他の人に向けて咳やくしゃみをしない
- ②咳やくしゃみが出るときはマスクをする
- ③手のひらで咳やくしゃみを受け止めたら手を洗うことなどを心がけてください。



マスクの着用手順

- ①マスクの上下・裏表を確認後、ノーズワイヤー(留具)を鼻の形に曲げる。
- ②ブリーツ(マスクの折りひだ部分)を広げる。
- ③イヤーループ(ひも部分)を持って耳にかける。
- ④再度、ノーズワイヤーを鼻の形に合わせる。
- ⑤再度、マスクのブリーツを広げ、あごの下までカバーする。

鼻全体を覆うようにする

口と鼻をしっかり覆う

資料：シオノギ製薬 医療関連感染対策研修サポートツールより掲載

当院1F待合ホールのFAX受付コーナー横にマスク販売機があります。ご来院の際はご利用ください。

免疫力をアップしましょう!



免疫力が強いと、風邪やインフルエンザ、生活習慣病、ガンなどを予防することにつながります。この免疫力を高めるには、運動、睡眠、ストレスをためないなど生活のしかたが重要です。とりわけ規則正しい食生活とストレスをためないことが大切です。

イラスト：厚生労働省「食事バランスガイド」



「笑う」ことも免疫があがると言われています。

栄養バランスのとれた食事

主食(ごはん、パンなど)、主菜(肉、魚、豆腐などのたんぱく質のおかず)、副菜(野菜料理など)を3食、よく噛んで食べましょう。

ノロウイルスには十分な手洗いと徹底した消毒を

ノロウイルスは、冬季の「感染性胃腸炎」の原因となるウイルスです。

潜伏期間(感染から発症までの時間)は24～48時間で、主症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度です。通常、これら症状が1～2日続いた後、治癒し、後遺症ありません。また、感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。

また、ノロウイルスが大量に含まれるふん便や吐くつから人の手などを介して二次感染をおこします。流水石けんを用いた十分な手洗いが必要です。

引用：厚生労働省ホームページ一部改変



手を洗おう!!

- 1 石けんを泡立てながら、手のひらどうしをこすり合わせる
- 2 反対の手のひらで手の甲を洗う
- 3 指の間を洗う
- 4 親指を包んでグルグル回しながら洗う
- 5 指先、爪もよく洗う
- 6 手首もグルグル回しながら洗う

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



【医師紹介】

●河野 勝一

【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)

産科は妊婦健診のときから妊婦さんと胎児にやさしい自然分娩をめざして健診を行なっています。自然分娩の中心になるのは妊婦さん自身です。それを助産師が手助けします。妊婦健診には原則助産師がお世話します。早産予防・妊娠中毒症などの予防も外来での健診時に説明します。

婦人科では開腹術は横切開を原則として術後の早期から痛みの軽減を図り快適な術後の生活が送れるよう努力します。

(主な症例)産科症例、婦人科症例全般



いずみエッセイ

自立への第一歩

総務課庶務係 馬場優海



今年の8月より一人暮らしを始めました。

母から「一人暮らししてみたら？絶対将来役に立つし、自分への投資だと思って頑張ってみたら？」と言われたのがきっかけでした。

自分自身一人暮らしをするとは思っていませんでしたし、周りの人にも「大丈夫？

できるの？」とよく聞かれました。

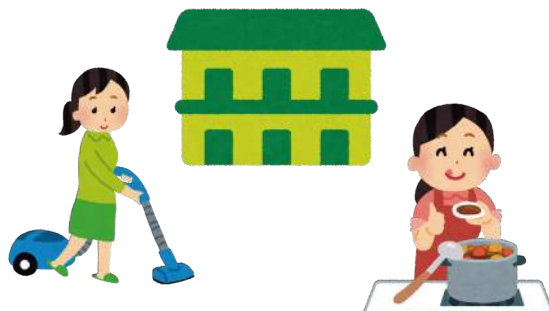
今まで実家で生活をしてきましたが、三食のご飯・家事全て両親に任せきりだったので一人暮らしにはたくさん不安がありました。

実際に一人暮らしが始まって、朝起きてから仕事に行くまでの間、仕事から帰ってから寝るまですることが盛りだくさんで毎日アタフタしています。

たまに父と母が来てくれて食材を持ってきてくれたり家事を教えてもらったりしています。

自分で生活してみて両親の大変さがよく分かるようになり、たまに実家に帰ると今までは当たり前だったことがありがたいと思うようになりました。

まだまだ不慣れで両親に頼ってばかりですが少しずつ自分でできることが増えるよう頑張っていこうと思っています。



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♪夜間や休日に救急外来を受診するとき、入口と受付はどこにあるの？正面玄関は閉まっているのよね？

A.

そうなんだ。夜間・休日に病院へ来られた時は、病院北側(第1駐車場側)にある「救急入口・夜間入口」から入ってね。入口から右に進むと救急外来受付窓口があるから、そこで受診の旨を伝えてね。



パネコ

Q.

以前は休日・夜間であっても受付とお薬の受け渡しは総合受付で行われていた気がするけど、変わったの？

A.

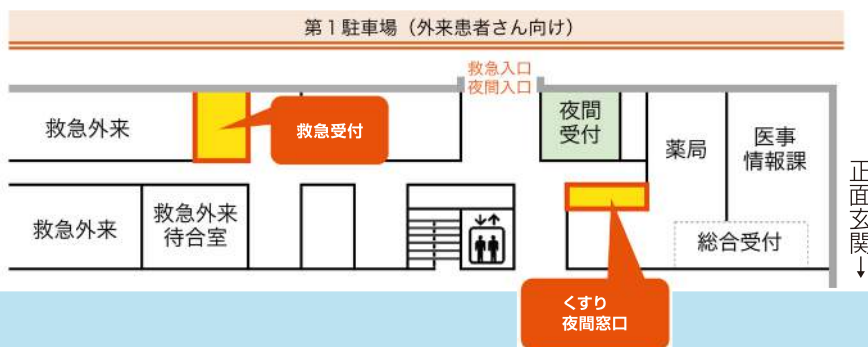
昨年の増改築で新たに救急外来専用の受付窓口と処方薬を渡す窓口ができたよ。夜間・休日時間帯はそこで手続きを済ませてね。



はね丸くん



場所が分らない場合やご不便なことがございましたらお近くの病院スタッフにお声かけください。



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

☆これが私のしごとです

臨床工学技士はClinical Engineerを略して『CE』と呼ばれます。まだ比較的新しい資格で、1987年に制定されました。臨床工学技士になるには定められた学校を卒業し、国家試験を受ける必要があります。医療機器の専門職であり、医師・看護師や各種医療技術者とチームを組んで人工心肺、人工透析装置、自己血回収装置等の生命維持管理装置の操作を担当します。また、医療機器がいつでも安心して使用できるように保守・点検を行っており、安全性確保と有効性維持に貢献しています。

当院では、医療機器の使用に際しての信頼性・安全性の確保と、ヒューマンエラーを防ぐための各種情報の収集・発信と情報共有化に努めていきたいと考えています。

臨床工学技士
吉村 直剛

(医療機器安全管理室)



☆私の「元気のもと」

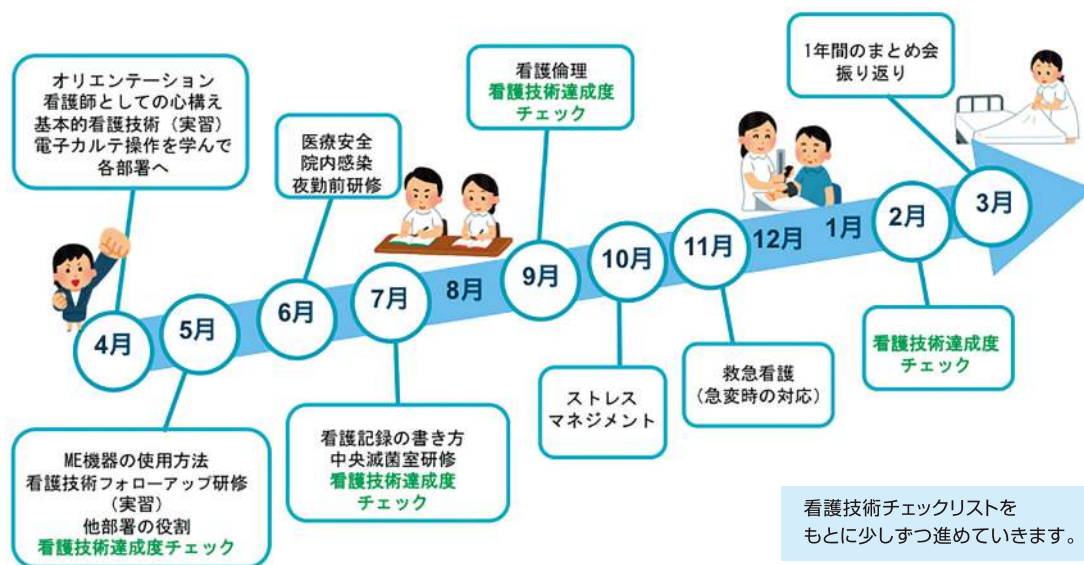
歴史小説を読むのが大好きです。最近是中国史になりますが、北方健三さんの「三国志」(全13巻)を読破しました。読み始めると時間がたつのも忘れてしまい、気付けば夜!というこも…。つい夜更かしをしてしましますが、一番楽しい時間です。

筑後市立病院は看護師を募集しています

来春卒業を控える看護学校の生徒さん
急性期病院で働いてみたい看護師さん
再び看護師として働きたいと思っている皆さん
筑後市立病院で夢を実現しませんか



1年目新人研修プログラム(ゆとりある研修)



●正規職員(看護師・助産師)

- ・子育てとの両立をバックアップ
(院内保育所・夜勤免除制度あり)
- ・4週8休、夏季休暇、リフレッシュ休暇あり
- ・遠方からでも安心(住居手当あり)
- ・充実した教育体制・手厚い福利厚生
(定期健診、共済制度、互助会によるイベント、院内受診の際の医療費助成等)
- ・H27.4～自然分娩をはじめました

今後の採用スケジュール(平成27年度・28年度採用) ※助産師は随時実施

申込締切日	試験日	採用日
H27.11.17(火)	H27.11.28(土)	●国家資格取得者 平成27年度内(採用日は相談の上決定) または平成28年4月1日付
H28. 1.13(水)	H28. 1.23(土)	
H28. 2.17(水)	H28. 2.27(土)	●平成28年3月までに国家資格取得見込の方 平成28年4月1日付

●有期職員(看護師)

- ・フルタイムで働きたい
 - ・夜間専任で働きたい
 - ・午前中のみ働きたい(外来)
- などあなたに合った働き方を選べます
- ※詳細は当院ホームページでご確認ください

今後の採用スケジュール(平成27年度採用)

申込締切日	試験日	採用日
H27.11. 9(月)	H27.11.13(金)	H27.12. 1付
H27.12. 7(月)	H27.12.11(金)	H28. 1. 1付
H28. 1. 8(金)	H28. 1.15(金)	H28. 2. 1付
H28. 2. 8(月)	H28. 2.12(金)	H28. 3. 1付

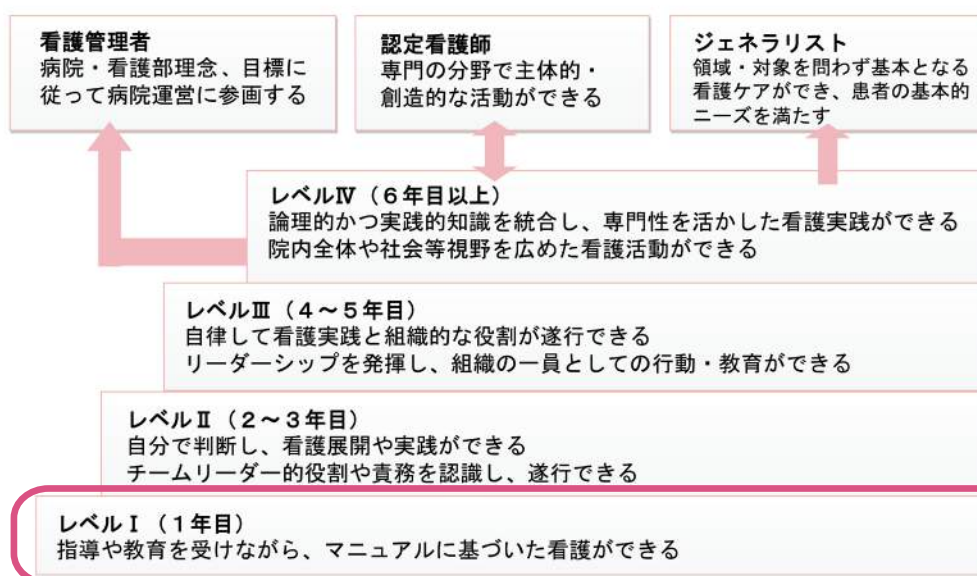
筑後市立病院は急性期から回復期まで病棟ごとにそれぞれの役割を持ち
患者さんの医療的ケアにあたっています。
看護方式は固定ナースングで、入院から退院まで
継続して1人の患者さんを見るができます。

病棟	看護体制	勤務体制
一般(急性期)病棟	7対1看護体制	3交代制
地域包括ケア病棟	13対1看護体制	2交代制
ICU病棟	2対1看護体制	2交代制

その他 *手術室:拘束有り *外来:宿直あり

皆さんが不安なく看護業務を行い、かつ着実にスキルアップを図れるよう、
当院のクリニカルラダー*に沿った教育体制を整えています。
初めて働く方や復職を考える方も安心して業務に取り組むことができます。

当院のクリニカルラダー*



*クリニカルラダーとは、看護師としての専門知識や技術を段階的に身につけられるよう計画された、キャリア開発プランのことです。



安心の教育体制で皆さんの
キャリアアップをサポートします



病院敷地内にある
院内保育所「きっずハウス」。
病児保育施設
「ちっこハウス」も
隣接しており、
安心して子育てと仕事を
両立できる環境が
整っています。

まずは、実際に病院を見学してみませんか？(随時募集)

病院見学のお申込みは

◆当院ホームページからエントリー

◆またはお電話かFAXで

Tel 0942-53-7511 Fax 0942-53-7515

(筑後市立病院 看護部 庄山ゆきみ宛)

※見学希望日(平日の11時より60分程度)の
1週間前までにお申込み下さい。土曜日希望の方は応相談。



<http://www.chikugocity-hp.jp/>

●看護助手も同時募集中

給与 時給955円～ ◆資格不問◆未経験者歓迎
時間 ①7:00～15:45②8:15～17:00
③10:15～19:00(12:15～21:00の場合あり)
休日 4週8休 ※シフト制による
待遇 通勤手当(規程有)、昇給有、
賞与年3回(前年実績)、各種保険完備
丁寧に指導いたします!

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。

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

こばやしれでいーすくりにっく

小林 レディース クリニック



〔院長〕小林 洋

診療科目 産科・婦人科・麻酔科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
14:30~17:30	●	●		●	●	☆

☆……14:00~16:00

休診日 日曜・祝日・水曜午後

ご案内事項

- ◎インターネット予約システム(30日後まで予約可能)
<http://kobayashi.atat.jp/>
- ◎4Dエコー導入 ◎無痛分娩
- ◎ラマーズ法(産婦さんが本来もっている自分自身の力を発揮させます)
- ◎母乳外来(水曜・土曜の15時~17時)



小林レディースクリニックは、院長小林 洋の約30年の産婦人科医としてのキャリアをもって地域医療に全力で貢献したいと思います。医療方針としましては、(1)「赤ちゃんに優しい」お産(2)チーム医療です。当院の特徴としましては、LDRによる分娩管理、立体超音波診断装置(4Dエコー)の導入、無痛分娩、カンガルーケアを採用。予約はインターネットから30日後まで予約可能です。急患の場合は予約に関わらずご連絡ください。

電話番号 0942-53-0012 FAX 0942-53-0021 所在地 〒833-0027 福岡県筑後市大字水田991-1

学びの場 としての病院

当院には多くの学校から職場体験学習やインターンシップ、実習などの受け入れを行っています。この夏は中学生から大学生まで、さまざまな学生さん達が当院で体験学習をされました。輝翔館中等教育学校からは8月5日に3人の生徒さんが看護体験や診療技術部見学などをされ、普段見ることのない医療機器を手に興味深々に説明を聞かれました。

祐誠高等学校の学生さんは8月17・18日にリハビリテーション室で職場体験をされました。2日間に渡り実際のリハビリ療法を体験したり院内の様子を見学していただきました。

その他、保健医療経営大学や九州女子短期大学などから臨地実習に來られ、近い将来を見据えた実践的な実習に臨まれました。医療の現場について知ること、若い皆さん方が何かの学びを得る機会となれば幸いです。



内容がさらに充実！ 『病院案内』パンフレット リニューアルしました

このたび、筑後市立病院の新しい『病院案内』を発行いたしました。

以前は三つ折りの小さなリーフレットでしたが、内容を大幅に見直し、全28ページのパンフレットとして生まれ変わりました。各診療科の概要や病棟のご紹介をはじめ、当院の医療体制とそこに関わる各部門のご案内など、皆さんに当院のことをよく知っていただける一冊に仕上がりました。

パンフレットは当院に入院される患者さんやご希望の皆さんにお配りいたしますので、一階受付スタッフにお声かけください。

筑後市立病院案内
パンフレットについてのお問い合わせ
経営企画室(0942・2537511)

皆さん、
ぜひお手に取って
ご覧ください。



新しくなった
病院パンフレット

暮らしに活かせる 元気のツボ



秋に多い!?肩こり対策

秋になると肩こりが増えるとか…。昼と朝夕の気温差が大きいので筋肉がこわばり、肩こりを感じる一因になるようです。お手軽ストレッチで筋肉をほぐしてスッキリしましょう。(監修:リハビリテーション室)

1

肩の筋肉をほぐす

肩を引き上げて一気にストンと肩を落とす(3回)。引き上げる時に息を吸い、落とす時に吐く。



2

首の後ろのストレッチ

後頭部で両手を組み、ゆっくり前方に倒す。背筋は伸ばしたまま行う。



背筋を伸ばしてね!

3

首の横のストレッチ

手と逆の方の耳のあたりを押さえて、ゆっくり首を傾ける。このとき肩が上がらないように。



肩を上げないように!

4

首まわし

ゆっくりと大きく回す。あごで大きな円を描く。(左右行う)



すっきり

POINT

- 息を止めず、自然な呼吸を行う
- 反動をつけずにゆっくりの伸ばす
- 10秒以上伸ばした状態を維持する
- 伸ばす筋肉を意識しながら行う
- 無理をせず、出来る範囲で行う

運動不足は筋力低下につながり、冷えの原因となります。ウォーキングやスクワットなど、積極的に運動を取り入れましょう。また、肩や腰を冷やさない工夫(お風呂でゆっくり温まる、首にネックウォーマーやタオルを巻くなど)も大切ですね。

痛みがでたら
すぐに
中止して
ください
ね



美味しく元気に

ガーリックサーモンと秋の実り

食欲の秋。実りの秋。おいしく食事をいただける季節になりました。

秋が旬ではあるものの、今ではどの季節にも登場する鮭。

身は赤いですが、白身魚に分類されます。

他にも食物繊維が豊富なきのこと類、

焼くだけで甘みを十分に感じられるかぼちゃ。

さまざまな調理法でおいしくいただきます。



POINT

鮭にまぶす小麦粉をよくはたきことにより、油の吸収をおさえることができます。

材料(1人分)

鮭 …………… 60g(1切)
塩こしょう …… 少々
小麦粉 …………… 適量
にんにく …………… 3g
油 …………… 3g
玉葱 …………… 40g
えのき …………… 20g
生椎茸 …………… 10g
ぶなしめじ …… 10g
油 …………… 1g
しょうゆ …… 3g(小さじ1/2)
みりん …… 3g(小さじ1/2)
かぼちゃ …… 20g

(1人分:176kcal、塩分0.6g)

作り方

1. 鮭は塩こしょうをふっておく。
2. 熱したフライパンに油をしき、薄切りにしたにんにくを弱火にかけ、きつね色になったら取り出す。1の鮭に薄く小麦粉をまぶしフライパンで中に火が通るように両面をこんがり焼く。
3. 玉葱は輪切りに、生椎茸はえのきやぶなしめじと長さを揃えるように切る。
4. あたためたフライパンに油をしき、3を入れ焼く。きのこの水分がとんだらしょうゆ・みりんを入れて味をととのえる。
5. 薄めに切ったかぼちゃを熱したフライパンで焼く。(グリルでも可)

平成27年度 糖尿病試食会スケジュール(下半期) 各回 午後12:30~

実施日	テーマ	担当
11月 26日(第4木)	上手に油を使うコツ	栄養士
12月 17日(第3木)	検査の謎	検査技師
1月 28日(第4木)	弁当解体術	栄養士
2月 25日(第4木)	運動がしたくなる裏技	理学療法士
3月 24日(第4木)	食事療法のキ・ホ・ン	栄養士

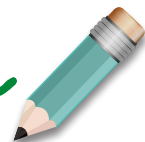
※都合により日時や内容が変更となる場合があります。詳しくはお問い合わせ下さい。

ご予約・お問い合わせ:筑後市立病院 栄養管理室(0942-53-7511)



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

食欲、スポーツ、芸術、読書…。「○○の秋」といえば色々ありますが、9月に開催した院内コンサート(P.3掲載)はまさに「芸術の秋」にふさわしいものとなりました。さて当院内には芸術に触れる場が意外と多くあるをご存じですか?各階の通路やホール、食堂には各方面より寄贈いただいた絵画や写真などを数多く展示しています。病院にお越しの際にはお気軽に「芸術鑑賞」いかがですか。(経営企画室 林)

今年も参加します!

「健康と食育の祭典」

平成 27 年 11 月 15 日 (日) サザンクス筑後

毎年筑後市役所主催で行われているこのイベント。今年は名前も変わり「食育」に焦点を当てて開催されます。当院は今年もイベントに参加します。

今年の当院の展示ブースのテーマは『健康寿命を延ばすために』。一昨年ご好評を頂いた骨密度測定に加え、携帯可能な簡易健康モニタの無料体験や内視鏡の操作体験を実施する予定です。また、健康や食育に関するパネルを展示して、医療機関だからこそ発信できる情報を皆さんにお届けできるよう準備を進めています。

ほかにもさまざまな団体が参加し、健康な毎日に役立つ情報に楽しく触れることができます。皆さんのご来場をお待ちしています。



昨年の当院展示ブースの様子

訪問看護のご案内

退院後在宅で療養を始める方、症状の安定した寝たきりの方、退院後数日の間だけでも看護師にケアをお願いしたい方…訪問看護を利用しませんか。

○医師の指示に基づき、当院看護師が心身の状態に応じたケアをご自宅でおこないます。

(例)定期的な健康チェック、症状観察、看護、医師の指示による医療処置、家庭への介護指導、療養上の相談、福祉制度利用のお手伝いなど

○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も可)

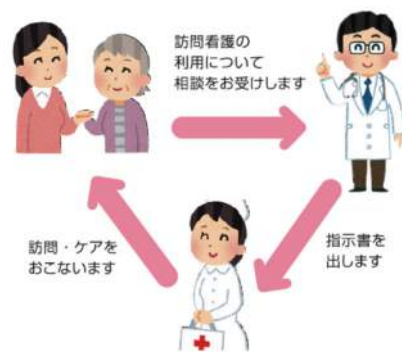
○訪問している曜日・時間帯

月曜～金曜の午後9時～午後4時
(土曜・日曜・祝祭日は除く)

○訪問回数:週1～5回

(対象者により異なる)

○利用できる保険:介護保険、医療保険



ご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下さい
筑後市立病院 ☎0942-53-7511 (代表)

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10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 内 藤 佳 子	富 岡 竜 介 中 尾 栄 男	加 來 庸 一 郎 内 藤 佳 子	富 岡 竜 介	中 尾 栄 男 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	新 関【大学】	安 田 淳 一	加 藤 全
循環器内科	大 内 田 昌 直	田 中 格 子	梅 井 秀 和 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	友 枝 博(血管) 中 野 昌 彦	中 野 昌 彦 小 嶋 聡 生	松 尾 英 生 古 川 哲	吉 田 正 哲 小 嶋 聡 生	松 尾 英 生 友 枝 博(血管) 大 塚【大学】 (2 週 の み)
整形外科	井 上 貴 司 木 内 正 太 郎	中 村 英 智 國 武 真 史 原 秀(※) 手 術 の 場 合 有	木 内 正 太 郎 大 本【大学】	中 村 英 智 國 武 真 史	井 上 貴 司 木 内 正 太 郎	中 村 英 智 瓜 生【大学】 (不 定)
麻酔科	—	—	—	古 賀 由 香 利 (手術)	—	—
産婦人科	河 野 勝 一	河 野 勝 一 薬 師 寺 道 明	河 野 勝 一	河 野 勝 一	河 野 勝 一 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 (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 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 (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

●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

基本方針

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、常に自己研鑽に務め、
高度な先進的・最適医療を実践します。
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。