

いずみ



地方独立行政法人
筑後市立病院

vol. 19
秋号 / 2016

【 病気のお話 】

C型肝炎の今



●自然分娩のその後

●ロコモティブシンドロームの可能性をチェック！

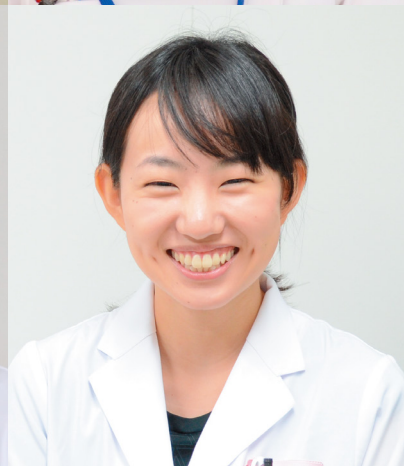
●いずみけいじばん

- ・健康と食育の祭典のお知らせ
- ・定期的な健診を
- ・小児科予防接種のご案内

●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

「笑い」のリラックス効果





C型肝炎の今

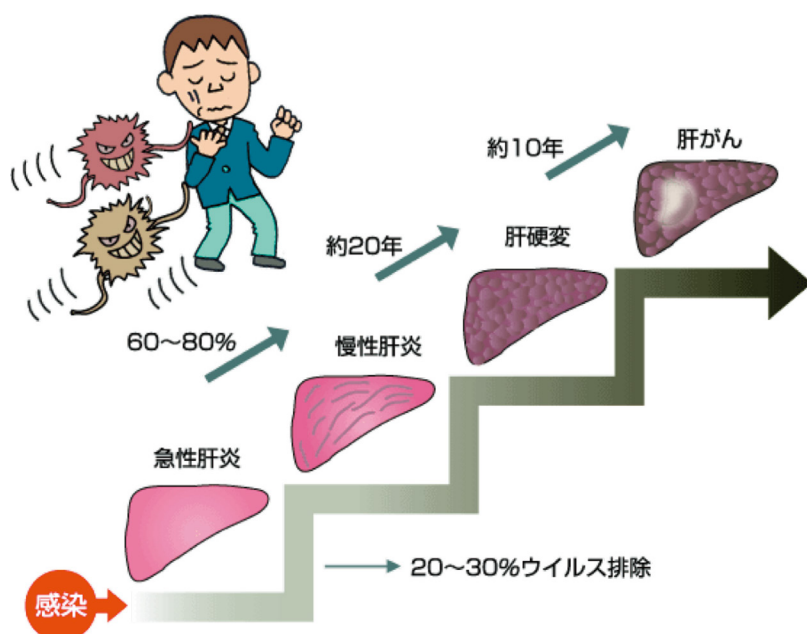
病気のお話

C型肝炎の新しい治療

C型肝炎とはC型肝炎ウイルス(HCV)の感染により起こる肝臓の病気です。HCVに感染すると約70%の人が持続感染者となり、慢性肝炎、肝硬変、肝がんと進行する場合があります。肝臓は「沈黙の臓器」ともいわれ、肝炎になっても自覚症状はほとんどありません。そのため、進むスピードは個人差がありますが、気づかないままおよそ20〜30年で肝がんへと病気が進んでいく場合があります。早めに検査して、感染していないか確認しましょう。

インターフェロンを基本にした治療

1992年以降、わが国ではインターフェロンという注射薬を基本にした治療が行われてきました。投与期間の延長やリバビリンという飲み薬を併用することで、より高い効果が期待できるようになり、2003年にはペグインターフェロンという週1回の注射も開発されました。その後、C型肝炎ウイルスを直接破壊することができる薬剤(直接



C型慢性肝炎に対するもっとも根本的な治療は、HCVを体内から排除することです。

作用型抗ウイルス薬、DAA)が用いられるようになり、インターフェロン治療の難治例となりやすい1型に対しては(日本人に感染しているC型肝炎ウイルスは主に1型と2型です)2011年以降、テラプレビル、シメプレビル(2013年)、バニプレビル(2014年)とペグインターフェロン、リバビリンを併用する3剤療法が一般的になり、完治率は73〜89%と向上しました。しかし、インターフェロンを基本とした治療は治療期間が長く(24から72週)、発熱、倦怠感などの副作用があり、治療継続が困難な場合もありました。

消化器内科 科長
内視鏡治療センター長

しらち みき
白地 美紀

【専門分野】

肝炎、肝障害

【資格・所属学会など】

- 医学博士
- 日本消化器病学会専門医・指導医
- 日本肝臓学会専門医
- 日本消化器内視鏡学会専門医
- 日本内科学会認定内科医
- 日本超音波医学会



飲み薬（直接作用型抗ウイルス薬）だけの「インターフェロンフリー」の治療

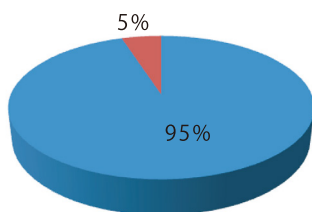
現在では、インターフェロンを使わない飲み薬だけの治療が登場し、「インターフェロンフリー」の治療として、2014年9月からわが国でも使えるようになりました。これが、1型に対する経口剤治療薬ダクラタスビル（ダクルインザ）とアスナプレビル（スネブラ）の2剤併用療法（24週間内服）です。続いて、2015年3月には2型に対するソホスブビル（ソバルディ）とリバビリン（レベトール）もしくはコペガスの2剤併用療法（12週間内服）、2015年7月には1型に対するソホスブビルとレジパスビル配合錠（ハーボニー）による治療（12週間内服）、2015年9月にはパリタプレビルとオムビタスビル、リトナビル配合錠（ヴィキラックス）による治療（12週間内服）が承認され、本格的なインターフェロンフリー経口剤治療の時代となりました。これらはすべて飲み薬で、1日1〜2回

の服用で治療期間が短いことが特徴です。これにより、1型の難治例の患者さんでも95%以上の患者さんでウイルスを体内からなくすることが可能となりました。また、インターフェロンを基本とした治療は発熱、倦怠感などの副作用がありました。飲み薬だけの「インターフェロンフリー」の治療は副作用も少なくなっています。

当院では2014年9月から2016年5月の間に99例（1型77例、2型22例）経口剤治療薬を内服していただき、95%の患者さんが著効（HCV消失）となっています。また、副作用で治療が中止となった患者さんはいらっしゃいませんでした。

当院の治療効果

■ 著効（C型肝炎ウイルス消失）
■ 再燃（C型肝炎ウイルス再陽性）



しかし、体内からHCVを排除することができても、これまで悪くなってきた肝臓病そのものが完治したわけではありません。とくに肝臓病が進行してしまった方の肝がん合併の危険性はひきつづき残っているため、定期的な採血、超音波検査やCT・MRI検査などの画像検査を受けることが重要です。また、これらの最新の治療法を

受けられるのは、慢性肝炎と初期の肝硬変（代償性肝硬変）の患者さんに限られており、肝臓の障害が高度で低アルブミン血症や腹水、肝性脳症などの症状を伴う非代償性肝硬変の患者さんには現在のところ投与することができません。どの治療法を選択した方がよいかは、患者さんの状態に合わせて主治医とよく相談する必要があります。

肝庇護療法

HCVを排除できない患者さんには、肝がんの発生を予防する目的でインターフェロンを少量長期間用いる方法、C型肝炎の進行を助長する血液の中の鉄分を減らすための瀉血療法（200ml程度の血液を定期的に抜く治療）があるほか、ウルソデオキシコール酸（内服）やグリチルリチン配合剤（注射）により、肝機能を正常に保ち、肝炎の進行を防止する肝庇護療法があります。

医療費助成制度について

飲み薬だけの「インターフェロンフリー」の治療は治療効果が高く、治療期間が短く、副作用が少ない治療ですが、高額医療となります。現在、厚生労働省と各都道府県では医療費助成を行っています。

皆さまのご意見を

病院づくりに生かしていきます

平成28年度モニター会議

平成13年度に発足した筑後市立病院モニター会議。今年も4名のモニター委員をお迎えし、7月20日（水）に第1回会議を開催しました（全3回）。毎年、市民や利用者としての視点で多くのご意見を頂戴し、病院運営の参考とさせて頂いております。

今回は早期発見・早期治療のための予防医学として、健康診断に関することなどをもっと病院としてPRをしてほしい、出前講座などを頻回に行ってほしいなどのご要望などを頂きました。当院は広報誌やホームページなどで地域の皆さんへ医療や病院の情報を発信しておりますが、まだまだ足りていないものだと感じております。今後、もっと地域の方々を巻き込み、ためになる情報発信を行っていくよう努力していく所存です。

また会議終了後には屋上ヘリポートの見学を行いました。

モニター会議はモニター委員の方々の貴重なご意見・ご要望を伺い、対応策を各委員会で検討し、出来ることから改善していくことでより良質な医療の提供を目指しております。



会議の様子



ヘリポート見学

院内学会を開催しました

平成28年6月7日（土）に、今年度で16回目の院内学会を開催しました。病院は患者さんや地域の方々へ最適な医療を提供できるよう常に自己研鑽をしなければなりません。

各部署が研究した成果を発表しあい、討議することにより研究となり、日々の業務に役立つものと考えております。

今回は15題の演題発表があり上位3チームの表彰を行いました。

最優秀賞はリハビリテーション室で、「当院消化器外科での周術期がんリハビリテーションの現状」ががんリハビリテーション実施前後の比較」と題し、今年度より始まった周術期リハビリテーションについての発表でした。がんリハビリテーションについては前号のいずみ（Voor18）の特集でも紹介しております。外来ロビーやホームページ等で公開しておりますのでぜひ一度ご覧ください。

また10月に開催される自治体病院学会にて院内より選出された演題発表を行う予定です。



筑後市立病院からのご報告

平成28年度第1回 病診連携会議・開放型病床運営委員会

平成28年8月2日（火）当院にて、平成28年度第1回病診連携会議が開催されました。会議には当院の職員36名と八女筑後医師会（第5部会）・大川三潁医師会・柳川山門医師会の代表の先生12名に参加頂きました。

内容は、平成27年度の在院日数、紹介逆紹介の状況や退院調整支援状況報告、在宅療養後方支援病院登録患者状況報告、そして総合診療専門医制度についての報告を行いました。医師会の先生からは、在宅療養後方支援病院登録患者情報更新のご質問やネットワークシステムに関するご要望がありました。

また、同日に病院と八女筑後医師会、南筑後保健福祉環境事務所で開放型病床運営委員会を開催いたしました。開放型病床というのは、登録医（開業医）と当院の医師が筑後市立病院の病床を共同利用して入院患者さんを診ていくことです。

平成28年7月現在で登録医は51件あります。最近では病診連携が活発になることで頻繁に開業医の先生方と情報のやりとりができるようになり、共同利用する機会が減少しましたが、今回の会議で今後開放型病床の共同利用を増やしていくことでお互いに再認識しました。

筑後市立病院では、地域の先生方との紹介・逆紹介に重きを置き、顔の見える病診連携ができるよう力を注いでまいります。



認知症を考える会 in 筑後市立病院

平成28年7月12日（火）、当院において「認知症を考える会」を開催しました。院内外より約90名の医療従事者の参加がありました。

当会では医療法人清友会植田病院の理事長兼病院長で福岡県認知症医療センター長の植田清一郎先生を講師にお招きし、「認知症と行動・心理症状」BPSDと4D」と題して講演を賜りました。

認知症における基本的な知識やお薬に関するご質問、患者さんとしてご家族をサポートするための重要なポイントなど様々な視点から講演を頂きました。

患者さんの高齢化により当院でも認知症の患者さんが増えている現状です。一人ひとりの患者さんと向き合い、いかにして関わっていくかを改めて考える必要があると考えております。

●認知症とは？

脳は、私たちのほとんどあらゆる活動をコントロールしている司令塔です。それがうまく働かなければ、精神活動も身体活動もスムーズに運ばなくなります。

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出てくる状態（およそ6カ月以上継続）を指します。（認知症ねっとより引用）



自然分娩のその後

当院では、自然分娩を平成27年4月から
はじめて1年半が経ちました。

その間に新しく8人の命が誕生しました。

産婦人科科長の河野勝一を筆頭に

7人の助産師と、看護師が携わり、

新しい命の誕生から多くのことを学んでおります。



当院の分娩の特徴は

- 母体と胎児にやさしい自然分娩です
- ソフロロジー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します



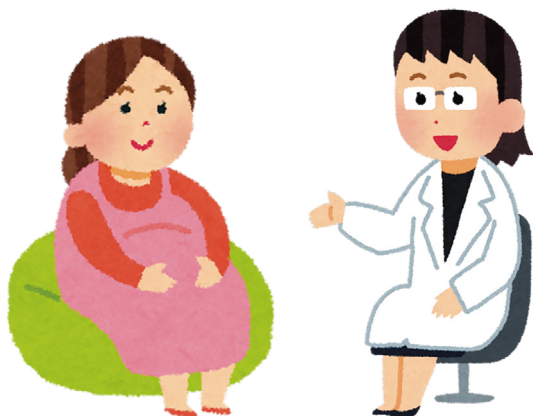
ソフロロジー式分娩とは

「出産」というとどんなイメージがありますか？

大抵の方は「痛い」「きつい」「怖い」というイメージを持たれているのではないのでしょうか。

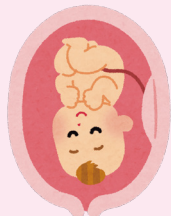
特に初めての出産は不安や恐怖でいっぱいだと思います。

ソフロロジー式分娩は、そういった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を行い、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。もちろん痛みがなくなるという訳ではありません。陣痛を受け入れて赤ちゃんのことを考え、お話ししながら、赤ちゃんと一緒にお産を乗り越えることを目指します。



分娩

約10ヵ月で3,000g前後(個人差があります)に成長した胎児は自分で分娩のサインを送ります。いよいよ出産です。お母さんと赤ちゃんのことを考え優しいお産になるよう助産師はサポートします。

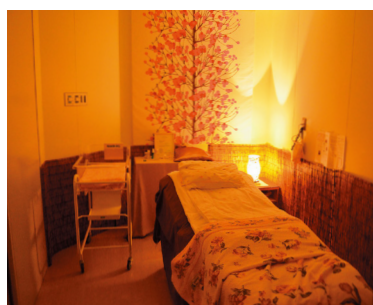


妊娠から分娩

妊娠しているかもと思ったら・・・まずは産婦人科外来で妊娠検査を受けましょう。検査は尿検査と内診エコー検査です。初診料、検査料等で5,000円程度かかります(処置によっては異なる場合があります)妊娠の有無がわかったら助産師とどんなお産がしたいか、不安なことはないかなどお話し、10ヵ月間、分娩に向けて準備をしていきます。

出産後のケア

1ヵ月後	分娩後5日目	分娩後4日目	分娩後3日目	分娩後2日目	分娩後1日目	分娩当日
退院後、子育てに関して不安なことがたくさんあると思います。どんなことでもいつでも相談してください。少しでも解決の糸口になることを期待します。	赤ちゃんの先天性代謝異常の検査があります(結果は1ヵ月検診の際にお知らせします) 小児整形外科専門医の中村英智医師(副院長)による小児整形の診察もあります。 赤ちゃんの沐浴が終わったら退院です。 お母さんは産婦人科外来で検査します。	お母さんと赤ちゃんは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いたします。	赤ちゃんには黄疸の検査があります。(結果はその日に分かりますので説明します)また沐浴の方法を説明します。 お母さんはもちろん、退院後にご家族などで、沐浴をされる方へも直接説明いたします。	いよいよ母子同室です。不安なことやわからないことはいつでも相談をお受けします。また夜間は新生児室でお預かりすることもできます。	授乳の方法やおむつの換え方などゆっくりと説明させて頂きます。 はじめは何もわからないのが当たり前。焦らずゆっくり覚えましょう。	分娩初日は赤ちゃんのことを考え、新生児室でお預かりします。赤ちゃんにはいつでも会えますのでゆっくりと休んでください。



日 時	◆毎週月～金曜 13時～16時 完全予約制ですので ご希望の方は予約してください。
内 容	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 循環改善を目的とした アロママッサージ など
料 金	1回あたり 1,620円(税込) ※保険診療時は異なります。
ご予約先	筑後市立病院 西3階病棟 ☎0942(53)7511

産前産後の母乳ケアのために・・・
母乳外来があります
母乳育児でお困りの際はご相談ください





【医師紹介】

- 加藤全
- 野原正行

【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)

糖尿病や内分泌代謝疾患を専門とする診療科です。

糖尿病は血糖コントロールの悪い状態が続くとさまざまな合併症を引き起こします。

そうならないよう予防することが重要です。当院では糖尿病教室や糖尿病食の試食会、透析予防指導などを定期的に開催し合併症予防に取り組んでおります。

また、糖尿病の他にも内分泌疾患として甲状腺や下垂体、副腎などの内分泌臓器に異常が起きる病気の治療を行っております。

外来糖尿病教室

対象: 外来患者
開催日: 毎月第2土曜日
開催時間: 11:00～12:00
参加費: 食料540円+教室参加料
参加方法: 予約制
(内科外来へ平日15時までにTEL)

糖尿病試食会

対象: 患者、家族、興味のある方
開催日: 毎月第4木曜日
開催時間: 12:30～
参加費: 540円
参加方法: 予約制
(栄養管理室へTEL)

いずみエッセイ

「ありがとう」

外来師長 藤生寿子



テレビでオリンピック、パラリンピック観戦に忙しい日々も終わり恒例の24時間テレビもみて今年の夏が終わった。たくさんの感謝やありがとうがあったが、忘れられない「ありがとう」がある。

義母が亡くなり3年がたったが亡くなる前の1年間は寝た

きりとなっていた。義父は毎日欠かさず病院に行きマッサージを2時間程してずっと話しかけていた。現在義父と一緒に楽しく生活をしている。

義母が一度だけ夢の中に会いに来てくれた。一言「ありがとう」と。

私は「お母さん、お母さん」と必死に叫んだ。まって聞いてほしいことがたくさんあるんだよ。

主人から翌朝起きたら、すごい寝言で何回もお母さんと叫んでいたぞと聞かされた。

義母さんがありがとうを言いに来いに来てくれたことを話したら、息子の俺にはまだ来とらんだって。

ちなみに義母の口癖は「ありがとう」

おかげさまで3人の子育ては私が仕事をしていることもあり、代わりにたくさんの愛情を注いでくれたおかげでちょっとしたことでもありがとうといってくれる。優しい子供達に育ててくれて本当にありがとう。

今度は私がありがとうを伝えたいのもう一度逢いたいなあ。



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いた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♪
病院まで車でいきたいんだけど、駐車料金はかかるの？



A. 外来患者さんは24時間無料だよ。受付の時に駐車券を渡してね。
駐車場は外来患者さん用だから入院患者さんの駐車はご遠慮頂いているよ。



はね丸くん



ボネコ



Q. 面会の時や家族の手術の時はどうなの？



A. 面会の方は30分以内は無料で、それ以降60分につき100円ずつ(上限1,000円/日)かかるよ。
ご家族の手術で待機される時は1台は無料になるからスタッフステーションで看護師に申し出てみてね！



駐車場には限りがあります。

皆さまの御理解と御協力を賜りますようお願い致します。

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

☆これが私のしごとです

手術室看護師は手術を受ける患者さんに対して、円滑かつ安全、安楽に手術が受けられるように術前・術中・術後を通して看護を行います。手術は病棟や外来とは雰囲気が大きく異なり、初めて手術を受ける患者さんは手術に対して不安を抱く方も多くいらっしゃいます。患者さんが安全に手術を受けられ、そして少しでも不安な気持ちを和らげられる関わりが出来るようにがんばっています。その一つとして、手術前日または、当日手術前にお部屋を訪問し手術室での流れをパンフレット等用いて説明しています。

また、各診療科の医師・麻酔科医・臨床工学技士・看護師が一つのチームとなって手術の準備から終了まで携わります。手術に関して気になる点や、不安な点があれば主治医・麻酔科医師との橋渡しとして役割を担うこともあります。患者さんの状態を把握し、一人ひとりに合った手術と看護が提供できるよう努めています。

中央手術室
相川 祐子



☆私の「元気のもと」

ヨガやジムに行きって体を動かす事です！
汗をかくことで心身ともにリフレッシュできます。

最近、こんなこと
ありませんか？

階段を
登るのが
辛い



膝が
痛くて
しゃがめ
ない



腕を
まっすぐ
あげられ
ない



それってロコモかもしれません



- ☐ 片足立ちで靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ☐ 階段を上するのに手すりが必要である
- ☐ 家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
- ☐ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1ℓの牛乳パック2個程度）
- ☐ 15分くらい続けて歩けない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない

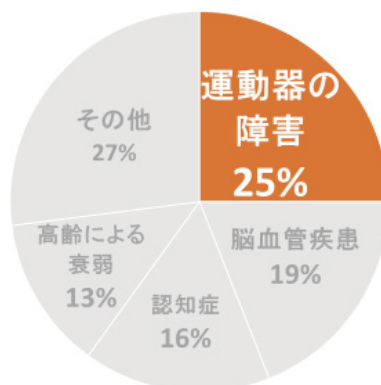
いくつ当てはまりましたか？ひとつでも当てはまったら・・・ロコモの可能性あります！

ロコモとは？

筋肉、骨、関節、椎間板といった運動器の衰えが原因で「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）」といいます。進行すると日常生活にも支障が生じ、要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長もちさせ、ロコモを予防していくことが大切です。

自立度の低下や
寝たきり（要支援・要介護）の要因の
第1位は運動器の障害（ロコモ）です。

●要支援・要介護になった原因



※平成25年厚生労働省国民生活基礎調査より

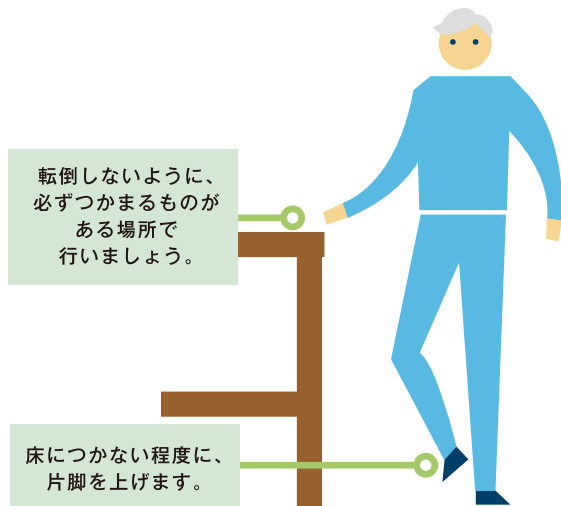
ロコモの予防は今日からできます

骨や筋肉は40歳頃から衰え始め、50歳を過ぎる頃には急激に低下します。骨や筋肉はいくつになっても鍛えることができる器官です。なによりも大切なのは適度な運動と栄養です。身体を動かし、骨や筋肉の材料となる栄養素をきちんと食事でもとりましょう。健康に暮らすため今日からロコモ対策を始めましょう。



ロコトレで対策

① バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」 左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

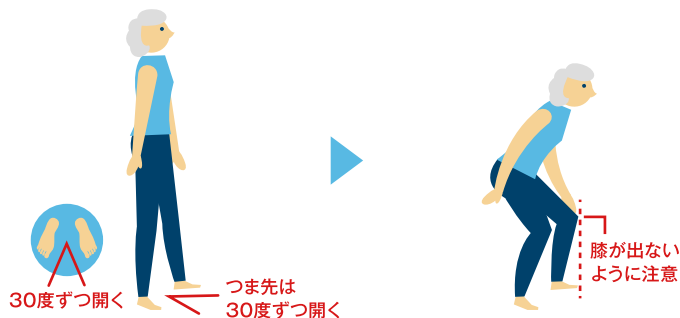


ポイント

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。



② 下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」 深呼吸をするペースでします。1日3回行いましょう。



1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。

2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。



スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

※無理をせず行ってください

食事対策

ロコモを防ぐには太りすぎも痩せすぎも問題があります。肥満になると膝や腰に負担がかかり、また痩せすぎると骨や筋肉の量が減ってしまいます。特に若い女性のダイエット時や高齢者の低栄養状態には要注意を。炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルといった五大栄養素をバランスよく摂るよう気をつけましょう。主食(お米やパンなど)に加えて、毎食、主菜(肉・魚・卵・大豆製品のおかず)を一品。さらに副菜(野菜・海藻など)に牛乳・乳製品や果物なども組み合わせるとよいでしょう。



健康講座でも「ロコモティブシンドローム」について当院院長とリハビリスタッフが外向き講演をしております。ご興味のある団体様はぜひご応募ください。お申込みお問い合わせは筑後市立病院経営企画室(0942-53-7511)へご連絡ください。

医療ネットワーク

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



高度な検査・治療・手術・
入院・救急など



うえだびょういん

いりょうほうじん せいゆうかい

医療法人 清友会 植田病院

〔理事長・院長〕 植田 清一郎



診療科目

精神科・神経科・内科・消化器科・循環器科・
放射線科・リハビリテーション科

精神科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
13:30~17:00	●	●	●	●		

内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
13:30~17:00	●	●	●	●	●	

休診日 日曜・祝日

ご案内事項

内科(41床)、精神科(180床)221床の病院です。併設施設として介護老人保健施設(100床)、在宅介護支援センター、在宅介護支援事業所、訪問介護事業所、訪問看護事業所があります。H26.12に認知症医療センターとして福岡県より指定を受けています。また障がい者の方の援助支援として地域活動支援センター(プロム、ちくご)を開設しています。

植田山診療所、筑後保養院を経て、昭和63年7月に医療法人清友会として新たなスタートをして、医療・保健・福祉の連携を行ってきました。職員一同熱意を持って、医療(精神・老人)・介護(老人・障がい者)の提供をいたします。また社会福祉法人桜園(介護老人福祉施設、養護老人ホーム、障がい者施設)を含めて、医療・保健・福祉の連携をこれまで以上に強めてまいります。ご相談などがございましたらお気軽にお声かけください。

電話番号 0942-53-5161 FAX 0942-52-0122

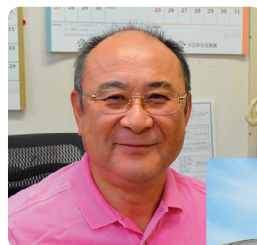
所在地 〒833-0053 福岡県筑後市大字西牟田6359-3

もりせいけいげかいいん

いりょうほうじん

医療法人 森整形外科医院

〔理事長〕 前原 洋二



診療科目 整形外科、リハビリテーション科、リウマチ科

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

☆……14:00~16:00

休診日 日曜日・祝日・お盆・年末年始

ご案内事項

◎ホームページ <http://moriseikeigeka.jp/>
◎当院でお勧めしたい治療はAKA-博田法という手技療法です。手術しかないと言われた腰椎ヘルニア、脊柱管狭窄症の患者さんは是非一度試されることをお勧めします。

地域の中核を担う有床診療所(19床)で、元気に動ける高齢者を一人でも増やし、近隣病院と連携しながら地域に貢献していく医療を目指しています。

電話番号 0944-63-2040 FAX 0944-63-7842

所在地 〒835-0024 福岡県みやま市瀬高町下庄590番地

発見！なるには講座 病院で働く医療職

8月2日筑後市立図書館にて「夢発見！なるには講座 座病院で働く医療職」をテーマに、臨床工学技士を紹介させて頂きました。臨床工学技士はClinical Engineeringを略してCEと呼ばますよということから始め、講座を進めました。その後CEの役割、動画にて仕事内容の紹介をし、免許取得の方法や養成校・就職の情報などを紹介させて頂きました。

さらに体験コーナーを設け実際に使われている医療機器を持ち込み、医療機器の使われる場面や、実際の点検方法を見てもらい、また実機にも触れて頂きました。

最後の質疑応答では、たくさんの質問を頂きとても活発な講座を開催することが出来ました。



看護の日特別授業ふれあい看護体験

福岡県看護協会の主催で、7月12日に「ふれあい看護体験」が行われました。看護師や助産師等医療職を志望している高校生が1日看護師体験を行うもので、今回は近隣の高校3年生の8名が参加してくれました。直接患者さんに話しかけながら手や足を洗ったり、病院食の試食や車椅子体験等を行いました。また、病院内で働く各職種の役割や連携について話を聞く機会を持ちました。

今回の体験で命の尊さを改めて感じ、初めて会う方とのコミュニケーションや患者さんへの細かい配慮の難しさを学ぶ機会となったようです。この体験が、今後の進路決定への一助となればと思います。

これからもこのような機会を通して、将来看護職や医療職を目指す方への手助けとなればと考えています。



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制定されました。

中学校職場体験学習

今夏は、筑後市内にある羽犬塚中学校の生徒さん4名と筑後中学校の生徒さん4名が、職場体験学習に来られました。

午前中は包帯の巻き方や血圧測定、聴診器体験など主に看護師の仕事を経験されました。看護師という仕事の難しさや、やりがいなど多くのことを学ばれているようでした。

午後は看護師以外の技術職のお仕事を見学されました。病院と言ってもさまざまな分野のプロがいま。病院にはどんな仕事があるのかを知って頂く良い機会になりました。

職場体験学習を通して、いろいろなことに興味を持ち、将来のことを考えるよい機会になることを期待します。



暮らしに活かせる 元気のツボ



笑いがもたらすリラックス効果

リラックスとは体や心の緊張を「ゆるめる」ことです。
活き活きと生活するためには適度な緊張も時には必要ですが、
日々の生活に「ホッとして緊張がゆるむ」時間もほしいですね。

リラックス効果として簡単にできる方法、
それは「笑い」です。
広辞苑には笑うことは口を大きく開けて
喜びの声を立てることという説明があります。
「笑うこと」には不安や緊張などのストレスを
和らげる効果があると言われています。
実は「作り笑い」でも効果があるそうですよ。



おもしろい物を見たり、人とおしゃべりをしながら
「笑い」を使って活き活きとした生活を送りましょう。

参考資料：三宅優、横山美江：健康における笑いの効果の文献学的考察。
岡山大学医学部保健学科紀要、17、1-8、2007



美味しく元気に

簡単グラタン

「食欲の秋」「スポーツの秋」の到来です。これからの季節、寒い冬に備えて脂肪を蓄えようと食欲が増してくるのは自然現象ですが、太りやすい人、逆に太らない人もいます。その違いは筋肉量にあります。運動好きで筋肉量の多い人は、体温が下がらないように代謝を活性化させエネルギーの消費を増やし、体温を保とうとしますが、運動が好きではない筋肉の少ない人は、代謝を活発にして体温を上げられないため、脂肪を蓄え体温を保とうとします。この時期から食事に気をつけ、運動で筋肉をつけて、冬太りを予防しましょう。

材料(4人分)

玉葱 …… 1個(240g程度)
鶏肉 …… 200g
えび …… 80g
マカロニ(早ゆで4分タイプ) …… 80g
しめじ茸 …… 80g
さつま芋 …… 120g
ブロッコリー …… 80g
バター …… 40g
小麦粉 …… 36g(大4)
牛乳 …… 800ml
固形コンソメ …… 2個
ピザ用チーズ …… 40g
粉チーズ …… 適量(無くても可)

(1人分:560kcal 塩分2.0g)

作り方

- ①鶏肉は適当な大きさに切り、玉葱は薄切りし、鍋にバターを溶かし鶏肉、えび、玉葱を中火で炒めます。
- ②ブロッコリーは小房に分け、さつま芋はサイコロ状に切り電子レンジ600W 2～3分程度加熱します。
- ③玉葱がしんなりしたら、弱火にして小麦粉を入れます。小麦粉を粉っぽさが無くなるまで軽くかき混ぜます。
- ④③に固形コンソメ、マカロニ(乾)、牛乳を4～5回に分けて入れ木べらでよく馴染ませ、弱火でゆっくりかき混ぜトロミがつくまで煮込みます。
- ⑤トロミが付いたらしめじ茸、ブロッコリー、さつま芋を混ぜ入れ、しめじに火が通ったら、グラタン皿に移しピザ用チーズ&粉チーズをのせオーブン又はオーブントースターで焼きます。焦げ目が付いたらOKです。(220℃ 12～15分)



アツアツで
なめらかな食感。
栄養満点!!

POINT

体格次第では、
1食分に相当するエネルギー、
塩分量になります。
組み合わせの料理に注意。
1品でもいいかも。



糖尿病試食会下半期スケジュール

■H28年度下半期スケジュール

実施日	テーマ	担当
10月26日(第4水曜日)	時間栄養学	栄養士
11月24日(第4木曜日)	検査のお仕事	検査技師
12月15日(第3木曜日)	バイキング 糖尿病劇場Part2	療養指導士会
1月26日(第4木曜日)	シュミレーションゲーム	栄養士
2月16日(第3木曜日)	運動の効果とは?	理学療法士
3月23日(第4木曜日)	「マイ ルール」を作ろう	栄養士

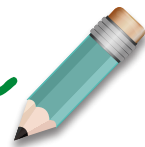
*原則として毎月第4木曜日(12:30～)に行います。(日時は変更になる場合もあります。お問い合わせ下さい。)*参加費:540円 *会場2階 多目的ホール(変更になる場合があります。)*予約:栄養管理室にご予約下さい。*人数に限りがあります。お早めにお申し込み下さい。*キャンセルの場合は前週の金曜日までにご連絡下さい。

●事務局/地方独立行政法人 筑後市立病院
●栄養管理室/電話 (0942)53-7511(内線 220)



いずみかいじおん

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

秋になり過ごしやすい日々が続いております。

夏は暑くて家から出られなかった私も散歩に出かけたくります。

最近ではスマホゲームが流行り歩いている方をたくさん見かけますが、皆さん画面に釘付けです。

たまには空を見上げたり、深呼吸をしてみると新しい秋がみつかるかもしれません。

(経営企画室 伊藤)

今年もブース出展!!

筑後市主催の「健康と食育の祭典」

平成28年11月13日(日) サザンクス筑後大ホールにて

毎年恒例の「健康と食育の祭典」に当院からもブースを出展します。

今年も皆さんの健康促進のためさまざまな体験を検討しております。

骨密度測定無料体験(昨年は家庭用でしたが今年は医療用の予定です)に加え、

健康寿命を延ばすための体操、昨年好評いただいた下肢静脈瘤についてのブースをご用意する予定です。

医療機関だからこそ発信できる情報を皆様にお届けできるよう準備を進めてまいります。

みなさんぜひ!ぜひ!ブースへお越しください。

※予告なしに内容を変更する場合があります。 ※好評につき来場者が多くお待たせする場合がございます。



お問合せ先：筑後市立病院 経営企画室 (0942-53-7511)

定期的な健診を!

みなさん健診受けていますか?

「会社を退職してから1度も受けていません。」

といわれる方がいらっしゃいます。

病気はいつだれが患うかわからないものです。

早期発見・早期治療が健康で長生きするための鍵です。

自治体が行う健康診断や医療機関での健康診断など1年に1回、

定期的に健診をうけることをおすすめします。

当院の健康診断については

1階ロビーに「健診読本」を置いております。

ご不明な点は医事情報課 健診係までお尋ねください。



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2016年9月1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	新患・内科総合	小 野 典 之	梶 原 雅 彦	担 当 医	小 野 典 之	担 当 医
	消化器内科	渡 邊 裕 次 郎	南 真 平	梶 原 雅 彦	白 地 美 紀	田 中 寛 士
	呼吸器内科	富 岡 竜 介 平 岡【大学】	坂 崎【大学】	富 永【大学】	富 岡 竜 介 中 尾【大学】	石 井【大学】
	内分泌・代謝内科	野 原 正 行	加 藤 全	野 原 正 行	新 関【大学】	野 原 正 行
	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
	腎臓内科	—	安 達 武 基	—	—	安 達 武 基
	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	温 友 美	温 友 美	温 友 美	温 友 美	温 友 美	温 友 美
外科	吉 田 正 哲 古 川	中 野 昌 彦 友 枝 博(血管)	中 野 昌 彦 谷 脇 慎 一	松 尾 英 生 古 川 哲	吉 田 正 哲 谷 脇 慎 一	松 尾 英 生 友 枝 博(血管) 大 塚【大学】 (不定)(※)
整形外科	井 上 貴 司 上 野 明 菜 大 本【大学】	中 村 英 智 白 石 絵 里 子 野 口【大学】	吉 田 健 治 上 野 明 菜 田 淵【大学】	中 村 英 智 白 石 絵 里 子	井 上 貴 司 上 野 明 菜	中 村 英 智 白 石 絵 里 子 瓜 生【大学】 (不定)
麻酔科	—	—	入 江【非常勤】 (ハインリッヒ)(※)	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	久留米大学医師	—	久留米大学医師	中 島【非常勤】 (完全予約)(※)	久留米大学医師 (☆)	久留米大学医師
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 (14:00～16:00)	—	宮 崎 憲 一 郎(※) お問い合わせ先 整形外科外来	—	—	—	—

(※):事前に各科外来(午前中)にお問い合わせください。(☆):耳鼻咽喉科 金曜日のみ受付時間が9:00～11:30となります。
●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)

基本理念 生涯研修・生涯奉仕

- 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。
- 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。
- 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。

基本方針

かかってよかった病院
あってよかった病院
働いてよかった病院



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。