

いずみ

ご自由にお持ちください



地方独立行政法人
筑後市立病院

vol.23
秋号 / 2017

【病気のお話】

●肺がん検診のすすめ

●ロタウイルス胃腸炎について

●訪問看護・訪問リハビリテーションのご案内

●お口のケアで食事をもっと美味しく！

●いずみけいじばん

・健康と食育の祭典のお知らせ
・健康講座を開きませんか

●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
・きらり☆スタッフ
・美味しく元気に

命をつなぐ、一次救命処置研修



いずみ

23

いずみ

vol.23

2017 秋号

2017年10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 吉田正 編集担当／事務局・経営企画室

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2017年10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	梶 原 雅 彦	小 野 典 之	担 当 医	小 野 典 之	担 当 医
	消化器内科	小 林 哲 平	南 真 平	梶 原 雅 彦	白 地 美 紀	田 中 寛 士
	呼吸器内科	富 岡 竜 介 南 野【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	原 健 人	加 藤 全	原 健 人	新 関【大学】	原 健 人
	循環器内科	大 内 田 昌 直	吉 村 彩 子	梅 井 秀 和 折 田【大学】	梅 井 秀 和	大 内 田 昌 直
	腎臓内科	—	酒 井 和 子	—	酒 井 和 子	—
	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 哲	中 野 昌 彦 友 枝 博(血管)	中 野 昌 彦 加 来 秀 彰	松 尾 英 生 古 川 哲	吉 田 正 哲 加 来 秀 彰	松 尾 英 生 友 枝 博(血管) 大 塚【大学】 (不定)(※)
脳神経外科 (13時～16時) 【お問合先】外科外来	—	久留米大学医師 午後診療(※)	—	—	—	—
整形外科	井 上 貴 司 國 武 真 史 大 本【大学】	中 村 英 智 白 石 絵 里	吉 田 健 治 (手の外科専門) 國 武 真 史 田 淵【大学】	中 村 英 智 白 石 絵 里 子	井 上 貴 司 國 武 真 史	中 村 英 智 (土曜・小児整形専門) 白 石 絵 里 子 瓜 生【大学】 (不定)
麻酔科	—	—	入 江 将 之 (パインクリニック)(※)	—	—	—
産婦人科	久留米大学医師 (※)	葉 清 泉 (※)	薬 師 寺 道 明 (※)	—	薬 師 寺 道 明 (※)	—
耳鼻咽喉科	久留米大学医師	—	久留米大学医師	中 島 格 (完全予約)(※)	久留米大学医師	久留米大学医師
泌尿器科	渡 辺 晃 太	渡 辺 晃 太	渡 辺 晃 太	渡 辺 晃 太 末 金【大学】	渡 辺 晃 太	渡 辺 晃 太
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時～16時) 【お問合先】 整形外科外来	—	宮 崎 憲 一 郎 午後診療(※) 1・3・5週のみ	—	—	—	—

(※):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】 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、祝日: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

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



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、常に自己研鑽に励み、高度な先進的・最適医療を実践します。
○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
あつてよかった病院
働いてよかった病院

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。



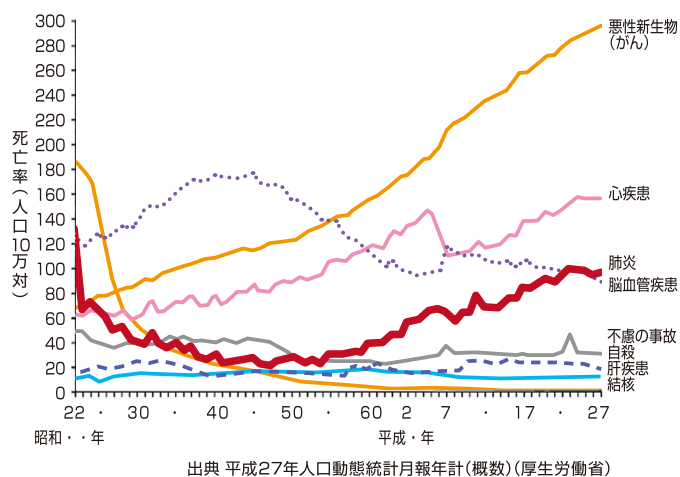
肺がん検診のすすめ

病気のお話

肺がんとは

肺がんとは、気管支や肺胞の細胞が何らかの原因でがん化したものです。進行すると、がん細胞が周りの組織を破壊しながら増殖し、血液やリンパ液の流れに乗って広がっていきます。転移しやすい場所は、リンパ節、脳、肝臓、副腎、骨です。

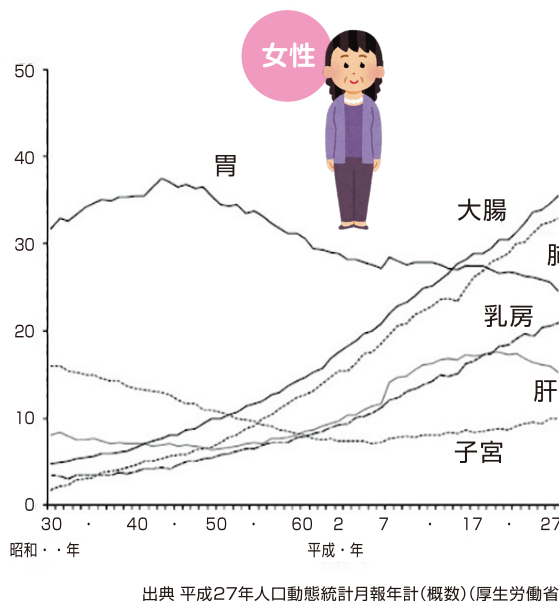
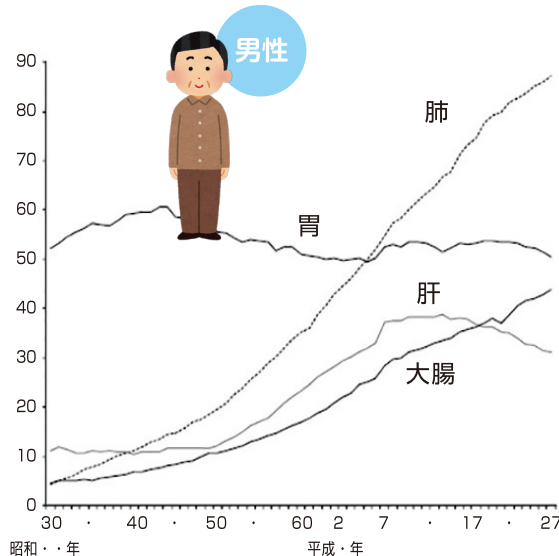
表1 主な死因別にみた死亡率(人口10万対)の年次推移



がん患者の動向

国民の死因の第1位はがんであり、中でも肺がん死亡が最多です。将来的にも増加傾向で、2012年の統計では、全がん死亡360,963人のうち、肺がん死亡は71,518人(男51,372人、女20,146人)でした。肺がんの発生は50歳以上で急激に増加します。年齢別死亡数で最も多いのは70歳代です。日本人が生涯のうちに肺がんになる割合は男性で7.4%、女性で3.1%と報告されています。

表2 がんの主な部位別死亡率(人口10万対)の年次推移



原因について

肺がんは、肺の細胞の中にある遺伝子に傷がつく(変異すること)で生じます。傷をつける原因には様々なものがありますが、代表的なものは喫煙と受動喫煙です。その他にはアルミニウムやヒ素、アスベストなどが原因になることが知られています。

肺がんと喫煙との関連は非常に大きく、研究によると、たばこを吸わない人に比べて、吸う人が肺がんになるリスクは男性で4.4倍、女性で2.8倍と高くなります。また、たばこを吸わない人でも、周囲に流れるたばこの煙を吸うこと(受動喫煙)により発症する危険性が高まることもわかっています。

検査の流れ

診断および治療を始めるまでにどのような検査が行なわれるかについて説明します。

胸部X線写真で肺がんが疑われた場合はCT検査を行ない、肺がんの有無や形、広がりを検査します。次により詳しく調べるために、気管支鏡検査、胸腔鏡検査、経皮肺生検で細胞を採取し、病理学的検査で確定診断を行ないます。肺がんと診断されたときは、MRI検査、骨シンチグラフィ、PET検査を行ない、転移があるかどうかを調べて、治療方針を決めます。

予防

果的な治療法を選択するためにも、がんの組織型を確かめることはとても重要になります。

日本人を対象とした研究結果ではがん予防には禁煙、節度ある飲酒、バランスの良い食事、身体活動、適正な体形、感染予防が効果的と言われています。

検診の必要性について

がん検診の目的は、がんを早期に発見し、適切な治療を行なうことで、がんによる死亡を減少させることです。わが国では厚生労働省の「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針(平成28年一部改正)」で検診方法が定められています。

肺がんの検診方法として「効果がある」とされているのは「問診」「胸部X線検査」「喀痰細胞診」です。喀痰細胞診については、50歳以上で、喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の方(現在喫煙されている方だけではなく、過去に喫煙していた方も含む)を対象に検査します。検診の間隔は年1回ですので、気になる症状のある場合には、検診を待たずに医療機関を早期に受診しましょう。

肺がんの症状

肺がんは早期ではほぼ無症状です。症状の進行とともに、咳、痰、血痰、発熱、呼吸困難、胸痛などの呼吸器症状が現れます。しかし、これらは必ずしも肺がん特有のものではないため、他の呼吸器疾患と区別がつか

肺がんの種類

肺がんの治療は、組織型によっても異なります。腺がん、扁平上皮がん、大細胞がんは手術を優先され、小細胞がんでは放射線治療と化学療法が優先されます。効



統括診療部長
とみおか りゅうすけ
富岡 竜介
【専門分野】
呼吸器一般
【資格・所属学会など】
・医学博士
・日本内科学会認定内科医
・日本結核病学会結核・抗酸菌症認定医
・インフェクションコントロールドクター
・日本呼吸器学会
・日本肺癌学会
・日本結核病学会



図1 危険信号(Red Flag)

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ①見た目に調子が悪そう、もしくはだんだん調子が悪くなる ②ちょっとした刺激に過敏に反応する、反応性に乏しいなどの反応性の変化 ③目が落ちくぼんでくる ④頻脈 ⑤多呼吸 ⑥皮膚緊張(ツルゴール)の低下 ⑦手足が冷たい、もしくは網状チアノーゼ ⑧持続する嘔吐 ⑨大量の排便 | <ul style="list-style-type: none"> ⑩糖尿病、腎不全、代謝性疾患などの基礎疾患がある ⑪生後2か月未満 ⑫生後3か月未満の乳児の38℃以上の発熱 ⑬黄色や緑色の胆汁性嘔吐、もしくは血性嘔吐 ⑭反復する嘔吐の既往 ⑮間欠的腹痛 ⑯くの字に体を折り曲げる、痛みで泣き叫ぶ、もしくは歩くと響くなどの強い腹痛 ⑰右下腹部痛、特に心窩部・上腹部から右下腹部に移動する痛み ⑱血便もしくは黒色便 |
|--|---|



出典元:「ロタウイルス胃腸炎をご存知ですか?」監修:尾内一信 小児急性胃腸炎診療ガイドライン 日本小児救急医学会



ロタウイルス胃腸炎について

病気のお話

今回は冬になると流行する嘔吐下痢症の主な原因であるロタウイルス胃腸炎について触れたいと思います。

冬季嘔吐下痢症の主な原因の一つ

冬に流行する嘔吐下痢症(急性胃腸炎)の原因は多くがウイルスによるもので、ロタウイルスやノロウイルスがその代表です。

乳幼児の胃腸炎の中で最も重症化しやすい

ロタウイルス胃腸炎は、乳幼児の胃腸炎の中では最もひどくなり易いことが知られています。嘔吐や下痢がひどく、水分補給が間に合わない、急激に脱水が進み、適切な処置をしないと命に関わることもあります。また、ロタウイルスはインフルエンザ、突発性発疹に次ぐ、小児の脳炎・脳症の原因であることが報告されています。



特に0歳・1歳は要注意

ロタウイルス胃腸炎は5歳までに一度は経験すると言われています。体が小さいうちに初めて感染すると重症化しやすく、入院が必要になることがあります。日本ではロタウイルス胃腸炎で入院する小児の3割が0歳児、4割が1歳児です。



症状の特徴

ロタウイルス胃腸炎の症状の特徴は、米のとぎ汁のような白っぽい下痢や激しい嘔吐です。そして他の胃腸炎よりも回復に時間がかかり、症状がおさまるまで1週間程度かかります。

予防のために家庭や園でできること

まずは手洗いをしっかりとすることが大切です。便や嘔吐物にはウイルスが含まれ、トイレの便座やドアノブをはじめ、家具やおもちゃ、タオルについたウイルスは条件が合えば10日ほど生きていけると言われます。塩素系漂白剤や哺乳瓶用の消毒液などでしっかりと消毒しましょう。



予防が大切…でも難しい

ロタウイルスは石鹼や消毒用アルコールに強いので、塩素系漂白剤や哺乳瓶用の消毒液などでしっかりと消毒しなければ死滅しません。胃腸炎症状が治まってもしばらくはウイルスが便中に排泄され、わずかな数のウイルスで感染し発症します。ですから、保育園などでひとり感染者が出れば、全員がロタウイルス感染症になってしまつていくこともあります。

治療は…

残念ながら現在ロタウイルスの特効薬はなく、かかってしまったら、経口補水液による水分補給で脱水を防ぎ自然に治っていくのを待つことになります。嘔吐に対して経口補水液を使用する場合は1回5mlを5分ごとになんども与えることが勧められています。もしも図1のような危険な兆候があるときは速やかに受診してください。



登校(登園)の目安は

症状が出る前や症状が治ったように見えてもウイルスが持続的に排泄されていることがあります。ロタウイルス感染症の30%は下痢が始まって25〜27日後にもウイルスを排泄していたとの報告があるくらいです。下痢が治っても1ヶ月以上登校(登園)できないこととは現実的でない、日本小児科学会では登校(登園)の目安を「症状のある間が主なウイルスの排泄期間なので、下痢・嘔吐症状が消失した後、全身状態の良いものは登校(登園)可能であるが、手洗いを励行する。」としています。

ワクチンで予防できる

感染力が強く、重症化しやすいロタウイルス胃腸炎ですが、最近ではワクチンが開発され、予防できるようになりました。有効性は高く、WHO(世界保健機関)は「世界中の全ての国の予防接種プログラムに導入されるべきである。」とワクチン接種を推奨しています。接種対象は生後6週から24週までの乳児で、この間に接種を完了することになっています。稀に腸重積を起こすことがあるので、初回投与は14週6日までに、行なうことが推奨されています。残念ながら公費負担がないので自費での接種となります。当院でもワクチン投与可能です。大切なお子さんの未来のために赤ちゃんが生まれたらロタワクチンをプレゼントしませんか。



小児科 科長
なかしま まさゆき
中島 正幸
【専門分野】
小児の発達、フォローアップ、
発達障害の診断
【資格・所属学会など】
・日本小児科学会小児科専門医
・日本小児神経学会

訪問 リハビリテーションのご案内

高齢化などにより通院困難になられた方や終末期を自宅で療養したいと望まれる方に状態に応じたリハビリテーションを提供します。退院・退所直後の方には早く日常生活に慣れるために生活環境を考慮したリハビリテーションを行なっています。



訪問リハビリの対象者

- 退院したばかりで自宅での生活に不安な方
- 通院は難しいけれど、リハビリは続けたい方
- 立ち上がる際に下肢に力が入らない方
- 外を散歩したいけれど体力がない方
- 介護をしたいけれど、やり方がわからない方
- 福祉用具や住宅改修についてアドバイスがほしい方
- 在宅酸素をしている方(呼吸器リハビリ)

訪問リハビリの内容

- リハビリ前後のバイタルチェック・問診にて全身状態の把握
- 日常生活動作の練習と指導
- 家族への介護方法の指導
- 家宅環境調査を行ない、必要な介護保険サービスを助言
- 本人・ご家族への精神面の支援



患者さんの自宅生活や社会参加を支援するために個別にプログラムを立て実施します。

サービス提供日・時間

月曜日～金曜日：9時～17時
※土曜・日曜日、祝祭日、8月15日、12月30日～1月3日を除く

ご利用料金

各種健康保険の負担割合に応じていただくことになります。



訪問 看護のご案内

寝たきりまたは看護・介護が必要な状況にある方が、ご自宅で安心して療養できるように看護師がご自宅に伺い看護や介護の提供を行なっています。



訪問看護の対象者

- 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されている方
- 最期まで自宅で過ごしたい方等が対象となります

訪問看護の内容

- 血圧、体温、脈拍の測定、症状の観察
- 身体の清拭、洗髪
- 床ずれの予防・手当て、体位変換、食事の介助
- 人工肛門の処理、ストーマケア、フットケア
- 家庭への介護指導、療養上の相談(介護用品の工夫や紹介等)
- 経管栄養、カニューレ、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
- 看護福祉制度利用のお手伝い



サービス提供日・時間

月曜日～金曜日：9時～17時 土曜日：9時～12時
緊急時は24時間365日で相談に応じ、必要時はサービス提供時間に限らず、夜間や休日にも訪問致します。

ご利用料金

各種健康保険の負担割合に応じていただくことになります。

訪問看護・訪問リハビリテーションのお問い合わせ窓口

地域医療支援室 (代表電話：0942-53-7511)
平日(月～金)／8時15分～17時 土曜日／8時15分～12時
※祝祭日、第3土曜日、8月15日、12月30日～1月3日を除く



医療現場で十分な経験・知識・技術を積んだ当院看護師・リハビリテーションスタッフ(理学療法士・作業療法士・言語聴覚士)がご自宅に訪問します。

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



ポネコ

Q.

ねえねえはね丸くん♪
病院の公衆電話が減っていて困っているんだけど、院内で携帯電話は使用できるの？

A.

玄関ホールや廊下、デイルームなど、限られた場所ですら通話できるよ。
でも、使えない場所もあるから、注意してね。

着信時には音が出ないよう気をつけよう。そして、他の患者さんの迷惑にならないよう、
大声による通話や長電話は絶対やめようね。



はね丸くん



マナーを守ってご利用
いただくよう、お願いいた
します。

携帯電話での通話を控えていただく場所(範囲)

階	場所(範囲)
1階	全ての診察室、各外来の待合場所、中央処置室、内視鏡室、エコー室、 放射線検査等の各種検査室、リハビリテーション室、日帰り手術センター
2階	手術控室
3階/4階	多床病室

携帯電話で通話できる場所(範囲)

階	場所(範囲)
1階	玄関ホール、廊下
2階	廊下
3階/4階	廊下、病室の個室、共有室、デイルーム

医療用PHSについて/
院内で職員が使用しているPHSは、医療機器に影響を与えない微弱な電波を用いた医療用PHSで、安全性が確認されています。

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

私は薬剤師として、処方された内服薬や注射薬をそろえたり、散剤や水剤や軟膏を量ったり混ぜたりしています。注射薬では、高カロリー輸液や抗がん剤を混ぜるミキシング操作を行なっています。そして、お薬が合っているか、患者さんの検査値や年齢、体重などを考慮し、薬の量を計算し、服用期間などを確認しています。

また、NST(栄養サポートチーム)に所属し、医療チームの一員として、他の職種の方々と協力し、患者さんの栄養状態が良くなるようにサポートしています。これからも、勉強会等に積極的に参加し、日々努力していきたいです。そして、患者さんに安全にお薬をお届けし、頼りにされる薬剤師になれるよう頑張っていきます。



薬剤師
永石 里紗
(薬剤室)

☆私の「元気のもと」
お菓子作りです。最近
は忙しくて作れていない
ので、これからお菓子作
りの時間を作りたいと思
います。

診療科
の紹介

放射線科



【医師紹介】

- 大和 いずみ
- 温 友美

【外来診療】

- 受付時間/月曜日～土曜日

8時15分～11時30分(診療開始 8時30分)

ただし、救急患者は随時受け付けます。

- 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)

放射線科は、CT・MRI等の画像診断を始め、上部・下部消化管造影検査、内視鏡検査、超音波検査、血管造影検査等、多岐に渡り行なっております。特殊検査・治療に関しては、内視鏡的粘膜切除術(早期胃がん・大腸がん等)・内視鏡的ポリープ切除術、内視鏡的止血術等、また、IVRに関しては各種悪性疾患(肝臓がん、転移性肝がん、膀胱がん等)に対する動注療法、動脈塞栓術等を行なっています。

院外の医療機関からの依頼も受け付けております。放射線科は各診療科と連携し、全身の幅広い疾患を総合的に診断しています。

いずみエッセイ

「音のない世界」

ICU 看護師 高倉貴子

数年前に聾唖の方と接する機会があり、ちょっとした手話での会話から「いいね、センスあるよ。一度手話を勉強してみたら。」とおだてられた事がきっかけで手話に興味を持ち始め、今、手話講座に通っています。生活していると自然と何らかの音に囲まれていて、音からイメージする映像や周囲の様子を察することもあるのではないのでしょうか。先日、音のない世界を体験しました。音が聞こえないと人の表情や口の動き、態度をいつも以上に注意深く見てしまう事や、周囲が楽しそうに笑っていたりすると、とても孤独を感じることも実感しました。まだ不慣れな手話ですが、自分の言いたい事が相手に伝わり相手の手話が読めると、とても嬉しく、また手話の表現を1つでも覚えて実践できることがとても楽しいです。

私たちは災害時に音で緊急事態である事を情報としてキャッチすることができますが、聞こえないことで情報をキャッチすること自体が遅れ、逃げ遅れたり、適切な処置が受けられないこともあるようです。もし病気になったら、もし災害にあったら・・・相手の立場になって考え、少しでも聾唖の方の力になれるよう今後も継続して手話を学んでいきたいと思います。

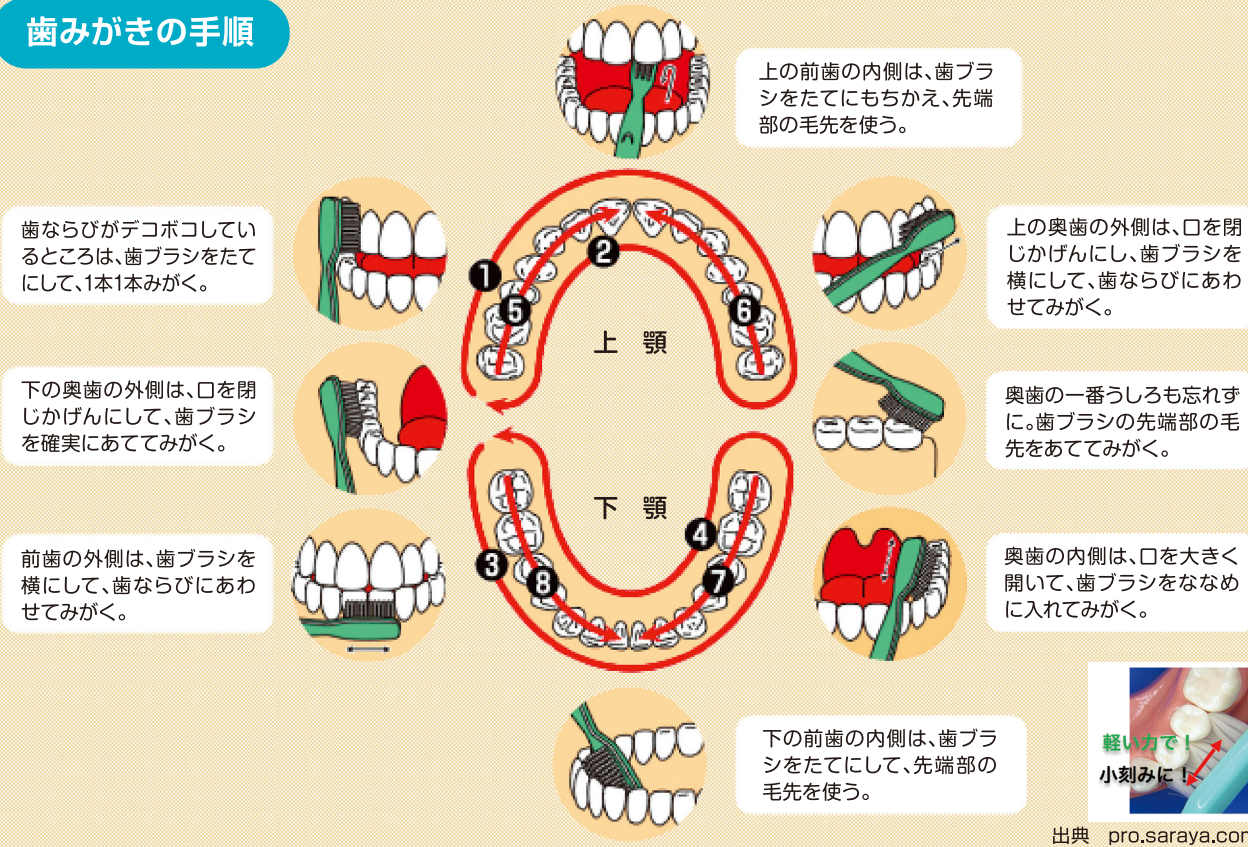
手話で、繋がる。



ケアは簡単！基本は「歯みがき」です。

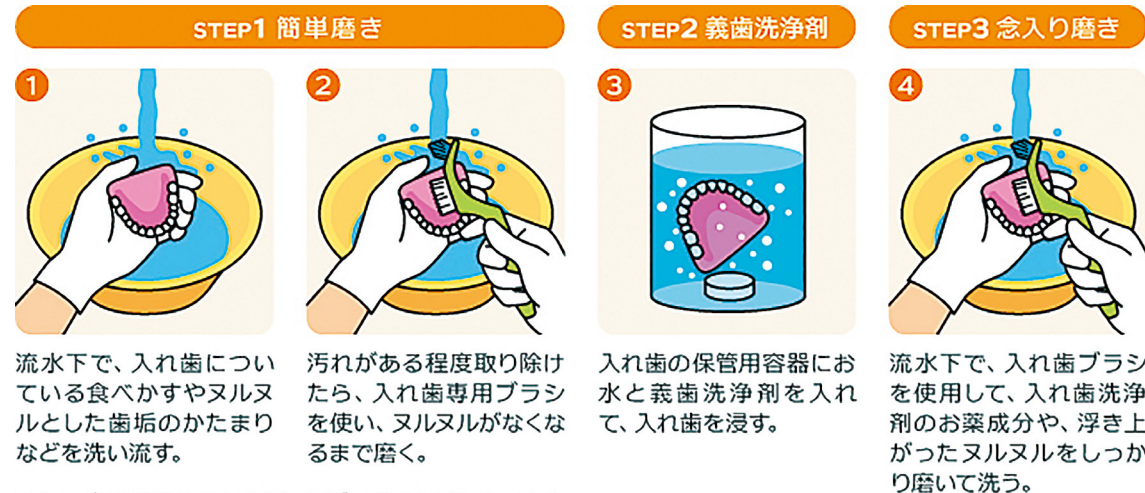
お口のケアには、歯みがきやうがい、粘膜や舌面の清掃がありますが、まずは歯ブラシによるブラッシングが基本です。残された歯を一本一本丁寧に、磨き残しのないよう鏡を見ながら磨きます。

歯みがきの手順



出典 pro.saraya.com

入れ歯のお手入れもお忘れなく！！



※入れ歯は滑りやすいので、万が一落としてしまっても割れないように、入れ歯を手にとって磨く時は必ずお水を張った洗面器などを用意しましょう。

出典 kokucare.jp

お口のケアで毎日の食事を美味しく食べましょう

当院では口腔ケア指導や健康体操等の健康講座も開催しております。気になる事がありましたらいつでもお気軽にご相談ください。また、健康講座については、p14のいずみけいじばんでもご紹介しております。

お口のケアで食事を もっと美味しく！

リハビリテーション室 言語聴覚士 永江 信吾 長井 芙美



どうして口のケアが必要なの？

私達の口の中には、300～700種類の細菌が生息しています。口の中の細菌数は、歯をよく磨く人の1000～2000億個に対して、あまり磨かない人では4000～6000億個になると言われています。ほとんど磨かない人では、1兆個もの細菌が口の中に存在しているのです。口の中をきれいにすることで、虫歯や歯周病予防に加えて食生活の改善にもなり、最終的には生活の質（QOL）の向上につながっていきます。

口内が汚れているとどうなる？

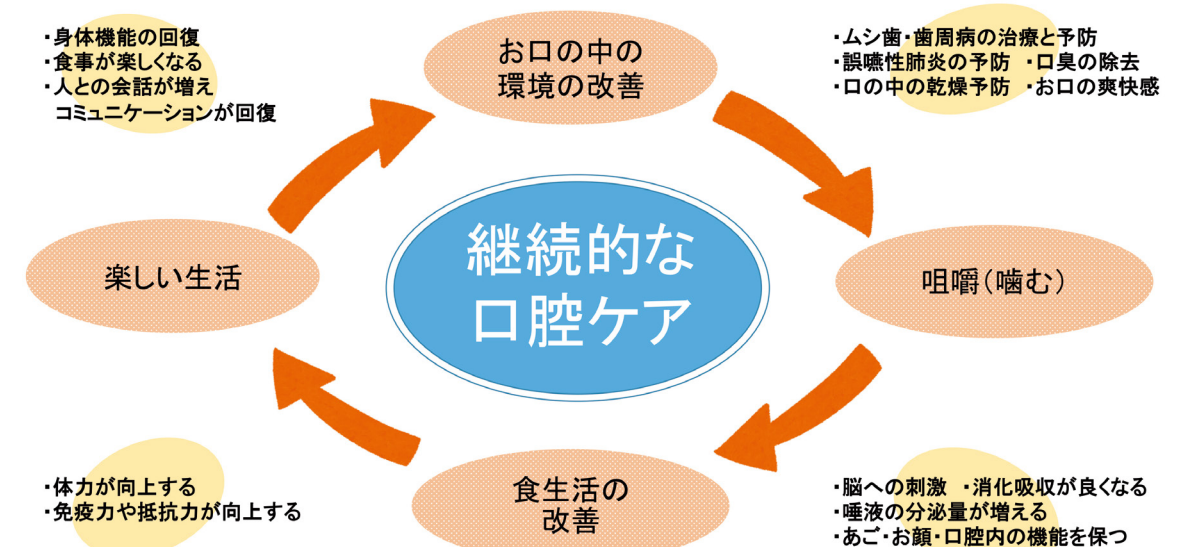
口の中を汚れたままにしておくと、細菌の温床となります。舌の表面が汚れていると、味覚が正常に働きにくくなるので、食事をしても美味しく感じにくくなってしまいます。すると、食事が減って、体重減少につながり、体力や免疫力が低下します。さらに人生や物事においても消極的かつ悲観的な思考になりやすいので、閉じこもりがちな生活に近づきます。すると、人と話す機会が減少するので、更に口の機能が低下してしまい、口内の環境がますます不衛生になります。

口の中が汚れていると、このような悪循環に陥ってしまう可能性が誰にでもあるのです。

口内が清潔になると・・・

口内を清潔に保つことで、下の図のような良い循環が生まれます。清潔を保つことは体や心の健康を維持するうえでとても大切なのです。

きれいな口のお好循環





平成29年7月19日に平成29年度第1回モニター会議を開催しました。今回はここ数年では最多となる8名のモニター委員の方にご応募、ご参加いただき、筑後市立病院に対するご要望やご意見について議論を行なうことができました。

様々なご要望・ご意見の中でも待ち時間に関する内容が多く、院内Wi-Fiの設置など、当院が改善に向けて取り組んでいる事例を紹介させていただきました。待ち時間は解決が難しい課題ですが、少しでも改善できるように、検討や対策の実施を継続して行なうて参ります。

会議の後には、恒例のヘリポート見学を行ないました。筑後市立病院に対するご要望やご意見をお持ちの方、是非次年度のモニターにご応募ください。お待ちしております。

モニター会議



5月の看護の日になみ、平成29年7月25日にふれあい看護体験を行いました。

将来看護師になりたい、医療に関わる仕事に興味がある、という4名の高校生が参加してくれました。当院の助産師より「命のはなし」を聞き、「命とはなにか」「生」について考えるきっかけとなったようです。

看護師の白衣を着用し、血圧測定や車椅子体験の他、検査室・画像センターなど病院内の様々な施設を巡りながら職員からの説明を受け、チーム医療について知ってもらう良い機会となりました。

また、実際患者さんへ手浴・足浴も行ない、日頃接することが少ない高齢者とのコミュニケーションに苦慮したり、患者さんから感謝の言葉をいただき、短い時間の中で様々な学びを得たようです。

ふれあい看護体験

3

フリーWi-Fiの設置について

平成29年6月より、院内にフリーWi-Fiを設置しております。

これは、パソコンやスマートフォンなどの機器を無線LANでインターネットに接続できるような環境を整備したもので、患者さんに待ち時間を快適に過ごしていただくことを目的とするものです。

- ご利用可能な場所
1階玄関ホール、及び外来待合付近
- ネットワーク名/chikugo-city-hp
- パスワード/不要

医療機器には基本的に影響はありません。ペースメーカーなどの植込み型医療機器に対しても、電波を受信する端末を身体に密着させない限り、影響はありません。

動画や音楽などをご利用の際は必ずイヤホンを使用いただき、周囲の方々の迷惑にならないよう、マナーを守ってご利用ください。

なお、端末の接続や設定などに関する個別のお問い合わせには対応しておりません。



MEDICAL NETWORK

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

かとうだせいけいげかいいん

加藤田整形外科医院

〔副院長〕加藤 倫宏



診療科目 整形外科・リハビリテーション科・皮膚科

整形外科・リハビリテーション科

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

皮膚科 ☆……9:00～12:00

診療時間	月	火	水	木	金	土
10時～12時30分	●			●		

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://www.katouda.com/>
日本整形外科学会専門医
日本整形外科学会認定運動器リハビリテーション医
日本体育協会認定スポーツドクター
ロコモアドバンスドクター
日本骨粗鬆症学会認定医
運動器リハビリテーションⅡ認定施設
骨粗鬆症検診精密検査実施登録医療機関



当院は昭和54年に開業し、平成28年5月に建物をリニューアルして新たに運動器リハビリテーションと皮膚科の診療を開始しました。小児から高齢者まであらゆる年代の方々の運動器のかかりつけ医を目指し、分かりやすい説明、適切な診断と治療を行なうことを心がけ、地域医療に貢献することを目指しています。

電話番号 0942-53-6811 FAX 0942-53-8828

所在地 〒833-0055 福岡県筑後市大字熊野1539-9

よしやまないか

よしやま内科

〔院長〕吉山 泰嗣



診療科目 内科・消化器科・循環器科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9時～13時	●	●	●	●	●	●
14時30分～18時	●	●		●	●	

休診日 日曜日・祝日・お盆・年末年始

ご案内事項

赤血球、白血球、肝機能、コレステロール、血糖、HbA1cなどの検査機器を設置しており、早ければ約30分で検査結果が出て、患者さんへの説明が可能です。また、上部消化管内視鏡、下部消化管内視鏡、腹部エコー、頸動脈エコー、動脈硬化、呼吸器機能などの検査も可能です。

消化器病内科、肝臓内科専門以外に循環器内科、一般内科として診療を開始しましたが、時代の流れにて糖尿病、脂質異常症、認知症の相談も多く、患者さんに合ったオーダーメイドな診療ができるように取り組んでいます。また、必要に応じて在宅医療も行なっています。

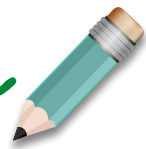
電話番号 0944-62-6118 FAX 0944-62-6168

所在地 〒835-0023 福岡県みやま市瀬高町小川348-1



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

受付/14時～14時30分

●毎週土曜日(第3土曜日を除く)

受付/10時30分～11時

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。

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

7時30分～18時30分

(第3土曜日と祝日、8/15・12/30～1/3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

「読書の秋」ですが、みなさんは何か読書をされていますか？私は、大きな書店に行き、自分の読みたい本が見つかるまでじっくり探るのが好きです。もっとも、最近はそんな時間もなくて、なかなか行くことができませんが、ネット通販でも手軽に購入できますが、書店でじっくり探せば、興味がそそられる本に出会えるかもしれません。秋の夜長、たまには活字に親しむ時間を作ってみてはいかがでしょうか？

(経営企画室 白石)

筑後市主催の「健康と食育の祭典with環境フェスタ」にブース出します！

日時：平成29年11月11日(土) 9時～13時

場所：サザンクス筑後 大ホール

ブース名：測ってみよう！あなたの体成分

～見た目ではわからない…筋肉量・水分量・脂肪量～

今年も「健康と食育の祭典with環境フェスタ」に参加させていただきます。

皆さん、人の体は何でできているかご存知ですか？答えは大きく分けて「筋肉」「水分」「脂肪」「骨」です。筑後市立病院ブースではIN BODYという医療機器を使って、皆さんの体成分に関わる様々な数値を分析することができます。数値が思わしくない方には、運動や栄養・食事に関する専門スタッフがアドバイスします。スタッフ一同、皆さんのご来場をお待ちしております。

【測定項目】

体水分量、タンパク質量、ミネラル量、体脂肪量、筋肉と脂肪のバランス、BMI指数、体脂肪率、部位別筋肉量、体水分均衡

※1名の測定に5分程度お時間を要しますので、先着40名とさせていただきます。



昨年度のブースの様子と参加したスタッフ

健康講座を開きませんか

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、健康講座を行なっております。当院のスタッフが地域に出向き無料で講演いたします。



- 対象 筑後市や近隣の団体等
- 人数 30名以上(目安)
- 日時 月～金曜日 10時～16時(60分程度)
- 講師 医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、臨床検査技師 等
- 料金 無料(会場使用料等の費用は負担しません)

詳しい内容は外来に設置しているチラシやホームページをご覧ください。

お問い合わせ先：経営企画室 (0942-53-7511)

暮らしに活かせる 元気のツボ



カフェインの摂り過ぎに注意！

カフェインには、眠気覚ましなどの興奮作用や、利尿作用といった効果があります。しかし過剰摂取による「カフェイン中毒」で2011年度からの5年間に少なくとも101人が病院に運ばれ、そのうち3人が死亡していたことが判明しました。

10歳代の子どもの場合は1日当たり100mg以上のカフェインは摂取すべきではない、とされています。大人の場合は1000mg(1g)で中毒症状がでる可能性があります。特にお子さんや腎臓などに持病のある方は多量摂取には気をつけましょう。

●カフェインが含まれる主な物とカフェインの量

	100mlあたりのカフェイン量
コーヒー(ドリップ)	60mg
コーヒー(インスタント)	57mg
紅茶	30mg
煎茶	20mg

出展/食品安全委員会 <https://www.fsc.go.jp/sonota/factsheets/caffeine.pdf>

カフェイン中毒の急性作用

めまい 心拍数の増加 興奮 不安 震え 下痢・吐き気 不眠症など



カフェインの過剰摂取にはご注意ください。



参考：中毒研究2016/vol.29/NO.4 日本中毒学会



美味しく元気に

豆腐はんぺんハンバーグ きのこあんかけ

食欲の秋が到来しました！「食べたい！でも、カロリーの摂り過ぎも気になる…。」そんな方におすすめなレシピです。はんぺんは白身魚のすり身と卵白、山芋でできていて、低脂肪で高たんぱくな食材です。食感は軟らかいので、硬い物が食べにくい方でも食べやすいです。さらに、カロリーも低く食物繊維も豊富なきのこやひじきをを使うことにより、より満足感も得られます。

材料(1人分)

はんぺん …… 20g(1/4枚)
 豆腐 …… 50g
 卵 …… 10g
 玉葱 …… 25g
 塩 …… 0.2g
 ひじき …… 2g
 片栗粉 …… 2g(大さじ1/4)
 酒 …… 4ml(大さじ1/4)
 万能ネギ …… (小口)3g
 大根 …… 15g

●A
 きのこ(しめじ・えのき) 35g
 だし汁 …… 50ml
 酒 …… 5ml(小さじ1)
 みりん …… 6ml(小さじ1)
 醤油 …… 6ml(小さじ1)

●水溶き片栗粉
 片栗粉 …… 3g
 水 …… 5ml

作り方

- ①ひじきは水で戻し、水気を絞っておく。
- ②みじんぎりにした玉葱に塩をふりかけ、しばらく置き、水気を絞っておく。
- ③はんぺんを手で揉み潰し、豆腐、卵、片栗粉を入れ混ぜ合わせる。
- ④③に①と②を入れ、更に混ぜ合わせる。
- ⑤ハンバーグの形に成形し、フライパンで焼く。
- ⑥酒(又は水)を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑦小鍋にAの材料を入れ、火にかけて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ハンバーグに⑦をかけ、おろした大根、ネギを載せたらでき上がり。

(カロリー127kcal 塩分1.5g)

食べ過ぎを防ぐためにもゆっくりよく噛んで美味しい食事を楽しみましょう！



POINT

ハンバーグはそのままでもケチャップや照り焼き等で食べても美味しいですよ。



糖尿病試食会下半期スケジュール

■平成29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木曜日)	血糖値を上げにくく！～食事の工夫～	栄養士
11月30日(第5木曜日)	ブルゾン・バイキング♪	栄養士
12月21日(第3木曜日)	ストップ・ザ・運動不足！	理学療法士
1月25日(第4木曜日)	お宅の味噌汁大丈夫？	栄養士
2月15日(第3木曜日)	検査のひみつ	検査技師
3月22日(第4木曜日)	食事療法のポイント	栄養士

※開始：12時30分(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日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)