

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.28
新年号 / 2019

Present!



ソフトドリンク1杯
無料クーポン付

裏表紙にソフトドリンククーポンついています

※院内軽食コーナー(2F)でお食事を注文された方限定

【病気のお話】

●肝細胞がんのお話

- マンモグラフィ(乳房X線撮影)装置が新しくなりました
- 介護保険サービスについて ~要介護認定の申請方法~
- ワクチンを接種してもインフルエンザになるのはなぜ?

●いずみけいじばん

- ・皆さまからのご意見をお聞かせください
- ・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

2019 亥(イ)ノベーション【革新】!!



いずみ

28

いずみ vol.28

2019 新年号

2019年1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2019年1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	相 野 一	小野 典之	担 当 医
	消化器内科	梶原 雅彦	小野 典之	相 野 一	小野 典之	白 地 美 紀
		小林 哲平	白 地 美 紀	梶原 雅彦	南 真 平	田 中 寛 士
	呼吸器内科	富岡 竜介 南野【大学】	時澤【大学】	富永【大学】	富岡 竜介 井上讓【大学】	石 井【大学】
	内分泌・代謝内科	吉 満【大学】	原 健 人 (～10時) 河野【大学】(10時～)	原 健 人	吉 満【大学】	原 健 人
	循環器内科	大内田 昌直	吉 村 彩子	折 田【大学】 梅 井 秀 和	梅 井 秀 和	大内田 昌直
	腎臓内科	—	花 井 麻 友 子	—	花 井 麻 友 子	—
血液内科	—	—	—	—	中 村【大学】	—
小児科	磯 岡 藍 子	磯 岡 藍 子	担 当 医	磯 岡 藍 子	磯 岡 藍 子	磯 岡 藍 子
神経発達症外来 [お問合先]小児科外来	—	—	中 島 正 幸 (完全予約) 第3水曜日除く(※)	—	—	—
放射線科	城野 奈穂美 温 友 美	城野 奈穂美 温 友 美	城野 奈穂美 温 友 美	城野 奈穂美 温 友 美	城野 奈穂美 温 友 美	久留米大学医師
外科	吉 田 正 充 勝 本	中 野 昌 彦 友 枝 博 (血管外科)	中 野 昌 彦 野 口 堯 志	松 尾 英 生 勝 本 充	吉 田 正 充 野 口 堯 志	松 尾 英 生 友 枝 博(血管外科) 大 塚【大学】 (不定)(※)
脳神経外科 [お問合先]外科外来	久留米大学医師 午前診療(※) (受付11時30分迄)	—	—	—	—	—
整形外科	井 上 貴 司 小 倉 友 介 大 本【大学】	中 村 英 智 白 石 絵 里 子 田 原 慎 太 郎	吉 田 健 治 (手の外科専門) 小 倉 友 介	中 村 英 智 白 石 絵 里 子	井 上 貴 司 田 原 慎 太 郎	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	葉 清 泉 葉 師 寺 道 明(※)	葉 清 泉	葉 清 泉 葉 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	久留米大学医師
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

(※):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/>



当病院的ホームページへは、上のQRコードからアクセスできます。

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、常に自己研鑽に努め、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

ソフトドリンク1杯
無料クーポン

期間中何度でも使用できます。

二〇一九 年頭所感



筑後市立病院
理事長兼病院長
吉田 正

新年あけましておめでとございます。いずみをお読みの皆様には、健やかな新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

本年4月には地方独立行政法人化して1期4年の2期目を終了し、3期目にはいります。3期目の中期計画を作成し、評価委員会でも承認いただき、市議会に提出しました。3期目では、生涯研修・生涯奉仕という法人の基本理念と基本方針のもと、国が進める医療制度の改革に的確に対応しながら安定した経営基盤を構築し、市民の信頼が得られ、安心できる良質な医療を提供していくことが必要です。

第2期は①救急・災害対応の強化、②病院機能の充実、③地域連携強化の3つの戦略テーマを掲げ、地域の方々があつてよかった病院、患者さんがあつてよかった病院、職員が生きがいと誇りを持って働いてよかった病院となるように、生涯研修・生涯奉仕の病院理念のもと、地域の皆様方の健康を守るために職員一同頑張りました。昨年は、災害拠点病院として整備を進め、福岡県から認可され、DMAも編成することができました。病院機能の充実では急性期患者のみを対象にしましたが、診療報酬改定を契機に西4階病棟を包括ケア病棟に変更し、さらに極めて重篤な患者さんのみが対象となるICU病棟を、高度急性性期の医療を必要とするより多くの患者さんに対応出来るようにHCU病棟へ変更しました。これらにより高度急性性期から回復期の患者まで多様化する医療需要にも対応できるようになりました。地域連携強化では紹介率及び逆紹介率の向上を図り、30年4月には地域医療支援病院の認可を受けました。その結果、法人化後7年間黒字経営を続けることができました。

今年度の戦略テーマは、①救急・災害対応の充実、②病院機能を充実、③地域包括ケアシステム構築に向けた体制づくりとしました。

昨年、当院でも公的医療機関等2025プランを策定しましたが、当院では地域の急性期医療を担っており、HCU病棟、急性期病棟及び包括ケア病棟を堅持し、病床の縮小や病床機能の変更は行なわない予定です。

今年も3つの戦略テーマを掲げ、地域の方々があつてよかった病院、患者さんがあつてよかった病院、職員が生きがいと誇りを持って働いてよかった病院となるように、生涯研修・生涯奉仕の病院理念の基、地域の皆様方の健康を守るために職員一同頑張りますので、皆様方のご理解とご支援を賜りますようにお願い申し上げます。

皆様のご多幸とご健勝を心から祈念し、年頭のご挨拶とさせていただきます。



栄養管理室

患者さん個々の栄養プランに基づいた安全安心な食事提供に努めると共に、地域連携の充実を目指し、スタッフ一同頑張っていきます。



医療機器安全管理室

昨年度よりICG像影によるリンパ管像影等の業務が新しく始まりました。新規業務も増えていますが、質を落とさずに頑張っていきます。



薬剤室

本年も皆様方とお薬についていろいろな話をさせていただきたく機会があることを願っております。どうかお気軽にお声かけください。



臨床心理室

私達は、相手の気持ちに立って考えることを大切にします。皆さんがホッと安心できる、そんな心の拠り所になれば幸いです。



看護部

看護部は、地域住民に寄り添い護れる誇りをもって、救急から在宅まで地域住民のニーズに応じた質の高い看護を提供します。



外来

外来スタッフの専門的知識を十分に活かし、患者さんが安心して受診できるよう丁寧に対応します。



中央手術室

手術室では安全な手術を受けていただけるように取り組んでいます。今後もみなさんに寄り添った看護を提供できるよう、気軽に質問や率直な意見をお聞かせください。



HCU病棟

心理的安全の確保
お互いが支援関係のプロとして認め合う風土!



東3階病棟

患者さんへ安心・安全な看護を提供できるよう病棟スタッフ一致団結して頑張ります。



西3階病棟

「選ばれる病棟になる」を戦略テーマに2019年は自律主体的にやりがいを持ち看護実践に取り組んでいきます。



東4階病棟

今年度も安全な看護の提供に務め、患者さんの入院時から退院を見据え地域医療支援室と連携し病棟としての役割を果たしていきたいと思います。



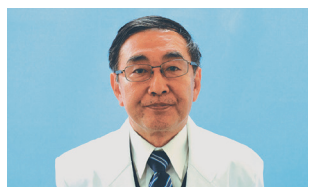
西4階病棟

24時間を通じて、健康の回復と苦痛の緩和に責任をもって看護を提供していきます。患者さんの笑顔と感謝の気持ちを大切にチーム一丸となり頑張ります。



名誉院長 薬師寺 道明

最近の医学の進歩は目覚ましい。生殖医療の体外受精は一般臨床へ、IPSの臨床応用、聖域とされた(ゲノム)編集も解禁方向へ。日々研磨の必要性を感じる昨今です。



院長相談役 小野 典之

今年の抱負は「初心忘れるべからず」でいきます。よろしく願います。



副院長 梶原 雅彦

謙虚な気持ちを忘れずに、地域医療及び地域連携をがんばります。



副院長 大内田 昌直

昨年は地域医療のあり方を問われた一年でした。国策として医療費抑制は明確ですが、「あつてよかった病院」を目指し邁進します。



地域医療支援室

地域医療支援病院の窓口として、地域の医療・福祉・介護と『顔の見える』『何でも相談できる』連携作りに取り組んでまいります。



病院安全管理室/ 病院感染管理室

責任感があり勇気があって辛抱強く、何事も最後までやり遂げる亥年に習い、更なる医療の安全保障に向け諦めず今年も励みます。



医事情報課

今年は業務の平準化、各職員のスキルアップを中心に目標を掲げて、実行していきたいと思います。



総務課

本年も医師や看護師、医療技術者とのコミュニケーションを円滑に図り、各部署と連携を取りながら、より良い病院づくりを目指します。



副院長 中村 英智

細木数子さんによると、2019年の私は「良いのか悪いのか判断しにくい」ということでしたので、ゲッターズ飯田さんの「長い闇が終わり、ようやく運が向いてくる」を信じて頑張ります。



画像センター室

皆様に安心して検査を受けていただき、安全かつ精度の高い画像を提供できるよう努めてまいります。



中央検査室

臨床に開かれ、地域とつながる検査室となれるようスタッフ一同努めていきます。



リハビリテーション室

本年も「患者ファースト」で医師や看護師など他部門との連携をしっかりと行ないながら、皆さま一人ひとりに合ったリハビリテーションを提供してまいります。



経営企画室

広報誌、ホームページ、公開講座などを通して、患者さんや近隣住民の皆さんに、わかりやすく有益な情報提供ができるよう努めてまいります。



ちっこハウス

子育て支援として安心して預けていただけるよう、またお子さんが早く回復されるようお世話をしたいと思っています。





肝細胞がんのお話

病 気 の
お 話

はじめに

日本が長寿国であることは皆さんご存知のとおりです。日本人の平均寿命は、2017年では、女性が87歳、男性が81歳です。ヒトの最大寿命(限界寿命)は120年といわれていますが、なぜヒトはそれ以前に死亡しているのでしょうか。3大死因は、がんなどの悪性新生物、心疾患、脳血管障害です。ただ、その死亡数は、心疾患、脳血管障害が減少しているのに比べ、悪性新生物は一貫して増加の傾向を認めています。その中で、肝臓がんは、男性では肺、胃、大腸に続き4位、女性では大腸、肺、膵、胃、乳房に続き7位の死亡原因となっています。肝臓がんによる死亡は減少してきているものの、2016年には、28,528人が亡くなっています。

肝細胞がんとは

肝がんには、大きく分けて、肝臓の細胞からできる「原発性肝がん」と他部位から転移してきた「転移性

肝がん」があります。原発性肝がんはさらに肝細胞がん、肝内胆管がん、混合型肝がんに分けられ、90%は肝細胞がんです。

肝細胞がんが正常な肝臓に発生するのは非常に稀なことです。ほとんどの場合、慢性の肝障害が背景にあります。それは、長期にわたり何らかの原因で肝臓の細胞の炎症と再生が繰り返される中で、肝臓の線維化が起きた状態です。皮膚が傷ついた後、傷跡が残るのと同じようなイメージです。線維化の程度は、慢性肝炎から肝硬変へと進んでいきますが、その過程で細胞の遺伝子が突然変異を起こしやすくなり、がん化する確率が高まります。

慢性肝障害の原因は、B型及びC型肝炎ウイルスの持続感染、常習飲酒、非アルコール性脂肪性肝疾患、自己免疫疾患です。

以前は、肝細胞がん患者さんの90%は、B型およびC型肝炎ウイルスによる慢性肝障害が原因でした。私どももそれらの患者さんを発がんの高危険群として、早期発見に努めておりました。しかし、時代とともに肝炎ウイルスを持たない肝細胞がん患者さんの割合が増えてきました。九州肝癌研究会のデータでも、昨

肝細胞がんの検査

肝臓は「沈黙の臓器」と言われるように、障害がある程度進まないで症状は出ません。肝障害が進むと、食欲不振、全身倦怠感、黄疸などの症状が出ますが、肝細胞がん特有の症状はありません。肝細胞がんの早期発見には発がんリスクの高い患者さんのスクリーニングが必要です。

まずは、血液検査と腹部エコーを行ない、造影CT・造影MRI・造影エコーにて精査します。

肝細胞がんの治療

肝細胞がんの治療には、肝切除術、ラジオ波やマイクロ波による焼灼術、エタノール注入術、肝動脈塞栓術、肝動注化学療法、全身化学療法、放射線療法、肝移植、分子標的薬などがあります。治療法の選択は、がんの進展度(大きさ、数、脈管侵襲、肝外転移)や悪性度とともに、その人の持つ肝予備能が重要な要素となります。肝予備能とは、肝臓が障害を受けても代償して働く余力のことです。当然、肝細胞がんが進行した状態や肝予備能が低下した状態の生命予後は悪くなります。しかし、肝予備能がよければ、進行した肝がんでも十分に治療できることがあり、早期の肝がんでも肝予備能が悪ければ治療困難となります。

がん治療は常に再発が問題となりますが、肝細胞

がんは二つの再発形式があります。一つは、治療したがんからの局所再発や画像上診断できなかった転移巣からの再発で、もう一つは新たな肝細胞がんの発がんです。新たな発がんの予防は、慢性の炎症を沈静化し肝障害の進行を抑えることです。

まとめ

C型やB型の肝炎ウイルスの治療が進む中、肝細胞がんは、今や糖尿病や脂質異常などの生活習慣病に伴い出現する疾患となっています。脂肪肝も徐々に肝硬変へ進むものがあり、食生活の改善や運動が必要です。また、肝細胞がんの早期発見には定期的な経過観察が必要です。



副院長

かじわら まさひこ
梶原 雅彦

【専門分野】
肝細胞がんの診断・治療

【資格・所属学会など】

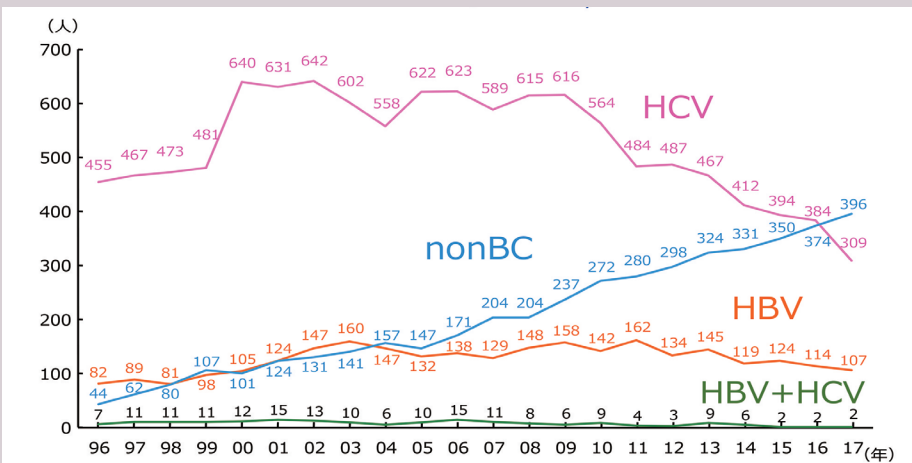
- ・医学博士
- ・日本医師会認定産業医
- ・日本消化器病学会認定消化器病専門医、指導医
- ・日本肝臓学会認定肝臓専門医、指導医
- ・日本内科学会認定内科医
- ・日本内科学会認定医制度研修医指導医



年ついにC型肝炎を上回る発がんの結果となっています。(図一)

その中でも、肝細胞がんの発生母地として問題なのは、脂肪性肝疾患、脂肪性肝炎です。この疾患は、飲酒を含めた生活習慣に由来しており、とくに糖尿病・脂質異常の患者さんに多く見られます。

図1 ウイルス起因別肝がん患者の年次推移
1996~2017年 n=19,018



2018年9月22日 第20回九州肝癌研究会 学術講演会 資料より引用

介護保険サービスについて

～要介護認定の申請方法～

介護保険制度は、介護が必要な方が介護保険サービスを受けることができる制度です。お住まいの市区町村(保険者)が制度を運営しています。ただし介護保険サービスを受けるには、「要介護」または「要支援」の認定を受ける必要があります。



◎介護保険サービス対象者は？

40～64歳までの医療保険に加入している人と、65歳以上の人です。

◎介護保険サービスはどのような場合に利用できるの？

① 65歳以上の人(第1号被保険者)

寝たきりや認知症などで、介護を必要とする状態(要介護状態)になった場合や日常生活に支援を必要とする状態(要支援状態)になった場合。

② 40歳～64歳までの人(第2号被保険者)

初老期の認知症、脳血管疾患など老化が原因とされる病気(※特定疾病)により、要介護状態や要支援状態になった場合。

◎要介護認定の申請はどうすればいいの？

■申請する場所

要介護認定の希望者本人が住んでいる市区町村の窓口で申請します。申請は本人、あるいは家族が行ないます。何らかの事情で窓口に出向くのが難しい場合は、地域包括支援センターや居宅介護支援事業所に申請を代行してもらうこともできます。

■申請に必要なもの

印鑑、介護保険要介護(要支援)認定申請書、介護保険被保険者証、主治医意見書、個人番号が確認できる物が必要となります。本人が40歳～64歳の場合は、健康保険被保険者証が必要です。主治医意見書は、市区町村が主治医に依頼します。



◎要介護認定までの流れは？

①申請書類を提出	書類を受理されたら、介護保険資格者証が渡されます。
②1次判定	1次判定に向けて市区町村から訪問調査の日程連絡があり、介護支援専門員が訪問による聞き取り調査を行ないます。市区町村から主治医に対して、意見書の作成依頼がされます。コンピューターにより、要介護認定区分の判定がされます。
③2次判定	1次判定の結果、介護認定審査会が要介護認定区分の判定を行ないます。
④認定結果の通知	申請から30日以内に、認定結果と介護保険被保険者証が郵送されます。要介護認定区分は、要支援・要介護の7つの分類のいずれか、もしくは非該当(自立)です。



認定された後は、内容や時期に関するケアプランを作成してもらい、それに基づいてサービスを受けることになります。納得するケアプランを作成してもらうには、自分たちの意見や希望もはっきり伝えることが大切です。

詳しいご相談は、各市区町村の窓口へお願いします。

筑後市の窓口： 筑後市役所 高齢者支援課

マンモグラフィ (乳房X線撮影)装置が 新しくなりました



装置について

2018年10月にマンモグラフィ装置が新しくなりました。従来の装置よりも丸みを帯びたデザインで、被検者の体と接する撮影台も緩やかなカーブとなっているため、腕や脇の下の痛みを軽減できるように配慮されています。また、少ない線量と弱い圧迫で鮮明な画像を提供することが可能となり、画像処理能力の向上によりこれまでよりも短時間で検査を受けていただけるようになりました。



モニタによる診断について

従来は撮影した画像をフィルムに出して診断していましたが、今回モニタ診断に移行しました。マンモグラフィには乳腺と病変(石灰化や腫瘍)に僅かな濃度差しかないため、通常のモニタで診断すると病変を見落としてしまう可能性が大きくなります。そこで当院では、高精細のマンモグラフィ専用のモニタを使用しています。

モニタ診断による大きな特長は、モニタ上での画像拡大や白黒の濃度を変化させることができ、淡い石灰化や病変をより鮮明にうつしだすことです。また、過去画像との比較が容易に行なえるようになり、乳腺組織の微妙な変化をとらえることなど多彩な機能を搭載しています。



過去の画像と比較してみています。
※診断は検診マンモグラフィ読影認定医が行なっています。



画像はモニタ上で拡大でき、石灰化が鮮明にうつっています。

当院は乳がん検診指定医療機関です。

受診の際は予約が必要ですのでお問い合わせください。

お問合せ先/医事情報課 健診係 TEL0942-53-7511

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. 確定申告の時期だね！医療費控除には、
かかった医療機関の領収証が必要なんだってね。

A. そうだよ。1年（1月～12月）分の領収証が必要だから、
領収証は捨てずに保管しておくことをお勧めするよ！



ポネコ

Q. もしも失くしてしまった場合は再発行できるのかな？

A. 当院では、領収証の再発行はできないけど、
代わりに支払証明書を発行できるよ！



はね丸くん



支払い証明書について

- 手続き窓口／病院1階総合受付 ※申込書の記載をお願いします。
- 発行までの所要日数／6日程度 ※出来上がりましたらご連絡します。
- 手数料／1通 2,160円(消費税込) ※1通で証明できる期間は1年(1月～12月)となります。
- お問い合わせ先／筑後市立病院 医事情報課(0942-53-7511)

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

地域医療支援室は、地域のみなさまがスムーズに受診・入院、または退院・転院することができるように、医療、介護、行政や福祉に関わる多くの施設を繋ぐ橋渡しのような役割を担っています。私は医療相談員（MSW:メディカルソーシャルワーカー）として、入院中の患者さんが、退院後も切れ目のない医療・介護サービスを受けることができるように退院支援を行っています。これからも患者さんやご家族の思いを大切にしながら、心のこもった支援を行なっていきます。

入院生活でおこる悩みをお抱えのときは、お気軽に白いポロシャツを着た私に声をかけてください。問題解決のお手伝いをさせていただきます。



社会福祉士
待鳥 恭平
(地域医療支援室)

☆私の「元気のもと」
友人たちと好きなアーティストのライブに行くこと。キャンプに行き、ゆっくり自然の中でコーヒーを飲むこと。格別のおいしさです。

診療科
の紹介

眼科



【医師紹介】

●馬場 順子(眼科科長)

【外来診療】

●月曜日～土曜日 8時15分～11時30分まで

(診療開始時刻 8時30分)※手術日は予約診療のみになります。

(手術日:第1・3・5月曜日、毎週火曜日、第2・4・5水曜日)

外来診療では広く眼科疾患全般について一般診療を午前中に行なっています。午後には糖尿病網膜症をはじめとするレーザー治療や白内障手術を実施しています。また糖尿病のコントロールも内分泌・代謝内科のバックアップがあり、安心して白内障手術を行なうことができます。

検査は眼鏡合わせ、視野検査、蛍光眼底検査、網膜光凝固、虹彩レーザー切開など視能訓練士と協力しながら実施しております。

(主な疾患)

白内障、緑内障、糖尿病網膜症



いずみエッセイ

「ふるさと紹介」

中央検査室 濱津美穂



立願寺公園

筑後市から車で1時間程度走ると、私の生まれ故郷である「熊本県玉名市」があります。

立ち寄る機会が少ないかもしれませんが、今回は玉名市の魅力について紹介します。

5月下旬～6月上旬に開催される高瀬裏川花しょうぶまつりは、江戸時代からの石橋や石垣が残っている河川沿いが会場となり、夜にはライトアップされた菖蒲(しょうぶ)の花が並びます。ゆっくり花を眺める事もできますが、出店や催しもあるため、子供達でも楽しめる祭りです。近くには温泉が湧いており、ゆっくりと身体を温めたり、無料の足湯に浸かりながら雑談もできるため、時間を忘れてリラックスすることができます。誰でも気軽に入ることができ、冬の季節にお奨めの場所です。

また、市内にはラーメン屋が多く、「玉名ラーメン カードラリー」という催しが定期的に開催されています。各店舗でラーメンを食べ、目標数を達成すると景品が当たるチャンスがあります。玉名ラーメンの特徴は濃厚な豚骨スープですが、各店舗によって味や麺の太さなども変わってきますので、色々な店舗へ行ってお気に入りのラーメン店を見つけてみてください。現在放送中の大河ドラマ「いだてん」の主人公、金栗四三さんのゆかりの地でもあるので、ドラマを見て興味を持った方も、ぜひ玉名市に遊びに行ってみてはどうでしょうか。

ICT(感染対策チーム) 活動について

ICTとは、インфекション コントロール チーム(Infection Control Team)の略称で、感染対策チームのことです。院内で起こるさまざまな感染症から患者さん・ご家族、職員の安全を守るために活動を行なう組織です。医師、看護師、薬剤師、臨床検査技師、事務職員などそれぞれの専門性を活かしながら、横断的に病院全体の感染対策活動に従事しています。毎週ICTカンファレンスを行ない、感染対策に関する報告や協議を行なっています。私たちICTメンバーは、「感染しない、させない、ひろげない」をモットーに感染対策活動に力をいれています。

- 1 全職員を対象として、院内感染に関する研修会を行ないます。
- 2 院内感染対策または感染症の診断、治療に関する質問に対し科学的根拠(エビデンス)に基づいて回答します。
- 3 各部署における院内感染事例を把握しています。また、検査部が週1回感染症レポートを作成し、その情報をもとに細菌やウイルスの検出状況を把握しています。
- 4 院内感染対策マニュアルを作成し、ICTメンバーで週に1回程度定期的に院内を巡回し報告を行なっています。
- 5 必要時に職員の健康管理に関する指導・助言を行なっています。また、職員の流行性ウイルスワクチン接種(麻疹・風疹等)、インフルエンザワクチン接種の管理を行ないます。
- 6 感染対策における地域連携を行なっています。連携病院と年4回、情報・意見交換の会議を行なっています。また、年1回連携施設に赴いて感染対策の評価を行ない、当院も評価をしてもらっています。



院内巡回の様子



ICTスタッフ

私たち感染対策チームは、それぞれの職種の専門知識を生かし、当院に来られるすべての方に安心していただけるように院内の感染防止対策に取り組んでいます。

ワクチンを接種しても インフルエンザに なるのはなぜ？

インフルエンザの流行に備え、ワクチン接種を含む予防法についてお話しします。

Q. ワクチンを接種してもインフルエンザにかかるのはどうしてですか？

A. ワクチンを接種すればインフルエンザにかからないというわけではありません。
しかし、インフルエンザワクチンは、感染後に発病する可能性を低減させる効果と、
発病した場合の重症化防止に有効です。

インフルエンザにかかる時は、インフルエンザウイルスが口や鼻あるいは目の粘膜から体の中に入ってくることから始まります。体の中に入ったウイルスは、次に細胞に侵入して増殖します。この状態を「**感染**」といいます。ワクチンにはこれを完全に抑える働きはありません。

ウイルスが増えると、数日の潜伏期間を経て、発熱やのどの痛み等のインフルエンザの症状が出現します。この状態を「**発病**」といいます。インフルエンザワクチンには、この「発病」を抑える効果が一定程度認められていますが、麻しんや風しんワクチンで認められているような高い発病予防効果を期待することはできません。発病後、多くの方は1週間程度で回復しますが、中には肺炎や脳症等の重い合併症が現れ、入院治療を必要とする方や死亡される方もいます。これをインフルエンザの「**重症化**」といいます。特に高齢の方や基礎疾患(慢性呼吸器疾患・糖尿病など)のある方では重症化する可能性が高いと考えられています。インフルエンザワクチンの最も大きな効果は、「重症化」を予防することです。

厚生労働省ホームページ 平成30年度インフルエンザQ&A より引用
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/qa.html>

インフルエンザの予防方法

ポイント1 流行前にワクチンを接種しましょう。

ポイント2 外出後は手洗いをしましょう。

インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指の消毒も効果があります。

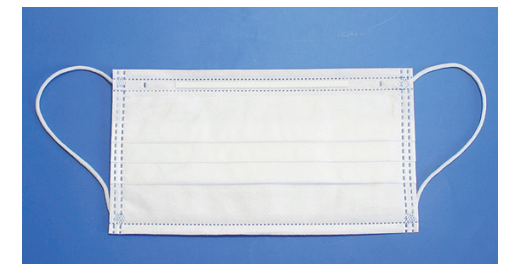
ポイント3 適度な湿度を保持しましょう。

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保つことも効果的です。

ポイント4 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。

ポイント5 人混みや繁華街への外出を控えましょう。

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ガーゼマスクではなくある程度飛沫感染等を防ぐことができる不織布(ふしょくふ)製マスクを着用しましょう。



不織布(ふしょくふ)製マスク



筑後市立病院からのご報告



「オレンジリング」はサポーターの証です

**認知症サポーター
養成講座を受講しました**

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気に
あるので、65歳以上では4人に1人にその症状
があるといわれています。

認知症サポーターは、認知症を正しく理解し、
認知症の人やその家族を温かく見守る応援
者です。「認知症サポーター養成講座」を受講
した人が「認知症サポーター」となります。

当院では10月18日に養成講座を開催し、院外
の参加（4人）を含め51人が受講しました。こ
れからも当院は、認知症高齢者等にやさしい
病院づくりを目指していきます。



**健康と食育の祭典 with
環境フェスタ**

平成30年11月11日にサザンクス筑後で行な
われた「健康と食育の祭典 with 環境フェ
スタ」にブースを出展しました。今年の催し内
容は、前年同様に下肢静脈瘤相談と「In
Body（体成分測定）」でした。

ご来場いただいた方とお話をさせていただく
中で「健康と食育の祭典が今年で終わってしま
うのはとても残念」という声を多く聞きました。
その後、当院内で地域の皆さまのために
自分たちができることを検討した結果、「筑
後市立病院主催で健康に関するイベントを開
催しよう」ということになりました。詳細は未
定ですが、地域の皆様に満足していただける
ような催しを企画していきたいと考えており
ます。イベントを開催する際には、是非ご来場
ください。



**地域の方向けの公開講座を
開催しました**

12月1日（土）に、「足がつる、むくむ、ボコボコし
た見た目 下肢静脈瘤かも!？」と題し、下肢静脈
瘤ができる要因や検査、治療法などの講演を行
ないました。講師は下肢静脈瘤の治療を専門分
野として約180例の手術実績のある当院心
臓血管外科の友枝博医師でした。

講座の後、気になる方はエコーを受けたり、友
枝医師に相談したりとご自身の健康に熱心な
様子が見受けられました。

平成30年4月より地域医療支援病院となり、初
めての公開講座でしたが約80名の参加をいた
だき、大盛況に終わりました。ご参加いただい
た皆様、ありがとうございました。

また来年も開催する予定ですのでその際はぜ
ひご参加ください。



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

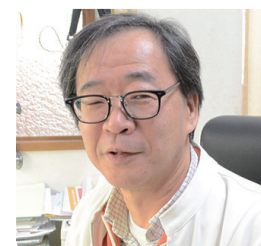


検査・治療・手術・
入院・救急など

いりょうほうじん けんしょうかい たなかないかい
医療法人健彰会

田中内科医院

〔理事長・院長〕田中 彰一



診療科目 **内科**

診療時間	月	火	水	木	金	土
8時30分～12時30分	●	●	●	●	●	☆
14時～18時	●	●	●	●	●	

☆……8時30分～13時

休診日 **日曜日・祝日・お盆・年末年始**

ご案内事項

医療並び介護を通して地域に貢献していきたいと考えています。関連施設として特別養護老人ホームありあけ園（入所50床ショートステイ18床）デイサービス（あいの里、サンブリッジ）、三橋町在宅介護支援センター等があります。

地域の子供さんから高齢者までのかかりつけ医をめざしています。乳幼児の予防接種から、外来、往診、在宅支援診療所としての訪問診療まで行なっています。

電話番号 **0944-63-8511** FAX **0944-62-5925**

所在地 〒835-0025 福岡県みやま市瀬高町上庄745

いりょうほうじん こうけいかい あさかわせいけいげかくりにっく
医療法人康恵会

あさかわ整形外科クリニック

〔理事長〕浅川 康司



診療科目 **整形外科、リウマチ科、リハビリテーション科**

診療時間	月	火	水	木	金	土
9時～12時	●	●	●	●	●	●
14時～17時30分	●	●		●	●	

休診日 **水・土午後休診（祝日を含む週は水曜午後診あり）
日曜日・祝日・お盆・年末年始**

ご案内事項

骨粗しょう症検診、特定健診を行なっています。DEXAによる骨粗しょう症の診断治療を行っており、特に生活習慣病関連の骨代謝及び運動器疾患の治療は一つの柱です。整形外科学会専門医、リウマチ学会専門医、骨粗しょう症学会専門医、リハビリテーション学会認定臨床医、脊椎脊髄病学会名誉指導医、糖尿病協会療養指導医、福岡県医師会認定総合医

平成16年9月に義父の診療所（松野外科）を改装して継承開業後14年経過しました。勤務していた時とは異なり集学的医療で手術を回避できることを最近実感しています。リウマチ、骨粗しょう症、糖尿病などに早期介入して運動器を護る時代が来ていると思っています。

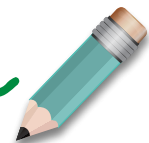
電話番号 **0942-51-7339** FAX **0942-51-7340**

所在地 〒833-0031 福岡県筑後市山ノ井218-1



いずみかいじはん

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

あけましておめでとうございます!昨年の目標「節制」は難しかったですが、今年の私の目標は「挑戦」です。新しいこと、やってみたいことを挑戦していく年にしたいです。いずみでもどんどん情報を発信したいと思います。今年もどうぞよろしくお願いします。

(経営企画室 西頭)

院内軽食

コーナー(2F)

でお食事を注文

された方にソフト

ドリンク1杯プレゼント

・軽食コーナーで注文時にこのクーポンをスタッフに提示してください
・期限内で何度でも使用できます
・営業時間:11時～15時(休み:第3土曜日、日・祝日、8月13日～15日、12月30日～1月3日)

筑後市立病院

有効期限
平成31年3月30日

皆さまからのご意見をお聞かせください。

ご意見箱は1階待合ホール、3・4階各スタッフステーション、3・4階食堂、手術室とHCUの家族控室に設置しております。

頂いたご意見やご要望は、院内にて検討、改善、周知をしております。



1階待合ホールのご意見箱

健康講座を開きませんか。

地域の皆さんの健康増進の一環として、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。

「健康寿命を延ばそう～サルコペニアについて～」

「食と健康～生活習慣病を予防する食事について～」

など新しい演題を追加しました。ぜひお申込みください。



健康講座の様子

対象	筑後市内および周辺地域の団体等 ※営利目的の研修でないこと その他の地域もご相談ください
人数	30名以上(目安)
日時	月曜日～金曜日の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、臨床心理士など
料金	無料(会場使用料などの費用は負担しません)
お問い合わせ先	地方独立行政法人 筑後市立病院 経営企画室 電話 0942-53-7511 FAX 0942-53-7515

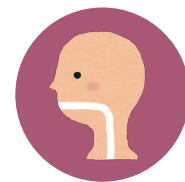
詳しい内容は、外来に設置している
チラシやホームページをご確認ください。



当院ホームページは
こちらのURLから
ご覧ください。



暮らしに活かせる 元気のツボ



健康寿命をのばそう!

～嚥下(えんげ)おでこ体操～

肺炎は日本人の死因第3位です。肺炎の約9割が「誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)」であると言われています。予防には、肺炎球菌ワクチン接種も大切ですが、のどを鍛えることも予防に繋がります。

今回は、のどを鍛える体操の中から、嚥下(飲みこむ)力を強くするための、どこでも簡単にできるものを1つご紹介します。

『嚥下おでこ体操』(①か②どちらかの方法で行なってください)

額に手を当てて力を加え、おへそをのぞき込むように下向きに力を加えます。

①持続法: ゆっくり5秒数えて力を入れ続ける。

②反復法: 数を数えながらそれに合わせて1回ずつ下を向くように力を入れる。

食前に5～10回を目安に、できるだけ毎日行ないます。

注意

人によって負荷が大きいことがありますので無理をせずに行なってください。また、頸椎症や高血圧の方は注意が必要です。



テーブルに肘をついて
行なうとより安定して
行ないやすくなります。

言語聴覚士



美味しく元気に

芋ようかん

スイーツ第3弾、今回は和菓子のご紹介です。さつまいもは収穫が8月～11月ごろですが、採れたてが美味しいというわけではなく、2～3ヶ月貯蔵してからの方が、甘味が増してより美味しくなります。さつまいもには食物繊維が多く含まれており、便秘解消に効果があります。また、皮膚や血管の老化防止や免疫力を高める働きがあるビタミンCも豊富です。材料はシンプルに3つ、さつまいもの自然な甘さを活かした和菓子です。

材料(6人分)

さつまいも 450g(中2本)
砂糖……………50g
塩……………2g
(1人分:130kcal、塩分0.3g)

作り方

- ①さつまいもは皮をむき、輪切りにして水にさらす。
- ②やわらかくなるまで蒸す(電子レンジの場合は500Wで5～6分程)。
- ③蒸し上ったら、砂糖、塩を入れ、滑らかになるまで潰す。
- ④水で濡らした型に入れ、ラップを被せ、表面を平らにする。
- ⑤粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ、冷やし固める。



より滑らかな舌触りに
したいなら、フードプロ
セッサが便利だよ!



POINT

さつまいもの甘味があるため、砂糖はお好みで調節してください。さつまいもは紅あずまなどのホクホクしたものがおすすめです。

糖尿病試食会スケジュール

■平成30年度下半期スケジュール

実施日	テーマ	担当
1月24日(第4木曜日)	食品交換表♪福笑い	管理栄養士
2月28日(第4木曜日)	これならできる!運動法	理学療法士
3月22日(第4木曜日)	外食あれこれ	管理栄養士

*開始:12時30分(日時は変更になる場合もあります。お問い合わせください。)

*参加費:540円(税込)

*会場:2階 多目的ホール(変更になる場合があります。)

●予約先/栄養管理室 電話(0942)53-7511(内線220)

*人数に限りがあります。お早めにお申し込みください。

*キャンセルの場合は前週の金曜日までにご連絡ください。

●事務局/栄養管理室