

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.31
秋号 / 2019



【病気のお話】

糖尿病を知ろう ～合併症のはなし～

【いずみけいじばん】

今年も地域公開講座を開催します!!



- フレイル・サルコペニアを知ろう!
- 高齢者のスキントラブルの予防
- 院内デイサービス「いずみ」のご紹介
- 訪問看護 在宅での生活を支えます
- 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

笑顔が素敵な 東3階病棟



いずみ

31

いずみ vol.31

2019 秋号

2019年11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 大内田昌直 編集担当 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	小野 典之	小野 典之	担当医	担当医
	消化器内科 新患 再来 梶原 雅彦	小野 典之	小野 典之	小野 典之	白地 美紀	担当医
	呼吸器内科 富岡 竜介 真玉【大学】	時澤【大学】	富永【大学】	富岡 竜介 井上【大学】	石井【大学】	担当医 ※紹介のみ
	内分泌・代謝内科 吉満【大学】	中山 ひとみ	森高 かの子	中山 ひとみ	森高 かの子	森高 かの子
	循環器内科 新患 再来 大内田 昌直	吉村 彩子	折田【大学】	梅井 秀和	吉村 英恵	担当医
	吉村 彩子	大内田 昌直	梅井 秀和	梅井 秀和	大内田 昌直	—
	腎臓内科	—	—	—	中野【非常勤】	—
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	大和 いずみ 城野 奈穂美 温 友美	大和(不定) 城野 奈穂美 温 友美	城野 奈穂美 温 友美	大和 いずみ 城野 奈穂美 温 友美	大和(不定) 城野 奈穂美 温 友美	久留米大学医師
外科	勝本 充 片桐 侑里子	中野 昌彦 枝 博 (血管外科)	平川 雄介 松尾【非常勤】	中野 昌彦 勝本 充	平川 雄介 橋本 / 片桐 1.3.5週 / 2.4週	友枝 博 (血管外科) 橋本 和晃 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	吉田 健治 (手の外科専門) 小倉 友介	中村 英智 白石 絵里子 溝上【非常勤】	井上 貴司 小倉 友介	中村 英智 (土曜・小児整形専門) 白石 絵里子
麻酔科	—	—	入江 将之 〈完全予約〉 (バインクリック)(※)	—	—	—
産婦人科	久留米大学医師 (※)	葉 清泉	葉 清泉 葉 寺道明 (※)	葉 清泉	葉 清泉 葉 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

●第3土曜・日曜・祝日は休診
(※):事前に各科外来(午前中)に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

筑後市立病院は敷地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/>



当病院のホームページへは、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

基本方針

- 患者中心、患者第一を最優先に考えた医療を提供します。
- 地域医療のニーズを常にとらえ、変化に対応できる病院をめざします。
- 住民の健康管理に積極的に取り組み、地域連携を推進します。
- 人に尽くすことに誇りを持ち、互いに切磋琢磨しながらチームワークで医療に取り組みます。

ソフト
ドリンク 1杯

無料クーポン

有効期限:令和2年3月31日



糖尿病を知ろう

合併症のはなし

病 気 の
お 話



糖尿病では血糖値が高くなるため、大小血管合併症や感染症など様々な病気を引き起こします。重症になる前に治療することが大事です。今回、腎症と神経障害について解説します。

腎臓の働きと腎症

腎臓は血液を正常に維持するため不要なものを捨て必要なものを再度取り込みながら尿を作るところです。糖尿病腎症は尿に蛋白が出るようになる合併症で、最初のうちは自覚症状がありませんが、尿蛋白が多くなると足がむくみややすくなります。もつと進行すると血液の中に老廃物が溜る状態、すなわち腎不全になります。そうなるとう工腎臓を使った血液の透析を行なうか、腎移植を受ける必要があります。



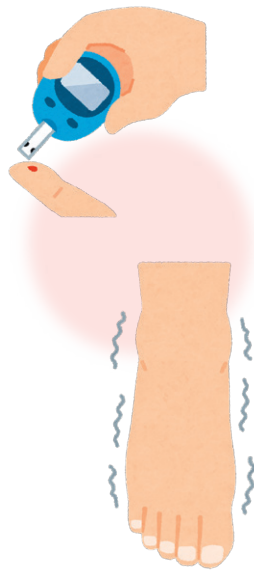
うす味にしましょう

糖尿病腎症は、高血圧があるときにも起こりやすくなります。ですから、糖尿病腎症を防ぐには血糖を下げるだけでなく、同時に高血圧の治療を行なう必要があります。血圧を下げるにはうす味にして食塩を減らすことが大切です。漬物や佃煮はもちろんです、ラーメンやうどんの汁にも食塩がたくさん入っています。食塩を取りすぎると血圧の薬が効きにくくなるので、特に高血圧の薬を飲んでる方は食塩を減らしましょう。それでは、糖尿病腎症が起こっているかどうかを調べるにはどうすればいいのでしょうか。それは尿蛋白の検査です。定期的に検尿でアルブミンを測ると、腎症が起こり始めた早い時期に診断することができます。



しびれはないですか？

糖尿病神経障害も頻度が高い合併症です。足の感覚が鈍くなり、ジンジンするようなしびれを感じることがあります。足のしびれは腰椎症など他の原因でも起こりますが、糖尿病神経障害の場合は両足に起こること、足先や足の裏から起こり始めるのが特徴です。糖尿病神経障害を予防するには血糖値を正常に保っておくことが最も大切です。



足の手入れ

神経障害がある人は自覚症状が乏しくなり、病変が悪化していることに気付くのが遅れて重症感染症皮膚の潰瘍・壊疽になり足の切断に至ることがあります。そのため、神経障害により足の感覚が鈍くなっている方は、ケガやヤケドをしないように注意してください。爪を切るときは深爪しないようにしましょう。足に傷ができていたり、タコやウオノメがある人は自分で触ったり削ったりせず早めに病院か診療所でみてもらってください。



運動をする時の注意

運動は血流や筋肉量を維持するには大事で、筋肉が衰え要介護状態にならないためにも、血糖コントロールを安定させるためにも役立ちますが、特に神経障害のある方は、運動前には傷やむくみの観察をし、靴下を着用して自分に合った靴をはき、血圧や血糖などの体調管理をしながら安全に行なうようにしてください。

筑後市立病院には糖尿病専門医だけでなく、糖尿病療養指導士の資格を持った看護師や管理栄養士、薬剤師、理学療法士等がいて、患者さんの指導に当たっています。合併症を予防するための知識とコツを学ぶために、ぜひ糖尿病教室をご利用ください。

地域公開講座を開催

令和元年11月16日(土)に地域公開講座を開催いたします！詳しくは、14ページの「いずみ掲示板」をご覧ください

〈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



統括診療部長
内分泌・代謝内科 科長

なかやま
中山 ひとみ

【資格・所属学会など】
・日本内科学会総合内科専門医
・日本糖尿病学会糖尿病専門医・指導医
・日本内分泌学会内分泌代謝科専門医・指導医
・日本肥満学会専門医・指導医



「フレイル」や「サルコペニア」の予防に 特に有用とされているのが食事と運動です。

食事

まずは1日3食しっかり食べることです。必要なエネルギー・タンパク質などの栄養素を摂取することで、筋肉や内臓に蓄えられ、フレイル・サルコペニアの予防になります。栄養は意欲的に活動し理想の毎日を送る源になります。



(タンパク質の多い食べ物)

運動

ストレッチ、レジスタンス運動(筋力トレーニング)、有酸素運動(ウォーキングなど)があります。



糖尿病との 関連性

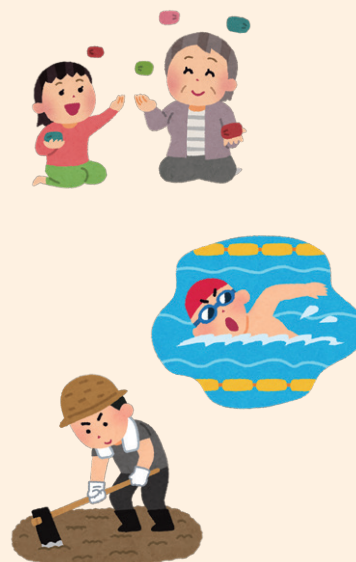
“糖尿病”は脳梗塞や心筋梗塞といった血管系の病気に起因するといわれ、要介護状態の原因の一つでもあります。また糖尿病の治療で大切なことは生活習慣の改善といわれており、フレイル同様に食事と運動が重要な項目となります。

具体的な運動内容

有酸素運動ではウォーキング、水泳、サイクリングなどがあります。時間は1回20分以上をできるだけ毎日行ない、週の合計が150分以上を目安とします。仕事や家事で運動時間が取れない方でも、下記の①～④の活動量はウォーキングの活動量に近いので運動時間として換算できます。

- ①立ち仕事 ②孫と遊ぶ
- ③ガーデニング ④畑仕事をする

レジスタンス運動には体幹を鍛える腹筋や背筋、下肢を鍛えるスクワットや踵上げ運動などがあります。回数は無理がないように10～15回程度を2～3セット、週3回を目安とします。



近年日本の一般高齢者のうちフレイルに該当する方が約10%、サルコペニアは10～20%とされており、いずれも年齢を重ねるごとに割合が多くなっていきます。また75歳以降ではフレイルが原因で介護が必要になる方が増加しています。健康で自分らしい人生を送るためフレイルやサルコペニアを予防、また改善し元気で過ごされることを願っています。

フレイル・サルコペニア を知ろう！

日本人の「平均寿命」は2017年時点で男性81.09歳、女性87.26歳と過去最高を更新しています。その一方で「健康寿命」と言われる健康上に問題がない状態で日常生活が制限されことなく自立して生活できる期間は2016年時点で男性72.14歳、女性74.79歳と発表されています。その差は男性でおよそ9年間、女性でおよそ13年間の計算になります。そのような中で健康長寿の妨げになる危険性が高いものとして「フレイル」や「サルコペニア」が近年注目されています。



理学療法士 古賀俊郎

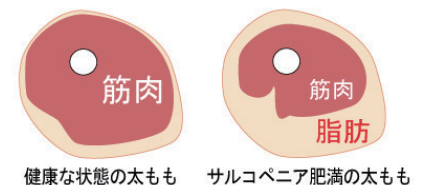
「フレイル(虚弱)」とは

老化に伴い筋力や活動が低下している状態です。フレイルには身体機能の低下だけでなく、閉じこもりがちになる(社会的)、意欲や認知機能の低下(精神的)などの要素が含まれます。

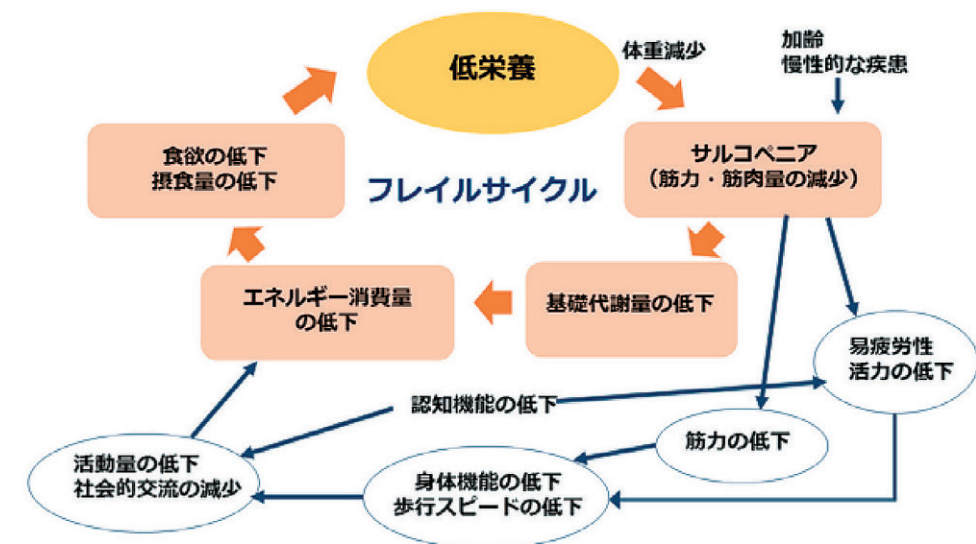


「サルコペニア(筋肉減少症)」とは

加齢に伴う筋肉量や筋力、身体機能の低下です。原因として加齢以外にも、エネルギーやたんぱく質などの摂取不足、身体活動量の減少、疾患(骨折や糖尿病など)があります。



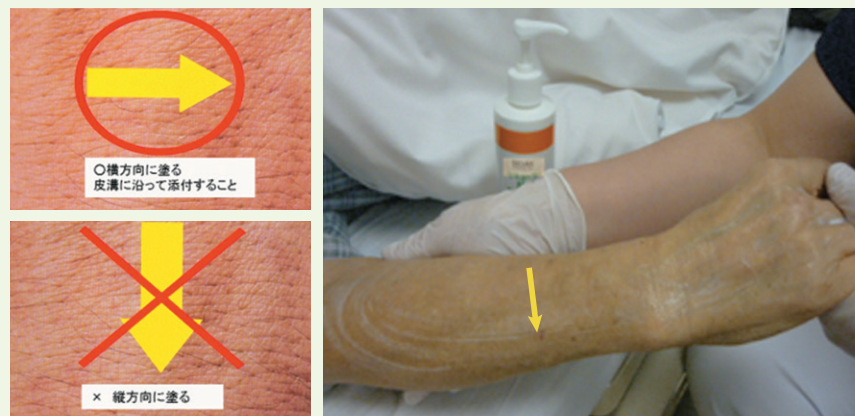
低栄養、フレイル、サルコペニアの連鎖



①保湿で皮膚を乾燥から守る

A. 保湿剤の塗布

保湿力のあるのびのびよいクリームやローションを1日2回以上塗布します。
入浴後30分以内の塗布は、保湿効果を高めます。



B. 入浴時の注意

長時間の入浴や頻回の入浴、熱いお湯での入浴は、皮膚の水分保持機能の低下となり、皮膚の乾燥を助長します。お湯の温度は、ぬるめで、保湿成分を含んだ入浴剤などの工夫も必要です。弱酸性の洗剤は、皮膚に刺激が少ない優しいケアとなります。

PHの違いによる泡立ちかた

弱酸性		アルカリ性		
PH3未満 強酸性	PH3～6 弱酸性	PH7 中性	PH8～11 弱アルカリ性	PH11以上 強アルカリ性
酢(2) レモン(2.5～3.)	化粧水(3～6) 皮膚(4～6)	塩(7) 水(6.5～7.5)	石鹸(9.5～10.5) 海水(8)	炭酸ソーダ(11) 過酸化ナトリウム(14)

②刺激の除去と皮膚の保護

A. 皮膚を強く擦らない

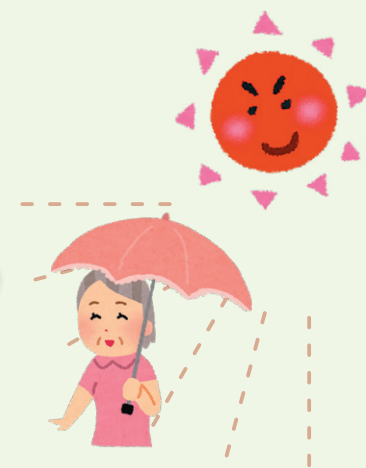
皮膚のバリア機能の低下や乾燥を予防するために、皮膚を強く擦らないことが重要です。洗剤の泡を利用して、クッションを滑らせるように優しく愛護的に洗うことで刺激の低減となります。

B. 皮膚を保護する

手足などの皮膚は、打撲や摩擦で容易に損傷することがあり、衣類などで保護が必要です。また、保湿剤で潤いを保持することで、皮膚の保護につながります。

おむつ使用時は、蒸れで皮膚がふやける場合が多く、バリア機能が低下します。ふやけや汚れによる刺激から皮膚を保護する撥水クリームなどの塗布が必要です。

高齢者の スキントラブル の予防



皮膚排泄ケア専従(認定看護師) 澁田美江

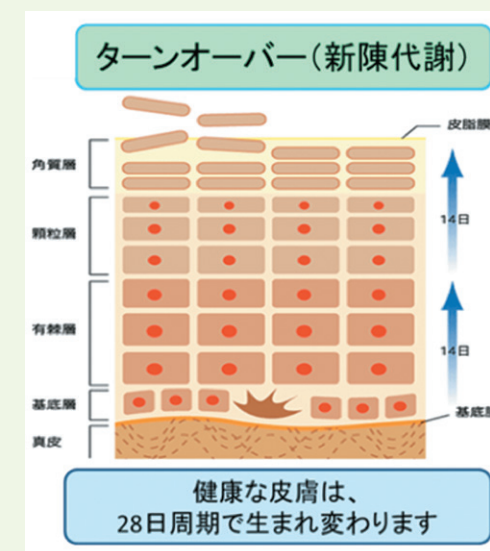
表皮は、皮膚の最も外側にあり、紫外線や外気など外的刺激にさらされている部分です。表皮細胞は、一般的に28日周期で生まれ変わるターンオーバー(新陳代謝)を備え、肌のうるおいを保つ重要な役割を果たしています。(図1)

高齢者の皮膚の特徴に、汗や皮脂分泌の減少があります。皮膚のバリア機能が低下し、体内の水分が保持できずに皮膚の乾燥が引き起こされ、乾燥が強くなるとかゆみが生じやすくなります。(図2)

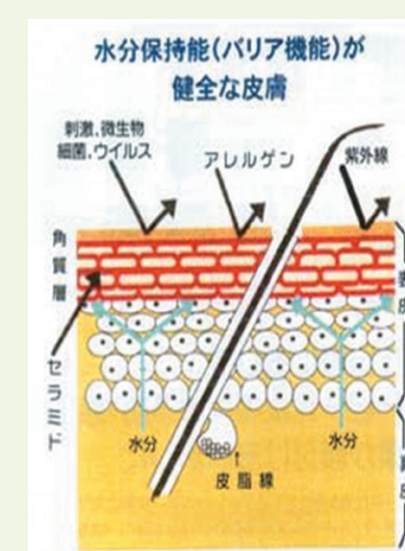
加齢でターンオーバー(新陳代謝)が低下すると皮膚の弾力性の低下、皮膚の菲薄^{ひはく}、さらに皮膚表面が平坦化して光沢を帯びることもあります。このような脆弱な皮膚^{ぜいじやく}は、傷ができやすく、傷が治りにくいことがあります。

高齢者のスキントラブルの予防は、皮膚の特徴を知り、愛護的なスキンケアの意識をもつことで、皮膚の健康維持につなげることができます。

(図1)



(図2)



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♪筑後市立病院の駐車場を利用した人は、誰でも駐車券の無料処理をしてもらえるの？

A. 外来患者さんはスタンプ不要で無料処理をしてもらえるよ。
入院患者さんの面会で来院した人は有料だけど、下の①～③に該当する人は、病棟のスタッフステーションでスタンプを押してもらって無料処理をもらえるよ。
①ご家族の手術で待機される場合 ②病院からの呼び出しがあった場合
③ご家族の入院日や退院日で付き添う場合



はね丸くん

Q. 無料処理をしてもらうには、どこに行けばいいのかな？

A. 7:30～17:00までは1階の総合受付、それ以外の時間帯は救急外来受付で無料処理を行なってもらえるよ。



はね丸くん



1階総合受付

正面玄関から入って右側に総合受付があるよ。



救急外来受付

夜間出入り口から入って右に通路を進み、つきあたりのドアを開けると右側に救急外来受付があるよ。

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

今年の4月より病院安全管理室で室長として勤務しています。病院安全管理室は、組織的な安全体制を確立し「患者さんの安全を最優先する」ことを推進する部署です。病院安全管理室主任、医療安全アドバイザーの3名で日々の業務に携わっています。3月までは病棟勤務でサブリスクマネージャー(注1)として自部署でのインシデント(注2)報告の分析、防止策立案、実施、評価を行なってきましたが、病院安全管理室ではさらに病院全体の組織横断的な活動を行なわなければいけません。私は病棟でのサブリスクマネージャーの経験を活かし、院内における医療事故を未然に防ぎ、安全対策の強化充実に努力して参ります。

(注1)各部署における医療安全管理者

(注2)誤った医療行為などが患者に実施される前に発見されたもの。あるいは、誤った医療行為などが実施されたが、結果として患者に影響を及ぼすに至らなかったもの。(厚生労働省ホームページより)



☆私の「元気のもと」
シルバーのトイプードルがいます。甘えん坊ですがとても可愛くて、私の「元気のもと」になってます。名前は「のん」です。

病院安全管理室長
永田 佳代子

診療科
の紹介

泌尿器科



【医師紹介】

渡辺 晃太(泌尿器科科長)

【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)

当科では主に膀胱・前立腺などの尿路の臓器の病気を治療します。検尿・採血・膀胱鏡・レントゲン・CTなどで病気の診断を行ないます。必要があれば入院のうえ前立腺生検・各種手術を行ないます。
午後からは手術・外来検査を主に行なっております。毎週木曜日は久留米大学泌尿器科より、非常勤医師と診療・手術を行なっております。
血尿・排尿時痛などの気になる症状がございましたら受診をお勧めします。

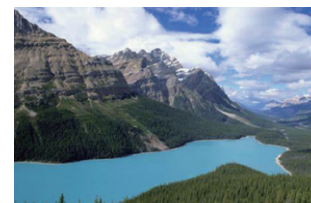
(主な疾患)

前立腺肥大症、膀胱炎、尿管結石、前立腺がん、膀胱がん、腎がん、腎盂がん、尿管がん

いずみエッセイ

「Another Sky ～カナダ～」

薬剤部 小林千明



20代最後に海外で暮らしてみたいという夢を叶えるため、ワーキングホリデービザを使いカナダに行きました。山も海も近いカナダ第三の都市バンクーバーと、ロッキー山脈の中にある自然豊かなジャスパーという街で、語学学校に通ったりホテルで働いたりしました。国の大きさも、外見も、言葉も習慣も何もかもが違い、海外で暮らすことは新鮮で刺激的でした。
人々はとても優しく、道ですれ違ったり、バスの中やスーパーのレジなど、カタコト英語の私に笑顔で気軽にハローと挨拶してくれます。道に迷ったときや、困ったときにはどうしたの?と声をかけてくれるのです。知らない人でも目が合えば微笑み合います。現地の人とのふれあいは心温まる体験でした。

楽しいことも嫌なこともたくさん経験して、価値観は大きく変わりました。一番感じたことは、国や文化が違ってても根本的な喜怒哀楽は、私たちと変わらないということ。感情表現は直球で大きすぎたけれど、感じるハートはみな同じです。来年はオリンピックがありますし、市内でも海外の方を見かける機会が増えてきました。もし、海外の方に出会った時は思い切って一言声をかけてみてください。
日本語がお上手な方もいますし、話せなくても身振り手振りで何か通じるものです。こんにちわ!どうしました?おいしい?楽しい?など何でも良いのです。
話しかけられるとうれしいし、日本を好きになって帰ってくれるかもしれません。国際交流って結構身近にあるものですよ!

訪問看護

～在宅での生活を支えます～

外来看護師長 成清美穂

訪問看護とは、療養生活を送っている方が住み慣れた地域やご家庭で、その人らしく生活を送れるように看護師がご自宅に訪問して看護ケアの提供と自立への支援を促し療養生活を支援するサービスです。



当院の訪問看護は、専門性の高い認定看護師（皮膚排泄ケア、がん化学療法、緩和ケア、救急看護）と連携をとり、質の高いケアを提供できるよう努めています。当院では在宅で過ごす中で状態に変化があればいつでも入院できるようにバックアップ体制も整っています。患者さんやご家族の気持ちに寄り添った看護を提供します。



<訪問看護の内容>

- 医師の指示による医療処置
- 定期的な健康チェック
- ストーマケア、褥瘡^{じよくそう}処置
- 在宅看取り
- 家庭への介護指導、療養上の相談 等

病気や障害があり、患者さんもおご家族も不安や迷いがあると思います。皆さんの力になれるよう、私達は多職種と共同しながら療養生活を支えます。訪問看護を利用しながら、住み慣れたお住まいで暮らしませんか。



〈相談窓口〉
筑後市立病院
地域医療支援室

電話：
0942-53-7511



筑後市立病院
院内デイサービス

「いずみ」 のご紹介

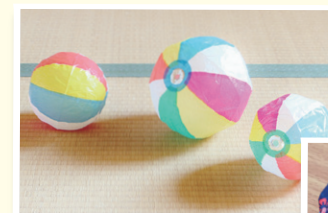
患者さんにとって、入院生活は住み慣れた場所と生活リズムや環境が大きく変わるため、ストレスが生じやすくなります。そのような時、夜眠れない・落ち着かない・不安になる等の様子が、一時的に見られることがあります。入院生活の中で、わずかな時間でもベッドを離れ治療を忘れて、穏やかに過ごしていただけるよう、当院では「院内デイサービス」を開いています。患者さんが“自分らしくいられるよう”私達はサポートします。

● 日 時／毎週2回 月曜日・木曜日
14時～15時

● 場 所／4階病棟食堂内

● 担 当／看護師・リハビリスタッフ・
臨床心理士 など

● 内 容／入院中の皆さんに集まってお楽しみ
体操、音楽活動、回想法（昔を振り返る）、折り紙、貼り絵、季節の行事
などを行ないます



一日の流れ（月曜日・木曜日）

移動前

- ・病棟でのバイタル測定（血圧など）
- ・体調確認後、4階病棟食堂へ移動



14:00～

- ・はじまりの挨拶
- ・参加者とスタッフ紹介



活動の時間

- ・月曜日：看護師、臨床心理士
「懐かしソングを歌おう＆昔のおはなし会」
- ・木曜日：看護師、リハビリスタッフ
「からだや頭を使ったレクリエーション」



15:00～

- ・おわりの挨拶
- ・クールダウン
- ・各病室へ移動



介護保険サービスとは異なり、当院に入院中の方を対象にした活動であり無料です。



ご不明な点がございましたら
気軽にスタッフにお声かけください

©筑後市 はね丸くん



筑後市立病院からのご報告



モニター会議はより充実した医療サービスを提供するため、直接市民の皆さんからの様々な意見や要望を伺うとともに、当院の状況をお知らせする情報交換の場として毎年開催しています。19回目となりました今年度も多数のご応募をいただき、10名の方にモニター委員を委嘱させていただきました。

第1回目の会議を8月に開催し、当院について多くの貴重なご意見やご要望をいただきました。早速、院内の関係部署や委員会において改善の検討を始めております。

今後も患者さん、地域の皆さんの声に耳を傾け、よりよい医療を提供できるよう努めてまいります。

令和元年 第1回 モニター会議



令和元年8月3日(土)に、今年度で19回目の院内学会を開催しました。当院の研究内容が少しでも地域医療・介護従事者の方のお役に立てばという思いから、今回初めて地域の病院・施設へ学会参加のご案内をさせていただきました。当日は院外より5名の方にご参加いただきました。この場をお借りして感謝申し上げます。

演題発表は17題あり、上位3演題の表彰を行いました。上位の演題につきましては、令和2年度に開催される全国自治体病院学会・マネジメント学会、作業療法士学会等外部の各種学会にて発表を行なう予定です。

私たち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、今後も病院理念にもあります「生涯研修」の精神のもと常に自己研鑽することを心がけてまいります。

院内学会

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 ちくごいいん

医療法人 チクゴ医院

〔理事長・院長〕堀 義晴



診療科目 内科、循環器内科、腎臓内科、人工透析

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

◇土曜日9:00～12:30

休診日 日曜・祝祭日・お盆・年末年始

ご案内事項

- ・各種健診、各種予防接種を行なっています。
- ・往診、訪問診療を行なっています。
- ・日本内科学会認定医、日本腎臓学会専門医、日本透析医学会専門医

平成7年、チクゴ胃腸科から医療法人 チクゴ医院に名称変更し、義父(故 甲斐田 豊)より継承開業しています。専門が腎臓病学のため慢性腎臓病の治療に取り組んでいますが、脳梗塞、認知症等で通院困難な患者さんの入院透析も行なっています。この地域で育てられた有床診療所ですので、地域医療が基本と考え、有床が続けられるよう努力したいと思います。

電話番号 0942-53-4350 FAX 0942-53-4351

所在地 〒833-0014 福岡県筑後市大字尾島685

いりょうほうじん はくしょうかい おおぶちびいんこうかくりにっく

医療法人 博正会

大淵耳鼻咽喉科クリニック

〔理事長・院長〕大淵 晋輔



診療科目 耳鼻咽喉科・小児耳鼻咽喉科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8時30分～12時30分	●	●	●	●	●	●
15時～18時	●	●	●	●	●	

休診日 日曜・祝祭日・お盆・年末年始

ご案内事項

2019年9月に移転新築致しました。それに伴い耳鼻科用CTシステム及びスマートフォン等によるネット順番予約システム(順番取り)を新たに導入。患者さん用駐車場も20台あり、キッズスペースも完備しています。

先代である父が昭和62年に八女市で耳鼻咽喉科を開業。平成28年に小生が長らく勤めた筑後市立病院を退職し代替りをして3年が経ちました。元号が令和となり、この度クリニックを移転、新築。気持ちも新たに再出発させていただくこととなりました。スタッフ一同、地域の皆様のお役に立てるよう努めて参ります。

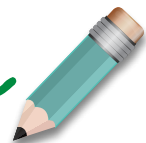
電話番号 0943-23-2811 FAX 0943-23-3812

所在地 〒834-0063 福岡県八女市本村691番地1



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

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

夏の終わりに豪雨になり、自宅前には水が溢れ、とうとう私の車も浸水してしまいました。そんな晩夏を過ごやっと涼しくなり、いよいよ秋本番です。皆さんは習慣的に運動していますか。私は最近ウォーキングを始めました。まだ、時々歩く程度で習慣にはなっていませんが、年齢と共に筋肉が衰えないよう習慣づけて行きたいと思います。皆さんも、楽しく秋を楽しめるよう身体を動かしてみませんか。

(経営企画室 金子)

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)

今年も地域公開講座を開催します

地域医療支援病院として、地域の皆さんの健康増進活動の一環で今年も地域公開講座を開催します。

テーマ いつまでも元気に歩くために ～糖尿病と筋肉のはなし～

講師: 地方独立行政法人筑後立病院
内分泌代謝内科 医師 中山ひとみ

筑後市立病院 統括診療部長
久留米大学病院 准教授

日時: 令和元年11月16日(土)
11時～(10時～11時イベント開催)

場所: 筑後市立病院 2階 多目的ホール

【イベントのご案内】

- ・身長・体重・腹囲測定
 - ・血圧・血糖測定
 - ・体成分測定(in body、先着10名)
 - ・サルコペニア・フレイル予防体操
 - ・食や薬に関する展示コーナー
- ※イベント内容については変更になる場合がございますのでご了承ください。
※詳細につきましては、ポスターやチラシ、またはホームページでご確認ください。

対象: どなたでもご参加いただけます

定員: 100名程度

その他: 駐車場無料

(無料処理しますので会場まで駐車券をお持ちください)

※駐車場には限りがありますのでご了承ください。

お誘いあわせの上、多数のご来場をお待ちしております。



はね丸くん

暮らしに活かせる 元気のツボ



意外と知らない 「秋バテ」を予防しましょう

秋になると気温も真夏より涼しくなってくるのに、夏バテのようなだるさや食欲不振、疲れがとれないなどの体調不良を感じることはありませんか？
原因は現代病ともいわれている、「秋バテ」かもしれません・・・



秋バテ の症状

- だるい、つかれやすい
- 食欲不振
- 胃腸の不調
- 立ちくらみ、めまい
- 肩こり、頭痛

秋バテの原因	予防方法
温度差による自律神経の乱れ	入浴はぬるま湯にゆっくりとつかり、体を中から温めましょう。湯船につかることが大切です。
冷たいものの食べ過ぎ、飲みすぎによる内臓の冷え	内臓が冷えることで免疫力も下がり風邪もひきやすくなります。常温や温かいもの、体を温める食材を取り入れて、体を冷やさないようにしましょう。
水分不足	冷たい飲み物は内臓を冷やしてしまうので常温～温かい飲み物がオススメです。

引用:特定非営利活動法人 日本成人病予防協会 健康管理能力検定公式ホームページ

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋など、秋を楽しむために健康管理をして健やかな生活を過ごしましょう!!



美味しく元気に

きのこたっぷり豆乳スープ

福岡県にはきのこを特産品として取り扱っている地域が多数あります。きのこには食物繊維がたっぷり。おなかの掃除にも役立ってくれます。

旬のさつまいもとあわせた豆乳スープはいかがでしょうか。きのこ昆布茶の旨味の相乗効果で素材の味をいかした美味しいスープです。



体も
あったまるよ

POINT

素材の味を活かしていますので、味付けが物足りないときはお好みで調整してみてください。



材料(4人分)

さつまいも 中1本(300g)
しめじ ハーフ1パック(100g)
えのき ... 1パック(100g)
人参 ... 1/3本(40g)
小葱 ... 適量(20g)
水 ... カップ2(400ml)
昆布茶(粉末) 小さじ1(5g)
無調整豆乳 ... カップ2(400ml)
塩 ... 少々(1g)

作り方

- ① さつまいもは皮をむき輪切りまたは半月切りにし、水にさらしておく。
- ② しめじとえのきの石づきをとる。えのきは半分に切っておく。
- ③ 人参は皮をむき半月切りにする。
- ④ 小葱は小口切りにする。
- ⑤ 鍋に水とさつまいも、人参を入れ火にかける。火が通り始めたらしめじとえのきを入れる。
- ⑥ 昆布茶を入れ火が通ってきたら無調整豆乳を入れる。塩で味を整える。
- ⑦ 沸騰する直前で火を止める。

1人分:179kcal 塩分1.0g

糖尿病試食会スケジュール

■2019年下半年スケジュール

実施日	会場	テーマ	担当
10月24日(木)	2階多目的ホール	バイキング	管理栄養士
11月28日(木)	2階多目的ホール	運動療法のコツ	理学療法士
12月19日(木)	2階多目的ホール	発酵食品のひみつ	管理栄養士
1月23日(木)	2階多目的ホール	♥糖尿病と心のケア♥	臨床心理士
2月27日(木)	2階多目的ホール	わたしと検査結果	臨床検査技師
3月26日(木)	2階多目的ホール	げんえんの術	管理栄養士

*原則として毎月第4木曜日(12:30～)に行ないます。
(日時・会場等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:550円(税込)
*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)