

いずみ



地方独立行政法人
筑後市立病院

vol. 32
新年号 / 2020

〔 病気のお話 〕

●糖尿病網膜症のお話



● ～2020年 年頭所感～

● 医療や福祉に関するお悩み・疑問は【医療相談窓口】で聞いてみよう!!

● 臨床検査って何? ～血液検査・尿検査でわかること～

● いずみけいじばん

- ・健康診断を受けましょう!
- ・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
- ・美味しく元気に

地域住民のみなさんから喜ばれる医療を目指す 年頭所感2020



二〇二〇年頭所感

筑後市立病院
理事長兼病院長
大内田 昌直



新年明けましておめでとうございます。本年が皆様にとって実りある1年であること
をお祈り申し上げます。

さて、昨年 吉田正前院長から重責を引き継ぐこととなり振り返ると瞬間の1年で
した。春は天皇陛下の御即位と新元号「令和」に祝福ムードが漂い、夏にはラグビーワ
ールドカップで日本中が熱狂し、秋には我がソフトバンクホークスが日本シリーズ3連覇
を成し遂げました。他にも侍ジャパンの優勝や八村塁、渡野日向子など若手の台頭で、東
京オリンピックを直前に控えスポーツ界は大変盛り上がっているようです。

一方、昨年は自然災害の脅威を経験しました。台風17号は筑後市内の河川を氾濫させ、19
号は関東から東北地方に甚大な豪雨被害を起こしました。「想定外」という言葉を幾度と
なく耳にし、災害拠点病院のあり方を再認識させられました。

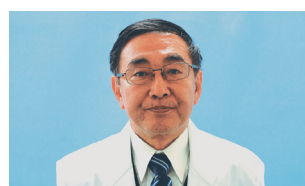
昨年9月に厚労省が公表した公立病院再編・統合の波紋は今も続いており、隣の公立
八女総合病院の建て替えは当院にとっても無視できない課題と感じています。前例のな
い超高齢化社会を迎え、持続可能な社会保障制度へ向けての政策転換が目前に迫ってき
ました。「医師の働き方改革や地域偏在」など課題は山積ですが、しっかり足元を見据え、
地域住民のみなさんから喜ばれる医療に尽くして参りたいと思います。

今年も、どうぞよろしく願います。



副院長 **梶原 雅彦**

働き方改革や病床機能編成など…
世の中の変化に対応する能力を身
に付け、仕事や遊びに励みたいと思
います。



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。

名誉院長 **薬師寺 道明**

曹洞宗開祖の道元禅師の言葉
に、「生きていくごほうび」とい
うのがあります。私達は毎日多く
の人に出会いますが、出合った
人は、天が私達に「生きていくご
ほうび」として与えてくれた有難
い人達なのだと言っています。
我々、医療機関関係者と患者さ
んとは、お互いに「生きていくご
ほうび」として接したいものです。



リハビリテーション室

今年のリハビリ室は「ONE
TEAM」で診療にあたり、患者さん
や地域の方々の健康に対して貢献
できるよう努力して参ります。



中央検査室

私たち検査室一同は、診療支援に
努め、患者さんに貢献できるチ
ーム医療を目指し、日々励んで参
ります。



画像センター室

オリンピックイヤーの2020年は、
輪と和を大切に、地域の皆様に
安心して検査を受けていただける
よう、努めてまいります。



副院長 **中村 英智**

今年はゲッターズ飯田さんの本を読
みました。開運に繋がるという①勘で
突っ走らない②都合の悪い情報を聞
く③映画や芝居を見に行く、を実践し
たいと思います。



臨床心理室

臨床心理士、公認心理士の仕事を理解して下さる多くの方に感謝いたします。皆さんがホッと安心できる心理室を目指します。



薬剤室

薬を使用する際の有効性と安全性を常に配慮し、医療スタッフの一員として治療に貢献していきたいと思っております。お気軽にご相談ください。



医療機器安全管理室

医療機器安全管理室では院内で使用している生命維持管理装置等が、常時安全に使用できるよう保守・管理業務を行なっています。今年も自己研鑽に励みます。



栄養管理室

個々の患者さんの栄養管理計画に基づき、治療の一環として安全・安心な食事の提供に努めます。



HCU病棟

看護の質保証に向けて、看護師1人ひとりの看護の核と基盤となる看護実践能力の強化を図って参ります。



中央手術室

患者さんやご家族に、安全・安心してスムーズに手術が受けられるようチーム医療の強化に取り組んでいきたいと思っております。



外来

外来スタッフの専門的知識を十分に生かし、わかりやすい説明、安心安全な療養生活のサポートを心掛けていきます。



看護部

看護は、地域の方々や患者さんの生活・命を護る重要な役割であり、私たち看護師は24時間365日、救急から訪問まで幅広く働き続けていきます。



西4階病棟

患者さん、ご家族のニーズに合わせて「安心してお家へ帰ろう」を合言葉にONE TEAMで取り組んでいます。



東4階病棟

「人が人に与える最高のものは心である」という言葉があるように、患者さんやご家族に寄り添い、心のこもった看護ができるよう日々精進してまいります。



西3階病棟

2020年はオリンピックが開催されます。我らもチーム一丸となり信念を持ち、努力を怠らず患者さんの思いに向かって進んでいきます。



東3階病棟

東3階病棟は、「安全・安楽な病棟作り」を病棟ビジョンとし、患者さん・御家族に寄り添い、病気からの回復を支えています。2020年もよろしくお願い致します。



総務課

地域医療を支えるため、働きやすい職場環境を創造するため、私たちは常に成長し続ける職場を目指します。



医事情報課

患者さんから選ばれる病院の窓口として、今年はより一層努めていきます。



病院安全管理室/ 病院感染管理室

2020年は「庚子」で、新たな環境や局面に向けて体制を整えていくと良い年です。原点に立ち返り、更なる安全対策の強化に努めて参ります。



地域医療支援室

地域共生社会の一端を担う総合病院の窓口として、本年も医療・福祉・介護との「顔の見える」「何でも相談できる」連携作りに取り組んで参ります。



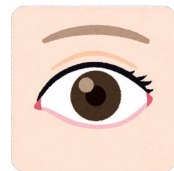
ちっこハウス

本年も安心して預けていただけるよう、スタッフ一同頑張ってお子さん達をサポートしていきたいと思っております。



経営企画室

令和に入り、メンバー3人が交代しました。今後も、広報活動を通して、地域の皆さんに有益な情報提供ができるよう努めてまいります。



糖尿病網膜症のお話

病気のお話

眼科 科長

ば ば じゅんこ
馬場 順子

【専門分野】
・糖尿病網膜症
【資格など】
・日本眼科学会認定眼科専門医

はじめに

糖尿病網膜症は糖尿病の合併症の一つです。初期の段階では自覚症状が認められないことがほとんどですが、目の中で病気がどんどん進行し、放置すると失明になることもあります。早期に発見し治療を行えば失明に至ることは少なくなりました。

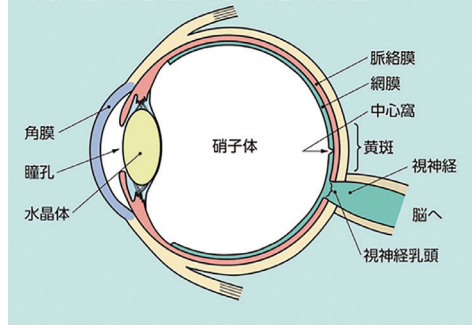
定期的に眼科を受診して検査を受けることが大切です。定期的に検査を受けなければ自覚症状なく進行する病気を見つけることは出来ません。



眼の構造（図1）と働き

目に入った光は角膜、瞳孔、水晶体、硝子体を通って網膜の上に像を結びます。その情報は視神経を通じて脳に伝えられ、最終的には影像として認識されます。

●眼の基本構造（左眼の水平断面の模式図）



〈図1〉

目に現れる糖尿病の影響

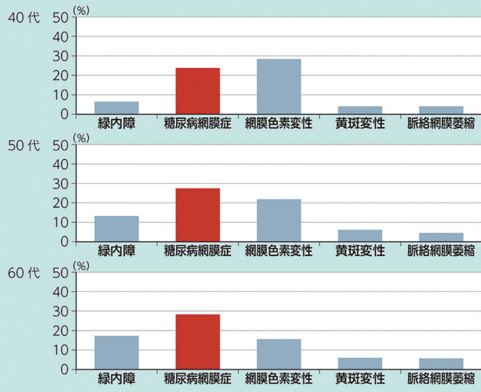
増加する糖尿病の国内の糖尿病患者数は約1,000万人、予備軍を含めると約2,000万人になります。糖尿病の合併症は腎臓、神経そして目に現れることが多く三大合併症と言われます。糖尿病にかかっている患者さんの約140万人は糖尿病網膜症にかかっていることが知られています。糖尿病網膜症は年間約3,000人の失明を引き起こし、成人失明原因の第2位、50～60代では第1位となっています。（参照1）

糖尿病網膜症の進み方

①単純網膜症：高血糖に長期間さらされると網膜全体の血管が壊れて特に細い血管にコブ（毛細血管瘤）ができたり、出血（網膜出血）したりします。

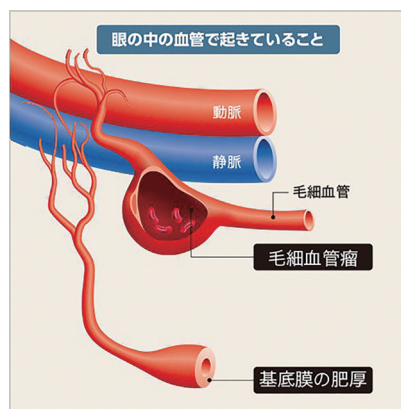
また、壊れた血管から血液中の液体成分も漏れ出し、それに含まれるたんぱく質や脂肪などが網膜内に貯まって白く見えるようになります。（硬性白斑）（症状）全くなし

●日本の成人における年齢別失明原因



〈参照1〉

〈糖尿病網膜症の進み方〉



	正常(網膜症なし)	単純網膜症	増殖前網膜症	増殖網膜症
眼の状態				
自覚症状	なし	病変が黄斑部に至らなければ、なし	病変が黄斑部に至らなければ、なし	・黒いものがちらつく ・ゆがんで見える ・軽度から重度の視力障害
受診間隔	6～12カ月に1回	3～6カ月に1回	1～2カ月に1回	2週間～1カ月に1回

〈検査〉3～6ヶ月毎の眼底検査^{※1}。必要なら蛍光眼底検査^{※2}もします。

〈治療〉初期の単純網膜症なら血糖コントロールの改善で軽快することもあります。

②増殖前網膜症：血管の壊れ方が進むと血管壁が厚くなって血管が狭くなったり詰まったり(血管閉塞)して網膜の血流が悪くなり(虚血)、網膜は白くなって(軟性白斑)酸素や栄養が行き渡らなくなります。

〈症状〉ほとんどなし、黄斑部に浮腫(黄斑浮腫)が起これると著大な視力低下を認めます。

〈検査〉1～2ヶ月ごとの眼底検査や必要に応じて蛍光眼底検査。

〈治療〉血糖コントロールの改善とともに虚血部分の網膜にレーザー光凝固^{※3}を行ない、増殖膜への進行を阻止します。黄斑浮腫に対しては、抗VEGF薬注射やレーザー光凝固、硝子体手術を行うことがあります。

③増殖網膜症：網膜の壊れた血管の周囲が虚血になると、その場所に酸素や栄養を届けようとして新生血管と呼ばれるもろくて、血液などが漏れやすい血管ができて増殖し始めます。この新生血管は網膜から垂直方向に立ち上がって硝子体内で増殖することがあり、硝子体内で新生血管が破れると出血(硝子体出血)を起こします。さらに、硝子体内の新生血管から漏れ出した血液成分が刺激になって、新生血管と線維(すじ)でできた増殖膜と呼ばれる膜ができることがあります。この増殖膜が網膜と硝子体を強く結合するため、網膜を引っ張って網膜が眼底から剥がれてしまうこともあります(牽引性網膜剥離)。

糖尿病網膜症といわれたら

〈症状〉視力低下や飛蚊症。ただし、硝子体出血や網膜剥離が起きていなければこの段階でも症状がないこともあります。

〈検査〉2週間～1ヶ月毎の眼底検査。必要があれば超音波検査^{※4}もします。

〈治療〉黄斑部を除く網膜全体に光凝固を行ない(汎網膜光凝固)硝子体出血や網膜剥離が起きてしまった場合は硝子体手術などで視力の回復をめざします。

●血糖コントロールに努めましょう

糖尿病網膜症は高い血糖値が続くことによって起る糖尿病の合併症です。原因となる糖尿病を進行させないことが大切です。

●定期的に眼科を受診しましょう

自覚症状がなくても、目の中では異変が起きているかもしれません。病気の早期発見、早期治療によって重症化を防ぐことができます。

患者さんがご自身の眼の状態を把握し、前向きに治療に取り組んでいただくために日本糖尿病眼学会から「糖尿病眼手帳」が発行されています。眼科や内科での治療の内容や検査の結果を記載することができ、患者さんのメモとしてはもちろんのこと、眼科と内科の医師同士の情報交換にも役立ちます。『糖尿病眼手帳』を活用することで、あなたの眼とからだを守るチーム医療を実現します。学会から無料で配布されていますので、かかりつけの眼科の先生にご相談ください。



写真：糖尿病眼手帳

語句解説

- ※1 精密眼底検査：眼底をより詳しく観察するために、散瞳薬という瞳孔を広げる目薬を差してから行なう検査です。散瞳後は眼の中に入る光が多くなるので、薬が効いている数時間は眩しさが続きます。
- ※2 蛍光眼底検査：網膜の血管の異常を正確に把握するため、造影剤を静脈注射したあと眼底写真を撮影する検査です。網膜の虚血部分の位置や血管の弱さなどが明確になり、治療法の決定に役立ちます。
- ※3 レーザー光凝固：網膜の虚血部分へレーザー光を照射し、熱で凝固させる手術です。これにより虚血部分の酸素の必要量が減り、新生血管が伸びてくるのを事前に防ぐことができます。
- ※4 超音波検査：硝子体出血が起きていると、眼底検査を行っても眼底まで見通せないため、網膜剥離の有無などを確認できます。そんな時は超音波検査を行ないます。

医療や福祉に関する
お悩み・疑問は
【医療相談窓口】
で聞いてみよう!!

地域医療支援室



筑後市立病院の正面玄関から入ってすぐ左側に、【医療相談窓口】という相談室があることをご存じでしょうか？

ここは、患者さんや家族の方が、病気、ケガ、医療、福祉に関する不安やお悩み、疑問を気軽に相談できる場所です。相談員として、医療ソーシャルワーカーと看護師がご相談に応じさせていただきます。病院が開院している時間帯は、いつでも相談員がお話をお伺いし、相談に来ていただいた方のサポートをいたします。



医療ソーシャルワーカーとは

保健医療分野における社会福祉士であり、主に病気になった患者さんが、地域や家庭において自立した生活を送ることができるようにサポートしていきます。

病気になると、患者さん本人も周りの方も、経済的・心理的・社会的にも悩みや不安、問題が出てきます。そうした方々の相談にのり、問題解決・調整を行ない、よりよい社会生活復帰への促進を支援させていただいています。



相談窓口に来られた方々からは・・・

「こんな症状があるけど、どこで診てもらったら良いの？」

「介護保険はどうしたらよいの？」

「介護ベッドを借りたいけど、どうしたら良いの？」

「自宅では介護できないから、施設に入るためにはどうしたら良いの？」

このような様々な相談をいただきます。

病院には、色々な窓口がありますが、これはどこに？誰に？相談したら良いんだろうと、悩まれることも多いのではないのでしょうか。そんな時は、いつでも相談窓口にお越しください。私たち相談員が対応したり、担当部署へご案内いたします。



【こんなことでお困り・お悩みではないですか？】

- ・病気や介護面で、自宅での生活に不安を感じている
- ・外来や入院費用などの経済的問題
- ・保険や福祉・介護制度の利用方法が知りたい
- ・転院や介護施設への入所はどうしたら良いの？
- ・介護や訪問看護など、在宅サービスについて知りたい
- ・医療安全に関することを聞きたい



医療相談 窓口

【料金】 ご相談は無料です。

【相談窓口 対応時間】

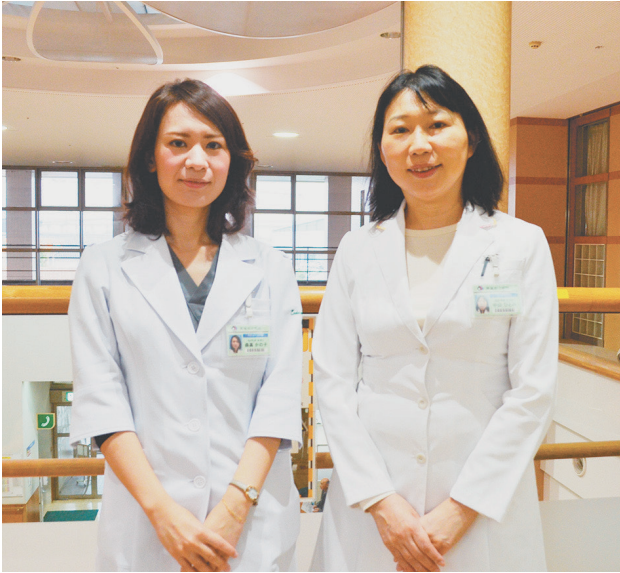
月曜日～金曜日（祝日は除く） 8時15分～17時
土曜日（第3土曜日は除く） 8時15分～12時15分

【お問い合わせ先】

地方独立行政法人 筑後市立病院 地域医療支援室
電話：0942-53-7511

悩んでいる方も、
一人で悩まずに、
相談窓口にご相談
してください。





【医師紹介】

中山 ひとみ(統括診療部長、内分泌・代謝内科科長)
森高 かの子

【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)
※検査内容により異なります

健診の異常や体調不良を放置していませんか。当科では糖尿病、脂質(コレステロールや中性脂肪)異常、肥満、痛風といった代謝の異常やホルモン(下垂体、副腎、甲状腺など)の内分泌異常の診断・治療を行っています。さまざまな合併症が進まないよう、それぞれの方に合った治療をチームで行ないます。昨年、11月16日には地域公開講座と糖尿病イベントを病院ホールで行ない、多くの方々に参加いただき好評でした。気になる症状や検査結果があれば内分泌・代謝内科にぜひお問い合わせください。

(主な疾患)

糖尿病、肥満症、脂質異常症、痛風、バセドウ病
原発性アルドステロン症、先端巨大症、尿崩症など

いずみエッセイ

「誕生日おめでとう」

看護部(外来) 橋本由美



先日、長女の誕生日を迎えました。誕生日には毎年、家族全員でささやかなお祝いをしています。24年の時の流れは早いもので、長女もあっという間に24歳となり大人になったのだなと実感しました。長女は、出生体重2,515gとやや小さかったためか、陣痛から2時間というスピード出産でした。驚くほどの安産で、当時のことを今でも鮮明に憶えています。幼い頃は、寒い時期になると中耳炎を繰り返し、耳鼻科を受診。何度も鼓膜切開をし、難聴にならないかと心配したものです。また、家族が次々と嘔吐下痢にかかってダウンしたこともあり、なかなかつらい思い出もありました。その後は大きな病気もなく、スクスクと成長してくれました。特に反抗期もなく素直に育ち、なんて親孝行なのだろうと思います。今は社

会人となり休むことなく仕事へ行っています。辛いこと・きついことなどいろいろとあるでしょう。しかし、愚痴もこぼさず頑張っている姿を見て、私自身も励まされます。

私は昨年、病気を患いました。それ以来、家族の誕生日を迎える度に、家族揃って誕生日を祝えることをより嬉しく、幸せに感じるようになりました。また来年、再来年、その先もずっと、家族全員で誕生日を祝えることが私の楽しみです。

彼女にとっては、これから歩んでいかなければならない道のりがまだまだあると思います。これから先の道のりも幸多いことを、家族一同願っています。子供は親を選べない。生まれてきてくれてありがとう。

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



パネコ

Q.

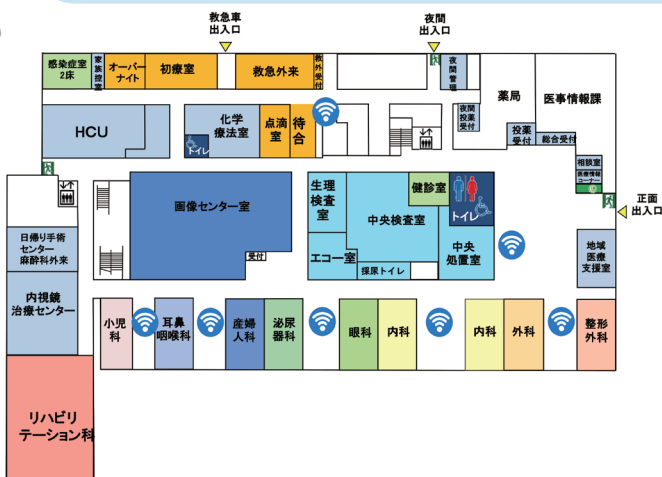
ねえねえはね丸くん♪世の中では無料Wi-Fiスポットが増えているけど、筑後市立病院には無料Wi-Fiスポットはあるのかな？

A.

筑後市立病院にも無料Wi-Fiスポットはあるよ！
名称:chikugo-city-hp パスワード:不要だよ。

Q.

病院のどこでも使えるの？入院してても使えるの？

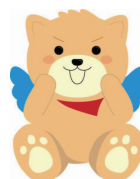


A.

使える場所は1階玄関ホール及び各科外来待合室付近だよ。Wi-Fiスポットのポスターを目印にしてね♪
Wi-Fiの所にポスターがあるよ！



はね丸くん



きらり☆スタッフ

保育士(ちっこハウス)
青山 雅子

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

ちっこハウスは生後3ヶ月から小学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、就労のため昼間家庭で育児が出来ない場合に一時預かりを行ない、保護者の「子育てと就労の両立」を支援する施設です。

病気の回復期のお子さん達は遊びたい要求が強いため、私たち保育士は安静の為に絵かきやパズル、好きなDVDを観るなど、ゆっくりと静かな遊びへと誘っていきます。

お子さん達が少しでも安心して過ごせるように1人1人に優しく声を掛けたり、スキンシップをしたり、泣いているお子さんには優しく寄り添います。1日でも早くお子さん達が回復されるよう看護師・保育士で力を合わせて日々頑張っています。



☆私の「元気のもと」

友達の家族とボードゲームをしてよく遊んでいます。息子がゲームで遊ぶ時間が減り、親子の会話が増えてとっても楽しいです!!

臨床検査って何？

みなさん、病院で採血や検尿をしたことはありますか？実はそれが、「臨床検査」です。

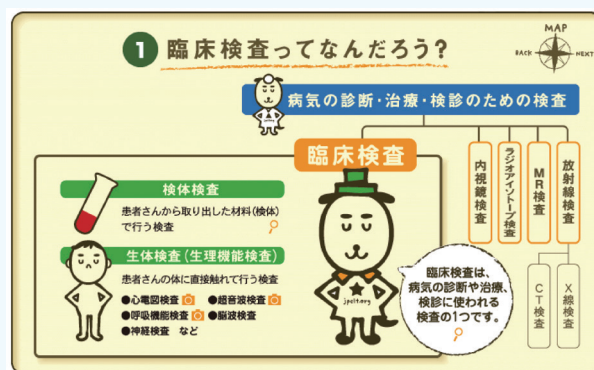
中央検査室

検査とは「ある基準をもとに、異常の有無、適不適を調べる」と辞書には書かれていますが、日常生活の中のさまざまな「こと」や「もの」に対して（車や食品なども含めて）、ある基準をもとにして異常がないか、適切かどうかそれぞれ検査が行なわれています。

特に人体に関して行なわれ、採取した血液や尿、便、細胞を調べる「検体検査」、心電図や脳波など患者を直接調べる「生理機能検査」の2つに大きく分かれており、この2つの検査を合わせて「臨床検査」といいます。

その目的は「健康状態を知る」、「異常の原因を調べる（病気の診断）」、「治療方針を選択する」、「治療状態を確認す

る（効果判定）」などさまざまに必要不可欠な情報です。今回は「検体検査」の中でも「尿検査でわかること」、「血液検査でわかること」についてご紹介します。



尿検査でわかること

尿検査は大きく分けて4つあります

- ① **尿一般検査**／試験紙を用いて、糖や蛋白質の有無を調べます。また、顕微鏡で尿中の細胞や結晶、細菌の有無を調べます。
- ② **尿生化学検査**／クレアチニンや電解質、蛋白質、糖など尿中の成分量を調べます。蛋白質や糖については尿一般検査よりもさらに詳しく調べます。尿を貯めて行なう場合もあります。
- ③ **微生物検査**／膀胱や尿道などの細菌感染が疑われる場合、細菌の有無や種類を調べます。
- ④ **細胞診**／顕微鏡で尿中に腫瘍細胞などがいないか調べます。

①尿一般検査はこのような項目を検査しています。

蛋白	腎炎、ネフローゼ症候群など腎臓に異常がある場合に陽性となります。ただし健常者でも陽性となることがあります。
糖	糖尿病など血中の糖が高い場合に陽性となります。そのほか血糖値は高くないのに腎臓の異常により陽性となる場合もあります。
ケトン体	脂肪の代謝によって作られる物質です。下痢、嘔吐、糖尿病などで陽性となります。
潜血	尿中に血が混じっていないか調べます。陽性の場合、腎炎、膀胱炎、結石などによる出血が疑われます。はげしい運動によっても陽性となることがあります。

尿検査の提出時に注意することは？

- 尿の出始めは分泌物などが含まれることがあるため、容器に取らずに捨てていただき、中間の尿を採取してください。
- 女性の方で生理中の場合、正しい検査ができないので診療科もしくは検査室にお知らせください。
- ビタミンCの服用は正しい検査ができなくなるため、検査の前日及び当日は控えてください。

尿は健康の
バロメーターとなります。
尿の色や混濁度、におい、
尿量、トイレの回数だけでも
いろいろなことが
分かりますよ。

ご自分でも尿検査は可能です

尿試験紙は市販されており、ご家庭でも尿検査は可能です。
使用法は試験紙に尿を付け、チェック表で決められた時間内に色を確認するだけです。

色、混濁

血の混じったような赤や褐色
だったり混濁がある場合、血液、
細菌、結晶等が混じっている
可能性があります。

におい

尿が甘酸っぱいにおいの場合、
糖尿病の可能性があります。

尿量

尿量が極端に少ない場合、も
しくは多い場合、腎臓や内分
泌代謝になんらかの異常が
ある可能性があります。

トイレの回数

トイレの回数が多い場合、
膀胱炎、腎盂腎炎、尿道炎、
尿路結石などの可能性があります。

血液検査でわかること

検査内容のご説明

腎臓	尿素窒素	腎臓で老廃物がきちんと排泄できているかを調べます。
	クレアチニン	
	尿酸	数値が高いと痛風の原因になります。腎機能障害でも高値になることがあります。

全身	総蛋白	栄養障害や肝疾患で低値となることがあります。
	アルブミン	
電解質	Na・Cl・K	水分代謝、浸透圧などを調節している電解質です。
	Ca	副甲状腺の機能や骨代謝を調べます。
	無機リン	

血液一般	白血球数	感染症や血液の病気を調べます。
	赤血球数	
	血色素量(Hb)	貧血の有無や種類を知ることができます。
	血小板	出血した時に血を止める働きをします。

糖代謝	血糖	血液中のブドウ糖の量を測り糖尿病を調べます。食前より食後は高値となります。
	HbA1C	過去1～2ヶ月の血糖値の状態を表します。

炎症	CRP	感染症や炎症のときに高値となります。
----	-----	--------------------

貧血	血清鉄	欠乏すると貧血の原因になります。
----	-----	------------------

筋	CK	骨格筋や心筋などの状態をみることができます。
---	----	------------------------

心	BNP	心不全の病態把握に重要な意義を持っています。
---	-----	------------------------

肝臓・胆管	GOT(AST) GPT(ALT) LDH	肝臓に多く含まれる酵素で肝障害で高値となります。GOT、LDHは心臓にも多く含まれ心筋梗塞でも上昇することがあります。
	ALP	肝臓や胆管の障害で高値になります。骨にも多く含まれるため骨折や成長期での高値になります。
	γ-GTP	肝障害や飲酒で高値となることがあります。
	総ビリルビン	肝臓や胆管の障害で高値になり、数値が高いと黄疸(皮膚が黄色)になります。
	コリンエステラーゼ	肝障害や農薬(有機リン)中毒で低値となることがあります。

脂質	総コレステロール	数値が高いと動脈硬化や心筋梗塞に注意が必要です。
	HDL-C	善玉コレステロールと呼ばれ、値が低いと動脈硬化等の危険因子となります。
	LDL-C	悪玉コレステロールと呼ばれ、多すぎると血管内に蓄積して動脈硬化を起こします。
	中性脂肪	食べ過ぎや肥満で高値となり、動脈硬化を進行させます。食前より食後は高値になります。

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 おおたいちょうかえすくりにつく 医療法人 おおた胃腸科Sクリニック

〔理事長〕大田 準二



診療科目 胃腸科、肛門科、内科、消化器外科

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

休診日 土曜日午後・日曜日・祝日・お盆・年末年始

ご案内事項

◎おおた胃腸科Sクリニックの“S”は“Short Stay Surgery”を意味します。短期入院で治療できるソ径ヘルニア手術、痔手術、大腸ポリープ切除などが入院の対象となります。◎当院は胃がん、大腸がん、肝臓がんの健診精密検査実施医療機関として登録されています。◎消化器病専門医、消化器内視鏡専門医・指導医、消化器外科専門医・指導医、外科認定医・指導医、内視鏡外科評議員です。

義父の水落医院を継承し、あっという間に今年で開業20年になります。患者様や他先生方、スタッフ、多くの人に支えられていることに感謝する毎日です。胃・大腸の消化器系疾患を専門とし、内視鏡検査や小手術を行っております。今後も筑後市立病院、その他の近隣の先生方との連携をはかりながら地域に密着した医療を提供し、患者様の健康管理を行なってまいります。

電話番号 0942-51-7080 FAX 0942-51-7081

所在地 〒833-0044 福岡県筑後市富久115-1

いりょうほうじん こばやしかい こばやしいん 医療法人小林会 こばやし医院

〔副院長〕小林 哲平



診療科目 外科・内科・胃腸内科・肛門外科

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 土曜日午後・日曜日・祝日・お盆・年末年始

ご案内事項

(小林重矩 理事長)
○従来通り外科処置も対応いたします。
(小林哲平 副院長)
○消化器内視鏡専門医 ○内視鏡検査(胃カメラ・大腸カメラ)も行なっています。○炎症性腸疾患(潰瘍性大腸炎、クローン病)などの腸の病気も、症状の程度により対応いたします。

昭和57年に外科診療を主体とする医院として開院し、内科医の増員に伴い、令和元年10月1日よりこばやし医院に名称変更いたしました。かかりつけの医院として、地域の皆さまの健康をサポートさせていただきますので、身体のことでお困りの際はお気軽にお越しください。また、訪問診療も行なっております。

電話番号 0942-53-1001 FAX 0942-53-8296

所在地 〒833-0005 福岡県筑後市大字長浜2358

地域公開講座を 開催しました！

11月16日(土)に「いつまでも元気に歩くために」糖尿病と筋肉のはなし」と題し、地域の方向けの公開講座を開催しました。講師は日本糖尿病学会糖尿病専門医であり当院内分泌代謝内科の中山ひとみ医師でした。イベントとして血糖・血圧・体成分の無料測定、食と薬に関する展示、医師の相談ブースを設けました。

講演前には理学療法士の指導によるサルコペニア・レイルの予防体操を行ない、講演では糖尿病のしくみ、運動や食事が糖尿病とどのように関連しているのかについてお話していただきました。糖尿病の病状改善を図るには無理がない範囲で継続して行なえる運動をすることや、栄養のバランスを整えて食事をするのが重要なのだと、参加していただいた方は理解されたのではないのでしょうか。

専門の先生から直接お話を聞くことで病気について再認識し、皆様の健康増進につなげていただくと幸いです。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。ありがとうございました。



ハロウィンバイキングを 開催しました！

当院では毎月、糖尿病試食会を開催しており、年に1回はバイキングとしています。今年も(令和元年)10月24日(木)にハロウィンバイキングを開催しました。バイキングとはいえ、好き放題食べられるのではなく、1日の指示量の中からバランスを考え、好みの料理を選択する方式で、主食、汁物、主菜は2種類の中から1種類、副菜は2〜3品、デザートを各自選びます。そして、選んだ料理が1日の指示量を超えていないかなど管理栄養士からアドバイスを受けて食事となります。また、身体計測や食事の前後で血糖測定も行ないます。

食後には、当院の糖尿病療養指導士による寸劇「昭和のスターが病院にやってきた(内分泌代謝内科の先生方からのメッセージ)」を放映。笑いがあふれる寸劇で楽しみながら糖尿病の知識を深めることが出来たと思います。毎月の試食会とは違うバイキングを楽しむに参加されている方もいらっしゃると思います。楽しく学べる糖尿病試食会に参加されてみませんか？



ラグビーワールドカップ 日本大会が終了しました!!

先日開催された、ラグビーワールドカップ日本大会では日本代表もベスト8まで勝ち残り、にわかファンの私達も大いに盛り上がり応援していたのが、つい先日のように思い出されます。そんな日本代表チームのチームドクターとして活躍されているのが、当院の整形外科科長井上貴司医師です。井上医師は、当院の診察・治療を行ないながら、スポーツ医として日本代表の選手達を支えてこられました。

ラグビーワールドカップ日本大会が終了し、令和元年12月11日(水)に大会組織委員会理事 坂本則之氏と前日本代表強化委員長 薫田真広氏が当院へ来訪されました。大会準備期間から大会終了までの4年間という長期に渡り選手と共に「One Team」で歩んできたことに対する敬意と感謝を伝えるために、お世話になった全国の施設・所属先を訪問されているということでした。



整形外科科長 井上貴司

【専門分野】スポーツ整形外科、
膝関節外科【資格】医学博士・日本
整形外科学会専門医・日本
整形外科学会スポーツ医学分会代議
員・日本整形外科学会認定ス
ポーツ医・日本体育協会公認スポーツドクター・
Immediate Care In Rugby(ICIR)Level 3



暮らしに活かせる 元気のツボ

正しい手の洗い方

家庭でできる感染対策 ～まずは予防!! 感染症にかからないためにできること～



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間に念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

■感染予防の基本は、手洗いの手順のとおりにしかりと、手を洗いましょう。帰宅後、食事前、トイレの後などの適切なタイミングでしっかりと手を洗うことが大切です。

■生活習慣を整え、身体の抵抗力を高める栄養のバランスのとれた食事や規則正しい生活、十分な睡眠や休息をとることが重要です。

■予防接種を受ける。感染症のなかには、予防接種で免疫をつけることで予防できるものが多くあります。かかりつけ医に相談して、流行前や決められた時期に受けることで、重症化を防ぐことができます。

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



美味しく元気に

鮭のみそかけホイル焼き

今回は簡単、手軽で美味しいレシピのご紹介です。ホイル焼きは、色々な食材を包んで焼くだけ。蒸し焼きにすることで、素材の旨味を逃がさず、栄養もしっかり摂れます。また調理器具やお皿もあまり汚れず、後片付けも簡単です。忙しい時や料理が面倒だと感じた時に是非お試しください。

色々な野菜で試してみね。



POINT

最後にホイルを開けて少し焼くと焦げ目がついて香ばしくなるよ。

材料(4人分)

- ・鮭(生:切り身)・・・120g (2切れ)
- ・塩 ・・・・・・・・ 3g
- ・キャベツ ・・・・ 100g
- ・人参 ・・・・・・・ 20g
- ・しいたけ ・・・・ 40g
- ・大葉 ・・・・・・・ 4枚
- ・サラダ油 ・・・・ 少量
- 〈みそだれ〉
- ・みりん ・・・・・・・ 12g
- ・酒 ・・・・・・・・ 10g
- ・砂糖 ・・・・・・・ 3g
- ・味噌 ・・・・・・・ 25g

1人分:153kcal、塩分0.8g

作り方

下準備

- ・鮭は塩を振ってしばらくおき、出てきた水分をキッチンペーパーで拭き取る。
- ・キャベツは1口大、人参は短冊切り、しいたけは薄切り、大葉は千切りに切っておく。
- ・みそだれは混ぜ合わせておく。

- ①アルミホイルにサラダ油を薄く引き、キャベツ、人参、しいたけ、鮭をのせる。
- ②みそだれをかけて包み、魚焼きグリルで10～15分、魚に火が通るまで焼く。
- ③アルミホイルごと器に移し、大葉をのせる。

糖尿病試食会スケジュール

■2019年下半期スケジュール

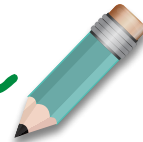
実施日	会場	テーマ	担当
1月23日(木)	2階多目的ホール	♥糖尿病と心のケア♥	臨床心理士
2月27日(木)	2階多目的ホール	わたしと検査結果	臨床検査技師
3月26日(木)	2階多目的ホール	げんえんの術	管理栄養士

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



いずみかいじばん

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！
今年はずみ年ですが「寝ず身」というようにずみ年生まれの方はコツコツ真面目に働くという特徴があるそうです。うし年生まれの私ですが毎日コツコツ頑張りたいと思います。今年もよろしくお願いします！

(経営企画室 木下)

健康診断を受けましょう！

生活習慣病は本人が健康だと思っても自覚症状がないまま進行し、気づいた時には病状が進行している例も見られます。

健康診断による早期発見は治療効果が高まります。各種オプション検査も充実させていますのでお気軽にご相談ください。



健康講座を開きませんか。



健康講座の様子

地域のみなさんの健康増進活動の一環として、健康講座を行っております。

ご希望の演題に合わせて医師、看護師、管理栄養士、理学療法士など専門のスタッフがお伺いして無料で講演をいたします。

対象	筑後市内及び周辺地域の団体等 その他の地域もご相談ください。 ※営利目的の研修でないこと。
人数	おおむね20名以上
日時	月曜日～金曜日 10:00～16:00 約60分程度
料金	無料 ※会場使用料などの費用は負担いたしません。
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 ※日程や講座内容がご希望に添えない場合がございますので、あらかじめご了承ください。

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 QR コード
からご覧ください。



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12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
	消化器 内科	梶 原 雅 彦	小 野 典 之	小 野 典 之	小 野 典 之	白 地 美 紀
		中 尾 昂 史	白 地 美 紀	梶 原 雅 彦	南【大学】	田 中 寛 士
	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】
	内分泌・代謝内科	新 関【大学】	中 山 ひ と み	森 高 か の 子	中 山 ひ と み	森 高 か の 子
	循環器 内科	大 内 田 昌 直	吉 村 彩 子	折 田【大学】	梅 井 秀 和	吉 村 英 恵
		吉 村 彩 子	大 内 田 昌 直	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	中 野 昌 彦 友 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 和 晃	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】 (第3木曜日休診)	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	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)

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。



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、左のQRコードからもアクセスできます。