

いずみ



地方独立行政法人
筑後市立病院

vol. 43
2022 秋号

病気のお話 夜間頻尿でお困りの方へ



脊椎脊髄病センターを開設しました!

CONTENTS ● 「圧迫骨折」治療について

● 患者満足度調査のご報告

● ピックアップ ● 部門紹介 (画像センター室)

● ねえねえ はね丸くん

● きらり☆スタッフ

● 元気のツボ

● 美味しく元気に

● 医療・介護ネットワーク

外来診療のご案内

- 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2022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
内科総合	新患 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 梶原 雅彦	小野 典之	小野 典之	小野 典之	白地 美紀	担当医
	再来 山口 翔太郎	白地 美紀	梶原 雅彦	宮崎 健	下河邊 堯 渡辺 大将	—
呼吸器内科	富岡 竜介 時澤◎	真玉◎	富永◎ 安藤 みや	富岡 竜介 井上◎ 市川◎	石井◎	担当医 ※紹介のみ
内分泌・代謝内科	大木◎	中山 ひとみ	中山 ひとみ	原田 奈佳	—	—
循環器内科	新患 青木 裕司	吉村 彩子	—	青木 裕司	大内田 昌直	—
	再来 吉村 彩子	大内田 昌直	—	熊笹御堂◎ (予) 再来のみ 13:30～17:00	—	—
腎臓内科	—	—	—	實吉◎	—	—
血液内科 【午後診療】	—	—	—	中村◎ 13:30～16:00	—	—
小児科	磯岡 藍子	磯岡 藍子	磯岡 藍子 木下◎ 第2・3午前のみ	久留米大学医師 ◎	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水曜日は休診	—	—	—
放射線科	大和 いずみ 友美	近末◎ 友美	温 友美	大和 いずみ 友美	大和 いずみ 松田◎	久留米大学医師 ◎
外科	勝本 充 中村 彩乃	中野 昌彦 友枝 (血管外科)	松尾◎ 平川 雄介	中野 昌彦 勝本 充	平川 雄介 高木 健太	友枝 博 (血管外科) 高木 健太
脳神経外科 【お問合先】外科外来	久留米大学医師 ◎ (予) 午前診療 受付11時30分迄	—	—	—	—	—
整形外科	松原 庸勝 (脊椎) 田中 康嗣 兼 江◎ 中江◎ 13:30～17:00	中村 英智	吉田 健治 (手の外科専門) 田中 稔一郎	中村 英智 田中 康嗣 井上◎ (予) (膝・スポーツ) 12:30～14:00	松原 庸勝 (脊椎) 田中 稔一郎	中村 英智 (土曜:小児整形専門) 小倉◎
産婦人科 【産科休診】	久留米大学医師 ◎ (予)	葉 清泉	葉 清泉	葉 清泉	葉 清泉	—
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	黒瀬 浩文	黒瀬 浩文 小宮◎	黒瀬 浩文 林田◎	黒瀬 浩文 末金◎	黒瀬 浩文	黒瀬 浩文 名切◎ (第2・4のみ)
眼科	馬場 順子	馬場 順子	馬場 順子	馬場 順子	馬場 順子	馬場 (予) /非常勤医◎

- ◎: 非常勤
- (予): 事前に各科外来 (午前中) にお問い合わせください (要予約)
- 第3土曜・日曜・祝日は休診

小児救急外来 医師会による当番制で診察していただいております。

- 夜間小児救急 【診療日】 毎週月～金曜日 ※ただし、祝日・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: 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/>



当病院的ホームページへは、左の
QRコードからもアクセスできます。

基本理念
生涯研修・生涯奉仕

基本理念

- 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。

夜間頻尿でお困りの方へ

夜中に何回起きますか？

夜間頻尿とは？

「尿の回数が多い(頻尿)」「というのは泌尿器科を受診される患者さんの中で最も多い症状の一つです。夜間頻尿とは「夜、就寝後トイレに行くために1回以上起きなければならず、これにより日常生活に支障をきたして困っている状態」です。

夜間頻尿は排尿症状の中でも最も頻度が高く、加齢とともに増加します。60歳を超えると80%以上で夜間頻尿、つまり夜に1回以上トイレに行くために起きなければいけません。では夜間頻尿があると困ること何でしょうか？



夜間頻尿の問題点、原因

夜間頻尿のうち、特に夜間2回以上の排尿は睡眠の質の低下(睡眠障害)だけではなく、転倒・骨折、うつ病の発症、性的活動の低下、生活の質の低下などに大きな影響を与え、夜間頻尿の無い高齢者と比べて死亡率を増加させると報告されています。つまり夜間頻尿回数「2回」が要治療の分かれ目となります。

夜間頻尿の原因としては①多尿(24時間の尿量増加)、②夜間多尿(夜間の尿量が1日の尿量の33%以上)、③前立腺肥大症や過活動膀胱などの膀胱蓄尿障害(少ない尿でトイレに行きたくなる)、④睡眠障害(眠れないトイレに行く)の4つに分けられます。その中で最も多いのが夜間多尿であり、夜間頻尿を訴える患者さんのうち約80%が夜間多尿が原因となっています。

夜間頻尿の治療

① 行動療法、生活指導(表)

1日の水分摂取量の目安を体重×20〜25ml、1日の尿量が1500ml程度になるように飲水量を調整することを心がけましょう。これに夕食以降にカフェインやアルコール、水分を多く含む食事を控えることで夜間の排尿回数が平均1.0回〜1.5回減少するとされています。また1日の塩分摂取量を6g以下にすること、脚の下にクッションなど

体重	1日飲水量の目安	目標1日尿量
40kg	×20〜30ml=800〜1,200ml	1,000〜1,200ml
60kg	×20〜30ml=1,200〜1,800ml	1,500ml 前後
80kg	×20〜30ml=1,600〜2,400ml	1,600〜1,800ml

をあてて(脚を上げて)短めの昼寝(30分以下)をすること、夕方以降に散歩やスクワットなどの適度な運動することでも夜間の排尿回数を減らすことができます。

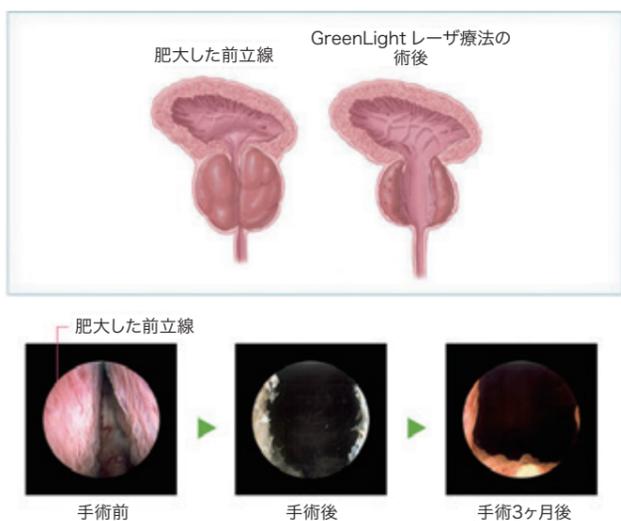
生活指導・行動療法の指導項目		
生活指導	飲水に関する指導	夜間の水分摂取制限 就寝前のカフェインやアルコールの摂取制限
	運動療法	夕方あるいは夜間の散歩、ダンベル運動、スクワット等
	着衣・トイレ環境	着脱容易な下着、着衣 ポータブルトイレ・採尿器の使用
	生活全般	規則正しい就寝・起床時間 規則正しい食事時間 下肢を挙上した30分程度の昼寝 弾性ストッキングの使用
行動療法	膀胱訓練、骨盤底筋訓練	

- 1) 日本排尿機能学会夜間頻尿診療ガイドライン作成委員会編：夜間頻尿診療ガイドライン。第1版、ブラックウェルパブリッシング 2009：49-59.
- 2) 後藤百万：Prog Med. 2016; 36(1), 45-49.
- 3) 大岡均至：臨床泌尿器科 2015; 69(6), 456-462.
- 4) 磯谷周治：腎と透析 2017; 82(6), 822-826.

③ 手術療法

前立腺肥大症が原因とされる夜間頻尿に関しては前立腺肥大症治療薬や過活動膀胱治療薬が処方されるほか、根治的な治療として手術

が行われます。当院でも前立腺肥大症に対してはGreenLightレーザーを用いた前立腺蒸散術(PVP)で従来の治療法より出血の少ない低侵襲な手術が可能となっております。



まとめ

夜間頻尿は加齢とともに増加し、特に夜間排尿回数が2回以上となると死亡率にも影響するとされています。夜中に何回も起きてトイレに行く、寝たと思ったらまたトイレに行く、夜中のトイレのせいで眠れた気がしないなどの症状がある方はお気軽にご相談ください。

② 薬物療法

夜間多尿による夜間頻尿の治療にはこれまで有効な薬が無く、前述の行動療法が中心で

筑後市立病院
泌尿器科
黒瀬 浩文



【専門分野】
泌尿器悪性腫瘍、泌尿器病理、
排尿障害
【専門医等の資格】
• 医学博士
• 日本泌尿器科学会認定泌尿器科専門医
• 日本泌尿器科学会認定泌尿器科指導医

脊椎脊髄病センターを開設しました！

今年度より整形外科グループに「脊椎脊髄病センター」が開設し、腰部脊柱管狭窄症、椎間板ヘルニア、脊椎圧迫骨折、後縦靱帯硬化症、脊髄腫瘍など、多くの脊椎、脊髄の疾患に対して、神経ブロック治療、手術治療を行ってまいります。高度な手術にも対応しております。

「圧迫骨折」治療BKP（経皮的椎体形成術）について

今年度より整形外科グループに「脊椎脊髄病センター」が開設されました。初代センター長を拝命いたしました松原庸勝と申します。まだまだ未熟者ですが少しでも地域医療に貢献できるように頑張りたいと思います。脊椎脊髄疾患でお困りの症例がありましたら、いつでも相談していただけますと幸いです。

さて、皆さんは脊椎脊髄疾患といったら何を思い浮かべるでしょうか？恐らく最も多い回答は「圧迫骨折」ではないかと思えます。高齢社会がさらに加速している現在では、もはや「一般的な病気」といっても

過言ではないと思います。これまでは圧迫骨折に対しては保存的治療が一般的でしたが、近年では手術加療が可能となりました。手術名をBKP「経皮的椎体形成術」といいます。非常に低侵襲な手術であり、当院でも施行できます。今日はBKPについて少しお話をさせてもらおうと思います。

BKPとは？

圧迫骨折に対して潰れた椎体にセメントを入れて可能な限り元の形に戻す（椎体形成）**低侵襲手術**（※）のことです。

※低侵襲手術は、従来行われていた手術に比べて、痛み、発熱、出血などをできるだけ少なくして、患者さんの体に対する侵襲（負担）を減らした体に優しい手術です。

減らした体に優しい手術です。

手術方法は？

全身麻酔をかけた後にうつ伏せになります。背中に5mmの皮切を2箇所作り、そこから潰れている椎体にバルーンを入れて膨らまして可能な限り元の形に戻し、できた空隙にセメントを注入して固めていきます。手術時間は30〜45分くらいで出血はほとんどありません。



手術の創部

手術後の経過は？

手術直後より痛みは良くなります。特に起き上がったり立ち上がったりの痛みが劇的に良くなります。手術の後は3ヶ月間のコルセット固定をお願いしています。患者さんの状態によっては1週間で自宅退院することも可能です。

手術適応は？

説明文書には「脊椎圧迫骨折に対して十分な保存的加療に抵抗性を認める場合」と記載されており、具体的には受傷後1〜3週間経っても疼痛が軽減しない患者さんに行うことが多いです。また骨折の形によっては別の手術が適応となる場合があります。対象年齢は全身麻酔に耐えうる患者さんであれば上限はありません。逆に、あくまで骨粗鬆症による圧迫骨折に対して行う手術ですので、若い患者さんで高エネルギー外傷などによって生じた骨折に対しては適応とはなりません。



手術後



手術前

現在高齢化が進み、脊椎圧迫骨折を罹患する患者さんは増加しております。安静やコルセット固定だけでも治る患者さんであれば、なかなか痛みが取れない患者さんや骨癒合をせずに腰が曲がってしまう患者さんもいます。少しでもそのような患者さんを減らすことができればと考えています。全ての症例が適応となるわけではありませんが、圧迫骨折で困っている症例があればぜひ当外来に相談していただけると幸いです。

お問い合わせ

筑後市立病院 整形外科外来
電話 0942・53・7511



お気軽にご相談を!

筑後市立病院
整形外科グループ
脊椎脊髄病センター長

まつばら つねまさ
松原 庸勝



【専門分野】 骨粗しょう症性椎体骨折（圧迫骨折）、
腰椎変性疾患（腰部脊柱管狭窄症、
腰椎椎間板ヘルニア等）

- ・医学博士
- ・日本整形外科学会認定整形外科専門医
- ・日本整形外科学会認定脊椎脊髄病医
- ・日本脊椎脊髄病学会認定脊椎脊髄外科指導医
- ・日本脊椎脊髄病学会認定脊椎脊髄外科専門医

2021年度 患者満足度調査のご報告

2021年度も日本医療機能評価機構の満足度調査活用支援事業を利用し、2021年11月1日から30日まで外来患者さん・入院患者さんへ満足度アンケートを実施しました。

皆様からのご意見、ありがとうございました。お褒めの言葉、お叱りの言葉など、すべて貴重なご意見として今後の病院運営に役立ててまいります。

今回は、その集計結果を一部抜粋してご紹介いたします。

(注)集計結果の値は、四捨五入の処理をしています。ご了承ください。

入院患者満足度調査結果 〈回答数 184 件〉

■とても満足 ■やや満足 ■ふつう ■やや不満 ■とても不満



満足度
86.9%

総合満足度

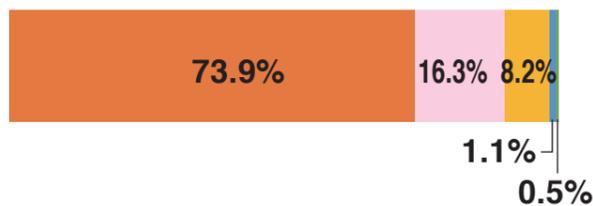
◆筑後市立病院を親しい方にもすすめようと思いますか？



満足度の高い項目

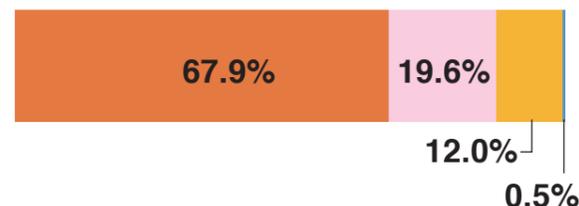
◆看護師の対応に満足しましたか？

満足度 **90.2%**



◆医師との対話、病状・治療などに関する説明に満足しましたか？

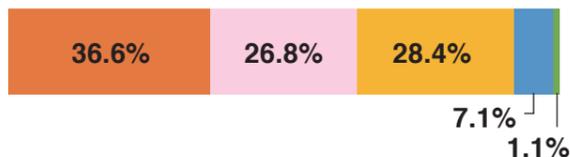
満足度 **87.5%**



満足度の低い項目

◆食事の内容に満足しましたか？

満足度 **63.4%**



◆事務職員の対応に満足しましたか？

満足度 **72.4%**



入院患者さんよりいただいたご意見と回答

ご意見 先生はじめ看護師さん、大変よくしてもらい嬉しかったです。まだまだこれからもよろしくお願いします。

お褒めの言葉ありがとうございます。これからも職員一同、患者さんが元気になるようチームワークで医療に取り組めます。よろしくお願いします。

ご意見 コロナが流行しているので仕方がないと思うが、入院患者に面会をさせてほしい。その方が患者も元気になるのでは？

面会の制限について大変ご迷惑をおかけしています。感染症の流行状況により面会の実施について判断をしています。また、スマートフォンを自分で操作できない患者さんについては「オンライン面会」を実施していますので、是非ご利用ください。

外来患者満足度調査結果 〈回答数 425 件〉

■とても満足 ■やや満足 ■ふつう ■やや不満 ■とても不満



満足度
73.9%

総合満足度

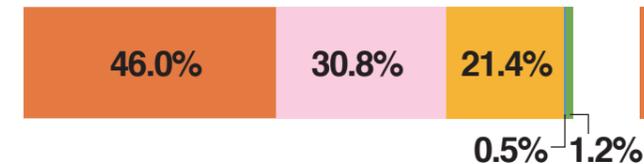
◆筑後市立病院を親しい方にもすすめようと思いますか？



満足度の高い項目

◆看護師の対応に満足しましたか？

満足度 **76.8%**



◆事務職員の対応に満足しましたか？

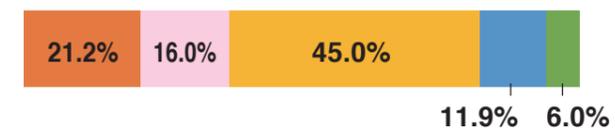
満足度 **71.4%**



満足度の低い項目

◆診察までの待ち時間に満足しましたか？

満足度 **37.2%**



◆プライバシー保護の対応

満足度 **50.9%**



外来患者さんよりいただいたご意見と回答

ご意見 待ち時間が長くなるのが予想されるときは伝えてほしい。受付から90分以上待った。この時間を利用して他の用事を済ませることができる。

診察の待ち時間が長いことについて大変ご迷惑をおかけしています。長くお待たせする場合は外来スタッフがご説明するようにしております。説明が行き届いていない場合はスタッフにお申しつけください。

ご意見 内科の血圧計のところにある物置台が固定されておらず、荷物を置く部分がよく落ち、拾い上げる人が多い。固定したらいいと思う。

ご指摘ありがとうございました。物置台についてはご意見いただき即改修いたしました。他にもお気付きの事がありましたら是非ご意見をお願いいたします。



はね丸

ねえねえ!

はねまるくん!

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。

入院時の貴重品の持ち込みについて



パネコ

Q. ねえねえはね丸くん、入院時の貴重品・現金の持ち込みは必要最小限でお願いされたけど?

A. 入院中は検査などで貴重品の側を離れないといけない時があるし、病状によっては貴重品を持っておくことが出来ないからなるべく持ち込まない方が安全なんだよ。



パネコ

Q. でも入院中テレビを見たり、洗濯をしたり、売店にもたまに行きたいし…お金を持っていないと不安なんだよね?

A. ベッドの横に床頭台があって、そこにセーフティーボックスが設置されているので、そこに入れて鍵を自分で管理することは出来るんだよ。だけど、もしその鍵を自分で管理できない場合は、敢えて持ち込まないようにお願いしているんだ。もし、管理できたとしても多額の現金や貴金属などは入院中必要ないから、持ち込みは遠慮してね。



Q. 貴重品ってお金に関わるものだけだよ?

A. 貴重品には義歯や補聴器等も含まれるんだよ。義歯や補聴器も大事なものなので、なるべく自分で管理できるものだけ持ってきてね。

きらり☆スタッフ

中央検査室
池松 美沙



～中央検査室の仕事～

私の勤務する中央検査室には、13人の臨床検査技師が働いています。業務内容は、患者さんから採取した血液や尿、組織を検査する検体検査と心電図や超音波検査(エコー)、脳波検査を行う生理機能検査を行っています。また、現在流行している新型コロナウイルス検査も感染対策を講じながら行っています。

患者さんの現状を正確かつ迅速に検査結果として報告し、チーム医療の一員として検査という分野で患者さんを救うために働いています。

臨床検査技師は他の職種と比べて患者さんと接する機会は少ないですが、検査を通し間接的に患者さんの役に立つことでやりがいを感じています。



私の『元気のもと』

友人とカフェ巡りをする事です。SNSでリサーチを行い、おいしいものをたくさん食べることが元気のもとです。

いずみエッセイ コロナ禍のすごしかた

医事情報課 高田 倫生

コロナ禍が続く中、徐々に前の生活に戻りつつありますが、まだまだ気が抜けない日々が続いています。

コロナ流行の前後で生活が一変した方も多いのではないかと思います。私も友人と運動したり食事に出かけたりすることがめっきり少なくなりました。そんな中、その時間に割って入ったのが定額や無料で観られる映画やドラマです。YouTubeには面白い動画が沢山あり、また、ドラマなども次の話が気になるように作られていて、ついつい予定以上に見てしまいます。

先日「同じ娯楽の時間であっても、目的意識のないままに過ぎてしまう時間は、能動的に楽しむとすると比べて幸福度が下がる」という文章を見かけました。目的があって動画を観るのは良いですが、なんとなく動画を観てしまう状態は

良くないようで「受動的に過ごす時間」が1日のうち2時間以上あった場合は改善が必要かもしれない、とのことでした。

そこで「能動的に楽しむ」ために、以前よく読んでいた本を手にとってみました。すると、少しの疲れとともにとても充実した時間が過ごせました。ちなみにオススメは小説です。日頃の生活と全く違う世界を感じることが出来るのでとてもリフレッシュできます。時間が早く進むとを感じる昨今、ゆっくり本を読むというのもいいものですね。



画像センター室には診療放射線技師が所属しており、放射線や磁気などを利用した検査を行っています。放射線科医師と診療放射線技師とが緊密に連携し、早期診断・早期治療に役立つ画像を提供するため日々の業務に取り組んでいます。地域医療の核を担う急性期病院として必要不可欠な検査機器を導入し、安全かつ安心して検査を受けていただけるよう努めています。また、診療用放射線の安全利用のために線量管理システムを導入し、各装置（一部除く）の線量データを管理・分析し、必要最小限の放射線を使用した検査を実施することにより、患者さんの被ばく低減に努めています。また、地域医療に貢献すべく地域の開業医・医療機関の先生方からの検査依頼にも対応できる体制を整えています。

【スタッフ】

- ・放射線科医師 2名（常勤）
- ・診療放射線技師 11名
- ・看護師 1名
- ・クラーク 1名

【診断装置】

診断装置	台数
一般撮影装置	4台
ポータブルX線撮影装置	2台
乳房撮影装置	1台
骨塩定量装置	1台
X線TV装置	2台
CT装置	1台
MRI装置	1台（1.5テスラ）
血管造影装置	1台
Cアーム装置	3台
画像解析ワークステーション	1台
線量管理ワークステーション	1台

線量管理システムって何？

2020年4月の医療法施行規則の一部改正により、診療用放射線の線量管理・記録などが義務化されました。それを受け当院では、各装置（一部除く）で利用した放射線量などのデータを一元管理することができる「線量管理システム」を導入しました。このシステムを使用することにより、被検者個人の線量管理、装置ごとの照射線量管理、検査ごとの照射線量管理などを行うことができます。これらの線量情報を定期的に検証・分析することで撮影条件の最適化を図り、必要最小限の線量で検査ができるよう取り組んでいます。



元気のツボ

睡眠不足とブルーライト



はね丸

10月も半ばになり、過ごしやすい季節になりました。スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋、皆さんはどんな秋をお過ごしですか？

過ごしやすい季節なのに、朝起きてからだるさを感じることはありませんか？

もしかすると、よく眠れていないのかもしれません。

現代人の睡眠の質に大きく関わってくるのが、スマートフォンなどの画面から発せられる「ブルーライト」です。目に良くないというイメージを持っている方は多いと思いますが、今回はブルーライトが睡眠に与える影響をご紹介します。

ブルーライトとは？

ブルーライトとは、スマートフォンをはじめ、パソコンやテレビ、ゲーム機器などのデジタル機器の画面から発せられる青色光です。人間の目に見える光を可視光線と呼び、その波長はおよそ 380 ~ 780nm です。可視光線より波長が短くなると紫外線、可視光線より波長が長くなると赤外線と呼ばれ、それぞれ人間の目には見えない光です。

ブルーライトは紫外線に近く、およそ 380 ~ 495nm (※) の波長のため、人間の目に見える光の中では最も波長が短く強いエネルギーを発します。

特に、強い光を発していて、寝る直前まで使用しがちなスマートフォンは、ブルーライトの影響を受けやすいといえるでしょう。

(※) nm (ナノメートル) = 10 億分の1m



ブルーライトが睡眠に与える影響とは？！

ブルーライトは、太陽の光にも含まれています。昼間に太陽の光を浴びたり、スマートフォンを少し使用した程度では、特に問題ありません。しかし、長時間にわたり画面を見ていると必要以上にブルーライトを浴びてしまいます。

特に、睡眠の質を低下させているのが夜のブルーライトです。寝る前や夜間にブルーライトを浴びると、睡眠ホルモンといわれているメラトニンの分泌が抑制されます。メラトニンが抑制されると、脳が昼間だと勘違いしてしまい、体内時計が後ろにずれてなかなか眠れず、朝起きるのがつらいといった状態を引き起こします。メラトニンは、体温を下げて眠りへ導いてくれる他、睡眠中の成長ホルモンの分泌も促してくれます。ですから、スマートフォンによる睡眠の質の低下は、疲労回復や肌の再生などに影響を与える原因にもなるのです。

★夜のブルーライトとの付き合い方

- 寝る1時間前からは、スマートフォンの使用をやめる
- 夜間はテレビやPCなどのデジタル機器の画面を見すぎないようにする
- ブルーライトカットのスマホ用画面シールや眼鏡なども市販されているので、活用してみる
- 新型スマートフォンではブルーライトを調整する機能がついているものもあるので、活用する
- 寝る1時間くらい前から部屋のLED照明をやや暗くしておく
- 夜間にコンビニなどの強い照明の場所へ行くのは避ける

いかがでしたか？ 今日からすぐに取り組めることなので、ぜひお試しください。



はね丸

引用：特定非営利活動法人日本成人病予防協会 健康管理能力検定ホームページ



病院からのお知らせ

一般財団法人日本消化器病学会九州支部 第114回 市民公開講座を開催します！

令和4年11月5日、サザンクス筑後（小ホール）で市民公開講座を開催します。当院の医師3名と管理栄養士、理学療法士が「消化器のがん」の治療や予防について講演します。

市民の皆さんと共に「消化器のがん」について学べる場の一つになればと思います。

参加は無料で予約等も必要ございません。

ただし定員になり次第お断りさせていただく場合がございますのでご了承ください。

是非、お誘い合わせの上、お越しください！

一般財団法人日本消化器病学会九州支部 第114回 市民公開講座

テーマ
**おなかのことを考える
—消化器がん—**

世話人：梶原 雅彦（筑後市立病院 副院長）

講演 ① 知っておきたい大腸がんの知識
消化器外科 医師 中野 昌彦

講演 ② ピロリ菌と胃がんについて
消化器内科 医師 宮崎 健

講演 ③ がんを予防する食習慣
管理栄養士 本田 尚美

講演 ④ がんのリハビリテーションについて
理学療法士 江口 政孝

講演 ⑤ 変化してきた肝細胞がんの原因と治療
消化器内科 医師 梶原 雅彦

定員 200名
入場無料
予約不要

2022年
11月5日(土)
時間 13:30～16:30 (13:00開場)
場所 サザンクス筑後 小ホール

新型コロナウイルス感染症予防対策のため
1. マスクの着用 2. 検温、手指消毒の実施
3. 三密回避 4. 利用者名簿の記入 にご協力ください
◆受付での三密回避のため時間に余裕をもってお越しください
◆発熱などの症状がある方は入場をお断りする場合があります

共催：地方独立行政法人 筑後市立病院
お問合せ 地方独立行政法人筑後市立病院 TEL 0942-53-7511
講座に関する問い合わせは経営企画室まで

詳しくは
ホームページを
check!



講座に関するお問い合わせは、筑後市立病院 経営企画室までお願いいたします。

筑後市立病院 経営企画室 TEL: 0942-53-7511



医療・介護 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、
介護支援事業所をご紹介します。

まちのお医者さんと役割分担して連携しています



つるまるがんか

鶴丸眼科

[理事長] 鶴丸 修士



電話番号 0942-52-0002 FAX 0942-52-1123

所在地 〒833-0002 筑後市大字前津60番1

診療科目 眼科

	診療時間	受付終了時間	備考
月	8:15～12:15	11:30	院長：終日手術
火	8:15～17:15	16:00	
水	8:15～14:15	13:30	院長：終日手術
木	8:15～12:15	11:30	
金	8:15～17:15	16:00	
土	8:15～12:15	11:30	

※月曜・水曜は院長の手術の為、原則院長の診察はありません。
※当院は昼休みなしの診療です。
※受付は午後8時より開始します。

休診日 木曜日・土曜日午後、日・祝日

ご案内事項

白内障、緑内障、硝子体、眼瞼(まぶた)、涙目に対する手術治療を行っています。

公立八女総合病院に長年、部長として勤務し、現在の地に開業し丸3年が経過しました。麻酔専門医である兄の管理の下、全身麻酔の日帰り手術また、「怖くない」鎮静化での手術を行っています。地域で出来るだけ完結したいと思い、今後も精進して参ります。よろしく申し上げます。

ぐるわーる・けあ・まんしょん「ふなごや」

グロワール・ケア・マンション 「船小屋」

[施設長] 石田 由美子



電話番号 0120-03-8866 FAX 0942-37-0809

所在地 〒833-0014 福岡県筑後市大字尾島805-2

お問い合わせ時間

	月	火	水	木	金	土	日
9時00分～ 18時00分	●	●	●	●	●	●	●

※年末年始は受付しておりません

ご案内事項

私達グロワールは、入所施設に併設しヘルパーサービスを提供して運営しております。また、訪問看護ステーションとの連携により、医療サービスを必要とされる方へ、地域の主治医と連携し、医療サービスを提供できる体制を整えております。筑後市立病院様から安心してグロワールに生活をお任せください。まずは、見学からお問い合わせください。

グロワールが大切にしているのは「らしさ」です。お客様やご家族にできないことを代わりに行うだけでなく、お客様らしい生活が送れるようにサポートしています。自分らしく過ごせる家で、ご自身が望む人生を送るためにグロワールをご活用ください。

いずみけいじばん

INFORMATION

小児科予防接種

【完全予約制】

〈実施日〉

★毎週木曜日

受付 14時～14時30分

（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・12/30～1/30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

10月に入り新型コロナウイルス感染第7波が沈静し、3年ぶりにイベントや全国旅行支援が再開され、世間がにぎやかになってきました。明るい話題が多い中、今度は円安による商品再値上げの話題で世間がざわついています。先日、息子がいつものように「冷奴」を食べようとした時「え！？小さくなって…ような…」と独り言。価格を上げず内容量が少なくなったパターンだったみたいで、こんなところにも値上げの波が来たんだと改めて実感しました。

主婦としては、色々節約しないといけないとは思いますが、やはり生活にかかせないものの値上げはそろそろ勘弁して欲しいですね。

経営企画室 金子

当院のホームページに、糖尿病委員会が毎月発行している「健康新聞」を掲載しています。

9月の健康新聞のテーマは

「糖尿病の方が災害時に気を付けること?」です。



ホームページではバックナンバーもご紹介しています

【バックナンバーの一例】

- ・動脈硬化とコレステロール
- ・かかりやすく治りにくい感染症 など

是非、ご覧ください。

筑後市立病院ホームページ

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

筑後市立病院

検索



QRコードからもアクセスできます。



パネコ

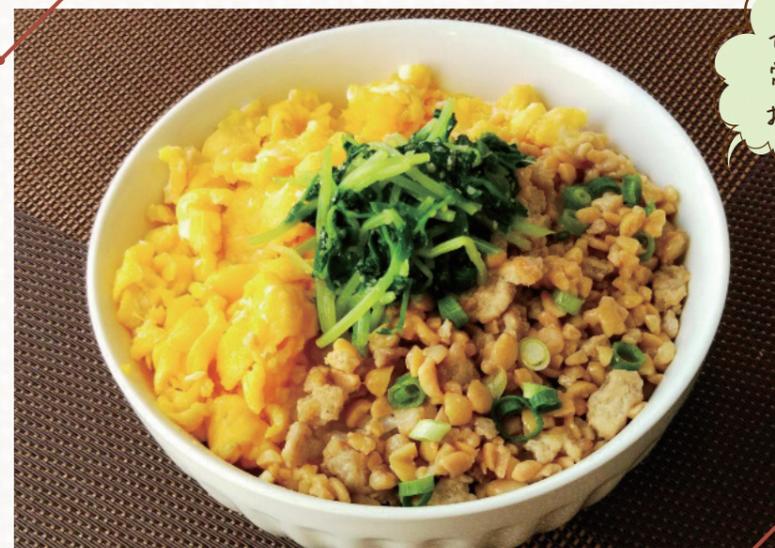
美味しく元気に

スタミナ2色丼

パネコ



30年余り前に鳥取県の学校給食メニューとして考案され、全国的に広まったひき肉納豆を丼にアレンジしました。味付けひき肉と合わせることで納豆のにおいが抑えられ、納豆が苦手な方でも食べやすい風味です。納豆には血栓・血糖値上昇の抑制、更年期症状緩和及び免疫カアップなど様々な効果があります。普通の食べ方に飽きた時に一工夫お試しください。



ひき肉納豆は、常備菜としてもおすすめです！

材料（2人分）

- ご飯 …………… 160g×2
- 鶏ひき肉 …………… 80g
- ごま油 …… 小さじ1 (4g)
- 生姜 …………… 3g
- にんにく …………… 2g
- ★味噌 …… 小さじ2 (12g)
- ★醤油 …… 小さじ1/3 (2g)
- ★みりん …… 小さじ1 (6g)
- ★料理酒 …… 小さじ1 (5g)
- ★タバスコ …………… 少々
- ひきわり納豆 …… 2パック (80g)
- 青ネギ …………… 2本 (10g)
- 卵 (Mサイズ) …… 2個 (100g)
- ★料理酒 …… 大さじ1 (15g)
- ★砂糖 …………… 大さじ1 (9g)
- ★塩 …………… 少々
- 豆苗 …………… 1/2袋 (50g)

(1人分当たり：514kcal、塩分1.6g)

作り方

- 豆苗は4等分に切り、サッと茹でておく。

A ひき肉納豆

- ①青ネギは小口切り、にんにく・生姜はみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れ、弱火でにんにく・生姜を炒め、香りが出たら、鶏ひき肉と★を入れて炒める。
- ③ボールにひきわり納豆とネギと②を入れて、よく混ぜ合わせる。

B 卵そぼろ

- ①ボールに卵を割り入れてよく溶きほぐし、★を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②鍋に①を入れて弱火にかけ、箸4本持ち、全体を大きく混ぜながら加熱する。
- ③半熟状になったら、弱火で焦がさないように、手早くかき混ぜる。
- ④卵に火が通ったら火を止め、余熱でよくかき混ぜてそぼろ状に仕上げる。

- 丼にご飯をつぎ、上にA、B、豆苗のをせて完成。

