



地方独立行政法人
筑後市立病院

vol.39
秋号 / 2021

いずみ

【病気のお話】

本当は怖い高血圧～治療編～

- 新型コロナワクチン正しく知って、接種の判断を！
- オンライン面会のご案内
- もっと知りたい！診療科（眼科・放射線科）
- いずみけいじばん

ご存じですか！？筑後市立病院のホームページでも広報誌「いずみ」をご覧ください。

●ピックアップ

- ・ねえねえ はね丸くん
- ・元気のツボ
- ・医療・介護ネットワーク
- ・きらり☆スタッフ
- ・美味しく元気に
- ・病院からのご報告

栄養管理室はいつでも安心・安全な食事を提供します。



※撮影時のみマスクを外しています。

いずみ

39

いずみ vol.39 2021 秋号

2021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2021年11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	内科総合	新患	梶原 雅彦	小野 典之	小野 典之	小野 典之	原田 裕美	担当医
		再来	—	原田 裕美	—	—	—	—
	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	—
	呼吸器内科		富岡 竜介 時澤【大学】	真玉【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		新聞【大学】	中山 ひとみ	中山 ひとみ	原田 奈佳	—	担当医
	循環器内科	新患	青木 裕司	吉村 彩子	折田【大学】	青木 裕司	阿座上 諒	担当医
		再来	吉村 彩子	大内田 昌直	阿座上 諒		大内田 昌直	—
	腎臓内科		—	—	—	中野【非常勤】	—	—
	血液内科 【午後診療】		—	—	—	中村【大学】 13:30~16:00	—	—
小児科			—	—	木下【非常勤】 第2・3午前のみ	阪田【大学】	—	
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 温 友美	近末【大学】 温 友美	吉田【大学】 温 友美	大和 いずみ 温 友美	大和（不定） 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）	松尾【非常勤】 平川 雄介	中野 昌彦 勝本 充	平川 雄介 松嶋 俊太郎	友枝 博 （血管外科） 松嶋 俊太郎
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 南 公人 兼行【大学】	中村 英智 長野 絵里子	吉田 健治 （手の外科専門） 南 公人	中村 英智 公人	井上 貴司 長野 絵里子 中江【大学】 14:00~16:00	中村 英智 （土曜・小児整形専門） 小倉【大学】
産婦人科 【産科休診】			久留米大学医師 （※）	葉 清 泉	葉 清 泉 葉 清 泉 寺 道明 （※）	葉 清 泉	葉 清 泉 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			黒瀬 浩文 小宮【大学】	黒瀬 浩文 小宮【大学】	黒瀬 浩文	黒瀬 浩文 末金【大学】	黒瀬 浩文	黒瀬 浩文 名切【大学】 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 順子 /非常勤医

●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 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/>



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。

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。

本当は怖い高血圧

病 気 の
お 話

高血圧はぐちゃって治療するの？

高血圧の治療には生活習慣を改善する「非薬物治療」とお薬を飲む「薬物治療」があります。

① 非薬物治療

前号（Vol.38）で説明したとおり、多くの高血圧は遺伝に加え、喫煙、塩分の過剰摂取、肥満などといった生活習慣が大きな原因となっています。高血圧自体も生活習慣病の一つであり、これらの生活習慣改善が高血圧治療、予防にとっても重要です。具体的な生活習慣の修正に関しては（表1）のとおりです。



（表1）

生活習慣の修正

修正項目	具体的な内容
減塩	食塩摂取量6g/日未満
肥満の予防や改善	体格指数 (BMI) ^{※1} 25.0kg/m ² 未満
節酒	アルコール量で男性20~30mL/日以下 ^{※2} 、女性10~20mL/日以下
運動	毎日 30 分以上 または 週 180 分以上の運動
食事パターン	野菜や果物 ^{※3} 、多価不飽和脂肪酸 ^{※4} を積極的に摂取、飽和脂肪酸・コレステロールを避ける
禁煙	喫煙のほか間接喫煙（受動喫煙）も避ける
その他	防寒、情動ストレスのコントロール

※1 体格指数:「体重(kg)÷(身長(m))²」で算出

※2 おおよそ日本酒1合、ビール中瓶1本、焼酎半合、ウィスキー・ブランデーはダブルで1杯、ワインは2杯

※3 肥満者や糖尿病患者では果物の過剰摂取に注意。野菜や果物の摂取については腎障害ある患者では医師に相談が必要

※4 多価不飽和脂肪酸は魚などに多く含まれる



前号（Vol.38）に引き続き、高血圧のお話です。今回は治療についてのお話です。

筑後市立病院
循環器内科
あざかみ りょう
阿座上 諒

【専門分野】
循環器内科



② 薬物治療

高値血圧（診察130/139/80、89mmHg、家庭血圧が125/134/75〜84mmHg）の患者さんは、生活習慣の是正のみで改善、もしくは高血圧への進行を予防できることが多い一方で、多くの高血圧患者さんは薬物治療が必要となります。世間一般では「降圧薬」として知られており、カルシウム拮抗薬、ARB、ACE阻害薬、β遮断薬、利尿薬など様々な種類の降圧薬が存在します。「血圧が下がったから薬をやめたい」と言うお声を頂戴することがあります。しかし、血圧が下がったのはあくまで薬を飲んでいからであって、硬くなった血管がしなやかになったわけではありません。高血圧の治療は長期間にわたります。主治医の先生と相談しつつ、薬の調整を行うようにしましょう。



血圧はぐちゃまで下げればいいの？

では、具体的にどのくらい血圧を下げれば良いのでしょうか。これは主に年齢によって分けられています。

① 75歳未満→診察室血圧<130/80mmHg

家庭血圧<125/75mmHg

② 75歳以上→診察室血圧<140/90mmHg

家庭血圧<135/85mmHg

他にも脳血管障害や糖尿病、腎不全など基礎疾患がある患者さんはより厳格に下げた方がいい場合、逆に慎重に下げなければいけない場合などもあります。また、下がり過ぎるとふらつきやめまいなどの症状が出てしまうこともあります。薬の調整や血圧のコントロール目標に関してはかかりつけ医の先生と相談しながら行うようにしましょう。

高血圧自体は自覚症状がないので、健康診断で指摘されてもついつい放置されてしまうことが多い病気です。しかし、心臓や腎臓、脳など色々な臓器に障害を起し、色々な病気の元になり得る、決して侮ってはいけない病気です。

当科では通常の本態性高血圧症の外來治療に加え、前号で述べた二次性高血圧症

の入院検査も行っております。健康診断で血圧の異常を指摘されたけれど、まだ病院に受診したことがない方など、是非一度ご相談ください。



他にはこんなQ&Aがあります。

どんな質問があるのか紹介します。
気になる項目があれば、下記のURL
もしくはQRコードで検索して
回答をご覧ください。



ワクチンの効果

- Q 年齢によって、ワクチンの効果や副反応に違いはありますか。
- Q 基礎疾患(持病)の有無によって、ワクチンの効果や副反応に違いはありますか。
- Q 妊娠中にワクチンを接種した場合、生まれてくる新生児に免疫はつきますか。
- Q 変異株の新型コロナウイルスにも効果はありますか。



ワクチンの安全性と副反応

- Q これまでに認められている副反応にはどのようなものがありますか。
- Q ワクチン接種後に血栓症が起きると聞いたのですが大丈夫でしょうか。
- Q mRNA(メッセンジャーRNA)ワクチンはワクチンとして遺伝情報を人体に投与するという点で、将来の身体への異変や将来持つ予定の子どもへの影響を懸念しています。



私は接種できますか？

- Q 私は基礎疾患(持病)を持っていますが、ワクチンを接種することはできますか。
- Q 過去にアレルギー反応やアナフィラキシーを起こしたことがあり、今回も起こすのではないかと心配なのですが、接種を受けても大丈夫でしょうか。
- Q 私は妊娠中・授乳中・妊娠を計画中ですが、ワクチンを接種することができますか。
- Q 新型コロナウイルスに感染したことがある人は、ワクチンを接種することはできますか。



これは本当ですか？

- Q 新型コロナワクチンの接種が原因で多くの方が亡くなっているというのは本当ですか。
- Q 新型コロナワクチンの臨床試験(治験)が終わっていないというのは本当ですか。
- Q ワクチンを接種した人が変異ウイルスに感染すると重症化しやすい(抗体依存性感染増強(ADE)になりやすい)のは本当ですか。

もっと詳しく(他の項目等)知りたい方は、
「厚生労働省新型コロナワクチンQ&A」を
ご確認ください。

(<https://www.cov19-vaccine.mhlw.go.jp/qa/>)



新型コロナワクチン 正しく知って、接種の判断を！



新型コロナワクチンは、新型コロナウイルス感染症による死亡者、重症患者の発生を出来る限り減らし、結果として新型コロナウイルス感染症の蔓延を防止することが期待されています。しかし、新型コロナワクチンは、副反応の出現頻度が高いことや、新しい仕組みのワクチンということもあり、接種を迷っている人も少なくないでしょう。

ワクチン接種は強制でなく、予防効果や副反応などを十分理解いただき、ご自身(保護者の方)の意志に基づき受けていただくものです。ぜひ、正しい情報を知ったうえで、ワクチン接種を受けるかどうかの判断をお願いします。



参考までに、行政機関や学会といった公的機関や複数の専門家によるワクチン接種について厚生労働省のホームページに紹介されているQ&Aを紹介します。

Q 筋肉注射とはどのような注射でしょうか。痛いのでしょうか。

- A 筋肉注射とは、ワクチンなどの医薬品を皮下脂肪の奥にある筋肉に注射する方法のことを指します。一般的に筋肉注射は皮下注射よりも特に痛みが強い注射方法ではないと考えられています。



Q mRNA(メッセンジャーRNA)ワクチンやウイルスベクターワクチンは新しい仕組みのワクチンということですが、どこが既存のワクチンと違うのですか。

- A ウイルスのタンパク質をつくるもとになる遺伝情報の一部を注射します。それに対する抗体などが体内で作られることにより、ウイルスに対する免疫ができます。



Q 日本で接種が進められている新型コロナワクチンにはどのような効果(発症予防、持続期間)がありますか。

- A 日本で接種が行われている新型コロナワクチンは、いずれも、新型コロナウイルス感染症の発症を予防する高い効果があり、また、重症化を予防する効果が期待されています。効果の持続期間や、感染を予防する効果についても、時間の経過や接種者数の増加に伴い、研究が進んでいます。

ホームページの申し込みフォームへは下記の手順で！

1

① どちらかをクリックする

2

内容を確認の上、
下へスクロールして
②【申し込みはこちらへ】を
クリックする

3

必要事項を入力し、
下へスクロールして
【OK】をクリックして
申し込み完了

オンライン面会
申込画面へ
直接アクセス
できます

その他

- オンライン面会では、病状確認や説明などのお問い合わせにはお答えできません。病状説明等をご希望の場合は、別途病棟スタッフにご連絡ください。
- オンライン面会にかかる通信費用は、自己負担になります。動画のため通信データ量が多くなりますので、パケット定額サービスをご利用になるか、無線LAN(Wi-Fi)環境でのご利用をお勧めします。
- オンライン面会にかかる個人情報は、オンライン面会のために取得・使用し、「個人情報」は、第三者に提供することはありません。
- 個人情報保護のため、オンライン面会終了後、当院の端末で使った電話番号・アカウント等は削除いたします。そのため、オンライン面会を再度お申込みいただく場合、あらためてご登録の手続きが必要になる旨、ご了承ください。
- 患者さん自身がスマートフォン等を使用してビデオ通話ができる場合は、オンライン面会の対象外とさせていただきます。



お問い合わせ先

月～金曜日(土・日・祝日・お盆(8/15)・年末年始等を除く) 8時15分～17時00分
医事情報課 TEL:0942-53-7511

オンライン面会のご案内

日頃より新型コロナウイルスの感染予防に伴う面会禁止の取り組みにご理解・ご協力を賜りありがとうございます。
ご面会できない状況の中、少しでも安心していただけるよう、この度、スマートフォン・タブレット等で患者さんと面会していただく、オンライン面会を開始しました。
ぜひこの機会にご活用ください。

オンライン面会とは

お手持ちのスマートフォン・タブレット等を使用し、LINEもしくはFaceTimeを利用して、ビデオ通話を行い患者さんと面会していただくものです。
直接対面しての面会ではありませんが、患者さんの顔をみながらお話をすることができます。



オンライン面会場所

- 患者さん
 - 【個室】 病室
 - 【多床病室】 移動可能な方→病棟の食堂もしくは病棟の説明室
移動できない方→病室のベッド上



- ご家族
 - 【原則】 (在宅型)ご自宅等
 - 【例外】 (来院型)当院の一室<面会者は2名まで>

- 多床病室の患者さんのうち、移動が困難な患者さんについては、安全面等を考慮した結果、病室のベッド上でオンライン面会を実施させていただくこととなりました。
- 原則、患者さんには病室内での通話を禁止しておりますが、患者さんにご家族が少しでも安心していただけるようにオンライン面会においてはこの方法をとらせていただくことにいたしました。同室の患者さんには大変ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解とご協力の程よろしく願いいたします。
- スマートフォン・タブレット等をお持ちでない方、またスマートフォン等の操作困難な方は、病院へお越しいただき、病院の端末を使用しオンライン面会することが可能です。

オンライン面会日時

月～金曜日(土・日・祝日・お盆(8/15)・年末年始等を除く)
①14時00分～ ②14時30分～ ③15時00分～ ④15時30分～
※オンライン面会は、15分以内となります。
※多くの方にご利用いただけるよう患者さんお一人につき週1回までとさせていただきます。

オンライン面会までの流れ

- ①ホームページの申込フォーム・電話・総合受付にてお申込み
 - ②予約日時確定後、病院より申込者へ日時等のご連絡
 - ③オンライン面会当日
 - (在宅型オンライン面会)利用される端末をご準備のうえお待ちください。
時間になりましたら、病院からビデオ通話を発信します。
 - (来院型オンライン面会)予約時間の10分前に総合受付へお越しください。
- 検査予約等と重複していないか確認を行いますので、オンライン面会のお申し込みは、面会希望日の4日前(土・日・祝日・お盆(8/15)・年末年始等除く)までお願いいたします。
- 患者さんの体調等により、オンライン面会ができない場合もあります。



暮らしに活かせる 元気のツボ

健康増進ウォーキング(早歩きのスズメ)

今回はウォーキングの効果をより高めると言われている早歩きの特長や運動の際の注意点を解説していきたいと思います。

ウォーキング効果

- ・脂肪を燃焼させるダイエット効果
- ・生活習慣病の予防・改善効果
- ・ストレスを発散する効果
- など様々な効果が期待されます



早歩きの効果について

- ・通常のウォーキングの中に早歩きを入れることで太もも・お尻・すね・ふくらはぎの筋肉の活動が活発になり、よりウォーキングの効果を高めることができると言われています。



おすすめのウォーキング方法

ゆっくりとした歩きと早歩きを3～5分おきに交互に行うインターバルウォーキングがおすすめです。早歩きのスピードは人それぞれ違うと思います。目安のスピードは走る一歩手前のスピードまたは隣の人と会話しにくいくらいのスピードが早歩きの目安となります。インターバルウォーキングは4～5セット、時間では30分程度が目安です。



ウォーキング時の注意点

- 運動の前には準備運動(ストレッチやウォーミングアップ)をする。
- 水分補給や防寒対策をする。
- 病気や持病を持っている人は主治医に相談する。
- 交通ルールやマナーを守りましょう。
- 歩きスマホはやめましょう。

運動不足を感じている方は是非この機会にウォーキングを始めてみませんか!!

いずみエッセイ

「太原(たいばる)のイチョウ」祖父を想う

病院感染管理室 中山 尚子

9月になり肌寒く、秋を感じる時期になりました。皆さんはどんな秋をお過ごしでしょうか。

私は9月末から親戚一同揃っての銀杏拾いに参加します。この銀杏は、2020年に亡くなった祖父が大事に育ててきた「太原のイチョウ」の木からなる実です。

紅葉情報2021によると、この「太原のイチョウ」の紅葉は全国19位、福岡県内2位の人気高い紅葉スポットで、見頃は11月中旬から下旬とのこと。(紅葉の時期には一般開放しています。)

23年前、祖母が亡くなったことをきっかけに二人で作業してきたブドウ畑を縮小して約80本のイチョウの木を植えたことから始まりました。祖父はいつも祖母を想い、財布に写真を入れて持ち歩いていました。そして、趣味の短歌では「今年また 紅葉の時期 やってきた 妻生きてれば 八十路過ぎたに」と詠んでいます。

今ではその木々が、秋になると一面黄金色に染まり黄金の

絨毯の美しさを楽しめる観光スポットになりました。祖父が生きている時は紅葉のシーズンになると、拾い集めた銀杏の実を袋に詰めて、隣の駐車場で売っていたことを思い出します。

病に倒れる少し前に職場の友人とイチョウの木を見に行き、倉庫で銀杏の作業をしている祖父と話したのが最後の会話となりました。

1年後に祖父は亡くなりましたが、イチョウの木がある限りこの景色と銀杏収穫作業は受け継がれていきます。たくさんの思い出とこのイチョウ並木を残してくれた祖父に感謝です。



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意見や質問にお答えします。



パネコ

Q. ねえねえはね丸くん♪遠方に住んでいる家族と一緒にオンライン面会をしたいけど、家族は同時に何台の端末を接続してビデオ通話できるの?

A. ビデオ通話は複数台の端末が同時に通話可能だけど、端末が増えすぎるとそれぞれが小さく表示され、相手の顔が見えにくいんだ。だから、オンライン面会でご家族が一度に申し込める端末は2台までにしているんだよ。



はね丸くん



ポネコ

Q. ねえねえはね丸くん♪オンライン面会をするためのスマートフォンの操作がわからないときは、病院に来てオンライン面会をする来院型を選択してもいいの?

A. うん、大丈夫だよ。ただ、来院型のオンライン面会には人数制限(2名まで)があるから、自宅からのオンライン面会がおすすめだよ。



パネコ

Q. ねえねえはね丸くん♪入院している家族は、スマートフォンを持っていないくて操作も出来ないんだけど、そういう場合でもオンライン面会はできるの?

A. 入院中の患者さんは、病院の端末を使用して、操作は職員が行うよ。オンライン面会中も職員が少し離れて廊下に待機しているから、大丈夫だよ。



眼科

眼科では医師・視能訓練士・看護師などが協力し外来診療を行っています。
当院では、白内障・緑内障・加齢黄斑変性や糖尿病性網膜症など様々な疾患に対して外来診療や手術を行っています。

眼科での主な検査

● 外来では視能訓練士や看護師が下記のような検査を行っています。

- ・屈折検査：近視、遠視、乱視の度合いを調べます。
- ・視力検査：視力に異常がないか調べます。
- ・眼圧検査：目の硬さを調べます。
- ・視野検査：見えている範囲(中心部分と全体)を調べ、欠けている所がないか調べます。
- ・斜視検査：目の位置のずれや目の動きを調べます。
- ・色覚検査：色覚に異常がないか調べます。
- ・造影検査：眼底に造影剤が漏れ出ている所や、血管が詰まっている所がないか調べます。
- ・超音波検査：検眼鏡で眼底が診られないときに、網膜剥離や硝子体出血がないかを調べます。
- ・光干渉断層撮影検査：加齢黄斑変性・糖尿病網膜症・緑内障などの程度を調べます。



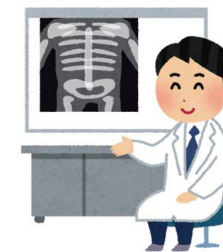
眼科で行なっている主な治療

- | | | |
|--------|-------------------------|-----------------|
| ・白内障手術 | ・緑内障手術
「繊維柱帯切開術」がメイン | ・網膜光凝固術 |
| ・硝子体手術 | ・翼状片手術 | ・弱視・斜視強制
その他 |

放射線科

【放射線科医って何をしているの?】

日本はCT、MRI装置の普及率が世界一であり、非常に身近で重要な診断ツールの一つとなっています。当院には放射線診断専門医が常勤しており、主な仕事はこのCT、MRIといった画像検査の読影です。



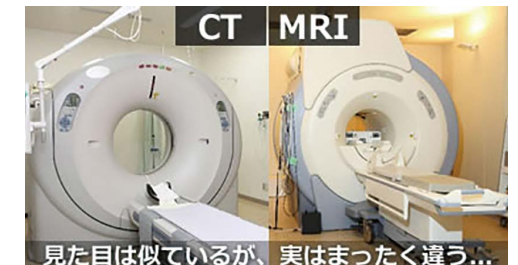
患者さんの主治医が状況に応じてCTやMRIの検査を依頼し、放射線技師が撮影します。放射線科医はその撮影された画像を読影して疾患の有無を判断し、疾患があればどのようなものかを判定し、レポートを作成して主治医に報告します。主治医は自分の意見と放射線科医の意見を合わせ総合的に判断し、より確実性の高い診断を患者さんに説明することになります。放射線科医が直接患者さんにお会いする機会は少ないですが、より良い医療を提供するための縁の下での力持ちのような存在です。

【CTとMRIはどう違うの?】

CT、MRIはどちらも大きなドーナツ型の機械に横になって入り、体を輪切りにしたような写真を撮る検査です。では、CTとMRIは何が違うのでしょうか。

CT: Computed Tomography (コンピューター断層撮影)
レントゲン検査と同じX線を使った検査。人体のまわりにX線を回転させながら照射し、得られたデータをコンピューターで処理し、体を輪切りにしたような画像を作ります。

MRI: Magnetic Resonance Imaging (磁気共鳴画像)
強力な電波と磁石を使い、体内の組織に含まれる水素原子の量や分布を検出して画像を作ります。



CT、MRIは疾患や臓器によって得意なものと不得意なものがあり、それぞれメリット・デメリットもあります。

CT: 短時間に骨、肺、腹部、出血巣等を広範囲に描出可能ですが、X線を使うのでわずかながら被ばくするというデメリットがあります。

MRI: レントゲンやCTでは描出しにくい神経、靱帯、軟骨等や骨盤内臓器を鮮明に描出することができ被曝もありませんが、検査中は大量の機械の中で長時間じっとしていないといけないこと、一度に広範囲の検査はできないこと、体内に金属(心臓ペースメーカー等)を挿入している方は検査ができない場合がある等のデメリットがあります。



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

私が勤務している東3階病棟は、消化器内科、外科、心臓血管外科を中心に、最近では循環器内科、眼科、整形外科などの患者さんを受け入れている混合病棟です。入院している患者さんは10～90歳代と幅広い年齢層の方がいらっしゃいます。毎日多くの検査や手術、治療があり、患者さんの入退院が多く、看護展開が早いことがこの病棟の特徴でもあります。私の仕事は、検査や手術、治療の前処置から終了後の観察、そして退院されるまでそれぞれの患者さんに合わせた看護を提供することです。また、仕事するにあたり、医師をはじめリハビリスタッフ、管理栄養士及び薬剤師といった多職種との連携を大切にしています。



東3階病棟
吉川 真紀

☆私の「元気のもと」

友達とおいしいものを求めていくドライブが好きです。
そして、今は行けませんが好きなアーティストのLIVEが私の元気のもとです。



筑後市立病院からのご報告

乳がん検診を受けていただき、皆様の健康に貢献してきたいと思いますと考えております。



今後多くの方々にご利用いただきました。16名の方々にご利用いただきました。乳がん検診を受けていただき、皆様の健康に貢献してきたいと思いますと考えております。

「ジャパン・マンモグラフィ・サンデー(J.M.S)」を実施しました。今年も10月17日(日)にジャパン・マンモグラフィ・サンデー(J.M.S)を実施しました。J.M.Sは子育て・介護・仕事・家事などで忙しく、平日に検診を受けにくい女性の皆様が、休日の日曜日に「乳がん検診」を受けられるよう、認定NPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)が全国の医療機関と自治体の検診担当部門に呼びかけた「毎年10月第3日曜日に乳がん検診マンモグラフィ検査を受診できる環境づくり」への取り組みです。

乳がんは早期発見・早期治療すれば「ほとんどが治るがん」です。当院もJ.M.Sに賛同し多くの方々に乳がん検診を受けていただきたいと思います。毎年この取り組みに参加しております。当院では、マンモグラフィ検査の他に、オプション検査(乳腺エコー)も実施しています。今年も、筑後市の広報誌をはじめ、院内のポスター掲示やホームページ掲載などお知らせしたところ、16名の方々にご利用いただきました。

MEDICAL NETWORK

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
「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

居宅介護支援
事業所



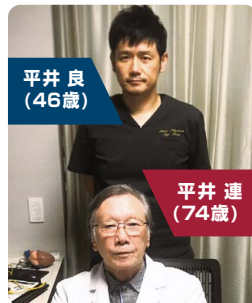
居宅介護
支援事業所

いりょうほうじん ひらいいいん

医療法人

平井医院

〔理事長〕平井 連 〔院長〕平井 良



※撮影時のみマスクを外しています。

診療科目 内科・小児科・呼吸器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9時00分～12時30分	●	●	●	●	●	～13時
14時00分～18時00分	●	●	●	●	●	

※現在新型コロナウイルス予防接種時間を設けています。(11:00-11:30/14:00-14:30)

休日 日曜日・祝日・お盆・年末年始

ご案内事項

<https://hirai-clinic.wixsite.com/chikugo-izumi382>

- 健診・予防接種(項目内容はお問い合わせください)
- 胃カメラ(鼻腔より)
- 呼吸一酸化窒素検査(気管支喘息の診断に有用)
- 発熱外来あり
- ※発熱患者様は来院前にお電話ください。
- 予防接種(ご希望の接種が可能かどうかお問い合わせ下さい)



お問合せはこちら

この地に開業し70年以上、理事長と院長の2人体制・新医院となり丸5年が経ちました。熱がなくても安心して受診していただけるような体制にしています。熱があっても安心して受診していただけるような体制にしています。熱があってもなくてもどうぞ。最善の診療を心がけております。

電話番号 0942-53-2353

所在地 〒833-0041 福岡県筑後市大字和泉382

かいごろうじんほけんしせつ ことぶきえん

介護老人保健施設

寿苑

〔理事長〕三根 浩一郎 〔施設長〕池田 創



お問合せ時間

	月	火	水	木	金	土
9時00分～17時30分	●	●	●	●	●	●

ご案内事項

- 入所(短期入所含む) 76床
(一般病棟40床、認知症専門棟36床)
- 通所リハビリテーション 10名
- 訪問リハビリテーション

利用者・家族の立場に立った心のこもった医療・介護・リハビリテーションを行い「自分の力で出来る喜び」を感じていただけるよう支援しています。介護の悩みや心配事等いつでもご相談ください。

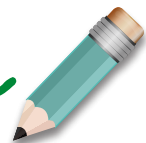
電話番号 0944-63-3943 FAX 0944-63-3945

所在地 〒835-0006 福岡県みやま市瀬高町坂田59-1



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・12/30～1/3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

10月になっても残暑がつづいています。新型コロナウイルスの感染者が猛威を振っていた8月に比べると驚くほど急激に感染者数が減りました。春から継続されていた「緊急事態宣言」や「まん延防止等重点措置」は9月末で全国一斉に解除されました。ホッと肩の力を抜いて「仲間たちとワイワイ!」という気分になりがちですが、ここで気を抜いては元の本阿弥です。楽しい冬を迎えるために、しっかりと感染症対策しながら秋を満喫しましょう!

(経営企画室 金子)

訪問看護のご案内



利用対象者	・寝たきりの方 ・終末期ケア対象の方 ・在宅で人工呼吸器・人工肛門・酸素・カテーテル等の管理が必要な方 等
訪問看護の内容	寝たきりの方や人工呼吸器等使用中の方の入浴介助・体拭き・健康チェック、医師の指示による医療処置 等
サービス提供日・時間	計画に沿った訪問を実施します 月～金曜日(9時～17時) 土曜日(9時～12時) ※終末期や緊急時はこの限りではありません
緊急時訪問看護・24時間対応体制について	緊急時:24時間 365日対応 緊急時は24時間体制で相談に応じ、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

訪問リハビリテーションのご案内

利用対象者	以下などで通院が困難な方 ・骨折や内科的治療などで退院直後の方 ・転倒しやすくなっている方
リハビリテーションの内容	・立ったり、座ったり、歩いたり等の基本動作の訓練 ・家事、更衣、入浴などの動作訓練 ・食事や嚥下に関する指導や訓練 ・住宅改修などに関するアドバイス 等
サービス提供日・時間	計画に沿った訪問を実施します 月～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

医療現場で十分な経験・知識・技術を積んだ
当院看護師・リハビリスタッフがご自宅に訪問します。

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～11時

※日曜日・祝日、第3土曜日、8月15日、12月30日～1月3日を除く



美味しく元気に



カロリー
オフ!

揚げない! かぼちゃコロッケ

ついつい食べ過ぎてしまう揚げ物ですが、今回は揚げないためその分のカロリーが抑えられます。コロッケを揚げる際の吸油率は約8%、ご紹介するかぼちゃコロッケの重量は1個約80gのため、約57.6kcalのカロリーカットになります(脂質1g=9kcal)。また糖質量が気になる方はかぼちゃの量を少なくして他の食材と組み合わせると糖質カットも期待できます。お弁当のおかずにもオススメです☆



材料(1人分)

● かぼちゃコロッケ

かぼちゃ	135g
玉ねぎ	25g
合挽ミンチ	60g
塩、コショウ	0.3g
パン粉	10g

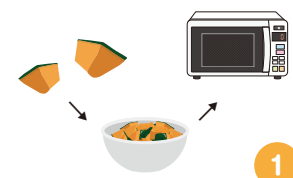
● 付け合わせ

キャベツ	35g
ミニトマト	25g

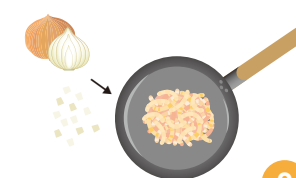
1人分:エネルギー261.5kcal(付け合わせ含む)
塩分0.3g

作り方

かぼちゃのわたを取り皮をむき、小さく切る。ラップをしてレンジでやわらかくなるまで加熱する。



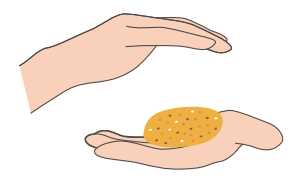
フライパンを熱し、ひき肉を炒め、みじん切りにした玉ねぎも加えて炒める。



かぼちゃを潰し、そこに②を入れ、塩コショウを加えて混ぜる。



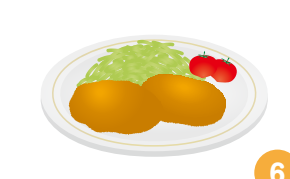
③を好きな大きさに丸める。



フライパンにパン粉を入れ、全体に焼き色がつくまで炒る。



炒ったパン粉を④で丸めたかぼちゃにまぶして盛り付ける。



6