

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.38
夏号 / 2021

【病気のお話】

本当は怖い高血圧

- 「新しい生活様式」の熱中症予防
- これからの感染予防～外出時に気を付けること～
- もっと知りたい!診療科(泌尿器科・リハビリテーション室)
- いずみけいじばん

訪問看護・訪問リハビリテーションのご案内

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
- ・病院からのお知らせ

病院安全管理部は、地域の皆さんと医療従事者を守ります!!



いずみ

38

いずみ vol.38 2021 夏号 2021年8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・祝祭日・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8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 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		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	久保【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
乳腺外科			—	—	—	—	櫻井【大学】 第1のみ	—
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 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 末金【大学】	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・祝祭日は休診
(※): (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、祝祭日・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:筑後市立病院 第1・3・5日曜: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/>

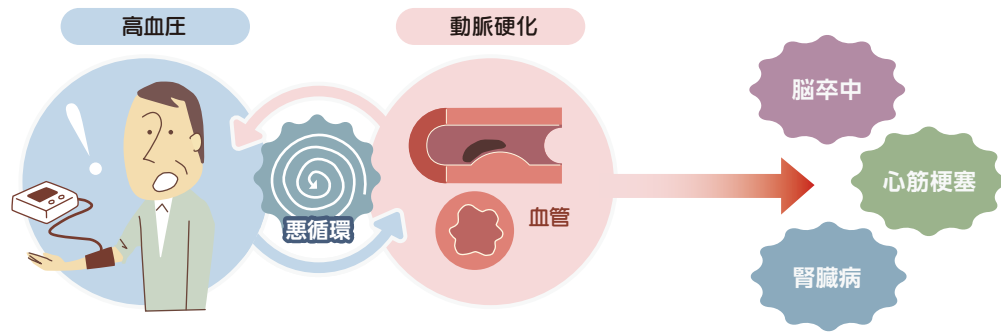


基本理念
生涯研修・生涯奉仕

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。



高血圧状態が続くと血管が硬く狭くなり(動脈硬化)、さらに血圧が上昇することになります。

血圧って？

血圧とは、心臓から全身に送り出された血液が血管の壁を押すときの圧力のことで、心臓の伸び縮みにより発生します。血圧の数値は心臓から押し出される血液の量と血管の硬さによって決まります。上の血圧(収縮期血圧)は心臓が縮んでいるとき、下の血圧は心臓が広がっているときの血管にかかる圧力を表しています。健康でしなやかな血管であれば、心臓の伸び縮みに合わせて、太い血管(大動脈)も伸びたり縮んだりすることが出来ますが、動脈硬化の進んだ硬い血管は伸び縮みが上手く出来ないで、心臓が縮んでいるときの圧力が血管に強くかかってしまい、上の血圧(収縮期血圧)が高くなります。このような高血圧を「本態性高血圧症」と言い、体質の遺伝や喫煙、過剰な食塩摂取、肥満といった生活習慣病を原因とします。日本人高血圧症患者の多く(80～90%)はこのタイプの高血圧に該当します。これに対し、生活習慣病ではなく、他の臓器(腎臓や内分泌系の臓器、内服薬など)が原因となり発症する高血圧を「二次性高血圧症」と言います。こちらは原因を明らかにして、それを取り除くことで血圧の正常化が期待できます。

一般的に若年高血圧の方に多く認めるとされています。

本当は怖い高血圧

病気のお話

どこからが高血圧？

血圧には

- ① 診察室血圧(病院で測る血圧)
- ② 家庭血圧(自宅で測る血圧)
- ③ 24時間血圧(特殊な機械を着けて1日掛けて測る血圧)があります。

このうち、高血圧の診断に使われるのは①診察室血圧②家庭血圧です。「高血圧治療ガイドライン2019」では血圧の値を(表1)のように分類しています。

診察室血圧では数回外来に来て頂き、測定した上の血圧(収縮期血圧)/下の血圧(拡張期血圧)のどちらか一方で140/90mmHg以上であれば高血圧の診断となります。家庭血圧では5～7日、自宅にて血圧測定を行なって頂き、その平均を計算した上で、どちらか一方で135/85mmHg以上であれば高血圧の診断となります。高血圧の診断、治療は家庭血圧の方を優先するため、患者さんには血圧手帳での血圧の記録をお願いしています。一方で、高血圧の診断にならなかった「高値血圧」の方は安心して大丈夫かと言うと、決してそうではありません。最近の研究で、高値血圧の方も正常血圧の方と比較すると脳や心臓の障害を起こしやすいことが判明しています。また、将来的に高血圧へ移行する可能性も高く、注意が必要です。

本態性高血圧

約9割

食塩のとりすぎ

ストレス

肥満

加齢

二次性高血圧

約1割

腎臓や副腎の
病気などが
関係

血圧値の分類(成人血圧、単位はmmHg)

(表1)

分類	診察室血圧			家庭血圧		
	収縮期血圧	かつ	拡張期血圧	収縮期血圧	かつ	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ	<80	<115	かつ	<75
正常高値血圧	120-129	かつ	<80	115-124	かつ	<75
高値血圧	130-139	かつ/または	80-89	125-134	かつ/または	75-84
I度高血圧	140-159	かつ/または	90-99	135-144	かつ/または	85-89
II度高血圧	160-179	かつ/または	100-109	145-159	かつ/または	90-99
Ⅲ度高血圧	≥180	かつ/または	≥110	≥160	かつ/または	≥100
(孤立性)収縮期高血圧	≥140	かつ	<90	≥135	かつ	<85

次回のお話は「高血圧の治療について」です。
お楽しみに!!

高血圧は万病の元？

高血圧自体には自覚症状がほとんどありません。しかし、症状はなくとも血管の動脈硬化は徐々に進行します。動脈は身体中の臓器の栄養路であり、その通路が動脈硬化で障害されてしまうと色々な臓器が傷んでしまいます(これを高血圧の合併症と言います)。自覚症状がないまま、脳や心臓、腎臓の動脈硬化が進み、その結果として脳血管障害(脳出血や脳梗塞)、虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞)、腎不全を起してしまう、本当は怖い病気なのです。しかし、自覚症状がないため、健康診断など



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



★そのほか、外出するとき、店舗や施設を利用するとき、催物(イベント等)に参加するときは、感染拡大防止のため、それぞれ次のことに注意しましょう。

外出するとき

- ・発熱等の症状がある方は、都道府県をまたぐ移動の自粛はもとより、外出を控えましょう。
- ・外出をする際には、マスクの着用や手指の消毒など、「新しい生活様式」に基づき行動しましょう。また、感染拡大予防ガイドライン等に基づく感染防止策が徹底されていない施設への外出を控えましょう。
- ・外出をする際には、目的地の感染状況に十分注意を払い、慎重に対応しましょう。
- ・観光地においては、人と人との間隔を確保しましょう。



店舗や施設を利用する時



- ・発熱等の症状がある方は、施設の利用を含め、外出を控えましょう。
- ・施設を利用する前に、接触確認アプリ「COCOA」をインストールしましょう。また、感染拡大防止のために施設管理者から連絡先登録等の求めがある場合には、積極的に応じましょう。
- ・不特定多数の人がいる施設を利用する際には、熱中症等の対策が必要な場合を除き、原則としてマスクを着用しましょう。また、こまめな消毒や手洗いなど、「新しい生活様式」に基づく行動を徹底しましょう。
- ・不特定多数の人がいる施設を利用する際には、入退場時、休憩時間や待合場所等を含め、いわゆる三密(密集、密接、密閉)の環境を避けましょう。

催物(イベント等)に参加する時

- ・発熱等の症状がある方は、イベントに参加しないようにしましょう。
- ・イベントに参加する前に、接触確認アプリ「COCOA」をインストールしましょう。また、感染拡大防止のためにイベント主催者から連絡先登録等の求めがある場合には、積極的に応じましょう。
- ・イベントに参加する際には、熱中症等の対策が必要な場合を除き、原則としてマスクを着用しましょう。また、こまめな消毒や手洗いなど、「新しい生活様式」に基づく行動を徹底しましょう。
- ・イベントに参加する際には、入退場時、休憩時間や待合場所等を含め、いわゆる三密(密集、密接、密閉)の環境を避けるほか、そこにおける交流等を控えましょう。
- ・イベントに参加する前後には、移動中や移動先における感染防止のための適切な行動(例えば、打ち上げ等における感染リスクのある行動の回避)をとりましょう。

感染症拡大防止に
ご協力ください



これからの感染予防 ～外出時に気を付けること～

これまでの感染拡大の経験から、感染リスクが高い行動や場面が明らかになってきました。新型コロナウイルス感染症の伝播は、主に「クラスター」を介して拡大することが分かっています。クラスター分析で得られた知見から、感染リスクが高まる「5つの場面」が新型コロナウイルス感染症対策分科会により提言としてまとめられました。中でも、外出時に注意が必要な「3つの場面」を紹介します。

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- ・飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- ・特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- ・また、回し飲みや箸などの共用は感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- ・長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事比べて、感染リスクが高まる。
- ・大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- ・マスクなしに近距離で会話することで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- ・マスクなしでの感染例としては、屋カラオケなどでの事例が確認されている。
- ・車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



飲食の場では、クラスターが多く発生しています。感染拡大は飲み会やパーティーなどの飲食や接待を伴う飲食店に関連したクラスターが増加しました。これは日本だけの事象ではなく、海外でも飲食をする場面が感染リスクの高い場として報告・特定されています。

飲酒は参加者の注意力を低下させる、大きな声になりやすい、といった特徴があります。また、会場がドアや敷居などで区切られている狭い空間であることも多いと思いますが、こうした場所に長い時間、大人数が滞在すると感染リスクが高くなります。

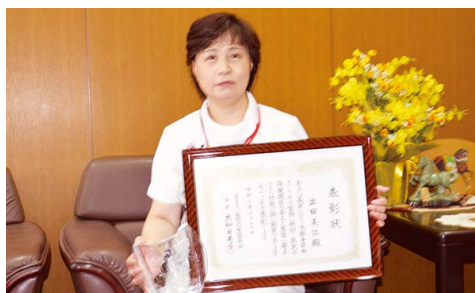
会食をするとき、感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫をしてみませんか？

- 飲酒をするのであれば、
- ①少人数 ②なるべく普段一緒にいる人と ③深酒・はしご酒などは控え、適度な酒量で。
 - ・箸やコップは使い回さず一人ひとりで。
 - ・座の配置は斜め向かいに。(正面や真横はなるべく避ける)※1
 - ・食べるときだけマスクを外し、会話の時はマスク着用。※2
 - ・換気が適切になされているなどの工夫をしている、ガイドラインを遵守したお店で。



(※1:食事の際に、正面に座った場合には感染したが、斜め向かいに座った場合には感染しなかった報告事例あり)
(※2:フェイスシールド・マウスシールドはマスクに比べ効果が弱いことに留意。)

2018年度は、福岡県看護協会皮膚・排泄ケア認定看護師教育課程の臨地実習



このたび、看護部の蒔田美江看護師長が「福岡県看護協会会長賞」を受賞しました。この表彰は、公益財団法人福岡県看護協会が看護業務に顕著な功績があったと認められた方々に贈られるものです。6月19日の福岡県看護協会通常総会式典と授賞式は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となりましたが、協会ホームページで紹介されています。

蒔田師長は、これまで看護師として36年、師長としても9年看護業務に従事されています。看護師として精神科看護を起点とし、内科、外科領域の看護師として、外来病棟、地域医療支援室、訪問看護と多岐に渡る看護ケアの質の向上に取り組んでこられました。

2012年に皮膚・排泄ケア認定看護師の資格取得後は、筑後地区皮膚排泄ケア学習会、福岡県在宅褥瘡セミナー、九州ストーマリハビリテーション研究会、筑後小郡・田主丸地区地域連携病院症例検討会などにメンバーとして参加し地域連携に貢献されています。

蒔田師長が福岡県看護協会会長賞を受賞しました。

乗富室長は1990年に当院に入職され、1999年、佐世保病院の実地研修を受講し当院に固定チームナースングを導入されました。その後、2002年に地域医療支援室、2014年にはICUの開業業務にも従事されました。また、今までの看護師経験を活かし「日本医療機能評価調査員」として2014年から院外

乗富里美地域医療支援室長が看護職員福岡県知事表彰を受賞しました。

このたび、地域医療支援室の乗富里美室長が「福岡県医療・介護及び教育等に従事する看護職員に対する知事表彰」を受賞しました。この表彰は福岡県が県内の病院で長年にわたり看護職員として業務に精励し、県民の医療・介護及び教育等の発展に貢献した方々に贈られるものです。

生の指導、2020年度は、当院の「院内認定褥瘡ケアナース研修プロジェクト」を立ち上げ、企画・運営に携わり認定ナースを育成されました。

このたびの表彰に蒔田師長は、「栄誉ある福岡県看護協会会長賞を受賞することが出来たのも多くの仲間や患者さんから支えられ、教えられ、研鑽できる環境を提供してくれた方々の協力があったおかげだと思っています。これからも、対象となる方々との間に信頼関係を築き、その信頼関係に基づいて看護を提供していきたい。」と語られました。

での活動も開始されました。その活動の中で頂いた「看護が好きな気持ちを形にしたい」という言葉が動機づけとなり、2017年に「認定看護管理者」の資格を取得されました。

表彰を受け乗富室長は「認定看護管理者」の資格を取得したものの看護管理を実践する上で悩むことも多いですが「組織の中での私の役割は何なのか」ということを常に意識して行動しています。F・J・グイヤーとJ・N・ゲリー『ビジネス・トランスフォーメーション大競争時代の企業成長と組織再生』に書かれている「価値観がはっきりすれば、断固とした姿勢が生まれ、グレイゾーンを航海する時の道しるべができる。やるべきこととやっちゃってはいけないことの線がはっきりとし、やるべきことはどんな状況でも断固やらなければならぬし、やっちゃってはいけないことはどんな状況でも絶対にやっちゃってはいけない。これが企業文化の柱になる。」という考えをベースとして、今までの経験と知識を活かして看護の軸で話ができるような人でありたいと考えています。そして、同じ施設であればどこへ行っても均一のサービスが提供できるような体制（看護業務の標準化）の整備の一助となればと思っています。」と今後の目標を語られました。



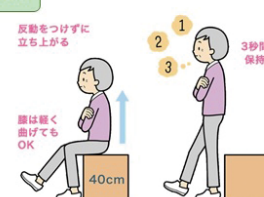
暮らしに活かせる 元気のツボ

コロナ禍で筋力低下していませんか？

自粛生活・テレワークなどの「おうち時間」が長くなり、体を動かすことが少なくなっていないですか？
自分では気が付かないうちに筋力が低下しているかもしれません。自分でチェックしてみませんか？

皆さんは次の「立ち上がり」が出来ますか？

片脚テスト



40cmの台に両腕を組んで腰かけます。床に対して腰（すね）がおおよそ70度（40cmの台の場合）になるようにします。そして、左右のどちらかの脚を上げます。このとき上げた方の脚の膝は軽く曲げます。反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒保持します。

出来なかった人は下肢の筋力低下が始まっているかもしれません・・・



スクワットで筋力の維持をしてみましょう！

5～6回で1セット、1日3セット

1. 足を肩幅に広げて立ちます。



2. お尻を後ろに引くように、2～3秒かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。



スクワットができない場合

イスに腰掛け、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



POINT

- ・動作中は息を止めないようにします。
- ・膝の曲がりは90度を大きく超えないようにします。
- ・支えが必要な人は十分注意して、机に手をついて行います。
- ・案にできる人は回数やセット数を増やして行っても構いません。

テスト時に注意する事！

- ・無理をしないようにしましょう。
- ・膝に痛みが起きそうな時は中止してください。
- ・反動をつけると、後方に転倒する恐れがあります。

【出典元：日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト】

いずみエッセイ

ココロもカラダもととのう

総務課 庶務係 室田章博

サウナ、というとオジサンたちのオアシスみたいなイメージがあるかと思いますが、実際、私もオジサンですし、癒やしの空間であることは間違いのないのですが、最近ではテレビや雑誌などでも特集されることもあり、若い女性でもサウナにハマる人がいます。

サウナは、代謝の向上・血管の柔軟化・温熱効果による肩こりの緩和など様々な効果があるとされていますが、一番の魅力はサウナ後の気持ちよさではないでしょうか。8分程度サウナに入り、汗を流した後1～2分間水風呂につかり、体を拭いて5～10分ベンチ等で休憩する。これを2～3回繰り返すと、筆舌しがたい感覚、いわゆる「ととのう」状態になります。

「ととのう」感覚は人それぞれですが、私の場合は朝気持ちよく目覚めた状態が1～2分続く感じになります。一度この感覚を味わってしまうと、また体験したくなって、何度もサウナに足を運ぶようになります。

サウナ発祥の地、北欧フィンランドではより本格的な入浴方法があります。ストーブに水をかけて水蒸気を発生させ体感温度を上げる「ロウリュウ」、スタッフがタオルを使ってサウナ室の空気を攪拌させる「アウフグース」など。これらを楽しめる施設が福岡でも増えてきました。コロナ禍でなかなか外出する機会がありませんが、一度サウナ目的でおでかけしてはいかがでしょうか。

※効能・効果は個人の感想であり、体調がすぐれないときは利用をお控えください。
また、コロナ禍でありますので「温泉施設における新型コロナウイルス対応ガイドライン」を守りながら楽しみましょう。



リハビリテーション室

当院のリハビリテーション室は消化器・運動器・呼吸循環・訪問チームで構成し、各専門知識を持って個々の患者さんに応じたリハビリテーションを提供しています。



消化器チーム

チーム全員が『がんのリハビリテーション研修』を終了しており、身体的苦痛、精神的苦痛に寄り添いながら基本動作・日常生活動作の維持改善のためリハビリ医療を提供しています。また、がん以外の消化器系の病変による身体的能力の維持改善をめざし食事の状況を考慮したリハビリテーションを行っています。



運動器チーム

運動器認定理学療法士のスタッフを中心として骨折、変形性関節症、脊椎疾患、スポーツ外傷の方に対し個別性のあるリハビリテーションを行います。作業療法士は日常生活動作・生活関連動作の獲得や、手の外科に対するスプリント作成やハンドセラピーで『使える手』を目指し、自宅復帰・職業復帰へのサポートをいたします。



呼吸・循環チーム

呼吸療法認定士・心臓リハビリテーション指導士、心不全療法指導士の資格を持つ専門スタッフによるリスク管理下での早期介入、早期の日常生活動作改善を目標に介入を行っています。また、定期カンファレンスを通じた他職種連携による問題点の早期解決に務めています。



訪問リハビリチーム

経験豊富なリハビリスタッフがご自宅に訪問し、住み慣れた自宅で『できない』を『できる』に変えるために、「立つ」「歩く」などの身体機能の改善やトイレ、お風呂等の日常生活動作の改善に向けたリハビリテーションを行います。



泌尿器科

皆様は泌尿器科と聞いてどのような病気を想像するでしょうか？

泌尿器科で扱う臓器は、副腎、腎、尿管、膀胱、前立腺、精巣、陰茎と内科的な側面から外科的な側面まで、実に幅広い疾患を対象にしています。

当院で治療可能な主な泌尿器疾患

がん領域

前立腺がん(PSA高値)、膀胱がん(血尿)、腎細胞がん、精巣がん、陰茎がん



尿路結石

腎結石、尿管結石、膀胱結石



排尿障害

前立腺肥大症(尿が出にくい)、過活動膀胱(尿が我慢できない)、尿失禁(尿が漏れる)、夜間頻尿



感染症

膀胱炎、腎盂腎炎、前立腺炎、性感染症(クラミジア、淋菌感染など)



その他

勃起不全、包茎、陰嚢水腫(陰嚢の腫れ)、副腎疾患(クッシング症候群、原発性アルドステロン症など)、小児泌尿器科(停留精巣、亀頭包皮炎症など)、骨盤臓器脱(膈からボール状のものが脱出してくる)など

がんに対しては腹腔鏡手術も含めた手術加療や抗がん剤治療も積極的に行っています。

排尿障害に対してもお薬での治療を中心に、手術加療も行っています。(前立腺肥大症に対するレーザー蒸散術など)



地域の中核病院として久留米大学病院と常に連携し、患者の皆様に最適な治療を目指しています。

頻尿、尿失禁、血尿など上記疾患に心当たりがあり、お悩みの方はお気軽にご相談ください!

お気軽に
ご相談ください



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ご質問にお答えします。



パネコ

Q. ねえねえはね丸くん♪入院中にFree Wi-Fiは使えるの？

A. うん、病棟では無料のFree Wi-Fiが使えるよ。使用したい端末でネットワーク名(chikugo-city-hp-byoto)を選択して、パスワードを入力したら使えるよ。病棟の掲示板や病院のホームページに利用要領・パスワードが載ってるから、まずは要領を読んでから使用開始してね。



はね丸くん



パネコ

Q. Free Wi-Fiは24時間使えるの？

A. 患者さんの安静療養のために、7時から22時までが接続可能なんだ。ただ、使用するときは、病棟の掲示板やホームページに記載されている注意事項を守りながら、他の患者さんの迷惑にならないように使ってね。



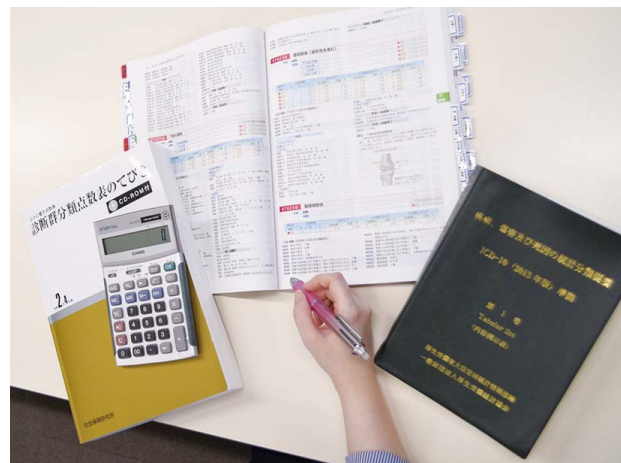
医事情報課
徳永 真希

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

病院には、病名や治療内容、看護記録、検査結果、画像データなど患者さんの情報がたくさん保管されています。こうした診療情報の質を保つためにカルテの管理・整理・点検を行ったり、情報をデータベースに登録したりするほかに、登録されたデータを抽出・加工・分析し様々なニーズに適した情報を提供するのが「診療情報管理士」という私の仕事です。当院には3名の診療情報管理士がいます。私達は、患者さんと直接お会いすることはほとんどありませんが、患者さんから診療情報を求められるカルテ開示では、必要な情報を速やかに提供できるよう備えております。日々増え続ける診療情報は、患者さんの大切な個人情報であり、病院にとっても大切な情報です。患者さんの個人情報や、診療情報を適切に管理できるよう努めてまいります。診療情報に関して気になることがあれば気軽にお声掛けください。



☆私の「元気のもと」

お気に入りのお花を飾り、美味しいコーヒーを飲みながら、大好きな映画やドラマを見ることです！



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 まえはらせいけいげか・りはびりくりにつく
医療法人

前原整形外科・リハビリクリニック

〔理事長〕前原 洋二〔副院長〕前原 史朋



診療科目 整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科
通所リハビリテーション「せたか」

診療時間	月	火	水	木	金	土
9時～12時30分	●	●	●	●	●	●
14時～18時	●	●	●		●	～16時

休診日 木曜午後・日曜・祝祭日・お盆・年末年始

ご案内事項

- 常時、医師2名体制にて診療
- 入院施設(17床)があるリハビリクリニック
- 診療は9時からですが、8時より受付・リハビリ可能
- リハビリは19時まで開いております
- AKA博田法の診療についてはホームページよりアクセス可能
- 通所リハビリは、定員40名でリハビリだけの短時間コースが人気
- 毎週金曜日 内科診療あり



お問合せはこちら

みやま市の中心部に位置する整形外科リハビリクリニックです。「きてよかったと地域の皆様に喜んでもらえるクリニックを目指す」を方針とし、4月より副院長が加わり、新体制で診療に携わっております。また、全国で指折りの「AKA博田法」を用いた治療施設で、県外からも多く来院されております。

電話番号 0944-63-2040 FAX 0944-63-7842

所在地 〒835-0024 福岡県みやま市瀬高町下庄590番地

かいごろうじんほけんしせつ こうわかえん
介護老人保健施設

こうわか苑

〔理事長〕山内 一明〔施設長〕櫻田 教子



お問合せ時間

	月	火	水	木	金	土
8時30分～ 17時30分	●	●	●	●	●	●

ご案内事項

- 入所(短期入所含む) 100床
(一般棟68床、認知症専門棟32床)
- 通所リハビリテーション 50名
- こうわか苑居宅介護支援事業所
- ※詳しくはホームページ
<https://www.ykta.jp/kouwakaen>をご覧ください。

「皆様とのご縁を大切に…」の理念のもと、明るく家庭的な雰囲気でのリハビリや生活のお手伝いをさせていただいております。介護のお悩みや心配ごとなど、お困りのことがあればいつでもご相談ください。

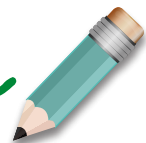
電話番号 0944-63-8888 FAX 0944-63-8288

所在地 〒835-0019 福岡県みやま市瀬高町大江1687-2



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

東京2020オリンピック開催の直前となりました
(夏号の編集時)。オリンピックは4年に一度
開催される世界的なスポーツの祭典で、
スポーツを通して人間育成と世界平和を究極の
目的として開催されているそうです。今回の
開催は昨年流行している「新型コロナウイルス」
感染防止のため“1年延期”にもまして
“無観客”での開催となり少し寂しい気もしま
すが、競技に一生懸命な選手の姿を観て私も
元気をもらいたいと思います。国内では未だ
「新型コロナウイルス」感染の勢いは止まらず
緊急事態宣言やまん延防止措置がとられ、暗い
雰囲気になっていますが、オリンピックの明るい
話題で、気持ちも明るくなった方がいいですね。

(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・祝祭日、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



減塩 白身魚のハーブ焼き

健康な日本人の当面目標とすべき1日の食塩摂取量は成人男性が
7.5g未満と成人女性が6.5g未満とされています。また、高血圧や慢性
腎臓病の方については、重症化予防のため1日6g未満とすることが推
奨されています。減塩でも工夫次第で美味しく食べることができます。
今回はハーブソルトを使用した料理をご紹介します。

POINT

フライパン用ホイルを使用
すると簡単にきれいに魚を
焼くことができます。



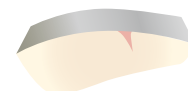
材料(1人分)

白身魚(切り身)	1切れ
料理酒	小さじ1
ハーブソルト	小さじ1/2弱
パン粉	大さじ1/2
粉チーズ	小さじ1/2
オリーブオイル	小さじ1
(付け合わせ)	
キャベツ	1枚 千切り
トマト	1/8切

1人分:エネルギー150kcal
塩分0.9g

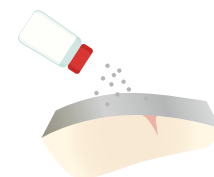
作り方

魚に料理酒をふり、キッチン
ペーパーで拭き取る。



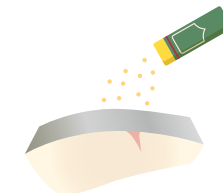
1

魚の両面にハーブソルト
をふる。



2

パン粉と粉チーズを混ぜ、
魚にふる。



3

フライパンを火にかけ、
オリーブオイルで魚を中
火で焼く。



4

両面を焼いてこんがりし
たら、付け合わせと共に
皿に盛る。



5



ハーブソルトにより
塩分控えめでも
美味しくさUP!