

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.21
新緑号 / 2017

【病気のお話】

大腸がん検診のすすめ

- がん化学療法について
- 新入職員紹介

●いずみけいじばん

- ・平成29年度モニター募集
- ・小児科予防接種のご案内

●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



平成29年度新入職員を紹介します！



いずみ

21

いずみ vol.21 2017 新緑号 2017年5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 吉田正 編集担当/事務局・総務企画室

外来診療の ごあんない

- 受付時間 【月～土曜日】8:15～11:30(診療開始/8:30～)
 - 休診日 日曜日・祝日・第3土曜日・お盆(8/15)・年末年始(12/30～1/3)
- ※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2017年5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	小野 典之	梶原 雅彦	担当医	小野 典之	担当医
	消化器内科	小林 哲平	南 真平	梶原 雅彦	白地 美紀	後藤 諒介
	呼吸器内科	富岡 竜介 南野【大学】	坂崎【大学】	富永【大学】	富岡 竜介 中尾【大学】	石井【大学】
	内分泌・代謝内科	原 健人	加藤 全	原 健人	新聞【大学】	原 健人
	循環器内科	大内田 昌直	吉村 彩子	梅井 秀和 折田【大学】	梅井 秀和	大内田 昌直
	腎臓内科	—	安達 武基	—	—	安達 武基
	血液内科	—	—	—	—	中村【大学】
小児科	中島 正幸	中島 正幸	久留米大学医師	中島 正幸	中島 正幸	中島 正幸
放射線科	温 友美	温 友美	温 友美	温 友美	温 友美	温 友美
外科	吉田 正哲 古川 哲	中野 昌彦 友枝 博(血管)	中野 昌彦 加来 秀彰	松尾 英生 古川 哲	吉田 正哲 加来 秀彰	松尾 英生 友枝 博(血管) 大塚【大学】 (不定)(※)
脳神経外科 (13:00～16:00) 【お問合先】外科外来	—	久留米大学医師 午後診療(※)	—	—	—	—
整形外科	井上 貴司 國武 真史 大本【大学】	中村 英智 白石 絵里子 野口【大学】 (※)	吉田 健治 (手の外科専門) 國武 真史 田淵【大学】	中村 英智 白石 絵里子	井上 貴司 國武 真史	中村 英智 (土曜・小児整形専門) 白石 絵里子 瓜生【大学】 (不定)
麻酔科	—	—	入江 将之 (パインクリニック)(※)	—	—	—
産婦人科	久留米大学医師 (※)	葉 清 泉 (※)	薬師寺 道明 (※)	—	薬師寺 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
漢方専門外来 (14:00～16:00) 【お問合先】 整形外科外来	—	宮崎 憲一郎 午後診療(※) 1・3・5週のみ	—	—	—	—

(※):事前に各科外来(午前中)にお問い合わせください。
●上記内容は医師の学会出張などで変更することがあります。詳しくは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】 午後7時～午後10時(受付:午後9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】 午前9時～午後3時(受付:午後2時30分まで)



禁煙のお願い
筑後市立病院は館内禁煙と
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
<http://www.chikugocity-hp.jp/>



基本理念
生涯研修・生涯奉仕
○地域と連携を深め、
中核病院としての機能充実をはかります。
○生涯研修の精神で、常に自己研鑽に励め、
高度な先進的・最善医療を実践します。
○人格を尊重し、博愛と生涯奉仕の精神で
信頼と安心が得られる医療を提供します。

基本方針
かかってよかった病院
あってよかった病院
働いてよかった病院

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。

図3 大腸壁の解剖図

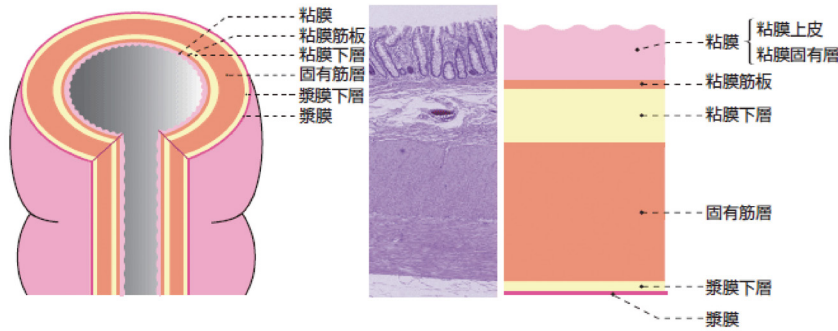
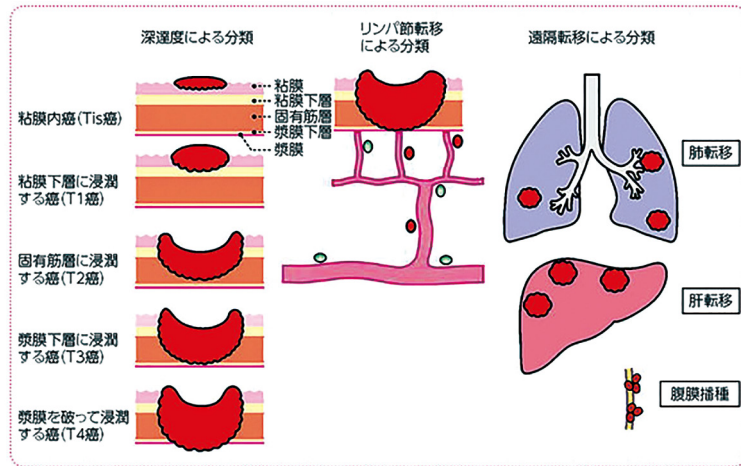


図4 大腸がんステージ分類



消化器内科の医師

談ください。

皆さん、大腸がん検診を受けましょう。そして、便潜血が陽性であれば精密検査（下部消化管内視鏡検査）を受けましょう。大腸の検査に抵抗のある方も多いと思いますが、多くの方が受けている検査であり、当院にはベテランの女性医師も常勤しておりますので、女性の方でご希望の方は女性医師による検査も可能です。また、静脈麻酔による鎮静下にて行うこともできますので、検査に不安がある方はご相談ください。

大腸がん検診のすすめ

増えてきた大腸がん

国立がん研究センターによると、2012年に新たに診断されたがんは865,238例（男503,970例、女361,268例）で、大腸がんは134,575例（男77,365例、女57,210例）と男女ともに第2位です。また2014年にがんで死亡した人は368,103例（男218,397例、女149,706例）で、大腸がんでは48,485例（男26,177例、女22,308例）と男性は3位、女性は1位です。（図1・2）

便潜血陽性とは

便潜血が陽性になる疾患は、大腸がん以外にも色々あります。比較的若い方にも多いのが、潰瘍性大腸炎やクローン病などの炎症性腸疾患です。これらは明らか

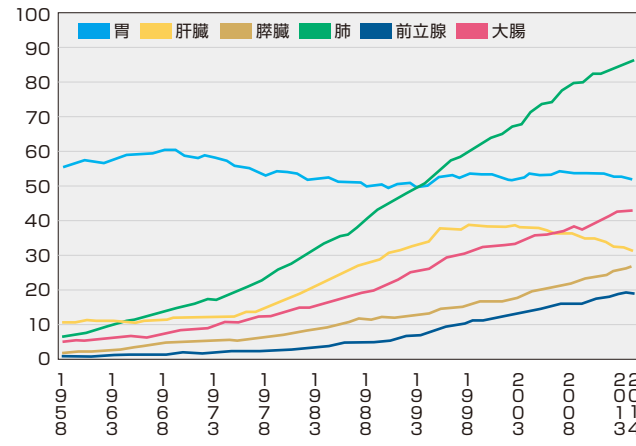
放置すると便潜血検査を受けた意味がありません。

しかし、便潜血検査だけでは大腸がんを見つけることはできません。便潜血陽性を指摘された人は、精密検査として下部消化管内視鏡検査（大腸カメラ）を受ける必要があります。便潜血陽性を指摘され精密検査を勧められると誰しも心中穏やかではいられませんが、放置すると便潜血検査を受けた意味がありません。

便潜血検査

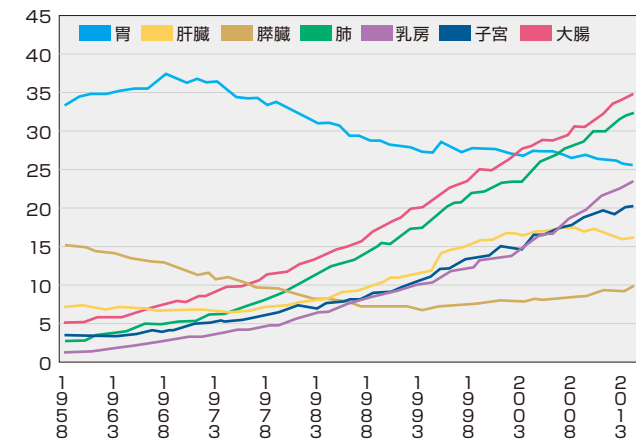
大腸がん検診では、便潜血検査がスクリーニング検査として用いられています。これは、その名の通り肉眼では見えない便中の血液を見つける検査です。現在行われている免疫法は、主に下部消化管（大腸）での出血を反映しており、2日分の便で大腸がんの人が陽性である確率は83%、病変のない人が陰性である確率は96%と信頼のおける検査となっています。

図1 部位別がん死亡率の年次推移(男)



資料：国立がん研究センターがん対策情報センター

図2 部位別がん死亡率の年次推移(女)



資料：国立がん研究センターがん対策情報センター

大腸がん検診のすすめ

病気のお話

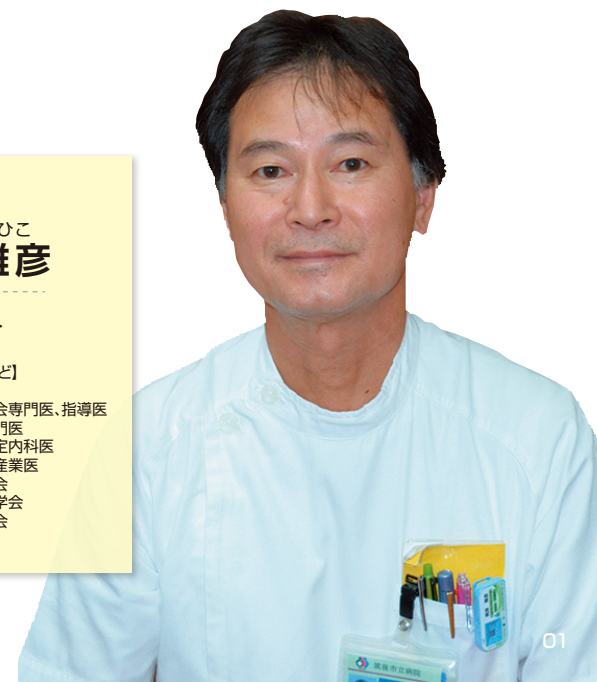


副院長

かじわら まさひこ
梶原 雅彦

【専門分野】
肝細胞がんの診断・治療、血液造形

【資格・所属学会など】
●医学博士
●日本消化器病学会専門医、指導医
●日本肝臓学会専門医
●日本内科学会認定内科医
●日本医師会認定産業医
●日本超音波医学会
●日本磁気共鳴医学会
●日本がん治療学会
●日本IVR学会





地方独立行政法人
筑後市立病院
0942-53-7511

検索 MENU

アクセス

初めて受診される方へ

診療のご案内

救急外来のご案内

健診・人間ドックのご案内

外来担当医表

受付時間等

外先からの確認ができるように、スマートフォンからも見やすくなりました。

広報誌いずみ Vol.20 肉味噌大根

秋から冬にかけておおいくなる大根。付け合わせや、鍋料理、サラダ、煮物などさまざまな場面で大活躍します。大根は胃腸にやさしく、便秘やむくみの予防、シミやシワなどの対策がでる。アンチエイジングにも役立ちます。大根は食物の消化を助けるとともに胃腸の働きを整えてくれる効果があるよ。

材料 (4人分)

作り方

材料

量

大根

600g

干しいたけ

15g

玉葱

100g

合挽き肉

80g

水

3カップ

1. 大根は3cm厚さの輪切りにし、かくし包丁をいれておく。

2. 玉葱はみじん切り、干しいたけは水で戻し、絞ってみじん切りにする。

3. 鍋に分量の水を入れ、戻した干しいたけと大根を入れて、やわらかくなるまで煮る。

4. フライパンに油を熱し、玉葱のみじん切りを炒め、焼き通ったらひき肉、干しいたけを加えて更に炒める。最後にマヨネーズ・ごま油を加えて混ぜ合わせる。

5. 鍋に大根を盛り、(4)の肉味噌をのけ、万能ねぎを散らす。

この広報誌いずみのコンテンツもホームページでいつでもご確認いただけます。レシピも載っています。

筑後市立病院ホームページ
http://www.chikugocity-hp.jp/
または右のQRコードからアクセス

4月1日より
当院ホームページを
リニューアルしました

パソコンサイトとは別にスマートフォン対応のサイトもできました。患者さんや地域の方が病院からのお知らせや診療のご案内、生活の役に立つ情報などを簡単に入手できるように、以前より内容も充実しております。また、誰もが見やすい配色の使用や、音声読み上げに全ページ対応するなど高齢者や障がいのある方でも操作しやすい仕様となっております。

さらにこの度、採用サイトも新たに開設しました。ぜひご活用ください。現在、資格不要な看護助手の募集など行っております。ご応募お待ちしております。

◆入院延患者数 64,122人

◆地域連携 紹介率・逆紹介率

紹介率：初診患者さんのうち、他の医療機関から紹介されて当院を受診した患者さんの割合
逆紹介率：初診患者さんのうち、当院から他の医療機関に紹介状を作成した患者さんの割合

◆病院機能
(4月)
・災害拠点病院
・福岡県DMAT指定医療機関に指定
・腎臓内科を新設
(10月)
・日本医療機能評価機構の病院機能評価
3rd Ver.1.1を認定

平成28年度の実績をご紹介します

◆各診療科手術・処置など施術実績(一覧) (平成28年1月1日～12月31日集計)

科	手術名	件数	手術名	件数	手術名	件数
外科	腹腔鏡下結腸直腸腫瘍切除術	41	腹腔鏡下胃切除術(全摘を含む)	14	腹腔鏡下胆嚢摘出術	95
	腹腔鏡下ヘルニア手術	67	腹腔鏡下虫垂切除術	26	下肢静脈瘤手術	130
整形外科	骨折観血的手術・関節内骨折観血的手術	284	人工関節置換術・人工骨頭挿入術	50	小児整形手術	50
	手の外科手術	31	関節鏡視下膝関節手術	25		
耳鼻咽喉科	鼻腔粘膜焼灼術	24	内視鏡下鼻・副鼻腔手術	6	鼓膜切開術	5
	口蓋扁桃手術(摘出)	4	咽頭腫瘍摘出術(直達鏡によるもの)	1	外耳道形成手術	1
泌尿器科	経尿道的尿管ステント留置術	124	経尿道的尿管ステント除去術	52	経尿道的尿路結石除去術	25
	膀胱悪性腫瘍手術	18	経尿道的前立腺手術	8	膀胱結石摘出術	6
眼科	白内障手術(PEA+IOL)	222	硝子体手術(PEA+IOL+Vitreotomy)	8	硝子体手術(Vitreotomy)	5
	ルセンチス硝子体注射	31	麦粒腫切開術	1	翼状片手術	1
産婦人科	子宮頸管ポリープ切除術	5	子宮付属器腫瘍摘出術(開腹)	1	子宮全摘術	1
	消化管粘膜下層剥離術	34	消化管内視鏡的粘膜切除術	167	内視鏡的逆行性胆管膵管造影検査関連処置	124
消化器内科	肝動脈塞栓術 リザーバー留置	53	経皮ラジオ波焼灼術	14		
循環器内科	ペースメーカー移植術(経静脈電極の場合)	12	ペースメーカー交換術	4		

◆平成28年資格取得者一覧

部署	氏名	資格	部署	氏名	資格	
診療部	梶原 雅彦	総合診療専門医特任指導医	薬剤室	城戸 秀昭	認定実務実習指導薬剤師	
	大内田 昌直	総合診療専門医特任指導医	中央検査室	今村 市夫	BLSプロバイダー	
	中野 昌彦	日本消化器病学会専門医		山浦 美紗	特定化学物質及び四アルキル鉛等作業主任者	
	富岡 竜介	医学博士		濱津 美穂	有機溶剤作業主任者	
	井上 貴司	医学博士	栄養管理室	野田 菜穂美	糖尿病教育ファシリテーター	
	南 真平	内科認定医		山浦 泰代	病態栄養認定管理栄養士	
病院安全管理室	谷脇 慎一	外科専門医	リハビリテーション室	久保田 麻里子	BLSプロバイダー	
	中嶋 由紀子	認定医療メディエーターB		虹川 里美	BLSプロバイダー	
	東3階	森本 直樹	画像センター室		日本DMAT隊員	
	東3階	栗富 里美			福岡県DMAT隊員	
	ICU	佐藤 真子		松下 素	臨床実習指導教員	
				川中 雅子	X線CT認定技師	
手術室		宮原 一三	医事情報課	濱崎 文明	がん登録実務初級者	
		江崎 靖代		中尾 咲輝	診療情報管理士	
手術室	下川 都	経営企画室	堀 清子	診療情報管理士		
	川原 慶子		直島 桂太	福岡県DMAT隊員		
	西村 奈央子					

平成28年中の資格取得者、認定証取得者に対し、仕事納め式の際に院内表彰を行いました。取得者は次のとおりです。

資格取得者・認定証取得者表彰式

平成28年度
拡大病診連携懇談会

平成29年2月17日、平成28年度拡大病診連携懇談会を開催しました。当院が日頃よりお世話になっている、八女筑後や同第5部会、柳川山門、大川三瀬及び久留米の医師会、広域の各医療機関の医師・看護師・MSWなど多くの職種の皆様にご参加いただき、参加者数は167名に及び、「顔の見える連携」に相応しく大盛況となりました。

また、久留米大学医療センター総合診療科准教授の向原 圭先生から「久留米大学医療センター総合診療科の現状と今後の展望」と題して、医師の専門医制度の変革の中で、特に地域医療に直結すると思われる総合診療医に関する講演を賜りました。

当院では、引き続き連携医療機関との紹介・逆紹介に重きを置き、医師を中心に職種の垣根を越えた連携支援を推進して参ります。今後も当院の医療連携・介護連携の取り組みにご理解とご協力の程よろしくお願い申し上げます。

平成28年度
筑後地域応援要請通報訓練・集結合同訓練

平成29年2月13日にサザンクス筑後にて、応援要請通報訓練・集結合同訓練が行われ、筑後地域の各消防本部とともに筑後市立病院・DMATも参加しました。この訓練は大規模災害発生時における救助・救急活動の遂行および医療機関搬送までの連携強化などを目的として行います。

今回は車両の多重衝突事故で多数の傷病者がいるという想定の中、DMATは救護所に搬送された傷病者の情報収集や救命治療を行い、医療機関搬送の優先順位などを決めていきました。

DMATは今後もこのような訓練に継続して参加し、災害事故発生時に迅速かつ的確な救命医療が実践できるように準備しておきたいと思っています。

※DMAT(Disaster Medical Assistance Team): 災害派遣医療チーム

04

03

○ 当院の化学療法室

当院では平成 26 (2014) 年 3 月 31 日に外来化学療法室を開設し、様々ながんの患者さんが外来通院でがん化学療法を受けています。

他院で手術を受けた後退院された患者さんで、化学療法は家の近くで受けたい、そんな方にもご利用いただいております。

化学療法室には、ベッド 8 床とリクライニングチェアが 1 台あります。テレビを観ながらリラックスして化学療法を受けることができます。

個人差がありますが、治療は 1 回で約 1~6 時間です。



当院でがん化学療法を行っている疾患

胃がん、大腸がん、肺がん、前立腺がん、肝臓がん、乳がん、すい臓・胆道がん、血液がん

がん化学療法看護 認定看護師の紹介

抗がん剤（点滴・内服）治療に関して専門的知識と技術を有する看護師です。

私は、2013 年に認定看護師の資格を取得し、現在外来化学療法室に勤務しています。がん治療を受ける患者さんにご家族に抗がん剤による副作用と対処方法、また日々の過ごし方についての説明を行ったり相談を受けたりしています。治療を受けながら患者さんが自分らしく生活できるように寄り添い、誠実で優しい看護が提供できる看護師でありたいと思っています。



友添典子



当院のがん治療

がん化学療法について

以前はがん化学療法（抗がん剤によるがん治療）といえば入院して治療を行うことが一般的でしたが、**新しい薬剤の開発や副作用の軽減などの医療の進歩によって、今では自宅で生活を送りながら安全にがん治療を受けることもできるようになりました。**

○ がん化学（薬物）療法とは？

がん化学療法は、抗がん剤を中心とした薬剤の投与によって、がんが増えるのを抑え、成長を遅らせたり、転移や再発を防いだり、小さながんが転移しているかもしれない所を治療するために用いられる「**全身療法**」です。手術療法や放射線治療は、がんの局所的な治療であるのに対し、抗がん剤は、より広い範囲に治療の効果が及ぶことが期待できます。

がん化学療法薬
(抗悪性腫瘍薬)

抗がん剤

がん細胞を攻撃する薬剤ですが、がん細胞だけでなく正常細胞にも影響が出現します。

ホルモン剤

乳がん、前立腺がんなど、ホルモンレセプター陽性のがんに対して用います。

分子標的治療薬

がん細胞が持っている特定の分子（遺伝子やタンパク質）に対して作用します。

※今話題のニボルマブはここに分類されます。

○ 副作用について

化学（薬物）療法を行う上で切っても切り離せないのが副作用です。抗がん剤と聞くと、髪が抜け、吐き気が強いというイメージですが、最近では副作用のより少ない薬が開発され、外来で通院しながら治療を受けることが可能になっています。

がん化学療法でみられる主な副作用

過敏症、発熱、骨髄抑制、悪心・嘔吐、口内炎、下痢、便秘、脱毛、皮膚障害、倦怠感、など

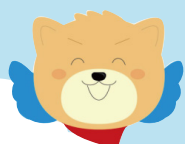


副作用が心配だなあ…。

患者さんが自分らしく生きるため、またスムーズな治療を支えるため、副作用対策を行っています。不安があれば、医師や看護師にお気軽にお尋ねください。



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いた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♪
入院中病室のテレビを見るには、テレビカードがいるって聞いたよ。
テレビカード1枚で何時間見られるのかな？

A.

テレビを見る時はテレビカードを購入してね。
カードは1枚1,000円(税込)で、3・4階の食堂で購入できるよ。
1枚のカードでテレビは24時間20分くらい利用できるよ。
テレビを観るときは同室の人へのマナーで、イヤホンを使ってね。

Q.

テレビカードを使いきれなかったらもったいないよね。
払い戻しはできるの？

A.

1階のエレベータ横に精算機があるよ。
でも、10円未満は払い戻しできないから気をつけてね。
テレビカードはテレビ以外にも冷蔵庫・洗濯機・乾燥機の利用に使えるよ！



はね丸



テレビカードは1枚1,000円(税込)で1460度数です。

●料金

テレビ: 1時間60度数
冷蔵庫: 1日150度数
洗濯機: 1行程146度数
乾燥機: 30分146度数

●テレビカード販売機

3・4階食堂入口横に
設置しております。



●テレビカード精算機

1階エレベータ横に
設置しております。
10円未満は返金されません
のでご了承ください。



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

私は管理栄養士として、安全で美味しい食事を提供するために、個々の患者さんに応じた栄養管理を行っています。入院時には、患者さんの部屋へ訪問し、日頃の食事状況、食事形態、アレルギーの有無、客観的な栄養状態などの確認を基に他職種と連携し、病態や摂取機能に応じた食事の提供を行っています。また、患者さん本人やご家族の方に、それぞれの生活スタイルや病態に配慮した栄養指導を実施しています。

その他、糖尿病の知識を深めていただき、合併症予防を目的に、糖尿病食の試食、講話や参加型の学習会を定期的に開催しています。

これからも食事や栄養指導を通して患者さんの健康をサポートしていけるように努めていきたいです。



管理栄養士
池尻 梨菜
(栄養管理室)

☆私の「元気のもと」
音楽鑑賞が好きでロックをよく聴いています。今年はいろんなバンドのライブに行きたいです！

診療科
の紹介

腎臓内科



【医師紹介】

●安達武基

【外来診療】

●受付時間/毎週火・金曜日

※祝祭日・お盆(8/15)・年末年始は除く

午前8時15分～午前11時30分

(診療開始時間 午前8時30分)

腎疾患全般と高血圧症、糖尿病性腎症、膠原病などによる2次性腎疾患治療を含めた腎疾患専門総合医療を行っています。腎臓の病気は経過が長く、末期になるまで自覚症状がないことが多いため早期発見・治療が重要です。

○健康診断で「タンパク尿」「血尿」が出ている、「血圧が高い」、また「足がむくむ」などの症状がある方はお気軽にご相談ください。

○腎臓病は高血圧症・糖尿病・膠原(こうげん)病、メタボリックシンドロームなどに続いて発症することが知られています。

かかりつけ医のおられる方は、担当の先生にご相談いただいたうで、おられない方は健康診断のつもりで、一度当科を受診していただけたらと考えております。

(主な疾患)

慢性糸球体腎炎、ネフローゼ症候群、慢性腎臓病、急性腎臓病、糖尿病性腎症、腎性高血圧症、その他腎臓疾患全般

いずみエッセイ

「Enjoy running!」

東3階病棟看護師 竹田愛



私の小さなころの夢は、「フルマラソンを走ること」でした。保育園のころから体を動かす事が大好きで、小学生のころは運動会での徒競走やマラソン大会では上位になるために頑張って走った記憶があります。小学3年生から陸上を始めたのも走ることが好きだからとの理由からでした。

陸上は短大2年生の秋まで続けましたが、椎間板ヘルニアを発症したこともあり、就職してからは走る事もなくなっていました。そんな中、当病院の同期より「ちっこマラソン大会と一緒に出らん」と声をかけてもらった事がきっかけで一昨年前の3月に初めてハーフマラソンに挑戦しました。地元の大会でしたので、当病院の方も多く参加されており、応援も多かった事を覚えています。私は、途中何度も諦めそうになりながらも、みなさんの応援に後押しされ完走できたのです。この時は、一緒に参加した友達と初完走できた事を喜び合い、達成感で一杯でした。短大を

卒業し十数年たった今でも、やっぱり走った後の爽快感は変わらずあり、走ることが好きなんだと思いました。

その後は、ランニングサークル(互助会クラブ)の一員としてリレーマラソン大会やマラソン大会へ参加しています。昨年は、子供のころの夢だったフルマラソンへもチームメンバーと一緒に参加することができました。42.195kmはとても遠く長い道のりですが、給水所では特産品の給食を味わう事ができたり、沿道の応援の方との触れ合いも一つの楽しみとなっています。また、景色を楽しみながら走れる事もマラソンの魅力です。

ランニングブームもあり、各地でマラソン大会が開催されています。機会があれば、これから色々なマラソン大会へ参加したいと思います。そして、いつかホノルルやゴールドコーストといった海外のマラソン大会へ参加することが夢となっています。



1

防火避難訓練

3月13日(月)に筑後市消防本部の協力のもと、平成28年度防火避難訓練を開催いたしました。総合訓練と部分訓練の2種類を実施し、総合訓練では、実際に西4階病棟より夜間に火災が発生したという想定で消火器及び消火栓を使用した初期消火や、消防への通報・避難誘導の放送、模擬患者の避難誘導などの訓練を行いました。また、部分訓練では消防本部の署員より消火栓の取扱いについて分かりやすく説明をして頂きました。

そして、訓練終了後は意見交換会を行い有意義な訓練となりました。

今後も、より実態に即した想定での訓練を通して、実際災害が起こっても対応できるように職員一人ひとりの防災や防火に対する意識向上と日々の安全確保につなげていきたいと思っております。



2

睡眠時無呼吸症候群 (SAS) の健康講座

「睡眠で悩んでいる方は少なくないのではないのでしょうか。今年2月に水田コミュニティセンターで」いびきのサイン見逃していませんか？」と題して睡眠時無呼吸症候群(SAS)について健康講座を行いました。

SASとは、睡眠中に呼吸が停止した状態が続くことで血液中の酸素濃度が低下する病気です。睡眠中のいびきや夜間頻尿、日中の眠気などの症状があり、交通事故を引き起こす事にもつながります。

今回の講座では、参加者の方々に実際に酸素濃度や脈拍を測定する小さな機械を装着してもらい、どのようにSASの検査を行うのか体験して頂きました。

夜間のいびきや日中の眠気で悩んでいる方、ご家族に症状があるという方は内科外来までお気軽にご相談ください。

今回のように健康講座でお話させて頂いたことで、睡眠で悩んでいる方の解消のきっかけとなれば嬉しく思います。



3

糖尿病試食会

当院では毎月、糖尿病試食会として、試食と月ごとのテーマに沿った講演や体験型の講義を開催しています。12月は年に1度のバイキング形式の試食会として、クリスマスイメージした料理や飾りつけをしました。また、昨年に引き続き当院が誇るLCDE(筑後糖尿病療養指導士)のメンバーによる「糖尿病劇場」という寸劇を見ていただき、一緒に運動をしていただく形の体験型試食会となりました。素人劇団の寸劇を温かい目で鑑賞していただき、実際の運動に加えて笑うことでお腹の体操にもなったことと思います。

糖尿病試食会は、興味があればどなたでも参加できます。糖尿病を楽しく学べる場として継続していきます。

※平成29年度の糖尿病試食会スケジュールについてはP13をご確認ください。



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



高度な検査・治療・手術・
入院・救急など



うしじまいいん

牛島医院

〔院長〕牛島 正貴



診療科目 胃腸・肛門外科、内科、麻酔科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	●		●	●	

休診日 日曜日・祝日・お盆・年末年始

ご案内事項

- ◎肛門外科:おしりの症状(出血、痛み、腫れなど)、痔の日帰り手術
- ◎胃腸科:おなかの症状、慢性的な便秘や下痢の専門外来、胃カメラ、大腸カメラなどの検査
- ◎内科:高血圧、糖尿病、高コレステロール血症、風邪、各種検診、予防接種など

当院では、胃腸科、肛門外科、内科を3つの柱として診療を行っており、内科疾患(高血圧、糖尿病などの生活習慣病や風邪、予防接種など)に対して、「かかりつけ医」の役割を果たすとともに、慢性的な便秘や下痢、腹痛などの『おなかの症状』や『おしりの悩み』に対しての専門外来を行っています。専門外来においては、プライバシーを確保し、診療を行っています。

電話番号 0942-53-3808 FAX 0942-53-9272

所在地 〒833-0001 筑後市一条1242番地

よこやまげかにゆうせんくりにつく

よこやま外科乳腺クリニック

〔副院長〕横山 吾郎



診療科目 乳腺外科、外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	●	●	●	☆	●	●
14:00~17:00	●	●	●		●	

☆……外科のみ

休診日 日曜日・祝日・お盆・年末年始・木曜午後・土曜午後
加えて乳腺外科は木曜午前休診

ご案内事項

昭和45年に外科として開院以来、地域医療に携わってまいりましたが、乳腺疾患のかかりつけ医を目指して、乳腺専門医による診療を平成21年5月より建物の一部改築して開始しています。乳房超音波・マンモグラフィによる検診・診断に加え、針生検や細胞診、術後の薬物療法・経過観察も行ってあります。乳房に不安のある方はお気軽にご相談ください。

ホームページ <http://www.yokoyama-breastclinic.jp/>

身近な場所で安心して乳がん検診を受けていただけるように、丁寧な検査・診察と詳しい説明を心がけています。待ち時間短縮のため、お電話での予約をお勧めいたします。福岡県各自治体の乳がん検診無料クーポン券も御使用になれます。お子様連れの方も御遠慮なくお越しください。

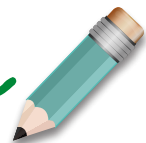
電話番号 0944-32-2291 FAX 0944-33-1774

所在地 〒830-0416 三潴郡大木町八町牟田481



いずみかいじいさん

INFORMATION



健康出前講座

を開きません

当院のスタッフが地域に出向き無料で講演いたします。

- 対象／筑後市や近隣の団体等
- 人数／30名以上(目安)
- 日時／月～金曜日 10時～16時(60分程度)

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覧ください。お問い合わせ先：経営企画室(0942-53-7511)

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
午前7時30分～午後6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

今年の春は桜が咲くのが遅く、心待ちにされた方も多いのではないだろうか。年を重ねるにつれ季節の移り変わりがとても早く感じるようになったため、まだまだかと桜を待つ日々は、私にとっては普段より春を長く楽しめました。これから梅雨になり、あっという間に夏が来ます。暑い季節は水分をこまめにとって熱中症にご注意ください。無理はせず涼しい場所で過ごしましょう。(経営企画室 西頭)

平成29年度 筑後市立病院 モニター募集

地域の皆さまの様々な意見や要望をお聞きし、より充実した病院運営を行うため、平成29年度「筑後市立病院モニター」を募集します。



病院のことを知る良いチャンスにもなるね

【募集人数】10名以内

※応募多数の場合は、年代などを考慮して選考します。

【対象】20歳以上の人

【内容】会議への出席

年3回予定(平日午後、1回あたり約1時間)
晴天時は屋上ヘリポートの見学を予定しております

【謝礼】会議出席1回あたり2,000円(交通費含む)

【申込み・お問い合わせ】

住所・氏名・年齢・電話番号・ご職業・応募理由を記入の上、郵送、FAX又はEメールにて6月2日(金)(必着)までに応募ください。結果は、後日郵送にてお知らせします。

<応募先>

筑後市立病院 経営企画室 〒833-0041筑後市大字和泉917-1
FAX 0942-53-7515 Email:kikaku@chikugocity-hp.jp

小児科予防接種のご案内(完全予約制)

○実施日

毎週月・木曜日 受付時間 午後2時～午後2時30分

毎週土曜日(第3土曜日を除く) 受付時間 午前10時30分～午前11時

○ご予約・ご相談

小児科外来(0942-53-7511)

月～金曜日、午前9時～午前11時30分

までにお電話ください

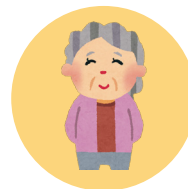
○当院での予防接種一覧



- ・B型肝炎・ロタウイルス(ロタリックス)・ヒブ(インフルエンザ菌b型)
- ・小児用肺炎球菌・四種混合(ジフテリア、百日せき、破傷風、ポリオ)・BCG
- ・麻しん風しん混合・水痘・おたふくかぜ・日本脳炎・インフルエンザ

暮らしに活かせる 元気のツボ

年をとると腰が曲がってしまうのはなぜ?



高齢者の中には、腰が曲がってしまって杖をついて歩く方も少なくありません。そういった高齢者の多くは「脊椎の圧迫骨折」により、背骨が潰れて腰が曲がってしまっています。圧迫骨折は、重いものを持ち上げるなどちょっとした衝撃でも起こることがあります。



正常な腰の人



正常な背骨



曲がってしまった腰の人



潰れてしまった背骨

脊椎の圧迫骨折の主な原因は、骨粗しょう症です。骨粗しょう症とは「骨の強度が減少して骨折しやすい状態になる」病気です。骨の強度は、骨密度と骨質が影響しており、骨粗しょう症になると骨は乾いたスポンジのようにスカスカのもろい状態になってしまいます。

当院では骨密度測定装置を導入しております。ご不明な点はスタッフにお尋ねください。

<骨粗しょう症を予防するためには>

- 適度な運動
- 小魚や乳製品、大豆製品をたくさんとる
- 日光浴
- 定期的に骨密度をはかり、必要に応じた治療を受ける



美味しく元気に

牛乳茶碗蒸し

今回のレシピは牛乳と鮭を使った茶碗蒸しです。茶碗蒸しといえは「だし」ですが、牛乳を使用することで塩気を抑え、さらに効率よく栄養素をとることができます。牛乳にはカルシウムが豊富に含まれています。カルシウムは骨粗しょう症の治療時に推奨される栄養素です。また、鮭には骨粗しょう症予防に有用なビタミンDが多く含まれています。

なるべく加工食品ではなく手作りをし、外出することで骨粗しょう症を予防したいですね。

食事で骨粗しょう症を予防しよう!!



POINT

しいたけは薄スライスした干しいたけでもいいですね。みつばなど飾り方はお好みの方法でかまいません。



糖尿病試食会上半期スケジュール

■H29年度上半期スケジュール

実施日	テーマ	担当
4月27日(第4木曜日)	食事療法と運動のワザ	栄養士
5月26日(第4金曜日)	糖尿病のお話	医師
6月22日(第4木曜日)	続けたい食事療法	栄養士
7月27日(第4木曜日)	わたしの処方箋	薬剤師
8月24日(第4木曜日)	バランスのいい食事をつくろう	栄養士
9月28日(第4木曜日)	体験!低血糖の症状と対処法	看護師

原則として毎月第4木曜日(12:30～)に行います。(日時は変更になる場合もあります。お問い合わせ下さい。)*参加費:540円 *会場:2階 多目的ホール(変更になる場合があります。)*予約:栄養管理室にご予約下さい。*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)



材料(1人分)

- 卵 30g
- 牛乳 100g
- 塩 0.4g
- 醤油 0.7g
- 酒 0.7g
- みりん 0.7g
- 生しいたけ 10g
- 鮭 30g
- みつば 10g
- (一人分180kcal 塩分0.6g)

作り方

- ①溶きほぐした卵に牛乳を少しずつ混ぜながら加え、※も混ぜる。
- ②器に、鮭、飾り切りをした生しいたけ、一度湯がき結んだみつばを入れて①を注ぎ、ふたをする。
- ③沸騰した蒸し器に入れ、強火で2～3分、卵液の色が白っぽくなり表面が固まったら弱火で7～8分蒸す。

※