地域との連携を深め、より良い病院づくりのための情報誌

ご自由にお持ちください

いずみ

地方独立行政法人
筑後市立病院

vol. 17
新緑号 / 2016

このたびの熊本県ならびに大分県での地震により、被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。

[病気のお話]

スポーツ障害

CONTENTS

●患者満足度調査結果
●平成28年度新入職員紹介

●いずみけいじばん
・ちっこハウス利用案内
・平成28年度モニター委員募集
・看護師病院見学会を開催します

●ピックアップ
・ねぇねぇ はね丸くん♪
・きらり☆スタッフ
・暮らしに活かせる元気のツボ
・美味しく元気に

平成28年度新入職員 新しいスタート

いずみ 17
いずみ vol.17 2016 新緑号 2016年5月発行 発行責任者／地方独立行政法人 筑後市立病院 院長 吉田正 編集担当／事務局・経営企画室

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。
※下記の外来診察医師一覧は2016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	内科総合	小野　典之	梶原　雅彦	―	小野　典之	―	―
	消化器内科	渡邉　裕次郎	南　真平	梶原　雅彦	白地　美紀	田中　寛士	担当医
	呼吸器内科	冨岡　竜介 平岡【大学】	坂﨑【大学】	富永【大学】	冨岡　竜介 中尾【大学】	石井【大学】	冨岡　竜介 (紹介のみ)
	内分泌・代謝内科	野原　正行	加藤　全	野原　正行	新関【大学】	野原　正行	加藤　全
	循環器内科	大内田　昌直	田中　格子	梅井　秀和 折田【大学】	梅井　秀和	大内田　昌直	梅井　秀和
	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		溫　友美	溫　友美	溫　友美	溫　友美	溫　友美	溫　友美
外科		吉田　正 古川　哲	中野　昌彦 友枝 博(血管)	中野　昌彦 谷脇　慎一	松尾　英生 古川　哲	吉田　正 谷脇　慎一	松尾　英生 友枝 博(血管) 大塚【大学】 (2週のみ)(※)
整形外科		井上　貴司 上野　明菜 大本【大学】	中村　英智 白石　絵里子 野口【大学】	吉田　健治 上野　明菜 田渕【大学】	中村　英智 白石　絵里子	井上　貴司 上野　明菜	中村　英智 白石　絵里子 瓜生【大学】 (不定)
麻酔科		―	―	―	古賀　由香利 (手術)	―	―
産婦人科		河野　勝一	河野　勝一 薬師寺　道明	河野　勝一	河野　勝一	河野　勝一 薬師寺　道明	河野　勝一
耳鼻咽喉科		大渕　晋輔(※)	大渕　晋輔(※)	大渕　晋輔(※)	中島　格 〈完全予約〉(※)	大渕　晋輔(※)	大渕　晋輔(※)
泌尿器科		川口　義弘	川口　義弘	川口　義弘	川口　義弘 末金【大学】	川口　義弘	川口　義弘
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)		―	宮崎憲一郎(※) お問い合わせ先 整形外科外来	―	―	―	―

(※):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)

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、常に自己研鑽に勤め、
高度な先進的・最適医療を実践します。
○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

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。
NO SMOKING

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/

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。

「スポーツ障害」のおはなし

病気のお話

スポーツ障害とは

スポーツにより引き起こされる病気は、急性期の外傷と、慢性的な障害の2つに分類されます。スポーツ中に発生した急性期外傷のことをスポーツ外傷と呼び、骨折、脱臼、靭帯断裂、捻挫、打撲などが挙げられます。一方長期的にスポーツを続けることやトレーニングを行うことなどにより、体の一部に負担がかかって引き起こされる障害のことをスポーツ障害といいます。代表的な疾患としては野球肘、腰椎分離症、ランナーズ膝（腸脛靭帯炎）、アキレス腱炎、足底筋膜炎、疲労骨折などがあります。

まずは診断

スポーツにおけるいわゆる使い過ぎ症候群の結果として起こるのがスポーツ障害ですが、病気の種類は様々です。しかしまずはその痛みの原因が何なのかをしっかり診断することが重要となります。その手がかりになるのが患者さん本人からの説明です。いつから、どこが、どのような症状があるのか。そして時間的変化とともにどう変わっていったかなどをしっかり説明していただけると診断の手助けになります。また病状によって運動停止のみで回復するもの、固定や松葉杖等で荷重制限が必要なもの、もしくは手術を行う必要があるものと治療方法が異なってきます。よって、まずしっかり診断した上で今後のスポーツ活動、日常生活に影響を残さないような治療を行います。

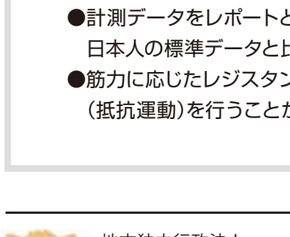
治療から再発予防へ

スポーツ障害の予防に関しては大きく2つの要因に分けられます。

1つはそのスポーツにおける正しい技術を身につけることであり、いわゆるランニングやスローイングなどのフォーム調整や、正しいトレーニング方法の習得などが挙げられます。間違った知識のままでは症状が治まってもまたすぐに再発を繰り返します。もう1つは個々のスポーツに必要な体作りを行うということです。体の柔軟性や筋力の不均一、バランス感覚の欠如などが挙げられます。病院における治療では、この体作りを中心にスポーツ復帰のサポートを行います。

スポーツ障害を起こすほどのスポーツ愛好家にとって、一方的に「スポーツを休みなさい」と言ってもほとんど聞いてくれません。治療においてスポーツ活動停止は必要ですが、目的を持たずに安静することは精神的にもストレスがたまります。そこで、スポーツ停止期間中に自分の体の状態（柔軟性、筋力など）をチェックし、今後のスポーツ活動における問題点を見つけ改善する期間にするのです。「今後怪我をせずにスポーツを続けられるように今から肉体改造を行いましょう」というわけです。

当院におけるスポーツ障害の治療は局所の治療のみではなく、関連する部位の柔軟性や筋力測定を行い個々のスポーツ障害ごとに復帰に向けて必要なトレーニングを行っていきます。特に結果を数値に表すことにより、目標がより明確になってきます。柔軟性、可動域のみではなく筋力においてもバイオデックスシステム（多用途筋機能評価運動装置）を用いて関節運動を数値化し、トレーニング、リハビリテーションの効果判定を客観的に行えます。



整形外科 科長
井上（いのうえ） 貴司（たかし）

【専門分野】
スポーツ整形外科、膝関節外科

【資格・所属学会など】
●日本整形外科学会専門医
●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
●日本整形外科スポーツ医学会代議員
●日本臨床スポーツ医学会
●日本関節鏡膝スポーツ整形外科学会

多用途筋機能評価運動装置
バイオデックス システムを
導入しています。

全身の各部位（各関節）の筋力を測定し、解析することができます

●7部位17パターンの運動の計測が可能
●多様なパターンの筋の動きを計測
●計測データをレポートとして出力でき、
日本人の標準データと比較し、フィードバック
●筋力に応じたレジスタンストレーニング
（抵抗運動）を行うことができる

当機器は世界水準レベルの評価訓練機器であり、
プロアスリートやこれから活躍する選手などにも
大変有効であると期待されています。

地方独立行政法人
筑後市立病院
〒833-0041 筑後市大字和泉917-1
TEL: 0942-53-7511

【受付時間】（月～土）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。

平成28年熊本地震で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます

このたび熊本県ならびに大分県で発生した大地震では、多くの方々が被災され、死傷者が多数発生しました。謹んでお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復興と心穏やかな日々が戻りますよう心よりお祈り申し上げます。

ここ筑後市においても、4月14日21時26分の前震で震度4、4月16日1時25分の本震で震度5弱（いずれも日本気象協会発表）を観測し、家屋の一部損壊等が発生しました。また連日大きな揺れが続き、不安な日々を過ごされた方も多かったことでしょう。

当院の被害は物の落下や壁の一部に損傷を認めるなど数か所ありましたが、幸い軽微なものにとどまりました。入院患者さん全員の無事もすぐに確認され、通常の病院運営を行うことができました。

今回の地震で通常の病院運営と並行し、熊本地方で被災された患者さんの受け入れを即日決定、複数の患者さんが搬送され、当院にて入院加療等を受けられました。また4月21日からは当院DMATチームを熊本市に派遣、被災地での医療支援にあたりました。

くしくも平成28年4月1日付で、当院は福岡県災害拠点病院の指定を受け、あわせて福岡県DMATに指定されたばかりでした。この指定にむけて当院では施設整備やDMATチームの研修・訓練など万全の準備を整えてまいりました。これまでの準備が被災された方々のお役にたてばと思います。

筑後市の中核病院としてのみならず、このような災害時に多くの住民の皆さんや近隣地域の方々の支えとなる病院となるよう努めてまいります。

●災害拠点病院
大規模災害発生時に被災地にて傷病者の受入を行う拠点となる病院です。災害時においても医療機能を維持する必要があることから、耐震構造、ヘリポート保有、ライフラインの確保、備蓄、DMATチーム保有など、様々な基準を満たして指定されます。

●DMAT
大規模な自然災害や多傷病者が発生した事故に対して、直ちに被災地に赴いてトリアージや応急処置などの医療活動を行うチームです。専門的な訓練を受けた医師、看護師、業務調整員で構成されています。

昨年の防災訓練の様子

災害医療体制が不十分な中で起きた阪神淡路大震災では、亡くなった方のうち500名以上が「防ぎえた死」であったと報告されています。この「防ぎえた死」をなくすため、災害拠点病院およびDMATが整備されました。

平成27年度拡大病診連携懇談会を開催

平成28年2月18日、船小屋温泉ホテル樋口軒にて「平成27年度拡大病診連携懇談会」を開催しました。

今回も昨年同様、当院の医療連携強化に伴い、連携医療機関への案内を拡大し、八女筑後医師会の先生方や同第5部会の先生方、柳川山門医師会、大川三潴医師および久留米医師会他、広域の各医療機関の医師、看護師、MSW等、多くの職種の皆様にご参加いただきました。参加者数は、過去最高の175名におよび「顔の見える連携」に相応しく大盛況となりました。

今回の特別講演は社会医療法人祐愛会織田病院の理事長の織田正道先生より、「シームレスな地域医療連携を目指して」と題して、国の政策である地域医療構想と地域包括ケアシステム、鹿島市を中心とした佐賀県南部医療圏における織田病院の取り組み等についてご講演を賜りました。その後、懇親会が行われ、積極的な情報交換や忌憚のない意見の交流を行い、お互いの親睦が図られました。

筑後市立病院では、引き続き平成28年度も地域の先生方との紹介・逆紹介に重きを置き、医師を中心とした多職種による連携支援を推進してまいります。今後ますます当院の医療連携・介護連携の取り組みにご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

ご講演をいただいた社会医療法人
祐愛会織田病院 織田正道理事長

新入職員 研修スタート

4月1日（金）、当院の平成28年度新入職員の辞令交付式を行い、吉田正理事長より一人ひとりに辞令が手渡されました。新入職員はこの日から数日間の全体研修を経て、配属部署での業務に入りました。今後は職場の先輩職員にならい、業務を通してトレーニングを積んでいきます。

また翌日の2日（土）は互助会による新入職員を交えた花植えと親睦会が行われ、新入職員とその他職員有志で当院ロータリー沿いの花壇に植栽をしました。病院を訪れる皆さんに楽しんでいただければと思います。

9、10ページで新入職員を紹介しております。そちらもあわせてご覧ください。

『患者満足度調査』のご報告

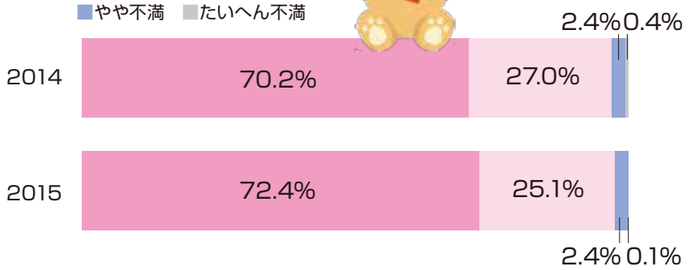
平成26年9月14日から10月13日まで、
外来および入院患者さんへの
満足度アンケートを実施しました。
集計結果を一部抜粋してご紹介します。

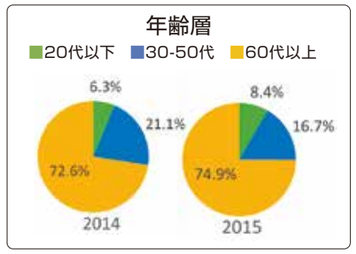
◆ 入院患者さん編

回答数　152件（2014）　146件（2015）
※無回答は除外して割合を算出しています
※端数処理のため、 構成比が100%にならない場合があります。

総合満足度

満足 +0.3%



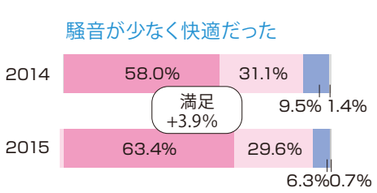


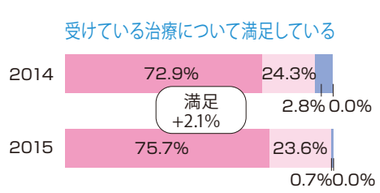
総合満足度：
【治療に満足、説明に満足、家族や知人に勧めたい、各部門の対応（医師、看護師、検査、リハビリ、薬剤師、受付・会計）、全体的に満足】
の各項目における「大変満足」「やや満足」の合計の割合

【満足】増加の上位項目

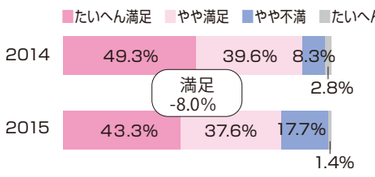
まったくそうだ　ややそうだ　ややちがう　まったくちがう

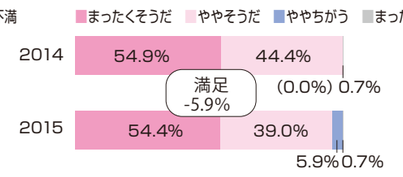
「まったくそうだ」「ややそうだ」を【満足】、「ややちがう」「まったくちがう」を【不満足】として割合の増減を比べています。





【満足】減少の上位項目





その他頂いたご意見にお答えします

◆受付の機械（自動再来受付機）が1台のため時間がかかる。（外来患者さんより）
※現在は2台設置し、より多くの方にご利用いただけるようになりました。

◆近頃お水（1階会計窓口前のウォーターサーバー）が配置されてよかった。（外来患者さんより）
※紙コップを用意していますのでお薬を飲まれる際などにご利用ください。

◆障害者駐車場が少ない。5～6台は必要。（外来患者さんより）
※ご迷惑をおかけしております。満車の場合は近くの職員にお声かけください。乗降のお手伝いや駐車スペースへの誘導をいたします。

◆入院当初の説明について行き違いがあり、不満に思ったこともあったが、後の対応に満足しています。（入院患者さんより）
※入院に際してのお手続きや説明に不足がないよう各部署集まって検討し、マニュアルを作成するなど、改善に努めております。職員への指導も引き続き行なってまいります。

◆駐車場の無償化、もしくは1時間位迄無料にして欲しい。
※駐車スペースの問題もあり、現在は外来患者さんのみ駐車場料金を24時間無料とさせていただいております。説明や付添などで当院からご来院をお願いした場合は駐車料金の無料処理をいたしますので、詳しくは病棟看護師にお問い合わせください。

皆様からの貴重なご意見ありがとうございました。お褒めの言葉、お叱りのご意見など、
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。
皆さまにとって「かかってよかった病院」「あってよかった病院」となりますよう邁進いたします。

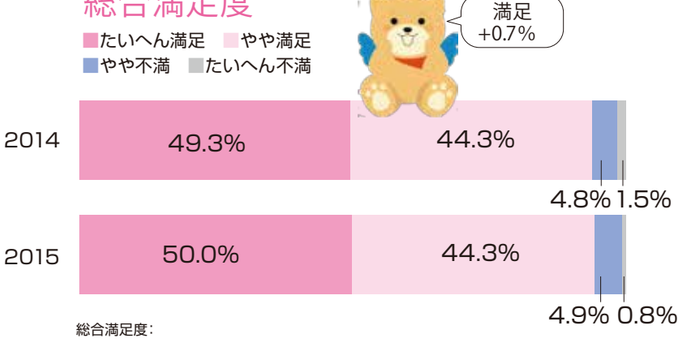
このアンケート結果は当院ホームページにも掲載しております。 http://www.chikugocity-hp.jp/
アンケートについてのお問い合わせ 筑後市立病院　医事情報課（0942-53-7511）

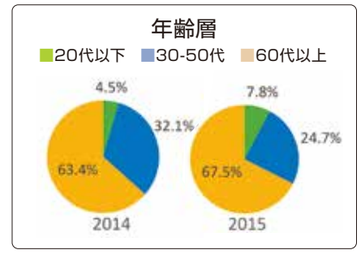
◆ 外来患者さん編

回答数　682件（2014）、393件（2015）
※無回答は除外して割合を算出しています
※端数処理のため、 構成比が100%にならない場合があります。

総合満足度

満足 +0.7%



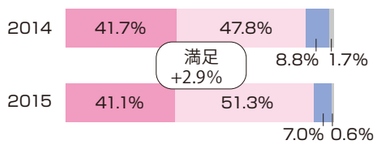


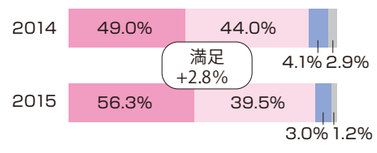
総合満足度：
【治療に満足、説明に満足、家族や知人に勧めたい、各部門の対応（医師、看護師、検査、リハビリ、受付・会計）、全体的に満足】
の各項目における「たいへん満足」「やや満足」の合計の割合

【満足】増加の上位項目

まったくそうだ　ややそうだ　ややちがう　まったくちがう

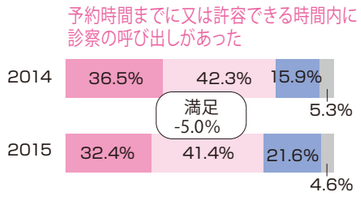
「まったくそうだ」「ややそうだ」を【満足】、「ややちがう」「まったくちがう」を【不満足】として割合の増減を比べています。

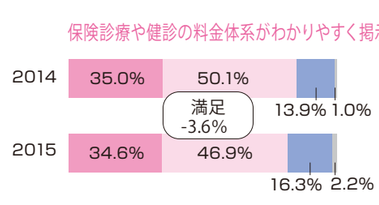




【満足】減少の上位項目

まったくそうだ　ややそうだ　ややちがう　まったくちがう





ねぇねぇはね丸くん♪

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

Q. ねぇねぇ　はね丸くん♪
診察や検査、入院などの診療費を払う時、お金が足りるかな･･･って心配になる時があるんだけど。
筑後市立病院では現金での支払いしかできないの？

A. 検査をいくつも受けたり手術や入院をした場合は、思いのほか診療費がかかってしまうこともあるかもしれないね。
現在当院では診療費のお支払いにVISA、JCBなどの各種クレジットカードをご利用いただけるよ。

はね丸くん

ポネコ

Q 万が一お財布の中身が足りないかも！?という時にはとっても助かるね♪
クレジットカードはいつでも利用できるの？

A. カードのお取扱時間は
・平日　8：15～17：00　・土曜(第3土曜除く)　8：15～15：00となっているよ。
これ以外の時間帯や外来休診日は利用できないので気をつけてね。

診療費のお支払は現金・クレジットカード　いずれもOK！

クレジットカードのご利用やその他診療費のお支払いについてのご相談は、医事情報課まで。
【筑後市立病院　医事情報課　0942-53-7511】

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

医事情報課
成清 太郎

☆これが私のしごとです

医事情報課の業務は患者さんの受付、医療費計算、レセプト請求、データ作成、システム対応など多岐に渡ります。私が担当しているのは請求業務の管理や改善点の発見、またその事について他部署と打ち合わせし、形にする事などです。いろんな部署のスタッフと話をするなかで、事務職側だけでなく医療者側からの目線を持つ事も必要と感じ、日々勉強させていただいています。

患者さんがお支払いされる医療費は、全て厚生労働省に決められた方法・金額で請求しています。特殊なものなので請求書の見方、計算の根拠など疑問に思われる事が多々あるのではないかと思います。その際はどうかご遠慮なさらず一階総合受付にお問い合わせください。

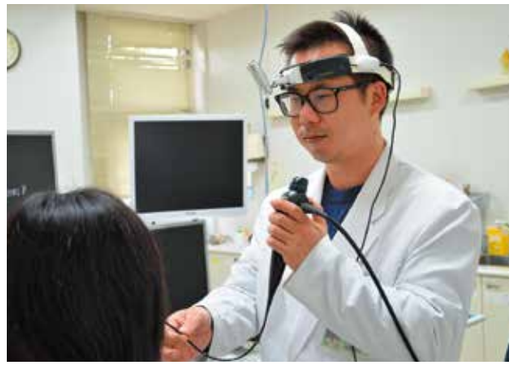
左から成清主任、永石主任

☆私の「元気のもと」

世界のさまざまな打楽器が好きで、時間を見つけては叩いています。ドラムはもちろん、アフリカのジャンベやオーストラリアのディジュリドゥ、ブラジルのパンデイロ･･･それぞれの個性的な音色に気分が癒されます。

診療科の紹介

耳鼻咽喉科



耳・鼻・咽喉頭および頸部の疾患について診療しております。手術は扁桃・アデノイド手術、鼻・副鼻腔手術および頸部手術を中心に、大学病院と連携を取りながら必要に応じて適応しております。
(主な症例)難聴、中耳炎、めまい、副鼻腔炎、扁桃炎、その他耳鼻咽喉科一般

[医師紹介]
●大渕　晋輔

[外来診療]
●付時間/月曜～土曜
午前8時15分～午前11時30分(診療開始 午前8時30分)
※木曜は大学病院医師による完全予約診療となります

●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)

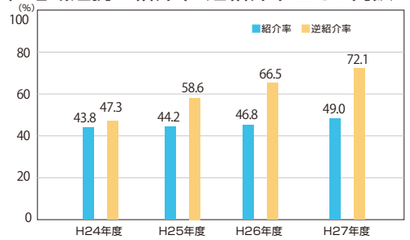
○補聴器外来のご案内
聞こえに関する相談・使用中の補聴器の点検や修正などに対応しております。
実施日　毎週水曜日　9:00～12:00　【要予約】

○眼振検査、平衡機能検査<めまいの検査>ができます。
めまいは内耳障害や脳の疾患、内科的な異常、心因性などさまざまな原因で起こります。原因を調べ治療する検査として眼振検査や平衡機能検査ができます。
めまいの症状でお困りの方はご相談ください。

平成27年度の実績を一部ご紹介します

当院では日頃より近隣の各医療機関のご理解とご協力のもと、細やかな連携強化におり、近年の紹介率・逆紹介率の向上はその成果が反映されたものとなりました。
また入院された患者さんへの迅速な退院調整支援は、ご自宅や介護福祉施設等へ復帰退院される患者さんの増加につながりました。

◆ 地域連携　紹介率・逆紹介率とその内訳



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
平成26年度より定義が一部変更しています。

◆ 退院支援患者数と在宅等復帰率

◆ 各診療科実績(一例)

科	手術名	件数	手術名	件数	手術名	件数
外科	下肢静脈瘤手術(レーザー78件・抜去術5件)	83	腹腔鏡下胆嚢摘出術	71	腹腔鏡下鼠径ヘルニア手術	63
	腹腔鏡下結腸悪性腫瘍切除術	27	腹腔鏡下虫垂切除術	34	腹腔鏡下胃切除術	21
整形外科	骨折観血的手術	304	人工関節置換術	39	関節鏡下手術	28
	手の外科手術	30	小児整形外科手術	12		
耳鼻咽喉科	口蓋扁桃摘出・アデノイド切除	16	鼻・副鼻腔内視鏡手術	8	頭頸部手術(咽頭腫瘍・甲状腺腫瘍・耳下腺腫瘍など)	48
泌尿器科	経尿道的膀胱腫瘍切除術	24	経尿道的尿路結石砕石術(レーザー)	27	経尿道的前立腺切除術	6
	腹腔鏡下腎尿管全摘除術	1	前立腺全摘除術(開腹による)	2	腎摘除術(開腹による)	2
眼科	白内障手術	230	硝子体手術(PEA+IOL+Vitrectomy8件・Vitrectomy4件)	12		
産婦人科	分娩(経腟分娩)	4	開腹手術	7	非開腹手術	2
消化器内科	内視鏡で行う治療・処置	587	上部・下部内視鏡検査	2529	肝臓の検査・治療	179
循環器内科	ペースメーカー移植術	21	ペースメーカー交換術	3		

※外科・整形外科・耳鼻咽喉科の件数は平成27年1月1日～12月31日実績

このページは削除いたしました。

1 癒しのひととき 冬のコンサート

2月23日に3階、4階食堂にて「音楽のある人生は楽しい！冬の音楽会」と題し、院内コンサートを開催しました。秋に続き、2回目の音楽会です。

筑後市を拠点に活躍されているサックス奏者の深町宏さん、ピアニストの原口ゆりこさんをお迎えし、美空ひばりさんの「川の流れのように」や坂本九さんの「上を向いて歩こう」など、時には手拍子をしながら音楽を楽しみました。

総勢70名程の方がお集まりくださり、音楽会終了後には「とても楽しかったです」「また聴きたいです」などたくさんの嬉しいお言葉をいただきました。

患者さんやそのご家族はさまざまな病気やけがで落ち込んだり悩んだりする方がたくさんいらっしゃいます。少しでも癒しの時間を提供できるよう病院全体で活動していきたいと思います。

2 みんなで楽しく！ 出前講座を開いてみませんか。

皆さんの地域にお邪魔して開催している健康講座。2月は市内の養護老人ホームにお招きいただき、元気に日常生活を送ることのできる身体を目指したリハビリ運動を紹介しました。

座ったまま出来る足や肩の体操、美味しく食べるために必要な口の運動、じゃんけんを取り入れた手先の運動などを入所者や施設スタッフの皆さんと一緒に行いました。互いに動きを確認しながら和気あいあいと取り組む姿がみられ、私達スタッフにとっても楽しいひとときとなりました。

出前講座では、当院の医師、看護師、栄養士、薬剤師など各専門分野のスタッフによる講演を様々なテーマでご用意しております。皆さんの地域やグループでも開いてみませんか？申込用紙は1階受付前にご用意しております。または当院経営企画室までお問い合わせください。お待ちしています。

【出前講座 お問い合わせ先】
筑後市立病院　経営企画室
0942-53-7511

3 ゲストティーチャーとして 羽犬塚中学校を訪問

2月29日に筑後市立羽犬塚中学校で、同校の1年生約180名を対象とした進路についての講和会が開催され、当院の永友仁美看護師がゲストティーチャーとして招かれました。

永友看護師は、学生時代の話や看護師を目指したきっかけ、そして現在看護師として、また助産師として感じているやりがいや苦労などについて紹介しました。最後に、進路選択について「まずはいろんなことに興味を持つこと、それに一生懸命取り組むことで更に新しい興味関心につながっていくと思います」とアドバイスしました。

講和会には永友看護師のほかに筑後市消防本部の消防士さんとJR九州の新幹線の車掌さんも招かれ、自身の仕事について貴重なお話をされました。このような活動を通して、将来に向けて羽ばたく学生さん達の進路選択のお役にたてれば幸いです。

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。

ほしこひさしせいけいげか

星子ひさし整形外科

［院長］**星子　久**

診療科目 整形外科・リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	●	●	●	●	●	●
14:00～18:00	●	●		●	●	

休診日 日曜・祝日・お盆・年末年始

ご案内事項

◎ホームページ http://hhoshiko.com/
◎ふくおか医療情報ネット http://www.fmc.fukuoka.med.or.jp
◎毎週月曜日に柳川野球教室を開催しております。目的としては、正しい投げ方を覚え楽しく野球をしてほしいことです。そしてこの地区から素晴らしい選手が育ってくれることを願っています。

今回の熊本、大分の地震により亡くなられた方々に謹んでお悔やみを申し上げますとともに、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。また平常な生活に早く戻りますようお祈り致します。がんばれ熊本!がんばれ大分!がんばれ日本!ここより九州の元気が発信出来るように精進します。よろしくお願いします。

電話番号 0944-74-5566　**FAX** 0944-74-6606
所在地 〒832-0816 柳川市三橋町久末632-2

ながたいいん

永田医院

［院長］**永田　一良**

診療科目 内科、胃腸科、小児科

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

☆……16:00～18:00(14:00～16:00往診)

休診日 日曜日・祝日・お盆・年末年始

ご案内事項

◎往　診　火曜日と金曜日の14:00～16:00は往診に行っております

筑後市の船小屋に父が開業して以来、約64年経ちました。
私が親子継承して25年です。
地域医療に貢献できる開業医として頑張っていきたいと思います。
また、筑後地域の基幹病院との病診連携も大事で、患者さんの要望にそった医療を提供したいと思っています。

電話番号 0942-53-3271　**FAX** 0942-52-1435
所在地 〒833-0007 福岡県筑後市大字鶴田251-8

いずみけいじばん
INFORMATION

小児科予防接種
【完全予約制】

実施日
●毎週月・木曜日
　午後2時30分～午後3時30分
●毎週土曜日（第3土曜日を除く）
　午前11時00分～午前11時30分

ご予約・ご相談
小児科外来（0942-53-7511）に月～金曜日の午前9時～午前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
午前7時30分～午後6時30分
（第3土曜日と祝日をのぞく）
詳細はお問い合わせください。
TEL.0942-52-2577

編集後記
「総合病院は取っ付きにくく、出前講座の申込みですら二の足を踏んでしまう」。医療機関広報の集まりで紹介された、ある地域の方の声です。当院に同じ印象を持つ方がどの位いらっしゃるかと顧みたことでした。当院の「いま」をお伝えすることで、皆さんとの距離が少しでも近く親しまれる存在になればと願っています。当誌へのご意見や読んでみたい情報がありましたらぜひお寄せください。
（経営企画室　林）

看護師病院説明会を開催します
看護師として就職を希望される方を対象に病院見学会を開催します。就職を目指すなかで疑問や気になることはありませんか？皆さんの答えがみつかるかもしれませんよ。来春卒業予定の方はもちろん、再就職や復職を目指す方も大歓迎です。お気軽にお越しください。

筑後市立病院で夢を叶えませんか
筑後市立病院ってどんな病院？

【開催日】
平成28年
5月28日（土）
6月25日（土）
7月23日（土）

【開催時間】10:00～12:00
【開催場所】筑後市立病院

雰囲気は？どんな風に働いているの？

【内容】
①病院の紹介
②院内のご案内
③先輩看護師との座談会 ほか

復職したいけれどちょっと心配・・・

【対象】看護師および看護学生
【持物】筆記用具、靴（運動靴）
※病院内見学もありますので、ふさわしい身だしなみをお願いします。
【お申込み方法】ホームページお申込みフォームよりエントリー

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

◆または、住所、氏名、年齢、学校名、卒業（見込み）年月日をご記入の上、郵送またはFAXでご予約ください。
⇒〒833-0041 筑後市大字和泉917-1 筑後市立病院 看護部 宛
⇒FAX 0942(53)7515

【お問い合わせ】筑後市立病院　看護部　関屋京子（0942-53-7511）

皆さんのご意見をお聞かせください
平成 28 年度 筑後市立病院モニター募集
地域の皆様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 28 年度「筑後市立病院モニター」を募集します。

【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】病院についての意見交換 ヘリポート見学も予定しております
年 2 ～ 3 回（平日午後　1 回あたり 1 時間程度）
【謝　　礼】会議 1 回あたり 2,000 円　（交通費含む）

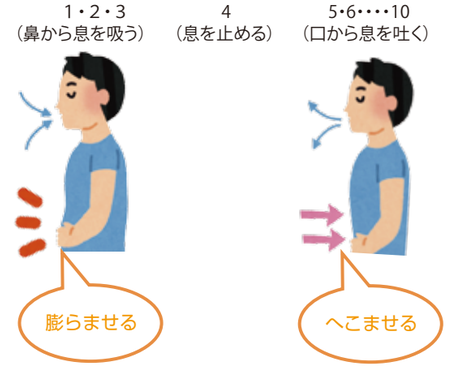
【申込み・お問い合わせ】
住所・氏名・年齢・電話番号・応募理由を記入の上、はがき、FAXまたはEメールにて6月3日（金）（必着）までにご応募ください。総合受付でも承ります。

応募先　筑後市立病院 経営企画室宛　〒833-0041筑後市大字和泉917-1
TEL:0942-53-7511　FAX:0942-53-7515
Email:kikaku@chikugocity-hp.jp

暮らしに活かせる 元気のツボ

呼吸法でストレス軽減
春は就職、進学、転居など、環境の変化が起きやすく、ストレス過多となる人が増える季節でもあります。身体や心の不調が続いたら要注意です。
呼吸法で気持ちを楽にしてみましょう。また、楽しいと思うことに目を向けたり、趣味に興じる時間を意識して取るのもおススメです。　（監修：筑後市立病院　臨床心理士　末次かほり）

☆10秒間呼吸・腹式呼吸
①自分にとって楽な姿勢で
　（いすの背に軽くもたれ、首は軽くうなだれる等）
②静かに目を閉じる
③吸っている息を全て口から吐き出す
④「1、2、3」で鼻から息を吸いながらお腹を膨らませる
⑤「4」で一旦止める
⑥「5、・・・9、10」で口から息を吐きながら、お腹をへこませる
⑦「④～⑥」を4～5回繰り返す



POINT
●最後にじゃんけんの「グー」「パー」を繰り返したり、肘の屈伸や伸びなどを行ってください。
（リラックス状態から体を覚醒させることを消去動作といいます）
●自分にとって無理のない自然なリズムとペースを心がけましょう。

参考文献：山中寛・冨永良喜「動作とイメージによるストレスマネジメント教育　基礎編」

美味しく元気に

豆腐で「おもち」！？
当コーナー初、スイーツのご紹介です。
今回作るおもちの材料は・・・なんと「お豆腐」と片栗粉のみ。
片栗粉のデンプンが豆腐の水分を吸い込み、熱を加えることで糊状になります。この糊状のデンプンとタンパク質が絡み合い、おもちのような粘り気がでます。材料が少ないので手軽に楽しめますね。
豆腐は、「機能性食品」としても注目されています。その効用について、次々と科学的に解明されつつあり、多くの報告がなされ、健康食・美容食・長寿食として世界のTOFUと呼ばれています。

できたおもちを牛皮として使用すれば、大福などにもアレンジできるよ！のどに詰まらないように気をつけて食べてね。

POINT
熱を加えすぎると硬くなります。
出来たては熱いのでやけどに注意！

材料（2人分）
豆腐・・・・・・・・・・・・・・・・・150g
片栗粉 ・・・・・・・・・・・・・・・40g

○トッピング
黄な粉（砂糖入り）やあんこなど適宜

【6等分にして1個あたり
40kcal（もちのみ）】

作り方
①水切りしないままの豆腐と片栗粉をフードプロセッサー又はミキサーに入れる。15秒ほど混ぜ、一度止め、ゴムベラで周りについた片栗粉を落とし、更に15秒ほど混ぜる。
②大きめの耐熱ボウルに①を移し、ふんわりとラップをして500Wの電子レンジで2分ほど加熱する。一度取り出し、木べらで上下を返すように軽く混ぜ、更に2分加熱する。
③電子レンジから出したら、木べらで水分をなじませるように粘りが出るまで、力強く練る。
④手に水を付けて好みの大きさにちぎり、黄な粉やあんこを絡ませる。

平成28年度糖尿病試食会（5月～9月予定表）

実施日	テーマ	担当
5月25日（水）	血糖が上がる仕組み	医師
6月23日（木）	賢く食べれば大丈夫！～糖質&脂質の抑え方～	栄養士
7月28日（木）	市販薬で知っておきたいこと	薬剤師
8月25日（木）	食習慣改善のコツ～ちょっとの工夫でOK～	栄養士
9月15日（木）	自己管理ガイド	看護師

※各回12：30開始　（日時や内容が変更となる場合があります）
※参加費：各回540円
※ご予約・お問合わせ：筑後市立病院　栄養管理室（0942-53-7511）