

地方独立行政法人
筑後市立病院vol. 55
2025 冬号

病気のお話 よくある「便秘」のお話



CONTENTS

〈特集 1〉 CT装置が新しくなりました

〈特集 2〉 より安全で正確な脊椎手術をめざして～O-arm（オーアーム）システムを導入しました～

- ピックアップ
 - ・ねえねえ！はねまるくん!
 - ・きらり☆スタッフ
 - ・いぢみけいじばん

- ・いぢみエッセイ
- ・元気のツボ
- ・美味しい元気に
- ・医療・介護ネットワーク

いぢみ vol.55 2025 冬号

2025年12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 高森信三 編集担当／総務企画課

外来診療のごあんない

- 外来受付時間 … 【月～金曜日】8時15分～11時30分（診療開始／8時30分～）
- 休診日 … 土曜日・日曜日・祝日・お盆（8月15日）・年末年始（12月30日～1月3日）※2024年4月から土曜日完全休診となりました。

※診療予定は予告なしに変更する事がありますので、詳しくは電話、メール等で各外来にお問い合わせください。
※ただし、救急患者は隨時受け付けています。

2025年11月1日時点

診療科	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
総合診療科	梶原 雅彦	四方 雅人	児嶋 隆	森川 周	担当 医
消化器内科	梶原 雅彦	梶原 雅彦	担当 医	担当 医	白地 美紀
内科	井上 裕喜	白地 美紀	梶原 雅彦	古賀 雅也	伴 大樹
呼吸器内科	富岡 時澤○	石井 ○ （予）午後のみ	児嶋 富永○	富岡 竜介 高木○	石井○
内分泌・代謝内科	四方 雅人	井口 志洋	井口 志洋	高松○	森川 周
循環器内科	山本○	—	吉川○	草場○	渋谷○
血液内科 【午後診療】	—	—	—	中村○ 13:30～16:00	—
小児科	—	久留米大学医師 ○	久留米大学医師 ○	—	木下○
神経発達症 【お問合先】小児科外来	—	—	中島○ （予）第3水曜は休診	—	—
放射線科	久留米大学医師 ○（予）	—	久留米大学医師 ○（予）	—	久留米大学医師 ○（予）午後のみ
外科	勝本 充	友枝 博 渡邊 秀隆	佐藤 寿博 高森 信三 (呼吸器外科)	勝本 充	平川 雄介 高森 信三 (呼吸器外科)
脳神経外科	長田○（予）	—	—	—	—
皮膚科	—	—	名嘉眞○ 14:00～16:30	—	—
整形外科	島崎 孝裕 杉山 貴保 久留米大学医師○ (脊柱疾症専門)（予）	中村 英智 絵里子	吉田 健治 （手の外科専門） 飯野 研一郎 松田○ (リウマチ・外反母趾・足の外科専門)	中村 英智 絵里子 井上○ (膝・スポーツ専門) （予）12:30～14:00	島崎 孝裕 杉山 貴保
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○ （予）	—
泌尿器科	黒瀬 浩文	黒瀬 浩文 岸本○	黒瀬 浩文	黒瀬 浩文 末金○	黒瀬 浩文
眼科	馬場 順子	馬場 順子	馬場 順子	馬場 順子	馬場 順子

○○：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）。

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。



公式 Instagram



公式 YouTube

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。
○人に恩返しすることに誇りを持ち、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。

よくある「便秘」のお話

便秘症とは？

便秘症とは、「本来体外に排出すべき糞便を、十分量かつ快適に排出できない状態」と定義されており、ただ単に排便回数が少ないだけでなく、「硬い便」、「排便時のいきみ」、「残便感」、「排便後のすつきり感がない」といった症状も便秘症に含まれます。日常に支障をきたす場合は治療の対象となります。

原因は？

便秘は①器質性、②症候性、③薬剤性、④機能性の4つに分類されます。一般的な便秘の多くは機能性便秘と考えられますが、まずは器質的便秘を除外することが重要です。

①器質性便秘

大腸がん、腸閉塞、腹部疾患術後に伴う狭窄や癒着、炎症性腸疾患、S状結腸軸捻転症、S状結腸憩室炎、肛門疾患など。

②症候性便秘

腸以外の下記の初期症状として現れること

があります。

パーキンソン病、レビー小体型認知症、うつ病、自律神経失調症、甲状腺低下症、糖尿病、電解質異常（低カリウム血症、高カルシウム血症）など。

③薬剤性便秘

薬剤によっては大腸の動きや機能などに影響を与える物があります。

鉄剤、鎮咳薬、降圧薬、制酸薬、抗コリン薬、抗ヒスタミン薬など。

④機能性便秘

機能性便秘はA弛緩性、B痙攣性、C直腸性、D食事性の4つに分類されます。

◆ A 弛緩性便秘

大腸の蠕動運動（筋力）が低下し、便が停滞している状態です。食物繊維の摂取不足や排便に関係する筋肉が弱いこと（高齢者、妊娠、運動不足、長期の寝たきり）などが考えられます。

◆ B 痉攣性便秘

大腸の蠕動運動が過剰で有効でないため、腸内容物の輸送が障害され、便が硬くなり

便秘の治療は？

①排便習慣の改善

排便のしくみに重要な胃・大腸反射と排便

②規則正しい食生活と食物繊維

◆ A 生活リズムの改善

く作用する副交感神経が大きく関係します。スムーズな排便のために1日のうちでリラックスして排便できる時間を作り、便意を我慢しないことが大切です。

◆ B 適度な運動

スムーズな運動により腸の動きが促されます。運動が困難な場合お腹のマッサージなどで規則正しい排便に繋がります。

◆ C 水分摂取

適度な運動により腸の動きが促されます。

◆ D 食生活の改善

運動が促されます。ヨーグルトや乳酸菌飲料に含まれる乳酸菌などのプロバイオティクスを摂取することも便秘症の改善に有効です。

食物繊維は吸収されずにそのまま便の材料となり、便の量を増やし、同時に腸を刺激する働きがあり、排便をスムーズにしてくれます。

◆ E ストレスを避ける

消化管は自律神経に支配されており、自律神経は感情や心の動きに左右されているため腸にも影響が及びます。

最後に

便秘の原因を診断するためには、下部消化管内視鏡検査（大腸カメラ検査）を行うことが重要です。大腸カメラ検査を行って大腸がんの有無を確認することができます。器質性便秘の原因を特定することができます。また、具体的な病気が何かわかれれば治療方針を立てるこ

筑後市立病院
消化器内科
伴 大樹

【専門分野】
消化器内科
【資格】
がん等の診療に携わる医師等に対する緩和ケア研修会修了



1日3食規則正しく食べることで腸の活動が促されます。ヨーグルトや乳酸菌飲料に含まれる乳酸菌などのプロバイオティクスを摂取することも便秘症の改善に有効です。食物繊維は吸収されずにそのまま便の材料となり、便の量を増やし、同時に腸を刺激する働きがあり、排便をスムーズにしてくれます。

消化管は自律神経に支配されており、自律神経は感情や心の動きに左右されているため腸にも影響が及ぼします。

CT装置が新しくなりました

—新しい技術で支える医療—

医療の現場では画像診断装置の進歩がめざましく、CT装置も例外ではありません。近年の技術革新により、より短時間で高精細な画像が得られるようになり、診断の精度と安全性が向上しています。

今回当院では、最新技術の進歩に対応し、安心・安全で質の高い検査を提供するため、新しいCT装置へ更新を行いました。

CT検査とは

CTとは「Computed Tomography（コンピュータ断層撮影）」の略で、X線を用いて人体の内部を画像化する検査です。X線を照射する管球と、それを受け取る検出器が体の周囲を回転しながらデータを集め、その情報をコンピュータで再構築することで人体の横断像を作成します。得られた横断像からさまざまな角度の画像や三次元画像を作り出すことができます。

CT検査は、医師の指示のもと、診療放射線技師が症状や検査目的に合わせて撮影を行い、診断や治療に繋げる重要な検査です。検査は15分（撮影は10秒）程度で終了し、痛みを伴うことはありません。

新しい装置の特長

今回稼働を開始したCT装置は、以前の

装置と同じ320列の検出器を搭載したマルチスライスCTとなります。以下のようない技術の導入により、より少ない被ばく線量で、より高精度な画像を得られるようになつております。

320列検出器+高速回転

X線管球の回転速度が一回転当たり0.275秒とさらに高速になつており、一度の息止めで広い範囲を撮影することができます。また、心臓のように常に動いている臓器も鮮明に撮影することができる。

A-Iによる画像再構成

(Deep Learning Reconstruction) 画像構築にAI技術を応用するにより、さらにノイズを抑えることが可能となりました。そのため、画質を保ちながらも必要最小限の線量で撮影することができ、被ばく低減が可能となっています。

超解像画像再構成

より細かな部分まで鮮明に描出する最新技術の搭載により、細かな血管や臓器の構造をさらに細部まで描出でき、診断に必要な情報をより明確に得ることが期待できます。

**安心して検査を受けて
いたくために**

CT検査は、目的に応じて最適な撮影方法を計画し、正確で安全な検査を行います。検査中は、患者さんの不安な点や体調を確認しながら進めていきます。疑問があれば、そのまま遠慮なくお尋ねください。

これからも、安心して検査を受けていただけれる環境づくりを続けてまいります。

放射線被ばくへの配慮

CT検査は他のX線検査に比べると放射線



より安全で正確な脊椎手術をめざして

～O-arm（オーアーム）システムを導入しました～

脊椎の手術では、背骨に金属製のネジを入れて固定することがあります。しかし、脊椎の形や大きさは人によって異なり、正確な位置にネジを入れるには高い精度が求められます。

そこで当院では、「O-arm（オーアーム）」という最新の画像支援システムを導入しました。O-armは、手術中に患者さんの脊椎を立体的に撮影し、その画像をもとにコンピューターがネジを入れる角度や方向をナビゲートしてくれる装置です。

当院では、患者さんの体への負担をできるだけ少なくするために、できるだけ小さな傷で行う低侵襲手術を心がけています。しかし、小さな術野だけを目で見て安全に進めるのは難しい場合があります。O-armを活用することで、手術中でもリアルタイムに体中の位置関係を正確に把握でき、より安全で確実な手術が可能になりました。

また、これまで手術中に何度も使用していたX線装置（Cアーム）の使用回数を減らすことができるため、患者さんや医療スタッフの被ばく量の低減や手術時間の短縮にもつながっています。





元気のツボ

冬の皮膚乾燥対策～予防が大切～

皮脂や水分が少ない高齢者は要注意

皮膚の潤いは、皮脂と呼ばれる脂分と水分などで一定に保たれています。ところが高齢になると、皮膚のバリア機能が低下し、乾燥しやすくなります。湿度が低く乾燥した日本の冬は、さらにカサカサを助長し、かゆみを招きます。



かいたらいかん!!

(乾燥の予防) 日常生活のちょっとした心がけで、ある程度乾燥を防ぐことができます。

肌をこすりすぎない

泡で包み込むように洗い、拭くときはこすらず押さえ拭きをします。体を洗う時は、ナイロンタオルよりも、タオル生地で優しく洗いましょう。

熱いお湯に長くつからない

寒い冬は熱いお風呂にゆっくり浸かりたいものですが、熱いお湯は乾燥を助長させてしまいます。40°Cくらいのぬるま湯で、潤い成分が配合された入浴剤などを活用しましょう。

保湿を行う

入浴後は、皮膚がふやけた状態になっており、時間の経過とともにどんどん水分が抜けだして、ツッパリ感などの違和感が出てきます。入浴後、10分以内を目安に保湿剤を塗りましょう。おすすめは、ローションタイプの保湿剤です。

お部屋で

暖房による湿度の低下に注意しましょう。加湿器などで湿度を保つことも大切です。



栄養状態の整え

偏食せずに、こまめな水分摂取を心がけましょう。飲酒や香辛料の取りすぎは、体が温まってかゆみが悪化することもあります。ほどほどに！



地域医療連携室
井ノ口 純代



～患者・家族に寄り添う看護を目指して～

今まで病棟看護師として長年患者さんの看護に携わってきましたが、昨年「地域医療連携室」に異動となり、患者さんが自宅に帰るまでのサポートをさせていただくようになりました。退院支援は全く経験したことのない業務であったため、最初は戸惑ってばかりでしたが、病棟看護師とはまた違う方法で患者さんやそのご家族に関わることができ、より深く寄り添うことができるお仕事であると思っています。これからも患者さんやご家族が安心して笑顔で退院できるようサポートさせていただきたいと思っていますので、お気軽に声掛けください。



私の『元気のもと』

健康維持のため「jazzercise」というダンスフィットネスをしています。気が付けば、もう10年…とっても楽しく、ストレス発散できます。皆様も是非体験してみてください！



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。



入院中の履物について

Q. 入院中はスリッパやクロックスでいいの？

A. 入院中は年齢に関係なく手術やお薬、環境が変わることで誰もが転ぶリスクが高くなるんだよ。

だから、転びにくい靴を履くようお願いしているんだ。

①かかとがある ②つまづきにくい ③履きやすい靴が、おすすめだよ。



Q. クロックスは「かかと」があるからいいでしょ？

A. 軽くて履きやすいけど、病院の床の素材がクロックスだとつまづきやすいんだ。それに、ゆとりがあるから足が抜けやすくて危ないんだ。



Q. 新しく買った方がいいの？

A. 普段はいている運動靴で良いんだよ！



迷った時は1階の入院案内に見本を置いているから見に来てね。
病院の売店でも購入できるよ！



いずみエッセイ 慌ただしい日常の中で

外来看護師 小宮 真子

私は5歳と3歳の子供がいます。

子育てに家事、そして仕事。目まぐるしく過ぎる毎日。そんな中、私にとっての楽しみが「食べること」です。おいしいものを口にすると、どんなに疲れた日でも不思議と活力が湧きます。お腹だけでなく、心まで満たされる、それが今の私にとって何よりの癒しになっています。

今回は、そんな私がハマっている“推しグルメ”をご紹介します。

筑後市立病院の東側に昨年オープンした「宮古そば SAIGA」というお店をご存じでしょうか？

宮古島出身の店主が腕を振るう、こだわりの宮古そばが味わえるお店です。12種類の素材から半日以上かけてじっくりと出汁を取った無添加・無化調のスープは、口にした瞬間にふわっと広がる深い味わい。

お店の一番人気は全トッピング入りの「サイガそば」ですが、私のイチオシはなんといっても「ワーブニ汁（骨汁）」。骨付き肉を、たっぷりの野菜と一緒にじっくり



煮込んだ、沖縄の郷土料理です。一口食べると、ほろほろとほどける豚肉と、スープのうま味に思わずうなってしまいます。大き目の器にたっぷりと入っていて、満足感も抜群。忙しい日々の中でも、「ああ、また明日も頑張ろう」と思わせてくれる、そんな味です。

もし機会があれば、ぜひ一度立ち寄ってみてはいかがでしょうか？

慌ただしい日々の中に小さなご褒美の時間が訪れるはずです。

店名 宮古そば SAIGA 筑後店

住所 〒833-0041

福岡県筑後市和泉 585-1

電話 080-6491-6227

店休日 不定期（インスタに掲載）

インスタ miyakosoba_saiga





病院からのお知らせ

地域公開講座を開催しました

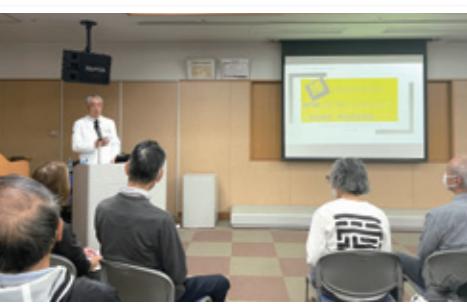
10月25日(土)、当院多目的ホールにて「地域公開講座」を開催しました。

今年のテーマは「圧迫骨折・脊柱管狭窄症」。当院整形外科 脊椎脊髄病センター長の島崎医師が、病気の原因や治療法、日常生活での注意点などについてわかりやすく講演を行いました。

また、理学療法士による腰痛予防の講座や、無料の骨密度測定、医師による健康相談や展示も行いました。当日は地域の皆さんを中心に 130 名を超える方々にご参加いただき、健康づくりについて学び合う貴重な機会となりました。

今後も地域の皆さんに向けた健康情報の発信を積極的に行い、皆様の健康維持・増進に貢献できるよう取り組みを続けてまいります。

来年も開催を予定しておりますので、ぜひご参加ください。



当院のホームページより講座の動画
(YouTube)を見ることができます！
是非、ご覧ください!!



美味しく元気に



巾着たまごと大根煮

甘辛いタレが油揚げにじわっと染み込み、卵のまろやかさと相まって「ホッ」とする味わいを楽しめます。油揚げには野菜やひき肉と一緒に入れるとまた一味違った味わいが。冬においしい大根と一緒に煮て、とろけるような大根の食感と一緒に楽しんでみてください。



材 料 (4人分)

油揚げ 4枚 (56g)
卵 (M玉) 4個
大根 1/4本 (250g)
小松菜 3束 (120g)
★水 300ml
★和風だし 2g (小さじ2/3)
★みりん 18g (大さじ1)
★砂糖 9g (大さじ1)
★濃口醤油 36g (大さじ2)

◆1人分：98kcal 塩分 1.5g

作 り 方

- ① 大根は半月切りにし、ラップをして電子レンジ 600W で 4 分加熱する。
- ② 小松菜をサッと茹で、冷水にさらし、水気を絞って 4 cmほどに切る。
- ③ 油揚げは袋状に開き、油抜きをする。
- ④ ③の油揚げに卵を割り入れ、楊枝でしっかりと口を留めて、茶巾を作る。
- ⑤ 鍋に★を入れて煮立ったら、①の大根と④の巾着を並べ入れて中火で 5 分煮る。巾着を裏返し、更に 5 分ほど煮る。
- ⑥ 火からおろし、巾着を裏に返してそのまま冷まし、味を染み込ませる。
- ⑦ ②と⑥を器に盛りつける。

小児科予防接種 【完全予約制】

〔実施日〕
★毎週火曜日
受付 14時00分～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00分～11時30分までにお電話ください。

外来糖尿病教室のお知らせ

〔実施日〕
●12月18日（木）11:00～12:00
●2月20日（金）11:00～12:00
●3月16日（月）11:00～12:00
〔対象者〕当院に通院中（治療中）の方
〔予約・お問合せ〕
内科外来にお電話ください

筑後市立病院 公式Instagram

Instagram



筑後市立病院 公式YouTube

YouTube



編集後記

暑さの続いた夏がようやく過ぎ去り、「やっと秋らしくなるかな」と思っていた矢先、急に冷え込みが強まってきた。今年はインフルエンザの流行も早く、福岡県でも注意報が発令されています。国内の各地では、11月末にはピークを迎えるのではないかとも言われています。

近年は異常気象の影響もあって、私たちの生活環境も少しずつ変化してきました。気温差が激しい日が続くと、自律神経が乱れ、体調を崩しやすくなる方もいらっしゃると思います。12月は年末の準備や忘年会など、何かと忙しい時期ですが、できる範囲で身体を動かし体力づくりをして、元気に年末年始を迎えられますよう、どうぞお身体を大切にお過ごしください。

総務企画課：金子

いずみけいじばん INFORMATION

第4回筑後地域子どもメディカルラリーが開催されました

子どもメディカルラリーとは？

子どもだけで遊んでいるときに友達がケガをしたり、倒れている人を見つけたりした場合、どのように行動できるでしょうか。そんな緊急時に子どもたち自身が考え、適切な応急手当を行いながら、119番通報ができるようになることを目的として、この講習会は毎年開催されています。

今年度は、10月19日（日）久留米大学病院で開催され、実行委員として当院から友枝医師と看護師4名が参加しました。子どもたちはまず応急処置の講義を受け、その後、実際に手当てや判断が求められる状況を想定した「シナリオステーション」に挑戦しました。「119番通報」「止血処置」「胸骨圧迫」「AED（自動体外除細動器）の使用」など、必要な対応を自分たちで考え、実践し技能を競いました。各チーム、楽しながら一致団結し、救急や防災への対応を学ぶことができました。



節電のお知らせ

当院では、診療に影響のない範囲で照明等の節電に取り組んでいます。

ご不便をおかけしますが、皆様のご理解とご協力をお願い致します。



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

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

社会福祉法人幸輪福祉会 地域密着型特別養護老人ホーム 明笑園

[施設長]
福島 征二郎



電話番号 0944-32-1105 FAX 0944-85-3399

所在地 〒833-0403 福岡県三潴郡大木町大角186-1

診療科目 内科、消化器内科、皮膚科、小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前：8時～12時30分 (土曜日は12時まで)	●	●	●	●	●	●
午後：14時30分から18時 (火曜日は17時まで、木曜午後は休診)	●	●	●	-	●	-

休診日 木曜午後、日曜、祝日、お盆、年末年始

ご案内事項

- 上下部内視鏡検査
- 超音波検査
- レントゲン、心電図、骨密度、睡眠時無呼吸症候群検査、血管年齢（A-B-I検査）、アレルギー検査など
- 各種予防接種

詳しくは、当院ホームページまたはInstagramをご参照ください

当院は先代が大木町に開業してから70年以上にわたり地域の皆様に寄り添うかかりつけ医として信頼を築いてまいりました。一般内科、消化器内科、皮膚科から小児科に至るまで多岐にわたる診療を提供しており、ご家族みんなが安心して通えるクリニックとして患者さんの様々なニーズに柔軟に対応しております。当院での対応が困難な場合には、必要に応じて専門の医療機関へスムーズに紹介し最適な治療をできるよう心がけております。何かお悩みがありましたら、お気軽にご相談ください。

ご案内事項

入所：29床
ショートステイ：9床
ユニット型施設

対象：筑後市にお住いの要介護3以上の介護認定を受けられた方
(ショートステイは筑後市以外の方も利用可能)

- 個室にてプライベートを重視。9～10床のユニットにて家庭的な雰囲気の中で生活していくだけます。
- 24時間365日の介護看護体制、週1回の嘱託医による診察等により、日々の健康管理もしっかりサポートいたします。
- 眠りスキャン、眠りスキャンアイ（見守りシステム）導入、呼吸数、心拍数、睡眠状態、起き上がり、離床等を把握し、安心した睡眠、生活を提供します。

特別養護老人ホーム明笑園は地域に根差し、住み慣れた地域で安心して我が家のような暮らしを提供すべく、ユニットケアに取り組んでいます。

ユニットケアの理念「①その人らしく ②笑顔 ③自立支援 ④おもいやり ⑤つながり」をモットーに、利用者様が今までの生活と近い環境でその人らしく、一人ひとりの自己決定を尊重し、あたたかくぬくもりのある空間を提供いたします。お困りの際はどうぞお気軽にご相談ください。