

いずみ



地方独立行政法人
筑後市立病院

vol. 41
2022 新緑号

病気のお話

医療被ばくについて



(撮影時のみマスクを外しております)

令和4年度のNew Faceを紹介します！

- CONTENTS
- LOX-index について
 - 新入職員の紹介
 - いずみけいじばん「オンライン地域公開講座開催しています！」
 - ピックアップ
 - ・病院紹介（栄養管理室）
 - ・元気のツボ
 - ・ねえねえはね丸くん♪
 - ・美味しく元気に
 - ・きりり☆スタッフ
 - ・医療・介護ネットワーク

いずみ 41

いずみ vol.41

2022 新緑号

2022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

大内田昌直

編集担当

経営企画室

外来診療のご案内

- 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。

（下記の外来診察医師一覧は2022年5月10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	
内科総合	新患	梶原 雅彦	小野 典之	小野 典之	小野 典之	安藤 みや	担当医
	再来	—	—	—	—	—	—
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 渡辺 大将	—
呼吸器内科	新患	富岡 竜介 時澤【大学】	真玉【大学】	富永【大学】 安藤 みや	富岡 竜介 井上【大学】 市川【大学】	石井【大学】	担当医 ※紹介のみ
	再来	—	—	—	—	—	—
内分泌・代謝内科	大木【大学】	中山 ひとみ	中山 ひとみ	原田 奈佳	—	—	
循環器内科	新患	青木 裕司	吉村 彩子	—	青木 裕司 熊笠御堂【非常勤】	大内田 昌直	—
	再来	吉村 彩子	大内田 昌直	—	—	—	—
腎臓内科	—	—	—	—	實吉【非常勤】	—	—
血液内科 【午後診療】	—	—	—	—	中村【大学】 13:30～16:00	—	—
小児科	磯岡 藍子	磯岡 藍子	磯岡 藍子 木下【非常勤】 第2・3年前のみ	石本【大学】	磯岡 藍子	磯岡 藍子	
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 友美	近末【大学】 温 友美	温 友美	大和 いずみ 友美	大和 いずみ 友美 松田【大学】	久留米大学医師	
外科	勝本 充 中村 彩乃	中野 昌彦 友枝（血管外科）	松尾【非常勤】 平川 雄介	中野 昌彦 勝本	平川 雄介 高木 健太	友枝 博 （血管外科） 高木 健太	
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	松原 庸勝 （脊椎） 田中 康嗣 兼行【大学】 中江【大学】	中村 英智 長野 絵里子	吉田 健治 （手の外科専門） 田中 稔一郎	中村 英智 井上 貴司 （非常勤/膝・スポーツ）	松原 庸勝 （脊椎） 田中 稔一郎	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	葉 清泉	—	
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	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 黒名 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（要予約） /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/>



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。

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。

医療被ばくについて

被ばくとは

放射線にばく露する(さらされる)ことを「被ばくする」と言います。原爆や原発事故のニュースの影響で、被ばくする検査は怖い...と思っている方がいるかもしれません。

放射線を使った検査や治療を行って被ばくすることを医療被ばくと言います。レントゲン撮影やCT検査、透視、血管造影等の検査は放射線の一種であるX線を使っており、わずかではあります被ばくします。

細かく言うと被ばくには外部被ばく、内部被ばく(※)などの形態の違いもあります。が、今回は当院での検査による医療被ばくについて、少し説明したいと思います。

※外部被ばく...X線検査やCT検査など体外から内部被ばく...呼吸や飲食により体内に取り込まれた放射性物質による被ばく

確定的影響

検査による被ばく線量は胸部レントゲン撮影では0.1mSv前後、CT検査では撮影部位(頭部、胸部、腹部、全身など)や撮影方法により異なりますが1回あたり約5-30mSv程度と言われています。一般的な医療被ばくの線量はしきい値を超えません。

検査の種類	被ばく線量 (mSv)
一般撮影：胸部正面	0.06
X線 CT 検査	5-30
透視	4.2-32

影響の種類	しきい値 (mSv)
胎児の流産、奇形発生	100
皮膚発赤	3000
脱毛	3000
不妊	3000
白内障	5000
皮膚潰瘍	10000

確率的影響

原爆被ばく者の追跡調査が主な根拠となっています。シヨウジョウバエの実験では被ばくによる遺伝的影響が認められましたがヒトでは確認されていません。

放射線は自然界にも存在しており、日常生活の中でも身のまわりにある放射線を受けて

被ばくの影響

皆さんは、被ばくは怖いという漠然としたイメージを持っていると思います。被ばくが怖いかどうかは被ばくの量で決まります。医療被ばくは主に病気の早期発見や診断の確定等を目的とした検査によるものであり、原爆や原発事故とは決定的に異なるものです。医療被ばくを恐れるあまり適切な検査を受けないでいると病気の発見や診断が遅れるようなことにもなりかねません。

難しい話になりますが、被ばくの影響は確定的影響と確率的影響に分けられます。

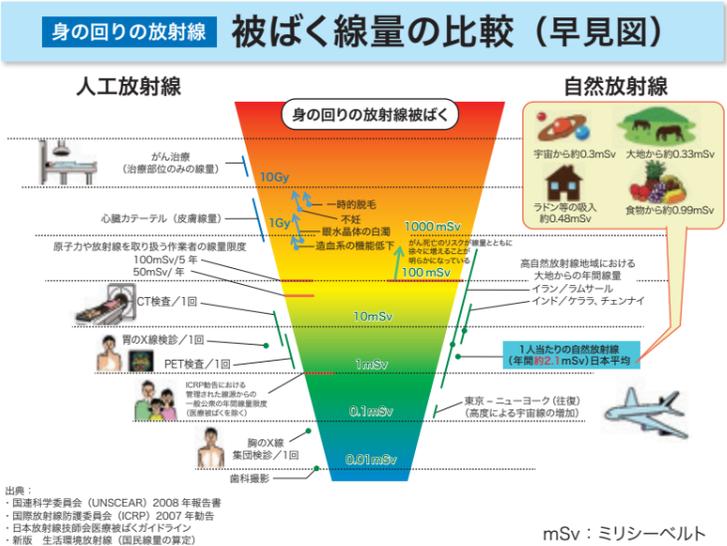
確定的影響

これ以上被ばくすると影響が生じる、これ以下なら影響が生じないというしきい値が存在するもの。脱毛、皮膚障害、下痢、不妊等があります。

確率的影響

しきい値はなく線量の増加に伴って発症率が上昇する。発がんや遺伝的影響があります。

例えば、東京からニューヨークまで飛行機を利用すると0.11〜0.16mSvの放射線を受けます。また、日本においては1年間の日常生活の中で受ける放射線の線量は平均2.1mSvと言われています。発がんに関しては100mSv以上被ばくするとがん発生のリスクが上昇することがわかっていますが、医療被ばくによる影響よりも喫煙や飲酒、生活習慣からくる発がんリスクの方が高いと言われています。

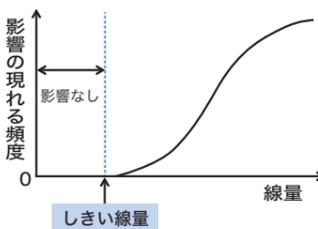


人体への影響 確定的影響と確率的影響

確定的影響

(脱毛・白内障・皮膚障害等)

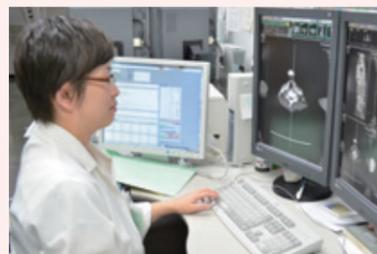
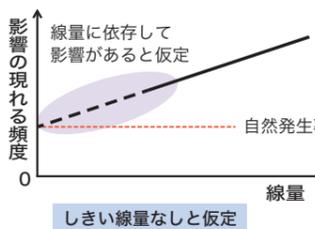
同じ線量を多数の人が被ばくしたとき、全体の1%の人に症状が現れる線量を「しきい線量」としている。(国際放射線防護委員会 (ICRP) 2007年勧告)



確率的影響

(がん・白血病・遺伝的影響等)

一定の線量以下では、喫煙や飲酒といった他の発がん影響が大きすぎて見えないが、ICRP等ではそれ以下の線量でも影響はあると仮定して、放射線防護の基準を定めることとしている。



筑後市立病院 放射線科 科長

大和 いずみ

- 【専門分野】画像診断
- 【専門医等の資格】
- ・日本医学放射線学会認定放射線診断専門医
- ・日本乳がん検診精度管理中央機構認定健診マンモグラフィ読影認定医
- ・臨床研修指導医

(環境省ホームページ参照)

※放射線の単位について Sv (シーベルト) ...放射線が人体に及ぼす影響を表す単位。吸収線量に放射線の種類や人体の組織ごとに決まった係数を乗じて補正したもの。

小児期の被ばく

小児は大人より余命が長く、発がんする可能性のある期間が長い、検査で被ばくする機会が多いといった特徴があるため、成人と比べるとリスクが高くなります。小児検査の際は体格に応じ線量を減らしています。

まとめ

放射線診療ではわずかな被ばくは起こります。しかし一般的な医療被ばくの線量(100mSv以下)では健康被害を起こす可能性は極めて低いといえます。

検査を行うことにより病気の早期発見や診断の確定、治療効果の確認を行うことができます。という有益性があります。むやみな検査はすべきではありませんが、必要な検査については被ばくの利益より有益性が十分に大きいと考えられることであり、また当然ながら検査の際は被ばくが極力小さくなるように努めています。

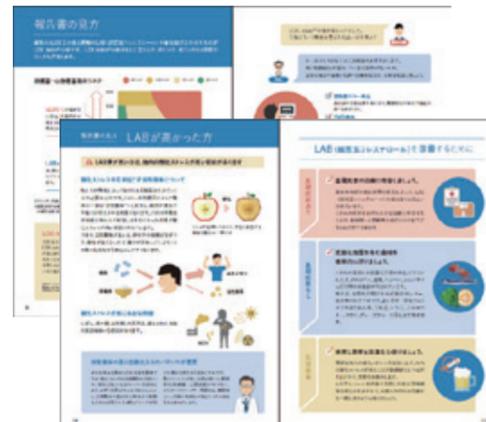
どんな結果が戻ってくるの？

結果報告書には、ご自身の発症リスクのレベルを低・中・中高・高の4段階で分かりやすくグラフに記載させていただきます。
報告書と別で、生活習慣改善のための専用アドバイス冊子もお渡しします。

結果報告書サンプル



アドバイス冊子



よくあるご質問

検査に食事制限などはありますか？

食事制限はありません。
食前・食後の影響なく受診いただけます。

実際に脳梗塞になっているか分かりますか？

いいえ。実際に脳梗塞になっているかどうかを見ているのではなく、将来的に脳梗塞や心筋梗塞になりやすい状態にあるかどうかを調べるための検査です。

検査は一度だけ受ければよいのでしょうか？

採血した時点の体質を見るものとなりますので、年に一度程度、健診や人間ドックに併せてのご受診をお勧めします。

検査結果が悪かった場合は？

結果報告書のアドバイスに従って生活習慣などの見直しを行うことをお勧め致します。必要に応じて血管の硬さやつまり具合を調べる検査の受診もお勧めします。

このような方におすすめです！

- 肥満気味である
- 脂っこい食事や塩辛い食べ物をよく食べる
- 高血圧、脂質異常症、糖尿病などの持病がある
- たばこを吸っている、もしくは吸っていた
- 運動不足である



◆予約に関するお問い合わせ

*受診日当日のオプション追加も可能です。

TEL.0942-53-7511 筑後市立病院（医事情報課 健診係）

〈検査に関する注意点〉

- ※妊娠中は受診を控えてください。（妊娠中、出産後3ヶ月以内の方は検査数値が高く出る傾向があります。）
- ※リウマチ、熱がある場合は、検査数値が高く出る可能性がございます。
- ※脂質異常症治療薬、抗血小板薬、降圧薬を服用されている方は、検査数値が低く出る可能性がございます。

健康診断
人間ドック
オプション



採血のみで簡単に検査できます

脳梗塞・心筋梗塞発症リスク検査

LOX-index[®]

を受けてみませんか？

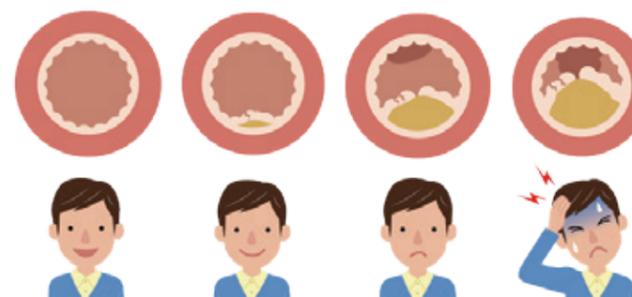


本当は怖い！動脈硬化

脳血管疾患・心疾患の年間死亡者数はがんと同水準。「4人に1人」が動脈硬化を一因とする疾患で亡くなっています。

動脈硬化は自覚症状がないまま進行し、ある日突然脳梗塞や心筋梗塞を発症します。そのため、自覚症状が出る前の段階から生活習慣の改善に取り組み、早期から予防することが大切です。

健康な血管 プラークが発生 血栓が形成 脳梗塞・心筋梗塞



気が付かないまま経過

発症

生活習慣を改善し、
早期に予防することが大切！

脳梗塞

寝たきりの原因にもなる疾患
「3人に1人」が死亡か後遺症に

心筋梗塞

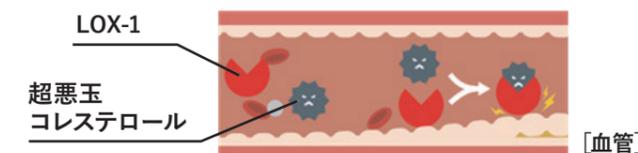
突然死の危険のある疾患
年間「約15万人」が発症

LOX-index[®]とは？

LOX-index[®] 検査では血液中の酸化した超悪玉コレステロール [酸化変性 LDL] と、それを血管の壁に取り込んで動脈硬化を進ませる [LOX-1] というタンパク質を測定します。

採血のみで、動脈硬化の進行から将来の脳梗塞や心筋梗塞の発症危険度（リスク）を評価します。

検査費用 14,300 円 (税込)



[血管]



入院患者さんへの食事提供をはじめ、疾患に合わせた食事内容や食材の選択方法の提案、経腸栄養剤などの選択についての情報提供など、様々な栄養に関する業務を行っています。栄養管理室の理念である『安全で食べやすく、おいしい食事の提供』『良質な医療提供のためのチーム医療への参画』『栄養指導の充実、地域住民の健康づくりへの貢献』の実現に向け、①②③の業務に取り組んでいます。

① 給食管理

食事は治療の一環として位置付けています。医師の指示に基づき、個々に応じた症状や栄養状態に合わせた食事提供に努め、疾病の早期回復・合併症の予防を図り、栄養面からサポートしています。

衛生面の強化にも力を入れ、職員一同協議を重ね、安心して召し上がっていただける食事提供に取り組んでいます。

献立は1カ月のサイクルメニューですが、入院中の食事を楽しみにしていただけるよう、季節や暦に合わせた行事食の提供や選

択食なども実施しています。また、退院後の食習慣見直しの参考にさせていただけるように栄養バランスや味付けなどにも配慮しています。

② 栄養管理

● 病棟業務
病棟担当制をとっており、個々に応じた食事療法の提案や必要栄養量の評価を行っています。必要に応じて医師や看護師、言語聴覚士などと連携をとり、食と栄養を通して治療の一端を担っています。

● 栄養指導
入院、外来の患者さんを対象に、医師から治療効果を高めるために食事指導が必要と判断された方、または日々の食事や退院後の食事に不安がある方に、各疾病に応じた栄養指導（個別・集団）や栄養相談を行っています。個々の食生活や嗜好、食事への思いなども伺いながら長期的に実践可能な方法を提案しています。

● チーム医療
様々な職種が集い、多角的かつ専門的に治療を行う多数のチーム医療に参加し、食と栄養に関する支援を行います。

③ 地域住民の健康づくり

出前講座や広報誌によるレシピ紹介、糖尿病の予防・進展防止を目的とした試食会などを実施しています。



元気のツボ

上手なストレスとの付き合い方

ストレスを受けた時に起こりやすい私たちの反応は身体面、心理面、行動面の3つに現れるといわれます（図1）。

図1 ストレス反応

- 身体面** 肩こり、不眠、過呼吸、動悸、食欲が出ない、頭痛 など
- 心理面** 怒り、不安、憂うつ、緊張、やる気が出ない、自信喪失 など
- 行動面** やけ食い、やけ酒、ひきこもり、遅刻やミスの増加 など

まずは、これらの反応から自分のストレス状態を理解しましょう。また、みなさんはストレスに対して、どのように対処していますか。ストレスへの対処は、主に問題焦点型、情動焦点型の2つに分かれます（図2、3）。

図2 問題焦点型



- どうしたら良いか考える
- 計画を立てる
- 情報収集
- 協力を頼む など

自分の努力あるいは周囲の協力を得て、問題解決をめざす方法。

きっちり解決するので、周囲からの信頼も厚いです。しかし、解決できないときは、さらに大きなストレスになる可能性があります。



それぞれ特徴があるので、直面した問題に対して上手に使い分けたり、2つを組み合わせたりすることが大切です。自分に合った方法で、のびのびとした日常生活を送りましょう。

図3 情動焦点型



- 誰かに話を聞いてもらう
- 気分転換
- 買い物をする
- のんびりする など

趣味や感情の発散などで、ストレス解消をめざす方法。

解決できない問題には有用ですが、ほとんどは根本的な解決にはなりません。気持ちが楽になってから解決に動くとおすすめです。



はね丸

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。

入院セットサービスについて



パネコ

Q. ねえねえはね丸くん! 4月から開始された「入院セットサービス」って何?

A. 入院中に必要な寝間着、タオル、おむつ、日用品等を業者と契約し、1日単位の定額制で利用できるサービスなんだって。急な入院の時に必要なものを買ったり、入院中の洗濯物が大変という声から導入されたんだ。
病衣・タオルセットには、入院中に必要な歯ブラシ・歯磨き粉やティッシュペーパーなど日用品も付いているので、入退院の時、沢山の荷物を準備したり持ち帰る必要がなくなるんだ。



ポネコ

Q. ねえねえはね丸くん! どのようなものがいくらで利用できるの?

A. 病衣・タオルセット(日用品付き)440円/日、おむつセット260円~550円/日や肌着・靴下145円/日などのオプションもあるんだよ。患者さんやご家族が必要なものを選んで申し込んでね。でも、おむつを使用される方は患者さんの状況に合わせて病院で選択したものを必ず申し込んでもらうようになっているんだ。
詳しくは、病院玄関入って左側の小山メディカルサービス窓口で10:00~14:00の間専門職員が滞在しているので相談してみてもいいよ。



Q. ねえねえはね丸くん! 契約や支払いは面倒なの?

A. 契約は入院セットの中のプランを選んで「入院セットレンタル申込書兼契約書」を記入して取扱い窓口を持っていただけだよ。料金は月払いで、利用翌月に振込に関する書類が届くから、郵便局又はコンビニ(PayPay等のモバイル決済アプリで読み込み支払いも可能)でお支払いしてね。病院窓口で、お支払い出来ないの注意してね!



いづみエッセイ

願えば叶う

経営企画室 下坂 慎一郎

プロ野球や米大リーグが開幕して約2カ月が経ち、ますます盛り上がってまいりました。皆さんが応援しているチームの調子はいかがでしょう。

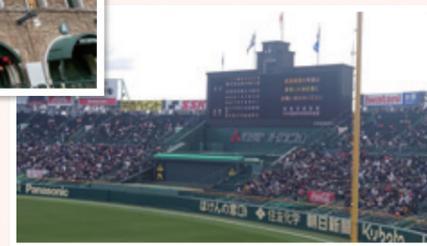
私の家族も野球が好きで、長男と次男は小学生の時から野球をしています。そのうち長男は中学時代に全国大会出場をかけた九州大会で優勝し、全国大会出場の切符を手に入れましたが、コロナ禍で中止となり、残念ながら全国大会出場の夢を叶えることはできませんでした。そのときは親子共々とても悔しい思いをしたのを今でも覚えています。

長男は高校へ進学する時、「実家を離れてもいいから、甲子園に出られるような高校に行きたい」と言って、去年の4月から県外の高校へ進学し、寮生活をしながら高校野球をやっています。進学先の野球部は部員数も多く、県内外の実力校とある程度対等に戦えるチームで、レギュラーになれる保証もないチームに長男は飛び込みました。

代替わりした新チームで長男はメンバー入りを果たし、秋の県大会で準優勝、続いて出場した九州大会

ではベスト4となり、見事甲子園への切符を手に入れました。3月に開催された選抜高校野球大会では控え選手ではありましたが、甲子園の土を踏むことができました。

夢にまで見た甲子園での試合では惜しくも初戦敗退となりましたが、その瞬間、かけがえのないものを得たのではないかと思います。夢を諦めず、甲子園に出場するために積み重ねた努力や経験は一生の思い出と財産になるとともにこれから先の人生の糧になることを心より願います。



キラリ☆スタッフ

医局秘書
栗野 愛子

~医局秘書の仕事~

病院には医師たちが執務にあたる場所「医局」があります。毎朝、飲料・物品補充、医局ラウンジの片付けをして、私たちの仕事はスタートします。電話対応や先生方との打ち合わせを行いつつ、書類作成等の事務作業を日々進めています。

年度末は医師の異動が多くなり、同時に書類作成も増えます。医師が新しく赴任されたら、「医師一覧表」に新しい医師名を追加し、外来・病棟へ配布。また、診察曜日が変わるので医師に確認し「診療当番表」を変更し配布します。当番表があることで現場スタッフに医師の配置を周知することができ、医療への取組みがスムーズになります。

毎日の仕事に、医師毎の郵便物の仕分けや洗濯済の白衣の配布などがあります。どれも些細な作業ですが、私たち医局秘書は先生方が少しでも医療に集中できるようサポートしていきたいと思っています。



私の元気のみなもと

朝、温かい煎茶を淹れていただく。お茶の甘みと後味の渋みが心地よく、目覚めがすっきりして、元気になります。

病院からの知らせ

■ 接遇研修について

当院では年二回接遇研修を実施しています。一つは毎年4月の新入職員向けの研修、もう一つは全職員(委託業者含む)向けの研修です。研修の実施はマナー向上委員会が主体となり、外部講師による研修の開催や研修動画の作成等を行っています。

今回(令和4年3月)の全職員向け研修はタイトル「接遇研修:基礎編 信頼のコミュニケーション能力向上」、初の試みで外部講師によるオンライン研修という方法をとりました。オンライン研修というものは、どうしても話が一方通行になりますので講師・職員ともに少し物足りないようでしたが、病院理念の再確認、身だしなみ・立ち振る舞い・笑顔・共感力など

マナー向上委員会 事務局 成清 太郎

基本的な事を学ぶことができました。

今後も「職員の接遇能力が向上し、市民のみなさんに良い医療が提供できる病院になる」よう、研修を実施していきたいと思ひます。



■ 心不全療養指導士に認定されました!

地域医療支援室 草野 智広

令和4年3月1日、私を含め当院のスタッフ4名が日本循環器学会が主催している「心不全療養指導士」に認定されました。この制度は、心不全患者が増加している現状を踏まえ、療養指導に従事する医療専門職の基本的知識及び技能などの向上を図ることを目的として、2021年に「心不全療養指導士」認定制度が開始されました。

心不全の急性増悪は、怠業、過労、感冒罹患、暴飲暴食などが原因で起こります。予防には、栄養や適切な運動など、生活習慣の管理が重要です。よって、心不全の治療は、医師だけでなく、看護師やリハビリ療法士、管理栄養士や薬剤師などの様々な職種がその専門性を活かしていく必要があります。

私は社会福祉士(ソーシャルワーカー)として、主に患者さんの療養に必要な指導と社会資源の導入に向けた調整等を行っています。先述のように様々な要因で心不全が増悪し入退院を

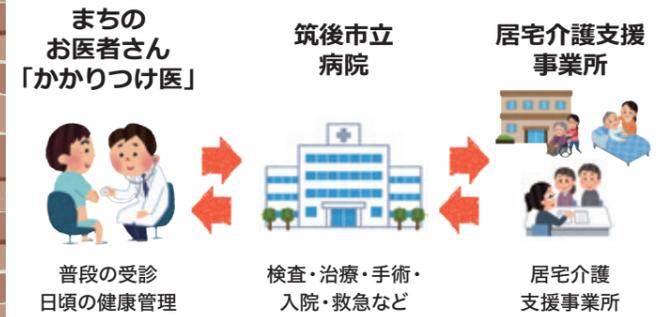
繰り返すケースが多く、疾病以外の生活課題を抱える患者さんも少なくありません。地域を基盤としたソーシャルワークでは、生活モデルやエンパワメント、ストレングスモデルの視点が重要です。地域ネットワーク構築の担い手となる社会福祉士の使命と、心不全療養指導士の役割を駆使して、筑後市立病院モデルの地域包括ケアシステムを確立できるように邁進していきたいと思ひます。



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



いりょうほうじん こうけいかい あさかわせいけいけいげかりにつく

医療法人 康恵会

あさかわ整形外科クリニック

[理事長] 浅川 康司



電話番号 0942-51-7339 FAX 0942-51-7340

所在地 〒833-0031 福岡県筑後市山ノ井218-1

診療科目 整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9時00分～12時30分	●	●	●	●	●	●
14時00分～17時30分受付終了	●	●	-	●	●	-

※祝日を含む週は、水曜日午後診察あり

休診日 日曜日、祝日、お盆、年末年始

ご案内事項

骨粗鬆症健診、特定健診を行っています。DEXAによる骨粗鬆症の診断治療を行っており、特に生活習慣病関連の骨代謝及び運動器疾患の治療は1つの柱です。

整形外科学会専門医、リウマチ学会専門医、骨粗鬆症学会専門医、リハビリテーション学会認定臨床医、脊椎脊髄病学会名誉指導医、糖尿病協会療養指導医、日本医師会かかりつけ医

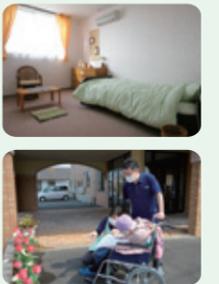
平成16年9月に義父の診療所(松野外科)を改装して継承開業後17年が経過しました。勤務していた時とは異なり、集学的、予防的医療で手術を回避できる例があることを実感しています。リウマチ、骨粗鬆症、糖尿病などの生活習慣病に早期介入して運動器を護る時代が来ていると思っています。

ゆうげんがいしゃ けあさぽーとくさのね かいごつきゆうりょうろうじんほむ けあぶらざちくご

有限会社ケアサポート草の根

介護付き有料老人ホーム ケアプラザちくご

[施設長] 田島 政直



電話番号 0942-42-3370 FAX 0942-42-3371

所在地 〒833-0055 筑後市大字熊野190-1

お問い合わせ時間

	月	火	水	木	金	土
9時00分～17時00分	●	●	●	●	●	-

※日曜日、祝日、お盆、年末年始は受付をしておりません

ご案内事項

- 介護支援サービス(特定施設入居者生活介護)(介護予防特定施設入居者生活介護)
- 入浴介助、洗濯介助、掃除、トイレ介助等
- ケアプラン作成
- 介護認定更新の申請代行
- 生活相談
- 健康管理
- 食事提供
- レクリエーション
- 生活リハビリ

ケアプラザちくごは、介護が必要な高齢者に対応した、自宅の延長のような安心した生活空間です。一人一人の自主性を尊重し、できる限り自立した生活ができるよう、お手伝いをします。

いずみけいじばん

INFORMATION

小児科予防接種 【完全予約制】

＜受付時間＞
★月曜日・火曜日
14時30分～15時まで
★土曜日
10時30分～11時まで
（予防接種は完全予約制です）
ご予約・ご相談は小児科外来に月曜日～
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・12/30～1/30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

編集している4月末、桜は散り、あつ
という間に新緑の季節となりました。今年
は3年ぶりに行動制限のないゴールデン
ウィークを迎えます。イベントなども多く開
催されるようでワクワクしますが、コロナ
禍前と同じ状況とはいかないようです。
多くの方にイベントを楽しんでもらえるよう
開催者は感染対策を施し参加条件を設
けるなど、万全を期しておられます。それ
ならば、来場者の方もしっかりと感染対
策をしなければいけませんね。ゴール
デンウィークに限らず、私も出かける際
には、混雑を避け、しっかりと感染対策を
して色々な事を楽しみたいと思います。
（経営企画室 金子）

オンライン地域公開講座 開催しています！

当院では2019年まで病院内で地域公開講座を開催し、
皆さんに情報発信を行ってまいりましたが、現在コロナ禍で
病院内にお集まりいただく形式での開催ができない状況でご
ざいます。

そこで、地域の皆さんの健康維持・増進ならびに当院の
地域貢献活動の継続を目的として、この度オンライン上での
動画配信という新たな形式で「オンライン地域公開講座」を
開催することとしました。

第1回目（3/7～3/21）は栄養管理室による「食と健康
～生活習慣病を予防する食事情報～」を、第2回（3/28～
4/10）は理学療法士による「健康寿命を延ばそう～ロコモ
ティブシンドロームについて～」を配信しました。次回は、
6月上旬に配信を予定しております。今後も、不定期ですが
オンラインでの開催を予定しておりますので、是非、お好き
なお時間にお気軽にご覧いただき、日々の健康維持にお役立
ていただきたいと思います。

また、チラシは視聴期間の前から視聴終了まで総合受付に
配置しておりますので、ご自由にお持ち帰りください。



★パソコンだけでなく、スマートフォン等からでも視聴 することができます。

当院のホームページのバナー等から「オンライン地域
公開講座」にアクセスするか、スマートフォンやタブレッ
トならば、QRコードからもアクセスできます。

また、視聴は無料（データ通信料はご視聴いただく方
のご負担となります）で、予約の必要もありません。



ポネコ

美味しく元気に リボンサラダ



パネコ

暖かい季節がやってきました。簡単に爽やかなサラダを作ってみませんか？

人参は英名の carrot が「カロテン」の語源となる程β-カロテンが豊富に含まれており、
動脈硬化の予防や免疫力の向上、目や肌の健康維持などの働きがあります。あらゆる年代の
悩みに応えてくれる、「緑黄色野菜の王様」と呼ばれる野菜です。

キュウリは皮を中心にβ-カロテンが多く含まれ、強い抗酸化作用があります。体内の細胞
を健やかに、若々しく保つ効果が期待できます。

セロリの独特な香りは、精神を落ち着かせる作用があり、イライラやストレスによる不安
などを和らげる効果があります。

これらの野菜を生で食べることで食材に含まれる水溶性のビタミンなども無駄なく摂取で
きます。また、油と一緒に摂取することでβカロテンの吸収率がアップします。



ドレッシングは
他の野菜にかけても
美味しいよ！

材料（2人分）

- 人参…………… 1/3本（60g）
- キュウリ…………… 1/2本（50g）
- セロリ…………… 1/5本（20g）
- ★ドレッシング
玉葱すりおろし…………… 15g
酢…………… 大さじ1杯
塩…………… 小さじ1/6杯
オリーブオイル… 大さじ1.5杯

（1人分当たり：104kcal、塩分0.5g）



作り方

- ① 人参・キュウリ・セロリを10cmくらいの長さに切る。
- ② それぞれをピーラーで削ぎ、水に離しパリッとさせる。
- ③ ドレッシングを作り、水気を切った②と混ぜ込み和える。

