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. 53
2025 初夏号

病気のお話　知って安心！気管支喘息との上手なつきあい方

●地域公開講座を開催しました！



CONTENTS

●新入職医師紹介
●ピックアップ
・きらり☆スタッフ
・いずみけいじばん
・元気のツボ
・医療・介護ネットワーク
・美味しく元気に

いずみ 53　いずみ vol.53　2025 初夏号　2025年6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 髙森信三　編集担当／総務企画課

外来診療のごあんない

●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、救急患者は随時受け付けています。　2025年6月1日より

診療科		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科	総合診療科 新患	梶原　雅彦	四方　雅人	児嶋　隆	森川　周	担当医
	消化器内科 新患	梶原　雅彦	梶原　雅彦	担当医	担当医	白地　美紀
	消化器内科 再来	井上　裕喜	白地　美紀	梶原　雅彦	古賀　雅也	伴　大樹
	呼吸器内科	冨岡　竜介 時澤◎	佐々木◎ 渡邊◎ (予)午後のみ	児嶋　隆 冨永◎	冨岡　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(血管外科) 渡邉　秀隆	佐藤　寿博 髙森　信三(呼吸器外科)	勝本　充	平川　雄介 髙森　信三(呼吸器外科)
脳神経外科【お問合先】外科外来		長田◎(予)	―	―	―	―
皮膚科		―	―	名嘉眞◎ 14：00～16：30	―	―
整形外科		島﨑　孝裕(脊椎専門) 杉山　貴保 久留米大学医師◎(骨粗鬆症専門)(予)	中村　英智	吉田　健治(手の外科専門) 伊藤　直起 松田◎(リウマチ専門)	中村　英智 杉山　貴保 井上◎(膝・スポーツ専門) (予) 12:30～14:00	島﨑　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）

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。

NO SMOKING
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

知って安心！気管支喘息との上手なつきあい方



筑後市立病院
呼吸器内科
児嶋　隆
【専門分野】
呼吸器一般



はじめに

季節の変わり目や朝晩の冷え込みで、咳や息苦しさを感じることはありませんか？それは「気管支喘息」のサインかもしれません。喘息は子どもから大人まで発症する可能性がある身近な病気ですが、正しい知識と治療で日常生活を快適に過ごすことができます。

気管支喘息とは？

気管支喘息は、気道（空気の通り道）に慢性的な炎症が起こり、さまざまな刺激に対して過敏になっている状態です。主な症状には、咳、息苦しさ、胸の圧迫感、ゼーゼー・ヒューヒューという喘鳴（ぜんめい）などがあります。これらの症状は、夜間や早朝、運動後などに悪化しやすいのが特徴です。



原因と悪化のきっかけ

喘息の原因や悪化のきっかけ（トリガー）には以下のようなものがあります。

- ダニやハウスダスト、ペットの毛などのアレルゲン
- 風邪やインフルエンザなどのウイルス感染
- タバコの煙や大気汚染（PM2.5、黄砂、排気ガスなど）
- 運動、冷たい空気、ストレスなど

これらの要因を避けることで、症状の悪化を防ぐことができます。

他に、鼻炎・副鼻腔炎、食物アレルギー、肥満、月経・妊娠などもリスク要因として報告があります。特にNSAIDsと称される解熱鎮痛剤（ロキソニン®やイブ®、バファリン®など）によって喘息発作を引き起こす事があります。そのような経験がある患者さんはお薬の選択に十分注意が必要です。

喘息の検査について

喘息と診断する際や経過を観察する際にはさまざまな検査を行います。その主なものを簡単にご紹介します。

●スパイロメトリー（呼吸機能検査）

大きく息を吸ったり吐いたりすることにより肺の機能をみる検査です。スパイロメーターと呼ばれる機械に思い切り息を吹き込み、肺の容積や空気の通り道（気道）がどのくらい狭くなっているかを数値／グラフ化し評価します。気管支を拡げる薬剤を吸って、前後の検査でどのくらい数値が改善するか評価をすることもあります。

●呼気中一酸化窒素（FeNO）測定

吐く息に含まれる一酸化窒素（NO）の濃度を測定する検査です。気道にアレルギー性炎症があるとNOが多く作られるため、喘息の患者さんでは呼気中NO濃度が高くなります。この検査により気道の炎症の程度を身体に負担をかけずに数値化でき、喘息の診断や治療効果の判定に役立ちます。アニメーションに合わせ息をゆっくり長く吐き出す検査です。ややコツが必要ですが痛みや力はほとんどいりません。

他には、胸部レントゲン検査やCT検査で肺や気道の状態を確認したり、必要に応じて血液中のIgE（アレルギーの値）や好酸球（アレルギーに関与する白血球）の数を測る検査なども行います。患者さんの症状・年齢や重症度に応じて適切な検査が選択されるので、不明な点は遠慮なく担当医に質問してみましょう。

治療の基本 長期管理薬と増悪治療薬



喘息の治療薬は『長期管理のために継続的に使用し発作などの症状増悪を起こさないことを目標』とする長期管理薬と『喘息発作など症状増悪した時に短期的に管理する薬剤』に分けられます。

■長期管理薬

喘息の治療において最も効果的な薬剤はステロイドという抗炎症薬です。吸入や内服、点滴などの剤形がありますが、吸入薬が最も副作用が少なく、多くの患者さんに使用している剤形になります。現在は気管支拡張薬との合剤製剤もあり、症状にあった製剤を処方します。また、吸入器にもさまざまな種類があり、年齢や生活背景によって適切な製剤を選ぶ必要があります。

喘息のコントロールが不良の場合はステロイド内服や生物学的製剤を提案することもあります。

■増悪治療薬

基本的には長期管理薬で喘息の発作を起こさないことが重要ですが、咳、息苦しさ、喘鳴などの症状が増悪する場合は、症状緩和のための治療が必要になります。短時間で作用する吸入薬（商品名：メプチン®・サルタノール®等）の投与や内服または点滴でのステロイド投与を行います。これらの治療でも症状が改善しない場合は入院での加療を推奨させていただくこともあります。重症の場合は人工呼吸器での管理が必要な場合もあります。

日常生活のポイント

喘息と上手につきあうためには日常生活での工夫が大切です。



●吸入薬の正しい使用

吸入薬はただ吸うだけではなくタイミングや吸い方にコツがあります。医師や薬剤師の指導のもと正しい方法で使用しましょう。



●アレルゲン対策

部屋の掃除、気象情報や季節に応じたアレルゲンへの回避対策が重要です。禁煙はもちろん受動喫煙も避けましょう。

●定期的な通院

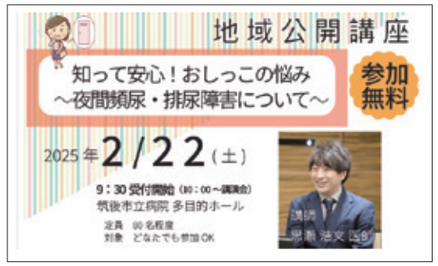
症状が安定していても定期的に医師の診察を受けましょう。発作や症状がなくても基本的には薬剤の継続が望ましいことが多いです。随時、治療薬の強化や減薬を相談してください。定期的な通院によって早めの受診ができる体制や発作時の対処方法を確認しておくことで、仮に発作を起こしてもスムーズな対応が可能になります。

おわりに

気管支喘息は、正しい知識と治療、日常生活での工夫によって、症状をコントロールしながら快適に過ごすことができます。気になる症状がある方は、早めに医師にご相談ください。

特集

地域公開講座を開催しました！



2025年2月22日（土）に当院の泌尿器科の黒瀬医師に「夜間頻尿・排尿障害」についてお話をしていただきました。

定員80名にもかかわらず、120名の方にご来場いただき会場に入場することが出来なかった方達は外来の待合ホールにてライブで講演会を観覧していただくほど大盛況の講座となりました。

講演の内容を少しご紹介します！

では、こんな症状ありませんか？

- ☑夜間や昼間に何回もトイレに起きないといけない。
- ☑急に尿意をもよおして我慢できない、間に合わずに漏れてしまう。
- ☑尿が出にくい、勢いが無い、時間がかかる、残尿感がある。
- ☑くしゃみをした時に尿が漏れる。
- ☑尿が貯まると下腹部が痛む。
- ☑蛇口を見るとトイレに行きたくなる。
- ☑排尿後ズボンを上げた後に少し漏れる。

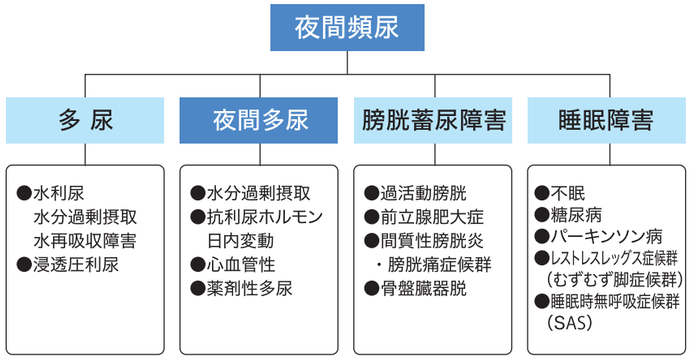
このような、頻尿や排尿障害を年齢のせいにしていませんか？加齢とともに出現する症状なのですが、治療可能な症状なのです。でも、受診する人が少ないのが現状です。その中でも「夜間頻尿」が排尿障害の中で最も多い症状で、年齢と共に夜間頻尿回数も増えています。夜間排尿のために1回以上起きなければならない人は80歳以上の男性で8割も報告されています。

また、排尿障害のなかで「夜間頻尿」が一番QOL（生活の質）を阻害します。特に夜間排尿回数2回以上は死亡率にも関連し、積極的な治療介入が必要となります。（年齢のせいだけではありません！）

複数の研究から夜間頻尿が深刻な影響をもつのは2回以上からであり、治療により夜間排尿回数が2回未満に減れば、QOLや骨折・死亡リスクが減ると考えられます。

夜間頻尿の原因とは

①多尿（24時間尿量の増加）
②夜間多尿（夜間のみ尿量増加）
③膀胱蓄尿障害（前立腺肥大症、過活動膀胱など）
④睡眠障害（夜間不眠）





夜間頻尿の主な原因は夜間多尿です。水分を過剰摂取すれば飲水過多となり、当然夜間頻尿の原因となります。なので、当院では夜間尿量を減らせるように「6か条」で指導しています。

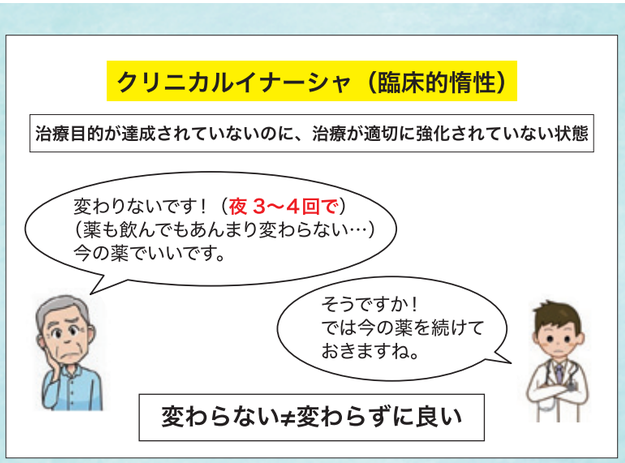
夜間尿量を減らす6か条

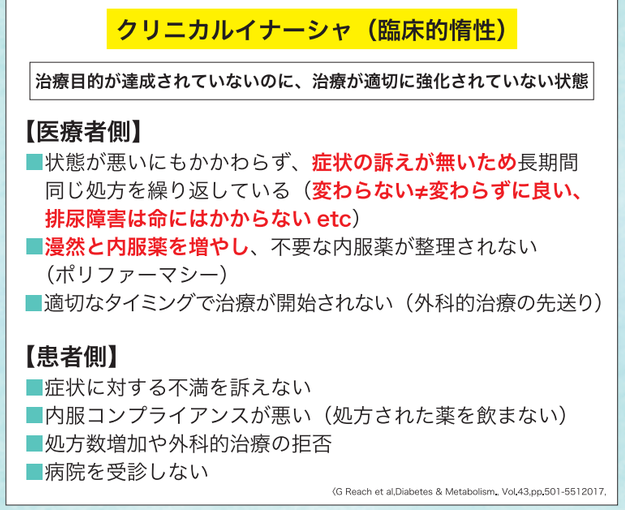
- 水分の取りすぎは排尿回数の増加につながります！
- 1日摂取量を体重の2～2.5％程度となるように飲水量を調節しましょう。
- 夕方以降の水分を控えましょう！特にアルコールやカフェインは×です！
- 塩分を制限しましょう！
- 夕方以降の運動を心がけましょう（スクワットや散歩、ダンベル運動）！
- 昼寝をする際はクッションなどで足を高くして30分以内で！
- 日光浴をしてみましょう！

しかし、すでに治療を受けている患者さんの中にも、実際には夜間排尿回数が2回以上のままになっている患者が多く、いわゆるクリニカルイナーシャが多い状態なのです。

クリニカルイナーシャになっていませんか？

治療目標が達成されていないのに、治療が適切に強化されていない状態のことを「クリニカルイナーシャ」といいます。





それは…患者さんに外来でどうですか？と聞くと「変わりないです！今の薬でいいです。」「ではまた薬を出しておきますね。」と日常の診療でありがちな風景だと思いますが、実はこの「変わらない」の中に治療介入が必要な2回以上の夜間頻尿が隠されていることが多く、夜間頻尿というのはこのクリニカルイナーシャが非常に多い病態と言えます。

患者さんの「**変わりません**」という訴えを医療者が「**変わらず良い**」と勝手に解釈してしまうことがクリニカルイナーシャを生む大きな原因となっています。繰り返しになりますが夜間頻尿に関しては意識すれば治療の対象となる患者さんが実は非常に多く隠されているのではないかと思われます。

本当は満足していないのに症状に対する不満を訴えなかったり、内服薬を飲んでいなかったりしていませんか？

もっと、医師に症状を訴えて、医師の処方する薬もきちんと内服してくださいね。

一緒に治療をしていきましょう。

ここまで、地域公開講座の内容を掻い摘んでご紹介しました。

現在、講座を「YouTube」で配信しています。ご興味のある方は、是非ご覧ください！

また、夜間頻尿・排尿障害についてお困りのことがあれば当院、泌尿器科外来へお問い合わせください。

きらり☆スタッフ

西４階病棟
看護師
井上 佑希恵



～看護師の仕事～

私は西４階病棟で看護師として勤務しています。

西４階病棟は地域包括ケア病棟であり、回復期病棟であるため術後リハビリをされている患者さんや、症状改善し自宅退院や施設退院を目指す患者さんが多くいらしゃいます。

その中でソーシャルワーカーやリハビリスタッフ等の多職種が連携し、患者さん一人ひとりに適した退院支援を行っていくことが私の役割だと感じています。また、患者さんが回復される姿や笑顔で退院される姿を見たり、患者さんから「ありがとうございます」という言葉をいただけたりすることが、私にとってとても嬉しく感じる瞬間です。



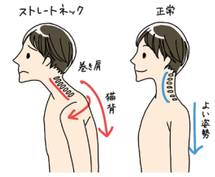
私の『元気のもと』
私は北九州出身で休日には北九州にある「到津の森公園」に行きます。象やキリンが身近に見れて癒されます。



元気のツボ

ストレートネックとは？

正常な頸椎（首の骨）は、横から見ると前方に向かって緩やかにカーブ（前弯）しています。このカーブがクッションのような役割を果たして、頭の重さを効率よく支えることができます。ところが、何らかの理由でこのカーブがまっすぐになってしまうと、首や肩への負担が増え、さまざまな不調が現れることがあります。



◆原因

①姿勢の悪さ
- パソコンやスマホの長時間使用（特に「うつむき姿勢」）
- 猫背や前かがみの癖など

②筋肉のアンバランス
- 首や肩周りの筋肉の緊張、衰えなど

③外傷や加齢変化
- 交通事故（むち打ち症）
- 加齢による骨や椎間板の変形など

◆症状

ストレートネック自体は「病気」というより「状態」ですが、それにより以下のような不調が現れることがあります。
- 肩こり
- 頭痛
- めまい
- 吐き気
- 手のしびれ　など

◆治療・改善法

①姿勢の改善
- デスクワークの姿勢を見直す（モニターの高さ調整など）
- スマホを目線の高さで使う

②ストレッチや体操
- 肩甲骨周りを動かす運動
  （例：肩回し、首の後ろを伸ばすストレッチ）
- 予防・改善のためのヨガやピラティスなどの運動

③筋トレ
- 首・背中・体幹を支える筋肉（インナーマッスル）を鍛える

◆注意点

ストレートネックの状態が長期間続くと、頸椎椎間板ヘルニアや頸椎症など、神経圧迫を引き起こす疾患に進行する可能性もあります。症状が強い場合や、手や腕にしびれ・筋力低下がある場合は、早めに専門医を受診しましょう。

美味しく元気に





黒ごま豆乳プリン

過ごしやすい気候から徐々に日差しが強くなり始めました。

そんな時期にぴったりの冷たいデザートのご紹介です。

豆乳には骨粗しょう症の予防に期待ができるイソフラボンや血液中の余分なコレステロールを外に排出するサポニンが含まれています。飲料としてはもちろん、料理やお菓子など多岐にわたって活用できる食品です。

また、抗酸化作用や不飽和脂肪酸を多く含む黒ごまを追加することで、老化・生活習慣病予防も期待できます。

忙しい日々を過ごしている皆さんのちょっとした甘い癒しになればと思います。



クリームや果物を
トッピングしても美味しいですよ。
豆乳を無調整に変えたり、砂糖の
量を少なくしたりするとカロリー
カットもできます☆



材料（4人分）

- 粉ゼラチン …… 5g
- 水 …… 大さじ２
- 調整豆乳 …… 300ml
- 砂糖 …… 大さじ２
- 黒ねりごま …… 大さじ２
- 黒蜜 …… お好みで
- きなこ …… お好みで

作り方



❶ 粉ゼラチンを水にふり入れてふやかす。



❷ 鍋に豆乳、砂糖を入れて火にかけ、沸騰直前になったら火を止めて❶を入れて溶かす。

❸ ボウルに黒ねりごまを入れ、❷を少しずつ加えてなめらかに溶かす。

❹ ❸のボウルの底に氷水をあてて、とろみがつくまで混ぜ、型に入れて冷蔵庫で冷やし固める。

◆カロリー（1人分）：114.6kcal（きなこ、黒蜜除いて）　◆塩分（1人分）：0.01g（きなこ、黒蜜除いて）

いずみけいじばん
INFORMATION

小児科予防接種
【完全予約制】

〈実施日〉
★**毎週火曜日**
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。

筑後市立病院
公式 Instagram、公式 YouTube

筑後市立病院
公式Instagram
Instagram

筑後市立病院
公式YouTube
オンライン講座配信中↓
YouTube

編集後記
蒸し暑い季節の到来です。今年は、4月13日から大阪万博が開催されています。万博といえば55年前にも大阪万博が開催されましたね。当時、紹介されていた理想の未来（例えば携帯電話や電気自動車）が、2025年には実現化し日常生活の中に浸透しています。感無量です。今回も「こんな事できるの!?」って思っていることが未来では生活の一部になっているのかもしれません。

世界ではこれからも色々な技術開発が進んでいくのでしょうが、生活環境が劣悪になっては本末転倒ですよね。今からは地球の環境についてもっと考えていかないといけないですね。

これから、梅雨になり暑さと湿気が高い日が多くなってエアコン等の使用も増えてきます。身体の負担にならない程度にサステナブルな活動を取入れて過ごしていきたいですね。

金子

帯状疱疹ワクチンの定期接種が始まりました♪

■帯状疱疹とは？
帯状疱疹は、過去に水痘（水ぼうそう）にかかった時に体の中に潜伏した水痘帯状疱疹ウイルスが再活性化することにより、神経に沿って、典型的には体の左右どちらかに帯状に、時に痛みを伴う水疱（水ぶくれ）が出現する病気です。合併症の一つに皮膚の症状が治った後にも痛みが残る「帯状疱疹後神経痛」があり、日常生活に支障をきたすこともあります。

■定期接種の対象者は？
・65 歳を迎える方
・60 ～ 64 歳で対象となる方（※1）
・2025 年度から 2029 年度までの５年間の経過措置として、その年度内に 70、75、80、85、90、95、100 歳（※2）となる方

※1：ヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方
※2：100 歳以上の方（2025 年度に限り全員対象）

■ワクチンの種類について
生ワクチンと組換えワクチンの２種類あり、当院ではどちらのワクチンでも対応が可能です。
いずれのワクチンも、帯状疱疹やその合併症に対する予防効果が認められています。

帯状疱疹に対する効果	生ワクチン	組換えワクチン
接種後１年時点	６割程度の予防効果	９割以上の予防効果
接種後５年時点	４割程度の予防効果	９割程度の予防効果
接種後 10 年時点	―	７割程度の予防効果

合併症の一つである、帯状疱疹後神経痛に対するワクチンの効果は、接種後３年時点で、生ワクチンは６割程度、組換えワクチンは９割以上と報告されています。

●生ワクチン
皮下に１回接種します。

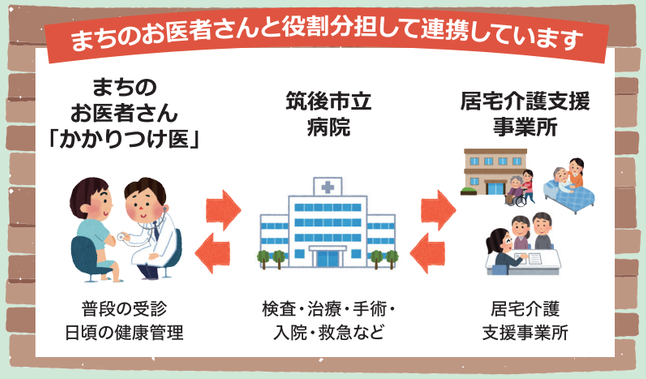
●組換えワクチン
２か月以上の間隔をあけて２回筋肉内に接種します。
病気や治療により、免疫の機能が低下したまたは低下する可能性がある方等は、医師が早期の接種が必要と判断した場合、接種間隔を１か月まで短縮できます。

〈申込み・お問い合わせ〉
対象の方には、お住まいの市町村より通知書が届きます。
お住いの市町村により自己負担額が異なります。内容をよくご確認の上、接種を希望される方は、医事課へご連絡ください。

※厚生労働省 HP より引用

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。



医療法人 なかの内科消化器科医院

［院　長］中野　均



電話番号 0942-53-5668　FAX 0942-51-1191
所在地　〒833-0031　福岡県筑後市山ノ井975

診療科目　内科、消化器内科、小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9時～13時	●	●	●	●	●	●
14時30分～18時00分	●	●	－	●	●	－

休診日　日曜・祝日

ご案内事項
■認定内科医・消化器病院専門医・肝臓専門医
医療機能としては消化器疾患を中心に、上部・下部消化管の内視鏡検査及び腹部エコー検査を行っております。
また肝臓病専門医としてB型肝炎やC型肝炎などのウイルス肝炎に対する治療経験も豊富でC型肝炎の抗ウイルス治療は150例以上、B型肝炎の抗ウイルス治療も10例以上経験しております。
最近急増しているアルコール性肝障害や脂肪肝に対する診療も行っております。

私は筑後市で開業し35年になります。
この間、筑後市民の皆さんの肝臓病や消化器病の治療に携わってきて、患者さんの健康に多少なりと貢献できたものと考えております。
これからも微力ですが地域医療に献身する所存ですのでよろしくお願いします。

グループホーム 野の花

［施設長］栗原　美智子



電話番号 0942-53-0687　FAX 0942-53-0688
所在地　〒833-0002　筑後市大字前津1417-1

お問い合わせ時間
年中無休〈午前9：00～11：00、午後13：00～16：00〉

ご案内事項
■入所
■ケアプラン作成
■介護についてのご相談

当施設では「今を大切にする暮らし」をモットーにしています。春と秋は大運動会、夏は浴衣を着て夏まつり、お正月は晴れ着を着ておせちを食べたり歌ったりと毎月行事があります。その他には、四季折々の季節を感じていただけるように施設の屋外にてお茶会なども行っています。
入居者様の自立支援にも力を入れており「今できている事」「これからできそうな事」を把握し、ご本人様とご家族様のご要望を伺いながらケアプランに取り入れご自分のペースで日々の生活を楽しんでいただけるようにしています。
また、介護のご相談も随時行っておりますのでいつでもご連絡ください。
職員一同お待ちしております。