

ほすびたる

特集



大雨災害の記憶

医療のことば辞典

お薬のおはなし

おうちでカンタン体操

健康コラム

インフォメーション。



田主丸中央病院 外来診療一覧表		診療受付時間 のご案内		(月)~(金) 8:30~11:30 13:00~16:30 (土) 8:30~11:30				※診療科によっては14時から診療開始いたします。	
		月	火	水	木	金	土		
内科	午前	恒吉 豪 吉村 晴美	鬼塚 一郎	林田 未有 西原 功	井上 智博	森淵 肅斗	恒吉 豪 山本 茉世		
	午後	矢野 千葉 中尾 裕	佐々木 雅浩 新村 美希	恒吉 豪 内田 啓一郎	井上 智博 吉満 たまみ	石松 高 石橋 徳英	(石松 高)※2		
循環器内科 (心臓・血圧)	初診のみ午前	吉村 晴美	鬼塚 一郎	林田 未有	島松 淳一郎	島松 淳一郎	山本 茉世		
	午前	島松 淳一郎 川崎 修平	山本 茉世 佐々木 雅浩	島松 淳一郎 板家 直樹	鬼塚 一郎 吉村 晴美	曾根崎 至誠 石松 高	鬼塚 一郎 島松 淳一郎 石松 高		
ペースメーカー 不整脈外来	午後	川崎 修平	佐々木 雅浩	板家 直樹	循環器内科常勤担当医 久留米大学心臓・ 血管内科(第3週不整脈班)		石松 高	(石松 高)※2	
消化器内科	午前	高野 恵輔※3	市岡 正敏※3			安倍 満彦※3			
	午後					安倍 満彦※3			
呼吸器内科 【専門外来】	午前	矢野 千葉	富岡 竜介 【睡眠時無呼吸】	光武 良幸	木下 隆 【咳・アレルギー】	光武 良幸 森淵 肅斗	光武 良幸(第1,2,5週) (第3,4週紹介のみ)		
	午後	矢野 千葉							
禁煙外来	午前			光武 良幸		光武 良幸	光武 良幸(第1,2,5週)		
糖尿病・内分泌内科		中尾 裕	新村 美希	内田 啓一郎	吉満 たまみ	石橋 徳英	小河 淳 多田 隈 博(不定期)		
腎臓内科(14時~)		伊藤 佐久郎	浦江 憲吾	※1	玻座真 琢磨	※1			
血液内科(午前)				山崎 嘉孝		山口 真紀			
脳神経内科(午前)							林 史恵(第1,3,5週)※3 貞島 祥子(第2,4週)※3		
リウマチ・膠原病内科(午前)					内藤 靖		内藤 靖		
外科(午前)		姉川 朋行	緒方 峰夫 鬼塚 誠二	野田 祐司	古賀 智子	緒方 峰夫 橋本 圭司	緒方 峰夫 野田 祐司		
	午後	橋川 拓郎	後藤 伸	森永 裕介	後藤 伸	光武 尚史	松本 佳久(第1,3,5週) 福岡大学筑紫病院 脳神経外科(第2,4週)		
心臓血管外科(午前)			奈田 慎一	鬼塚 誠二					
形成外科					范 綾				
フットケア外来(午前)			認定看護師						
整形外科	午前	橋詰 隆弘	橋詰 隆弘	永野 智子	井上 敏生(足の外科)	吉野 啓四郎	平良 肇		
	午後			永野 智子		樋口 富士男(第4週)※3			
精神科(午前)		佐々木 雄史※3	國芳 浩平※3	村上 智哉※3	山本 幹夫※3	安東 圭皓※3	安元 真吾※3		
老年精神外来(午後)					山本 幹夫※3				
もの忘れ外来(午後)			山本 卓郎※3			山本 卓郎※3			
放射線科		鬼塚 英雄 野見山 圭太	鬼塚 英雄 野見山 圭太	鬼塚 英雄 野見山 圭太	鬼塚 英雄(隔週) 野見山 圭太(隔週)	鬼塚 英雄 野見山 圭太	鬼塚 英雄(隔週) 野見山 圭太(隔週)		
	午前	泉 仁	泉 仁	泉 仁	泉 仁	泉 仁	泉 仁(第1,3週)		
眼科	午後	(手術) 泉 仁	泉 仁	(手術) 泉 仁	泉 仁(第2,4週)	泉 仁			
泌尿器科(13~16時)		川越 健太郎		高松 大		塚原 茂大			
皮膚科(14時~)				久留米大学皮膚科		久留米大学皮膚科			
ペインクリニック			辻井 健二(午前)	安田 哲二郎(午後)					
歯科		伊藤 達郎	伊藤 達郎	日野 聖慧	伊藤 達郎	伊藤 達郎	伊藤 達郎(午前)		

広報誌『ほすびたる』Vol.091 2019. Autumn 発行/医療法人聖峰会 田主丸中央病院 〒839-1213 福岡県久留米市田主丸町益生田892

※1…新患・急患対応 ※2…時間外対応の医師 ※3…予約のみ (令和元年7月1日現在) ※変更することがございますので、受付でご確認ください。
お問い合わせ 田主丸中央病院 コールセンター (0943)72-2460 HP <http://www.seihoukai.or.jp/>



特集

骨粗鬆症

しよんぶ

骨の密度が低下して、骨が脆くなる病気「骨粗鬆症」。その傾向や検査、治療、予防について考えます。

高齢者に多い、骨粗鬆症

多くの高齢者が患っている病気として糖尿病(300万人)や高脂血症(200万人)をイメージされる方は多いでしょう。同じように、『骨粗鬆症(こつそしょうしょう)』も高齢者に多い病気ということはよく知られていますが、その数はなんと1,300万人と桁違いなのです!

静かに進行...

皆さんは自分の骨に自身がありますか?「自分は大丈夫!」と思っけていても、静かに、無症状で進行していくのが骨粗鬆症のこわ〜いところ。骨折するまで気づかない場合がとても多いのです。

45歳以上女性の
4人に1人は
骨粗鬆症!!

女性ホルモンに関係

骨粗鬆症患者1,300万人のうち、8割は女性とされています。これは女性ホルモンの1つ、エストロゲンという物質が関係します。

エストロゲンは骨を形成するカルシウムが骨から溶け出さないよう働きます。女性の場合、閉経と共にエストロゲンの分泌が急激に減って、骨量が減少してしまうのです。閉経後の10年間で骨密度が5~20%低下するとされています。

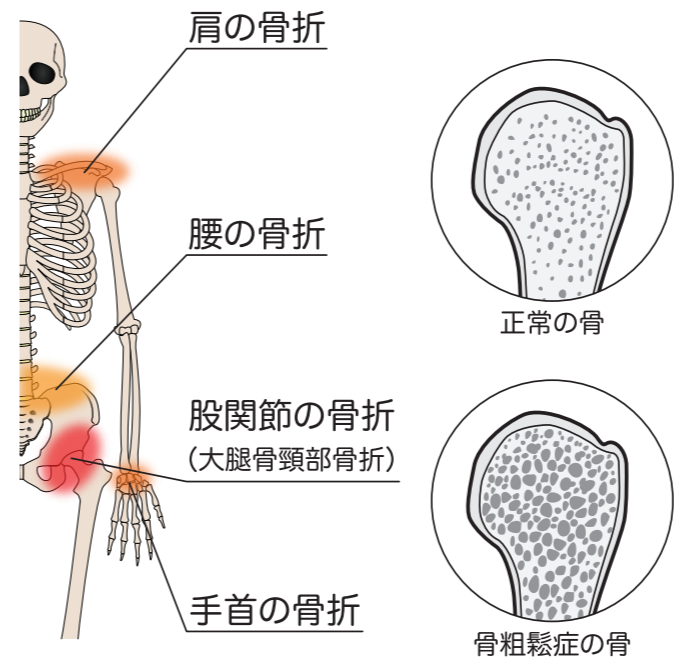


田主丸中央病院
整形外科 医師 吉野啓四郎

骨折の多い箇所

股関節の骨折(大腿骨頸部骨折)は日本で年間20万人近い方が受傷され、年々増え続けています。ほかに手首、腰、肩などの骨折で入院される方がたくさんいらっしゃいます。

骨粗鬆症が進行して骨がもろくなると、座った状態からの転倒や、重い物を持ち上げた時など、比較的軽い力がかかっただけでも骨折してしまいます。また、着替えやおむつ交換のような日常生活の介護時に骨折してしまうケースもよくあります。



簡単!お手軽! 骨密度測定

骨粗鬆症の本質である骨密度の低下は、「骨密度測定」という10分程度の簡単なレントゲン検査で行えます。

当院では、整形外科学会で最も信頼性が認められている、デキサ法『腰椎および大腿骨測定法』という検査を採用しています。以前は手の骨で骨密度測定を行っていましたが、日常的に荷重のかかる腰椎や大腿骨の骨密度を測るこの検査により、以前より正確な測定結果を得ることができるようになりました。



田主丸中央病院の骨密度測定装置。

骨は不変ではなく、髪や爪と同じように新陳代謝を繰り返します。

一度の検査で問題なくても、女性なら50歳以上、男性では70歳以上の方は定期的な検査をお勧めします。

当院の骨粗鬆症治療

当院では、整形外科専門医による骨粗鬆症の治療を行っています。

患者さんの年齢・活動性・持病・骨粗鬆症の重症度などに応じて、必要な追加検査や、適切な投薬を行います。

追加の検査 ※必要に応じて

レントゲン

腰椎、骨盤など

血液検査

- ・腎機能、肝機能
- ・カルシウム、リン等の電解質
- ・甲状腺、副甲状腺ホルモン
- ・血中ビタミンD
- ・骨吸収マーカー / 骨形成マーカー など

一部の骨粗鬆症薬には、事前ないし治療中の歯科検診が推奨されているものもあります。当院もしくは近隣の歯科の先生と連携をとって治療を行います。



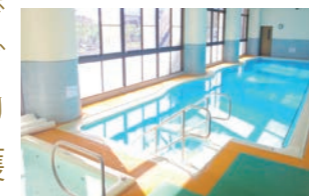
骨を鍛えるには運動！



田主丸中央病院前の道路を挟んで建つ『サンヘルズ聖峰』。運動機器からプールまで揃う。

骨粗鬆症の予防には、健康なうちからの『運動』がとても重要です！

当院併設のフィットネス施設、『健康科学センター サンヘルズ聖峰』には、筋力アップを図るトレーニングマシンはもちろん、足腰に負担をかけずに体を動かすことができる、ウォーキング専用プールもあります。また、要介護にならないための膝や腰の運動教室や、若い方向けのトレーニング指導も行っています。



骨粗鬆症を予防！ サンヘルズでの おすすめトレーニング！

高齢者、初心者向け 無理なく仲間と一緒に

集団体操クラス



現在実施中のクラス

- 膝のクラス - 毎週火曜日 - 膝痛改善、膝痛予防を目指します。
- 腰のクラス - 毎週金曜日 - 腰痛改善、腰痛予防、美しい姿勢を目指します。

腰痛、膝痛などがある方

不安な箇所に負担をかけない

プール運動



エルゴメーター (自転車こぎ)



ストレッチ体操

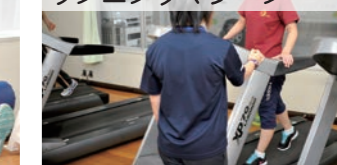


若年者、中級者 より強い体を目指して

マシントレーニング (筋トレ)



ランニングマシン



大雨災害の記憶

2017年の『九州北部豪雨』に続き、2018年7月でも大雨に浸かった田主丸中央病院前の道路。強引に走行するも、途中で動かなくなり立ち往生する車が十数台あった。



06/07/18 16:32



2018年7月6日、田主丸中央病院より少し山手の川が流木の堆積によって氾濫。病院前の道路が水没した。



当時の状況を受けて、2019年に護岸工事が行われた。

自分の身は自分で守る、「自助」のために、お住いの地域の降水情報を得ましょう。

[日本気象協会 雨雲の動き\(予報\)](#) 🔍

15時間先の予報まで見られる

[気象庁 今後の雨\(降水短時間予報\)](#) 🔍

より細かい範囲の予報が見られる

危険を感じたら、災害に備える、早めに避難するなどの防災行動を起こすことが重要です。

分かりにくい、
誤解しやすい
医療用語を
簡潔に解説！

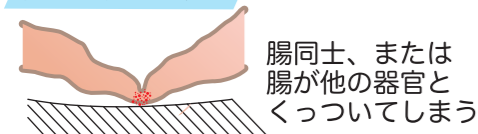
医療の ことば 辞典

その十参 「イレウス」 【いれうす】

食べたものが胃で消化された先の通り道、小腸や大腸に何らかの原因でねじれ等が起こり、内容物が通る空間が狭まったり遮られることで、消化物がうまく流れることのできない病気の総称を腸閉塞と言います。『イレウス(ileus)』とは腸閉塞の学名なのです。

腹痛、吐き気、嘔吐、お腹の張り、おならや便が出ない等、共通の症状が現れます。『腸のねじれ等』と一言で言っても、その原因はいくつかの種類に分かれます。

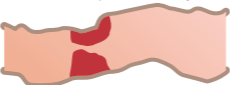
腸管癒着症



腸重積

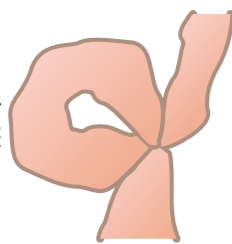


炎症、腫瘍による腸の内側の狭窄



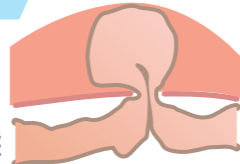
腸捻転

何らかの原因で腸が捻れた状態

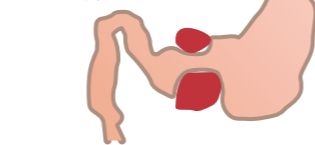


かん頓嵌頓ヘルニア

腹壁の弱い部分または欠損部位から腸が脱出して戻らなくなった状態



腫瘍や血管による腸の外側からの圧迫



等があります。

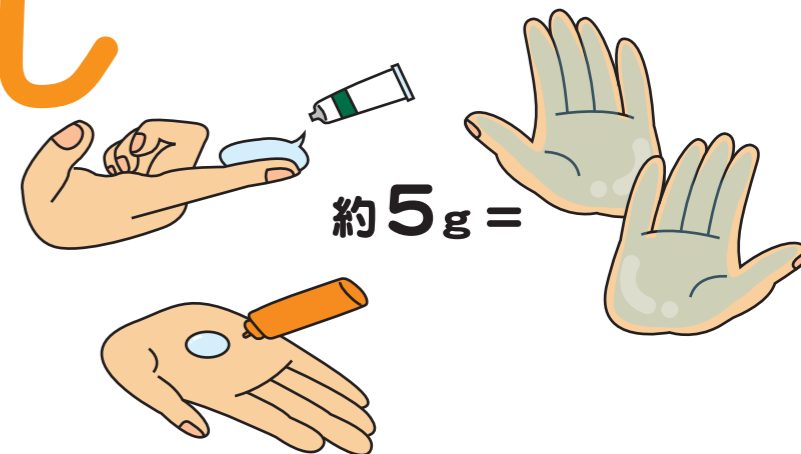
ちなみに、『イレウス(ileus)』という聞き馴染みがない単語ですが、その語源はギリシア語の「illein: ねじれる, 巻き上げる」からきています。

監修: 田主丸中央病院 診療部長・外科部長 野田 祐司

お薬のおはなし

Vol.05 塗り薬の正しい使用方法

塗り薬の使用方法には、『1日〇回』と記載はあるものの、どのくらい使うのかはほとんどの場合記載されていません。使用量の目安は、軟膏なら成人の人差し指第一関節分、ローションだと一円玉程度で約0.5gとなり、およそ両手の手のひら分の面積に塗ることができます。



使用方法の記載には『塗布(とふ)』や『塗擦(とさつ)』といった、塗り方に関する表記もあります。ほとんどのお薬は『塗布』になります。

塗布

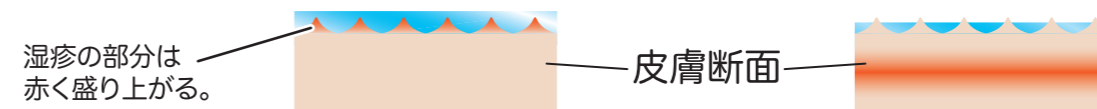
優しく伸ばして塗る

⇒湿疹など。盛り上がった部分にも軟膏が行き渡る。

塗擦

しっかり擦り込む

⇒筋肉痛など。皮膚の内部に軟膏を行き渡らせる。



塗り薬が複数ある場合には、塗る範囲の広い方から塗っていきましょう。そうすれば、狭い範囲用のお薬が誤って広がることを防げます。軟膏などの保管はほとんどが『室温保存』ですが、この場合の室温とは1℃~30℃です。夏場には室内でも30℃を越すこともあるので、冷蔵庫で保管すると安心です。冷えすぎて凍らないように冷蔵庫のドアポケットに置きましょう。

冷えて固くなると塗りにくいので、手のひらに取って、温めてから使用しましょう。使用期限はキャップと反対側のチューブの端に書いていますが、これは未開封の状態での使用期限です。期限内でも細菌に汚染されたり、高温で一度溶けたもの等は使用できませんのでお気をつけください！

田主丸中央病院 薬剤科 課長 中村 綾子

歩行に自信をつける！ おうちで カンタン体操

Vol.06 背中ストレッチ

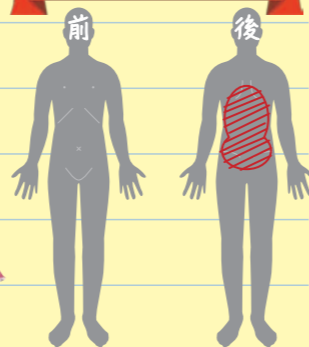
①姿勢良く、仰向けになります。



②両手で両足を抱え込み、
体の方に引き寄せていきます。



伸ばしている筋肉



正しい歩行フォーム



脂肪や糖質を、酸素の力によってエネルギーに変える有酸素運動は、『歩く』『走る』が基本ですが、中でもウォーキングは最も手軽な運動です。正しい歩行フォームで歩くことで、効率良く行いましょう。

目 線を10～20m先にすると、背筋がピンと伸びます。

歩 足先で地面を蹴り、かかとから着地します。



ひ しを約90度に曲げて、前後に大きく振ります。

歩 幅は普段より大きくとります。

健康コラム Vol.14

「健康診断の季節です」



健康診断が多く行われる季節になり、色々な場所で健診バスを見かけるようになりました。健康診断には、会社で行われる健康診断から、市町村住民の皆さま対象の健康診断や、人間ドック等の詳細なものまで、様々なタイプのものがあります。

皆さまは年に1度は健康診断を受けていますか？会社にお勤めの方々は毎年必ず実施されているとは思いますが、地域にお住いの方々に、お仕事をしていたり、自営でお仕事をされている方の中には、健康診断をしばらく受けてない方も多いのではないのでしょうか。市町村の健康診断は、健診料の個人負担が少なく、非常にお得に受診することが出来ますので、是非ご利用ください。

また、会社にお勤めの方でも、会社の健康診断では受診できなかった詳しい項目、主にはがん検診など、住民健診で受診する事も可能ですので、自宅に受診票が

届きました際には、ぜひご住民健診を受診し、ご自身の健康管理に活用していただければと思います。

尚、住民健診につきましては、各市町村によって健診内容や実施期間が異なりますので、今一度お住まいの市町村の健診情報をご確認いただき、ご検討いただければと思います。

田主丸中央病院の地域保健センターでも、久留米市とうきは市の住民健診を一部お受けしておりますし、自身で気になる項目の追加検査を受けることもできます。まずはお気軽にご相談ください。

地域保健センター (人間ドック・健康診断)

TEL 0943-72-2727

田主丸中央病院の健康診断施設。生活習慣予防や病気を未然に防ぐため、精度の高い健康診断を実施しています。



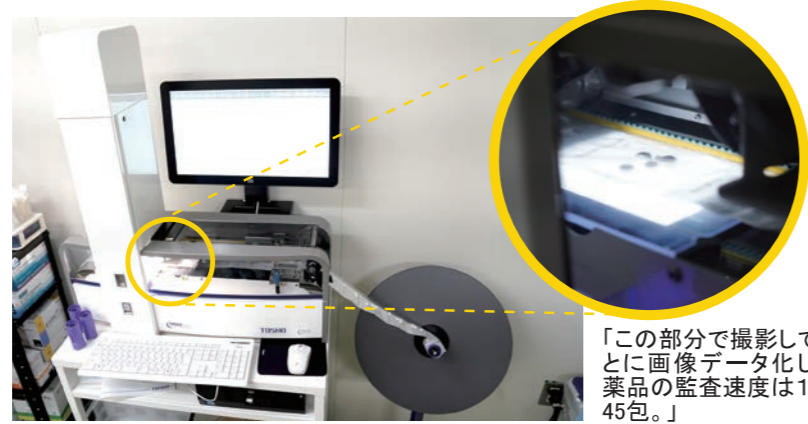
健康運動指導士
課長 矢野 雄一

インフォメーション。

『錠剤監査支援システム』機器を導入しました

薬の飲み忘れのないように一度に服薬する錠剤を分包したものを、1包ごとに撮影してデータ化、処方内容と合っているかを機械の目でチェックしてくれる『錠剤監査支援システム』を導入しました。筑後地域では3例目となります。(R1.7現在)

このシステムにより、薬剤師と機械によるダブルチェックで分包ミスの防止が可能となり、薬剤師の負担軽減、そして何より患者さまの正確な服薬が可能となります。



「この部分で撮影して1包ごとに画像データ化します。薬品の監査速度は1分間に45包。」

久留米市『認知症高齢者等個人賠償責任保険』のお知らせ

久留米市では、認知症高齢者等のための個人賠償責任保険に、保険料全額を久留米市が負担して加入する制度を行なっています。

これは、認知症の人が他人にケガをさせたり、他人の財物を壊したりして法律上の損害賠償責任を負う場合に備える(1事故あたり、最大3億円)ものです。

保険加入の対象になる人

- ①「久留米市高齢者あんしん登録制度」に登録されている40歳以上の方
- ②久留米市に居住している方
- ③本人が在宅生活している方(施設等で生活している方は対象外)
- ④要介護認定における認知症高齢者の「日常生活自立度」がⅡa以上である方
(申請後、久留米市が確認します)

この保険加入のためには、上記①～④の全てを満たす必要があります

保険の内容・制度等について のお問い合わせ

久留米市役所 健康福祉部
長寿支援課 介護予防・生きがい支援チーム
〒830-8520 久留米市城南町15番地3
TEL: 0942-30-9207 FAX: 0942-36-6845

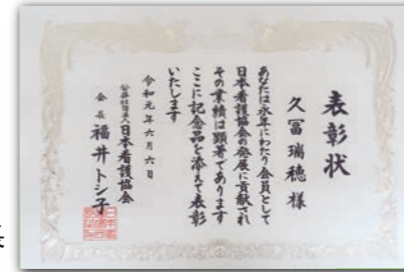
久富看護部長が 日本看護協会表彰を受賞

当院の看護部長・久富瑞穂が、看護師として長年の功績が認められ、今回、『日本看護協会表彰』を受賞いたしました。

『日本看護協会表彰』とは、長年の看護の発展と地域医療への貢献を鑑みて、各都道府県の看護協会からの推薦を得て選考されます。



田主丸中央病院
副院長、看護部長
久富 瑞穂



「ただがむしゃらに“看護の道”を走ってきた私が、このような栄誉をいただけたことは、周りの皆さまのご支援とご協力の賜物だと思っております。今後も微力ではありますが、“看護の道”を邁進してまいります。」

田主丸中央病院オリジナルキャラクター 『かっぱつくん』の バルーンタイプが登場！

田主丸中央病院のオリジナルキャラクター『かっぱつくん』が、高さ約240cmのバルーンタイプとして新たに登場しました！

これから、地域のイベントや院内イベント等に参加していきますので、みなさんと会える日を楽しみにしています！



『老年精神外来』始めました

こころの問題の中でも、高齢がゆえに出てくる精神症状に特化した、『老年精神外来』を開設いたしました。この外来では、認知症を含め、加齢とともに出てくる高齢者特有の抑うつや妄想傾向のような精神症状全般の診察を行います。

「これはどこに相談したらいいのだろうか？」といった悩みから、具体的に認知症という診断が出て、対応に困っているなど、老年期の精神的な不安定さにお困りのことがあれば一度ご相談ください。

『老年精神外来』開設日時

初診 毎週月、火、水曜日 13:00~16:30
要予約。1日1名限定。

再診 毎週木曜日 13:00~16:30
要予約。



田主丸中央病院 精神科医師
山本 幹夫

「ご本人からだけでなく、高齢者の心の病にお悩みのご家族からのご相談もお受けいたします」

連携登録医療機関

田主丸中央病院は、地域医療支援病院として
地域の医療機関と連携し、皆さまの健康を守ります

田主丸町

いけどう循環器内科医院
緒方クリニック
熊谷医院
くまがえクリニック
竹下胃腸科内科医院
高岡整形外科医院
田中克己皮膚科クリニック
中野内科医院
原田小児科内科医院
日野医院
深川レディースクリニック
宮崎整形外科
やのクリニック
ゆうかり医療療育センター
吉村病院
岩佐歯科医院
うすき歯科医院
うめはら歯科医院
大楠歯科医院
古賀歯科医院
竹上歯科医院
たろう歯科クリニック
よこみぞ歯科

吉井町

井上眼科医院
いのうえ耳鼻咽喉科クリニック
うきは眼科
うすい内科・循環器科
柏木耳鼻咽喉科医院
菊池医院
久保山整形外科リウマチクリニック
境泌尿器科皮膚科医院
坂本内科医院
しのざき整形外科クリニック
小児科豊田医院
筑後吉井こころホスピタル
鳥越胃腸科外科医院
西見医院
原鶴温泉病院
平井内科医院
平田外科診療所
矢野医院
山崎医院
古賀歯科医院
五反田歯科医院
佐藤歯科医院
たけうち歯科医院
田村歯科クリニック

とりごえ歯科医院
廣田歯科医院
ふかまち歯科クリニック
わかみやデンタルクリニック

浮羽町

上田内科胃腸科医院
浮羽クリニック
行徳皮膚科クリニック
古賀内科小児科医院
田中医院
筑後川温泉病院
安元医院
安元整形外科
うきは歯科クリニック
古賀歯科医院
すぎょう歯科
三浦歯科医院

その他の地域

<久留米地域>
青木内科・消化器クリニック
あさひクリニック
井星医院
岡田脳神経外科
香月内科ハートクリニック
陶山クリニック

ぜんどうじ整形外科
田中まさはるクリニック
なご整形外科
平塚医院
みのうクリニック
やの医院

<杷木・朝倉地域>
朝倉市立朝倉診療所
久保山脳神経外科医院
古賀循環器内科クリニック
田辺医院
手島眼科医院
森山内科
安岡医院
和田外科医院

<その他地域>
いとう内科クリニック(筑紫野市)
耳納高原病院(八女市)

※各五十音順
令和元年7月1日現在