

Vol.68 2019

Nagata  
Hospital

3

TAKE FREE

Facebook もご覧下さい

## 腸内フローラについて

長田病院 消化器内科 久賀 征一郎



あなたの生命の側にいつも私たちはいます

# クローバーだより

放射線科

春を乗り切ろう！

栄養たっぷり 豆乳鍋

株式会社 高橋商店



## 医療法人 清和会 長田病院

〒832-0059 福岡県柳川市下宮永町 523-1

TEL : 0944-72-3501 FAX : 0944-72-5027



日本医療機能評価機構認定病院

慢性期医療認定病院

2017 年度日本経営品質賞

ISO 9001

- ・救急告示病院
- ・労災保険指定病院
- ・身体障害者福祉法指定
- ・指定自立支援医療機関（更生医療・腎臓）
- ・福岡県禁煙宣言登録施設
- ・福岡県子育て応援宣言登録事業所



三橋長田医院

サービス付き高齢者向け住宅 ピオニー

〒832-0823 福岡県柳川市三橋町今古賀 210-2

TEL : 0944-72-4171 FAX : 0944-72-5577



介護老人保健施設 シャンティ

〒839-0242 福岡県柳川市大和町豊原 521-7

TEL : 0944-72-3508 FAX : 0944-72-1705



グループホーム つくだ

〒832-0051 福岡県柳川市佃町 793-1

TEL : 0944-75-6330 FAX : 0944-75-6330



長田病院地域ケアステーション クローバーハウス

〒832-0059 福岡県柳川市下宮永町 624-8



住宅型有料老人ホーム アイリス

TEL : 0944-75-1180

FAX : 0944-75-1181

デイサービス からたち（認知症対応型）

TEL : 0944-75-6310

FAX : 0944-75-1176

長田病院ケアプランサービス

TEL : 0944-72-5390

FAX : 0944-75-6572

訪問看護ステーション 花水木

TEL : 0944-75-1270

FAX : 0944-75-1269

ヘルパーステーション 椿

TEL : 0944-75-1170

FAX : 0944-75-1171

## 病院理念

私たちには、地域と連携した専門医療を提供し患者さんとご家族の安らぎを確保します

## 基本方針

- ・高品質で安全な医療を実践します
- ・医療連携の徹底を図ります
- ・患者さんと共に満足と納得の医療を目指します

## 私たちの志

創意と真心で 日本唯一の内科病院になる

## 診療について

	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	○	休診
午後	○	○	○	休診	○	休診	休診

受付時間 午前／8時30分～11時30分 午後／1時30分～4時30分

休診日 日曜・祝日・8/15・12/31・1/1～1/3

※時間外・休診日については、救急外来にて24時間体制で対応します。

※急诊はこの限りではありません



電車・・・西鉄柳川駅下車（車で約10分）

自動車・・・九州自動車道「みやま柳川IC」（約20分）

バス・・・柳川ショッピングモールよりコミュニティバス（約20分）

## 腸内フローラについて

医療法人清和会 長田病院  
消化器内科

久賀 征一郎



### 健康と 腸内フローラについて

では腸内フローラが良いとどんなメリットがあるのでしようか。腸内に住む悪玉菌は腸の粘膜を荒らし便秘や下痢の原因となります。ひどい場合には腹痛や出血といった症状を引き起こします。腸には体の外から食べ物が入ってくるため免疫にも重要な役割を担っており、腸が荒れれば免疫機能の低下もしくは逆に亢進します。そのため、悪玉菌が多い状態では風邪をひきやすくなったり、アレルギー症状を引き起こしたりします。また、腸にたまつた便が腐敗し発癌性物質ができることもあります。肌荒れや肥満といった美容にも大きく関わっています。つまり健康にとって腸内フローラの改善がとても大切なのです。

健康のために、  
腸内フローラの改善を！

では腸内フローラの改善に良  
いことはなんでしょうか。テ

ただそうやって菌を多く取り入れても腸内にうまく住み着いて増えてくれなければ意味はありません。乳糖やオリゴ糖は善玉菌の餌になり善玉菌を増やすのに重要です。食物繊維は腸内にたまつたごみを排出するのに役立ち、悪玉菌が増える要因である便秘を防ぎ、善玉菌の増殖しやすい環境をつくります。これらを考慮しバランスの良い食事を心がけることが最も大切です。

ある研究ではサプリメントを摂取するよりも、普段の食事を改善するほうが腸内フローラの

腸内フローラと  
プロバイオティクスについて  
皆さんにはや腸内フローラとプロバイオティクスといふ言葉を



レビや雑誌では腸内フローラを整える様々な健康食品、飲料等が取り上げられていますがこれらを継続するのは大変なこともあります。ヨーグルトやキムチなどが代表的なものです。こういったものをうまく食事に取り入れるのも一つの手段です。



改善には良好であると言つ結果が出ています。

最後に

私たち消化器内科は肝臓や脾臓、胆道系、胃、そして腸を専門的に診ます。もちろん、下痢や便秘、お腹が痛いといった症状のある患者がいれば誠心誠意対応したいと考えております。しかし本来皆様にとって一番良いのは病院にからなくて良い健康な体であることだと思います。私どもは病気の診断、治療のみならずそういう日常的なアドバイスなどもできる医師でありたいと考えておりますので、いつでも気兼ねなくご相談ください。



柳川と言えば川下りや北原白秋の生家、鰻のセイロ蒸しなどで全国的に有名な観光地でありますが、最近は有明海に面した広大なひまわり畑も人気があります。お花畠の話なんてメールでチックな内容は私には似合わないと思いますが、実は人間の体の中にもとても大切なお花畠があり、それについて今回お話をさせて頂きたいと思います。

聞いたことがあるでしょうか。フローラはラテン語ですが、植物の群生やお花畠の意味があります。腸の中を覗くと多種多様な細菌（数百種、およそ百兆個）が生息しており、これまるでお花畠の様であることから「腸内フローラ」という言葉が生まれました。菌の中には体にとって有益な菌もあります。良ければ有害な菌もいます。良菌が多い状態で、悪いフローラは有害な菌・悪玉菌が多い状態です。プロバイオティクスとはこの体にとって利益をもたらす善玉菌の総称で具体的には乳酸菌やビフィズス菌の仲間がいます。プロバイオティクスは1989年に英國の微生物学者フラー博士によって提唱されました。最近ではテレビコマーシャルなどで頻繁に耳にする機会があるかと思います。



# 春を乗り切ろう！

春はココロとカラダにストレスがかかりやすい季節です  
日々の生活に気をつけて健康に乗り切りましょう



## 春の疲れにご用心

春は年度の節目でもあり、入学や卒業、就職など生活に色々な変化があります。慣れるまではストレスや疲れがたまりやすく、寒い日や暖かい日が繰り返されるので、心身のバランスが乱れやすくなります。



## 運動などで気分転換をしましょう

軽い運動をすることは、気分が前向きになる効果があります。また、自分の内部感覚に意識を向けることで体の不調のサインに気づきやすくなります。  
散歩をすると、川のせせらぎや鳥のさえずりを聞くことでリラックス効果のあるα波が出ることが知られています。あわただしい日常から離れて、ゆったりした時間を過ごすことも脳の休息になります。



## 脳疲労を知っていますか？

たとえば、「ぼーっとする」「最近つかれやすいな」など感じるときは、脳疲労といって、脳に疲れがたまっている可能性があります。脳が疲れていると、注意力や集中力が低下してしまいます。そうなる前に意識して疲れをとり、ストレス発散して心身を健康に保つことを意識しましょう。一例として、「軽い運動」「散歩」「人と話す」ことが脳によいと言われています。

## 話すことは放つこと

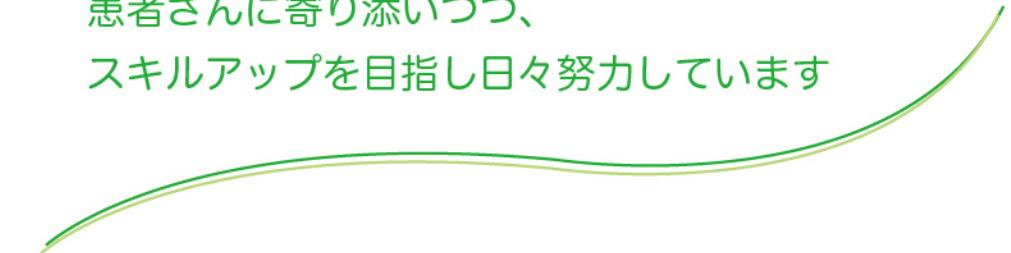
聞き上手な人に、話をするのもいいでしょう。「話す」とは「放つ」ことであり「離すこと」と言います。つまり、人に話すことは、自分の中に抱えるもやもやを外に出してすっきりする効果があります。長田病院には、話を聞く専門家の心理士がいますので、お困りの際は、是非いらしてください。

お気軽にご相談ください



心理士 高橋

患者さんに寄り添いつつ、  
スキルアップを目指し日々努力しています



放射線科では、診療放射線技師 6 名で画像検査業務を行っています。主な業務は、一般撮影、透視撮影、CT撮影、MRI撮影、血管造影撮影、骨密度測定です。この一年の間に、CT 装置、レントゲン一般撮影装置、透視検査装置の入れ替えを行いました。CT では 3 割～5 割の被曝低減、胸部や腹部のレントゲン撮影では体厚に応じた線量での撮影や画像処理技術の進歩により大幅な被曝線量の低減に繋がっています。

また、撮影画像の画質向上や患者さんにより安全に検査を受けて頂くために、積極的な外部の勉強会への参加や部署内勉強会を開催し、スキルアップを目指して日々努力しています。

今後も救急検査の 24 時間 365 日対応、近隣医療機関からの検査依頼の積極的な受け入れで地域医療に貢献していきます。



長田病院で働く人たち  
部署のご紹介  
**スタッフの横顔**

**STAFF×SMILE**

タッフを紹介する  
族の一番の支援者となるべく  
真心をもって頑張りたいス

**放射線科**

ひとつひとつの商品に  
家伝の技法と想いを込めて



福岡県柳川市三橋町垂見 1897-1

TEL: 0944-73-6272

営業時間: 9:00 ~ 17:30

店休日: 1/1のみ

ホームページ:

<https://www.takahashi-shoten.co.jp/>

Facebook もあります



Takahashi-Shoten  
Yanagawa, Japan



地元やながわを広報スタッフが  
ぶらり散歩して紹介

## 柳川ぶらり散歩

41

# 株式会社 高橋商店

(本社工場直売店)

他にも味つけ海苔体験や粕漬けの素作り  
体验もあります。また、新たな体验も企画  
中だとか・・・ぜひ、体验してみてはいか  
がでしよう。(3日前までに要予約、各体验  
の所要時間: 約30分、一人500円(税込))

今回は、本社で実施されている「板海苔  
作り」を体験してきました。体验用に乾燥  
した海苔を塩水で戻し、厚さが均一になるよ  
うに広げていきます。これがなかなか難し  
い。あとは、水分を抜いて乾燥させて出来上  
がりです。ちょっと不格好な板海苔が出来  
上がりましたが、自分で作った海苔はとて  
も可愛らしく思えました。

高橋商店は、江戸時代より元々酒造りを  
営まれていました。十二代目が酒造の過程  
で生まれる酒粕に着目し、有明海の幸や肥  
沃な地の幸をおいしいまま保存する粕漬「有  
明漬」が生まれたといいます。また、昨年で  
発売10周年を迎えた液体ゆずこしょう  
YUZUSOOCO(ゆずすこ)。主原料は、ゆず+酢  
+こしょう(唐辛子)とシンプル。他にもゴ  
ボチやのり天、めんべいといった多くの企業  
さんとのコラボ商品など、魅力的で多彩な  
商品展開をされており、昔ながら地元にも  
愛されている味と新たに生み出されている  
味に出会うことができます。家伝の技法を  
守りながらモノづくりを通じて、今日も新  
しい商品づくり、一品一品に思いが詰まつ  
ています。

高橋商店は、江戸時代より元々酒造りを

営まれていました。十二代目が酒造の過程

で生まれる酒粕に着目し、有明海の幸や肥

沃な地の幸をおいしいまま保存する粕漬「有

明漬」が生まれたといいます。また、昨年で

発売10周年を迎えた液体ゆずこしょう

YUZUSOOCO(ゆずすこ)。主原料は、ゆず+酢

+こしょう(唐辛子)とシンプル。他にもゴ

ボチやのり天、めんべいといった多くの企業

さんとのコラボ商品など、魅力的で多彩な

商品展開をされており、昔ながら地元にも

愛されている味と新たに生み出されている

味に出会うことができます。家伝の技法を

守りながらモノづくりを通じて、今日も新

しい商品づくり、一品一品に思いが詰まつ

ています。



管理栄養士  
井上 真里菜

材料(2人分)

・木綿豆腐	200g(1/2丁)
・鮭	100g(1切れ)
・白菜	150g
・小松菜	100g(1/3束)
・にんじん	50g
・えのき	50g
・豆乳	200cc(1カップ)
・水	400cc(2カップ)
・昆布	10g(1枚)
・醤油	大さじ1
・味噌	大さじ1
・白すりごま	大さじ2

●作り方



豆腐と鮭は4等分に切る。白菜は芯と葉に分け、芯は4cm幅のそぎ切りにし、葉は4cm幅に切る。



小松菜は4cm幅に切り、人参は斜めに輪切りする。えのきは石づきを取り、ほぐして半分に切る。



鍋に水と昆布を入れ、弱火で温め、沸騰直前に昆布を取り出す。醤油・味噌・すりごまを入れて一煮立ちさせる。にんじん・鮭・白菜の芯、小松菜・えのき・豆腐・白菜の葉の順に加えて煮る。



具材に火が通ったら豆乳を入れる。温またら出来上がり。



管理栄養士が  
体に良いお料理をご紹介  
栄養たっぷり♪  
豆乳鍋

骨の健康に関わる栄養素と  
いえばカルシウム(乳製品や  
大豆製品など)ですが、実は  
他にもいくつかあります。カル  
シウムの吸収を助けるビタミ  
ンD(きのこ類や魚など)や、  
骨を強くするビタミンK(納豆  
や緑黄色野菜など)、また筋肉  
やコラーゲンのもととなるた  
んぱく質(肉や魚など)などで  
す。これらの食品を組み合わ  
せて摂ることが大切です。

## 医療の質の指標 (クリニカルインディケーター)

クリニカル・インディケーターとは、病院の様々な機能や実績を数値化し、適切な指標を用いて客観的に表したもので、これらを分析し、改善することにより医療サービスの質の向上を図るものであります。

### 平成29年度 病院指標(診断群分類(DPC)指標)

- 診断群分類別患者数等(診療科別患者数上位5位まで)  
呼吸器内科

DPCコード	DPC名称	患者数	平均在院日数 (自院)	平均在院日数 (全国)	転院率	平均年齢
040081xx99xx00x	誤嚥性肺炎	99	64.21(28.80)	20.83	0	87.48
0400801499x001	肺炎等・スコア1 (市中肺炎かつ75歳以上)	47	20.15(16.62)	13.51	0	84.09
040120xx99000x	慢性閉塞性肺疾患 (COPD)	45	36.51(20.47)	13.83	0	78.89
0400801499x002	肺炎等・スコア2 (市中肺炎かつ75歳以上)	45	20.20(17.89)	15.12	0	85.04
040040xx99000x	肺の悪性腫瘍	33	22.33(14.06)	14.60	0	79.09

#### <解説>

当院では、呼吸器内科での入院割合は53%を占めており、近隣の病院や診療所、介護施設等からの紹介が増えています。

誤嚥性肺炎は、施設からの紹介がほとんどで、脳卒中後遺症を含む寝たきりや認知症のある患者さんが多い傾向にあります。

細菌性肺炎の発症は、市中肺炎によるものがほとんどです。肺炎の特徴として、年齢が高齢化するほど入院日数が長くなる傾向にあります。当院では、まず急性期の治療(薬物療法や急性呼吸不全に対する酸素療法)を行います。その後、在宅復帰や後方支援(自宅の改修や施設等への支援)の為に回復期や療養病棟でリハビリを継続する場合もあります。

当院の慢性閉塞性肺疾患(COPD)の約9割の患者さんは、長期間喫煙したことが影響したものと考えられる方です。COPDの主な原因是喫煙であり、中高年頃より症状が出てくるケースが多く、早期診断と予防が重要になってきます。発症後は、できる限り状態を悪化させないように、早期にリハビリや薬物療法を行っています。患者さんによっては、COPDの二次感染や急性増悪といった形で繰り返し入院されるケースがあります。

※睡眠時無呼吸症候群は短期滞在手術等入院料に該当するため診断群分類として集計対象外(退院患者数は99件)

※( )内の数値は、急性期病棟(3・4階病棟)での入院期間を表しています。

## クローバーコンサートのお知らせ

日本ジャズ界屈指の正統派ギタリスト岩見淳三さんとパートナーでもある YAYOI さんとのギターとボーカルのジャズコンサートを開催します。スタンダードジャズから日本の唄まで一緒に楽しみませんか?

**日 時** 平成31年4月13日(土)  
13:30開演(13:00開場)予定

**場 所** 長田病院1階  
リハビリテーション室

**参 加 費** 無料



▲コンサート風景

## メディカルコントロール研修会

1月25日(金)、当院と柳川市・みやま市消防本部によるメディカルコントロール研修会を行いました。今回の研修は「気胸について」と救急搬送事例検討、柳川市消防本部に導入された自動心肺蘇生器の紹介でした。救急隊との意見交換ができ、有意義な時間となりました。

※当院では救急隊とスムーズな連携を図る為、年に2回合同でメディカルコントロール研修会を行っています。



▲皆さん真剣です!



▲講演風景

## ゴールデンウイークの外来診療

ご迷惑をお掛けしますが、ご協力の程よろしくお願い致します。

	4月27日	28日	29日	30日	5月1日	2日	3日～6日
午 前	○	休診	休診	○	○	○	休診
午 後	休診	休診	休診	○	○	休診	休診

受付時間 午後:8時30分～11時30分

午後:1時30分～4時30分

※急患はこの限りではありません



▲実際に体を動かしていただきました



## 垂見まちの駅に参加しました

2月16日(土)、垂見コミュニティセンターにて毎月第3土曜日にお茶飲み場、ふれあいの場として開設されている「垂見まちの駅」に参加しました。今回のテーマは「腰痛予防・元気で長生き!」。

当院理学療法士の渡辺智が「圧迫骨折と骨粗鬆症を中心」の講演と腰痛予防体操を行いました。

みなさん楽しんで参加して頂き、笑いがあふれるひと時でした。アンケートに「話がわかりやすく良かった」「体操の仕方がわかった」「即、実践します」との声を頂きました。ロビーには「おひな様」と「さげもん」が飾っていました。



	月	火	水	木	金	土
午前	肝臓	森田 恒代	長田 英輔	長田 英輔	長田 英輔	森田 恒代
	胆道・脾臓				森田 恒代	担当
	消化器	長田 修一郎	担当			担当
	内視鏡・胃	古波倉 允	古波倉 允	古波倉 允	長田 修一郎	古波倉 允
	内視鏡・大腸	古波倉 允	河野 弘志	古波倉 允	長田 修一郎	鶴田 修
		長田／久賀				
	呼吸器	木下 正治	木下 正治	木下 正治	木下 正治	担当
		東 公一	佐々木 潤		嶋田 知生	松尾 規和
	循環器	西 義勝	西 義勝	西 義勝	西 義勝	西 義勝
	糖尿病	永嶋 美穂	永嶋 美穂	永嶋 美穂	担当	於保 美千代
						永嶋 美穂
	腎臓内科		長田 晃子		長田 晃子	松元 貴史
	脳卒中・脳神経		坂井 英生			
	リウマチ・膠原病			中島 宗敏		
	緩和ケア		樋口 英一		樋口 英一	
	健診・内科	担当	担当	青山 一利	江森 幹子	担当

	月	火	水	木	金	土
午後	肝臓		森田 恒代			
	消化器	担当		久賀 征一郎		久賀 征一郎
	内視鏡・胃	古波倉 允	古波倉 允	古波倉 允	長田 修一郎	
	内視鏡・大腸	古波倉 允		古波倉 允	長田 修一郎	
	呼吸器	東 公一	佐々木 潤	米光 純子		米光 純子
		嶋田 知生				
	糖尿病	於保 美千代	於保 美千代	於保 美千代	森田 恵子	
	腎臓内科		長田 晃子			
	脳卒中・脳神経	入江 梓				
	健診・内科	担当	担当	青山 一利	担当	

平成31年3月1日現在

## ■ 外来担当医一覧 ■

都合により変更になる場合もありますので、詳しくはお問い合わせください

### ● 訪問看護ステーション花水木

お申し込みは、訪問看護ステーション又は主務医、ケアマネージャーにご相談下さい。

### グループホーム つくだ



### デイサービス からたち (認知症対応型)

居宅介護サービス等でご利用の際  
お気軽にご相談下さい。

## 関連事業所からのおしらせ

当院と連携し患者さんをサポートする関連事業所からのおしらせです

### 今年一年、 つくだは笑う門には福来る

2月3日、恒例の豆まきを行いました。職員扮する青鬼、美しく大きな福の神に入居者の方も大変喜ばれ、新聞紙で作った豆を力いっぱい「鬼は外へ、福は内へ」の掛け声で投げられていらっしゃいました。

追い払った後は、福の神、青鬼、入居者の方々と笑顔で記念撮影を行いました。昼食には皆さんで恵方巻きや茶わん蒸しを美味しく頂きました。

### 寒さも吹き飛ばせ！



### 三橋長田医院

### ドライヘッズパメニュー誕生

春とはいえ、まだまだ冷たい風が吹いていますね。首や肩に力が入っていませんか？この度、三橋長田医院ではドライヘッズパメニューが誕生しました。頭皮と顔は1枚の皮でつながっています。頭皮が固くなるとお顔のたるみの原因になります。頭の筋肉がほぐれると頭皮の血流が良くなるので、頭のマッサージは肩首のハリ、お顔のたるみ、目元がすっきりしない方や、髪の毛でお悩みの方におすすめです。ドライヘッズパは、水やオイルを使用せずお着替えの必要がありませんので、気軽にお試しいただけます。20分からのドライヘッズパを3コースご用意しております。頭や首の筋肉を緩めてリラックスしてみませんか？



### 介護老人保健施設 シャンティ

### 食べることは、幸せの基本

