

Vol.72 2019
Nagata Hospital 11

TAKE FREE

Facebook もご覧下さい

たかが貧血、されど貧血

医療法人清和会 長田病院 血液内科非常勤医師
久留米大学医学部内科学講座（血管・腫瘍内科部門）青山一利



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

健康サポートセンター

一本杖の選定と安全に使用するためのポイント

揚げ出しけんこんもち

立花うどん



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



● 医療法人清和会 関連事業所



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



訪問看護ステーション 花水木
TEL : 0944-75-1270
FAX : 0944-75-1269



デイサービス からたち (認知症対応型)
TEL : 0944-75-6310
FAX : 0944-75-1176



ヘルパーステーション 椿
TEL : 0944-75-1170
FAX : 0944-75-1171



長田病院ケアプランサービス
TEL : 0944-72-5390 FAX : 0944-75-6572

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

- 一、高品質で安全な医療を実践します
- 一、医療連携の徹底を図ります
- 一、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

診療科

内科、呼吸器内科、消化器内科、循環器内科、糖尿病内科、リハビリテーション科、
緩和ケア内科、胃腸内科、肝臓内科、アレルギー科、人工透析内科、放射線科、老年内科

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 曜日・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。

※急患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）



▲青山医師



▲その貧血、受診してみませんか？



▲ビタミンCは鉄の吸収を助けてくれます

女性のがんの死因の第一位は大腸がんですのでこれを機会に大腸カメラを行いましょう。治療は食事指導と鉄剤内服です。鉄の多く含まれる食品で口にしやすいのは牛、豚、鳥肉や魚、ヒジキ、納豆、ほうれん草です。鉄の吸収を助けるオレンジジュース、ブロッコリーなどビタミンCを含む食品と一緒に摂りましょう。

鉄剤内服の副作用として、嘔気、腹痛、下痢、便秘、まれに尋麻疹があります。空腹時の服用は食後にくらべて吸収が悪く、副作用も増加します。寝る前の内服もおすすめです。鉄剤内服の治療期間は3～5ヶ月間が目安です。いったんなおっても鉄欠乏の原因治療がなされていない場合、再発を防ぐために3～4ヶ月ごとの血液検査が必要です。

やはり鉄剤があわない、もしくは過去に鉄剤を内服して副作用が出たので最初から飲みたくないと思つしやる人も2～3割おられます。その場合は鉄剤の注射を行います。

貧血かな、と思つたら血液内科を受診してください。

たかが貧血、されど貧血

医療法人清和会 長田病院 血液内科非常勤医師
久留米大学医学部内科学講座（血管・腫瘍内科部門）

青山一利

- ①氷を食べたくなる。
- ②疲れやすい、肩こりがある。
- ③爪がそついて割れやすい。

3つの質問のうち2つでもあてはまれば鉄欠乏性貧血を疑つてください。

30～50代の女性の4～5人に1人は鉄欠乏性貧血といわれています。ダイエットを行うことが増え昔より鉄欠乏性貧血が増えています。「貧血は女性の病気」と思わないでください。男性の鉄欠乏性貧血は大病が隠れていることが多い要注意です。

鉄不足は動悸、息切れ、顔が青白いといった貧血症状だけでなく、匙状爪（さじじょうづめ）、飲み込みづらいなどの組織鉄欠乏による症状があります。また氷食症、疲れや

突然ですが、質問です。
すさ、集中力低下がおこります。氷食症は、「氷を食べずにいられない」という症状で鉄欠乏初期から見られます。特に小児期は「これがあると鉄欠乏」といわれています。妊娠後期の鉄欠乏性貧血は、早産をおこしやすく、低体重児の出産が多いといわれます。最近では夜足がソワソワしてねられない「むずむず脚症候群」の原因としても注目されています。

鉄欠乏性貧血と診断してまずお願いしていることは胃力メラと大腸カメラ、加えて女性の場合は婦人科受診です。胃潰瘍や胃がん、大腸ポリープや大腸がんなど消化器系の病気、子宮内膜症、子宮筋腫など婦人科系の病気が隠れています。男性の貧血は必ず胃カメラと大腸カメラを受けてください。治療が必要な病気がよく見つかります。女性も、

一本杖の選定と 安全に使用するためのポイント

杖は、足の不自由な方から筋力の衰え・歩行が不安定になった方が安心して行きたい所へ出かけることを手助けしてくれる道具の1つです。

一本杖の種類

大きく分けると次のタイプがあります。

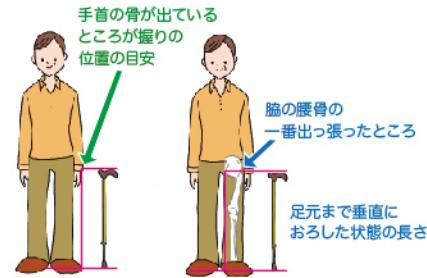
- ・ボタンで長さの変えられるタイプ
- ・切って長さを調節するタイプ
- ・折り畳んで持ち運びの出来るタイプ

杖の先も1つのタイプや複数タイプのものがあり1つのタイプに比べると複数のタイプが安定して歩行しやすい方もいます。



杖の長さを決めるには

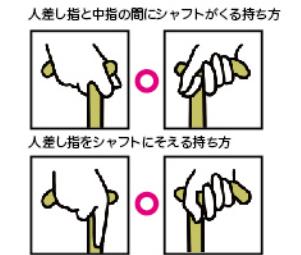
気をつけた姿勢で手首のところが握りの位置の目安です。
腰骨の脇の一番出っ張ったところが握りの位置の目安です。



杖の握り方

支柱を人差し指と中指で挟むように握ります。

正しいにぎり方



安全に使用する際のチェックポイント

- ・杖先のゴムが減っていたら交換しましょう。滑りやすくなりります。介護用品店等で販売しています。
- ・長さ調節の出来る杖は、ボタンがしっかりとまっているか、ねじの部分がしっかりと閉まっているかを確認しましょう。

杖先ゴムの確認

杖先ゴムがすり減ったら交換しましょう。
介護ショップやホームセンターなどで販売しています。



「健康寿命」を伸ばすためにも 病気になる前の「予防」がとても大切です

健康サポートセンターでは、健康診断業務及び生活習慣病の保健指導などを保健師3名、事務職員4名で行っています。

近年、「健康寿命」という言葉が浸透し、以前に比べ地域の方及び地域で働く方の健康意識も変化してきました。当院でも、特定健診や法定健康診断など積極的に推進し、柔軟な予約体制で受診しやすい環境を整えています。各種オプション検査もございますので、体の中で気になっている部分などお気軽にご相談ください。

また、生活習慣病と言われる糖尿病や禁煙外来などの保健指導も行っています。糖尿病教室や料理教室、外来でのインスリン指導や低血糖指導など、その方の生活習慣や環境に合わせて主治医や管理栄養士などの他職種と連携しながら在宅療養を支援しています。

病気になる前の予防が重要視されています。地域の方が、健康的な生活が送れるよう情報発信しながら今後もサポートしていきます。



スタッフをご紹介
タッフをついているス
者となるべく
真心をもって頑
族の一番の支援
患者さんとご家

健康サポートセンター



柳川のソウルフードを
ご賞味ください



福岡県柳川市三橋町高畠 191

TEL 0944-73-1011

営業時間 9:00 ~ 21:00
(オーダーストップ 20:45)

定休日 火曜日
(祝日、年末年始、GW、お盆期間を除く)
ホームページ <https://tachibanaudon.com/>
Twitter、Facebook もあります



tachibanaudon
Yanagawa, Japan



かがでじょか。

日々に秋が深まり、暮秋の季節となりました。
ランチは勿論、朝または夜に温かいおうどんはい
ニユーで約半数の方が注文されるそうです。うど
んとの相性が抜群で、ついつい食べ過ぎてしま
う程の美味しさ。数量限定の「立花定食」も魅力的
でした。

また、『まぜめし』も創業当時からの人気メ
ニューで、約半数の方が注文されるそうです。うど
んの味が濃いトッピングは大木町
産しめじの「しめじ天」や「もやし」。また、県外
の方には、「丸天」「ごぼう天」が人気です。「トッ
ピング全部!」と言われた強者のお客さんもいら
したそうです。

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

45

立花うどん

今回は創業四十年目を迎えた「立花うどん」。
きれいな看板娘で創業者のお孫さん(三代目)に
お話を伺いました。

開業するきっかけは、長距離トラックの運転手

をされていた創業者がトラックで立ち寄れる飲食
店がなかったからだそうです。そのため、駐車場
は広々としています。また、「立花うどん」の由来
は、柳川と言えば「立花」という事で屋号を立花
氏(旧柳川藩第十六代当主)より頂戴されたそう
です。

出汁は最高級の利尻昆布とかつお節を使用。茹
で上がるまでに三十分かかる麺はふんわりもちも
ちとした食感です。来客数を予想し始めて始められ
るため、お客様をお待たせしません。

一番人気メニューは、「肉・ごぼう天うどん」甘
辛く炊き込まれたお肉とシャキシャキのごぼう天
と出汁の相性が絶品。十二種類のトッピングで
無数の組み合わせが楽しめます。半数以上の方が
肉を注文されますが、珍しいトッピングは大木町
産しめじの「しめじ天」や「もやし」。また、県外
の方には、「丸天」「ごぼう天」が人気です。「トッ
ピング全部!」と言われた強者のお客さんもいら
したそうです。

また、「まぜめし」も創業当時からの人気メ

ニューで、約半数の方が注文されるそうです。うど

んとの相性が抜群で、ついつい食べ過ぎてしま

う程の美味しさ。数量限定の「立花定食」も魅力的

でした。



材料(2人分)

・れんこん	大1/2節(200g)
・むきえび	100g
・卵白	1個分
・大根	100g
・万能ねぎ	適量
・めんつゆ(ストレート)	1/2カップ
・片栗粉(れんこん用)	大さじ1.5杯
・酢水	
・塩	
・片栗粉(むきえび用)	適量
・揚げ油	

●作り方



れんこんは酢水に5分さ
らし、すりおろしてざるにの
せ、軽く水気をしぶる。



①と卵白、片栗粉大さじ
1.5杯を加えて混ぜる。



えびは片栗粉、塩少々
でもみ、流水で洗い、水
気をきって3~4つに切
る。これに片栗粉少々を
まぶし②に混ぜる。



③を一口大ほどにスプー
ンでまとめて、低温(約150°C)
の油でゆっくり揚げる。最後
に油を高温(約180°C)にし
てカリとさせる。



鍋にめんつゆを温め、大
根おろしをくわえ、油をきつ
た④を入れてさっと煮る。
器に盛り、ねぎをふったら出
来上がり。

管理栄養士
森山 和信



管理栄養士が
体においお料理をご紹介

揚げ出し れんこんもち

これからの季節に美味しい
れんこん。炒めてシャキシャ
キ、煮てホクホク、すりおろし
てモチモチと、色々な食感を楽
しむことが出来ますよね。そん
なれんこん、実はビタミン C が
豊富です。水に溶けやすく、熱
に弱いビタミン C ですが、れん
こんはでんぶん質が多く熱から
守ってくれるため、加熱しても
壊れにくいという特徴がありま
す。秋の疲れたお肌にも、れん
こんで栄養補給しませんか。

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、す。

平成30年度 病院指標(診断群分類(DPC)指標)

■ 年齢階級別退院患者数

年齢区分	10~	20~	30~	40~	50~	60~	70~	80~	90~
患者数	5	20	24	42	88	157	322	507	300

<定義>

- ・2018年4月から2019年3月までの1年間に退院された患者さんの人数を、10歳刻みの年齢階級別に集計しています。
- ・年齢は患者さんの入院した時点で集計しています。
- ・急性期病棟(3・4階病棟)に1回以上入院された方を対象としています。

<特徴>

当院は福岡県の中でも32.9%と高齢化率の高い柳川市において、外来・入院ともに15歳以上の患者さんを対象にご利用いただいている。その中でも内科専門病院としての役割を果たしており、主に高齢者を中心とした地域密着の医療サービスを提供しているのが当院の特長です。

また、当院の取り組みとして、多職種で連携を行いフレイル予防に努めています。高齢者は多くの場合、フレイルの時期を経て、徐々に要介護状態に陥ると言われています。要介護状態の時期を遅らせるために、フレイルフローチャートや予防テキストを用いて指導を行っています。

※フレイルとは、心も身体も脆弱な状態で、介護までの中间状態のことと言います。

メディカルコントロール研修会を開催しました

8月30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「糖尿病」と救急搬送事例検討2例、柳川市消防本部に導入予定の骨盤固定具の紹介でした。救急隊との活発な意見交換ができ、有意義な時間となりました。

「救急車を呼んだ方が良い?」迷ったら福岡県の救急医療電話相談窓口「#7119」へお電話を!



▲研修会風景

睡眠呼吸センターをご存知ですか

当院では睡眠時無呼吸症候群(SAS)の診断、治療を専門とした睡眠呼吸センターを専門外来として行っています。終夜睡眠ポリグラフ(PSG)検査の実施、解析からCPAP治療の導入、継続に至るまで、すべて検査科の臨床検査技師が携わり、CPAP治療の相談窓口を検査科に設けています。県内でもPSG検査や院内でCPAP対応を行っている施設は限られています。専門的な知識を持ったスタッフが患者さんの疑問やお困りの点等に常時対応いたしますので、お気軽に相談ください。

市民公開講座を開催しました

8月31日(土)、当院リハビリ室にてしあわせにふる里に生きる市民公開講座「元気で長生きするために『大腸』のことを知っておこう~今話題の腸内細菌も含めて」と題し、長田修一郎副院長の講演と「腸内フローラと食事」の講演を株式会社サイキンソーマネジメントの管理栄養士の方より行って頂きました。

大腸がん検診の重要性や生活習慣でリスクが高くなる事、腸内フローラの話、腸内細菌を育てるための食事と様々な内容で、会場からの質問も多く、「聞きたい事が聞けて良かった」「これから的生活の為に参考になった」との声を頂きました。



▲講演風景



腸内フローラ検査、始めました

腸内には数百種類、数十～数百兆個の常在細菌が住み着いています。様々な種類の細菌が住み着いている様子がお花畠に見えることからフローラ(=細菌叢)と呼ばれています。

当院では腸内フローラ検査「Mykinso Pro」を導入し、質問票の記入と少量の採便をして頂くだけの簡単な検査方法で大腸内に住んでいる細菌について調べることができます。下痢や便秘などのお腹の悩みでお困りの方やお肌のトラブルを抱えている方、なかなかダイエットが成功しない方など一度ご自身の腸内細菌の状態を調べてみませんか?



費用: 検査のみ¥18,500(税別)

▲腸内フローラ検査「Mykinso Pro」

※医師と管理栄養士からの検査結果説明を希望された場合は、説明時に¥5,000(税別)追加となります。

	月	火	水	木	金	土	
午 前	肝臓	森田 恒代	長田 英輔	長田 英輔	長田・森田	森田 恒代	森田・担当
	胆道・脾臓			岡部 義信			
	消化器		山本 竜太				担当
	内視鏡・胃	長田 修一郎	長田 修一郎	野田 悠	長田 修一郎	長田 修一郎	長田 修一郎
	内視鏡・大腸	長田 修一郎	河野 弘志	野田 悠	長田 修一郎	長田 修一郎	鶴田 修
		長田 修一郎					
	呼吸器	木下 正治					
		東 公一	佐々木 潤		嶋田 知生	真玉 豪士	樋口 英一
	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	島津 麻理子	於保・永嶋	
	腎臓内科		長田 晃子		長田 晃子	松元 貴史	
	脳卒中・脳神経		原田 雅也	坂井 英生			
	リウマチ・膠原病				中島 宗敏		
	血液内科			青山 一利			
	緩和ケア		樋口 英一			樋口 英一	
	健診・内科	担当	担当	担当	江森 幹子	担当	担当
	月	火	水	木	金	土	
午 後	肝臓		森田 恒代				
	消化器		久賀 征一郎		久賀 征一郎		
	内視鏡・胃	長田 修一郎	長田 修一郎	野田 悠		長田 修一郎	
	内視鏡・大腸	長田 修一郎		野田 悠		長田 修一郎	
	呼吸器	東 公一		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			原田 雅也			
	血液内科			青山 一利			
	健診・内科	担当	担当	担当		担当	

■ 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治医、ケアマネージャーにご相談下さい。



● 長田病院 ケアプランサービス

居宅介護サービス等ご利用の際
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



敬老祭

9月15日に恒例の敬老祭を行いました。

地域の役員の方やご家族にも参加して頂き、楽しい時間を過ごしました。

1階の出し物は2人羽織り、2階はピンゴゲームと歌をみなさんと一緒に楽しみました。昼食には柳川名物の鰻のせいろ蒸を食され、久しぶりの柳川の味に大変喜んでいらっしゃいました。



三橋長田医院

寒い季節のお肌ケア

徐々に肌寒くなり、空気の乾燥が気になる季節になってきました。寒いと、つい入浴の際に湯の温度を高くしがちですが、皮膚が乾燥しやすくなります。乾燥すると皮膚のバリア機能が低下し、衣類などのちょっとした刺激でもかゆみが出てきます。寝ている時などに無意識に搔くことで皮膚のトラブルも起きやすくなります。

入浴はぬるま湯で、皮膚のこすり洗いにも注意し、入浴後は30分以内に保湿をする習慣をつけましょう。皮膚のうるおいを保つ保湿剤によるスキンケアが重要です。肌着など直接肌に触れるものは刺激の少ない素材のものをおすすめします。女性の方が、男性よりもやや早い年代から皮膚の乾燥が始まる傾向にあると言われています。こまめな保湿ケアを心がけ、うるおいのあるお肌を保ちましょう。当院でおすすめの保湿剤を扱っておりますので、どうぞお試しくださいね。



介護老人保健施設 シャンティ

ケアの質とCS向上報告会を開催しました

医療法人清和会では毎年“ケアの質とCS(顧客満足)向上報告会”を開催しています。今年も9月24日、法人内の医療・介護・福祉に関係する事業所が発表しました。シャンティからは、2階階層養棟「看取りケアの取り組み～統一したケアを目指して～」と相談課「多職種連携による在宅復帰への取り組み」の2演題を発表しました。

これからも、医療・介護・福祉の専門職としてより質の高いサービスを提供できるよう、清和会一丸となって努めてまいります。

