

TAKE FREE

Facebook もご覧下さい

## 腹部エコー検査を受けよう！

医療法人清和会 長田病院 肝臓内科・生活習慣病・健診部長 森田 恭代



# 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

栄養科

日焼け止め、正しく使っていますか？

暑い季節にぴったり♪おからと大根のハンバーグ

新柳川明証団会



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 210-7  
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

医療法人

清和会 長田病院

午前

午後

医療法人

清和会 関連事業所

午前

午後

医療法人

清和会 関連事業所

午前

午後

### 病院理念

私たち、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 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）

# 腹部エコー検査を受けよう！

医療法人清和会 長田病院 肝臓内科・生活習慣病・健診部長

森田 恭代



## 健康診断

日本における健康診断は近代以前の例では江戸時代末期から明治時代に活躍した医師松本良順が新撰組に対して健康診断を行っていた記録があるそうです。その後近代では結核の撲滅目的のために健康診断の仕組みがスタートしたといわれています（参考：Wikipedia）。現在では学校や職場、地方公共団体で行われる法令に基づく健康診断と本人の任意で受けるものがあります。特に最近では生活習慣病の早期発見・早期治療に力が入れられ検査項目も充実してきました。健康診断の血液検査では糖尿病や脂質異常症、肝機能異常の有無を知ることができます。実際、健診で異常を認め、早期治療に繋がった方が非常に増え、健康の維持や疾患の予防・早期発見に役立っています。

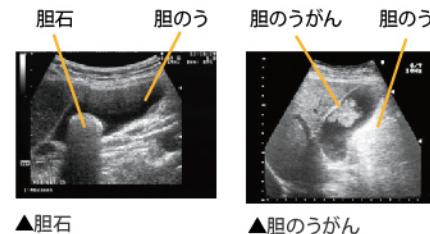
しかし、通常の健診項目で肝臓がんや脾臓がん、胆のうがんなどを発見することができるかと言うと、それはなかなか困難です。肝炎ウイルス検査が陽性などの慢性肝疾患があれば肝臓がんのリスクがさらに高まりますし、糖尿病や飲酒・肥満があっても肝臓がんや脾臓がんの

リスクが高まります。肝臓がんや脾臓がんは初期には痛みなどの自覚症状をほとんど認めないことが特徴ですし、早期には血液検査では異常を認めない場合も多いため、腹部超音波検査（腹部エコー検査）等の画像検査をあわせて行うことが重要です。

基礎疾患がなくても、ぜひ少なくとも年1回の腹部エコー検査を受けましょう！

## 腹部エコー検査とはどのようなものでしょうか

エコー検査とは音の反射を用いて行なう検査です。ヤマビコの想像して頂くとわかりやすいかと思います。プローブというエコー機械の先端装置から音を生体内に発信して、その反射をキャッチし、画像として解析して画面に表示します。検査にレントゲンを使用しませんので身体に安全で優しい検査と言えます。



## (1) どのように検査するのか

ゼリーを検査部位に塗布してエコーを通りやすくしてプローブを当てて検査します。痛みや刺激などはありません。



▲腹部超音波（エコー）検査



▲プローブ

## (2) 腹部エコー検査でわかること

- ① 肝臓： 肝臓内のがん（肝臓がんや胆管がんなど）や肝血管腫や肝囊胞などの良性腫瘍の有無、脂肪肝の有無とその程度、肝内胆管の異常など。
- ② 胆嚢・総胆管：胆石や胆囊ポリープ、胆囊がんの有無、総胆管の胆石や腫瘍の有無など。
- ③ 脾臓： 脾臓がん、脾囊胞、脾管の拡張の有無や脾炎の状態。
- ④ 腎臓： 腎臓がん、腎囊胞、腎結石、尿管結石など。
- ⑤ 脾臓： 脾臓の腫大の有無など
- ⑥ 膀胱： 膀胱腫瘍など
- ⑦ 前立腺：前立腺肥大、前立腺がんなど。

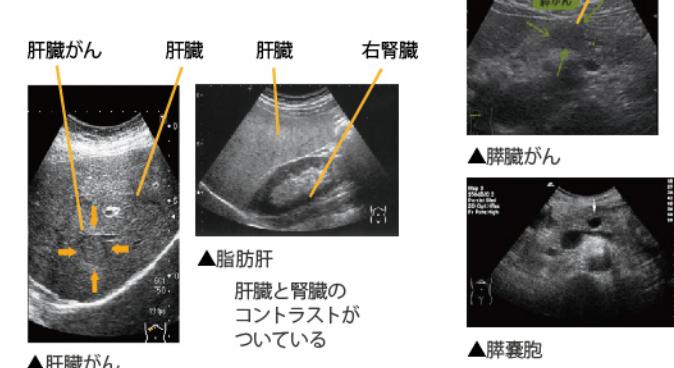
- ⑧ 子宮・卵巣：子宮がん、子宮筋腫、卵巣がんなどが疑われる所見の有無。
- ⑨ 腹部大動脈：腹部動脈瘤の有無など。

※胃や腸、肺などのように中に空気がある臓器はエコーを乱反射してしまうために正確な画像をえられない為、腹部エコー検査での精査には適しません。胃や腸は内視鏡検査で、肺は胸部レントゲン写真ならびにCT検査で精査を行いましょう。



▲CT検査

※腹部エコー検査を受ける場合は予約をし、当日食事をしないでお受けください（午前中であれば朝食を、午後からの検査の場合は昼食をしないで来院してください。）



## 日焼け止め、正しく使っていますか？

年々増加している紫外線量。肌老化の原因の8割は紫外線といわれており、紫外線対策は日焼けを防ぐだけではなく、重要なエイジングケアといえます。「日焼け止め」といえば、肌に塗るタイプが主流ですが、チェックポイントは「塗る量・こまめな塗り直し、塗りムラ」です。



### ● 塗る量

適正量は1㎠あたり2mgとされており、この量をつけて初めてSPF/PA値が表示通りの効果を発揮します。



顔全体に対して500円玉大の日焼け止めが必要！

実際にはその1/4程度の量しか塗っていない人が多いようです。

500円玉大 = 0.8g

塗る量が半分の場合、日焼け止め効果は1/4に減ります。1/4程度であれば、効果は1/16しかないということに…。もしSPF50の日焼け止めを適量の1/4程度しか塗っていなければ、「 $SPF50 \div 16 = 3$ 」SPF3程度の効果しか得られないということです。

SPF3…ほとんど効果がないですね。

### ● 塗りムラ



① 適量の半分を手に取り、おでこ、両頬、鼻、額の5点に置く

② 顔の中心から外に向けて、トントンと軽くたたいてなじませる

③ 塗り忘れを防ぐため、再度適量の半分を手にとり二度塗りする（頬と鼻は特に焼けやすいので念入りに重ねてなじませる）

近年、多くのメーカーから「飲む日焼け止め」が販売されています。紫外線を浴びると体内で発生し、メラニン生成を促す活性酸素を抑えることでシミができるのを防ぎます。植物由来の天然成分が原料です。価格や抽出方法・含有量などを確認して購入しましょう。

#### ■ 塗る日焼け止めの弱点を、飲む日焼け止めでカバー

物理的な紫外線ブロック

塗る

飲む

紫外線の影響を受けにくくする

塗布量が少ない  
こまめな塗り直し  
塗りムラ

身体の内側から紫外線をブロック！  
発生した活性酸素をいち早く消去することでシミを防ぐ

より高い紫外線対策を行うために、塗る日焼け止めと飲む日焼け止めを併用してみてはいかがでしょう。

### ● こまめな塗り直し

汗や皮脂で落ちたり、衣服などに触れるなどで、徐々に日焼け止めの効果は半減します。ティッシュやパフで軽く抑え、2～3時間おきに塗り直す必要があります。

患者さんが適切な食事を行えるよう、日々、栄養管理を行っています。

栄養科は、管理栄養士3名が在籍し、患者さんの栄養管理を行っています。

業務は入院と外来の2つに分けることが出来ます。

入院患者さんに対しては、入院後3日以内に訪室し、栄養状態、アレルギー、嗜好等について聞き取りを行い、医師、看護師など多職種と連携をとりながら適切な栄養方法を検討していきます。また、必要な患者さんには栄養指導を行い、入院中の食事を通して食事療法を学んでいただきます。

外来では主に栄養指導を実施しており、患者さんの生活に寄り添った指導を心がけています。その他、訪問栄養指導や糖尿病教室なども実施しています。

栄養の基礎となる食事は給食委託会社と連携を図り、だしのとり方や調理方法などを検討し、制限がある中でもより美味しい食事が提供出来るよう努めています。



スタッフを紹介する  
張り切っているス  
者となるべく  
族の一番の支援  
患者さんとご家  
心をもつて頑  
タッフを紹介

## 栄養科





柳川市史別編「新柳川明証図会」  
問い合わせ先  
柳川市役所生涯学習課 市史編さん係  
電話 0944-72-1275  
頒布価格 3,000円(税込み)

市民の方の身近にある石碑や建物の歴史を知ることができ、「新柳川明証図会（しんやながわめいしょうずえ）」を読むことで名所を巡ることができるでしょう。今まで知らなかつた柳川を発見できるかもしれません。この機会に一読してみてはいかがでしょうか。

## 水郷柳川の足跡を辿る一冊

この本は柳川市制五十周年を記念して柳川市より刊行されており、「今まで柳川に伝わったもの」を記録する古文書や絵画、新古写真などがオールカラーで掲載されている。

いつも通っている道や川。普段は横目に気にも止めなかつた石碑や建物。これら平等に「歴史と変化」が刻まれている。私たちが知らない、そしてどこか懐かしく自分自身の「歴史と変化」をも思い返させてくれる書物である。



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

48

## 新柳川明証図会

しんやながわめいしょうずえ



ヘルシーなハンバーグです



管理栄養士  
竹下 亜矢

### ●作り方



1 大根はすりおろす(水  
気は切らない)。



2 ポウルにおから、大  
根、片栗粉、おろし生姜、  
だしの素、さっと茹でた  
そら豆を入れ、混ぜ合  
わせる。



3 成形し、油をひいた  
フライパンに弱火で蓋  
をして10分。裏返して  
更に5分。その後蓋を  
取り、中火にして焼き  
目をつける。



4 ポン酢をかけて出来  
上がり。

### 材料(1人分)

・生おから	50g
・大根	200g
・片栗粉	大さじ1.5杯
・おろし生姜	小さじ0.5杯
・だしの素	小さじ0.5杯
・季節の野菜(今回はそら豆)	
・ポン酢	
お好みでどうぞ…	
・みょうが	
・青じそ	
・赤玉ねぎ	
・オクラなど	



管理栄養士が  
体に良いお料理をご紹介

## 暑い季節にぴったり♪ おかと大根の ハンバーグ

これから暑い季節がやってきます。暑い季節はあっさり、肉を使わないハンバーグはいかがでしょうか。おからを使って繊維もたっぷり。気になるカロリーもぐっと抑えました。大根の水分でおからのパサつきも気になりません。今回は肉を使いませんが、挽肉を混ぜてもおいしく頂くことができます。その時は大根の水気は切ってくださいね。

## 世界禁煙デー

5月31日は世界保健機構（WHO）が定める「世界禁煙デー」です。タバコ（電子タバコも含め）の中には有害物質や発がん物質も含まれ、喫煙者の平均寿命も10年短くなると言われています。

長田病院では禁煙サポート病院として、医療保険診療による禁煙治療を行っています。いつかは禁煙をお考えの方、ご自分の為に、家族や子供の為に、この機会にチャレンジしてみませんか？



## 新入職

4月1日（水）、清和会は9名の新入職員を迎えました。

理事長より「(今のような状況では)自分で考え、行動していくことが重要です。今後みなさんとともに歩んでいきたい」、院長より「病院理念の実現のために、各人が力を発揮し、チームワークを発揮してよりよい医療・介護をつくって行きたい」とそれぞれメッセージが送されました。



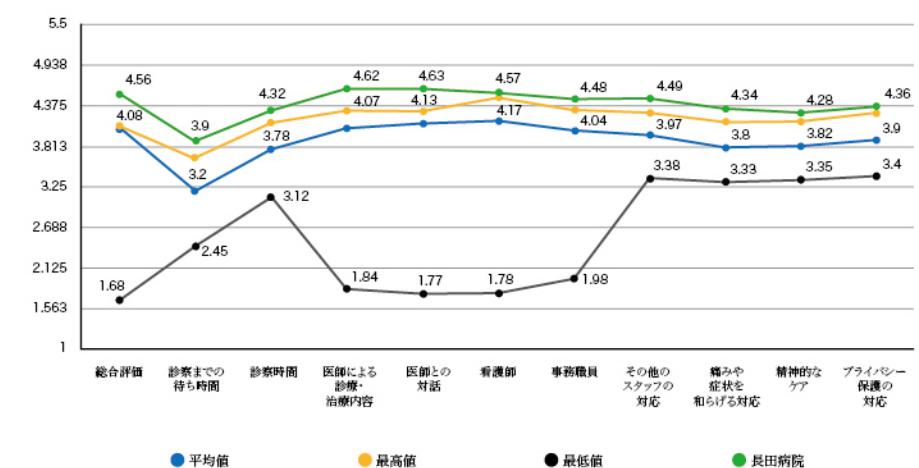
## 皆様の声 Q & A

令和元年11月に、病院機能評価機構の外来満足度調査を実施しました。

長田病院の総合評価結果は、参加病院115病院中、すべての項目について平均値以上の満足度結果でした。

その中で、多くいただいたご意見は「会計や薬の待ち時間が長い」でした。どのような時に待ち時間が発生しているか検証し改善に努めていきたいと思います。

調査にご協力いただいた患者さん、ご家族様に感謝申し上げます。貴重なご意見をいただき有難うございました。



## 新型コロナウイルス感染症拡大防止対策



日本国内においても新型コロナウイルス感染症が拡大し非常事態の状況です。新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策を徹底し、1日も早い終息を迎るために、職員一同感染防止対策に取り組んでいます。

### 院内への出入り管理について

- 1 正面玄関において、「1週間以内に発熱や感冒症状がなかったか」について質問し、発熱や感冒症状があった方は、別の場所で診療を行っています。また、病院内に入り出されるすべての方に体温測定を実施しています。
- 2 面会は禁止し、やむを得なく面会が必要なご家族には、体温測定と体調チェックを行い、10分程度の面会としています。
- 3 北玄関は終日施錠しています。また、患者さんとの接触を避けるため、入り業者は北玄関で対応しています。



### 職員の健康管理について

- 1 職員体調チェック表に基づき、体温・症状を確認しています。発熱や症状がある職員は仕事を休んでもらっています。



### 院内の清掃について

- 1 毎日清掃チェックリストに基づき、清掃と換気を徹底しています。
- 2 職員は、手洗い・手指消毒を実施し、マスク装着を義務化しています。また、日本環境感染学会の指針を参考に、適切な防護具を装着し診療を行っています。



▲医療用陰圧テント

	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						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	木下 正治	木下 正治	木下 正治	木下 正治	
		東 公一	佐々木 潤		嶋田 知生	真玉 豪士	
				谷村 玲子			
	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・永嶋	
	腎臓内科			担当		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	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	
	脳卒中・脳神経		原田 雅也			
	血液内科		青山 一利			
	健診・内科	担当	江森 幹子	担当		担当

令和2年5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。

### グループホームつくだ

### 春到来!!

日々、つくだ周辺の散歩や室内でのレクリエーション、おやつ作りを楽しんでいます。お庭には、入居者の皆さんと植えたチューリップやパンジーが満開です。スナップエンドウも食べごろを向かえ昼食で頂きました。新型コロナウィルスが世界中に猛威を振るっております。つくだでも面会禁止、手指・設備の消毒、換気の徹底や隣席者との間隔をあける等感染拡大防止に努めています。



### デイサービス からたち (認知症対応型)

お気軽にご相談下さい。  
居宅介護サービス等ご利用の際

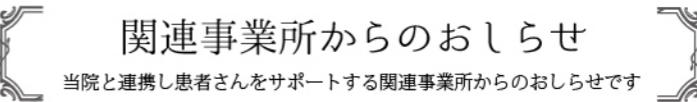
### 新緑まぶしい季節

各地で新茶の便りが聞かれる頃となりました。とても過ごしやすい季節ですが、現在、新型コロナウィルス感染症対策において、外出やボランティア訪問など中止となっています。また、来所前の検温、体調確認、フロアにおいて定期的な換気、消毒を行っています。4月にはご利用者の皆さんと室内での活動として、春を感じていただけるような桜のディスプレイを行いました。



3月26・27日にテラスカフェを行いました。26日はお天気にも恵まれ、春の陽気を肌で感じて頂くことができました。27日はあいにくの雨で急遽室内で行いましたが、いつもとは違う雰囲気を楽しんでいました。外出が思うようにいかない現状ですが、これからも入所者の皆さんには、お天気の良い時をみて、シャンティ庭のお花見など少しでも気分転換ができるように努めています。

現在、新型コロナウィルスによる感染予防の為、引き続き面会制限を行っています。面会再開については現在未定です。厚生労働省や老健協会の方針に従い実施しています。ご協力とご理解をお願い致します。



### 三橋長田医院

### 室内でも紫外線対策を!

過ごしやすい気候になってきましたが、コロナ感染流行のため室内で過ごす時間が長くなっていますね。屋内や曇天時でも浴びやすい紫外線があるのをご存じでしょうか。地上に届く紫外線のおよそ95%を占めているUVAです。波長が長く、肌の奥の真皮(しんぴ)まで届き、シミやくすみを濃くする・しわやたるみの原因になることがあります。UVAは窓ガラスを透過して届くため、いつのまにか肌がダメージを受ける可能性もあります。そんな肌トラブルを防ぐためにも、スキンケアの一環として日焼け止めを塗る・近年話題の「飲み日焼け止め」を習慣にしてみてください。医療機関専売品をそろえておりますのでご相談くださいね。



### 介護老人保健施設 シャンティ

### テラスカフェ