医療法人清和会長田病院

クローバーだより

あなたの生命のそばにいつも私たちはいます

Vol.105

TAKE FREE

2025
10
NAGATA
HOSPITAL

特集

子どもだけじゃない!?
大人も発症する「ぜん息」とは？

気になる血圧のおはなし
新任医師のご紹介
郷土料理「芋のこ汁」
海苔屋　のりまき

「緑に抱かれし五重の詩」撮影地：瑠璃光寺（山口県） 撮影者：経営企画課　松藤

SNS もご覧ください

子どもだけじゃない！？大人も発症する「ぜん息」とは？

ぜん息とは、ウイルスや花粉などの異物が侵入したことにより気道が炎症を起こし、それが続くことで気道が狭くなって発作が起こる病気です。「ぜん息」というと、子どもの病気というイメージが強いかもしれませんが、実は大人になってから発症する場合もあります。成人ぜん息患者のうち70～80％は大人になってから発症していると言われており、大人のぜん息は重症化するケースも多く注意が必要です。

大人のぜん息の症状や特徴

カゼは治ったのに咳がおさまらない、夜間や早朝に咳や喘鳴が出る、運動時に息苦しい、季節の変わり目に咳が出る、こういった症状はありませんか？大人のぜん息は放置しておくと慢性化したり、重症化する恐れがあります。また、小児ぜん息は成長すると症状が改善する場合もありますが、大人のぜん息は継続的な治療と管理が必要になります。

- ☑咳が続いている
- ☑「ゼーゼー」「ヒューヒュー」という喘鳴がある
- ☑痰が出る
- ☑息苦しさがある

ぜん息の原因

アトピーやアレルギーのほか、大人のぜん息はインフルエンザなどの感染症、タバコ、肥満、ストレスなどの環境要因も関わってきます。症状を引き起こす原因は人によってさまざまで、複数が組み合わさって起こる場合もあります。ぜん息の症状を予防するには、その原因となる物質を特定し、避けるようにすることが重要です。

ぜん息の主な原因物質

アレルギー性：ダニ、カビ、花粉、ハウスダスト、ペット
非アレルギー性：カゼ、天候、タバコの煙、汚れた空気、薬（解熱剤、鎮痛剤）、ストレス・過労、運動、アルコール

治療と日常生活でできる対策

ぜん息の治療は、気道の炎症を抑えるための吸入ステロイド薬などが用いられます。発作時に症状をしずめる薬と、発作が起こらないように毎日継続する薬の2種類があります。吸入ステロイドは飲み薬や注射薬とは異なり、全身ではなく気道に直接作用するので、副作用も口腔内やのどに限られ安心です。

日常でできる対策としては、こまめな掃除や換気をしてアレルゲンなど症状を引き起こす原因を回避すること、禁煙・節酒・運動など生活習慣の改善、マスクの着用などの感染予防などが有効です。

ぜん息を放っておくとどうなる?

ぜん息は放っておくと悪化し、呼吸困難や意識障害、窒息死に至る恐れもあります。ぜん息の症状は氷山の一角のようにごく一部であり、症状がないからといって自己判断で治療をやめると、かくれた炎症のため繰り返し症状が続いて治りにくくなります。また、ぜん息患者は肺機能の低下や心筋梗塞などの虚血性心疾患、咳による骨折、感染症のリスク増加などの併発の恐れもあります。医師の指示に従って吸入薬などの治療を継続し、うまくコントロールしていきましょう。

ぜん息かも?と思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。

流行前にお早めに

インフルエンザ予防接種のお知らせ

接種期間 2025年10月1日～2026年1月31日　**ご予約** 不要

※診療時間内で、体調が良い日にお越しください。

接種料金など詳細はホームページをご確認ください。

読むおくすり
カラダを守る医療講座

気になる血圧のおはなし
～白衣高血圧・仮面高血圧とは？血圧を下げるには？～

高血圧とは？

血液が心臓から押し出されて血管（動脈）を通る際に、血管の壁にかかる圧力を血圧といいます。この圧力が最高（収縮期）血圧140mmHg以上、または最低（拡張期）血圧が90mmHg以上と高い状態が高血圧と診断されます。

高血圧が続くとどうなる？

高血圧は「サイレントキラー」と呼ばれ、自覚症状がほとんどないまま進行します。血圧の高い状態が続くと心臓や血管に負担がかかるほか、動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞、心不全など命にかかわる合併症を引き起こす危険性が高まります。

「白衣高血圧」や「仮面高血圧」とは？

家庭や職場では血圧は正常値なのに、病院で測ると高い場合を「白衣高血圧」といいます。医療機関で受診する緊張やストレスなどにより一時的に血圧が上昇するとされています。反対に家庭では高いのに病院で測ると正常値になる場合を「仮面高血圧」といいます。加齢やストレスのほか動脈硬化や糖尿病などが原因となり、日中や診察時は正常血圧でも特定の時間帯や環境下で血圧が上昇する隠れた高血圧で、治療が必要な状態です。

	白衣高血圧	仮面高血圧
家庭	○	収縮期135mmHg以上
診察室	収縮期140mmHg以上	○

血圧を下げるには

①減塩
食塩は1日6g以下を目標に、野菜や果物などをバランスよく摂取しましょう

②減量
肥満は高血圧の一因となります。BMI22を目指し減量しましょう
※BMI＝体重（kg）÷（身長×身長（m））

③節酒・禁煙
お酒の飲みすぎや喫煙で血圧は上昇します。お酒は1日1合で休肝日を設け、禁煙を心がけましょう

④運動
適度な有酸素運動が血圧の低下に効果的です。1日1万歩を目標に継続しましょう

また、毎日ご家庭で、正しい測り方で朝晩血圧を測定し、血圧手帳などに記録して自分の体調をしっかり管理することが重要です。なお、降圧目標は個人により異なりますので、担当医師にご相談ください。

減塩のコツはこちら

長田病院で働く人たち
部署のご紹介
スタッフの横顔

新任医師のご紹介

9月1日付入職の、新任常勤医師をご紹介いたします。

呼吸器内科
医長

鶴﨑　聡俊
つるさき　さとし

日本内科学会認定内科医
日本内科学会総合内科専門医

message

令和7年9月より入職いたしました呼吸器内科の鶴﨑 聡俊と申します。
これから地域の皆様のお力になれるよう日々研鑽を重ねてまいりますので、
何卒宜しくお願い申し上げます。

外来診療日：金曜午後、土曜午前

「がんばれ共和国in九州あそぼうキャンプ」が柳川で開催

7月25日(金)～27日(日)、「友だちつくろう」を合い言葉に、難病や慢性疾病、障害のある子どもたちとその家族を対象としたサマーキャンプ「がんばれ共和国in九州あそぼうキャンプ」が亀の井ホテル柳川にて行われ、万一の際の対応病院として当院が協力しました。

このキャンプは「安心と安全」をモットーに、吸引や経管栄養などの濃厚な医療的ケアを日常的に必要としている子どもたちでも安心して参加できるよう、医療班がサポートし当院のようなバックアップ体制も整えられています。

また、子育てに追われて多忙な親たちや、日ごろ我慢を余儀なくされることの多いきょうだい児たちの心のケアにも配慮され、同じ想いを持つ参加者同士、そしてボランティアで参加される方は、医療職・介護職から学生、一般の方まで多様で、経験交流の場ともなっています。

来年も8月中頃に柳川で開催予定(来春頃にはHPにて募集開始)とのことですので、興味のある方や今後、医療や介護の分野を目指す方など参加してみてはいかがでしょうか。

「がんばれ共和国」詳細はYouTubeで検索

Karada ni yasashii kenkou recipe

カラダにやさしい健康レシピ

管理栄養士が体に良いお料理を紹介

郷土料理「芋のこ汁」

私の地元秋田県では比内地鶏が有名なため、郷土料理として地鶏の出汁と秋の味覚を活かした「芋のこ汁」が各家庭でよく食べられています。本レシピでは九州の食材や調味料でも再現ができるように調整していますので、新米と一緒にご賞味ください。今回の味付けは醤油ベースですが、味噌や塩などお好みで変えることもできますし、柚子胡椒とも合いますのでぜひお試しください。

材料(4人分)

- 里芋水煮・・・・・・・・200g
- 鶏もも肉皮あり・・・・250g
- 人参・・・・・・・・・・・・100g
- ごぼう・・・・・・・・・・・100g
- 糸こんにゃく・・・・・・150g
- 舞茸・・・・・・・・・・・・100g
- せり(長ねぎ)・・100g(1本)
- 水・・・・・・・・・・・・・900ml
- 醤油・・・・・・・・・・・・・40ml
- みりん・・・・・・・・・・・60ml
- 料理酒・・・・・・・・・・30ml
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・8g
- 味の素・・・・・・・・・・・2g

作り方

1. 鶏肉を1cm程の大きさに切る。こんにゃく、舞茸、せり(長ねぎ)を一口大程度の食べやすい大きさに切る。

2. 人参は銀杏切り、ごぼうは斜め薄切りにし鍋に水を入れて中火で煮る。

3. 沸騰したら鶏肉と料理酒を入れ、約10分煮る。(鶏肉から出汁がでるまでが目安)

4. 里芋水煮と残りの調味料を鍋に入れさらに5分煮る。

5. 人参、ごぼう、里芋が柔らかくなったら残りの具材を入れ、火が通るまで煮込む。

6. スープが濃い場合は水を足し、薄い場合は塩を入れて味を調えたら完成。

地元やながわを編集スタッフが
ぶらり散歩して紹介

柳川ぶらり散歩

78

海苔屋 のりまき

焙煎したての海苔の美味しさを
ぜひ味わってみませんか。

[住　所] 〒832-0806 福岡県柳川市三橋町柳河597
(モスバーガー、山田屋の駐車場奥)
[営業時間] 10:00〜18:00
[定休日] 月曜日(祝日の場合は翌日)

[Tel/fax] 0944-88-9496
https://www.noriyanorimaki.com
@noriyanorimaki

今回ご紹介するのは創業して3年を迎える「海苔屋のりまき」さんです。店名の由来は店主さんの苗字とのりをかけてつけられたのだとか。漁業協同組合に長年従事された店主さんが海苔の美味しさをもっと知ってもらいたいとの思いで始められた海苔の専門店です。すべて有明海産の厳選された海苔の種類は産地や等級等によって10種類ほど取り扱われており、選んだ海苔を焙煎してから渡してくれるのはのりまきさんならではです。コーヒー豆の焙煎をイメージするように、焙煎したての海苔は風味豊かで歯切れが良く、通常では味わえない美味しさに感動を与えてくれます。同じ等級でも味がまったく異なるのだとか。おにぎりはもちろん、お刺身やクリームチーズ、生ハムなどに巻いて食べるのもおすすめだそうで、ワインとも相性が良いとのこと。焙煎した海苔を自宅で保管する際は冷蔵保存が望ましいそうで、賞味期限内であっても、なるべく早めにいただく方が良いそうです。人気の塩のりや味付け海苔等の豊富なオリジナル商品はもちろん、海苔との相性抜群な醤油やドレッシングなどの地元企業の製品も扱われています。店舗または公式オンラインショップ等で購入できます。商品パッケージや店名のロゴマークに蓮華をあしらった上品なデザインも素敵で、ギフトにも最適ですよ。

長田病院からのおしらせ

糖尿病教室

当院では、定期的に糖尿病教室を開催し、医師や保健師による日常生活上の注意点のほか、食事療法・運動療法の指導なども行っています。今年度からは口腔管理推進室 有明地区より歯科衛生士の方に来院いただき、糖尿病とお口の健康についてもお話しいただいています。
どなたでも予約不要でご参加いただけますので、興味のある方はぜひご参加ください。

糖尿病教室

毎月第2水・金曜日（8月・1月をのぞく）
時間　10:30～11:30
場所　1階ラウンジ

年間予定表はこちら→

ELNEC-J

7月26日（土）、27日（日）の2日間にかけ、ELNEC-Jコアカリキュラム看護師教育プログラムを実施しました。ELNEC-Jは日本緩和医療学会が中心となって実施するプログラムで、緩和ケアや終末期ケアの知識やスキルを習得し質の高いケアを提供するためのものです。今年も院内外から多くの方が参加されました。

緩和ケア病棟夏祭り

7月31日（木）、緩和ケア病棟にて夏祭りイベントを行いました。たこ焼きや綿菓子、焼きそば、かき氷などの屋台フードのほか、輪投げ、ヨーヨーすくいもスタッフが手作りで準備しました。患者さんやご家族のほか、この日行われていたキッズ職場体験に参加した子ども達も訪れ、お祭り気分を楽しんでもらいました。

instagram

寺子屋健康教室

柳川市内の公共施設にて寺子屋健康教室を行い、講義や体操、アロマの体験なども実施しました。長田病院および介護老人保健施設シャンティでは、市民の皆さまの健康寿命延伸に繋がるよう取り組んでいます。ご希望がありましたら出張いたしますので、まずはご相談ください。
（長田病院 経営企画課TEL：0944-72-9607）

7月26日（土） 六合コミュニティセンター

テーマ：健康体操

8月23日（土） 豊原コミュニティセンター

テーマ：睡眠について

9月4日（木） 東宮永公民館

テーマ：介護保険制度と健康体操

キッズ職場体験

小学生を対象としたキッズ職場体験を実施しました。薬剤科、放射線科、検査科（エコー）、リハビリ科（車椅子）、救急車探検、トレーニングモデルなどを使ったプログラムを体験してもらいました。病院の裏側を見て医療職をより身近に感じてもらい、将来の職業選択のきっかけとなれば幸いです。

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

三橋長田医院

予防接種のご案内 ～あなたと周りの人の笑顔のために～

みなさまが元気で笑顔あふれる毎日を過ごせるように、予防接種でしっかり対策しませんか？予防接種は、感染症の発症や重症化を防ぐだけでなく、家族やまわりの方の健康を守ることにもつながります。

インフルエンザや肺炎などは、特に高齢者や持病のある方にとって注意が必要です。ワクチンを受けることで安心して過ごすことができます。対象年齢・接種時期・費用などについて、受付または医師・看護師にお尋ねください。予防接種は予約制になっています。

当院で接種可能なワクチン一覧

- インフルエンザ
- 肺炎球菌
- 帯状疱疹
- 麻しん・風しん
- 子宮頸がん（HPV）
- B型肝炎
- ２種混合（DT）
- おたふくかぜ
- 水痘　など

※鼻に噴霧するインフルエンザワクチンの取り扱いを始めました。

介護老人保健施設 シャンティ

七夕会・スイカ割り開催

7月に七夕会を開催しました。みんなで七夕飾りを作成し、短冊にそれぞれ願いを込めて笹の葉に飾りました。

8月には夏の風物詩、スイカ割りを開催しました。本物のスイカを棒で叩き、割れたスイカをみんなで美味しくいただきました。

グループホーム つくだ

敬老祭に向けて準備中

敬老祭に向けて入居者の方と一緒に盛り上げていく為、全員で飾り付けの準備を行い、入居者の方による出し物のハーモニカ演奏と合唱の練習を行いました。

当日はコロナ以来、久々のご家族参加型ですので、皆さんいつにも増して気合が入っているようです。

デイサービスからたち（認知症対応型）

手作業で脳活性！

からたちでは、毎月カレンダー作成や、季節に関する物づくりを行っています。

9月のカレンダーではブドウをイメージしてお花紙を丸めて貼り付けました。手作業を行うことで脳の活性化も図る事ができます♬ 丸める事が難しい方もいらっしゃいましたが、お手伝いしながら、一人一人の個性が出たとてもきれいなカレンダーが仕上がりましたよ。

● 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でご利用の際、お気軽にご相談下さい。

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
TEL:0944-85-8320 (ピオニー)

instagram　X

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

instagram

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

訪問看護ステーション　花水木

〒832-0059　福岡県柳川市下宮永町 523-1
TEL:0944-75-1270

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

デイサービスからたち(認知症対応型)
TEL:0944-75-6310

ヘルパーステーション　椿
TEL:0944-75-1170

長田病院ケアプランサービス
TEL:0944-72-5390

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
救急告示病院

instagram　Facebook

外来担当医一覧

令和7年10月1日現在

		月	火	水	木	金	土
午前	肝臓・消化器	森田 恭代	森田 恭代		森田 恭代	森田 恭代	上野 隆登
	消化器		新上 浩司 (第1・3週) 馬場 活嘉 (第2・4・5週)	平田 和之 岡本 有貴(第1週) 池添 清彦(第3週) 担 当(第2・4・5週)	髙田 珠里	杉山 元 (第1・2・4・5週)	担 当
	呼吸器	木下 正治 木村 誠二	木下 正治 髙木 怜子	木下 正治	宮原 尚文 嶋田 知生	木下 正治 渡邊 真之	鶴崎 聡俊
	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	石橋 興介	於保・永嶋	
	腎臓		實吉 帝奈	長田 暁子	長田 暁子	松元 貴史	
	脳卒中・脳神経		今居 達也	坂井 英生			
	リウマチ・膠原病					牛山 理(第3週)	牛山 理(第1・4週)
	血液			青山 一利			
	緩和ケア		樋口 英一			樋口 英一	
	アレルギー	木下 正治	木下 正治	木下 正治		木下 正治	
	健診・内科	島松 文恵	江森 幹子	江森 幹子	江森 幹子	江森 幹子	
午後	消化器	担 当		平田 和之		久賀 征一郎 杉山 元(第1・2・4・5週)	
	呼吸器	木村 誠二 嶋田 知生		米光 純子		鶴崎 聡俊	
	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	西坂 慎也	今居 達也	坂井 英生		西坂 慎也	
	リウマチ・膠原病					牛山 理(第3週)	
	血液			青山 一利			
	アレルギー			米光 純子			
	健診・内科		江森 幹子(第1・4週)				
内視鏡・胃		長田 修一郎	長田 修一郎	吉村 壮平	岩井 健太郎	大谷 顕史	日高 仁
内視鏡・大腸		長田 修一郎	河野 弘志 長田 修一郎	吉村 壮平	鶴田 修(第2・4週) 岩井 健太郎	大谷 顕史	日高 仁

※予約制や時間が異なる場合がありますのでホームページをご参照ください。都合により変更になる場合もあります。詳しくはお問い合わせください。

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

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

※急患はこの限りではありません
※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。

詳細はこちら