

医療法人清和会長田病院

# クロクバーだより

あなたの生命のそばにいつも私たちはいます



2026.7

TAKE FREE

Vol. **108**

NAGATA HOSPITAL

## 特集

息切れ・むくみ…それ、心不全のサインかも  
～増加する心不全に注意～

夏のメンタルヘルス  
新入職員レポート～学び、支え合い、成長中～  
ゴーヤと明太子の麦みそ和え  
柳川 panini



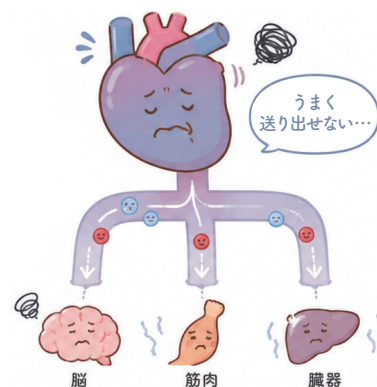
# 息切れ・むくみ…それ、心不全のサインかも ～増加する心不全に注意～



日本人の死因順位第2位とがんに次いで多いのが心疾患です。その中でも最も多い心不全は、近年患者数が増加傾向にあり、その増加の勢いから「心不全パンデミック」と呼ばれています。2005年には100万人未満だった心不全患者数は、2025年には120万人を超え、2030年には130万人を突破するとみられています。なぜ心不全はそこまで増加しているのでしょうか？また、心不全を防ぐにはどうすればいいのでしょうか？

## 心不全とは

心不全は、心臓が弱ることによりポンプ機能が低下し、全身に血液をうまく送れなくなる状態です。それにより酸素や栄養が不足し、ちょっとした動作でも動悸や息切れがしたり、むくみや疲れやすさといった症状が起こります。適切な治療を受けなければ徐々に悪化し、生命にかかわる状況になりえます。



## 超高齢社会と心不全

心不全が増加している背景には、超高齢社会があります。心不全の原因である心筋梗塞や狭心症、心臓弁膜症や高血圧、不整脈などの心疾患が超高齢化に伴い増加し、動脈硬化など心疾患を引き起こす生活習慣病も増加していることが一因です。高齢者の心不全は心臓移植などの根本治療が難しいため、入退院を繰り返し、QOL(生活の質)が低下して徐々に状態が悪くなっていきます。また、息苦しさなどから体を動かさないことにより筋力が低下してフレイルを引き起こし、要介護や寝たきりになる恐れもあり、ケアする家族の負担、経済的負担も大きな問題となっています。

## 注意したい症状や予防方法

こういった状況を防ぐためには、早めに気づき早期のうちに予防に取り組むことが重要です。こんな症状がある方は、心不全のサインかもしれません。

### 息切れ・動悸



階段や坂道で息切れしやすくなる

### むくみ



足や足首がむくむ  
(特に夕方目立つ)

### 体重の増加



急に体重が増える  
(水分がたまっている  
可能性があります)

### 横になると苦しい



横になると息苦しくて、  
枕を高くしないとつらい

### 疲れやすい・だるい



少し動いただけで疲れる、  
だるさが続く

また、日常の生活習慣を見直すことで心臓を守ることに繋がります。



### 塩分を控える

血圧上昇やむくみに繋がる塩分は控え、香辛料や香味野菜を活用しましょう



### 血圧・体調管理

定期的に体調をチェックし、高血圧や糖尿病を防ぎましょう



### 適度な運動

無理のない範囲で軽い運動を継続しましょう



### 禁煙、節酒

心臓に負担のかかる喫煙や過度な飲酒は控えましょう



### 定期的な健康診断

自覚症状がなくても、早期発見・治療が大事です

## 気になる症状がある方はお早めに相談を

心不全を調べるには、心電図や胸部レントゲン検査、採血により心臓に負担がかかったり筋肉が伸びたりすると分泌されるホルモンを調べる(BNP)検査、心臓超音波(エコー)検査などを行い総合的に診断します。治療が必要な場合はその原因にもよりますが、薬物療法や生活習慣改善指導、必要な場合はカテーテル治療などをすすめる場合もあります。

心不全は誰にでも起こりうる病気です。特に高齢者は長年働き続けた心臓が加齢によって機能が低下してきますので、気になる症状がある方や健診で指摘を受けた方は、お早めにまずはかかりつけ医に相談しましょう。

## 夏のメンタルヘルス



夏は暑く、体も心も疲れやすい季節です。ここでは、心の健康についてお話します。

### ★ 夏バテに気を付けよう

心と体は互いに影響し合っています。体の健康に気を付けることは心の健康にもつながります。水分をこまめにとる、暑い場所を避ける、寒暖差に気を付ける、など対策をとりましょう。



### ★ 体のサインを上手にキャッチしよう

いつもより食欲がない、疲れている気がする、目や肩に張りがある、といったことを感じたら、意識して休みをとるようにしましょう。また、体のサインに自分で気づかなくても、周りの人から“疲れているように見える”と言われたときは、しっかり休息をとりましょう。



### ★ おすすめ健康向上法

#### 誰かに会ってみよう

一人の時間も大事ですが、誰かと一緒に過ごす、話を聞いてもらうことも大切です。また、他人であっても、自分以外の誰かがいる場所に行くことも、心の健康によいです。



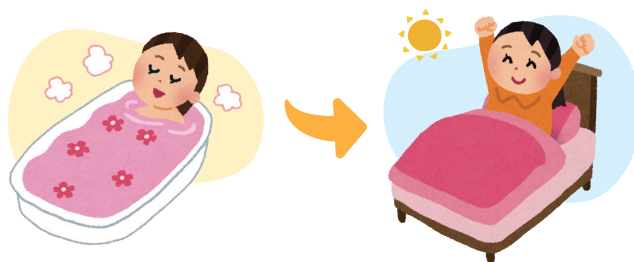
#### デジタルデトックス

スマートフォンやPCを使わない日や時間を作り、脳の疲労を軽減することができます。



#### 質の高い睡眠をとろう

ぬるめのお湯につかって体の疲れをとり、快適な室温で、気持ちよく睡眠をとりましょう。





長田病院で働く人たち  
部署のご紹介

## スタッフの 横顔

# 新入職員レポート～学び、支え合い、成長中～

この春、当院に新たな仲間たちが加わりました。新入職員の皆さんは、入社식을皮切りにさまざまな研修や交流を通して社会人・医療人としての第一歩を踏み出しています。今回はその様子をご紹介します。

## 入社式・新入職員野外研修

4月1日、看護職、放射線技師、リハビリセラピスト、介護福祉士の新しい仲間が加わりました。入社式では新入職者代表のリハビリ科新人STが挨拶を述べ、今後の抱負や決意を語りました。

入社式後は野外研修のため病院を出て柳川市内へ。長田病院のある柳川市についてより知ってもらうため、川下り体験や立花家史料館の見学と、鰻のせいろ蒸しを食べながらの交流会を行いました。遠方から来た方もいれば地元だけど詳しくは知らないという方にも、患者さんやそのご家族の多くが暮らすこの柳川について、より親しみを持っていただけたのではないのでしょうか。

## オリエンテーションや研修を通じて日々成長中

当院では全職種共通で行うオリエンテーションを入職前に数日間かけて行い、病院の全般的な知識や社会人としてのマナーなどを学びます。入社後は職種によりそれぞれの教育プログラムに沿って集合研修やOJTを通じて知識や技術を身に付けていきます。それぞれの成長過程を、部署全体で見守りながら育てていくのが当院の教育方針です。

## グランピングで絆を深める

時には気分を変えることも必要です。5月下旬には新卒者全職種を対象に長崎市にて野外研修(グランピング)を行いました。同期やプリセプターとの交流、バーベキューやグループでの市内散策などを楽しんで、新生活で張りつめていた体と心をほぐしてもらいました。それぞれの夢や目標を他者に受容してもらうことで前向きな姿勢や活力に繋がることを目的に、ワークショップも実施。実施前後で表情に大きな違いが見られるなど、有意義な時間となりました。今回の研修を通して、様々な部署や他職種のスタッフと交流でき、同期だけでなく引率者を含め参加者みんなの絆が深まった研修となりました。



入社式の様子



新人看護職員研修



グランピングでのワークショップ

## Message

新入職員たちは現在、それぞれの部署で日々研鑽を重ねています。今後も職員一同で成長を支えながら、地域医療を担う人材として育成してまいります。温かいご支援をよろしくお願いいたします。

グランピングや日々の  
研修の様子は  
Instagramで  
ご覧いただけます



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

### ゴーヤと明太子の 麦みそ和え

今回は九州の食材を使った「腸活×夏バテ対策」ができるレシピを紹介します。ゴーヤは便通を促す食物繊維が豊富であり、苦味成分には胃腸粘膜の保護と食欲増進の効果があります。発酵食品である麦みそは腸内の善玉菌の働きをサポートし、明太子には代謝を助けるビタミン類が多く含まれています。暑い夏を健康に過せるよう、ぜひお試しください。

#### 材料2人分

ゴーヤ……………1本  
(可食部200g程度)

明太子……………1腹

白すりごま……大さじ1

麦味噌…………大さじ1/2

みりん…………大さじ1

醤油……………小さじ1/2

ごま油…………大さじ1

かつお節…………適量



作り方動画は  
こちら



#### 作り方



1 ゴーヤは種とワタを除き、2～3mm幅の薄切りにする。



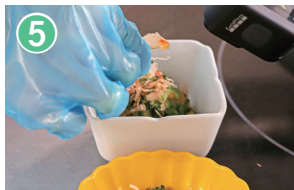
2 熱湯に30秒ほど湯通しし冷水で冷ましたら、水気を切る。



3 明太子はほぐす。



4 ボウルで明太子、すりごま、調味料をよく混ぜ合わせ、ゴーヤを加えて和える。



5 盛り付けたら、上にかつお節をかける。



地元やなごを編集スタッフが  
ぶらり散歩して紹介

柳川ぶらり散歩

81

柳川  
panini

夏のおでかけにぴったり。「パニーニ」や  
ひんやりスムージーのキッチンカー



[ メール ] [telusumi2015@gmail.com](mailto:telusumi2015@gmail.com)

 @holydayfukuoka

[ 営業時間・定休日 ] Instagramに掲載



今回ご紹介するのは、キッチンカー「柳川パニーニ」さんです。主に沖端や柳川駅東口、羽塚塚駅をはじめイベントなどでも出店され、バケットに具材を挟んだホットサンド「パニーニ」等を販売されています。土日は県外など遠方のイベント会場に出向くこともあり広範囲で活動されています。

店主さんは元々鹿児島県で観光業に携わっておられ、以前より柳川市へ何度も訪れていた際、柳川市の風情に惹かれ5年前に柳川市へ移住したことがきっかけとなり、キッチンカーでの新たな挑戦を始められたそうです。

おすすめメニューはやはりお店の名前にもある柳川パニーニ（オリジナル）だそうです。ハンバーグ、トマトに加え有明のりが

入っており、のりは主に柳川市、大川市のもを使用されているとか。それ以外にも、生ハムとトマトなどを挟んだパニーニも販売されており、ジュシーでとても美味しかったです。またブルーベリーやバナナのスムージー、ワッフルも販売されています。ワッフルは甘酸っぱいソースがくせになるイチゴ味の他、抹茶やキャラメル、その他フランクフルトや季節のスープもあります。

最後に次回の新作について何うと新たなパニーニ2種類に加え夏用のデザートを考えているとのお話をいただきました。ぜひ食材にこだわりぬいた「柳川パニーニ」をお試し下さい。出店情報や詳しい内容は「柳川パニーニ」公式Instagramをご覧ください。

## メディカルコントロール 研修会を開催しました

4月24日(金)、近隣地区の救急隊と合同で行う研修会「メディカルコントロール研修会」を当院多目的会議室にて行い、柳川市、みやま市、大牟田市の消防本部から多数の参加がありました。当院の医師や看護師などのスタッフとともに、アナフィラキシーの事例など症例検討や意見交換を行いました。



## 本格的JAZZを堪能

5月23日(土)、リハビリ室にて毎年恒例のギター＆ボーカルデュオ岩見淳三＆YAYOIさんによるジャズコンサートを開催しました。極上のメロディーに癒され、アップテンポな曲ではみんなで手拍子や掛け声をかけ、観客の皆さんや実行委員スタッフも一体となった楽しいひとときとなりました。



## 緩和ケア病棟イベント

緩和ケア病棟では、一年を通して季節のイベントやコンサートなどを行っています。3月はライアー演奏会、4月はフラダンスとアコースティックトリオによる演奏会、5月には初夏のくいだおれ祭りを行いました。



## 久留米つつじマーチに 参加しました

アウトドアレジャークラブのメンバーが久留米つつじマーチに参加しました。久留米市内の名所からあまり知られていないスポット、地元の何気ない風景などを楽しみながら、10kmから30kmコースまで、それぞれ選択したコースを全員完歩することができました。職員同士のコミュニケーションの場にもなり、また運動不足の解消や意識向上にもよいきっかけとなりました。



# ＼ 長田病院の今を皆さんにお届けします /



instagram

## 年に一度は健診を受けましょう

当院では市の健康診断を実施しています。病気の予防と早期発見のため、年に一度は健診を受けましょう。当院で実施中の健診は下記の通りです。

- ・後期高齢者健診(75歳以上)
- ・生活習慣病予防健診(柳川市:30~39歳)
- ・国民健康保険特定健診(40~74歳)
- ・大腸がん検診(40歳以上500円、70歳以上は無料)
- ・胃内視鏡検診  
(50歳以上で年度内に偶数歳になる方:2,500円)
- ・肝炎ウイルス検査  
(40歳以上で過去に検査を受けたことがない方:無料)
- ・柳川市国保脳ドック(40~74歳)
- ・国保特定健診+人間ドック(40~74歳)

詳しくは、お住いの市町村が配布する健診案内をご確認ください。

社会保険被扶養者の特定健診は、団体により実施期間が違います。受診票でご確認ください。

※各健康診断で実施期間がありますので、ご確認の上ご予約ください。

**健診はすべて予約制となっております。  
お電話もしくは窓口でのご予約を  
お願いいたします。  
TEL:0944-72-3863  
(健康サポートセンター直通)**



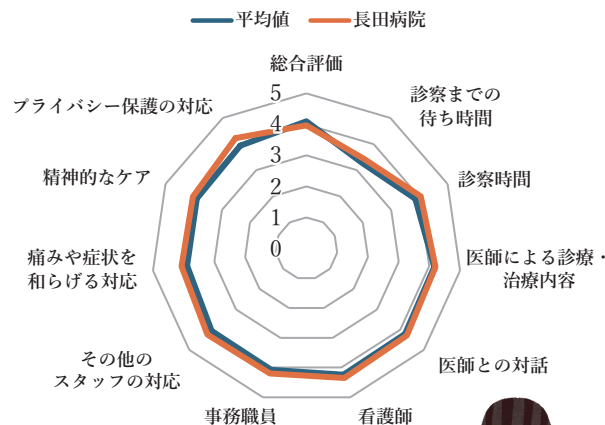
## 皆様の声



2025年8月18日~9月22日の1か月間、第三者評価機関における外来満足度調査を実施しました。

当院では引き続き、外来の待ち時間短縮やより円滑な外来受診など患者満足度向上のため、チームで取り組んでいきます。

### 外来満足度調査



# 関連事業所からのお知らせ

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知らせです

## 三橋長田医院

### 協会けんぽの健診が受けられます

三橋長田医院では、協会けんぽの健診を実施しています。企業健診だけでなく、後期高齢者健診・特定健診・雇い入れ時健診などでもできますので、お気軽にお問い合わせください。

6月からは市の健診も始まりました。市の胃内視鏡健診の場合、鎮静剤の使用ができません。当院では、苦痛の少ない経鼻内視鏡検査も行っていますのでご相談ください。大腸がん検診も健康維持のために大切な検査です。年に一度の定期健診を必ず受け、早期発見・治療に努めましょう。



## 介護老人保健施設 シャンティ

### 季節感たっぷりの手作り おやつを作りました



4月に入所利用者とスタッフが一緒になって桜餅作りをしました。赤く染まったもち米を平たく伸ばし、餡を包む作業に苦戦しながら、最後に桜の葉に包んで完成。「楽しかった〜」「おいしそうね」と、できたての桜餅をいただきました。

5月は抹茶白玉入りあんみつづくりに挑戦。「できるやか〜」と少し緊張しながらも器用に白玉を丸め、果物やゼリーをトッピングしてできました。出来上がったあんみつは、みんなでおいしくいただきました。

今後も季節感のあるおやつ作りを行っていきます。



## グループホーム つくだ

### 裏庭に咲き誇る色とりどりの バラと一緒に



今年もグループホームつくだの裏庭に咲き誇る色とりどりのバラと一緒に写真を撮りました。また、華やかな香りと共に日光浴をされ、美しい花々に囲まれ、これからも季節を感じながら、穏やかな毎日を過ごしていただけるよう、職員一同サポートしてまいります。



## デイサービスからたち (認知症対応型)

### おやつ作りで脳活性

和風パフェ作りをしました。カステラやクリーム、フルーツを入れ、あんこやきな粉をトッピングし、最後に黒蜜をかけて完成です。

出来上がりをイメージしながら、手先を使う事は脳の活性化にもつながります。出来上がったパフェを「美味しいね」とお話しされながら召し上がられていました。

笑顔あふれる時間となり、とても達成感を感じられている様子でした。



## ● 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 楢

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





# 外来担当医一覽

令和8年7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 (第1週) 篠原 英仁(第1週) 濱田 聖暁(第3週) 担当(第2・4・5週)	高田 珠里	杉山 元 (第1・2・4・5週)	担当
	呼吸器・睡眠障害	木下 正治 木村 誠二	木下 正治 高木 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		長田 暁子	長田 暁子		松元 貴史	
	脳神経		磯貝 将成	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	久賀 征一郎	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	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	
	脳神経	西坂 慎也	磯貝 将成	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	下河邊 堯 吉田 佑輔	
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	下河邊 堯 吉田 佑輔	

※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、脳神経内科、睡眠障害内科

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

