

医療法人清和会長田病院

クロバーだより

あなたの生命のそばにいつも私たちはいます



TAKE FREE

Vol. **109**
NAGATA HOSPITAL

特集

本当に「年のせい」「疲れのせい」？
睡眠のお悩み、一人で抱えていませんか

骨粗しょう症、今のうちからチェック！
患者さん一人ひとりに最適な栄養管理を
きのこの柚子胡椒マリネ
インドカレーレストラン ナマステ



本当に「年のせい」「疲れのせい」？ 睡眠のお悩み、一人で抱えていませんか



睡眠に何らかの悩みを抱える人は少なくありません。しかし、「年齢のせい」「疲れているだけ」と思い込み、一人で抱え込んでいる方も多くいます。睡眠の問題は生活の質を下げただけでなく、生活習慣病や心臓・脳の病気などにつながることもあります。こうした背景から睡眠医療へのニーズが高まり、当院でも「睡眠障害内科」が標榜診療科として加わりました。

睡眠中に呼吸が止まる「睡眠時無呼吸症候群」に注意

睡眠のお悩みの中でも、当院では特に、睡眠中に呼吸停止を繰り返す「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」の早期発見・治療に取り組んでいます。成人では軽症を含めると約10～30%にみられ、その約80%は診断・治療を受けていないとされています。睡眠中に呼吸が止まると体が酸素不足になり、交感神経が活発化して血圧や心拍数が上昇します。これが毎晩何十回、何百回と繰り返され、体に大きな負担がかかります。高血圧や不整脈、脳血管障害、虚血性心疾患、糖尿病、うつ病、胃食道逆流症などの合併症に繋がる恐れがあるほか、日中の眠気や集中力低下から、仕事上のミスや産業災害、交通事故なども起こりかねません。以下のような症状に当てはまる方は、一度ご相談ください。



SASの検査と治療

診察後、ご自宅での簡易検査や1泊入院のPSG(睡眠ポリグラフ)検査で睡眠の状態を確認します。診断結果に応じて専用のマスクを着用して気道に空気を送るCPAP(シーパップ)療法などを行い、症状の改善と生活習慣病の予防につなげます。



SAS以外の睡眠のお悩みもご相談ください

睡眠時無呼吸症候群以外にも人によって睡眠のお悩みは様々です。睡眠障害内科では症状や困りごとをうかがい、必要があれば検査をして原因を探り、お悩みを解決できるようサポートします。原因によっては他の診療科や専門医療機関とも連携し、一人ひとりに合った診療をご提案いたします。



睡眠のお悩み Q&A

Q なかなか寝付けず、寝ても疲れが取れません。睡眠障害内科で診てもらえますか？

A 睡眠のお悩みにはさまざまな原因があり、睡眠時無呼吸症候群をはじめ貧血、甲状腺疾患や心不全など様々な病気やお薬が関係していることもあります。当科では症状を詳しくお聞きし、必要に応じて検査をして原因を調べ、適切な診療につなげます。まずはご相談ください。

Q 夜中に何度も目が覚めます

A 頻尿や加齢、生活習慣のほか、睡眠時無呼吸症候群により何度も目が覚める場合もあります。一緒に原因を探り、必要に応じて泌尿器科などをご案内します。気になる症状が続く場合はご相談ください。

Q SASの検査やCPAP治療は保険適用されますか？

A 睡眠時無呼吸症候群の検査(簡易検査・PSG検査)やCPAP療法は、医師が必要と判断した場合は健康保険が適用されます。費用など詳しくは診察時にお気軽にご相談ください。

長田病院

睡眠障害内科／睡眠呼吸センター

詳しくはホームページを
参照ください。



骨粗しょう症、今のうちからチェック！ ～40歳から考える、女性の骨の健康～



骨粗しょう症ってどんな病気？

骨粗しょう症は、骨の量や質が低下して骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。自覚症状がほとんどないまま進行し、転倒などで骨折して初めて分かることもあります。進行するとくしゃみなどちょっとしたことで背骨の圧迫骨折が起こり、背中や腰の変形、慢性的な痛みの原因となります。骨折すると体を動かす機会が減り、筋力や体力の低下を進め、要介護状態に繋がることもあります。

あなたは大丈夫？ 骨粗しょう症の可能性をチェック

- ☐ 若いころと比べて、身長が3cm以上縮んだ ☐ 最近、転倒などのささいなことで骨折した
☐ 両親のどちらかが、太ももの付け根の骨折をしたことがある

1つでも当てはまる方は、骨の状態を一度確認してみましょう。



高齢者だけでなく、女性は40代から注意

骨量は20歳前後でピークを迎え、その後少しずつ減少します。特に女性は更年期・閉経を迎えると女性ホルモン「エストロゲン」が減少して骨量が減りやすくなります。エストロゲンには骨が壊されるのを抑える働きがあるため、骨の代謝バランスが変化して骨量が減少しやすくなります。高齢の方だけでなく、40歳以上の女性は注意しておきましょう。

骨の健康を守る3原則「食事・運動・検査」

骨の健康維持に大切なのは、カルシウムやビタミンD、K、たんぱく質などの栄養素と、ウォーキングなど適度に体を動かすこと、そして検査をして早期に発見することです。協会けんぽでは、自覚症状がない骨粗しょう症を早期に発見し治療に繋げるため、今年度より40歳以上の偶数年齢の女性の「骨粗しょう症検診」を開始しました。

食 事

カルシウム



ビタミンD



ビタミンK



たんぱく質



運 動



検 査

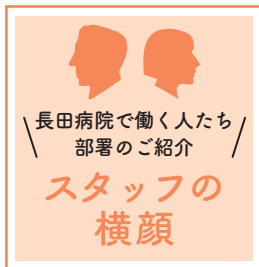


DXA 法による骨密度測定

当院ではDXA（デキサ）法という、背骨や太もものつけ根をX線で測定する高精度の骨密度検査を行っています。検査着で装置に横になり、数分じっとしているだけの検査です。痛みもなく、放射線の量も少ないのが特徴です。「自覚症状がないから大丈夫」ではなく、検査で自分の骨の状態を知ることが大切です。骨折を防ぎ、いつまでも自分らしく動ける体を守りましょう。



DXA法



患者さん一人ひとりに最適な栄養管理を 栄養サポートチーム(NST)

栄養不良はあらゆる疾患や病態を悪化させることが分かってきており、栄養治療の重要性が高まっています。当院では、栄養サポートチーム(NST: Nutrition Support Team)が、患者さんの状態に合わせた栄養管理を行い、安心して治療に取り組めるよう支えています。

NSTとは？

十分な食事がとれず栄養状態が低下している方や特別な栄養管理が必要な方を対象に、医師、看護師、管理栄養士、薬剤師、理学療法士、言語聴覚士、臨床検査技師などで構成される医療チームがそれぞれの専門知識を生かして最適な栄養管理を提案・実践し、患者さんにとって安全で効果的な栄養療法を継続して提供しています。

患者さんの状態に合わせた栄養サポート

栄養管理は、「たくさん食べればよい」というものではありません。病気や治療内容、運動量、肝臓や腎臓の働きなどを考慮しながら、その方に合った方法を選ぶことが大切です。食事内容の調整はもちろん、必要に応じて栄養補助食品や点滴(輸液)、経管栄養などを組み合わせ、無理なく十分な栄養が摂れるよう支援します。また、リハビリを頑張っている患者さんには、運動によって消費される栄養も考慮して補給内容を調整しています。さらに、口腔ケアや輸液に伴う感染予防にも配慮し、医療安全の面からも適切な管理を行っています。

また、栄養状態は褥瘡(床ずれ)の予防や回復にも大きく関わるため、NSTは褥瘡対策に関わるスタッフとも連携し、必要な栄養を適切に補給することで褥瘡の予防や改善、傷の治りをサポートしています。

チームで支える回復への力

当院では、入院時に栄養状態を評価し、栄養不良にある患者さんの早期発見に努めています。主治医と相談しながらNSTが介入し、週1回の病棟回診や月1回のカンファレンス・勉強会を通して情報を共有し、患者さんごとの栄養管理を継続的に見直しています。適切な栄養管理は、病気の治りを早めたり、感染症などの合併症を防ぐだけでなく、退院後の食生活や健康維持にもつながります。私たちはこれからも、多職種が力を合わせ、患者さんの回復と生活を「栄養」の面から支えていきます。

NST(栄養サポートチーム)



Message

NSTはこんな患者さんをサポートしています

- ・食事が少なく、低栄養が心配な方
- ・病気で十分な栄養が必要な方
- ・飲み込みが難しく、食事方法の工夫が必要な方
- ・点滴や経管栄養など専門的な栄養管理が必要な方

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

きのこの 柚子胡椒マリネ

今回は秋が旬の食材「きのこ類」をたっぷり使ったレシピを紹介します。きのこは食物繊維が豊富で、腸内環境を整える働きがあります。数種類のきのこを組み合わせることでうま味がアップし、調味料を控えめにしても美味しく食べられます。レンジで簡単に作れますので、ぜひお試しください！

材料(2~3人分)

しめじ・・・1パック(約100g)
エリンギ・・・1本(約100g)
えのき・・・1/2袋(約100g)
パプリカ(無くて可)・・・1/4
大葉(無くて可)・・・適量
☆マリネ液
オリーブオイル・・・大さじ1
酢・・・・・・・・大さじ1
醤油・・・・・・・・小さじ1
柚子胡椒・・・・小さじ1/2
はちみつ・・・・・・・・小さじ1
(または砂糖小さじ1/2)



作り方動画は
こちら



作り方



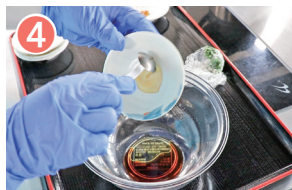
① しめじは小房に分ける。エリンギは食べやすい長さの薄切りにする。えのきは半分切る。



② パプリカは細切り、大葉は千切りにする。



③ 耐熱容器にきのこ、パプリカを入れ、ふんわりラップをして電子レンジ600Wで4~5分加熱する。



④ 加熱している間に、マリネ液の材料を混ぜておく。



⑤ 加熱後、きのこから出た水分を軽く切り、熱いうちにマリネ液と和える。



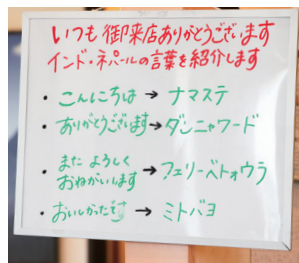
粗熱が取れたら冷蔵庫で15分~30分ほど冷やし、器に盛って千切りの大葉を散らしたら完成。

／ 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

82

異国の味と文化を柳川でたのしめる インドカレーレストラン ナマステ



〔 住 所 〕 福岡県柳川市上宮永町 406-3

〔 電話番号 〕 0944-72-6399

〔 アクセス 〕 西鉄柳川駅から徒歩約 3.1km
(しまむら近く)

〔 営業時間 〕 ランチ 11:00 ～ 15:00 /
ディナー 17:00 ～ 22:00

〔 定休日 〕 ※不定休

📷 https://www.instagram.com/namaste_ygw_/



2018年5月にオープンした「ナマステ」は、本格的なインド・ネパール料理が味わえる人気店です。店内では3人のコックが腕を振るい、本場のスパイスを生かした料理を提供しています。

一番人気は、まろやかなコクとほどよい甘みが特徴の「バターチキンカレー」。カレーは辛さを選ぶことができ、本場インドでは7辛程度が標準とのことですが、お子さまには食べやすい「マイルド」が人気です。焼きたてのもちもちナンとの相性も抜群で、春巻きやタンドリーチキンなどのサイドメニューも楽しめます。

ランチタイムには多くの客でにぎわい、特に日曜日のお昼は家族連れなどで混み合う人気ぶりでテイクアウトも可能です。また、10個以上の注文で配達にも対応しており、近隣の学校や会社からの注文も多いそうです。

店内にはインドとネパールの写真や装飾が並び、異国情緒を楽しむことができます。本場の味を気軽に楽しめる「ナマステ」で、お気に入りの一皿を味わってみてはいかがでしょうか。

内視鏡 AI 診断補助を導入しました

胃カメラや大腸カメラの検査映像をAI(人工知能)がリアルタイムで解析し、がんやポリープなどの病変の可能性がある場所を自動で検出・表示して医師の診断をサポートするシステムです。医師の目に加え、AIによる解析も併用することで、早期発見の精度を高めるために活用しています。



11月28日(土)『食と健康フェスタ』を開催します

11月14日の世界糖尿病デーにちなんで「糖尿病や生活習慣病予防のための食事を考えよう」をテーマに『食と健康フェスタin長田病院』を開催します。栄養相談や体力測定、血管年齢測定など様々なコーナーを設ける予定です。健康寿命の延伸のため、一度食生活や生活習慣を見直してみませんか？どなたでもご参加いただけますので、ぜひ足を運びください。

「食と健康フェスタ」

- 日時：11月28日(土)
午後～
- 場所：長田病院 1Fフロア



キッズ職場体験を開催

8月1日(土)、小学生を対象とした「キッズ職場体験」を開催しました。参加者は子ども用の白衣と聴診器を身に着け、「一日キッズ職員」として心臓エコーや車いす体験、救急車の中の見学など、さまざまな職種の体験をしてもらいました。初めて見る機械や救急車の中などに皆さん興味津々な様子でした。これを機に医療に興味を持ち、将来の選択肢のひとつとして考えてもらえるといいですね。





「ほっとする喫茶」 はじめました

7月より、地域サポーター「ゆりの会」による喫茶「ほっとする喫茶」がオープンしました。場所は1階入り口横のラウンジ内で、コーヒー・紅茶など1杯100円で提供しています。気軽に立ち寄ってご利用いただける喫茶ですので、外来受診の方や付き添いの方、お見舞いの方などなたでも、どうぞお気軽にご利用ください。



コンセプト
CONCEPT 誰でも気軽に立ち寄れる喫茶—

営業時間 火・水曜日 10～12時



MENU ※ALL 100円

・コーヒー（ホット／アイス）
・緑茶（ホット）
・紅茶（ホット）



防火避難訓練

7月30日（木）、防火避難訓練を実施しました。5階病棟西側からの出火を想定した訓練で、探知機の鳴動から初期消火、通報、避難誘導、逃げ遅れ確認、消火器および消火栓の使い方実践などの訓練を行いました。毎年2回行っている訓練ですが、奇しくもその2日前には熊本地震が発生したこともあり、より緊張感漂う訓練となりました。また、災害時の対応やマニュアルの見直し、研修会実施など、改めて災害時に患者さんや職員の安全を守るためには、日頃からの備えが重要であることを再確認しました。今後も、いざという時に迅速かつ適切に対応できるよう、職員一人ひとりの防災意識を高めてまいります。



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

インフルエンザワクチン接種が 始まりました



これから冬にかけて流行が予想されるインフルエンザに備え、今年もインフルエンザワクチンの接種を開始しました。

ワクチン接種は、インフルエンザの発症を抑えるだけでなく、重症化を防ぐためにも重要です。感染予防を意識し、自分自身とご家族を守ることに繋がります。

当医院では、鼻に噴霧する痛みのないワクチン(要予約)も取り扱っています。1回で効果が長期間持続し、高い予防効果があります。対象は7歳～19歳未満です。詳細はお問い合わせ下さい。



三橋長田医院 TEL 0944-72-4171

介護老人保健施設 シャンティ

誕生日の会食膳を 提供しています



5月より誕生日当日の昼食を、本人希望の食事を提供し、喜んでいただくこと、特別感のある食事を楽しんでいただくことを目的とした会食膳を提供しています。

「鰻のセイロ蒸し」「オムライス」等、食の楽しみを感じていただきました。

作業レクでは「バラ制作」「うちわ作り」と個性あふれる作品が出来上がりました。



グループホーム つくだ

アクティビティケアに 取り組みました



今年は猛暑により外出を控えてホーム内で過ごす事が多かった夏でした。その中でも、つくだでは心身の機能を維持・向上、また認知症進行予防を目的としたアクティビティケア※に取り組みました。

これからの季節では、秋ならではの自然や行事に触れながら、散歩やドライブ、外食ツアーを開催し、季節を楽しむ機会を増やしていきたいと思います。

皆さまが笑顔で安心して過ごせる毎日を大切にしていきたいと思います。



※その人らしい生活を送れるように、活動(アクティビティ)を通して心身の健康を支える介護の考え方

デイサービスからたち (認知症対応型)

夏らしいおやつ作りを しました♪

7月にメロンソーダゼリーを作りました。ミカンやホイップ、ゼリーを盛り付け、色鮮やかで涼しげなおやつが完成しました。

皆さん、職員と一緒に手順を確認しながら、ひとつひとつ丁寧に作られていました。

完成したゼリーを見て、「色がいいね」「シャレとるね」などの声が聞こえ、とても喜ばれていました。

見た目にも華やかで、暑い夏にぴったりのゼリーを皆さんで楽しく味わいました♪



● 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。

● ヘルパーステーション 椿

真心を込めた介護サービスで、心豊かな暮らしを支えます。

● 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8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 (第1週) 篠原 英仁(第1週) 濱田 聖暁(第3週) 担当(第2・4・5週)	瀬戸口 昌裕	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 (第2・3・4週)	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、睡眠
障害内科、脳神経内科

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

