

|| 人々の豊かな生活を支援する医療 ||

古賀病院グループ 広報誌

VOL.4

2015 SPRING

ご自由におもちください

TAKE FREE

最新News!

『介護老人保健施設こが21』を新設しました!!

こがねがと。

あなたとつながる医療の今を発信



こがベアの教えて先生!
脳からのサインを見逃していませんか?

管理栄養士が教える健康レシピ

からだ想いレシピ

テーマ 春らんまんのごちそうレシピ

◀ 次のページでも老健をご紹介します。



1階 通所リハビリセンター

介護保険対象者の方がご自宅から通いながらリハビリする施設です。



「介護老人保健施設こが21」の中をご紹介します!

「介護老人保健施設(老健)」はもちろん、その他にも色々な施設が入っているんですよ。



ゆったり広いスペースでリハビリできます。

2階・3階 介護老人保健施設(老健)



日中

リビングと食堂を兼ねた共有スペース。スタッフルームに隣接しており、簡易キッチンも備えています。



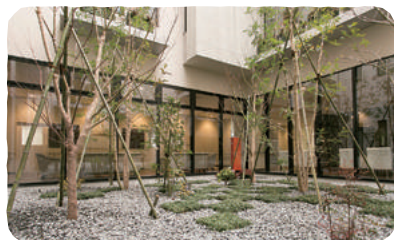
夜間・お休み時

プライベート空間となる個室。ベッド・洗面台・キャビネット・椅子・テレビを完備しています。

こが21ギャラリー



正面玄関を入ると落ち着いた雰囲気のリビーが広がっています。



建物の中央には吹き抜けになった中庭が。各階に柔らかい光を届けます。



2・3階には入所者用のリハビリ室があります。

2階 介護老人保健施設こが21 短期入所療法介護(ショートステイ)

短期間の入所を受け入れ、日常生活の支援や機能訓練などを提供します。

4階 緩和ケア病棟

2015年夏に古賀病院21から移設予定



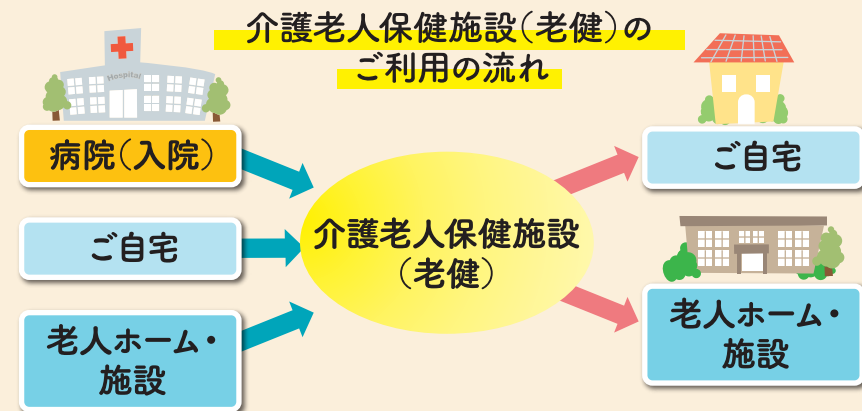
介護老人保健施設を新設!!

New



介護老人保健施設こが21

2015年3月1日、久留米市宮ノ陣にある古賀病院21の南西側に介護老人保健施設こが21がオープンしました。「介護老人保健施設(略称:老健)」とは、介護保険の要介護認定を受けた方を対象に、ご自宅(老人ホームも含む)での生活が可能になるよう、介護・看護のケアはもちろん、リハビリ・栄養管理・お食事入浴などの日常サービスもあわせて提供する施設のことです。ご本人とご家族、施設スタッフが共同して在宅復帰の準備を進めます。



老健はこんな時に利用できる施設です

介護保険の要介護認定を受けた方であれば、次のような時にご利用いただけます。

① 病院での入院治療が終わって病状が落ち着いたけれど、まだ自宅での生活は難しいので、在宅復帰までのサポートを受けたい時。

② 足腰が弱ってきて自宅や老人ホームでの生活が困難になってきたので、リハビリを重点的にやりたい時。

こが21にはこんな特長があります

日中は共有スペースで集団生活をしていただき、夜間やお休みの際は個室でゆっくりくつろげる「ユニット型個室」という形式を取っているのが特長です。リビングと食堂を兼ねた共有スペースを10人単位でご利用いただき、他の入居者や介護スタッフと共同生活を送ることで、家庭的な雰囲気のなかで、きめ細やかな介護ケアをお受けいただけます。お部屋は、個人の生活スタイルを尊重するために、全室個室でプライバシーが確保されています。

また、各階にリハビリ室を備え、利用者さんの状態に応じたリハビリを行います。

●●古賀病院グループの介護サービス一覧●●

介護サービス名	介護サービス内容の説明	古賀病院グループで提供している介護サービスの施設名		
		宮ノ陣地区		野伏間地区
		高齢者総合福祉施設 こがケアアベニュー	介護老人 保健施設こが21	
ケアプラン サービス	介護保険対象者の方が、認定に応じた介護サービスをご希望に沿って適切に利用できるよう、ケアマネージャーが介護計画を作成するサービスです。	天神ケアプラン サービス ☎0942-35-4407	—	こがケア プラン野伏間 ☎0942-26-0508
訪問介護	介護保険対象の方や障がいのある方が、住みなれたご自宅で安心して生活が送れるよう、訪問介護員(ホームヘルパー)が生活援助を行うサービスです。	ケアセンター たんぼぼ ☎0942-35-2842	—	こがヘルパー ステーション 野伏間 ☎0942-51-3828
訪問看護	病気や障がいを持った方が住みなれたご自宅でその人らしい療養生活を送れるよう、看護師等がご自宅に訪問して、在宅での療養生活を支援するサービスです。	訪問看護 ステーション わかくさ ☎0942-35-4301	—	—
定期巡回・ 随時対応型 訪問介護・看護	介護保険の要介護認定の方の在宅生活を支えるため、24時間訪問介護と訪問看護を密接に連携しながら、定期的な巡回訪問と随時の対応を行うサービスです。	ラウンドケアこが ☎0942-38-2525	—	—
通所介護 (デイサービス)	介護保険対象者の方に、通所で体操やレクリエーション・入浴などの各種サービスを提供し、ご家族の負担軽減やご高齢者の自立を支援するサービスです。	デイサービス アルカディア ☎0942-38-2953	—	—
通所リハビリ (デイケア)	介護保険対象者の方に、通所で心身機能の維持回復や日常生活の自立などを目的としたリハビリテーションを提供するサービスです。	—	通所リハビリ テーション ☎0942-38-2525	野伏間クリニック 通所リハビリ テーション ☎0942-26-6319
訪問リハビリ	介護保険対象者の方で通所でのリハビリが困難な利用者を対象に、リハビリスタッフがご自宅に訪問して、リハビリテーションを提供するサービスです。	—	介護老人保健施設こが21 訪問リハビリ 〔2015年6月 開設予定〕	—
短期入所 療養介護 (ショートステイ)	介護保険対象者の方の施設への短期間(30日以内)の入所を受け入れ、入浴や食事などの日常生活の支援や、機能訓練などを提供するサービスです。	—	介護老人保健施設こが21 短期入所療養介護 ☎0942-38-3386	—
グループ ホーム	認知症の症状があり、病気や障がいなどで生活が困難な方を対象に、専門スタッフの援助を受けながら少人数(5~9人)で共同生活する介護施設です。家庭に近い環境で、自立した生活を送ります。	—	—	こが グループホーム 野伏間 ☎0942-26-0888
老人ホーム	65歳以上の方を対象とした、生活サービスを提供することを目的とした施設です。	住宅型 有料老人ホーム こがケアアベニュー ☎0942-38-2525	—	—

「介護老人保健施設
こが21」について
これが聞きたい



Q. 施設にはどのような
スタッフがいますか?

A. 医師、看護師、介護
スタッフ、リハビリス
タッフ(理学療法士・作業療法士)、
管理栄養士、支援相談員、ケア
マネージャーがいます。それぞ
れの職種で専門的知識や技能を十
分に発揮しながら、ご利用者さん
一人ひとりに合わせてサポートして
いきます。



Q. リハビリは
どうなっていますか?



A. 「こが21」は、リハビリ
を重点的に取り、利用
者さんが在宅(老人ホームも含む)
での生活が実現できるようお手伝い
する老健です。老健施設のある2・
3階にリハビリ室を設け、専属のセラ
ピスト(理学療法士・作業療法士)
が個別のメニューを立案してリハビリ
を行います。

Q. 介護老人保健施設(老健)を
出た後に利用できる
介護サービスはありますか?



A. 古賀病院グループでは、訪問介護・訪問看
護・デイサービス・デイケアをはじめとする
様々な介護サービスを提供していますので、お気軽にスタッ
プにご相談ください。老健に入居していない方のご利用も
もちろん可能です。古賀病院グループの介護サービスは2
つの地区で展開しており、「介護老人保健施設こが21」
と「こがケアアベニュー」のある宮ノ陣を中心とした地区※1
と、野伏間クリニックを中心とした地区※2があります。各
地区にどのような介護サービスがあるかは左ページでご確
認ください。

※1対象地区:北野・弓削・大城・金島・小森野・宮ノ陣・御井・合川
※2対象地区:野伏間・藤光・本山・上津・南・国分・西町・津福今町・江戸屋敷・荒木・藤
光町・天神町・東和町・通町・通外町・通東町・花畑(サブエリアとして上津町・青峰・御井
町・諏訪野町・東町・日吉町・原古賀・荘島町・白山・梅光・津福本町・安武(一部)・大善寺
(一部)・鳥飼

Q. 施設の見学は
できますか?

A. 月~土(祝日除く)
の9:00~17:00
に、施設内の見学やご利用につ
いての説明・ご相談をうけたま
わっています。ご希望の方は、
あらかじめ「こが21」までご
連絡ください。



お問い合わせ・
お申し込み

介護老人保健施設 こが21

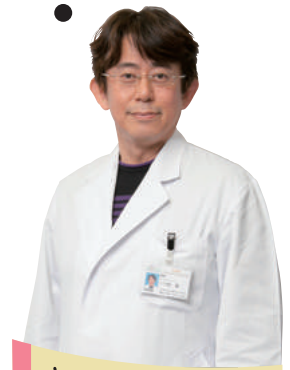
TEL.0942-38-3386 受付時間/月~土 9:00~17:00 ※祝日除く



こがべアのおしえて! 先生

〈第4回・脳梗塞とクモ膜下出血〉

脳からのサインを見逃していませんか?



お話を聞いた先生

新古賀病院 脳卒中脳神経センター長 脳神経外科部長 一ツ松 勤 (ひとまつ つとむ)

「卒然として(当)たる」と字にあるように、脳卒中は突然やってくるので防ぎようがない、と思っっている方は多いのではないのでしょうか。実は脳卒中の種類によっては前ぶれの症状があり、重症化を防ぐことができます。今回は脳梗塞とクモ膜下出血について、脳から出ているサインについてお話を聞きました。

どんな病気ですか?

脳卒中とは、脳の血管が詰まったり破れたりして、いろいろな脳の症状が現れる状態をいいます。脳卒中は大きく3つに分かれます。血管が詰まって栄養や酸素が行き渡らなくなって起こる「脳梗塞」、脳内の細い動脈が破れる「脳出血」、そして、脳の表面を走る大きな動脈にできたこぶ(動脈瘤)が破れる「クモ膜下出血」です。さらに脳梗塞は、脳の細い血管が詰まって起こる「ラクナ梗塞」、脳の太い動

脈や頸動脈の硬化で起こる「アテローム血栓性梗塞」、心臓にできた血栓が血流に乗って脳まで運ばれ脳の太い血管を詰まらせる「心原性梗塞」に細分化されます。

最悪の場合は死に至り、日本人の死亡原因の第4位にも上げられる脳卒中。病変が起きた部位や範囲によっては、運動麻痺や言語障害、感覚障害などが起こり、後遺症が出ることも多い恐ろしい病気です。しかし、発症する前に何もできない訳ではありません。脳梗塞(アテローム血

栓性梗塞)やクモ膜下出血は、発症する前に起こる脳からのサインに気づけば、重症化を防ぐことができます。脳梗塞でもアテローム血栓性梗塞は、頸動脈が硬化したところから血栓の一部がパラパラと脳へ流れるため、最初は手がしびれるなどの軽度の症状が一時的に起きます(一過性虚血発作「TIA」)。また、クモ膜下出血では、ハンマーで叩かれたような激しい頭痛や嘔吐の症状が現れますが、大きな症状が出る一週間前くらいのうちに、軽い頭痛が起きる場合があります(警告

どんな治療をしますか?

脳梗塞の場合は、まず超音波やMRIで検査をします。血管が詰まった場所や範囲によって治療は異なりますが、血液をサラサラにする薬を服用し、薬が効かない場合は、血管の手術を行います。クモ膜下出血では、動脈瘤をクリップで止めたり、コイルを使って塞いだりする方法で治療します。

予防法はありますか?

脳梗塞を引き起こす危険因子として、高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満、喫煙などがあります。これらの

病院での取り組みを教えてください。

脳梗塞(アテローム血栓性梗塞)は一過性脳虚血発作、クモ膜下出血では警告頭痛という形で、それぞれ脳からの危険信号が事前に発せられていて、早めに診察すれば重症化を防ぐことができます。ど



ちらも症状としては短く軽いこともあるので、脳からのサインを見逃しがちです。しかし、脳卒中の治療は早ければ早いほど効果があるので、すぐに病院へ行かれることをおすすめします。また、新古賀クリニックでは、脳梗塞や動脈瘤、脳腫瘍を調べる脳ドックを行っています。脳からのサインに気づくことも大切ですが、それ以前に自分の脳や血管の状態を把握し、脳卒中を予防することが大切です。いつもと違う症状がでたら、勝手に判断せず、すぐに病院へ。そして病気を未然に防ぐためにも、ぜひ気軽に検査を受けてください。

脳卒中の図解

脳卒中の種類

脳梗塞
脳塞栓型: 心原性梗塞
脳血栓型: ラクナ、アテローム血栓性梗塞

脳卒中のサイン

TIA (一過性脳虚血発作)
以下の症状が数分で消えることが多い

- 急に言葉が出なくなる
- ろれつが回らない
- 片目が見えなくなる
- いつもと感覚がおかしい
- 顔が歪むなど

警告頭痛
以下の症状が一週間以内に起きています

- いつもと違う頭痛
- 吐き気
- 嘔吐 など

一過性脳虚血発作(TIA)・警告頭痛かなと思ったら、**すぐ病院へ**

新古賀病院 脳神経外科
☎ 0942-38-2222 (代表)

血栓や動脈瘤を検査されたい方は**脳ドック**をおすすめします!

■お問い合わせ 健康管理センター
☎ 0942-35-3170 (直通)

かんたん Check

脳梗塞・クモ膜下出血

<input type="checkbox"/> 高血圧だ	<input type="checkbox"/> ストレスを感じやすい
<input type="checkbox"/> 糖尿病だ	<input type="checkbox"/> 脂っこい食べ物が好き
<input type="checkbox"/> 高脂血症だ	<input type="checkbox"/> 日頃から運動不足だ
<input type="checkbox"/> 太っている	<input type="checkbox"/> 不整脈と診断された
<input type="checkbox"/> たばこを吸う	
<input type="checkbox"/> 脳卒中を起こした家族がいる	

上記に複数あてはまるあなたは要注意!



写真1



写真2



写真3

↑ ①新古賀病院の心疾患リハビリ室。リハビリ器具がずらっと並んでいます。
 ↓ ②言語聴覚士さんが訓練に使う絵カード。なんと手作りなんですって。
 → ③古賀病院21では、心疾患の病状の安定した方が運動能力を徐々に上げるため積極的に運動療法を行う。「回復期・維持期心臓リハビリテーション」を外来でも行っています。

こがへア(以下…こ) リハビリ室でお仕事をしているのはどういう方なんでしょうか？
こ リハビリのお仕事は、病気やケガで体の動きが悪くなった方が以前の状態に戻れるようお手伝いして、元気になるって言うことなんです。動きが悪くなるって言うことも様々あるので、患者さんの状態に合わせて担当が変わるんですよ。
こ では理学療法士さんはどんなことをするんですか？
こ 足の骨折や脳卒中によるマヒなどで足の動きが悪くなった患者さんに対して、歩く・立つ・座るなどの基本動作ができるようお手伝いをします。また、ご自宅でも過ごしやすいようにするために作業療法士や建築関係の方と協力して、手すりの設置や居室の環境を整えるお手伝いもします。
こ **ベア坊や(以下…坊や)** 作業療法士

こ **こがへア**はなにをする人？
こ 手の骨折や脳卒中によるマヒなどで指先などの動きが悪くなった患者さんに対して、食事・入浴などの日常生活動作ができるようお手伝いをします。
こ 理学療法士さんは体の基本的な動作を、作業療法士さんは日常生活の動作を担当してらっしゃるんですね。
こ はい。作業療法士は患者さんが元気になるよう精神面のサポートもします。
こ **坊や** 言語聴覚士さんは？
坊や 脳卒中が原因で話す・聞く・読む・書くなど言語能力が障害を受ける「失語症」、言語能力には問題ないけれど言葉を正しく発音できない「構音障害」、脳卒中や加齢が原因で飲食がうまくできない「嚥下障害」の患者さんが、本来の能力を回復できるようにお手伝いします。
こ 話すことと飲み込むこと、どちらも？
こ 発声も飲み込みも同じ器官で行うので言語聴覚士が担当するんですよ。
こ リハビリを受けるのは骨折や脳卒中の患者さんがほとんどなんですか？
こ 心疾患の方を対象とした心臓リハ

リハビリテーションの語源はラテン語の「re(再び) + habilis(適した)」からきていて、「本来あるべき状態への回復」という意味なんですって。そのためにリハビリスタッフの皆さんは色んなお仕事をされています。今回伝えきれなかったこともたくさんあるので、いつか改めてご紹介したいと思います！

こ **こがへア**はなにをする人？
こ 手の骨折や脳卒中によるマヒなどで指先などの動きが悪くなった患者さんに対して、食事・入浴などの日常生活動作ができるようお手伝いをします。
こ 理学療法士さんは体の基本的な動作を、作業療法士さんは日常生活の動作を担当してらっしゃるんですね。
こ はい。作業療法士は患者さんが元気になるよう精神面のサポートもします。
こ **坊や** 言語聴覚士さんは？
坊や 脳卒中が原因で話す・聞く・読む・書くなど言語能力が障害を受ける「失語症」、言語能力には問題ないけれど言葉を正しく発音できない「構音障害」、脳卒中や加齢が原因で飲食がうまくできない「嚥下障害」の患者さんが、本来の能力を回復できるようにお手伝いします。
こ 話すことと飲み込むこと、どちらも？
こ 発声も飲み込みも同じ器官で行うので言語聴覚士が担当するんですよ。
こ リハビリを受けるのは骨折や脳卒中の患者さんがほとんどなんですか？
こ 心疾患の方を対象とした心臓リハ

こがへア
親子の

病院見学

リハビリテーション編



からだ'思い'レシピ

だんだん暖かくなり、春が近づいてきましたね。そこで今回は、春の行楽弁当にもぴったりなメニューをご紹介します。

Recipe

Recipe 01 春らんまん♪ 簡単手まり寿司

- 材料(約20個)
- | | |
|--------------------|--------------------|
| 〔酢飯〕 | 酢…………… 大さじ2と2/3 |
| ご飯…………… 2合 | A 砂糖…………… 大さじ2と2/3 |
| | 塩…………… 小さじ1 |
| 〔具〕 | |
| えび…………… 7匹 | 青じそ…………… 3枚 |
| すし酢(配合は上記参照) …… 適量 | いり卵(卵2個分)…………… |
| 菜の花…………… 適量 | …………… 砂糖・みりん適量、 |
| ロースハム…………… 2枚 | …………… 塩ひとつまみ、油適量 |
| スライスチーズ…………… 2枚 | …………… でんぶ…………… 適量 |

作り方

1. ご飯は酢飯コースの水加減(ない場合は通常より少なめの水加減)で炊く。混ぜ合わせておいたAと炊きたてのご飯を熱いうちにしゃもじで切るように和える。粗熱がとれたら濡れふきんを被せておき乾燥を防ぐ。
2. 菜の花はさっと茹でる。えびは茹でて、すし酢に浸す。粗熱がとれたら半身に切る。円になるように組み合わせたえびの表側を下に向けてラップにのせ、その上に軽くにぎった酢飯をのせラップごとぎゅっとしぼり手まりにする。ラップを外し、上飾りに菜の花をのせる。
3. 青じそは縦半分切る。大小の型でロースハム、スライスチーズを抜いて、それぞれ1枚ずつ重ねる。ラップにハムとチーズ、青じそ、酢飯の順にのせ、手まりにする。
4. 油をひいたフライパンでいり卵を作る(弱火でじっくり時間をかけて作ると黄色がきれいにできます)。酢飯にいり卵を混ぜ込み、ラップで手まりにし、上飾りにでんぶを飾る。

彩りがよく、行楽弁当やおもてなし料理にぴったりです。この3種類に限らず、他にも様々な食材と合わせることが出来ます。例えば…サーモン等の刺身、アボカド、コーン、グリーンピース、胡瓜など。色々組み合わせ、自分オリジナル手まり寿司を作ってみてはいかがでしょうか。

キャベツにはビタミンCが豊富に含まれており、疲労回復や風邪予防などの効果があります。しかし、ビタミンCは熱に弱い水に溶けやすいため、生のまま食べる方がより効果的です。春キャベツは、葉が柔らかく甘味もあるので、生でも美味しく食べることができます。このレシピを活用してビタミンCをたっぷりとりましょう。

Recipe 02 春キャベツとひき肉の生春巻き

- 材料(2人分)
- 鶏ひき肉…………… 100g
 - キャベツ…………… 2枚
 - 人参…………… 1/4本
 - スライスチーズ…………… 2枚
 - 生春巻きの皮…………… 4枚
 - サラダ油…………… 適量
 - 塩…………… 適量
 - こしょう…………… 適量
 - マヨネーズ…………… 大さじ1杯
 - ケチャップ…………… 小さじ2杯

作り方

1. 熱したフライパンにサラダ油をひき、鶏ひき肉を炒め、塩とこしょうを振る。
2. ボウルにマヨネーズ、ケチャップを入れ、そこに炒めた鶏ひき肉を入れる。
3. キャベツを太めの千切りにする。
4. 人参は皮をむき、細めの千切りにする。
5. スライスチーズを縦長に切る。
6. 生春巻きの皮を水にひたし、ふやかす。
7. 生春巻きの皮に、キャベツ、人参、チーズ、ひき肉を入れ、きれいに巻く。
8. 半分に切って盛り付ける。



管理栄養士
古賀 裕美、小西 亜世加

Q 錠剤やカプセル剤が飲みにくい時は、割ったりカプセルを外して飲んでも大丈夫ですか？

A お薬によっては吸収や効果の持続のため形状を工夫していることがありますので、そのまま飲むことをお勧めします。どうしても飲みにくいようでしたらお薬の窓口でご相談ください。



Q お薬の飲み忘れに気付いた時はどうしたらいいですか？

A 飲み忘れに気付いた時点で飲んでください。ただし、次にお薬を飲む時間が近い場合は、飲み忘れた分は抜いて、次の分だけ飲んでください。2回分をまとめて飲むことは避けてください。



Q 症状がよくなったら、お薬が残っていても飲むのをやめていいですか？

A お薬には症状が消えたらやめていいものと、症状が消えても一定期間飲まなくてはならないものがあります。お薬をやめる時はご自分で判断せず、医師にご相談ください。



誰もが一度はお世話になったことがある薬。その薬を正しく安全に使うため、薬剤師の方にお話しをうかがいました。

その2

薬の正しい使い方Q&A

おぐすの話し。 / かがね。 / かがね。 / かがね。



薬の保管方法

その①

高温・多湿・直射日光を避け、比較的温度が低く(15度〜25度)、室温の変化の少ない場所に保管してください。

その②

お子様が誤って飲んでしまわないよう、お子様の手の届かないところに保管してください。

その③

お薬は特性に応じて包装を工夫していますので、シートから出さず保管してください。また、薬の入っていた容器から他のものに移し替えたりすると、中身や使い方がわからなくなってしまうことがありますので、容器はそのまま保管してください。



すっきり！腰痛ストレッチ☆

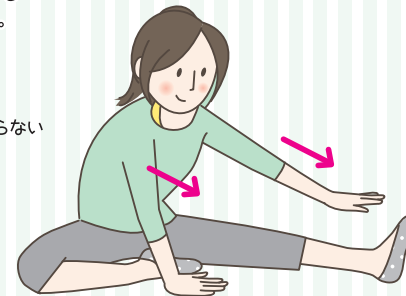
第2回目の今回は、『腰痛』のある方におすすめのストレッチをご紹介します。人は立つために腰・背中・お尻・太もも・ふくらはぎなどの背面の筋肉を使っていますが、この部分の筋肉の疲れが「腰痛」の一因となります。下記のストレッチで背面の筋肉をほぐしてみてください。

かんたん
セルフケア

1 片脚を曲げて、伸ばしている脚のほうへ身体を倒します。(左右行います)



2



両腕を少し広げ、両膝を曲げ、横に倒します。(左右行います)

＜イスを使用したストレッチ＞

1 片脚を前に出し、伸ばしている脚のほうへ身体を倒します。(左右行います)



point 膝が曲がらないように

2



背もたれを持ち、身体をひねります。(左右行います)

ストレッチのポイント

- ・それぞれ2回ずつリラックスして行いましょう。
- ・張りをを感じる程度の強さで行いましょう。
- ・20秒以上、ゆっくり伸ばしましょう。

新古賀クリニック 7階 メディカルフィットネスKOGA

営業時間/月～水・金 9:00～21:00、
土・祝日 9:00～17:00

TEL / 0942-35-3846(木曜・年末年始・GWは休み)

※運動に適した服装、室内シューズをご用意ください。

新古賀クリニック7階にある【メディカルフィットネスKOGA】は、地域の皆さんの健康維持や生活習慣病予防・改善対策、疾病治療後の体力維持・増進を主な目的とした施設です。運動が苦手だけれども健診や診察で運動が必要と指導を受けている方をはじめ、興味のある方は気軽にお越しください。

広報誌「こがねと。」をご持参の方を対象に
無料体験実施中です!

ヨガ教室のご案内

インナーマッスルを鍛えたり、身体の歪みを修正するといったメリットのほか、呼吸を意識することでリラックス効果もあると言われていたヨガ。その教室を月に3回行っています。『フィットネス自由コース』の回数券をご購入いただくと、どなたでも参加可能ですが、今回は裏表紙に記載している読者アンケートにお答えいただくと、抽選でヨガ教室の無料券(1回分)が当たります!この機会にヨガの世界に少し触れてみませんか?

開催日時

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 4月6日 18:00～19:00 | 4月14日 14:00～15:00 |
| 4月28日 14:00～15:00 | 5月11日 18:00～19:00 |
| 5月12日 14:00～15:00 | 5月26日 14:00～15:00 |
| 6月1日 18:00～19:00 | 6月9日 14:00～15:00 |
| 6月23日 14:00～15:00 | |



社会医療法人 天神会
野伏間クリニック

【診療科】内科、循環器内科、消化器内科、
糖尿病・内分泌内科、
腎臓内科(人工透析)、皮膚科、
整形外科

【住所】福岡県久留米市野伏間1-9-3
【TEL】0942-26-0066

野伏間クリニック皮膚科の特長

- 皮膚科の医師がカウンセリングを行い、診断します。
- 医師による施術なので安心です。
- 美容に効果のあるスキンケアや処方を取り扱っています。
- 内科・整形外科などもあるので併診も便利です。

【皮膚科診療時間：2015年4月～】

	月	火	水	木	金	土
午前	●	△	△	△	●	●
午後	△	●	△	△	●	◇

※日祝は休診 ※美容は完全予約制(診療時間内にお電話ください)

△…トリートメントのみ
◇…第2・4に
トリートメントのみ

右：横田先生
左：田尻先生



レディース通信



野伏間クリニックの美容治療のご案内

肌トラブルを治して 心晴れやかに過ごしませんか

野伏間クリニックでは、皮膚科としての治療だけでなく、美肌づくりの相談や施術などの美容治療も行っています。昨年リニューアルし、患者さんがよりくつろげる空間に生まれ変わった野伏間クリニックを訪ね、患者さんの多くに相談されるというシミやあざのこと、そして病院の特長について、先生にお話を聞きました。

◆Qスイッチルビーレーザー治療◆

メラニンに選択的に反応する波長を用いたレーザーで治療します。諦めていたシミやあざ、タトゥーにも高い効果を発揮します。

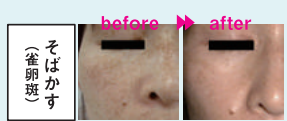
【Qスイッチルビーレーザーの症例】



◆イーライト(フォトリフ)◆

増え続ける小さなシミだけでなく、コラーゲンの再生を促し細かいシワやニキビ跡、赤ら顔などにも効果があります。

【イーライト(フォトリフ)の症例】



Q シミ・あざの形や色、いつから出てきたのかなどから医師が種類を診断したら、シミ・あざの特徴に応じて効果的な治療を行います。Qスイッチルビーレーザーやイーライト(フォトリフ)、などの治療は、医師による施術なので安心できると患者さんにも好評です。他にも飲み薬や塗り薬・トリートメントなどによる治療があります。

Q シミ・あざの形や色、いつから出てきたのかなどから医師が種類を診断したら、シミ・あざの特徴に応じて効果的な治療を行います。Qスイッチルビーレーザーやイーライト(フォトリフ)、などの治療は、医師による施術なので安心できると患者さんにも好評です。他にも飲み薬や塗り薬・トリートメントなどによる治療があります。

A シミとは、皮膚にあるメラニン色素が特定の場所に集中して増え、皮膚の表面に濃淡が生じた状態をいいます。シミは、紫外線や加齢、女性ホルモン、皮膚の炎症などが原因にあげられ、その種類には、老人性色素斑、脂漏性角化症、そばかす(雀卵斑)などがあります。これに対してあざは、生まれつきのものであることが多く、太田母斑や扁平母斑などの種類があります。あざの場合は病気がみなされ、保険適応でレーザー治療が受けられるものもあります。お尻(臀部)以外にできた蒙古斑や交通事故などで傷口に残った異物沈着のレーザー治療も保険適応になります。



あざ

※治療が保険適応になる場合があります

- ・太田母斑・扁平母斑
- ・(異所性)蒙古斑
- ・ADM(後天性真皮メラノサイトシス)など

シミ

紫外線や加齢などによって生じたもの

- ・老人性色素斑・肝斑
- ・脂漏性角化症
- ・そばかす(雀卵斑)など

Q シミ・あざってどんなものですか？

A シミとは、皮膚にあるメラニン色素が特定の場所に集中して増え、皮膚の表面に濃淡が生じた状態をいいます。シミは、紫外線や加齢、女性ホルモン、皮膚の炎症などが原因にあげられ、その種類には、老人性色素斑、脂漏性角化症、そばかす(雀卵斑)などがあります。これに対してあざは、生まれつきのものであることが多く、太田母斑や扁平母斑などの種類があります。あざの場合は病気がみなされ、保険適応でレーザー治療が受けられるものもあります。お尻(臀部)以外にできた蒙古斑や交通事故などで傷口に残った異物沈着のレーザー治療も保険適応になります。

Q 予防するにはどうしたらいいですか？

A あざは生まれつきの場合が多いので防ぐことはできませんが、シミの場合は予防方法があります。



シミの原因は、その8割が紫外線だといわれています。なので、まずは紫外線を浴びないよう肌の露出を控えたり、日焼け止めのサンスクリン剤をつけたりするなどして、紫外線から皮膚を守ることが大切です。また、紫外線やストレス、喫煙などで発生した肌の老化の原因となるフリーラジカル(活性酸素)を除去するために、酸化ビタミンが配合された化粧品を使うことや抗酸化ビタミンを多く含む果物・緑黄色野菜をしっかりと食べることも、シミに負けない肌づくりに効果があるとされています。



イーライト



カウンセリングルーム

まずは気軽にご相談ください

まず女性医師による無料カウンセリングを行い、シミやあざなどの種類を診断し、適切な治療を提案します。シミだと思いついていたものが保険で治療できるあざだったり、また悪性腫瘍(基底細胞癌・悪性黒色腫)だったりすることもあります。個人で勝手に判断し、効果のない美容法をしないためにも、まずは医師に相談してください。

皮膚科医が行う美容治療ですので、施術前に専門的なチェックができることも安心です。また、エンピロンなどのスキンケアブランドや医療機関のみで処方されるクリームなどの取り扱いがあり、患者さんからも人気があります。

これから肌の露出が多くなる季節。シミやあざがあると、周りの人が思っている以上に本人は気になって、心が塞ぐものです。ぜひ肌トラブルを克服して、毎日を晴れやかな気分でご過ごしませんか。

News & Topics

野伏間クリニックの 通所リハビリテーションをリニューアルしました

2015年2月16日に、野伏間クリニックの通所リハビリテーションがリニューアルオープンしました。今回のリニューアルで①施設内の仕切りを取り払ってフロア全体を広く利用できるようにする、②トイレの数を増やし、浴室から直接行けるトイレも新設する、③脳を活性化させて認知症を予防・改善する「学習療法」の部屋を拡張する、などの改善を行い、ご利用者さんがより快適に過ごしていただける施設を目指しました。

野伏間クリニック通所リハビリテーションは「体と脳のリハビリテーション」をキャッチフレーズに運動療法と学習療法を行っています。詳しくは下記までお問い合わせください。

お問い合わせ TEL.0942-26-6319(直)
(電話受付 月～土 8:30～17:00)



リニューアルした通所リハビリテーション



広々とした運動療法のフロア

古賀病院21の診療放射線技師が 「医学物理士」を取得しました

医学物理士の資格を取得したのは古賀病院21の診療放射線技師の北島重紀さんです。

医学物理士とは、がんの放射線治療で照射する放射線の量や病変の位置などの精度管理をする専任技術者のことです。医療における経験年数5年以上の者で、一般財団法人医学物理士認定機構の試験に合格することで認定資格を得られます。

古賀病院21放射線治療センターで行っている強度変調放射線治療※のような、従来より高精度な放射線治療を行う際には、医学物理士などの専任技術者を配置するのが望ましいとされています。なお、医学物理士と同様の専任技術者として「放射線治療品質管理士」もありますが、北島さんはこちらも取得しています。



北島重紀さん



医学物理士認定証

今回の医学物理士の資格取得に当たって北島さんは、「医学物理士の取得を機に、今後は装置の管理をするだけでなく、更なる知識を周りのスタッフに伝え、診療放射線技師のスキルアップに活かしていこうと思います」と話してくれました。

※強度変調放射線治療：複数の方向から放射線に強弱をつけて、がんの形態に合わせて集中的に照射する放射線治療。周囲の正常組織への照射を極力減少させながら、がん患部により高い線量を照射することができるため、がんの制御率を高め、副作用を最小限に抑えることができます。古賀病院21では最先端のトモセラピーで強度変調放射線治療を行っています。

かかりつけ医のメリットは？

- ×リット 1 大病院と比べ、待ち時間が短く、手続きも簡単。
- ×リット 2 日頃から健康管理のアドバイスを受けられる。
- ×リット 3 家族の病歴や健康状態を把握しているので、もしもの時に素早く対応してくれる。
- ×リット 4 高度な検査や治療が必要な場合は、適切な病院を紹介してくれる。

病床を持たないオフィス・ウロロジというスタイルで、泌尿器科を専門に診ています。ここでは主に診察を行い、手術やその後入院が必要な場合は、私が新古賀病院に向いて手術をするか、古賀病院グループの専門医を紹介する形で治療を行います。新古賀病院は設備が充実しているうえ、外科や内科の専門医やスタッフと協力して治療にあたれるので、安心して連携できますね。

泌尿器科というと男性患者さんが多いイメージがあるようですが、男女の割合は半々くらい。最近ではメディアの影響もあって、



みなさんには、風邪を引いたときや体調を崩したときなどに診てもらい、近所のお医者さんがいるかと思いますが。そういうお医者さんのことを「かかりつけ医」と言い、あなたの体質や病歴、健康状態を把握して診察をしてくれるほか、健康管理上のアドバイスもしてくれます。また精密検査や専門の治療が必要な場合は、適切な病院を紹介。かかりつけ医を持つということは、あなた自身をはじめ、家族全員の健康管理を行ううえでとても大切なことだといえるでしょう。



植田泌尿器科医院
植田省吾 先生

植田泌尿器科医院

[住所] 福岡県久留米市通東町 7-17

[TEL] 0942-30-3161

[診療科]

泌尿器科

[診察時間]

(月火水金) 9:00～12:30

14:00～18:00

(木土) 9:00～12:30

日祝は休診

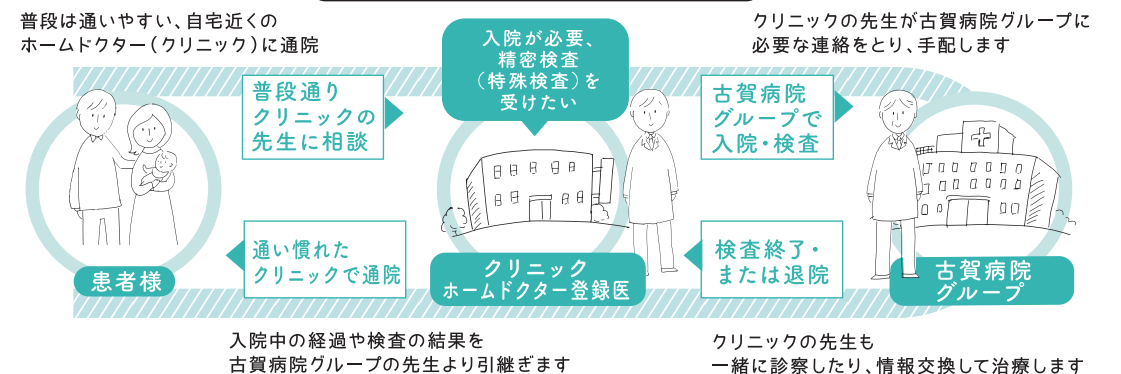


奥様が作られたシャドーボックスの作品が、やわらかな空間を演出します

過活動膀胱で来られる女性が増えました。デリケートな部分の症状で人に言いにくいかもしれませんが、ぜひ気軽に相談に来てください。

泌尿器の疾患は体のどこかの不調を表していることが多く、症状の奥に他の病気が隠れていないか、「体を診る」ことが求められます。かかりつけ医として、泌尿器科の専門医として、体からのシグナルを見落とさず、古賀病院との連携を深めながら、患者さんが満足できる治療に努めていきたいと思えます。

かかりつけ医と古賀病院グループの関係



古賀病院グループの 各施設の場所をご紹介します

古賀病院グループには病院・クリニック・介護老人保健施設・老人ホームなど様々な施設がありますが、どこに何があるのかピンとこない方もいらっしゃるかもしれませんね。ということで、今回は久留米市内にある各施設の場所を天神町地区、宮ノ陣地区、野伏間地区の3カ所の地図をご紹介します。

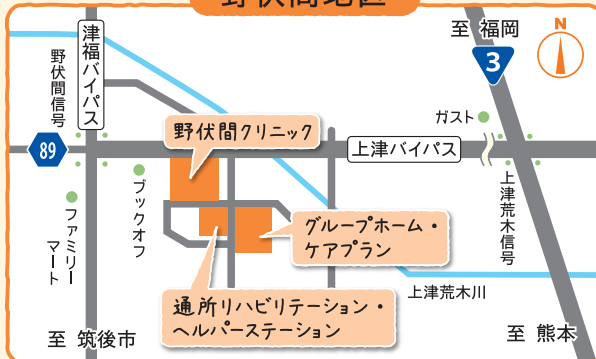
天神町地区



宮ノ陣地区



野伏間地区



読者アンケート

皆様のご意見・ご感想を今後の広報誌の参考にさせていただきますので、アンケートにご協力下さい。

【応募方法】下記にすべてお答えのうえ、郵便はがき、FAX、メールでご応募ください。

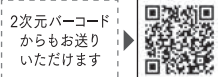
- ① おもしろかった記事を3つ教えてください
- ② 今後、取り上げてほしい内容はありますか？
- ③ 広報誌へのご意見・ご感想
- ④ 希望のプレゼント番号
- ⑤ 郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号

【応募先】
〒830-8577 久留米市天神町120
社会医療法人天神会 広報部 Vol.4プレゼント係
FAX 0942-38-2503 mail public-relations@tenjinkai.or.jp

【応募締切】

5月31日(日) 必着

※当選にあたって
当選の発表は商品、または引換券の発送をもってかえさせていただきます。
個人情報、プレゼント当選者への通知、景品の発送のために取得し、利用させていただきます。個人が特定できる第三者への情報提供はいたしません。



アンケートにお答えいただいた方の中から
抽選でプレゼント!

01. スキンケア化粧品の サンプルセット(1週間分)

3名様
PRESENT

今月のP11-12でご紹介した野伏間クリニックの皮膚科で取り扱っている、メディカル発想のスキンケア化粧品「エンビロン」の保湿ジェル・クリーム・日焼け止めのサンプルセットをプレゼントします。なお、製品がお肌に合うか確認させていただくため、当選品は野伏間クリニックでのお受け取りとなりますのでご了承ください。
提供/野伏間クリニック TEL.0942-26-0066

02. ヨーガ教室 1回無料券

2名様
PRESENT

今月のP9で登場したメディカルフィットネスKOGAではヨガ教室を行っています。興味のある方はふるってご応募&ご参加ください。
提供/メディカルフィットネスKOGA TEL.0942-35-3846

03. Wカフェのコーヒー10回券

3名様
PRESENT

古賀病院21と、こがケアアベニューにあるWカフェのコーヒー券。追加料金で他のメニューもOKなチケットをプレゼント。診察の帰りやお見舞いのついでに、Wカフェのいれたてコーヒーでほっとひと息いかがですか？

社会医療法人 天神会

KOGA

こがねっと.vol.4
発行/社会医療法人 天神会 広報部
制作協力/株式会社 石田大成社
発行日/平成27年4月

新古賀病院
〒830-8577 久留米市天神町120
TEL.0942-38-2222(代)

野伏間クリニック
〒830-0058 久留米市野伏間1-9-3
TEL.0942-26-0066(代)

古賀病院21
〒839-0801 久留米市宮ノ陣3-3-8
TEL.0942-38-3333(代)

辺春診療所
〒834-0083 八女市立花町上辺春1080
TEL.0943-36-0010(代)

新古賀クリニック
〒830-8522 久留米市天神町106-1
TEL.0942-35-2485(代)

高齢者総合福祉施設 こがケアアベニュー
〒839-0801 久留米市宮ノ陣4-30-10
TEL.0942-38-2525(代)

<http://www.tenjinkai.or.jp/>

介護老人保健施設 こが21
〒839-0801 久留米市宮ノ陣3-3-9
TEL.0942-38-3386(代)