

|| 人々の豊かな生活を支援する生涯医療 ||

古賀病院グループ 広報誌

VOL.6

2015 AUTUMN

ご自由に
おもち
ください

TAKE FREE

こしがが
なつと。

あなたとつながる医療の今を発信

管理栄養士が教える健康レシピ
からだ思いレシピ

テーマ 秋の食材をおいしくバランスよく

こしががの
先生！
教えて！

早期発見で糖尿病と
上手に付き合おう！

こがベアのおしえて! 先生

〈第6回・糖尿病〉

早期発見で、糖尿病と上手に付き合おう!

患者数とその予備軍の数が、年々増加傾向にある糖尿病。目立った症状が現れないからといってそのまま放っておくと重篤な合併症を起こすことに。今回は、意外と知らない糖尿病について教えていただきました。



お話を聞いた先生

新古賀病院
糖尿病・内分泌内科
糖尿病センター長
川崎 英二 (かわさき えいじ)

どんな病気ですか?

私たちは、食べものの栄養をエネルギーに変えることで生きています。通常の人であれば食後、一時的に血糖値(血液中に含まれるブドウ糖の数値)が上がりますが、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンが正常に働いていけば、ブドウ糖がエネルギーに変わり、血糖値が下がります。糖尿病はこのインスリンの働きが悪くなり、ブドウ糖をうまくエネルギーにできないことで血管内に糖が溜まり、高血糖が続く状態をいいます。糖尿病が悪くなると、のどが渴

いたり、体重が減ったりなどの症状が出ますが、初期段階ではほとんど自覚症状はありません。しかし、血管内に糖が多い状態が長い間放置されると血管が傷つけられ、重い合併症を引き起こします。

合併症にはどんな症状がありますか?

血糖値が高い状態が続くと、まず細い血管に障害が現れます。足先の感覚が鈍くなったり、目の網膜の異変から失明したり、腎臓が機能しなくなり人工透析が必要になる場合も。また、太い血管で

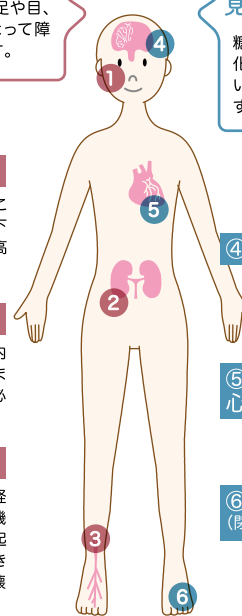
糖尿病の合併症

細い血管に見られる障害
血糖値が高い状態が続くと、手足や目、腎臓などの細い血管がもろくなって障害が起こり、合併症を発症します。

太い血管に見られる障害
糖尿病は動脈硬化を加速させ、太い血管がつまりやすくなります。

【糖尿病三大合併症】

- ①網膜症
目の網膜の毛細血管に障害が起こり、眼底出血をおこして視力が低下したり、進行すると失明の危険が高くなります。
- ②腎症
腎臓の細い血管が障害を受け、体内の老廃物をろ過する機能が低下します。腎臓が悪化すると人工透析が必要になります。
- ③神経障害
特に知覚神経、運動神経、自律神経に障害が起こり、体のいろいろな機能が鈍くなったり、痛みやしびれが起こったりします。けがや火傷に気づきにくくなり、放置すると足の潰瘍や壊疽(えそ)につながります。



も動脈硬化が進み、壊疽(えそ)や脳梗塞、虚血性心疾患などになるといわれます。このように、かなり進行するまで症状が現れないのも糖尿病の特徴です。

どんな治療をしますか?

糖尿病の治療の基本は、血糖値をコントロールすることです。まず食事療法や運動療法で生活習慣の改善を行い、それでも血糖値が下がらない場合は、薬物療法を加えた3本柱で管理していきます。

食事療法では、1日に必要な摂取量の中で栄養バランスの取れた食事を。運動療法では患者さんに合った運動をしてもらいます。また、薬物療法では飲み薬やインスリン注射などがあり、患者さんの状態を見ながら適切な治療を進めていきます。



病院での取り組みを教えてください。

新古賀クリニック3階の『糖尿病センター』では糖尿病・内分泌内科だけでなく、腎臓内科、循環器内科、形成外科などの医師の

ほか、看護師や管理栄養士、薬剤師などの専門スタッフが揃い、全員が一丸となってチーム医療に取り組んでいます。センターでは健診などで糖尿病の疑いがある方の検査をはじめ、すべての合併症の精密検査を半日で行うことができます。治療としては管理栄養士による栄養相談や、健康運動指導士の資格を持つスタッフによる運動指導があり、気軽に相談にのっています。また、糖尿病患者に起こりやすい足トラブルのケアを専門とした創傷フットケア外来(足外来)もあります。このように、一つの場所での糖尿病の治療が総合的に受けられるのがセンターの特徴です。糖尿病は早期発見、早期治療が大切です。健診で疑いがあった方や家族に糖尿病の患者さんがいる方は、速やかに精密検査を受けましょう。糖尿病は血糖値を十分にコントロールできれば、合併症を未然に防ぐことができます。健康な人と変わらない生活を送るためにも、早め早めの対応を心がけましょう。



糖尿病が気になる方、合併症の検査をされたい方は

糖尿病センターへ

足の病気が気になる方は

創傷フットケア外来(足外来)へ*

*糖尿病の合併症以外にもタコ、ウオノメ、巻き爪、外反母趾、足のむくみ、角質ケアなどの足のトラブルもご相談ください。

☎ 0942-35-2485(予約制) (受付時間 月~土 8:30~17:00)

かんたん Check

糖尿病

- のどが渴く
- トイレに行く回数が増える
- 尿の量が増える(多尿)
- 尿に糖が漏れる(尿糖)
- 肥満体型だ
- 疲れやすい
- あまり運動をしない
- 家族が糖尿病と診断された

上記に複数あてはまるあなたは要注意!



Doctor
蒲池医院
蒲池 正浩 先生

Dear My Doctor

あなたのそばに
かかりつけ医を

第6回 RECEIVED

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たり、健康管理上のアドバイスもしてくれます。また必要に応じて適切な病院を紹介。かかりつけ医を持つということは、あなたや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。

高年齢者からそのお孫さんまで、三代に渡って家族でお付き合いさせていただく患者さんも多くいらっしゃいます。当院では、電子カルテによって患者さんの既往症や体質、家族構成なども記録しているので、速

患者さんの病状を診て適した病院を選ぶことが第一ですが、勤め先や生活スタイルによって、通院が便利な病院を選ぶことも大切です。患者さんに最適な治療方法を模索しながら、

古賀病院21の初代院長を務められた蒲池先生にお話を伺いました。広川町に開業して30余年。内科・小児科を中心に、地域医療に取り組んできた母親から医院を継承し、平成17年、現住所に新築開業いたしました。現在では、内科・小児科および外科を専門に診察しています。当院は「人と環境にやさしい」をコンセプトに建てました。木や土などの自然の素材を多く取り入れ、外観はもちろん内装の壁などにも体にやさしい天然の建材を使用。開放感のある高い天井の室内は換気もよく、きれいな空気が保たれ、呼吸器疾患やアレルギーの患者さんにも心地よく過ごしてもらえようように配慮しています。

超高齢化社会を前に、地域の医療は在宅なども含め、選択の幅が増えています。これからの地域の方に寄り添う姿勢はそのままに、患者さんや家族の希望に応えられる医療を見極めながら、これまで培ってきた経験を地域の医療に生かしていきたいと思えます。古賀病院グループにメッセージをお願いします。内科の症状は様々な病気の入り口でもあるので、精密な検査が必要な場合もあります。古賀病院グループは当院からも比較的近く、最新の検査機器が充実し、検査や診断がしっかりしているのもとても頼りにしています。

蒲池医院
【住所】福岡県八女郡広川町大字新代1720-1
【TEL】0943-32-0357
【診療科】内科、小児科、外科、麻酔科
【診察時間】(月火木金)9:00~12:30/14:30~18:00
(水)9:00~12:30
(土)9:00~12:30/14:30~17:00
休診/日曜・祝日



▲山の別荘のような、木の温もりあふれる外観。手入れの行き届いた芝生の庭、季節毎に彩りを添える花々がみなさんをお出迎えします。

- ### かかりつけ医のメリットは?
- 1 大病院と比べ、待ち時間が短く、手続きも簡単。
 - 2 日頃から健康管理のアドバイスを受けられる。
 - 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。
 - 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。

からだ'思い'レシピ

食欲の秋、実りの秋。一年の中でいちばん食べ物がおいしい季節となりました。魚や野菜をバランスよく取り入れ、秋の味覚を満喫しましょう。今回は秋の食材を使ったおすすめ2品を紹介します。

01 はまちのしゃぶしゃぶ

- 材料(2人分)
- はまち(生食用) …140g
 - 木綿豆腐 …… 1/2丁
 - 人参 …… 30g
 - しめじ …… 30g
 - ほうれん草 …… 160g
 - だし汁 …… 2カップ
 - おろし生姜 …… 適量
- 【たれ】
- ポン酢 …… 大さじ3
 - ごま油 …… 大さじ1/2
 - ねぎ …… 適量
- 1人分エネルギー：260kcal(たれ57kcal)
たんぱく質：23g 塩分：1.2g

- ### 作り方
1. はまちはそぎ切りにし、豆腐はやっこ切りにする。
 2. 人参は型で抜く。しめじは石づきをとって小房に分ける。ほうれん草は5cm幅に切る。
 3. 鍋でだし汁を温め、人参を入れたら煮て、しめじを加える。煮立ったら、ほうれん草、豆腐、はまちを入れ、はまちの色が変わったら器に取り分ける。
 4. たれをませ合わせ、添えれば完成。



秋から冬が旬のはまちはぶりの幼魚。成長するにつれ呼び名が変わる出世魚でもあります。はまちはビタミンEが豊富に含まれ、血行を促し、体を内側から温めます。寒くなるこれからの季節にぴったりな食材です。脂溶性ビタミンなので、油と一緒にとると吸収率が高まります。DHA、EPAも豊富です。
管理栄養士 原武 由

02 舞茸とごぼうの和風リゾット

- 材料(2人分)
- ベーコン …… 2枚
 - オリーブオイル …… 小さじ1
 - 舞茸 …… 30g
 - ごぼう …… 30g
 - 水 …… 1カップ
 - 和風だしの素 …… 小さじ1
 - 冷やご飯 …… 160g
 - バター …… 5g
 - チーズ …… 10g
- 【トッピング】
- 温泉卵 …… 2個
 - 刻みねぎ …… 適量
 - 粉チーズ …… 適量
- 1人分エネルギー：360kcal
たんぱく質：13.4g
塩分：1.8g



夏の暑さや日差しで弱った身体には疲労回復・肌荒れに効果的なビタミンB群、むくみ解消に効果的なカリウムなどが豊富なきのこがオススメです。また、βグルカンには免疫力を高めてくれるので風邪予防にも◎。今回は舞茸を使用しましたが、他のきのこでも良いですよ。ごぼうは揚げてごぼうチップスとしてトッピングすると食感が楽しめます。
管理栄養士 大淵 由美

簡単な温泉卵の作り方
電子レンジの場合：マグカップに卵を割り入れ、卵全体を覆うように水を加える。爆発しないよう黄身に爪楊枝で1ヶ所にそと穴を開け、500Wで1分加熱後お湯を捨てる。
鍋の場合：たっぷりの水を沸騰させ火を止め、1分待ってから卵を入れて12~15分放置。すぐに入れると殻に白身がたくさんついてしまうので要注意です！冷水か氷水で10~15分冷やす。

- ### 作り方
1. 舞茸をほくす。ゴボウは水洗いして薄く斜め切りし、電子レンジ500Wで1分間加熱する。温泉卵を作る(温泉卵の作り方は左参照)。
 2. フライパンにオリーブオイルをひいて、ベーコンをカリカリになるまで炒める。
 3. ベーコンだけを取り出し舞茸とごぼうを入れ、舞茸がしんなりするまで炒める。
 4. 水、だしの素を入れて沸騰させたら、冷やご飯を加える。途中何度かへらで混ぜながら弱火で約3分間煮る。
 5. 水分がほとんど無くなったらバター、チーズの順に加えて混ぜ、とろみをつける。
 6. お皿に盛り、ベーコンとトッピングを盛り付けて完成。

古賀病院21に脳神経外科(脳卒中)の外来を開設 担当医は脳神経外科医・重森稔先生

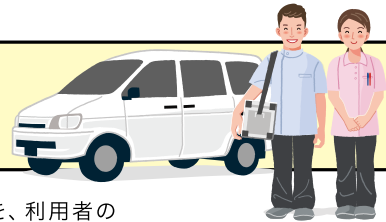


古賀病院21では9月より新たに脳神経外科(脳卒中)の外来診療が始まりました。担当の重森稔先生は、久留米大学医学部脳神経外科の主任教授を務められました。また定年退職後は久留米大学名誉教授に就任されるとともに、柳川リハビリテーション病院院長として長く現場に携わってきた脳神経外科のスペシャリストです。診療の対象は脳神経外科全般で、とくに脳卒中(脳梗塞や脳出血など)、頭部外傷、脳腫瘍、機能的疾患(痛みや体の震え、自分の意思と関わらない体の動き、けいれん発作などを指す)脊髄・脊椎疾患などです。

「頭痛やめまい、物忘れ、言葉がおかしい、歩きがおかしい、フラフラする、手足のしびれや震えがあるなど、脳や神経の病気かもと心配な方は受診をおすすめします。私の医療におけるモットーは“安全確実な医療・質の高い医療・温かい医療”です。あまり先入観をもたずに安心してご来院ください」と話してくださいました。

ご予約お問い合わせ TEL.0942-38-2724
月～土曜 8:30～17:00
(脳神経外科の診察時間)月～木曜 13:30～17:00

9/1より『介護老人保健施設こが21』で 訪問リハビリがスタートしました!



9月1日(火)より介護老人保健施設こが21で訪問リハビリテーションが開始しました。介護認定の要支援1・2、要介護1～5の方を対象に、通所リハビリテーションに通ってリハビリを行うのが困難な方などの社会復帰支援に重点をおいてリハビリを行います。理学療法士や作業療法士がお宅に伺い、身体機能を向上させる訓練・自分でトイレに行けたり、お風呂に入れたりといった生活機能を向上させる訓練・歩行

訓練などを、利用者の身体機能や生活状況に応じてプログラムを考えて行います。自分でできることを増やして生活範囲を広げていけるよう、生活する力の維持・向上を支援していきます。

詳しくは下記までお問い合わせください。

ご予約お問い合わせ TEL.0942-38-3398(担当:江藤)
9:00～17:00(日・祝除く)

『こがデイサービス野伏間』が 10/1にリニューアルオープンしました



10月1日(木)に『こがデイサービス野伏間(旧いちごの里II デイサービス)』がリニューアルオープンしました。建物内は落ち着いた雰囲気のとモダンでまとめられており、特浴(※)の新規導入、脱衣所の大幅リニューアルを行いました。脱衣所には車イスの方でも着替えやすいように広々としたスペースを設け、脱衣かごが置いてある棚は立ちやすいように持ち手をつけるなど工夫を凝らしました。介護認定の要支援1・2、要介護1～5の方を対象に支援を行っており、多彩なレクリエーションや学習療法の一環とし

て、スタッフが学習療養士の資格を取り、“くもん”を取り入れています。かんたんな読み聞かせを行うことで前頭葉が活性化し、認知症予防になるのだそうです。

1人ひとりに寄り添い、目が十分にいき届く支援をこれからも目指していきます。

詳しくは下記までお問合せください。

ご予約お問い合わせ TEL.090-2096-7969(担当:益田)
月～土曜 8:30～17:00

※機械浴とも言われ、専用の車イスやストレッチャーのまわりの入浴マシンのこと。

倉重・臨床検査技師が沖縄で講演 基本に立ち返り、見落としの少ない 精度の高い検査を教授



7月3日、沖縄で開催された医療機器メーカーのフィリップスが主催する臨床検査技師を対象にした『腹部エコーセミナー』に、新古賀クリニックの倉重佳子・臨床検査技師が講師として招かれ、『肝・胆・膵の超音波～基本的な検査方法と描出のピットフォール～』という演題で講演を行いました。

今回のセミナーは基本に立ち返ることを目的に、初級者向けの内容で講演。当日は沖縄県内の若手技師約70名が参加し、モデルのお腹を超音波(エコー)で描出しながら講演する形式がとられ、実際に描出した映像を見ながら説明しました。参加者からは「とても分かりやすく勉強になった」「またぜひ講演をしてほしい」と、大変好評でした。倉重臨床検査技師

は、「超音波検査は、携わる技師の技術によって病気を見つけられる範囲が変わり、技師の工夫や知識により多くの病気を見つけることに繋がります。だから私たち技師は日々勉強しながら検査をしています。私が今まで勉強したり、日々の検査で気づいた知識をみなさんに伝えていきたいと思っています。そうすることでひとつでも多くの病気を見つけ、助かる患者さんが増えたら嬉しいです」と話してくれました。

古賀病院21に“MRI G-scan brio”を導入 立ったまま撮影できる画期的なMRI



強い磁石を利用して体内を断面像として描写するMRI。横になっているだけで体の色々な方向から撮影できるので、体内の様子が詳しく分かり、病気の診断に大変役立ちます。今回、古賀病院21に新たに導入したMRIは、立った姿勢のまま撮影が可能です。0～90度までのいずれの角度でも撮影でき、撮影領域は手・ひじ・肩・ひざ・足首などの四肢・頸椎・腰椎です。立っているときは痛いけれど、横になると痛みが和らぐという患者さんには自身の体重の負荷がかかった立位の状態と、負荷のかかっていない横になった状態の2通りをMRI撮影することで、これまで分からなかった痛みの原因を追求できます。

また、既存のMRIは大きな筒の中に入って撮影するので強度の開所恐怖症の方には難しい検査でした。しかし、今回のMRIは明るく周囲が見渡せる開放的な環境で撮影ができるため、閉所恐怖症の方への

検査も可能になりました。

さらに、整形外科専用のMRIであるため磁場が低く、既存のMRIより検査時間は要しますが、関節・頸椎・腰椎といった痛みの原因を探るには十分な磁場を有しています。また、立位で撮影できるということ、痛みがある状態で撮影できるという特徴のある画期的なMRIです。

以前からある2台のMRIと、今回新たに導入したMRIを用いて、さらに幅のある情報を提供できるよう務めていきます。

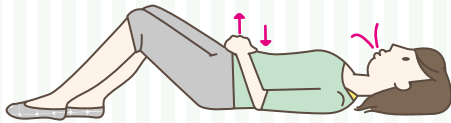
かんたん セルフケア

これでスッキリ! 秋バテ解消エクササイズ

“秋バテ”をご存知でしょうか? 夏バテ(全身倦怠感・食欲不振・消化不良・下痢・頭痛)している体に秋の不安定な気候が重なり、体調がさらに崩れると秋バテになってしまいます。秋バテは放っておくと様々な病気へ繋がっていくので、これからご紹介するエクササイズを実践して、秋バテを解消しましょう。

1 <腹式呼吸> 10回1セットを目標に行いましょう

鼻から息を吸い、口から息を吐く
※息を吸うときは、お腹を膨らませる
※息を吐くときは、お腹を凹ませる



2 <ウォーキング> 30分を目標に行いましょう

point
胸を張って
歩きましょう。

腕を大きく
ふりましょう。



ウォーキングの注意点

軽く息が弾む程度の強さで行いましょう。

※以下の項目に当てはまる時は控えましょう。

- ・睡眠不足・だるい・熱っぽい
- ・頭痛、めまい、吐き気がある
- ・脈が速い・食事を摂っていない
- ・二日酔い

細切れウォーキングOK!

1日に1回30分間のウォーキングを行った場合と、1日に10分ずつ3回に分けてウォーキングした場合の効果は同じような結果になります。

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・日曜、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越してください。

広報誌「こがねっと。」をご持参の方を対象に **無料体験実施中です!**

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

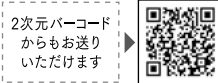
【応募先】

〒830-8577 久留米市天神町120
社会医療法人天神会 広報部 Vol.6プレゼント係
FAX 0942-38-2503 mail public-relations@tenjinkai.or.jp

【応募締切】

2015年12月15日(火) 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.アロマトリートメント30分

1名様
PRESENT

ゆっくりとしたスピードとリズムで行う“英国式アロマトリートメント”は、血液やリンパの流れを高め、むくみや疲れを和らげて心身のバランスを整える効果が期待できます。また、優しいタッチで行われる施術は、精神のリラクゼーションを促してくれます。

提供/新古賀クリニック 健康管理センター
TEL.0120-350-757

02.グランモア アイラッシュトリートメント

2名様
PRESENT

健やかなまつ毛を育む効果が期待できる桑白皮エキス(植物成分)を配合し、抜けにくく、太く濃いまつ毛を育むまつ毛美容液をプレゼントします。なお、商品の利用説明のため、当選品は野伏間クリニックでの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

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.6
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11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)

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

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

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

高齢者総合福祉施設 こがケアアベニュー 野伏間
〒830-0058 久留米市野伏間1-9-6
TEL.0942-26-6169

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 宮の陣
〒839-0801 久留米市宮ノ陣4-30-10
TEL.0942-38-2525(代)

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)