



きなぎっせ

九州中央病院広報誌「第95号」2022年10月

□地域医療支援病院 □地域がん診療連携拠点病院 □臨床研修指定病院 □日本医療機能評価機構認定病院
〒815-8588 福岡市南区塩原三丁目23番1号 TEL 092-541-4936(代) FAX 092-541-4540



「秋のソナタ」(撮影地：太原のイチョウ(広川町)) 撮影：主任理学療法士 吉村 恵三

基本理念 病んでいる人の人権を尊重し、健やかで心豊かな社会をつくるための医療を提供します。

基本方針	Progressivity	常に向上心を持ち、何事にも積極的に前向きに対処する
	Hospitality	医療を受ける方々の立場に立った、満足の得られる医療を行う
	Superiority	質の高い、高度な医療を目指す
	Rationality	合理的で無駄のない医療および医療経営を行う

目次

Medical Information	2	登録医紹介	13
婦人科からのお知らせ	6	病院統計	14
やさしい健康講座	7	お見舞いメールのご案内	14
外来診療担当医表	8	病院ホームページを見やすく使いやすくリニューアルしました!	15
気軽に始められる「ウォーキング」	10	南警察署からのお知らせ	15
メンタルヘルスセンター便り	11	地域連携 Web セミナーのお知らせ	16
患者さんのための相談・支援のご案内	12	編集後記	16

Medical Information. I



「インプラント治療」 ～歯を失ったときの選択肢のひとつとして～

歯科口腔外科・インプラントセンター 医長/センター長 佐々木 匡理

もしも虫歯や歯周病、転倒や交通事故などによって歯を失ってしまったら、あなたならどうしますか？

これまで歯を失った場合は、①前後の歯を削って被せ物でつなげるブリッジ、②入れ歯（義歯）による治療を行っていましたが、近年第3の治療法としてインプラント治療が広く認知され、多くの施設で行われるようになってきました。（図1）



図1 歯を失ったときの治療法

インプラントとは「体内に埋め込む医療器具・材料」のことであり、歯科で行われるインプラント治療以外にも骨折の治療に使うプレートやスクリュー、人工股関節、心臓ペースメーカーだけでなく、美容整形で使用されるシリコンなどもインプラントにあたります。歯科では、あごの骨に埋め込むチタン製の人工歯根をインプラント、正しくは「歯科インプラント」と呼びますが、一般的にインプラントは歯科で行う機会が多いため、「インプラント＝歯科インプラント」と認識されています。

1) インプラント治療とは

インプラント治療とは、歯を失ったところの骨に、人工の歯根（インプラント体：チタン製）を埋め込みます。その人工歯根の上に土台（アバットメント）をたて、その上に歯の形をした冠（上部構造）を被せる治療法です。（図2）

インプラント治療は、1本だけの歯の欠損（図3）から、多数の歯の欠損（図4）、無歯顎（すべての歯を失った状態）（図5）にいたるまで、さまざまな欠損の症例に対応可能です。つまり、インプラント治療は、これまでブリッジや入れ歯で対応して

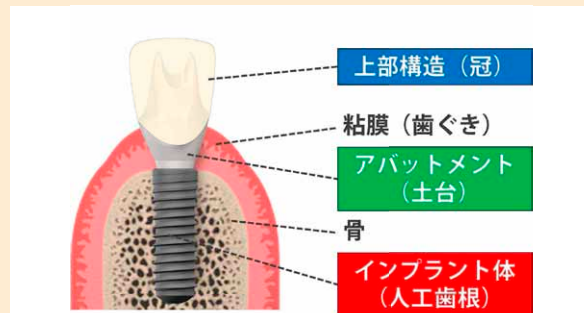


図2 インプラントの構成

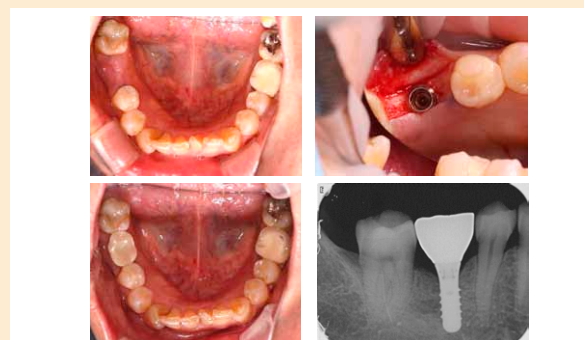


図3 単独欠損へのインプラント治療

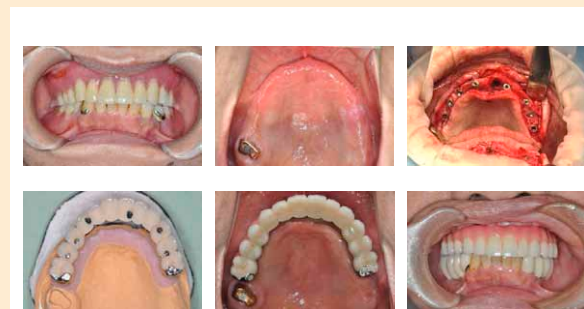


図4 インプラントブリッジによる治療



図5 インプラント義歯による治療

いた症例すべてに使用できることになります。

2) インプラント治療のメリットとデメリット

インプラント治療のメリットとデメリットについて説明します。

◇メリット

1. 自分の歯と同じように咬むことができる

インプラントの最大のメリットは、自分の歯と同じように咀嚼（そしゃく）できることです。

入れ歯では力を入れて咬むことが難しかったり、違和感が強くて使用することに抵抗があったりする方もいます。

2. 周囲の歯を削ったり、負担がかからない

歯を失ったところにインプラント（人工歯根）を埋め込む治療のため、ブリッジや入れ歯のように前後の歯を削ったり、入れ歯の支えとなる歯の負担がかかったりすることはありません。

3. 見た目がきれい

歯によって口元の印象は大きく異なります。ブリッジや入れ歯で治療した場合、色が不自然であったり、金具が見えたりと、見た目の印象が悪くなってしまうことがあります。インプラントなら見た目も天然の歯と同じようにきれいになり、会話や飲食のときに口を開けることに抵抗はなくなります。（図6）

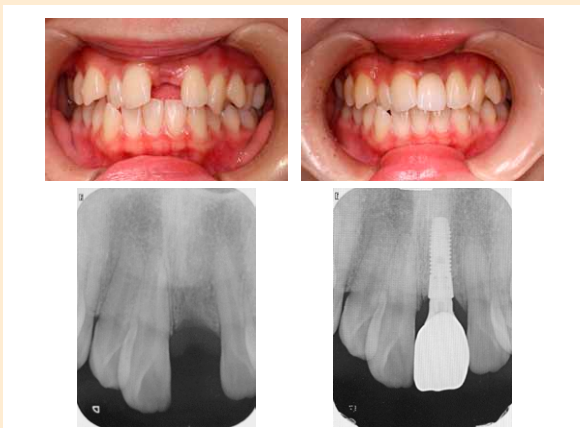


図6 審美領域へのインプラント治療

4. 丈夫で長持ち

インプラントは、主にチタンやチタン合金という金属で作られています。チタンは体に馴染みやすく（生体親和性に優れる）、あごの骨としっかり結合するため、強く噛みしめても耐えられる強度があり

ます。

◇デメリット

1. 保険がきかない、治療費が高い

通常のインプラントは基本的に健康保険がききません（一部適用可能なケースもあり）。自費診療となるため、治療費はブリッジや入れ歯による治療と比べると高額になります。どのくらい治療費がかかるかは、個人で異なりますので、手術前のカウンセリングで治療費を確認して治療を始めるとよいでしょう。

なお、健康保険はききませんが、インプラントの治療費は医療費控除の対象になります。

2. 治療期間が長い

インプラントの治療期間は個々の状況によって異なりますが、約3～6ヵ月です。

他の治療法と比べると治療期間が長くなるため、インプラント治療を受ける前にしっかりと確認しておきましょう。

3. 定期的なメンテナンスが必要

歯みがきによる清掃だけでは難しく、より専門的な清掃（メンテナンス）を受けることが大切です。定期的なメンテナンスを行うことで、被せ物のトラブルの早期発見やインプラント周囲炎（インプラントの歯周病）を予防することにつながります。

ブリッジ、入れ歯、インプラントによる治療は「機能（咬むこと）と審美（見た目）を回復させるリハビリテーションの治療」であり、どの治療にもメリット・デメリットがあります。大事なことは、他の病気の治療と同じで、どの治療を選ぶかを最終的に決めるのは患者さん自身であるということです。治療開始前に主治医から治療内容の説明をしっかりと受け、不安や疑問があれば質問し、十分に理解、納得したうえで治療法を選ぶことが大切です。

以上のように、インプラント治療は自費治療のために高額な治療ですが、他の歯を守るための治療であり、長期的に考えてとても良い治療ですので、もしも歯を失ったときはかかりつけ歯科に相談してみてもはいかがでしょうか？



胆石症について

肝胆脾外科部長 森田 和豊

1. 胆石症とは

胆汁は、脂肪や脂溶性ビタミンの消化吸収を助ける黄褐色の消化液で、肝臓で作られます。肝臓で作られた胆汁は胆管を通して、胆嚢で濃縮・貯蔵されます。食事をすると胆嚢が収縮し、胆汁が総胆管から十二指腸に排出され、食事と混ざって消化していく仕組みです。胆汁の通り道(胆道)に石(結石)ができる病態を総称して胆石症と呼びます。結石の部位によって、肝内結石症、胆嚢結石症、総胆管結石症がありますが、胆嚢結石症が最も多く、いわゆる胆石症と言うと、この胆嚢結石症のことを指します(図1)。

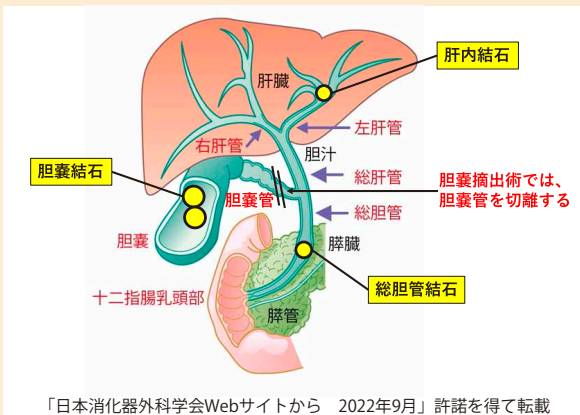


図1 胆道系の解剖

胆石は胆汁に含まれる成分が凝縮されて結晶化したものですが、最も多いのがコレステロール結石です。

胆石保有率は肥満人口の増加、食生活の欧米化、高齢化などを背景に増加していると推測され、成人の10人に1人以上は胆石を持っているとされています。

胆嚢結石の60-80%は無症状と言われます。結石が胆嚢の出口側(胆嚢頸部や胆嚢管)に詰まったり、総胆管に詰まったりすると痛みが出ます。典型的な症状は食後(特に脂肪を多く含むものを食べた後)の右肋骨の下やみぞおちの痛みですが、背部の鈍痛・違和感、発熱、嘔吐などの場合もあります。

2. 胆嚢結石症の検査

画像診断として、超音波、CT、MRCPなどが有用です。超音波検査は侵襲なく施行できます。腹部CTでは炎症の程度や胆嚢周囲の解剖を評価し、胆石以外に腹痛の原因となるような異常がないかを調べます。MRCPでは総胆管結石を検索し、胆道系の解剖を把握します。特に手術を検討する際には、より安全な手術のために可能な限りMRCPを施行し、胆道系の解剖の把握に努めます。最も一般的な解剖は図1の通りですが、図2のように、手術で切離する胆嚢管の近くに温存すべき胆管がもう1本走っているような場合がまれにあり、注意が必要です。また、血液検査で炎症反応や肝機能を調べます。

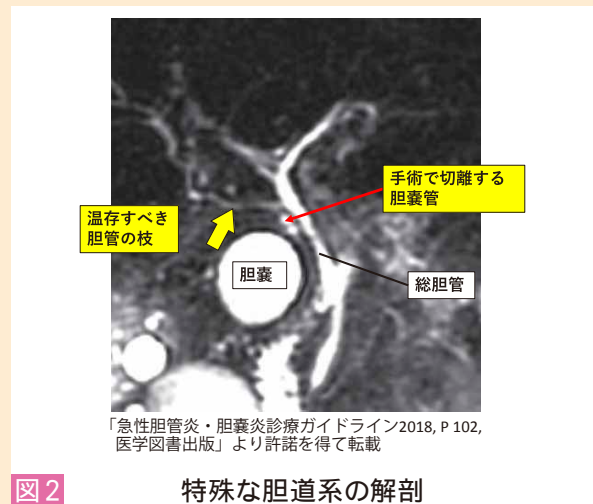
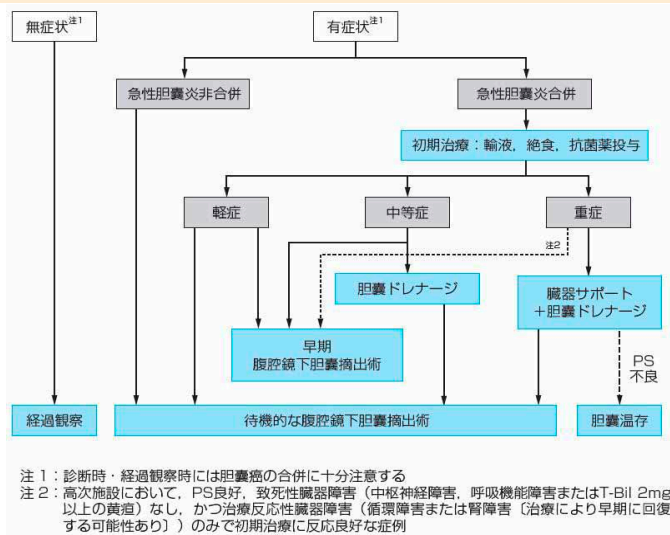


図2 特殊な胆道系の解剖

3. 胆嚢結石症の治療

基本的に胆石症診療ガイドライン、急性胆管炎・胆嚢炎診療ガイドラインに沿って治療を行います(図3)。無症状の場合、基本的には経過観察することになりますが、有症状化と胆嚢癌の合併リスクがポイントです。無症状胆石が有症状化するの1年で2-4%、無症状患者さんの2/3は生涯無症状と言われています。胆嚢結石に胆嚢癌が合併する率は約0.1-0.5%、無症状の胆嚢結石からの胆嚢癌の発症は0-0.5%でまれとされています。無症状の胆嚢結石に対して予防的に胆嚢摘出術を施行することは推奨されていません。ただし、胆嚢癌の高危険群(3cm以上の大きな結石、10mm以上のポリープの合併、胆嚢壁の広範な石灰化、胆嚢壁の肥厚、充満結石など)では手術を検討



「日本消化器病学会編：胆石症診療ガイドライン2021,改訂第3版,PXX,2021,南江堂」より許諾を得て転載

図3

胆石症の治療フローチャート

することが望ましいとされています。

有症状の患者さんに対しては、手術として、創の小さい腹腔鏡手術（腹腔鏡下胆嚢摘出術）が標準治療として推奨されます（図4）。全身麻酔が必要ですので、心電図、レントゲンなど全身的な検査も必要です。

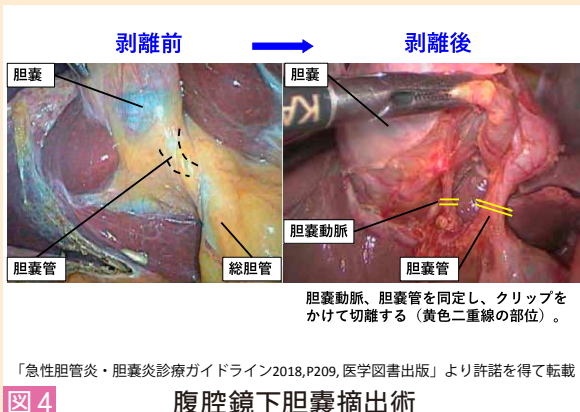


図4

腹腔鏡下胆嚢摘出術

胆嚢炎がなく、ときどき軽い腹痛が起こるような患者さんでは、仕事や家庭の都合なども考慮して、待機的に手術を計画します。手術前日入院、術後1日目昼より食事を再開します。術後1日目・3日目に血液検査があります。特に合併症がなければ術後3日目以降に退院となります。

急性胆嚢炎の患者さんでは、軽症、中等症（顕著な炎症あり）、重症（意識、循環、呼吸、肝臓、腎臓など臓器機能障害あり）と重症度に応じて治療を行います。軽症・中等症では、原則的に早期の腹腔鏡下胆嚢摘出術が推奨されます。ただし、患者さんの併存疾患（例えば心筋梗塞の既往など）

などによっては早期手術のリスクが高い場合もあります。その場合、胆嚢ドレナージ（胆嚢にチューブを留置して胆汁を排出する治療）で炎症の改善を図り、その間に併存疾患などの全身評価を並行して行い、待機的に手術を計画します。重症では胆嚢炎によって全身状態が不良になっていますので、原則的に早期手術は推奨されず、まずは全身管理および早期の胆嚢ドレナージを行います。その後、全身状態の改善を待って待機的に手術を検討します。

炎症がない、あるいは軽度の場合、手術自体の時間は1~2時間程度で済み、ほとんどの場合で開腹移行は必要ありません。しかし、高度の炎症が認められる場合は解剖がわかりにくく、組織が硬くかつ脆弱・易出血性であるため、3~4時間かかることがありますし、腹腔鏡手術が困難・危険で開腹手術に移行しなければならないこともあります。炎症が強いほど、手術の難易度が上がり、合併症（胆管損傷、胆汁漏、出血など）のリスクは高くなります。このように炎症の程度によって手術の難易度は大きく異なりますので、重症化する前に受診することが望ましいです。

4. おわりに

症状がなくても胆石がある方は年に1回程度、超音波検査などでの経過観察をお勧めします。症状がある人は一度受診されることをお勧めします。



接種ストレス関連反応 (Immunization Stress-Related Responses: ISRR) についてご存じですか?

他のワクチン でも

婦人科部長 衛藤 貴子

予防接種後にはさまざまな有害事象が報告されています。原因として、ワクチンの成分、品質面の欠陥、接種手技などによるものがありますが、そのほかに「不安」なども含めたストレスにより生じる反応があると報告されています。WHOは2020年1月に接種ストレス関連反応という概念を提唱しており、ここに紹介いたします。(https://www.who.int/publications/i/item/978-92-4-151594-8)

予防接種と biopsychosocial model

ストレスに対する個人の反応は、身体的因子、心理的因子、および社会的因子が複合的に絡みあって生じた結果であり、これを多元的にとらえる枠組みが biopsychosocial model です(下図)。

	生物学的要因	心理的要因	社会的要因
接種前 (素因)	<ul style="list-style-type: none"> 年齢 遺伝 低いBMI 	<ul style="list-style-type: none"> 針への恐怖 ワクチン、薬剤への不安 急性ストレス反応の既往 	<ul style="list-style-type: none"> 家族・友人・メディアから受けるネガティブな情報 ネガティブ事象の目撃 接種に否定的な思想・信条
接種時 (促性要因)	個人	<ul style="list-style-type: none"> 長い時間の立位 血管迷走神経反射 痛みの経歴 	<ul style="list-style-type: none"> 思い込み 恐怖 痛みの経歴
	集団	<ul style="list-style-type: none"> 周囲の人の目にどう映るか、また保健衛生当局の方針についての心配 	<ul style="list-style-type: none"> 医療関係者の態度や言動 痛みについての説明
接種後 (持続要因)	<ul style="list-style-type: none"> ストレス反応の継続 視床下部-下垂体-副腎系系*の鋭敏化 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の身によくないことが起きているという疑心暗鬼 恐怖 身体反応への過剰反応 	<ul style="list-style-type: none"> 医療関係者・家族・親しい人の態度や言動 メディアの情報



ISRR の分類

日本産婦人科医学会 研修ノート NO.106 思春期のケア より一部改変

ISRRには大きく二つに分けられ、急性反応ではアナフィラキシー反応との鑑別、遅発性反応では器質的疾患の除外が必要です。

急性反応 (接種前から接種時・接種直後)	遅発性反応 (接種後 数日程度経過してから発症)
<p>狭義の急性ストレス反応</p> <ul style="list-style-type: none"> 頻脈、動悸 息切れ、過換気 冷感 <p>血管迷走神経反射</p> <ul style="list-style-type: none"> 徐脈、血圧低下 めまい 失神 	<p>解離性神経症状反応(DNSR: DISSOCIATIVE NEUROLOGICAL SYMPTOM REACTIONS)</p> <ul style="list-style-type: none"> 脱力、麻痺、言語障害 不自然な動きや姿勢、不規則な歩き方、心因性非てんかん発作

https://www.who.int/publications/i/item/978-92-4-151594-8 より作成

ISRR の予防のために

私たち医療従事者は、ISRR の概念を知り、痛みそのものを軽減する接種手技とともに、接種前後に被接種者・保護者の不安・恐怖・緊張を緩和するよう努めることが大切です。

- 具体的には、
- 問診などで ISRR 発症のリスク因子を確認
 - リスクの高い人には、仰臥位や局所麻酔薬を使用しての接種、筋緊張法の併用
 - 十分な理解の上での接種(ワクチン接種でどのようなメリットがあるのか、どんな症状が起こりうるのか、接種後に症状がでたらどうしたらよいかなどについての説明、質問をうけての理解度の確認 etc)

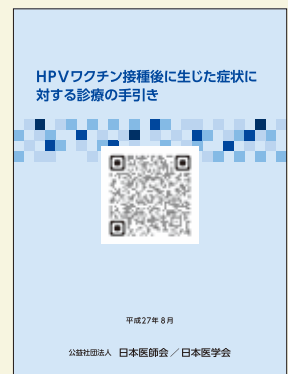
接種後に症状が生じた場合は

接種後に体調の変化が生じた場合には、まずは接種医やかかりつけ医が診察をおこなってください。

HPV ワクチン接種後に生じた症状の診療に係る協力医療機関が選定されており、状態に応じて紹介を検討してください。

厚労省はリーフレット「医療従事者の方へ」を作成し、周知をはかっています。

お問い合わせは婦人科外来まで



https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000901222.pdf

https://www.med.or.jp/dl-med/teireikaiken/20150819_hpv.pdf

放射線治療について

がん放射線療法看護認定看護師 栗崎 久代

2018 年の厚生労働省の統計によれば、日本人の 2 人に 1 人が生涯にがんと診断されるといわれています。がんの治療方法は、主に手術や抗がん剤治療、放射線治療です。

当院は 2014 年度に高精度放射線治療機を導入し、年間約 250 名の放射線治療を行っています。

私たち認定看護師は、放射線治療が終わったかた、放射線治療を受けた家族や今後放射線治療を検討しているかた、放射線治療に関わるすべてのかたの不安に対応したいと思い活動しています。

今回は、放射線治療の特徴や、よくある質問についてご説明いたします。

放射線治療の特徴

- ・放射線治療医が計画した治療部位に毎回、正確に治療が行なえるよう本人用に作成した固定するための道具（固定具）を使用します。
- ・身体を固定することでがん以外の部位の機能を守り、副作用を最小限にした効果的な治療が行なえます。
- ・1 回の治療時間は 15 分で、身体に影響が少ないように数回に分けて治療を行うため、平日は毎日治療をします。
- ・通院での治療が可能で、生活を大きく変える必要はありません。
- ・仕事も家事もいつも通りに行なえて、旅行もスポーツもできます。
- ・治療をしている部位が日焼けと同じ症状になりますが、治療が終われば皮膚の色は元に戻ります。
- ・頭部の治療以外は髪は抜けません。抜けた髪は治療終了後にまたはえてきます。

放射線治療は何回するの？費用は？

- ・治療をする部位によって回数が異なります。

乳がん・・・25 回～30 回

食道がん・・・33 回～35 回

肺がん・・・20 回～30 回

前立腺がん・38 回

- ・費用は放射線治療の部位、方法により異なりますが公的医療保険の対象です。



放射線治療の時は熱いの？

- ・熱くありません。痛みもないため苦痛を感じる間もなく治療は終わります。

生活で注意することはどのようなこと？

- ・発熱した場合は治療を休止する可能性もあるため、うがい、手洗いをしっかり行って感染予防に努めましょう。
- ・入浴しても大丈夫です。治療をしている部位は優しく洗いましょう。
- ・皮膚への刺激があるため、治療中はプールや温泉は控えましょう。

※放射線治療に関するご相談があるかたは、お気軽にお声かけください。

九州中央病院専門外来診療担当医表

2022年10月1日現在
◎新患もしくは再来 ○再来

科	専門分野	科責任者	氏名	月	火	水	木	金	
内科	総合内科	●	古賀 恒久		◎	○			
	糖尿病・ 内分泌内科	●	五島 大祐	○			◎	◎	
			中尾 晶子		○	◎		◎	
			井手脇 康裕				○		
			原 規子	◎	◎				
			北村 環				○		
	消化器内科	●	岡本 康治	◎			◎		
			坂本 圭		◎	○			
			加来 寿光	○				◎	
			田中 健太郎			◎		○	
	循環器内科	●	小田代 敬太	◎	◎	◎			
			河野 修				◎		
			郷原 誠一郎	◎				○	
			仲村 尚崇					◎	
			鳥谷 亮平				◎		
			進藤 周一郎	○		○ (午後)			
	脳神経内科	●	大森 将	○ (午後)		○ (午後)			
			竹迫 仁則		○			○	
			陣内 重郎	◎					
			後藤 聖司	○		◎			
		金澤 有華					○		
		古森 元浩						◎	
	肝臓内科	●	東 晃一		◎		○		
	膵臓内科	●	伊原 諒		◎			◎	
	呼吸器内科	●	松岡 大介					◎	
		●	古藤 洋	○	○			◎	
		●	中島 信隆				○		◎
		中富 啓太	◎				○		
	武田 恵介			◎					
	秋山 元太				◎				
腎臓内科	●	水政 透		10時まで					
		菰田 圭佑				◎			
		和智 綾						◎	
	石松 由季子			○					
PD 外来		水政 透				予約	予約	予約	
心療内科	●	河田 浩	予約	予約	予約	予約	予約	予約	
		早木 千絵	予約	予約	予約	予約	予約	予約	
禁煙外来		五島 大祐					予約		
外科	消化器外科	●	池田 陽一	◎			○		
		●	大垣 吉平	○		◎			
		●	森田 和豊		◎			○	
			中村 俊彦			11時まで			
			藤中 良彦	○			◎		
			川副 徹郎	◎		○			
			王 歆林		○			◎	
		柿添 圭成					○		
	呼吸器外科	●	齊藤 元吉		◎			◎	
	血管外科	●	隈 宗晴		◎ (午前)			◎ (午前)	
	岩佐 憲臣				◎ (午前)	◎			
乳腺外科	乳腺外科	●	寺本 成一	11時まで	11時まで	手術日	11時まで	11時まで	
婦人科	婦人科	●	衛藤 貴子	手術日	◎		◎	◎	
			東條 伸平	手術日	◎	◎		◎	
			松下 知子	手術日		◎	◎		
整形外科	脊椎・一般	●	有 菌 剛	◎		◎		◎	
		●	井口 明彦			○	◎	◎	
	膝・外傷・一般	●	濱田 貴広	◎	◎		○		
		●	今村 隆太	◎			◎	◎	
	関節外科・外傷・ リウマチ・一般		泉 貞有			◎ (午前)	◎	◎ (午前)	
			中村 公隆			◎			
	関節外科・ 外傷・一般		蛭原 宗大			◎		◎	
			井上 隆宏	◎	◎				
		井上 逸人		◎ (午前)	○ (午後)		◎		
	宮近 信至	◎	○ (午後)	◎ (午前)					
リウマチ・一般		時任 毅			○ (午後)		○ (午後)		
形成外科	形成外科一般	●	井上 真衣	◎	◎	10時まで	◎	手術日	
			幸喜 健	予約	予約	予約	予約	手術日	

※精神科の外来は行っていません。尚、入院中の患者さんには、精神科医師（非常勤）による併診を行う場合があります。

科	専門分野	科責任者	氏名	月	火	水	木	金
皮膚科	皮膚科一般	●	菊池 智子	○	11時まで	○	手術日	○
			本田 遼馬	○	11時まで	○	手術日	○
			河村 耕治	○	11時まで	○	手術日	○
			前田 彩未					◎ (午前)
泌尿器科	泌尿器科一般	●	関 成人	○	○	○	○	
			宋 裕賢		○	○		○
			出 嶋 卓	○		○		○
			正岡 寛之		○		○	
眼科	眼科一般	●	長谷川 裕平	手術日	○	○	11時まで	○
			左野 裕介		○		11時まで	
			西田 崇			○		○
耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科一般	●	大橋 充	○	○	手術日	○	11時まで
			藤原 義宜	○	○	手術日	○	11時まで
脳神経外科	脳神経外科一般	●	外間 政朗	○	○	○		手術日 PM 九六
			柿島 聡志		○	○	○	
放射線科	放射線診断一般	●	柿原 大輔 / 花田 清彦	予約	予約	予約	予約	予約
放射線治療	放射線治療一般		植田 稔 / 九大	予約	予約	予約		予約
麻酔科	ペインクリニック	●	近間 洋治	○	○			○
			本山 嘉正					予約
緩和ケア外来	緩和ケア全般	●	中村 俊彦	予約 (10時~14時)		予約 (13時~15時)	予約 (10時~14時)	
			武末 文男		予約 (10時~14時)	予約 (10時~12時)		予約 (10時~14時)
摂食嚥下外来	摂食嚥下機能	●	金城 亜紀			予約	予約	
NST外来	栄養管理		竹迫 仁則	○	○	○	○	○
もの忘れ外来	認知症一般		竹迫 仁則					予約
			陣内 重郎				予約(14時~) 第3週	
			後藤 聖司				予約(14時~) 第2・5週	
			金澤 有華				予約(14時~) 第1週	
			古森 元浩				予約(14時~) 第4週	
歯科口腔外科	歯科口腔外科一般	●	堀之内 康文	予約	予約	手術日 【外来】 院内・九大	予約	予約
			佐々木 匡理	予約	予約		予約	予約
			碓 竜也	予約	予約		予約	予約
			山名 啓介	予約	予約		予約	予約

	月	火	水	木	金
胃透視	坂本	加来	岡本	田中	岡本
内視鏡	①	田中	松岡 中島	加来	坂本
	②	九大 中島	藤山 田中	九大 中島	岡本 中島

救急搬送	月	火	水	木	金
前原 伸一郎	担当	担当			
河野 修			担当		担当
柿添 圭成				担当	

一般患者さんの受付時間(新患・再来) 8:30~11:00
 紹介患者さんの受付時間(新患・再来) 8:30~12:00
 歯科口腔外科 8:30~11:00
 ※受付時間外の救急患者さんについては、お問い合わせをお願いします。

医療機関からのお問い合わせ先は、下記の通りです

平日(8:30~17:00)
 【地域医療連携室】
 TEL: 0120-541-995(直通) FAX: 0120-541-990(直通)

時間外(左記以外)
 【救急外来】
 TEL: 092-541-4936 FAX: 092-541-4540

* 時間外の受付

時間外・夜間・土曜・日曜・祝祭日ならびに年末年始(12/29-1/3)は、救急外来で対応いたします。

* 予約受付時間

【検査のみ】(CT・MRI・骨シンチ・胃カメラ・骨密度)
 平日(8:30~17:00) 土曜日(9:00~14:00)
 TEL: 0120-541-996

【歯科口腔外科】
 平日(8:30~13:00)(14:00~17:00)
 予約専用ダイヤル: 0120-541-998

【心療内科】(要予約)
 TEL: 092-541-4936
 ※新患: 月・水・金(午前中)

〒815-8588 福岡市南区塩原三丁目23番1号
 公立学校共済組合九州中央病院
 代表電話: (092) 541-4936
 ホームページ: <http://kyushu-ctr-hsp.com>

気軽に始められる「ウォーキング」



皆さん、運動不足やストレス解消、体力づくりや健康のために「ウォーキングをしてみようかな」と思うことはありませんか？そこで今回はウォーキングの種類とそれぞれの効果を紹介します。自分に合いそうなウォーキングを見つけて、気軽に始めてみませんか。

はじめに

- * 運動前にしっかりストレッチをしましょう。
- * 気温にかかわらず、小まめに水分を補給しましょう。
- * 運動中に身体に痛みを感じたら中止しましょう。また、運動の時間や頻度を見直しましょう。



スロージョギング



方法：1分間に30m以下（時速：2km以下）

◎ゆっくり歩くことで通常のウォーキングより筋肉を使用するが足裏や膝への負担が少ない。

ノルディックジョギング



方法：両手に2本のポールを持って歩く

◎ポールの使い方によって速度の調整、下半身への負担が軽減し長距離歩行が行える、良い姿勢を維持しやすくなる。

ヘビージョギング



方法：アンクルウェイトやペットボトルで重くしたリュックを背負う（初めは軽い負荷から（0.5～1kg））

◎歩行時の負荷を高くすることでより効率よく短時間で筋力を鍛えカロリー消費を促せる

インターバルジョギング



方法：ゆっくり歩きと早歩きを3分間ごとに換え繰り返す

◎大腿で早く歩くことで下肢の筋肉をより使用でき運動強度も高まる

歩数計をつけ
1日1万歩を
目標に

まっすぐ前を見て
あごを引き
胸を張って歩く

背筋を伸ばす

踵から着地して
つま先で蹴る

歩幅は広く
（身長-100）cm以上
を目安に

肩の力を抜き
肘を90度に曲げて
軽く振る

その日の天気や気温、体調に合わせて距離や時間を調整しましょう。秋も暑さ対策をしておくと安心です。

理学療法士
えとう ふみかど
衛藤 文門

1996年生
山口県出身



趣味：ウォーキング、食べ歩き
夢：彼女と犬とでスロージョギング

働く人のメンタルヘルス

メンタルヘルスの不調は、本人にも周りにも気づかれにくいものです。

特に「うつ」になりやすい人は、まじめで几帳面な人が多く、精神的な悩みを病気ではなく、自分の弱さにとらえる傾向が強く、自覚しにくくもあります。

また、苦しんでいることを隠そうとするため、周りの人も気づきにくくなります。

その中でも、いつもと違う様子に周りが早く気づくことが、早期発見につながります。



周りの人から見て分かる兆候は？

職場／学校で



- ・表情が暗い、元気がない
- ・人付き合いをさける
- ・いつもより仕事に時間がかかる
- ・ミスが増えた
- ・身なりを構わなくなった
- ・昼ご飯を食べなくなった
- ・その場しのぎの言動が多くなった
- ・遅刻、欠席が増えた
- ・辞めたいと言う

自宅で



- ・テレビを見なくなった、見ても笑わない
- ・新聞をあまり読まなくなった
- ・食欲低下、好物に箸をつけない
- ・休日の外出を嫌がるようになった
- ・家でもくつろげず、落ち着かない
- ・家族との些細なやりとりにイライラする
- ・ちょっと動いただけで疲れたと言う
- ・起床時間が遅くなってきた
- ・朝の身支度にも時間をかけない

どんな相手だと相談しやすい？

心がつかなくなればなるほど、自分のことを話すのは大きな勇気が必要になります。どんな相手であれば、安心して話すことができるのでしょうか。

OK

- ・話をよく聞き、共感してくれる
- ・秘密を守ることができる
- ・感情を否定しない
- ・考えを尊重してくれる
- ・先回りして結論を言わない
- ・わからないことはわからないと言う

NG

- ・感情に立ち入ってくる
- ・口が軽い
- ・自分の方が多く話す
- ・知ったかぶりをする
- ・結論を押し付けてくる
- ・決めつけが多い

そんなのキツいうちに
入らないよ

あ〜わかるわかる〜

結局●●ってことでしょ？
こうすればいいじゃん

相手の力になりたいと思うほど、ついアドバイスや自分の乗り越え方を伝えたくくなりますが、それはNG。あくまで相手のつらさをそのまま受け取る気持ちで、ゆっくり聴いていきましょう。

参考・引用文献：徳永雄一郎『「脳疲労」社会』講談社現代新書 諸富祥彦「教師の悩みとメンタルヘルス」図書文化社 井上祐紀「学校では教えてくれない自分を休ませる方法」KADOKAWA

九州中央病院メンタルヘルスセンターでは...

当院のメンタルヘルスセンター・心療内科は、教職員のメンタルヘルス向上の役割を担っています。具体的には、メンタルヘルス不調となった教職員に対するカウンセリングや復職までのサポートを行っています。その他、緩和ケアチームの一員として、主にかん患者さんやそのご家族に対する支援等も行っています。ご利用希望の場合は、スタッフにお気軽にご相談ください。

患者さんのための相談・支援のご案内



総合案内

受診する診療科の相談、病院内の案内、各種相談など、外来コンシェルジュや看護師がお伺いし、ご案内いたします。

【場所】 正面玄関入って真正面



入退院支援センター

入院から退院までの一貫した質の高い医療サービス提供のため、専任の看護師が、入院予定の患者さんやご家族からお話しをお伺いし、他職種と連携して療養に関する支援をいたします。

【場所】 正面玄関入って左側



相談支援センター

各種社会福祉制度の利用の相談、在宅介護の不安や経済的不安などの相談を、医療ソーシャルワーカーや看護師、事務スタッフ（相談員）が受けております。



がん相談支援センター

がんに関する疑問やお悩みを、専門のがん相談員がお伺いし、一緒に考えて、各専門スタッフや医療チームと連携をとりながら、問題解決のお手伝いをいたします。



がん・医療情報コーナー

病気や治療、療養生活に関する小冊子、リーフレットなどを、相談支援センター・がん相談支援センターの一角にご用意しております。



セカンドオピニオン相談

診断や治療選択などについて、現在の担当医とは別に、違う医療機関の医師に求める「第2の意見」をセカンドオピニオンと言います。当院を受診中の方が他の医療機関で受けるセカンドオピニオンも、他の医療機関を受診中の方が当院で受けるセカンドオピニオンも、相談支援センター・がん相談支援センターで承っております。

その他のご相談など

医療安全、診療内容、職員の接遇、病院設備、手続きなどについてのご意見やご要望、ご提案など、担当部門から回答しております。お申し出は、外来では総合案内もしくは相談支援センターへ、入院では病棟看護師長へお願いいたします。

※詳細は、院内で配布しておりますこのリーフレットをご覧ください。



各種相談・お問い合わせ窓口 相談支援センター・がん相談支援センター

【場所】 正面玄関入って左側（地域医療連携室）

【受付】 平日 8:30 ~ 17:00

【電話】 092-541-4936（代）

登録医の先生ご紹介



みあけ皮ふ科

登録医名 見明 彰 先生
住 所 〒815-0031 福岡市南区清水2丁目8-18
電話番号 TEL 092-557-1031 FAX 092-557-1030
H P <https://miake-hifuka.com/>
診療科 一般皮膚科、小児皮膚科



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00 ~ 12:30 (最終受付 12:00)	●	●	●	●	●	●	/
14:00 ~ 18:00 (最終受付 17:30)	●	●	/	●	●	●	/

休診 水曜午後、土曜午後、日曜、祝日



長年にわたり、九州中央病院在籍中は大変お世話になりました。みあけ皮ふ科 院長の見明 彰と申します。2021年5月19日に開業して1年が経過しましたが、幅広い年齢層の患者さんにお越しいただいており、皮膚トラブルにあの手この手で立ち向かっております。詳しい検査や手術、入院加療が必要かもしれないと考えられる場合は、病院様に御紹介させていただくこともございます。地域医療の一端を支えることができますよう努力してまいりますので引き続きどうぞよろしくお願ひ申し上げます。当院は博多区と南区の境目、「住吉中前交差点」にございまして、西鉄バス「清水一丁目」目の前、「清水三丁目」徒歩3分ほどの距離にございまして、大きな似顔絵の看板が目印です。駐車場も26台ございまして、ゆったりと車でご来院いただけると思います。



つくし訪問クリニック

登録医名 鶴田 伸一 先生
住 所 〒816-0943 福岡県大野城市白木原1-4-16 白木原センタービル5F
電話番号 TEL 092-588-0205 FAX 092-588-0207
H P <https://www.tsukushi-clinic.com/>
診療科 内科・精神科



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00 ~ 17:00 (訪問診療は24時間 365日対応)	●	●	●	●	●	/	/

休診 土日祝休み 時間外対応あり



「ひとりひとりの患者さんにつくします」という理念のもと、患者さんファーストの精神で診療にあたります。内科、精神科、皮膚科、整形外科など幅広い疾患に対応しますので、お気軽にご相談ください。往診地域：福岡市エリア、筑紫エリア、糟屋エリア



今泉歯科医院

登録医名 今泉 康一 先生
住 所 〒815-0033 福岡市南区大橋2-12-13
電話番号 TEL 092-541-2781 FAX 092-561-0942
H P <https://www.imaizumi-dental.jp/>
診療科 一般歯科



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00 ~ 13:00	●	●	●	●	●	/	/
14:30 ~ 19:00	●	●	●	●	●	/	/

休診 土曜、日曜、祝日



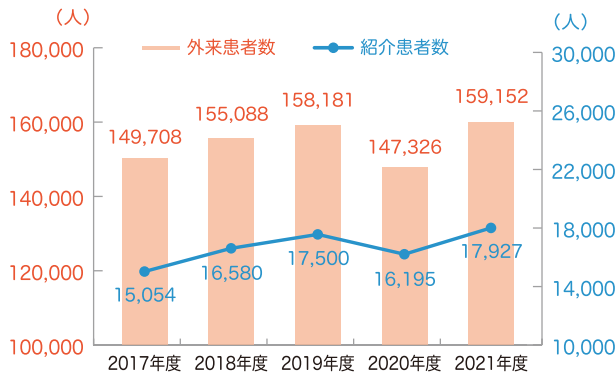
当院は1941年に開業し、3代に渡り地域に根付いた歯科医療をおこなってまいりました。確かな技術と診断力、最新設備の導入、徹底した滅菌消毒を実施することで、患者様一人ひとりの将来の健口を見据えた、オーダーメイドの歯科治療をご提供しております。

病院統計

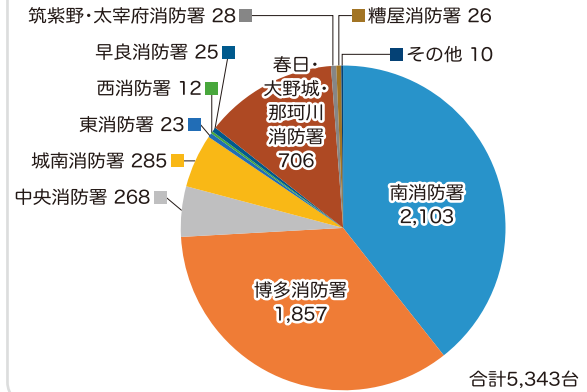
2021年度病院統計の一部です。
ホームページでは、診療科疾患別件数なども公開しています。

九州中央病院 病院統計 [検索](#)

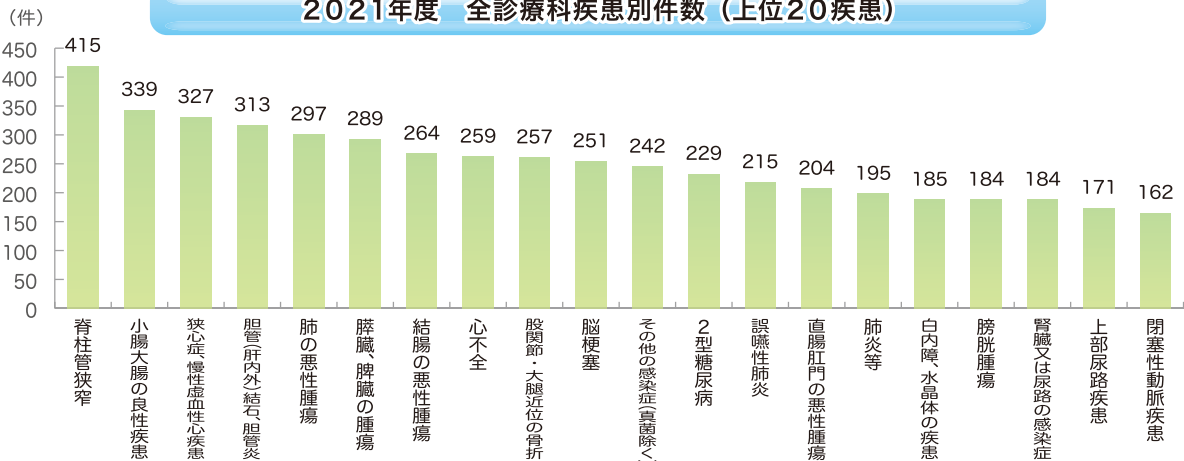
外来患者数・紹介患者数の年次推移



2021年度 救急車搬入台数 (消防署別)



2021年度 全診療科疾患別件数 (上位20疾患)



疾患名=DPC (診断群分類) による疾患コード (DPC分類6桁) 名で表示しています。(DPCデータのため、歯科口腔外科の統計は含まない。)

お見舞いメールのご案内

当院にご入院中の患者さんへの‘お見舞いメール’をお受けしております。
お受けしましたお見舞いメールは、当院にて印刷して患者さんにお届けいたします。

コロナ対策で
面会禁止の
時に

遠方で
すぐに行けない
時に

療養上の理由で
面会制限の
ある時に

日頃の想いを
メッセージで
伝えたい時に

＜ご利用方法＞

ホームページの「入院」ボタンから‘お見舞いメール’をクリックし、フォームに必要な事項とメッセージを入力して送信してください。



平日10時までに受けとったメッセージ

当日に患者さんへお届けします。
(都合により、翌日になることがあります)

平日10時以降に受けとったメッセージ
土日・祝日に受けとったメッセージ

翌日または土日・祝日以降の平日に患者さんへお届けします。

病院ホームページを 見やすく使いやすくリニューアルしました！

10月1日から、リニューアルしたホームページを公開しています。

今回のリニューアル作業は関係者間で「スマートフォンでも見やすく使いやすく」を合言葉にして検討を重ね作成しました。従来のホームページより情報が探しやすいように構成やデザインを全面的に刷新しています。

これからも引き続き、皆さんのお役に立つこと、病院や診療科の紹介など様々な情報をご提供していきます。



PC版トップページ



スマホ版

九州中央病院ホームページ <https://kyuchu.jp/>



南警察署からのお知らせ

福岡県南警察署 092-542-0110



二セ電話詐欺に注意！

被害状況

○ 区役所職員をかたった還付金詐欺

自宅固定電話に区役所をかたる男から「医療費の戻りがある」と言われた後、銀行職員をかたる男から電話があり、言われるがままにATMを操作させられ、現金をだまし取られました。

お金が返ってきますよ...



◆防犯のポイント◆

- 電話でお金の話や「返金される」などの言葉が出たら、要注意！
- いったん電話を切って、家族や警察、自治体に相談を！
- 迷惑電話防止機能付き電話「まっ太フォン」の設置を検討しましょう！

「電話でお金」は全て詐欺！！すぐに相談・110番！！



地域連携Webセミナーのお知らせ

登録医療機関、連携する医療施設等を対象とした Web セミナーを開催しております。
ご視聴いただくには、セミナー登録が必要となりますので、地域医療連携室（代表：092-541-4936）までご連絡していただきますようお願いいたします。

7月から9月までに配信した講演

地域連携Web疾患セミナー

第41回

「胃癌とヘリコバクター・ピロリ」



講師：消化器内科部長 岡本 康治

第42回

「緑内障の治療」



講師：眼科部長 長谷川 裕平

第43回

「乳がん術後の薬物療法について」



講師：乳腺外科部長 寺本 成一

第44回

「医療機関・施設における防犯対策について」



外部講師：南警察署防犯係長
稲富 栄
司会：副院長 古藤 洋

第45回

「糖尿病の最新治療」



講師：糖尿内科・内分泌内科部長 五島 大祐

第46回

「当院における脳神経外科診療」



講師：脳神経外科医長 外間 政朗

地域連携Web患者ケアセミナー

第20回

「加齢に伴う摂食嚥下機能の変化
～誤嚥を予防する食事支援方法～」



講師：摂食嚥下障害看護認定看護師 田中 梨佳

第21回

「S-1製剤併用の化学療法レジメンについて」



講師：薬剤師 徳島 英明

第22回

「ここだけ知っておいてほしい！
輸血の基本」



講師：認定輸血検査技師 瀧野 亮太

セミナー登録いただいた方は過去の配信動画が
視聴できます。



令和4年10月から11月に配信を予定している講演

10月11日（火）18:30～「こんな症状でも！婦人科疾患でした」 講師：婦人科部長 衛藤 貴子

10月18日（火）18:30～「人生の最後を穏やかに過ごすために医療者ができること」 講師：緩和ケア認定看護師 三宅ひとみ

10月25日（火）18:30～「呼吸器内科の診療体制について」 講師：呼吸器内科（がん化学療法科）医長 中富 敬太

11月 8日（火）18:30～「働く人のメンタルヘルス～心のセルフチェッカー～」 講師：メンタルヘルスセンター長 河田 浩

11月15日（火）18:30～「当院の皮膚科診療について」 講師：皮膚科部長 菊池 智子

11月22日（火）18:30～「当院における呼吸器外科診療について」 講師：呼吸器外科部長 斉藤 元吉

今号は2022年の最後の発行となります。次号の発行は1月初旬です。2022年は、日本を含めた世界で、歴史に残ることが数多く起きています。トンガの海底火山噴火、ロシアのウクライナ侵攻、安部元総理暗殺事件、世界各地での異常気象、世界規模のインフレ、記録的円安、エリザベス二世女王陛下の崩御など。幸せな気持ちになる出来事を望むばかりです。
広報委員 佐藤



公立学校共済組合

九州中央病院

Kyushu Central Hospital

九州中央病院広報誌「きなざっせ」第95号

編集：広報委員会 発行：公立学校共済組合 九州中央病院

URL: <https://kyuchu.jp/>

