



なでしこ散策

Nadeshiko Sansaku



済生会飯塚嘉穂病院 ヒーリングガーデンの鯉のぼり

CONTENTS

✦ 教えてドクター「生活習慣病について」	1
✦ 済生会飯塚嘉穂病院からのお知らせ いいしらせ「診療体制の変更について」	2
✦ 飯塚市からのお知らせ「飯塚市健康ポイント 新規参加者募集」	3
✦ 嘉麻市からのお知らせ「嘉麻市デジタル推進計画 カマデジ」	4
✦ 桂川町からのお知らせ「災害への対策はお済みですか？」	5
✦ 筑豊ぷらっと「王塚古墳」	6
✦ 栄養部からの健康レシピ「あさりとアスパラのごはん」	裏表紙



生活習慣病について

院長 関口 直孝

ご挨拶

皆様こんにちは。このたび済生会飯塚嘉穂病院にまいりました関口です。今回は「生活習慣病」についてお話いたします。

1 生活習慣病とは

生活習慣病とは、食事・運動・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が、その発症や進行に関与する病気のことを指します。代表的なものとして、糖尿病・高血圧症・脂質異常症・心臓病・脳卒中・がん・歯周病・骨粗鬆症(こつそしょうしょう)・肝臓病・腎臓病などがあります。



2 生活習慣病の原因

その名の通り、発症には日々の生活習慣が深く関係します。食事の過不足(多すぎても少なすぎてもよくありません)、運動不足、寝不足、喫煙、飲みすぎはありませんか？また、遺伝も関与しますので、ご両親や兄弟など血縁者の病気も確認してみましょう。

3 症状は？ 進行するとどうなるの？

急激な異常でなければ、糖尿病・高血圧・脂質異常の初期段階では特に自覚症状はありません。ただし、これらが複合的に組み合わせると動脈硬化を促進し、脳卒中や心筋梗塞を引き起こします。喫煙はニコチン・タールによる血管病や肺疾患に関連しますし、過度の飲酒は肝臓病や膵臓(すいぞう)病を発症させます。



4 生活習慣病対策

まずは、ご自身の生活習慣を見直してみましょう。自分では気づかない場合もありますので、ご家族にたずねてみるのもよいでしょう。また、初期段階では自覚症状に乏しいため、定期的な健康診断が有効です。

皆様の健康を守るため、当院でも健診を行っていますので、どうぞご利用ください。もちろん、自覚症状がある場合は医療機関で早めのご相談を。



飯塚市健幸ポイント

新規参加者募集

入会金無料



歩いて

こんなにすごい！歩く効果

5,000歩/日(うち早歩き7.5分)

介護・認知症等を予防・改善

8,000歩/日(うち早歩き20分)

高血圧・糖尿病・脂質異常症等を予防・改善

貯めて

☆あるいてますよポイント

☆がんばってますよポイント

☆変わりましたよポイント

☆行きましたよポイント

もらおう

景品交換

貯まったポイントで景品をGET！



やってみよう！健幸ポイント

①申し込む

活動量計かアプリ、どちらかを選びましょう

活動量計



アプリ

または



②持ち歩く

活動量計(スマホ)を身につけ健康維持のため歩きましょう

③データ送信する

歩数データを送みましょう
※月に1度は体組成計で測定しましょう(データも送れます)



④ポイントがたまる

年間最大**5,000**ポイントGET!!

対象

20歳以上の飯塚市民
※団体申請の場合は市外住民可

募集人数

先着1500名



まずはお電話でお申込みください！！

申込・問合せ先

飯塚市健幸保健課健幸都市係(穂波支所)

☎0948-22-0380(内線2167~2169)

平日午前8:30~午後5時15分(土・日・祝日除く)



デジタル推進計画策定記念イベント「デジタルまつり」開催！最新のデジタル技術を楽しく体験できるイベントです♪

【お問合せ先】

デジタル戦略課 0948-42-7420

デジタルまつり特設 HP

アクセスはこちら ⇒



第2回
嘉麻市
Kama city

デジタルまつり

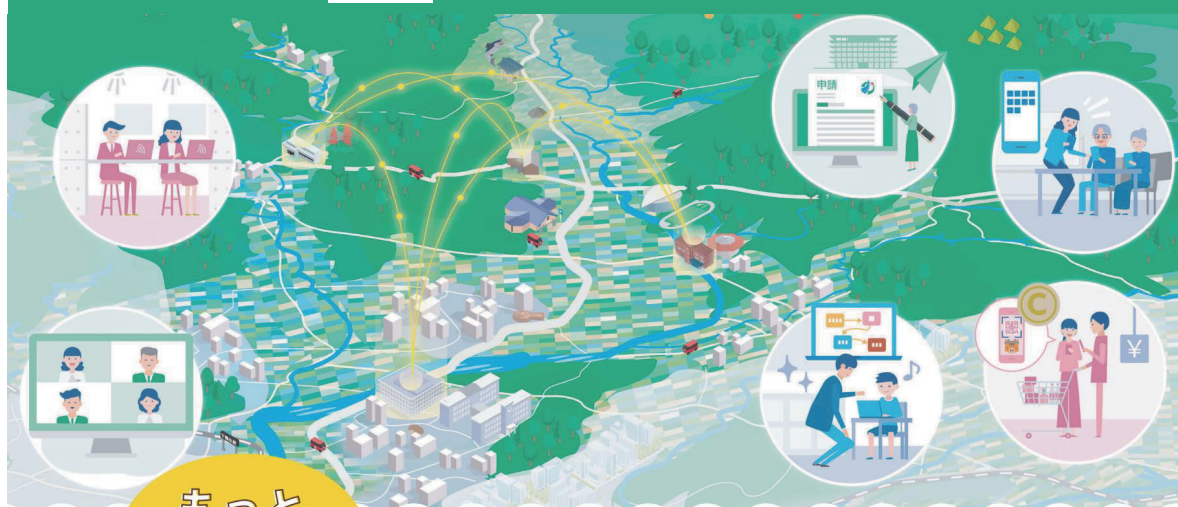
#カマデジ
Kama Digital Transformation

日時

令和6年5月19日(日) 10:00~16:00まで

場所

夢サイトかほ (〒820-0302 嘉麻市大隈町 1228 番地 1)



もっと
住みやすいまちを
目指して

嘉麻市デジタル推進計画

カマデジ

カマデジはデジタル技術を活用していくための私たち嘉麻市民の計画です

「嘉麻市デジタル推進計画(カマデジ)」では、「誰一人取り残されない」の理念を基礎として、本市が誇るべき、豊かな自然や伝統、歴史、文化といった数多くの資産を強みとし、デジタル技術を活用してさらに魅力あるものにすることを念頭におき、「デジタル・人・自然が融合するまち、嘉麻。」を実現し、日本有数のデジタル先進地方都市を目指すべく策定いたしました。

また、本計画は「第2次嘉麻市総合計画(後期基本計画)」の施

策を体現するため、デジタルの面から支える計画であり、本市におけるデジタル推進のベースとなるものです。

「第2次嘉麻市総合計画(後期基本計画)」に掲げている施策をデジタル推進によって加速させ、「いきたい 住みたい つながりたい遠賀川源流のまち嘉麻～みんなで創る“誇れるふるさと”“未来のふるさと”～」の実現を目指します。



デジタル推進計画 HP



桂川町からのお知らせ 災害への対策はお済みですか？

○押さえておこう 避難情報のポイント

災害の状況により、警戒レベル1から5までの避難情報を発令します。

下記の表を参考にしながら、普段から災害に備えましょう。

警戒レベル	避難情報等	取るべき行動
5	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保 災害発生または切迫 	すでに災害が発生しており、危険な状況です。 命を守る最善の手段を取ってください！
~~~~~ 警戒レベル4までに必ず避難を！ ~~~~~		
4	<b>ひなんしじ</b> <b>避難指示</b> 災害のおそれ高い 	危険な場所にいる人は全員速やかに避難する
3	<b>こうれいしゃとうひなん</b> <b>高齢者等避難</b> 災害のおそれあり 	危険な場所において、高齢者および避難に時間を要する人は避難する
2	<b>大雨・洪水注意報</b> (気象庁発令) 	ハザードマップ等で確認しながら、避難行動の準備を行う
1	<b>早期注意情報</b> (気象庁発令) 	災害への心構えを高め、テレビなどで常に情報収集する

#### 防災情報を確認するには、以下の方法等があります

##### ① 防災行政無線

町からの無線放送です。「放送が聞こえない」、「もう一度聞きたい」等ありましたら、**通話料無料 0120-957-533** におかけください。

##### ② dボタン広報紙

ご自宅のテレビで防災情報が確認できます。チャンネルをKBC (1 c h) に合わせて、リモコンの「dボタン」から見るができます。

##### ③ 防災メール・まもるくん、yahoo! 防災速報アプリ

登録したメールアドレスや、携帯電話のアプリで防災情報が確認できます。QRコードよりご登録ください。

防災メール  
まもるくん→



yahoo!  
防災速報アプリ→





令和6年4月1日から診療体制が変更となっています

医師の異動に伴い、診療体制が変更となっています。医師の休診および外来担当医の変更などがある場合もございますので、受診の際はホームページ等で必ず最新の情報をご確認ください。

外来診療担当医表											
外来受付時間		■初診: 午前8:30～11:00      ※急患の場合は、この限りではございません。 ■再診: 再診の場合は「再来予約票」記載の診療予約時間までにご来院ください。									
〇:診察(予約優先)、    △:完全予約(事前にご相談ください) <span style="float:right">2024年4月1日現在</span>											
診療科・医師名		月		火		水		木		金	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
一般内科	新患担当医師が診察いたします。	井村 洋		永瀬 喜久		何 文裕		永瀬 喜久		亀井 博之/ 何 文裕	亀井 博之 △再診のみ
糖尿病内科	関口 直孝	○				○					
	迫 康博			○				○			
	有田 好之			○				○			
	梅澤 智史	○								○	
	徳島 礼実					○				○	
膵臓内科	有田 好之			○				○			
リウマチ科	永安 敦(非常勤)					○再診のみ					
消化器内科	土田 治			○		○					
	山城 康嗣	○									
循環器内科	平井 祐治(非常勤)	○									
	坂本 和生(非常勤)			○							
	九大非常勤医師							○			
	西原 正章(非常勤)									○	
呼吸器内科	高木 陽一	○再診のみ		○						○	
	藤平 智道	○						○		○再診のみ	
	中津留 広成(非常勤)			○							
	橋口 波子(非常勤)					○	○ 13:30-15:00				
	中島 紀将(非常勤)					○					
外科	柴田 宗征	○				○		手術		○新患のみ	
	亀山 敏文									△再診のみ	
	福田 篤志									△(血管外科) 13:30-15:00	
整形外科	瓜生 拓也	○		○							
	三好 賢一			○						○	
	大本 将之	○				○					
	岩永 壮平									○	
	田島 裕之(非常勤)					○					
リハビリ テーション科	大本 将之	○				○					
	岩永 壮平							○			
眼科	山中 一郎	○		○	手術	○		○		○	
皮膚腫瘍科 皮膚科	山村 美華	○	手術			○		○	手術	○	
	諫山 加奈	○		○		○		○			
緩和ケア内科	亀山 敏文	△		△		△		△		△	
	福田 篤志	△		△		△		△		△	
心療内科	土田 治		△初診 14:00-15:00						△再診のみ 13:30-16:00		
	山城 康嗣				△再診のみ 13:30-15:00						△初診 15:00-16:00
	九州大学(非常勤)							△ 第2～5		△ 第1	





## 王塚古墳

『王塚古墳』は六世紀前半に造られたと考えられる、前方後円墳です。

昭和9年に福岡県嘉穂郡桂川町大字寿命で採土工事中に偶然発見され、多数の馬具、武器、銅鏡、装飾品、土器類を出土しています。

最大の特徴は装飾壁画の壁面に赤・黄・緑・黒・白・灰で描かれた鞍(矢筒)・盾・騎馬・珠文・双脚輪状文・わらび手文・三角文などの文様がところ狭しと配列されています。

その豪華絢爛さはわが国における装飾古墳の頂点として昭和27年に国の特別史跡に指定されています。

その王塚古墳は、春(4月)と秋(9月)の年2回、特別公開が行なわれています。特別公開期間中は、装飾古墳の石室をガラス越しに見学することができます。今年度の春の特別公開は、4月20～21日の2日間で行なわれており、ぷらっと立ち寄ってみました。

私は、近隣の有料パーキングに停めて歩いていったのですが、JR桂川駅から近いこともあり、駅から古墳に向かって多くの人が歩いていました。

会場は、豪華絢爛な石室を一目見ようと朝から多くの人で賑わっており、



王塚古墳 特別公開会場。奥に見えるのが王塚古墳の一部。

私が到着した朝10時の時点で100名以上の方がすでに見学を終え、9時30分から受付開始だったことを考えるとその人気の高さが伺えます。

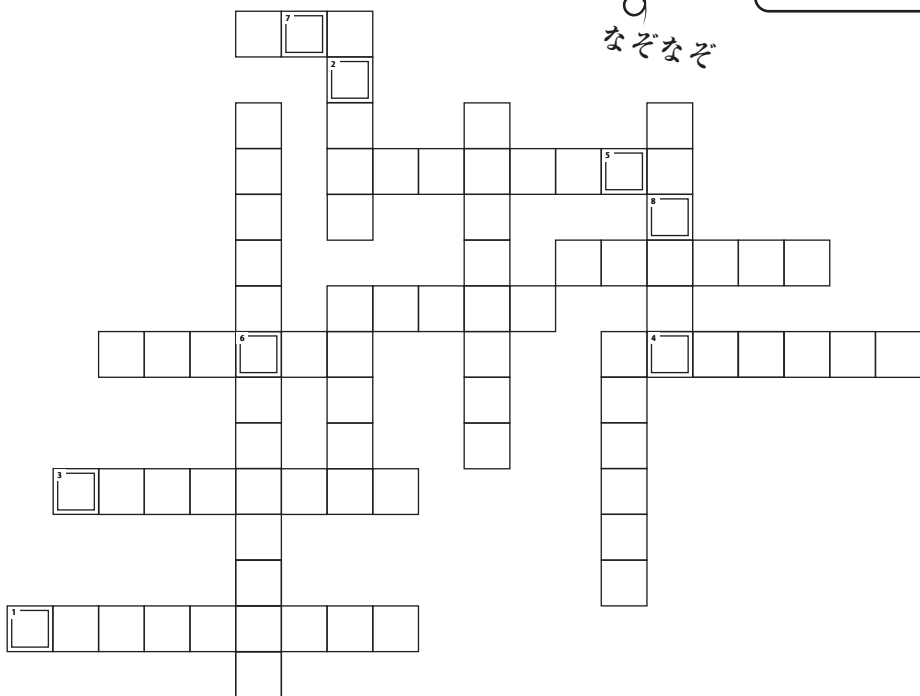
会場にはキッチンカーや露店などが出ており、昨年当院で開催した第4回済生会健康フェアにも出店していただいた方もいらっしゃいました。

石室の写真撮影はNGだったので、掲載はできませんが、次回は秋に特別公開が行なわれるので、ご覧になったことがない方は是非行ってみてください。

ちょっとき  
ひといき

## 医療スケルトン

なぞなぞ



今号は、「なぞなぞ」をお休みして、スケルトンを出題！  
マスを埋めて1～8の文字を並べると浮かぶ言葉は何でしょう？  
(答えは最後のページの下に書いています)

答え

- 3文字  
・ないか (内科)
- 5文字  
・かんわけあ (緩和ケア)  
・こいのぼり (鯉のぼり)  
・こきゅうき (呼吸器)
- 6文字  
・えーしーピー (ACP)  
・さいせいかい (済生会)  
・にんちしょう (認知症)  
・ほうもんりは (訪問リハ)
- 7文字  
・ほうもんかんご (訪問看護)
- 8文字  
・けんこうしんだん (健康診断)  
・こうにんしんりし (公認心理師)  
・とうようびょう (糖尿病)
- 9文字  
・けんこうきょうしつ (健康教室)
- 13文字  
・むりょうていがくしんりょう (無料低額診療)

# あさりとアスパラのごはん

## 材料（6人分）

米 ..... 3合  
アスパラガス ..... 1束  
あさり(殻付・砂抜済) ..... 約600g  
酒 ..... 100cc  
薄口醤油 ..... 大さじ3  
バター ..... 大さじ1



## つくricat

- ① 【米】を洗って30分程度水に浸し、ざるにあげて水気を切っておく。
- ② 【アスパラガス】は、下の硬い部分の皮をピーラーで軽く取り除き、さっと塩茹でし、ざるにあげて冷ます。（塩は分量外）冷めたら3～4cmの斜め切りにする。
- ③ 鍋に【あさり】と【酒】を入れて火にかけ、【あさり】が開いたら煮汁から【あさり】を取り出し、殻を外す。煮汁は捨てずにとっておく。
- ④ 炊飯釜に【米】と③の煮汁、【薄口醤油】を加え、3合の目盛りまで水を加え炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら、【あさり】の身と【アスパラガス】を加え5分程度蒸らす。
- ⑥ 温かいうちに【バター】を加え、ふんわりとかき混ぜて完成。

## アスパラガスの調理のコツ

アスパラガスに多く含まれるビタミンAやビタミンKは脂溶性のビタミンです。炒めたり、油を使ったドレッシングなどで和えたりすることで吸収率が高まります。



また、水溶性のビタミンB1などの損失を防ぐためには、あまりゆすぎないことが肝心です。色鮮やかに仕上げるためにさっと塩茹でし、手早く冷ましてみましょう。

## 福岡県済生会飯塚嘉穂病院について

### 理念

私たちは、地域に密着した信頼される病院を実現します。

### 基本方針

1. 患者さんに寄り添い地域のニーズに応える医療サービスを提供します。
2. 医療・介護・福祉の連携を推進し、良質な安全な医療を提供します。
3. 地域住民を支える社会福祉事業を推進します。
4. 職員が満足してやりがいの持てる職場を作ります。

### □受診のご案内

受付時間 月～金 8時30分～11時

休診日 土曜日、日曜日、祝日、年末年始

※「外来診療担当医表」は、別途配付しています。

### □無料低額診療のご案内

無料低額診療事業とは、経済的な理由によって必要な医療を受ける機会を制限されることのないよう、無料または低額な料金で診療を行う事業です。対象となる方は、経済的な理由で医療費が払えない方です。申請の手続きの際は、医療ソーシャルワーカーがご家族のこと、生活のこと等を伺わせていただき、申請書の提出が必要となります。詳しくは当院の地域医療連携室までお尋ねください。



社会福祉法人 恩賜 済生会支部  
福岡県済生会飯塚嘉穂病院



コメントへの対応はできませんので、お問合せ等は病院ホームページのお問合せフォームやお電話をお願いします。

〒820-0076 福岡県飯塚市太郎丸265番地 TEL 0948-22-3740(代表) FAX 0948-29-1987 <https://iizuka-kaho.jp/>