

かけはし

YAME GENERAL HOSPITAL Public Relations Magazine



私たちの理念

心のかよった医療を提供し、安心して暮らせる地域づくりに貢献します。

私たちの目指す医療

1. 保険・医療・介護・福祉との連携を強化し、地域包括ケアシステムの構築を目指します。
2. 救急医療の充実を図り、信頼される病院を目指します。
3. 臨床研修体制の充実に取り組み、医療の発展に貢献します。

かけはし 2022年 秋号

- リハビリテーション科より
「尿もれ」予防・改善体操のご紹介
- 選定療養費のお知らせ
『腎臓病教室』動画配信しています
- 介護老人保健施設 回寿苑のご案内
- 女性の健康コラム
「更年期」のイライラを和らげる3つの方法
- 栄養科レシピ
アーモンドおさつボール
- 編集後記
- 外来診療担当一覧



交通アクセス



堀川バス 福島又は公立病院前下車
西鉄バス 西鉄福島下車



JR羽犬塚駅下車
堀川バス (25分) 又はタクシー (15分)
新幹線筑後船小屋駅下車
タクシー (20分)



九州自動車道 八女IC
車10分 (外来駐車場完備)



地域がん診療連携拠点病院 地域医療支援病院
公立八女総合病院
Yame General Hospital

〒834-0034 福岡県八女市高塚540-2
<https://www.hosp-yame.jp>

TEL.0943-23-4131

ホームページQRコード



～ 「尿もれ」予防・改善体操をご紹介します ～

皆さんは日常生活の中で「尿もれ」を経験したことはありませんか？また、その「尿もれ」が原因で外出が控え目になってしまうという事はありませんか？

実際に「尿もれ」を経験した人は、40歳以上の女性では約4割、60歳以上の男性では約3割いっているとされています。

「尿もれ」を経験された方が「骨盤底筋体操を行ったところ改善された」という報告があります。そこで、今回は「尿失禁」や「尿もれ」でお困りの方へ、簡単な「尿もれ予防・改善体操」をご紹介します。

尿もれ（尿失禁）予防・改善体操を紹介します！

腹部・臀部の引き締め効果に！

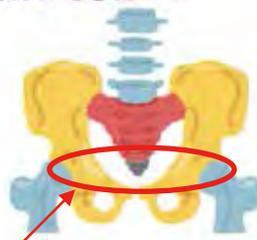


① 骨盤底筋群の引き締め運動（×10回）

呼吸意識
しながら

1. 平らな所に垂直に立ち、足を肩幅くらいに開きます。
2. 下腹部に手をあて、おならや尿を我慢するようにお尻に力を入れて5～10秒引き締めて、その後リラックスします。

骨盤底筋ってなに??



※このあたりにある筋肉のことです。

「骨盤底筋」とは、骨盤の中にある臓器（膀胱、子宮、直腸など）を支えるためにある筋肉の総称のことをいいます。

② お尻あげ運動（×10回）



1. 布団などに横になり両膝を立て、肩幅くらいに開きます。
2. 膝から肩まで一直線になるようお尻を持ち上げ5秒間キープし、その後静かに腰をおろします。

※腰をそり過ぎないようにしましょう。

③ ひざ立ち運動（×10回）



1. 床などに膝をつき、膝を肩幅より少し広めに開きます。（両足は後ろでくっつけた状態です。）
2. 息を吐きながらお尻を上げます。
3. 息を吸いながら戻ります。

④ 内ももの引き締め運動（×10回）



1. 椅子に座り、小さめのボールやバスタオルを丸めたものを膝の間に挟みます。
2. ボールを潰すように膝を閉じ5～10秒キープします。
3. ゆっくり力を緩めます。

～ ①から④までの各運動を10回ずつ、朝・昼・夜に行うと効果的です。～

体操のタイミングの目安

- ・呼吸を意識しながら行いましょう。
- ・慣れてきたら回数を増やしてみましょう。
- ・痛みが出た場合は中止してください。

朝	昼	夜
<ul style="list-style-type: none"> ・起床後 ・朝食前 	<ul style="list-style-type: none"> ・昼食前 	<ul style="list-style-type: none"> ・入浴前 ・寝る前

（※個人差はありますが約6～8週間で効果が出ると言われています。）

運動前後の水分補給を忘れずに



リハビリテーション科 作業療法士：下川泉

趣味：サイクリング/スポーツ観戦

ひとこと

患者さんにより良いリハビリテーションを提供できるよう日々がんばっています。



紹介状なしの初診などにかかる料金の変更について (選定療養費の改定について)

国の方針により、2022年4月の診療報酬改定で10月1日より以下の通り選定療養費を改定します。

初診の場合 紹介状なしで受診する場合	令和4年 9月30日まで	令和4年 10月1日から
	医科：5,500円(税込) 歯科：3,300円(税込)	➔
再診の場合 当院から他の医療機関に紹介したが、 再び当院を紹介状なしで受診する場合	令和4年 9月30日まで	令和4年 10月1日から
	医科：2,750円(税込) 歯科：1,650円(税込)	➔

※当院は「地域医療支援病院」です

患者さんが地域医療支援病院に紹介状を持たずに初診で受診される場合、または当院より他の医療機関へ紹介されたにも関わらず当院へ外来受診をされる場合は「選定療養費」の支払いが義務付けられています。

※なお、徴収の対象外になる方もいらっしゃいますので、詳しくは受付窓口にお問い合わせください。

(お問合せ：診療支援課 23-4131)

腎臓病教室



You
Tube

動画を配信
しています

コロナ禍において対面式での教室をしばらくお休みしていましたが、昨年度より当院のYouTubeチャンネルにて「腎臓病教室」動画を配信しています。今秋には「腎臓病教室」動画の4番目となる「高血圧の予防～日常生活について」をアップしました。皆さまのご家庭で、またはご来院の際の待ち時間にも活用いただければと思います。



当院の動画紹介ページQRコード



公立八女総合病院

腎臓病教室

動画配信中!

無料

待ち時間にwifiを利用しながら

YouTubeチャンネル開設しました

慢性腎臓病の運動療法～実践編～

アクセス
QRコード

以下動画視聴が可能です。

1. 慢性腎臓病の運動療法 ～理論編～
2. 慢性腎臓病の運動療法 ～実践編～
3. 慢性腎臓病(CKD)上手につきあって長生きしよう
4. 高血圧の予防～日常生活について～

～視聴方法～
「公立八女総合病院」トップページ⇒「当院メニュー」一覧
⇒右メニュー「教室案内(腎臓病教室)」より視聴できます

見学・一部体験
できます

回寿苑

ごあんない

「お話すること」

「聞くこと」を大切にしています

年間の主な行事

- ・ 回寿苑祭
- ・ クリスマス会
- ・ 誕生会
- ・ お花や紅葉見学など



レクリエーション

一日一時間程度、運動、体操、頭の体操などを行います。



レクリエーション作品



施設内の様子



回寿苑 HP
QRコード



食事

減塩食／糖尿病食

きざみ食／ソフト食など

ご利用者に合った、栄養バランスの整った食事を考え準備しています。

楽しく食事をすることで高齢者の穏やかな生活を可能にするだけでなく活力の向上にも繋がります。



行事食の例



Q1. 老人保健介護施設とは？

入院治療をする必要はないが、機能回復訓練、看護、介護を中心とした医療ケアの必要から在宅での療養が困難な高齢者などを対象とし、医療サービス、日常生活サービスを通じて、自立を支援し、家庭への復帰を目的とする施設です。

Q2. 回寿苑で受けることができるサービスは？

- ・ 入所療養介護
 - ・ 通所リハビリテーション（デイケア）
 - ・ 短期入所（ショートステイ）
- ）などのサービスを受けることができます（条件あり）

リハビリが必要な方、施設をお探しの方など、介護でお困りの方はお気軽にご相談ください。

外観風景（八女市黒木町）



「回寿苑」は、四季折々の草木や木々に囲まれる自然豊かな場所に位置しています。

お気軽にお問合せください

TEL:0943-42-3131

〒834-1215 八女市黒木町湯辺田 270

（相談員：野中・坂本まで）



「更年期」の **イライラ** を和らげる3つの方法

こんにちは。公立八女総合病院 産婦人科医 宮川三代子です。
今回は女性の「更年期」についてお話ししたいと思います。

更年期のおもな症状・・・不眠・肩こり・頻尿・めまい・冷え・疲れ など



更年期の症状はとても多彩ですが、その中でも多くの女性が経験すると言われている イライラ症状。
イライラは、自分にとっても家族にとっても非常に困る症状の1つですよね。当院にも「家族から怒りっぽくなったと言われた」「イライラする事が多くなった」と更年期を疑い相談に来られる患者さんも数多くいらっしゃいます。

Q. なぜ「イライラ」するのか？

女性の 卵巣機能 は、40歳を超えると急激に衰え、卵巣から分泌される血中の「エストロゲン」の量も急激に減ってしまいます。この「エストロゲン」というホルモンには気持ちを明るくする作用があるため、「エストロゲン」ホルモンの分泌が減ってしまうと気持ちが落ち込みやすくなるのです。

一方、脳内ではエストロゲンの急激な減少についていけず「もっと働いてエストロゲンを出して！」と、一生懸命指令を出します。ところがエストロゲンは増えません。脳はその状態に耐えることができずに「イライラ」が発生してしまう、という訳です。

「エストロゲン」とは？

女性にとってガソリンのような役割を果たすホルモンのことで、女性らしい丸みのある身体や肌を美しくする作用があります。
成長とともに分泌量が増え生殖器を发育する働きをします。

Q. 「イライラ」を解消する効果的な方法は？

1. アロマオイル
2. 適度な運動
3. おしゃべり



アロマオイル

匂いは直接脳に作用するので即効性があります。特にローズに似た華やかな香りを持つ「ゼラニウム」やエストロゲンの分泌を高めると言われている「イランイラン」などがおすすめです。

(私も最近愛用しています)

直接手に取って香りをかいでもいいですし、お風呂に数滴垂らして全身をリラックスさせる時間を作られてはいかがでしょうか？

加えてマインドフルネス（瞑想）でゴチャゴチャした頭の中をリセットするのもアロマオイルがお手伝いしてくれます。



適度な運動

ヨガやストレッチなど適度な運動は、リラックス効果だけでなく、血流を良くして凝り固まった身体と心をほぐしてくれます。

1日3分からでもいいので朝ヨガや、夜寝る前のストレッチを始めてみてください。

(私も毎朝のヨガとトランポリン運動を続けています)



おしゃべり

「え！おしゃべり？」と思われるかもしれませんが、人は誰かに話を聞いてもらうだけで癒されるものです。

誰かに相談してアドバイスを受けても、あまり気が晴れない時「解決策が欲しいのではなく、ただ話を聞いてもらいたいだけだった」という経験はありませんか？

「話を聞いてもらう」と、心がスツとして元気になれます。



当院の産婦人科外来では更年期症状の治療・処方として

・ **ホルモン補充療法** ・ **漢方やサプリメント**
なども行っています。お気軽にご相談くださいね。

産科部長 宮川三代子





アーモンド おさつボール



の味覚を楽しもう

【材 料】<2人前>

・さつまいも 100g
(ゆでる時に塩コショウを少々入れる)

・鶏ミンチ 40g
・ごぼう 20g

～調味料～

・砂糖 小さじ 1/2
・料理酒 小さじ 1
・薄口しょうゆ 小さじ 1/2

～しあげ～

プロセスチーズ 5g
アーモンド(無塩) 5g

熱量
98.1 kcal



揚げないからヘルシー

【作り方】

1. さつまいもは皮ごとざく切りにしてゆでて、その後つぶす。(ゆでる時に塩コショウを一振り)
2. ごぼうはみじん切りにし、鶏ミンチと一緒に火が通るまで調味料で煮込む。(煮汁が少なくなるまで)
3. 「1」と「2」を混ぜあわせ、真ん中に角切りに切ったプロセスチーズを入れてボール状にまるめる。
4. ボール状のさつまいもの周りに刻んだアーモンドをつければできあがり。

秋の代名詞「さつまいも」



焼き芋



干し芋



芋あん・おまんじゅう



大学いも



天ぷら

今回はさつまいもをおかずとしてアレンジしました。老若男女、皆様に喜んでいただけるメニューではないかと思えます。

さつまいもは、ビタミンC がとても豊富で何より繊維質も豊富です。

ただ**エネルギーは意外と高く**、そのほとんど(97%)は炭水化物でできています。

さつまいも料理を食べる時はごはんの量を調節するとよいですね。

熱量(カロリー)	
さつまいも 1/2 本 (約 100g)	ごはん (約 100g)
131 カロリー	156 カロリー



栄養科レシピのページをオープンしました！

当院のホームページ内「栄養科レシピ」のページもチェックしてみてください。

HP内
栄養科
レシピ



編集後記

「○○の秋」にはいろいろなものがありますよね。先日、我が家でも芋ほりをして、さつまいもの収穫をおこない、秋の味覚を堪能しました。気候も過ごしやすくなって、いろんなことに打ち込める絶好の季節の到来です！時間を大切に充実した秋をお過ごしください。

発行：公立八女総合病院 編集：事務局総務課企画係



公立八女総合病院 外来診療 担当一覧

令和4年10月～

診療科	内 容	月 曜	火 曜	水 曜	木 曜	金 曜	備 考
総合診療科	午 前	○	○	○	○	○	
	午 後	○	○	○	○	○	
消化器内科	※予約の方のみの診療 (非常勤医師による診療体制のため) ※紹介の方の受付もできません						※肝炎ウイルス検査は火・木曜日
血液・腫瘍内科	午 前	○	○	○	○		
	午 後			○			
神経内科	午 前		○			○	
	午 後		○			○	
膠原病内科	午 前	○	○	○	○	○	
	午 後	○		○		○	
内分泌代謝内科	午 前	○	○	○	○	○	
	午 後		○★				★第1・3火曜日のみ
心臓・血管内科	午 前	○	○	○	○	○	★パ・スメーカー外来は月曜日14:00～(受付13:30～)
	午 後	ペースメーカー外来★					
腎臓内科	午 前	○	○	○	○	○	
	午 後		○			○	
呼吸器内科	午 前	○	○	○	○	○	※禁煙外来は、禁煙補助薬の供給不足により休診中です ※急患は午後も受けますので事前に連絡、紹介状を持参ください
外 科	午 前	○	○★	○	○★	○	★火曜・木曜は受付11:00まで
	血管(午前)				○		
	乳腺(午後)			○★		○	★水曜日は第1・3週のみ(14:00～15:00)
	小児(午前)		○		○		
	小児(午後)		○		○		
その他の外科外来診療日詳細はHPおよびQRコードでご確認ください。							
脳神経外科	午 前	○	○	○		○	※午後は紹介状持参のみ(事前にお電話ください)
	午 後					○★	★予約のみ
整形外科	午 前	○	○		○	○	
産婦人科	午 前	○	○	○	○	○	※子宮がん検診(月～金曜日)
皮膚科	午 前	○	○		○	○	
泌尿器科	午 前	○	○	○	○	○	(受付10:30まで)
耳鼻咽喉科	午 前	○	○		○		※新患は紹介状持参のみの受付
眼 科	午 前	○	○	○★	○	○	※新患は紹介状持参のみの受付 ★黄斑外来は第1・3・5水曜日のみ
		(受付11:00まで)	(受付10:00まで)	(受付10:00まで)	(受付11:00まで)	(受付10:00まで)	
小 児 科	午 前	○	○	○	○	○	※第2・4土曜日のみ診療(予約・紹介状持参患者のみ)
	心臓(午前)		○			○	
	内分泌(午前)					○	
	午 後	○	○	コロナワクチン外来	○	○	※予防接種・ヶ月健診
精 神 科	午 前			○★	○★		※臨床心理士…月～金曜日
	午 後	○★					★予約のみ
放射線診断科	午 後	○	○★	○★	○★	○	★火・水・木外来制限あり
放射線治療科	午 前		○	○			
	午 後		○	○			
ハイパーサーミア		○	○		○		※時間はお問い合わせください
緩和ケア科	午 前	○		○	○	○	午前診療時間: 9時～12時
	午 後		○				午後診療時間: 14時～16時
歯科口腔外科	午 前	○	○	○	○	○	※新患受付は10時まで

外来診療
受付時間

初診 8:30～11:00
再診 8:00～11:00

TEL:0943-23-4131
FAX:(代表)0943-22-3185
医療連携室:0943-22-6929

外来診療
担当一覧
QRコード

