2017 夏
Vol.109

# こんにちは せいてつ 病院です

特集 見逃さないで！血尿

夏バテ防止レシピ

リハトレ～骨盤底筋をきたえよう～

社会医療法人 製鉄記念八幡病院

TOPICS 2

## ご存知ですか？毎月17日は「減塩の日」。

いまや、高血圧の方は国内で約4,300万人にのぼるといわれています。正しい減塩の知識と方法で高血圧を予防しようと、日本高血圧学会は毎月17日を「減塩の日」とすることを制定しました。

当院では毎月、「減塩の日」の前後1週間程度、減塩の啓発推進を目的に、展示を行っております。日常生活のヒントにどうぞお役立てください。

**◆展示期間（2017年予定）**

**7月10日（月）～17日（月）、8月14日（月）～20日（日）、9月11日（月）～18日（月）、10月16日（月）～22日（日）、11月13日（月）～19日（日）、12月11日（月）～17日（日）**

**◆場所：1階採血室前**

日本高血圧学会
減塩キャラクター
「良塩（よしお）くんとうすあ人」

診療科目

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 肝臓内科 | 消化器内科 | 循環器・高血圧内科 | 糖尿病内科 | 腎臓内科 |
| 心療内科 | 呼吸器内科 | 脳血管・神経内科 | 消化器外科 | 呼吸器外科 |
| 乳腺外科 | 血管外科 | 脳神経外科 | 整形外科 | リウマチ科 |
| リハビリテーション科 | 形成外科 | 小児科 | 産婦人科 | 皮膚科 |
| 泌尿器科 | 眼科 | 耳鼻咽喉科 | 緩和ケア外科 | 放射線科 |
| 麻酔科 | 歯科・口腔ケア科 | 病理診断科 | | |

消化器病センター／乳腺センター／循環器・高血圧センター／脳卒中・神経センター／腎センター／内視鏡センター／がん診療支援センター

**予約センター：093-671-5489**
**夜間休日急患受付：093-672-3111**

全科予約制

予約受付時間／8:00～16:00
当日予約／10:30まで
休診日：土曜、日曜、祝日

使命　住民の暮らしを支え、健康長寿をめざした地域づくりに貢献します

理念　皆さまが納得・安心する最良・最適の医療を提供します
職員が誇りと自信を持つことができる職場づくりを追求します
地域における役割を認識し、住民から信頼される病院をめざします

こんにちは せいてつ 病院です

社会医療法人 製鉄記念八幡病院　〒805-8508 北九州市八幡東区春の町1丁目1-1 TEL.093-672-3176
http://www.ns.yawata-mhp.or.jp　編集・発行責任者：病院長 土橋 卓也
●広報誌へのご意見はこちらまで/koho@ns.yawata-mhp.or.jp　●地域医療連携のお問い合わせ/TEL.093-671-9700
◎発行日：2017年7月1日　◎発行部数：4，200部

特集

# 見逃さないで！血尿

## ～血尿に潜む泌尿器科の病気、腎臓内科の病気～

尿に血が混じっている状態を「血尿」といいます。健康診断などで行う尿検査では、「＋」や「2＋」といった表記で陽性反応を指摘されます。じつは、血尿の方はとても多く、日本では約500万人もいると推測されています。年齢が高くなるほど発生頻度は高く、とくに女性に多い傾向があります。

生命に関わる病気のサインである可能性もあるため、「よくあること」と放っておくのは危険です。今回は血尿からわかる病気を特集します。

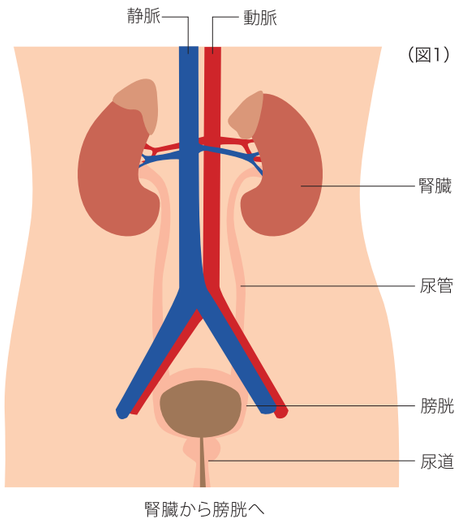


## 尿ができるまで

尿は腎臓でつくられます。腎臓は血液をろ過して老廃物を取り除き、再利用できるものは、血液とともに体の中に戻し、不要になった水分・塩分などは、尿として体外に出しています。

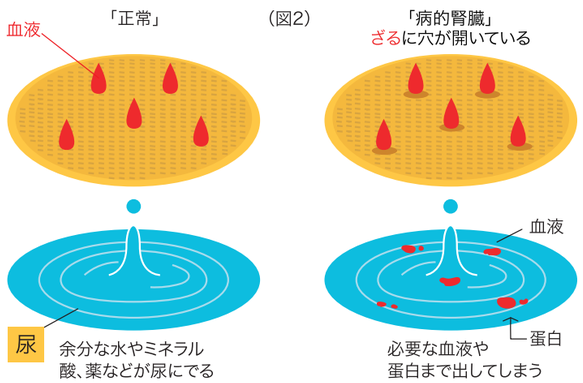
腎臓で作られた尿は、尿管という細い管を通り、膀胱にたまります。膀胱には300～500㎖程度の尿をためる働きと尿を出したいときに、適切に収縮して排出する働きがあります。（図1）

このとき、腎臓の中にある糸球体が「ざる」の役目をして、必要な物と不要な物とに分けます。腎臓の働きが低下した「腎不全」では、糸球体や尿細管に障害がおこるため、血尿や蛋白尿が出てしまいます。（図2）




腎臓から膀胱へ

（図1）




（図2）

## 目で見える血尿と見えない血尿

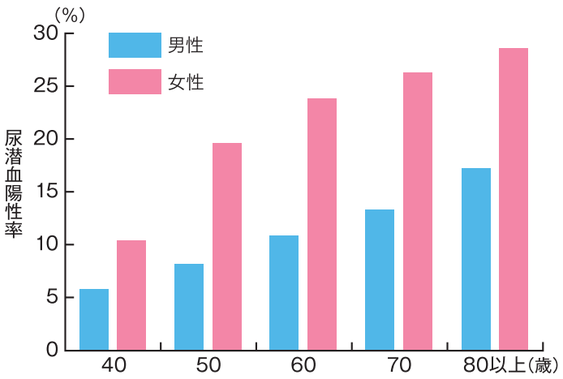
血尿は大きく分けて、目でみて尿が赤～黒く見える「肉眼的血尿」と、目には見えないけれども、検尿検査をすると尿に血液（赤血球）が混じっている「顕微鏡的血尿」の二つに分けられます。また、健康診断などでは約10%の方に血尿が見つかります。

血尿が出ても、病気でない場合も多く、運動後（マラソンなど）、生理前後、性活動後、抗凝固薬（血をサラサラにする薬）使用中などは一時的に血尿がでることはあります。

実際の診断は、尿を顕微鏡で見て、赤血球が「1視野に5個以上」ある場合を言います。通常の尿検査で「＋」が出ている場合でも、顕微鏡で赤血球が見えなければ血尿とは言いません。

健康診断などで血尿を指摘された際には、再度、かかりつけ医などに行き、顕微鏡で見る検査（尿沈渣検査）を行う必要があります。

**尿潜血（試験紙法）の陽性率（年齢別 40歳以上）**

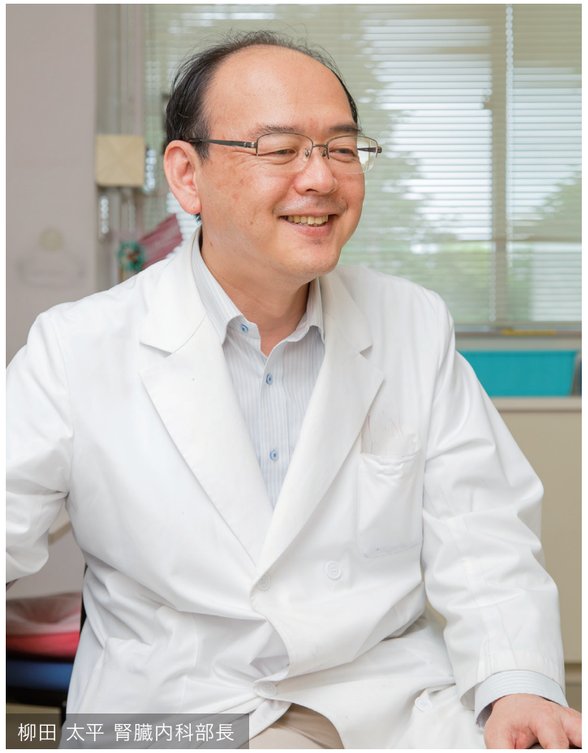



（解説）
①40歳以上の健診では、6～29%に尿潜血とかなりの高頻度で異常を認める
②年齢とともに、潜血の陽性者は増加する
③尿潜血は女性が圧倒的に多い

## 「血尿＋蛋白尿」の場合は腎臓内科へ

かかりつけ医ではなく専門医を受診する際、血尿が出たら何科を受診するのがよいのでしょうか。「血尿の原因は、腎臓で尿ができる時に血が混じる場合と、尿ができた後に尿管や膀胱に結石や腫瘍、傷ができて血が混じる場合の2通りがあります。前者の専門は腎臓内科であり、後者の専門は泌尿器科となります」と柳田太平腎臓内科部長は話します。

「腎臓の内科的疾患でも、5～6％で肉眼的血尿をきたす場合がありますが、風邪や咽頭炎のあとに血尿が出ることがほとんどです。ただ、下肢のむくみや高血圧、蛋白尿をともなう場合は腎臓病の可能性が高くなります」と柳田部長。


柳田 太平 腎臓内科部長

## 「腎炎は治らない」はもう古い

血尿とともに蛋白尿が出たり、詳しい検査で尿中の血液が変形していたり（変形性赤血球）、病的円柱が認められた場合または腎機能障害がすでにあるようなときは、腎炎が疑わしいため、入院の上で腎生検（麻酔をして腎臓の一部を針でとる検査）を行って、腎臓病を確定する必要があります。

「腎臓病により治療法は異なりますが、〝腎炎は治らない〟という認識は古く、4割以上を占める最も多い腎炎は、3年で90％以上が完治する時代となっています。とくに蛋白尿をともなう血尿の場合は、いち早く腎臓内科（腎臓専門医）を受診し、治療することが大事です」（柳田部長）。

## 痛みを伴う血尿

肉眼で見える血尿は、結石や感染、腫瘍が原因であることがほとんどです。ほんんどです。50歳以上では膀胱がんなどの可能性が高いとされます。

尿が赤く、背中や脇、下腹部の痛み、排尿痛をともなうときは「尿路結石」や「膀胱炎」といった病気である場合が考えられます。暑い季節に多発する尿路結石は、尿の通り道（尿管）にカルシウムの固まりができ、排尿のたびに激痛が生じます。1995年の調査時に比べて患者数が約1・6倍に増えている疾患です（日本尿路結石症学会調べ）。

奥村 幸司 泌尿器科部長

## 「目に見える血尿」の場合は泌尿器科へ

一方、50歳以上の方の血尿は、膀胱がんの可能性が高いとされ、注意が必要です。膀胱がんの腫瘍はゆっくり大きくなるため、血尿以外の症状がない事がほとんどです。症状のない血尿のときは、まず「泌尿器科」を受診することをおすすめします。

「トイレに行くたびに尿の色が薄くなるから大丈夫だろうなどと、ご自分で判断するのは危険です。また、一度でも血尿を確認できたら、必ず早期に受診して、詳しい検査を行いましょう」と奥村幸司泌尿器科部長。

## 膀胱がんは男性に多く、女性の4倍

膀胱がんは、がん細胞が膀胱のどこまで深く進んでいるかで進行度がわかり、表在性がんと浸潤性がんに分かれます。表在性がんの場合は、尿道から内視鏡を入れ、がん細胞を削り取る1時間程の手術が適応されることが多いです。

ただし、浸潤性がんになると、膀胱をすべて摘出し、人工膀胱をつくるといったような大きな手術になります。膀胱以外にすでに転移していることも多く、この場合はがん死の危険性が高くなります。

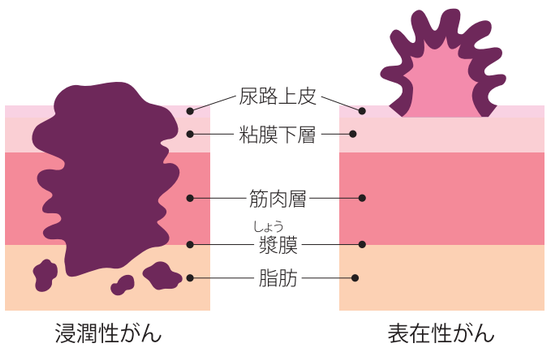
## 喫煙がリスクを高める

「膀胱がんは男性が多く、男女比は4対1です。発症原因に喫煙が関係していることが分かっています。罹患率は比較的低いけれど、進行が早いので前立腺がんより生存率は悪く、転移があれば死にいたることもあります」（奥村部長）。

胃がん、大腸がん、乳がん、前立腺がんなど、多くの部位に生じるがんは、検診で発見可能ですが、膀胱がんには検診がありません。「年に一度はかかりつけ医や健康診断で検尿をして、その結果に注意を払ってください」と奥村部長。

血尿があればすべて病気というわけではありません。しかし、いろいろな病気が考えられることは確かです。自覚したとき、指摘されたときは、お早めに専門医に相談してください。

**膀胱がんの進み方**



教えてドクター

循環器・高血圧内科部長
**藤島 慎一郎**
（ふじしま しんいちろう）

# タバコをやめたい人の応援団「禁煙外来」

ある調査によると、喫煙者のうち、「何があっても禁煙しない」という人は9％のみで、9割以上の喫煙者は「きっかけがあれば禁煙するつもりがある」とお答えになっています。

別の調査では、喫煙者の8割が「タバコは子供の健康に影響がある」、7割が「タバコは美容に影響がある」と回答しており、喫煙者でも多くの方がタバコの悪影響を心配し、できれば禁煙したいと考えておられることがわかります。

実際、喫煙者の6割が過去に禁煙を試みていますが、一方で、この1年間に禁煙を試みなかった理由は「イライラすると思ったから」が最も多く（33％）、他の理由は、「とりあえず本数を減らす」、「太るから」、「まだ健康だから」などで禁煙は難しいと感じておられる方も多いようです。

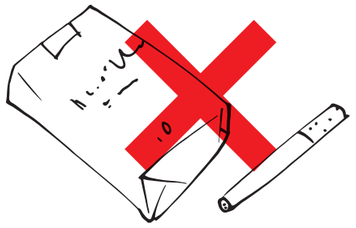
**タバコが体に悪いなんてことは、言われなくても知っている！わかってるよ。でも、タバコをやめるのは難しいんじゃないかな…**

そんな方の味方、応援団が「禁煙外来」です。タバコはやめたいけど、どうやったらよいかわからない、前にも自分でやってみたことがあるけれどうまくいかなかった、というような方は、ぜひ一度ご相談ください。

タバコには吸っている人を中毒にする作用があり、自分の努力だけで禁煙するのが難しいことも多く、意思が弱いからなどと、ご自分だけを責める必要はありません。タバコという手強い敵を前に、一人で悩んでおられる皆さんに、私たちは何とかお手伝いしたいと思っています。

禁煙外来では、医師、看護師などが、禁煙を希望される皆さんのお話をうかがい、必要なサポートを行います。おおむね3か月（5回）の外来受診が基本で、この間に、イライラするなどの不快な禁断症状を薬を使って軽減しながら、タバコと縁を切った生活に慣れていくための注意点などをご説明します。

「タバコをやめてみよう」という決心さえしていただけたら、お手伝いできることがあります。ぜひ勇気をだして、禁煙外来のドアをノックしてください。





なるほど医療

# 骨のある話

整形外科担当部長
**末永 賢也**
（すえなが けんや）

## 骨はつねに生まれ変わっている!?

骨は古くなると、破骨細胞が骨の表面に集まり骨を溶かし、溶けた骨のくぼみに骨芽細胞が集まり、新しい骨を形成します。一生の間に、骨はこのサイクルを永遠に繰り返し、1年間で約1割の骨が生まれ変わっています。

## 「骨太（ほねぶと）」の人ってどんな人？

皆さんは骨太と聞いて、骨自体が太いことを想像していませんか？整形外科的にいう骨太とは、骨の質（コラーゲンの質）が良いこと、そして骨の密度（カルシウム量）が高いこと、いわゆる骨の強度が高いことをさします。骨の構造はよく鉄筋コンクリートの建物に例えられますが、骨質は鉄筋、骨密度はコンクリートに当たります。

## なぜ女性に多い？骨粗鬆症（こつそしょうしょう）

女性ホルモンは骨を溶かす作用をおさえる働きがあります。閉経後の女性が、骨粗鬆症になりやすいのはこの理由からです。男性や閉経前の女性でも、糖尿病や腎臓病などの病気や飲まれている薬などで、骨粗鬆症が進む場合があります。ちょっとした転倒で骨折をおこして介護が必要になったり、寝たきりになったりする大きな原因の一つです。できるだけ骨は強くしておきたいですね。

## 強い骨をつくるには

一番大事なことは、若いとき（20歳まで）に、たくさんカルシウムを摂取して、体に蓄えておくことです。でも、今からでも遅くはありません。

①1日800mg以上のカルシウム摂取を目標に食事を摂りましょう。なかなか通常の食事で、これだけの量を摂るのが難しいと感じる方は、市販のカルシウム入りお菓子などをおやつに取り入れると良いです。

②1日10分以上、日光に当たるようにしましょう。顔や手だけ出しているときは20分が目安です。

③1日10分以上の運動（何でも良いです）を週に3回行いましょう。ウォーキングや椅子からの立ち上がり訓練、片足立ちなどのバランス訓練などいかがでしょうか。

**【カルシウムを200mgとれる食品量の目安】**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| しらす干し 30g | がんもどき 1枚 | にんじん 2本 | ヨーグルト 200ml | 干しひじき 15g |
| ごま 大さじ2杯 | 小松菜（ゆでて） 200ml | 牛乳 200ml | 煮干し 10g | 納豆 2パック（大） |
| | | めざし 3本 | 豆腐 2/3丁 | チーズ 30g |

〈ビタミンDの多い食品〉いわし、さけ、さんま、たまご、干ししいたけなど

# カラダにやさしい おいしい レシピ

レシピ監修：管理栄養士
中島 悠　瀬戸 瑠璃

テーマ

「夏バテ防止に効くレシピ」

疲労回復に効果があるビタミンB1やアリシンなどの栄養素をたっぷり含んだレシピです。夏バテ気味という方はぜひ、お試しください。

潮風をたっぷり受けて、ミネラルを多く含んだ地元・若松野菜を使ってみました。野菜の持つパワーで暑い夏を乗り切りましょう。

## 和　ビタミンB1＋アリシンたっぷり スタミナ塩麹丼

エネルギー 564kcal　塩分 1.3g

**材料（1人分）**

ご飯150g、ゆかり少々、豚ロース肉100g（1枚）、
塩麹小さじ2、油小さじ1／2、ニラ10g、玉ネギ20g、
ごま油小さじ1／2、若松ブロッコリー20g、スプラウト5g、
レモン10g

**（作り方）**

①炊きあがったご飯にゆかりを混ぜる
②豚ロースを塩麹で30分～1時間漬け込み、
　フライパンで焼く ※焦げやすいので注意!
③ごま油を熱し、5cmに切ったニラとスライスした
　玉ネギをさっと炒める
④器に盛りつけ、ゆでたブロッコリー、
　スプラウト、レモンを飾る

## 和　甘酒ソースをかけた そばサラダ

エネルギー 353kcal　塩分 2.2g

**材料（1人分）**

そば150g（1袋）、鶏ササミ肉80g（1本）、もやし50g、
キュウリ1／3本、大葉1枚、若松トマト1／4個、
カニかまぼこ10g、みょうが適量、甘酒ソース大さじ3
《甘酒ソース》
甘酒80g、しょうゆ50g、にんにく1かけ、玉ネギ40g

**（作り方）**

①そば、もやしをそれぞれゆでる
②鶏ササミ肉は食べやすい大きさに切り、ゆでる
③キュウリ・大葉は千切りに、みょうがは小口切りに、
　トマトは食べやすい大きさに切る
④①～③を器に盛り付け、食べやすい大きさに切った
　カニかまぼこをのせる
⑤甘酒ソースをかける
《甘酒ソースの作り方》
材料を全てフードプロセッサーにかけ、
加熱し、味を調える

# リハトレ

骨盤底筋（こつばんていきん）をきたえよう！

理学療法士 内田 佳子

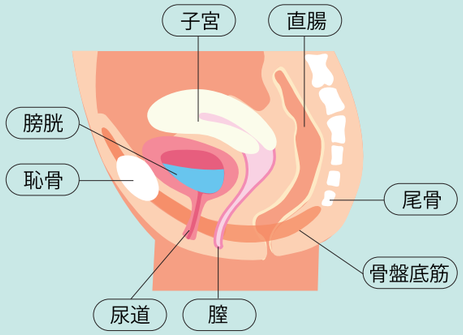
こんな症状ありませんか？

- せきやくしゃみをした時の尿もれ
- トイレに行く回数が増えてきた・・・

## 骨盤底筋とは？

骨盤の底（恥骨、尾骨および坐骨の間）に位置する筋肉の総称を骨盤底筋と呼びます。骨盤内にある膀胱や子宮、直腸などの臓器を正しい位置に保ったり、尿道を締めて尿漏れを防ぐなど、重要な役割を担っています。

とくに女性は、妊娠や出産、加齢により、骨盤底筋の力が弱くなりがちです。この筋のトレーニングは頻尿や尿漏れの改善、また予防にも有効とされています。




## 【方法】

①深呼吸をして、全身をリラックスさせます。
②仰向けになり、脚を肩幅に開いて軽く膝を曲げます。
③「膣の入口をすぼめる」、「おならや尿を我慢する」、「硬い便を切る」ような感覚で、お腹や足などに力を入れずに、膣や肛門周囲の筋肉を締め上げます。力を入れたり、抜いたりを繰り返します。できるだけ長く（5～10秒）ぎゅーっと締めたまま保つ運動と、早く（0・5～1秒）きゅっきゅっと締める運動の2パターンを実施しましょう。それぞれ、20～30回繰り返し、1日3セット程度を目安に行いましょう。

いろいろな姿勢で試して、最も収縮感覚を感じやすい姿勢で行いましょう。

memo

- 2～3ヵ月継続すると70％程度で改善効果がみられるといわれています。
  最低3ヵ月は続けましょう。
- 息を止めずに、息を吐きながら骨盤底筋を収縮させるようにしましょう。
- むやみに収縮し続け、排尿時も力を入れたまま排尿しないように注意しましょう。

# 5分でわかる医療制度④

## 高額療養費制度をご存知ですか？
## 8月より70歳以上の方の上限額が変わります

医療費の負担が重くならないよう、医療機関や薬局で支払う医療費が1ヶ月（1日から月末日まで）で上限額を超えた場合、その超えた額を支給する「高額療養費制度」があります。入院でも外来でも申請することが可能ですが、年齢と所得に応じた上限額が定められています。医療技術の進歩により医療費は高騰していますが、わが国ではこの制度により、すべての方が安心して医療を受けられる社会が維持されています。

しかし、高齢者と若者の間での世代間公平が図られるよう負担能力に応じたご負担をいただくため、段階的に制度の見直しが決定されました。

そのため、2017年8月から、70歳以上の方の高額療養費の上限額が変わります。ただし、69歳以下の方の上限額は変わりません。また、2018年8月からは所得額に応じて上限額が細分化されることが決定されています。

診療費一部負担金については、医療機関ごとに下記の上限額となります。　（経営戦略室副室長 秋吉 裕美）

| 適用区分 | | 2017年7月まで 外来（個人ごと） | 2017年7月まで 外来＋入院（世帯ごと） | 2017年8月より 外来（個人ごと） | 2017年8月より 外来＋入院（世帯ごと） |
|---|---|---|---|---|---|
| 現役並み | 課税所得145万円以上の方 | 44,400円 | 80,100円＋（医療費−267,000円）×1%（多数回44,400円※2） | 57,600円 | 80,100円＋（医療費−267,000円）×1%（多数回44,400円※2） |
| 一般 | 課税所得145万円未満の方（※1） | 12,000円 | 44,400円 | 14,000円［年間上限14万4,000円］ | 57,600円〈多数回44,400円※2〉 |
| 住民税非課税 | Ⅱ住民税非課税世帯 | 8,000円 | 24,600円 | 8,000円 | 24,600円 |
| 住民税非課税 | Ⅰ住民税非課税世帯（年金収入80万円以下など） | 8,000円 | 15,000円 | 8,000円 | 15,000円 |

※1 世帯収入の合計額が520万円未満（1人世帯の場合は383万円未満）の場合や、「旧ただし書所得」の合計額が210万円以下の場合も含みます。
※2 過去12か月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数回」該当となり、上限額が下がります。

（引用：厚生労働省ホームページより）

当院では、予約入院の患者さんには「入院支援センター」で事前にご説明いたします。また、いくつかの条件を満たすことにより、負担をさらに軽減するしくみも設けられています。詳しいご相談については、以下をご参考ください。

◆健康保険組合、全国健康保険協会、共済組合、国民健康保険組合にご加入の方→ご加入の医療保険者まで
◆国民健康保険にご加入の方 → → お住まいの市町村窓口まで
◆後期高齢者医療制度の方 → → → 各都道府県の後期高齢者医療広域連合まで

**〈当院でのお問い合わせ〉入院会計093-671-9550または外来会計093-671-9462**



スタッフ File 6

## 「前期研修医」

こんにちは。私たちは製鉄病院の研修医です。現在、当院には1年目9人、2年目4人の計13人の研修医がいます。

私たち研修医の目標は、2年間の研修であらゆる科を回り、総合的な臨床力を養いながら将来、専門とする診療科を決定することです。上級医の先生方の熱心なご指導のもと、主に病棟で入院中の患者さんや救急外来に来院された患者さんの診療に携わらせていただいています。

その中で、病気に対する知識や診療に必要な技術を身に付け、どうすれば患者さんやご家族の方々と良好な信頼関係を築けるかを勉強しています。

また、当院は日本でも有数の高齢化地域に立地しているため、高齢者特有の病気への理解や、社会的な背景、退院後の生活環境への配慮も求められます。高齢化の進む日本の医療を支えるため、このような診療能力を身につけることを目標に、当院を選んだ研修医も多いです。

ここ製鉄病院で医師としての一歩を踏み出した私たちですが、期待や喜びと同時に、医師として、社会人としての未熟さに悩むことも多いです。そうした中、仲間同士支え合い、切磋琢磨し合いながら充実した日々を送っています。

ご迷惑をおかけすることも多いかと思いますが、若さとフットワークの軽さを武器に、一生懸命、診療に携わらせていただきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

（前期研修医2年目・田中康）

## 連携クリニック紹介

# 一枝クリニック

**Q 貴院の特色を教えてください**

**A** 院長が耳鼻咽喉科、副院長が小児科の診療を担当しています。例えば、お子さんが風邪が原因の中耳炎を併発している場合など、耳鼻咽喉科との連携した診療が可能です。

同じクリニック内で2名の医師が協力して、異なる疾患を診察できるところがメリットと思います。

**Q 小児科の診療が6月からはじまったそうですね**

**A** 「小児の腎臓疾患」が副院長の専門です。学校で行う検尿で、血尿や蛋白尿が出た場合や膀胱炎、頻尿、夜尿などのご相談もお受けしています。また腎臓の病気に限らず、0歳児から小児科疾患全般を診ております。

お子さんの様子がいつもと違う、鼻が詰まって苦しそう、目やにが多い、ミルクの量の相談など、いろいろなご心配にお応えしたいと思っています。

**Q 夏に流行る病気を教えてください**

**A** ヘルパンギーナ、手足口病、咽頭結膜熱（プール熱）などです。どれもウイルスが原因の感染症で、乳幼児や学童の発症が多いです。

ヘルパンギーナの主な症状は、急な高熱や口の中にできる発疹です。手足口病の症状も似ていますが、手、足、全身に発疹が広がることが特徴です。

病院でしっかり治療することが重要です。熱中症にも注意が必要ですね。

**Q 地域の方へメッセージをお願いします**

**A** 乳幼児から高齢者まで、安心してかかっていただけて、当院を出られるときに「来てよかった」と思っていただけるクリニックを目指しています。

気になることがあれば、お気軽にご来院ください。

**一枝クリニック**
北九州市戸畑区一枝2丁目3-26 TEL.093-616-2812

【診療時間】8:30～12:30、14:00～18:00
【休　診　日】木曜・土曜午後・日曜祝日



## 連携介護施設紹介

# 株式会社さくらサービス

サービス付き高齢者向け住宅

**つくしの杜八幡**

**Q 施設のご紹介をお願いします**

**A** サービス付き高齢者向け住宅とは、「高齢者住まい法」に基づき、高齢者が安心して居住できる賃貸等の住まいです。バリアフリー構造で、安否確認や生活相談サービスを提供すること等が登録基準で、登録には自治体による審査・認可が必要です。当施設では、①スタッフによる24時間見守り、②栄養士の献立によるバランスのとれた食事提供、③緊急時対応、④生活サポート、⑤医療機関との連携など、入居者様のプライバシーを守りながら、安心して生活を送っていただけるサポートを行っております。

主な入居条件は、60歳以上で自立した方、要支援・要介護認定を受けられている方、常時の医療行為を必要としない方です。部屋数は55室で、うち13室はご夫婦での入居が可能です。

**Q アピールポイントを教えてください**

**A** イベントや各種教室が充実しています。ほぼ毎日、書道・墨絵・詩吟・フラワーアレンジメント・健康体操などの文化サークルが開催されていて、自由にご参加いただけます。また、不意の事故や体調の急変など、迅速に対応できるように、スタッフが連携して見守りを徹底しています。生活相談サービスでは、「暮らしの相談会」を毎月開催し、入居者様の不安やお話を傾聴できる時間をつくっております。

**Q これからの展望について聞かせてください**

**A** 介護度、医療必要度が高い方などへの柔軟なサービス提供など、今後の施設のあり方を考えていきたいと思います。

入居して良かったという声をいただくことが、職員の一番の励みになります。今後も入居者様が安心、安全、快適に生活できるつくしの杜八幡を作れるよう、職員一同、努力してまいります。

**サービス付き高齢者向け住宅　つくしの杜八幡**
北九州市八幡東区西本町1丁目17番1号 TEL.093-661-5661

## ほっ！とスポット

### カフェゆるり

店のドアを一歩入ると、とても車道に面しているとは思えない静かで心地よい空間が広がります。女性店主の佐野さんがお一人で切り盛りされている「カフェゆるり」。

八幡東区の良さをもっと多くの人に伝えたいという佐野さんは、「駐車場がないことも楽しさのひとつ。歩いてここへ来るあいだに、好きなお店や面白いものを発見してほしい」と話します。

店内には、近郊で活躍する作家さんの作品が並び、月に一度は作品展やワークショップを開催しているそうです。ひとりで、気心のしれた仲間と、保育所のお迎え前に、と楽しみ方は人それぞれ。お客様同士が意気投合することもよくあるとか。

取材でお邪魔したはずなのに、ついうっかり「ゆるり」とした時間を過ごしてしまいました。美味しいコーヒーと、センス光る店内と、人とのつながり。みなさんもいかがですか？

（臨床心理士 片江 あづさ）

**カフェゆるり**
住所／北九州市八幡東区春の町2丁目10-17
営業時間／10時～17時くらい
お休み／日・祝日(不定休あり)
駐車場なし

ワッフル(300円)と
キャラメルカフェオレ(550円)

ガトーショコラ(300円)と
コーヒー(400円)
ケーキはすべて店主の手作り

TOPICS 1

## イオンモール八幡東「ビッグフライデー」×せいてつ病院

毎月、最終金曜日から3日間、イオンモール八幡東店では「ビッグフライデー」のイベントを開催しています。当院は同店とコラボして、さまざまな健康増進イベントを行っています。どうぞお立ち寄りください！

**開催予定**

7月29日(土)14:00～16:00
「夏休み！親子で学ぶ
カラダのしくみ」
※詳細は当院ホームページで
ご確認ください。

・8月26日(土)14:00～16:00
・9月30日(土)14:00～16:00
※内容は当院ホームページで
ご確認ください。

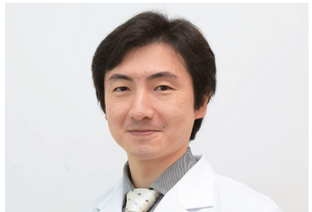
場所／イオンモール八幡東店
（北九州市八幡東区東田3-2-102）

## 新任医師紹介

2017年4月に着任しました。どうぞよろしくお願いいたします。

脳卒中・神経センター副センター長・脳神経外科部長
佐山 徹郎

血管外科部長 石田 勝


消化器外科医長 安藤 鉄平

眼科主任医長 荒川 聡

消化器内科 横手 章人

循環器・高血圧内科 芳賀 祥江

糖尿病内科 伊東 万結子

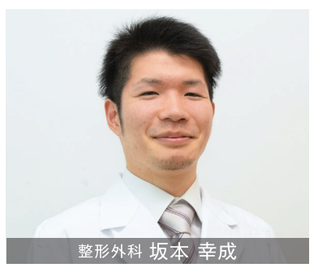
糖尿病内科 二宮 知慧

腎臓内科 佛坂 早紀

呼吸器内科 堤 央乃

脳血管・神経内科 日高 壮意

整形外科 桑原 正成


整形外科 坂本 幸成

放射線科 福満 智史