

# こんにちは せいてつ病院です

2019 春  
Vol.116

特集 腰部脊柱管狭窄症 ■300人に1人?! 意外に多い乾癬  
■レシピ「カルシウムたっぷりケーキサレ」



河内藤園

社会医療法人 製鉄記念八幡病院

当院は北九州市乳がん検診(マンモグラフィ)実施医療機関です

【対象者】市内にお住まいの40歳以上の女性 【検査内容】マンモグラフィ(乳房エックス線検査)

【受診回数】2年度に1回 【受診料】1,000円 ※ただし次の方は受診料が免除されます。

- ・70歳以上の方 ・市民税非課税世帯で健康診査受診券を持っている方
- ・生活保護世帯で健康診査受診券を持っている方
- ・後期高齢者医療費保険者証を持っている65~69歳の方 ・有効な無料クーポン券を持参の方

お申し込み・お問い合わせ 予約センター(完全予約制)  
TEL.093-671-5489(平日8:00~16:00)

## 「乳腺ドック」のご案内

【検査内容】マンモグラフィ検査(2方向)、診察・視触診、超音波(エコー)検査

【検診日】平日11:00開始 【結果】検査後2週間程度で郵送いたします。

お申し込み・お問い合わせ 予約センター(完全予約制)  
TEL.093-671-5489(平日8:00~16:00)

※検診希望日の2週間前までにご連絡ください。

【表紙イラスト】

今や、国内外から注目をあびる「河内藤園(八幡東区)」です。藤の見頃には観光客が押し寄せる超人気スポットです。

イラストレーター:黒田マリコさん(北九州市在住)

## 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

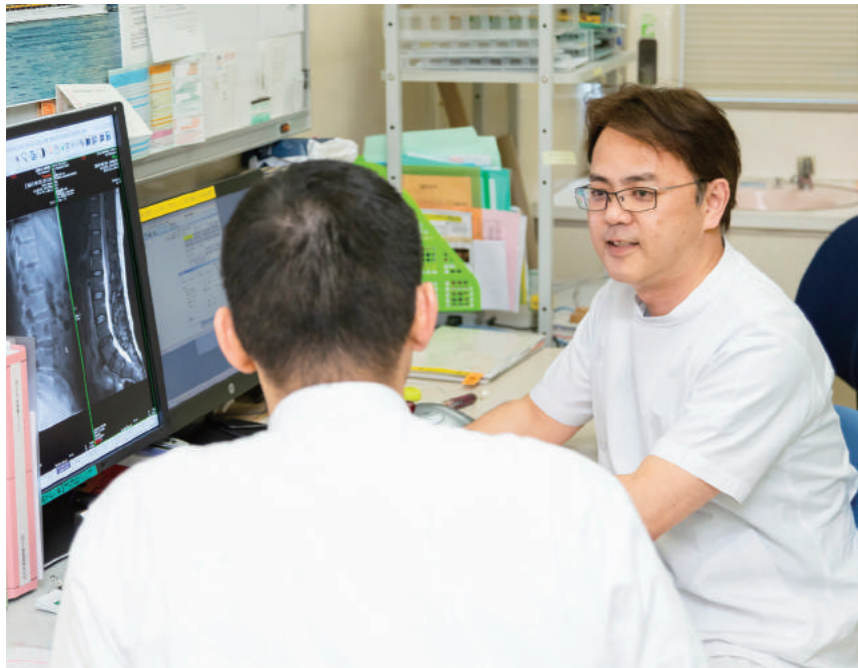
http://www.ns.yawata-mhp.or.jp 編集・発行責任者: 病院長 土橋 卓也

●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:2019年4月1日 ◎発行部数:4,200部

「足がしびれる」といった症状が多いです。ほかにも、お尻や腰に痛みがある、しびれる場所が足のあちこちに移動する、トイレが近い、間に合わないという方もいます。

「何もなしでは歩けないけど、スニーカーでカートを押して歩いている時は平気」、「歩いているとだんだん前かがみになる」、「背中をそらすと足に痛みが出る」という人も狭窄症かもしれません。



末永 賢也整形外科担当部長

どのような症状が出るのでしょうか？

病気の名前に腰部とついているので、腰痛があると思われるかもしれませんが、実際は「立っている時や歩いている時に足が痛い」、「しばらく歩くと足の痛みで歩けなくなり、またしばらく歩くと歩けるようになる」、「

どうして狭窄症になるのでしょうか？

老化が大きな要因となります。老化により靭帯が分厚くなったり、骨が変形してしまうからです。MRI検査をすると80歳以上の約80%に狭窄症が見つかると言われています。幸いに全員

に症状が出るわけではありません。若い頃から腰に負担がかかる職業に携わってきた人、運動習慣がなく筋力の低下した人に出やすい傾向があります。しかし高齢化社会の現代では、狭窄症で困っている人は600万人という統計結果もあり、年に約2万人の患者さんが手術を受けています。

**腰部脊柱管狭窄症の自記式問診票**

1. しびれや痛みはしばらく歩くと強くなり、休むと楽になる	<input type="checkbox"/>	(5点)
2. しばらく立っただけで、太ももからふくらはぎやすねにかけてしびれたり痛くなったりする	<input type="checkbox"/>	(5点)
3. 60歳以上	<input type="checkbox"/>	(4点)
4. 両あしの裏側にしびれがある	<input type="checkbox"/>	(3点)
5. おしりのまわりにしびれがある	<input type="checkbox"/>	(3点)
6. しびれや痛みは足の両側(左右)にある	<input type="checkbox"/>	(2点)
7. 前かがみになると、しびれや痛みは楽になる	<input type="checkbox"/>	(1点)
8. しびれはあるが、痛みはない	<input type="checkbox"/>	(1点)
9. しびれや痛みで、腰を前に曲げるのがつらい	<input type="checkbox"/>	(-1点)
10. しびれや痛みで、靴下をはくのがつらい	<input type="checkbox"/>	(-1点)
<b>合計点</b>		<b>点</b>

**13点以上の場合**  
**腰部脊柱管狭窄症の可能性が高いです。**

特集

足の痛みやしびれで困っていませんか？

# 腰部脊柱管狭窄症

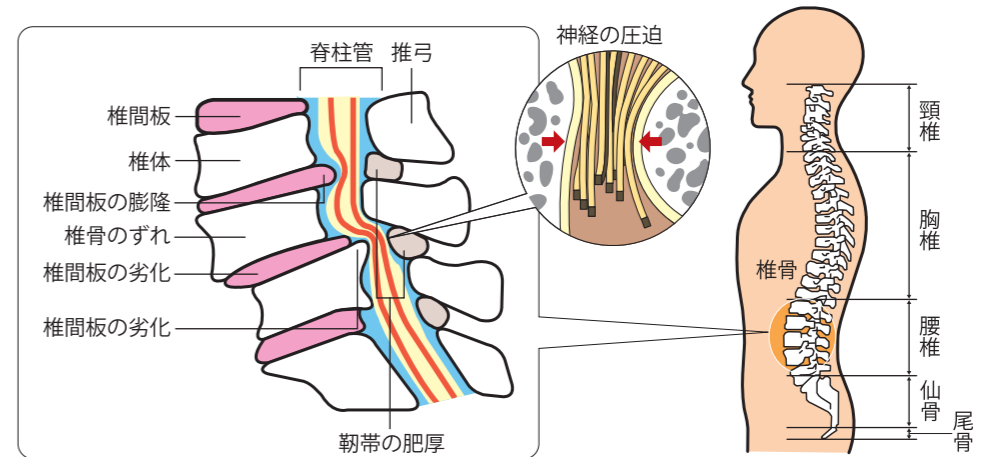
——ようぶせきちゆうかんきょうさくしょう——

私たちは神経を介して、脳からの信号を体のあちこちに届けることで、話したり歩いたりすることができます。その神経の通り道に異常があると、うまく話したり、歩いたりすることができません。

脊髄は背骨にあるトンネルを通して、顎より下の体のあちこちに神経の枝を出しています。脳が頭蓋骨に守られているように、脊髄もトンネルで守られていて、そのトンネルを脊柱管と言います。

脊柱管は骨、靭帯、椎間板じんたい ついかんばんで構成されています。人は年をとると、骨や椎間板が変形し、靭帯の厚みが増してきます。そうすると脊柱管は狭くなり、脊髄が圧迫を受けて症状が出てきます。

## 腰部脊柱管狭窄症とは



腰部脊柱管狭窄症は、神経の通り道である脊柱管が狭くなって、中を通る神経や血管が圧迫され、血流が悪くなり、腰や脚の痛みやしびれが起こる病気です。

## 腰部脊柱管狭窄症における生活指導

日常生活の中で姿勢や歩き方に気をつけて、体の負担を軽減します。

### 前かがみの姿勢

前かがみになると、脊柱管の狭窄が緩み神経への圧迫が弱まります



### 歩くときは杖やカートを利用する



### 適度に体を動かす



### 重い物を持ち上げたり腰をひねることは避ける



### 移動には自転車を利用する



### 同じ姿勢を長時間続けない



## どんな治療をするのでしょうか？

痛みが主体の人には鎮痛剤、歩けな  
いことが主体の人には血流改善薬を使  
用します。まず困っている症状を和ら  
げながら、コルセットをつけたり、リハ  
ビリをしたりします。

リハビリには①痛みを和ら  
げ、②筋肉のこりをほぐし、③関  
節の動きを良くして、普段の生  
活がしやすくなる効果がありま  
す。リハビリで脊柱管の狭窄そ  
のものは解消されませんが、症  
状の緩和効果および病態の増  
悪・再発の防止が期待されます。  
痛みがなかなか取れない場合  
には、ブロック治療をすること  
もあります。前かがみになると症  
状が緩和されるので、自転車やシ  
ルバーカー、杖を使うなど、日常生  
活の見直しも指導していきます。  
こうした治療を3ヶ月程度続  
けてもよくなる場合や、治



療中に排尿障害(尿もれや頻尿)、排便  
障害を起こした場合、足の力が弱って  
きた場合(筋力低下)には手術を行いま  
す。手術が必要な状態になってから長  
い時間が経過すると、より神経の状態  
が悪くなり、障害が残ってしまいます。

## 手術は

### こんな方法で行います

除圧と固定の2つに分けられます。除  
圧は脊柱管を狭くしている骨や靭帯や椎  
間板を削り、脊柱管を拡大する方法です。  
固定は背骨にぐらつきがある場合や大  
きなずれがある場合に行います。いずれ  
の方法も年々、患者さんの負担が少なく  
なるように工夫が加えられ、傷も小さく、  
術後の痛みも少なくなり、手術翌日から  
歩くことができるようになっていきます。

### 病院には、いつ行けば

### いいのでしょうか？

がん、心筋梗塞、脳卒中などの生命  
に直接関わる病気では、早期発見・早期  
治療がとても重要です。腰部脊柱管狭  
窄症は加齢現象とも言えるので、早期  
発見に努める必要はありません。腰の  
痛みや足の痛み・しびれなどの症状が  
出た時点で、整形外科への受診を検討  
してください。

### 予防するには？

狭窄症は老化が一つの原因なので、完  
全に予防することはできませんが、病氣  
の進行を遅らせることはできます。体重  
が重いと骨、靭帯、椎間板に負担がかかっ  
てしまいます。少しでもダイエットをする  
と腰への負担が軽減されます。喫煙も神  
経に悪影響を与えるので、禁煙も効果的  
です。

最も重要なことは、毎日の運動です。  
よく「どんな運動をすればいいですか？」  
と聞かれるのですが、10分でもいいので毎  
日歩くことがいいと思います。

歩けない人は、何かにつかまってスクワッ  
トを1日10回以上、毎日続けるといいで  
しょう。回数や時間が少なくても、毎日運  
動をしている人の方が、時々たくさん運動  
をする人よりも健康で、手術になる可能  
性が少ないことがわかっています。明日から  
少しでも良いです。運動を始めましょう。



整形外科担当部長  
末永賢也  
(すえながけんや)  
専門分野:  
脊椎・整形外科一般  
資格:  
日本整形外科学会専門医  
日本整形外科学会認定  
脊椎脊髄病医



認知症看護認定看護師  
急増する認知症分野  
内村 香代子

認定看護師とは特定分野において、熟練した看護技術と知識があると認められた看護師に与えられる資格です。日本看護協会が1996年に定め、現在21の特定分野があります。なかでも認知症看護認定看護師は急増していて、2018年7月現在、1,251名が活躍しています。

2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になるという報告もあり、当院のような急性期病院でも認知症の入院患者さんが増えています。看護の現場では必要なスキルを身につけたスタッフが増えます。

手術後はせん妄（不穏や興奮状態）が現れやすくなったり、環境の変化で認知症が悪化することがあります。声を上げる、夜中に眠らない、徘徊などの対応に困った看護師から相談を受け、改善策と一緒に考えることが私の主な役割です。

当たり前のことを当たり前に

認知症の患者さんを特別扱いせず、当たり前の看護を当たり前に行うことが重要です。忙しい現場ではなかなか難しい場面もありますが、患者さんの生活環境や性格、家族構成、その日の体調などに応じた接し方で、寄り添うことに努めると患者さんは落ち着いてきます。

認知症の症状を悪化させず、病気を治して元の生活に戻っていた。当院だけでなく、すべての急性期病院に課せられた目標に向かって、自分に何ができるのか。模索する日々が続いています。

教えて？？？  
ドクター

300人に1人?!  
意外に多い皮膚の病気  
乾癬（かんせん）

Q 乾癬はどういった病気ですか

A 赤い発疹（紅斑）が頭皮の生え際やひじ、ひざなどの

擦れやすい部分に出ます。白い細かいかさぶた（鱗屑）が表面にあることが特徴で、頭皮では「フケ症」という形で現れます。爪の変形が出ることもあります。典型的な症状であれば、見た目のみで診断します。他の病気との区別が必要なのは、頭皮は、顕微鏡でカビの有無を確認したり、皮膚の一部を採取したりします。



Q 300人に1人とは多いですね。

A かゆみなどはあるのですか

かゆみを訴える方もいれば、そうでない方もいます。乾癬は伝染する病気ではありませんが、「感染」と同じ読みであること、ヒゼンダニによる感染症の「疥癬（かいせん）」と似た名前であることなどで、偏見や誤解が生じ、辛い思いをされている患者さんは少なくありません。

Q 何が原因なのですか

A 世界中でいろいろな研究が進んでいますが、残念ながら正確な原因は解明されて

いません。遺伝的な体質と食生活、外傷、薬剤（降圧薬の一部）などの外的因子が影響していると考えられています。

Q どのような治療になりますか

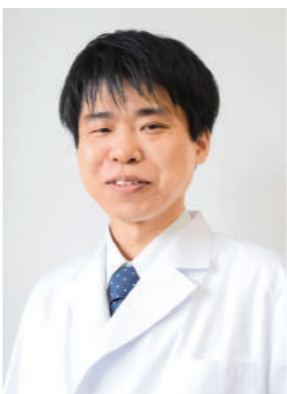
A 根本的な方法はありませんが、症状のない状態を目指すし、状況に応じて①外用療法、②光線（紫外線）療法、③内服療法、④注射療法（生物学的製剤）の中から選択します。生物学的製剤は、日本皮膚科学会が承認した施設でのみ始めることができます。

まずは直接、皮膚にくすりを塗る外用療法を選択し、効果が不十分な時に光線療法、内服療法、注射療法を検討することが多いです。積極的な治療により、ほとんど症状がない状態にまでコントロールすることも可能になっています。副作用のチェック

クのため、定期的な採血が必要なことや治療費が高額になるなどの問題があります。病院での治療に加え、食生活の見直しや減量、禁煙などライフスタイルの改善が重要と言われています。

乾癬の分類

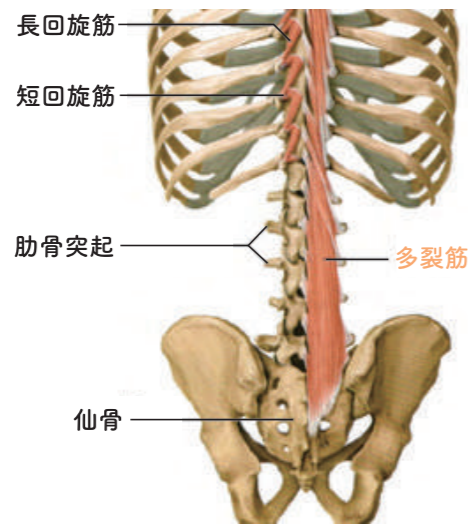
- ① 尋常性乾癬  
全体の約8割を占める
- ② 滴状乾癬  
扁桃炎などの後に生じる
- ③ 乾癬性関節炎  
関節の腫れや痛みを伴う
- ④ 乾癬性紅皮症  
皮膚が全身に広がる
- ⑤ 膿疱性乾癬  
発熱と病変の表面にうみを伴う



皮膚科医長  
栗原 雄一（くりはら ゆういち）  
日本皮膚科学会専門医

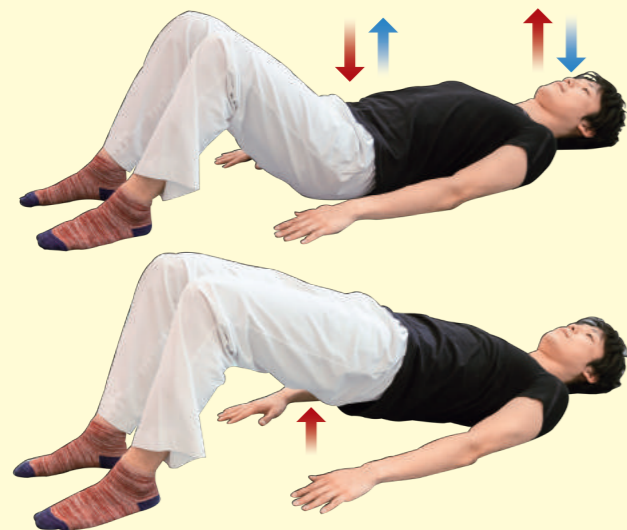


理学療法士  
加納 啓輔



**多裂筋(たれつきん)を鍛える**  
腰痛のある方では萎縮している場合が多い「多裂筋」のトレーニングです。多裂筋は脊柱を支える筋群の深層にあります。いわゆる「インナーマッスル」の一つで、体幹安定に深く関与する筋です。

## 「腰痛予防」のトレーニング 理学療法士が教える



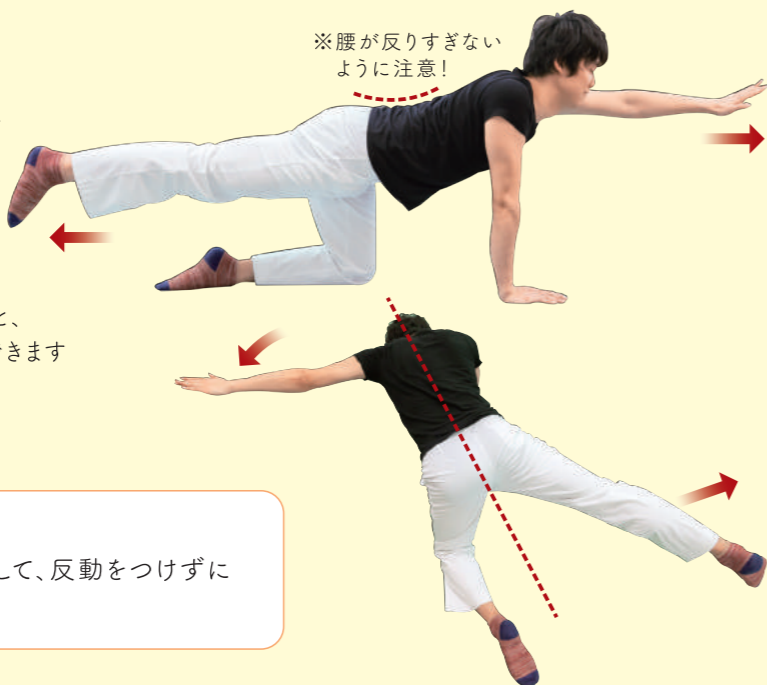
### 1 ドローイン⇒バグブリッジ

- 1 仰向けになり、肩幅程度に脚を開き、両膝を立てる
- 2 息を吸いながらお腹を膨らませ、ゆっくりと息を吐きながらお腹をしっかりと凹ませる
- 3 お腹を凹ませた状態でお尻を持ち上げる  
5～10回×2～3セットを目標にゆっくり行いましょう

### 2 四つ這いバランス

- 1 四つ這いの姿勢から片側の手を前に伸ばし、反対側の脚を後ろに伸ばす  
10秒保持×3セットを左右交互に行いましょう
- 2 伸ばしている手脚を外側に開くと、多裂筋をより活動させることができます

※腰が反りすぎないように注意!



**ポイント**

- 1.呼吸を止めない
- 2.姿勢が崩れないように注意して、反動をつけずにゆっくりと行いましょう

ケーキサレとはフランス生まれの「おかずケーキ」のことです。炊飯器や電子レンジで作れる時短・簡単レシピで、小腹が空いたときなどのおやつにも最適です。牛乳やチーズにはカルシウムが多く、ブロッコリーはビタミンKを多く含みます。ビタミンKはカルシウムが体から出るのを防ぎます。海藻類はカルシウムの働きを調整するマグネシウムが豊富です。



管理栄養士 大和 未央

カラダにやさしい  
**おいしい  
レシピ**

### 骨粗しょう症予防レシピ

## カルシウムたっぷり ケーキサレ

1日のカルシウム  
必要量は650mg



1カット分の  
エネルギー  
148kcal

塩分  
1.0g

カルシウム  
87mg

### 材料 (1ホール分)

ホットケーキミックス…150g	プロセスチーズ…2個
卵…2個	とろけるチーズ…20g
牛乳または豆乳…60c	コーン(缶)…20g
芽ひじき…10g	玉ねぎ…15g
ウインナー…3本	ミニトマト…8個
ブロッコリー…50g	

### 〔作り方〕

- 1 芽ひじきは水で戻す。ブロッコリーは小房に切り分け、ウインナー、チーズは小さく切る。玉ねぎは薄切りに、ミニトマトは半分にする
- 2 ポウルにホットケーキミックス、卵、牛乳を加えてよく混ぜる
- 3 ②に①のとろけるチーズ、コーンを加えて混ぜる
- 4 炊飯器にセットし、普通炊飯で炊く
- 5 竹串に生地が付かなかつたら、食べやすい大きさに切って完成

### カルシウムが多い食品ベスト5

1位 干しエビ大さじ1(8g) 568mg	4位 ひじき(乾)1/5カップ(10g) 100mg
2位 牛乳コップ1杯(200ml) 220mg	5位 ししゃも1尾 66mg
3位 チーズ1個(20g) 126mg	

**ポイント!**

『生』よりも干した食品の方が  
栄養価が高くなる!

大根(40g) 30mg ➔ 切り干し大根(10g) 50mg

20mg  
の差!!



北九州の企業ルポ Vol.⑤  
溝上酒造(八幡東区)

# 175年連綿と続く 酒造り

3月16・17日に行われた溝上酒造の蔵開き。今年もこの時を待ち望んでいた多くの愛飲家たちが、新酒の出来映えに酔いしれました。甘く華やかな香りが立ち込める酒蔵では、若草色をした新酒が次々に誕生していました。



洗米。天候やその年の米の出来などによって米に含まれる水分量も変わる

## 八幡東区が酒造りに 適している理由

創業は江戸時代の1844年。当時は大分県中津市で酒造業を営んでいました。

1901年に操業を開始した官営八幡製鉄所の西門近くに営業所を構えると、これが大当たり。仕事を終えた労働者で毎日にごわいました。しかし、車のない時代に酒

の輸送は一苦勞。いつそのこと酒蔵を移そうと、現在の八幡東区景勝町に1931年、移転しました。

皿倉山からわき出る水量豊かな清水、気温の低い谷間という自然環境が「寒造り」に適しており、この土地で酒造りを続けられる一番の理由と溝上智彦8代目当主兼杜氏は言います。



8代目当主兼杜氏 溝上智彦さん

## 地のモノにこだわる

溝上酒造で造られる日本酒は、全国新酒鑑評会で金賞を受賞するなど数々の受賞歴があります。「原料となる水は井戸水、お米も今年からほぼすべて地元産です。とにかく地域を大切にしたいので、こだわっています。酒米は農家さんに「一緒においしい酒をつくりましょう」と何度も頼み込んで、つくっていただけるようになりました」

今年の蔵開きで披露された、北九州米の新酒は評判も上々。しかし、8代目の挑戦に終わりはありません。「もっともっと皆さんに喜んでいただき、感動していただけるお酒に近づきたいです。「これで十分」と思ったら、杜氏としては失格だと思っています。日々、理想が高まっていくので、100%満足したことはありません」

## 経験も修行もなく杜氏に。 奮起のきっかけは「くそーっ」

実は下戸という8代目。「酒の味はもちろんわかります。ただ弱いだけです」と笑顔をのぞかせます。

営業マンだった30代始め、突然、譲り受けることになった当主と杜氏の重責。修業時代もないまま、ほぼ独学の酒造り。

「はじめは、よその蔵でできた酒を試飲しては、同じ米、同じ酵母を使っているのに、味も香りもまるで違うことに衝撃を受けました。悔しくて、「くそーっ！何かなんでもおいしい酒を造るぞ」。その一心で走り続けました。酒造りを辞めることは考えたことはないですね」

## チャレンジあるのみ！

国内の人口減少、若い世代のアルコール離れなど、日本酒を取り巻く環境は厳しい側面もあります。販路拡大のため、海外への輸出に力を入れる酒造会社もあるなか、溝上酒造は地域重視を貫きます。

しゅぼ  
酒母は日本酒造りの土台となる



精米歩合40%のお米。純米大吟醸の原料となる



「北九州や県内の方にもっと愛されて、飲んでいただけるような日本酒を目指します。若い方の口にも合う酒を追求します。近い将来は、10月から3月の間だけでなく、1年を通して酒造りを行う蔵に体制を変えるつもりです」

強い信念と思いにあふれる8代目と蔵人たちが造る日本酒。これからの熱い挑戦に目が離せません。



溝上酒造株式会社



毎年、タンク25個分の酒を仕込む



溝上酒造株式会社  
北九州市八幡東区景勝町1番10号  
TEL.093-652-0289



利用者さんの好きなことを自由にできるサロン

## 連携介護施設紹介

### 小倉医師会 緩和ケアデイサービス ひなたぼっこサロン 縁

また、ご家族が患者さんを預けている間、自分の時間を持つ（レスパイト・ケア）などでも利用できます。

**Q** 利用料が無料と聞きました

**A** 福岡県デイホスピス定着促進事業による補助事業のため、利用料は無料です。看護師や介護福祉士が常駐しており、胃ろうや人工呼吸器管理、吸入・吸引など、ある程度の医療管理も可能です。特殊浴槽での入浴やハウトケア（手足のケア）、リンパドレナージュはとても好評です。

**Q** 緩和ケアデイサービスの特徴は？

**A** スケジュールがないので、開設時間内であればいつ来られても結構です。長時間の滞在が辛い方は短時間でも利用できます。ボランティアの方をふくめ、スタッフは緩和ケアに精通していますし、小倉医療センターが隣接していますので、緊急時の対応も可能です。片道30分以内であれば、ストレッチャー・車イス対応で送迎もできます。（要相談）

**Q** メッセージをお願いします



小倉医師会 緩和ケアデイサービス  
ひなたぼっこサロン 縁  
北九州市小倉南区春ヶ丘10-14 TEL.093-932-7140

**A** 毎週水曜日にはミニセミナーや音楽会、レクリエーションなどを開催しています。まずはサロンの雰囲気を感じていただければと思います。日々の不安や心配なども、どうぞ気兼ねなくお話しください。本来の自分らしさを取り戻して、ゆったり楽しい時間をご一緒に過ごせればと思います。

## 連携クリニック紹介

### 在宅サポート ながさきクリニック (在宅療養支援診療所)

在宅療養支援診療所とは寝たきりや障害などで身体機能が低下し、通院が困難な患者さんが、自宅で安心して診療を受けられるように、24時間365日体制で緊急コールを受け、必要に応じてほかの医療機関や訪問看護ステーションと連携して、在宅医療を提供する診療所のこと。



**Q** クリニックのご紹介をお願いします

**A** 2010年7月に開設し、常勤医師2名、非常勤医師4名体制で、在宅診療を中心にを行っています。外来診療は主に予約で行っています。小児は小児がんや呼吸器管理などが必要な病気、成人は難病や末期がんの方、高齢者は寝たきりの方などの診察が主です。終末期医療にも対応しており、年間40名ほどの方を看取っています。「退院した後は自宅で療養したい」、「最期まで住みなれた自



**Q** 在宅療養のニーズは今後、ますます高まると予想されます

**A** そうですね。当院は市内多数の訪問看護ステーション、ケアマネジャーさんと医療介護連携用のSNSで情報共有しながら、患者さんのサポートを行っています。今後も、医療度の高い患者さんにも対応できる在宅医療を、他事業所の方々と連携・協力して行っていきたいと考えています。

宅で過ごしたい」と希望する患者さんやご家族に、安心して療養を継続していただけるよう、スタッフ一同、努めています。

**Q** 在宅診療を始めたきっかけは何でしょうか

**A** もともとプライマリーケアと地域医療への志向が強く、入院、外来に次ぐ第3の医療と言われる「生活の場での医療（在宅医療）」に強い関心を持ったからです。



在宅サポート ながさきクリニック  
北九州市小倉北区真鶴1丁目4番11号 5階  
TEL.093-562-0900

**Q** 在宅医療で困っている場合はどうすればよいでしょうか

**A** 医療機関や施設の方だけでなく、一般の方もお気軽にお電話ください。「退院後、どこに行けばいいのかわからない」などのお困りごとや不安なども一緒に考えて解決していければと思います。

## TOPICS①

### 「接遇マイスター制度」はじまる

当院では接遇やマナーに優れた職員を「接遇マイスター」に任命しています。キラリと光る緑色のバッジがその証で、現在10名が付けています。一人でも多くの接遇マイスターが増えるように、意識を高く持って皆さまへのサポートを行ってまいります！



## TOPICS②

### 「病院ボランティア」として活動して下さる方を募集します

患者さんのご案内や受付の補助をして下さる方、本の貸し出しのお手伝いをして下さる方を募集しています。患者さんにとても喜ばれる楽しい活動です。皆さまのご応募をお待ちしています。

#### ■院内のご案内

平日/8:30~11:30(曜日や時間は希望を伺います)

#### ■本の貸し出し

月・木曜日/10:00~14:00(曜日や時間は希望を伺います)

#### ■お問い合わせ

製鉄記念八幡病院 総務・人事課 ボランティアコーディネーター 佐藤

TEL.093-672-3176(平日9:00~16:00)



## COMMUNITY①

### 「第14回皿倉山健康ウォーク」。 当院は健康チェックブースでお待ちしています

新緑の皿倉山や河内を歩く八幡東区の魅力が盛りだくさんの全4コース。スタート・ゴール地点の東田大通り公園はマルシェやキッチンカーの出店にぎわいます。当院は健康チェックブースで血圧・血糖測定、各種体力測定を無料で行います。五月晴れの空の下、皆さまのご参加をお待ちしています。

【日時】2019年5月12日(日) 出発式8時~(各コース出発式の1時間前から受付開始)

16時終了(雨天決行・荒天中止)

【場所】東田大通り公園(スタート・ゴール地点)

【主催】皿倉山健康ウォーク実行委員会、八幡東区役所 ◎詳細については [八幡東区役所](#) [検索](#)



## COMMUNITY②

### 「八幡中央町100円商店街」でお会いしましょう

八幡中央町商店街では年金支給日に100円商品で集客を盛り上げるイベントを行っています。当院は「せいてつ健康相談所」を開設して皆さまの健康チェックを行います。お気軽にお立ち寄りください。



2019 開催日時予定 ◎ 4月15日(月)10:00~12:00 ◎ 6月14日(金)10:00~12:00  
◎ 10月15日(火)10:00~12:00 ◎ 12月13日(金)10:00~12:00

## ほっ!とスポット



### パン工房カウリ

住所/北九州市八幡東区景勝町13-3

電話番号/093-883-8501

営業時間/11:00~18:00(売り切れたら終了)

定休日/火・水曜日

パン工房カウリ  
旧電停道を大蔵の谷間へ向かって分岐する河内線。そこから上重田までの区間、皿倉山の裏筋の谷間を遡っていくと、緑豊かな住環境の中「パン工房カウリ」があります。1998年11月に福岡古賀市でオープン、2016年4月に八幡東区景勝町へ移転しました。  
店主の吉田さんがこだわった国産小麦と穀物、野菜をじっくりと発酵させた自家製酵母を使って焼き上げたパンが並んでいます。取材中に試食したパンはもちりちりとしてほんのり甘い。シンプルなパンだけど、生地の美味しさが際立ちます。  
周りの緑豊かな風景は、店名の由来にちなんだニュージラランドの誇る巨木「カウリ」を想い浮かびそう。素敵なお店のパンを是非ご賞味ください。  
(医療相談室 松本結華)

## 病院でよく使う医療用語④

### ストーマとオストメイト

「ストーマ」とは人工肛門や人工膀胱のことをいいます。腸や肛門、膀胱の病気や事故など、さまざまな理由で、手術によってお腹につくられた便や尿の出口「排泄口」です。ストーマを持つている方のことを「オストメイト」と呼びます。ストーマには便意や尿意を我慢するなどの調節ができません。そこで、便や尿を溜めるための装具を装着します。オストメイトの方はこのストーマ装具の管理を行っています。

公共のトイレなどで、オストメイトマーク(写真)をよく見かけます。このトイレではオストメイトの方が排せつ物の処理をしたり、ストーマ周辺のお腹を洗うための温水シャワーや着替え台などの設備が整っています。

(山田三千穂 皮膚・排泄ケア認定看護師に聞きました)

