

スマホ首・首こり

- ・治る可能性がある認知症「正常圧水頭症」
- ・すっきり解決！「お薬を飲み忘れたときの対処法」
- ・リレーコラム⑬「北九州で活躍する落語家・橘家文太さん」

こんにちは
せいてつ病院です





姿勢の話

もしかして首のせい？
頰椎編



かつてメディアの中心はテレビでした。2020年からはインターネットに変わり、休日の平均利用時間は200分にもなりました。全年代でインターネットの閲覧にはスマートフォンやタブレットなどのモバイル機器が最も利用されています。そのうち、人と会話する時間よりも画面を見ている時間の方が長くなるかもしれませんね。

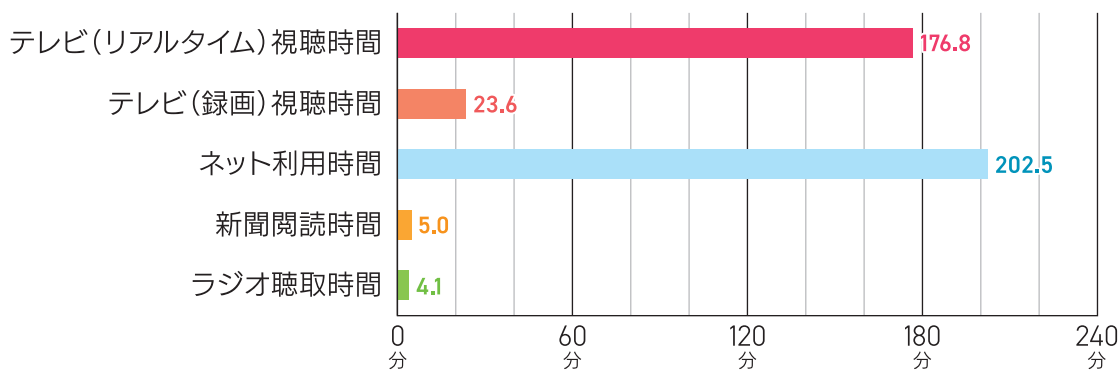
首の筋肉にかかる負担とは？

たくさんの方ができるスマートフォンは場所を問わず、より長時間集中して使われる傾向があります。うつむいた姿勢のまま長時間過ごす、首の筋肉(特に背中側)に負担がかかって、首のこりや痛みが起きるようになります(スマホ首・ストレートネック)。

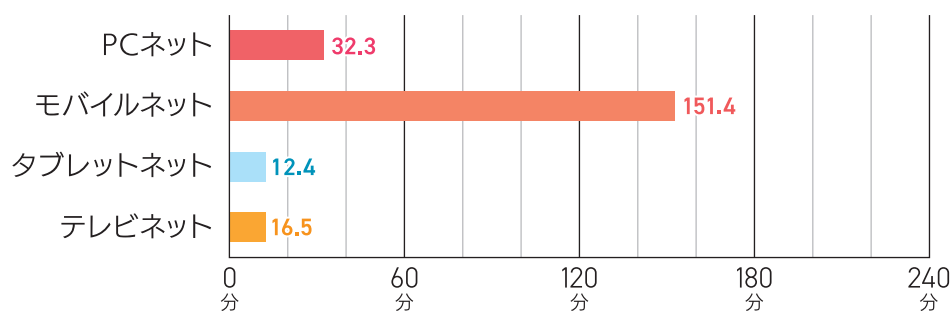
成人の頭の重さをご存じですか？ボウリングの玉だと12ポンド、ペットだと猫か柴犬くらい、電化製品だと小さめの電子レンジ、そして平均的な家族の1回の洗濯量に相当します。想像してみてください。これらを体に密着させて持つのは問題なくても、手を前に伸ばして持つのはしんどそうですね。

軽く会釈した程度で、首にかかる負担は3倍にもなるとか。寝るまで首は休めませんから、日々、首を支える筋肉は頑張っているわけです。

【令和5年度】【休日】主なメディアの平均利用時間(全年代)



【令和5年度】【休日】主な機器によるインターネット平均利用時間(全年代)



参考資料：総務省「令和5年度 情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査より抜粋」

「スマホ首」が進行するとどうなる？

通常、首（頸椎）は、前に弓なりになっています。長時間、下を向いていた、うつむいた姿勢を長く続けると、首の筋肉は疲れ切って頑張りきれなくなり、だんだんとまっすぐになり、最終的には首が前に出てくるようになります。

あまりに放置していると、図1のように段々と頭が前に出てきて、最終的には「首下がり」という状態になります（レントゲン①）。このような状態になると前を向いて歩くことができなくなり、ものを食べるのもひと苦労で、手術せざるを得なくなる人も出てきます（レントゲン②）。こうなる前に整形外科を受診しましょう。



レントゲン①
首下がりの人



レントゲン②
首下がりに対する手術の1例

自律神経と「首こり」

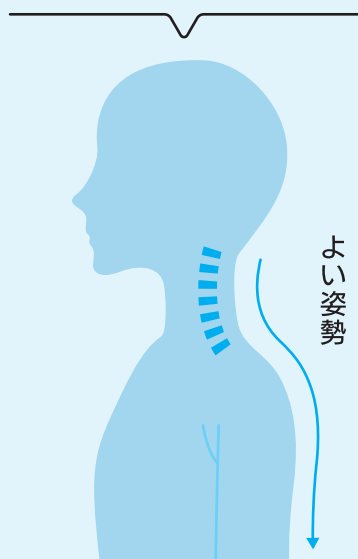
筋肉の疲労によって起きる首の痛みやこりは、頭痛、めまい、目の不調、自律神経の不調によるうつ、慢性疲労、胃腸障害、更年期障害など、さまざまな症状が出ることがあります。「首こり病」と呼ぶ先生もいます。姿勢がよくならない限り、首のこりとずっと付き合っていくことになります。重症になると体のあちこちに不調を訴えるようになります。侮るなかれ「首のこり（筋肉痛）」といったところでしょうか。

では、なぜ首の筋肉の疲労が神経の障害を起こすのでしょうか。自律神経には体を興奮状態にする交感神経と、安静にする副交感神経があります。後ろ髪が生え際あたりには副交感神経の通り道があり、特に重要な場所です。この付近にある筋肉が固く緊張し、強ばっていると副交感神経の働きが邪魔をされて、自律神経のバランスが崩れてしまうと考えられます。自律神経不調の代表的な病気がうつ病で、その多くが肩こりに悩んでいて、肩こりの人はうつになりやすいと言われています。

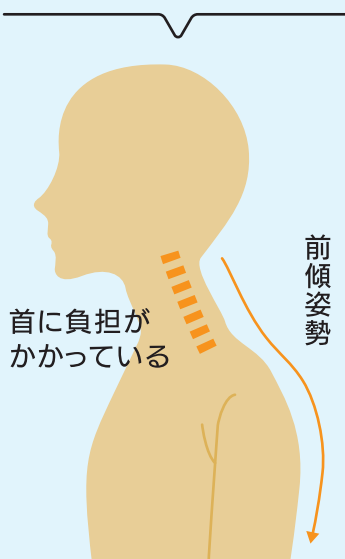
図1

首の姿勢

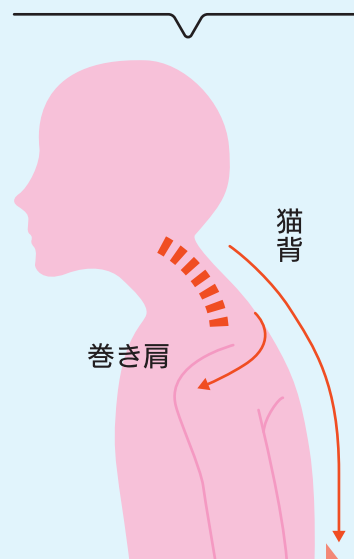
正常な首



ストレートネック



首下がり



首こりを防ぐセルフケア

スマートフォンを使い過ぎただけではなく、うつむいた姿勢になりやすいパソコンの利用、読書、料理、椅子に腰かけたまま下を向いて寝るなど、長時間にわたって首を前に傾けた姿勢でいることが、首のこりを作りやすいです。

首のこりがたまらないようにするには、横になって首を休めることが一番ですが、あまりゴロゴロしているると他の部分が悪くなりますし、いつでもできませんね。そこで、座ってできるセルフケア方法を紹介します。

1回30秒ほどの簡単なもので家事や仕事の合間におすすめです。首を温めて行うとより効果が出ると思います。ぜひ、試していただきたいです。1度に1回、思いついたらその時にやってみましょう。

座ってできる首のストレッチ



背もたれのある椅子に深く座る。背もたれは肩よりも下の高さがよい。

両手を頭の後ろに回して指を組み、頭と首の境目に当てる。

両手に頭の重さを預けながらゆっくりと後ろに倒し、そのまま30秒キープ。

両手で頭を支えながら元に戻す。



ワンポイント

背もたれのない椅子や立ったまま行っても効果はありますが、背もたれがあるほうが余計な力が入りません。

首を守ることは、自分を守ること

日常生活では胸を張るようにしましょう。自然と首が伸びます。また、下を向く姿勢が長くならないようにしましょう。ショルダーバッグはいつも同じ肩にかけないようにしましょう。入浴して血の巡りをよくし、首を冷やさないようにするとよいです。首を休めるためにしっかりと睡眠時間(6時間以上を目安に)をとりましょう。

最後に、首の姿勢が悪いと首や肩にこりがたまり、痛みに変わります。痛みは少しずつ蓄積していきます。まるで借金(慢性化)のように。借金(痛み)を作らないこと、少しずつ返済(首のストレッチをして、姿勢を正しく)することが必要です。



副院長・整形外科部長
末永 賢也 (すえなが けんや)

「歩きづらくなった」「物忘れが増えた」「トイレに間に合わないことが増えた」といった変化を感じていませんか？

もしかすると、それは正常圧水頭症のサインかもしれません。この病気は、「治る可能性がある認知症」として知られ、適切な治療を受けることで改善することがあります。

65歳以上の50人に1人がかかっているとも言われています。早期に発見して、適切な治療を受けることが大切です。

正常圧水頭症とは？

脳と脊髄を循環する脳脊髄液が何らかの原因でうまく排出されず、脳室に溜まることで脳が圧迫される病気です。主な症状は次の3つです。



歩行障害

- ✓ 足がもつれたり、歩幅がせまくなる
- ✓ 体のバランスを崩しやすくなり、転倒のリスクが高まる



認知機能の低下

- ✓ 「約束を忘れる」「何をしようとしていたか分からなくなる」といった症状が見られる
- ✓ ボーっとしている時間が長い



尿失禁

- ✓ 頻尿
- ✓ トイレに間に合わない

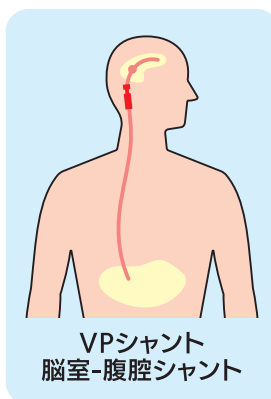
検査方法は？

主な検査はMRIやCT検査です。さらに詳しい検査を行う際は入院が必要です（当院では最短で2泊3日）。脳脊髄液排除試験といって、腰椎の間から過剰に溜まっている脳脊髄液を少量排除して、その前後の歩行機能や認知機能を検査して、確定診断を行います。

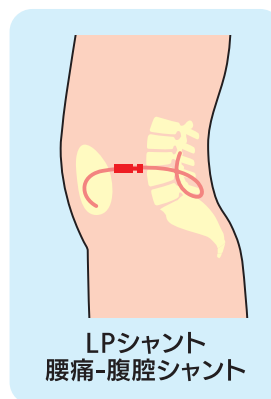
治療は？

主な治療方法は「シャント手術」です。脳内に溜まった余分な髄液を体内（お腹など）に流す管（シャント）を設置することで、症状の改善が期待できます。

手術は全身麻酔で1～2時間程度になります。入院期間は約10日間です。



VPシャント
脳室-腹腔シャント



LPシャント
腰痛-腹腔シャント

年齢のせいにならないで

歩きづらさや物忘れが気になったら、「歳だから仕方ない」と思わずに、早めに神経内科や脳神経外科を受診し、専門医に相談しましょう。



正常圧水頭症

「治る可能性がある認知症」といわれる病気



脳神経外科部長
佐山 徹郎
(さやま てつろう)

すっきり解決! Q & A

当誌の読者アンケート（2025年1月実施）で「医療や病気に関する気になるテーマ」について、さまざまなリクエストをいただきました。今回から、皆さんのギモンにお答えするシリーズをスタートします！

Q お薬を飲み忘れた場合はどうすればよいのでしょうか？

A 次の服用まで時間がある場合は、気づいた時点ですぐに飲みましょう。

ただし、次の服用時間が近い場合は1回飲むのをやめるか、気づいた時点ですぐに飲んで、次の服用時間の間隔を空けるようにします。1回飲み忘れたからといって、2回分のお薬を一度に飲まないでください。



一般的な目安

1日3回に分けて服用するお薬の場合 〇〇〇

次の服用時間が例えば2時間後であるときなど、次の服用時間が迫っているときには、1回分を飛ばして、次の服用時間に服用してください。飲み忘れに気づいて服用した後は、次の服用時間まで少なくとも4時間程度は空けるようにしましょう。

1日2回に分けて服用するお薬の場合 〇〇

飲み忘れに気づいて服用した後は、次の服用時間まで、少なくとも6時間程度は空けるようにしましょう。

1日1回服用するお薬の場合 〇

その日のうちに飲み忘れに気づいたら、思い出したときにすぐに服用してください。飲み忘れに気づいて服用した後は、次の服用時間まで、少なくとも8時間程度は空けるようにしましょう。

check

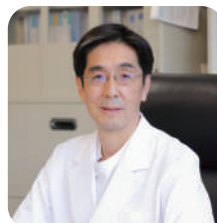
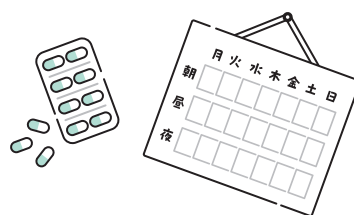
飲み忘れを防ぐ工夫

- ☐ 食事の支度と一緒に、1回分の薬も食卓に用意する
- ☐ 薬を見える場所に置く（ただし、小さな子どもの手の届かない場所に保管する）
- ☐ 一包化してもらう
- ☐ お薬カレンダーを使用する
- ☐ スマートフォンのアラームやタイマーを設定する

特別なお薬の場合

飲む時間が特に大事なお薬（例：血糖や血圧を下げる薬、抗菌薬、避妊薬など）は、飲み忘れた場合の対応が重要です。

例えば血糖を下げるお薬の場合、薬と食事のタイミングが重要です。食直前に服用するお薬を飲み忘れたとき、食事をとらないのにお薬を服用すると、低血糖を引き起こす場合があります。このようなお薬を飲み忘れたときは、薬の説明書を読んだり、病院や薬局に相談するのが安全です。



わからないときは
ご相談ください！

薬剤部長
後藤 渉（ごとう わたる）

飲み忘れたときに迷ったら、無理に判断せず、病院や薬局に相談するのが一番安心です。お薬の説明書にも「飲み忘れた場合の対応」が書いてあることが多いので、確認してみてください。適切な対応はお薬ごとに異なる場合があるので、できるだけ早く専門家に相談しましょう。

減塩でもおいしい！
カリウムもとれる！

アルモンデ

今回の主役「長芋・オクラ」

「今日はアルモンデ(あるもので)いい?」。
冷蔵庫に残っている食材を片付けたい日に
このフレーズ、よく使いますよね。
残りがちな食材を使ったアイデア料理！
ぜひ参考にしてください。



栄養管理部 實谷 若菜 (みに わかな)

栄養満点!ネバとろぶっかけ蕎麦

材料 (1人分)

蕎麦(ゆで) 200g
※乾麺の場合は70g
長芋 40g
オクラ 2本 (24g)
めかぶ 1パック (40g)
キュウリ 1/4本 (25g)
トマト 1/4個 (50g)
かいわれ大根 10g
豚ロース(しゃぶしゃぶ用) 2枚 (40g)
水 500ml程度
料理酒(下処理用) 大さじ1 (15g)
卵 1個 (50g)
一味 お好みで

めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ1 (15g)
和風顆粒だし 小さじ1/2 (1.5g)
A 水(和風顆粒だしを溶かす用) 50ml
すりごま 小さじ1 (2g)
レモン汁 小さじ1/2 (3g)

作り方

- ① ボウルにめかぶと切った野菜《長芋、オクラ、キュウリ》を入れる
★長芋はお好みですりおろしてもOK!
- ② 鍋に水500ml程度と料理酒大さじ1を入れて沸騰させる
POINT 料理酒を入れてゆでると
肉の臭み軽減や柔らかくなる効果があります
- ③ 沸騰したら火を止めて、豚ロースを入れて1分間置き、その後水を捨てて冷水にとる
★鍋へ入れるときは1枚ずつ広げて重ならないように!
- ④ ③の豚ロースと調味料Aを①に加えて混ぜる
- ⑤ 蕎麦は表記通りの時間ゆで、水で軽く洗い水気をよく切る
- ⑥ お皿に蕎麦を入れ、上に具材を盛り付ける
- ⑦ 切ったトマト、かいわれ大根、卵(ゆで卵や温泉卵などお好みのもの)を添えて完成

栄養成分 (1人分)

エネルギー: 510kcal
たんぱく質: 23.5g
塩分: 2.0g
カリウム: 774mg
野菜量: 109g



Chocoフィット

家でできる 簡単エクササイズ

健康を維持し、生活の質を高めるためには、日常的に体を動かすことが大切です。特に高齢者や忙しい成人にとって、無理なく続けられる運動が重要です。夏は暑さのため外出が減り運動不足になりやすく、高齢者では足腰が弱り、夏バテなどに繋がります。そこで今回は、暑い夏でも自宅内で簡単にできる運動を紹介します。こまめな水分補給と室温管理で熱中症、脱水対策はお忘れなく！

スクワット



高齢者向け 無理なく続ける健康習慣

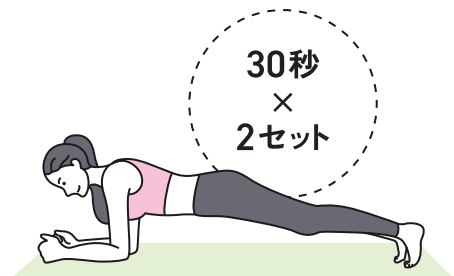
高齢者は、転倒予防や筋力維持のため、週3日以上運動が推奨されます。

下半身の筋力アップ

足を肩幅に開きゆっくり腰を下ろし、無理しない範囲で止めて立ち上がる。膝が悪い方はお尻を後ろに下げるように心がけましょう！

POINT テレビを見ながら、家事をしながらの「ながら運動」もOK。
息が上がるほど頑張る必要はありません。無理せず続けましょう。

プランク



成人向け すきま時間で効率的に運動

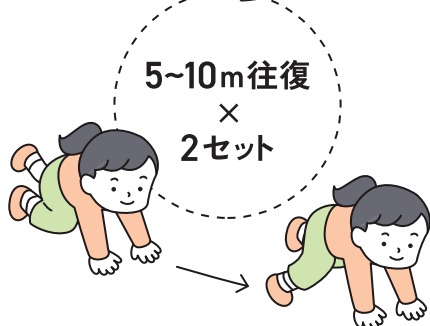
成人は、週150分以上の中強度の運動と、週2～3回の筋力トレーニングが推奨されています。

体幹強化

うつ伏せで肩幅に肘をつき、体を一直線にキープ。余裕があればお尻に力を入れる！

POINT 朝や寝る前の少しでもOK。
「ついでに動く」意識で日常の動作がエクササイズに変わります。

クマ歩き



子ども向け 毎日楽しく動いて、元気な体を育てよう！

子どもの時期は、骨や筋肉、心の健康を育む大事な時期です。毎日少しでも体を動かすことで、体力や集中力、メンタルの安定にもつながります。

体幹・バランス力アップ

手と足を床につけて、四つんばいの姿勢からお尻を上げて前に進む。ぞうきん掛けの動きでOK！家事のお手伝いもできて一石二鳥！

POINT 体幹が鍛えられ、転びにくくなる！

運動は「少しでもやること」が大切です。家の中でできる動きを取り入れながら、日常生活の中でこまめに体を動かしましょう。無理なく継続することが健康維持への第一歩です！

—— リハビリテーション部 理学療法士 坂本 大征（さかもと たいせい）





放射線部 診療放射線技師 北村 光博 (きたむら みつひろ)

仕事もダンスも キレキレです！

診療放射線技師として20年以上のキャリアを持つ北村さん。レントゲンやCT撮影だけでなく、リニアック(放射線治療装置)やR-1(核医学検査)の責任者として、患者さんの治療や検査に携わっています。また、病院に必ず1名、配置されることが決まっている「放射線取扱主任者」としても、院内の安全管理に細心の注意を払う毎日です。

放射線機器は、撮影の仕方によって精度が大きく変わります。医師が診断しやすいように、最適な撮影方法を常に模索しています。患者さんが安心して検査や治療を受けられる環境づくりにも努めています。

そんな北村さんがオフの日に没頭しているのが「ブレイクダンス」。2024年のパリオリンピックで正式種目だった、あのアクロバティックでキレのあるダンスです。

「テレビで見て、自分も回りたい」と強く憧れ、15年ほど前に始めました。でも、想像以上にハードでひたすら練習を重ね、ようやく回れるようになったのは1年後でした」と話します。

現在は12歳と9歳の息子とともにダンススクールで汗を流す日々。思い切り練習できるように、自宅の1室を改装して「ダンス部屋」を作るほどで、「いつか3人で回ることが夢です。それまでは体にムチを打ちながら頑張っ続けたい」と微笑みます。

放射線技師としての責任感とブレイクダンスにかける情熱。どちらも大切にしながら、仕事と趣味に全力で向き合っています。



北村さんのブレイキンは
コチラから見られます！



病院の舞台裏②

見えない部分を見えるようにする



診療放射線技師
香月 綾香
(かつき あやか)

撮るだけでは終わらない！
診療放射線技師の職人技

先日、年に1度のマンモグラフィ検査を受けました。(40歳以上の女性は2年に1度のマンモグラフィ検査が推奨されています)。検査を終えて、部屋から出ようとする、診療放射線技師の香月さんがパソコンモニターに向かって黙々と作業をしています。

広報 香月さん。集中して、何をしているのですか？

香月 今、画像制作中なんです。私たちの仕事って、撮影したら『はい、おしまい！』ではなくて、そのあと、ひと仕事もふた仕事もあるんですよ。広報 ええっ、どういことですか？

詳しく教えてください。
ということ、インタビュースタートです！

3D画像にする

香月 これは患者さんのCT検査の画像です。私たちは「ワークステーション」という高性能パソコンを使って、この画像を立体的に組み立てて、血管や骨、臓器を3D画像にする作業を行うんです。

広報 うわあ。3D画像でみる体内って、こんな感じなんですね。なぜ、こういった作業が必要なのですか？

香月 医師の診断の精度を上げるためです。例えば、どの血管から出血しているのか、動脈瘤はどこにあるのかなど、3D画像にすることでより精密に、よりわかりやすくなります。ある程度はパソコンが自動処理してくれますが、医師の求める画像に近づけるために、最終的に私たち放射線技師の目と手が必要なのです。

最小限の放射線で最大限の情報を

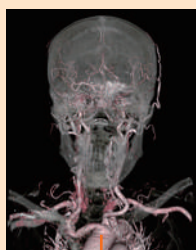
広報 まるで職人技ですね。相当な技術と知識と経験が求められますね。

香月 特に緊急手術が必要な場合は、いかに早く正確に画像を作成するかが勝負どころです。「最小限の放射線で、最大限の情報を得る」。これが、放射線技師の醍醐味です。

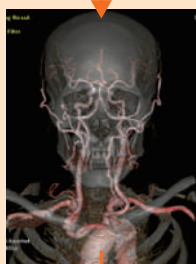
広報 見えない部分を見えるようにする背景には、放射線技師さんの緻密な作業と情熱が詰まっているんですね。撮るだけでは終わらない。納得しました！

院内では、今日もプロフェSSIONナルたちが活躍しています。次回はどの現場に突撃?! ご期待ください！

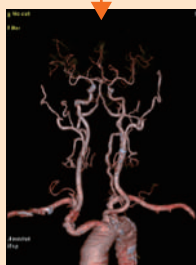
3D変換イメージ



画像処理する前の3D画像



ワークステーションで診断に不要な血管や骨を取り除いた3D画像



動脈のみを抽出した3D画像

連携 病院紹介

北九州八幡東病院



院長
古賀 徳之 (こが とくし) 先生



中村 雅子 看護部長 古賀 徳之 院長 小川 雅典 事務部長

**古賀院長、
お久しぶりです。
早速ですが、貴院の
特徴を教えてください**

病床数は480床あり、主に市内外の急性期病院や近隣の在宅診療を行っている先生から、患者さんを紹介いただいています。当院には大きく二つの役割があります。一つは脳卒中や骨折、肺炎、心不全といった急性期治療を終えた患者さんの療養を支え、在宅復帰を目指す「医療療養病棟」と「回復期リハビリテーション病棟」の役割。二つ目はパーキ

病院には、緊急性が高い重症患者さんを受け入れ、手術などの高度医療を提供する「急性期病院」、急性期治療を終えた患者さんが療養する「療養型病院」など、その機能に違いがあります。
今回、ご紹介する北九州八幡東病院は市内でも最大規模の療養型病院です。
古賀院長は、2024年4月に就任される前は、当院で30年以上にわたり、循環器内科医師として勤務され、2021年からは病院長として活躍されました。

**リハビリに定評がある
と伺いました**

ンソン病など慢性的な神経難病を抱える患者さんやご家族の療養を支援する「障害者入院病棟」です。
2022年に新設した病院で、患者さんやご家族から「明るく開放的で心地よく療養できる」と好評をいただいています。

**今後の展望を
お聞かせください**

慢性期や在宅支援の中核として、より一層地域に根ざした医療を提供していきます。職員一人ひとりが「地域を支える誇り」を持って働ける病院を目指します。

**院長ご着任から1年。
外から見る
せいてつ病院は？**

バランスのとれた病院だと感じますね。特に内科の診療体制は市内でもトップクラスで、安心して任せられる印象です。今後とも地域医療と一緒に盛り上げていけたらと思っています。

ホームページ
はこちら /



北九州八幡東病院

福岡県北九州市八幡東区東田一丁目
4番3号

TEL 093-661-5915

診療時間 9:00~12:00
13:00~17:00

定休日 土・日・祝



北九州の キラリ人からの 1,000文字。



落語家

橘家 文太 (たちばなや ぶんた) さん

北九州市出身の落語家。2014年に三代目橘家文蔵に入門し、2020年に二ツ目昇進。北九州を拠点に活動し、移動式の高座「落語car」で地域に笑いを届けている。2021年には西日本文化賞奨励賞を受賞。

寄席のない町に落語を！—北九州から真打を目指す—

◆ヤンキーだった自分が落語家に！

落語家の橘家文太と申します。

2014年に文蔵師匠に弟子入りし、2020年に二ツ目上がったタイミングで、東京から故郷の北九州市に拠点を移しました。東京、大阪以外の土地で活動しているのは、1,000人いる落語家の中でも私一人です。

若い頃はかなりヤンちゃで(笑)、「これまでの自分を断ち切ろう、人生を変えちゃろう」と27歳で上京。しばらくはお金を貯める目的でキャバクラで働いていました。ある日、ふらつと入った寄席で師匠の落語を聞きました。座布団の上で一人の人間が江戸時代の噺をして、それにお客さんが爆笑している光景に、「こんな世界があるんだ」と心を動かされました。

数日後、家の近所を歩いていると、偶然通りかかった小劇場の立て看板に「文蔵師匠独演会」とあるではないですか！導かれるように入り、やっぱり師匠も落語もおもしろい！と思って、弟子入りを志願しました。

◆落語家になるための修行

朝は師匠の家で掃除、炊事、洗濯

など家事全般を行います。昼間は寄席の裏方として働きます。高座にある数百人の落語家一人ひとりの「癖」を覚えるのが大変です。お茶の温度、濃さ、着物の着方やたたみ方まで、好みバラバラです。もちろん性格もバラバラ。それをたたきこむのも修業のうちです。夜は師匠のかばん持ちでいろいろな寄席に付いていきます。1日も休みのない5年半でしたが、すべてが「異世界」で、今思えば面白かったですね。

◆師匠のすすめで北九州へ

二ツ目上がった時、「東京に残ってもいいが、北九州で落語を広めるのもいいんじゃないか」と師匠に言われ、故郷に戻りました。東京は寄席や落語会の会場が何百もあります。北九州は落語を聞いたことすらない人がほとんどです。最初は居酒屋や飲食店で話をさせてもらいました。おかげさまで今は、いろいろなところに呼んでいただいています。

◆目指すは、地方在住での真打昇進！

人生って、ほんとにおもしろいです。まさか自分が落語家になつているなんて、今でも不思議な気分になることがあります。今の目標はただ一つ。地方を拠点にしながら真打昇進することです！それは、歴史上初のことです。ぜひ成し遂げたいと思っています。

笑うことは健康にもいいです。しも伸びますし、人生に必要な時間だと思います。一人でも多くの北九州の方に落語を届けたいです！皆さん、ぜひ遊びに来てください！



八幡中央区商店街NOW! 2

八幡中央区
商店街
Instagram



「ロマンとファンタジーが響き合う」。まるでアニメかゲームに使われそうなフリーズですが、実はこれ、当商店街のキャッチフレーズなんです。

辞書で調べると「ロマン」は夢や理想を追い求める心情、「ファンタジー」は空想・幻想。現在のアーケードに建て替える際に考えられたようで、当時の店主たちの未来に懸ける期待やキラキラした思いとともに、どこか儚さも感じます。

歴史を振り返りますと、商店街が誕生したのは、八幡製鐵所の高炉に火が入った1901(明治34)年。協同組合が設立されたのは1958(昭和33)年。現在のアーケードは今から28年前の1997(平成9)年に完成しました。当時は100以上の店舗が営業していて、とてもにぎわっていたそうです。

たまに「商店街の名前を知らなかった」と言われるのですが、商店街の出入り口には「八幡中央区商店街」の文字ではなく、



商店街の出入り口の4種類の看板

「Passage Cosmo(パサージュ・コスモ)」と書かれた看板があります。直訳すると「宇宙通り」。キャッチフレーズといい、スケールが大きい…。ちなみに、看板は4種類あって春夏秋冬をイメージした色が施されています。どれがどの季節か、考えながら散歩するのも楽しいかもしれませんね。現在、組合に加盟する店舗は62軒。全盛期よりかなり減りましたが、放課後になると「宇宙通り」には子どもたちのにぎやかな声が響いています。



八幡中央区商店街事務長 中尾 真奈美(なかお まなみ)
フリーランスのライター。空手「風林火山道場」内弟子・インストラクター。バンドではベースと鍵盤を担当。人生の目標は「音武両道」。

ホッ!と スポット

地域の人に
親しまれているパン屋さん
GOMAIWA



📍 GOMAIWA

八幡東区中央2丁目17-12

TEL 093-616-6005

営業時間 月～土 9:00～17:00

※売り切れ次第終了

定休日 日・祝日

八幡中央区商店街にある北九州銀行に併設された「GOMAIWA」。2021年のオープン以来、地域の人に親しまれているパン屋さんです。看板商品は塩ぱん、塩あんぱん。毎日15〜20種類並ぶサンドイッチも人気で、生ハムとクリームチーズのクロワッサンサンド、玉子がたっぷりの玉子サンドなど、季節や素材にこだわった品ぞろえが魅力です。夏にはスタミナがつくように、冷しゃぶサンドも登場予定とか。

食パンやハード系パンも充実。毎月15日はマフィンやとんどきメロンパンが、半額の100円になるなどうれしいサービスもあります。11時30分〜12時30分、15時以降、土曜終日は、イトインも可能! 気軽に立ち寄って、お気に入りのパンを見つけみてはいかがでしょうかでしょう。

理事長着任のご挨拶



日頃より製鉄記念八幡病院をご利用いただき、心より感謝申し上げます。本年4月に理事長を拝命し、理事長・病院長を兼任することになりました。23名の新任医師も加わり、職員それぞれの力を結集しまして、今後も地域に根ざした医療提供に努めてまいります。

当院は急性期疾患、特に脳卒中、虚血性心疾患などの心血管疾患、腎不全、整形外科疾患、感染症、がん治療において高度な医療を提供しております。また、高齢化が進む地域における医療機関として、地域包括ケア病棟や訪問看護ステーションを通じて、ご自宅や施設での生活への橋渡しも担っています。

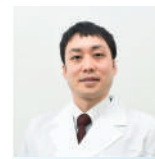
「皆さまが安心できる医療を提供し、地域社会に貢献する病院をめざします」という理念にもとづき、皆さまのご指導、ご協力をいただきながら邁進してまいります。変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。

理事長・病院長 柳田 太平（やなぎだ たいへい）

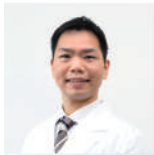
着任医師紹介



脳神経内科医長
佐原 範之
(さはら のりゆき)



脳神経内科医長
田川 直樹
(たがわ なおき)



循環器・
高血圧内科医長
永田 拓也
(ながた たくや)



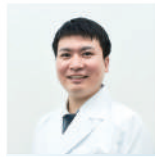
循環器・
高血圧内科医長
吉田 大輔
(よしだ だいすけ)



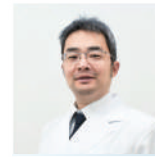
循環器・高血圧内科
大村 歩
(おおむら あゆみ)



腎臓内科部長・
腎センター長
大仲 正太郎
(おおなか しょうたろう)



腎臓内科
末松 稜汰朗
(すえまつ りょうたろう)



消化器内科主任医長
保利 喜史
(ほり よしふみ)



消化器内科
岡田 絢子
(おかだ あやこ)



消化器内科
田中 雄志
(たなか ゆうし)



消化器内科
下川 一貴
(しもかわ かずき)



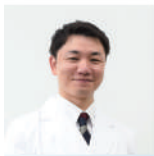
呼吸器内科
藤丸 千紘
(ふじまる ちひろ)



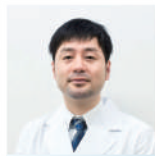
血液内科部長・
緩和ケア内科
田中 綾
(たなか あや)



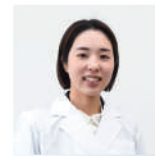
血液内科・
緩和ケア内科
柿崎 英智
(かきざき えいち)



糖尿病内科
徳田 信二
(とくだ しんじ)



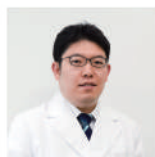
消化器外科医長・
乳腺外科医長
東島 亘宏
(ひがしじま のぶひろ)



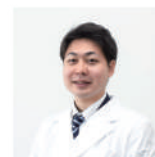
消化器外科・乳腺外科
花木 伶
(はなき れい)



脳神経外科
佐藤 航平
(さとう こうへい)



整形外科
田中 秀直
(たなか ひでなお)



整形外科
今川 健太郎
(いみがわ けんたろう)



皮膚科
金田 海弘
(かねだ かいこう)



泌尿器科
空閑 正樹
(くが なおき)



眼科医長
森 雄二郎
(もり ゆうじろう)

TOPICS

「血液内科」常勤医師 2名が着任しました

血液内科で診る血液疾患とは

当院の血液内科では、主に貧血・血小板減少などの出血性疾患、悪性リンパ腫、多発性骨髄腫、骨髄異形成症候群、白血病などの診療を行っています。造血幹細胞移植などの高度医療は大学病院と連携し、がん性疼痛については当院緩和ケアチームとタッグを組んで、患者さんのQOL（生活の質）改善や在宅医療に繋がっていただくと考えます。

主な症状

- 貧血
 - 白血球・赤血球・血小板の異常
 - 原因不明の発熱や体重減少
 - リンパ節の腫れ
 - 皮下出血（あざ）・鼻血・出血が止まらない
- これらの症状や血球の異常があれば、まずはかかりつけ医や近隣クリニックにご相談ください。



血液内科部長
田中 綾
(たなか あや)

情報発信



ホームページ

病院の基本情報はこちら
<https://www.ns.yawata-mhp.or.jp>



YouTube

病院公式チャンネル。くらしに
役立つ医療・健康情報を発信！



Instagram

スタッフの日常や病院イベントを
ご紹介しています！

診療科目

脳神経内科	循環器・高血圧内科	腎臓内科	消化器内科	肝臓内科
呼吸器内科	血液内科	腫瘍内科	糖尿病内科	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	緩和ケア内科
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

診療センター

消化器病センター／乳腺センター／循環器・高血圧センター／糖尿病センター
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

表紙のテーマ
ここにある、しあわせ



イラストレーター
栗須 恵子さん
(八幡東区在住)

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

●広報誌に関するお問い合わせ 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:2025年7月1日 ◎発行部数:3,500部

