

富士大和温泉病院 だより

～きらり～

VOL. 3

令和7年5月
発行

住 所 佐賀市富士町大字梅野1721番地1
電 話 0952-63-0111
メー ル hospitalfj@city.saga.lg.jp
受付時間 8時30分～16時30分（午前の部は11時30分まで）
診療時間 午前：9時～12時 午後：13時～17時（土曜日は午前のみ）



病院ホームページ

笑顔、まごころ、思いやり。

新年度を迎えて



皆様こんにちは。病院長の杉岡です。1月はインフルエンザが大流行し、その後も寒暖の差が厳しく体調を崩しやすい日が続きましたが、ようやく穏やかさを取り戻して新年度を迎えることになりました。4月には満開の桜に、桃の花、菜の花と、きれいな花々の咲き誇る道を通して通勤するのがとても心地よく、新しい年度への期待を感じさせるものがありました。

昨年、この広報誌「富士大和温泉病院だより～きらり～」の発行や、地域での健康講話など様々な広報、啓発活動を開始しました。今年度もさらに充実した形でいろいろな活動に取り組んでいく予定です。

また、これまで、北部地域の医療、保健、福祉の中核として、当院に今後求められるものは何かを検討してきましたが、いよいよ今年度からは具体的に動く段階となり、現在その準備を進めています。歴史の長い当院ですが、時代の変化に応じてやれること、変われることがまだまだたくさんあります。皆様が健康で安心して暮らすためのお力になれるよう、より良い病院を目指してスタッフ一同頑張っていく所存ですので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

带状疱疹予防接種のご案内

当院では以下のとおり、予防接種を実施しております。事前予約が必要です。

■実施期間 令和7年4月1日（火）
～令和8年3月31日（火）

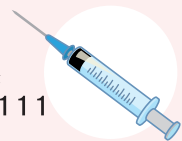
■接種料金
生ワクチン 1回 7,480円
1回（※2,500円）
組換えワクチン 1回 21,330円
1回（※6,500円）

※令和7年度中に佐賀市に住住民票があり、以下の年齢になる方は（）内の金額となります。65、70、75、80、85、90、95、100歳 または100歳以上の方

※組換えワクチンは2回接種が必要です。

問い合わせ先

事務部門 医事係
0952-63-0111



健康講話 活動報告

当院の医師による健康講話を実施しました！

富士公民館において、富士地区社会福祉協議会の「高齢者憩いの家事業」の一コマとして、当院の医師による健康講話（5回）を以下のとおり実施しました！

- 第1回（2/18）山口医師 「糖尿病について」
- 第2回（2/19）上園医師 「骨粗鬆症について」
- 第3回（2/20）杉岡医師 「血压に関する豆知識」
- 第4回（2/25）福山医師 「便秘と大腸がんについて」
- 第5回（2/27）向井医師 「高齢者の食事のポイント」

ご参加された皆さまには、大変興味深く聴いていただき、色々とお質問やご意見などいただき、とても有意義な機会となりました。これからも地域の皆さまの健康維持にお役に立てるよう努めてまいります。



スパッとリハ

～自宅でできる 筋トレ 太もも、ふくらはぎ編～

これだけはやっておきたい2つの運動

①ももの筋肉を鍛える運動

ももの筋肉（大腿四頭筋）は歩行の安定に重要です。仰向けに寝て片膝を立てます。反対の足は膝を伸ばして床から上に持ち上げます。

- 1セット10回～20回
- 2セット行いましょう



②ふくらはぎを鍛える運動

ふくらはぎの筋肉（下腿三頭筋）は姿勢を良くする筋肉です。腰幅くらいに足を開いて立つ。テーブルなどにつかまり、ゆっくりとかかとを持ち上げ、つま先立ちになる。ゆっくりかかとを下ろす。



理学療法士
香田 智博

- つま先立ちを2～3秒保持
- 2セット行いましょう

いずれの運動も、痛みがある場合には無理せずリハビリや医師に相談してください

外来担当医表 令和7年4月1日現在

診療科		月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	上 園	上 園	上 園	上 園	上 園	—
外科	午前午後	向 井	向 井	向 井	向 井	向 井	
内科	総合診療科	杉 岡	杉 岡	—	杉 岡	杉 岡	常勤医 (交代勤務)
		百 武	菊 池	菊 池	百 武	百 武	
	消化器科	午前	福 山	—	福 山	—	
	腎内科	野 中	—	野 中	—	野 中	
	呼吸器科	吉 谷	—	吉 谷	吉 谷	吉 谷	
内科(新患含む)	午後	百武/菊池	百 武	百 武	百 武	菊 池	—
血液内科		—	—	佐 野	—	—	—
膠原病科	午前	—	—	佐賀大学(小松)	—	—	—
眼科	午前	—	—	—	—	佐賀大学(田中)	—
人工透析	午前	野 中	松 本	野 中	松 本	野 中	—
	午後	野 中	—	野 中	—	野 中	—

患者送迎バスについて

当院では外来受診をされる患者様の交通の利便性の向上のため、患者送迎バス(無料)を以下のとおり運行しています。なお、利用される場合は登録が必要となります。

●運行日: 毎週 月曜～金曜
(祝日、年末年始休は除く)

●運行ルート:
市川コース、三瀬コース、杉山コース、
鎌原コース、合瀬コース、松梅コース、
小川内コース

(注) 各コース毎の乗降所までであり、自宅までの送迎ではありません。

※詳細については、お気軽にお問い合わせください。



貧血の予防について

今回は貧血予防についてお話しします。
貧血の予防としては、生まれつきの体質を除き、普段から偏食をせずにバランスの良い食事を3食きちんと食べることが大切です。以下に貧血予防のためのポイントを紹介します。

ポイント

- 鉄分は魚の血合いの部分、レバー、赤身肉に多く、不思議なことに胃酸の分泌がよくなると鉄の吸収はよくなるそうです。また、果物や梅干しなどに含まれるクエン酸や酢は鉄分を吸収しやすい形にするため、酸っぱい物を取り入れるといいです。
- お茶に含まれる苦み成分であるタンニンが鉄の成分を阻害するため、食後はタンニンを含まないほうじ茶や麦茶がいいです。
- 運動をする人の鉄分の目安は普通の人の倍量です。
- 海藻類や焼き海苔は鉄分やカルシウムが多いため、貧血予防のための手軽な食品となります。
- 貧血予防のための1日のたんぱく質の目安は卵1個、魚1切れ(80g)、肉1切れ(80g)、豆腐1/2丁です。
- 鉄分には以下のとおりヘム鉄と非ヘム鉄があり、吸収しやすいのはヘム鉄です。
(ヘム鉄) 豚肉、牛肉、鶏肉、レバー、カツオ、イワシ、まぐろ など
(非ヘム鉄) 卵、大豆、小豆、ココア、ほうれん草、小松菜、ひじき、海苔 など

普段の食生活を意識しながら貧血予防に取り組みましょう。

管理栄養士 烏山 晶子

栄養科より



職員紹介

令和7年4月1日付けで当院に配属となった職員の紹介をします。



医師
菊池央律紗
きくち おりさ



4月から赴任しました総合診療科の菊池です。1日1日新たな環境に慣れつつ、地域の皆さまの暮らしの中の医療の一歯車として、少しでもお役に立てることがあればと思います。よろしくお願いいたします。



副事務長
梶原 弘基
かじわら ひろき



4月から当院の事務部門に配属となりました梶原弘基です。病院での勤務は初めてですが、地域医療に関われることにやりがいを感じています。地域の皆様のお役に立てるよう頑張りますので、よろしくお願いいたします。



看護師
(新規採用)
眞手渡希也
まて ときや



4月から外来科に配属となりました眞手渡希也です。看護師としては7年目となります。趣味は釣りや写真を撮ったりしています。最近は晩酌しながら、Netflixで映画やドラマを楽しんでいます。外来科では皆さまが安全に安心して受診、検査ができるようにサポートさせていただきます。よろしくお願いいたします。



看護師
(新規採用)
松尾 美咲
まつお みさき



2階病棟の配属となりました松尾美咲です。趣味は漬物作りです。佐賀で有名な紅梅漬を毎年、作っています。地域の皆さまに寄り添った看護が提供できるよう努力していきますので、よろしくお願いいたします。