

富士大和温泉病院 だより

～きらり～

VOL. 5

令和8年1月
発行

住 所 佐賀市富士町大字梅野1721番地1
電 話 0952-63-0111 FAX 0952-51-0138
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。



新年のご挨拶



あけましておめでとうございます。

病院長の杉岡です。昨年は介護医療院の開設を始め、いろいろと新たな取り組みを始めた1年になりました。地域の中核病院としてこれからの時代に求められる役割を検討し、試行錯誤しながらも皆で前向きに動くことができました。今年は午年（うまどし）ということで、まさに前向きで活気に満ちた年になることが期待されます。地域全体が、また地域の皆様一人ひとりの生活が力強く活気に満ちたものになるため、医療はもちろん、予防からリハビリ、介護までを提供していくのが当院の役割だと思っています。今年も新たな取り組みをさらに進めつつ、スタッフ一同さらに頑張っていく所存ですので、何卒よろしくお願いいたします。

マイナ保険証始まっています！

現在お持ちの健康保険証が利用できるのは昨年の12月1日までとなっており、以降はマイナンバーカード（マイナ保険証）による資格確認が基本となります。

当院では、マイナ保険証に対応しています。また、スマートフォンをマイナ保険証としてご利用することもできます。（事前設定が必要）

マイナ保険証を使うと、

- 保険証を持ち歩く必要がなくなります。
- 過去の薬や健診情報をもとに、より良い診療が受けられます。（※同意が必要）
- 限度額適用認定証の手続きが不要になる場合もあります。

詳しくは医事係まで
お気軽にお尋ねください。



富士町ふれあい祭りに参加しました！

富士町ふれあい祭りが令和7年10月25日（土）、26日（日）の2日間、富士支所周辺で開催されました。

温泉病院もブースを設置して、血圧及び体組成計による健康チェック、子どもの塗り絵やまがい探しゲーム、CT画像体験などを行いました。

25日は雨が降っておりましたが、両日ともにたくさんの方に来ていただきました。皆さまご来場ありがとうございました！



全国国保地域医療学会で研究発表！

令和7年10月3、4日に和歌山市で開催された第65回国保地域医療学会に参加してきました。当院からは臨床検査技師の岩本英里さんが「肝臓の硬さと血液検査の関連」に関する研究発表を行いました。全国の病院における事例や発表を通して、様々なことを学ぶことができ、今後の医療に活かしていきたいと思います。



新医療機器（MRI）の紹介

このたび、令和7年10月にMRI装置を更新しました。

これまでの永久磁石から超電導装置にすることで、さらに細かく短時間で撮像することができるよう装置になり、画像診断の向上と的確な治療へとつながることができます。

また、患者様が機器の中に入る部分が世界初となる80cm（通常は60～70cm）もあるため、今まで狭くて怖いというMRIの欠点を少し緩和できたのではないかと考えます。また頭部検査に関しては、これまでなかった映像と音楽を楽しみながら検査ができるような工夫も導入しています。頭部以外の検査では音楽を聴いていただき、リラックスした状態での検査を行います。

MRI検査とは

強力な磁石と電波を用いて体内の状態を画像化する「磁気共鳴画像」でX線を使用しないため放射線被ばくの心配がありません。頭部、脊椎、腹部臓器、関節などの詳細な断面画像をあらゆる方向から撮像でき、正常組織と病変の区別が付きやすく、病気の診断に役立ちます。



シーメンスヘルスケア社製
MAGNETOM Free.MAX

診療放射線技師 佐々木 輝

看護現場の取り組み 感染対策について

感染症とは、私たちの身体に病原体が侵入して、発熱や痛みなど症状が出る病気のことです。感染対策においては、「病原体を持ち込まない、持ち出さない、拡げないこと」が基本です。そのために医療機関など集団感染のリスクが高い環境では管理と対策が重要です。

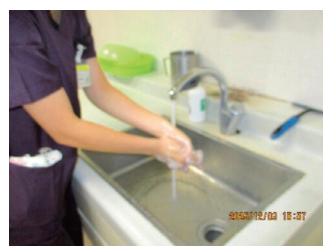
【当院における感染防止の取り組み】

- 院内に感染予防に関する委員会を設置し、委員長（医師）と感染管理認定看護師が主となって、院内のみならず、院外の介護施設などを訪問し、感染防止に関する相談や助言を行っています。
- 全職員を対象として、年2回、院内感染対策研修を行い、感染に対する意識を高め、知識を習得し、実践しています。
- 毎週1回、院内を巡回し、感染防止対策の実施状況を調査し、感染防止に努めています。

当院では皆さまが安心して療養に専念していただくため、感染症対策を徹底し、安全な環境作りに努めていきます。



感染対策ラウンド（点検）



手指消毒

栄養に関するお話

肥満症食について

今回は肥満症食について紹介します。
肥満とは身体に脂肪が蓄積された状態であつ健康障害を起こし、医学的に減量を必要とする病態のことを「肥満症」と言います。現在は、BMIという数値を用いて、 $\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$ が25以上の場合を「肥満」と判定しています。

肥満症となる原因は遺伝、運動不足、食べ過ぎ、夜食、むら食い（食事量に大きな差がある）などがあり、治療の方法はまず、食事の改善、運動、場合によってはお薬が必要となります。さらに、日常生活のパターンや行動の問題点を見つけて自分で少しずつ修正していく必要があります。

肥満症食ポイント

- 主食、主菜、副菜をバランス良く取り、肉は脂の少ない部位を選び、エネルギーの低いこんにゃく、きのこ類や海藻を摂る。
- ヒスチジンを豊富に含む食品を通常の食事に取り入れる。
ヒスチジンは、食欲抑制や体脂肪の蓄積抑制、脂肪の燃焼に役立つ可能性があると考えられているアミノ酸であり、ヒスチジンを豊富に含む食品を取り入れることで、肥満の予防や解消に役立つと考えられています。ヒスチジンは、特に赤身の魚やその加工品に多く含まれています。
（ヒスチジンを多く含む食品）
マグロ、かつお、ぶり、鰯、さんま、鶏肉など
- 調味料の種類や量に気をつける。
濃い味付けの副菜は主食を多く必要とするため、薄味にするなど、日常からの工夫がポイントです。

参考献立

- ・ボイル豚肉と野菜のノンオイルドレッシングかけ
- ・蒸し鶏と野菜のピリ辛ドレッシングかけ
- ・わかめのおかか和え



ちょっとためになる 病気のお話

冬の「かくれ脱水症」にご用心！

夏に多い脱水症は、冬にも起こります。気づかないうちに進行し重症化することもありますので早期に発見することが大切です。

*冬の脱水症の原因

- ① 空気が乾燥し、体から水分が失われやすくなる。
- ② のどの渇きを感じにくくなり、水分補給不足になりがち。
- ③ 風邪や胃腸炎などによる嘔吐、発汗、下痢等で大量に水分を失う。

*冬脱水の予防対策

- ① 室内の湿度を50～60％に保つ（加湿器、洗濯物、定期的な換気など）。
- ② のどが渇いていなくても定期的に水分をとる。
- ③ 大量に水分を失った時は水分、電解質を補給する（経口補水液等）。



*冬脱水の症状

- ・手先などの皮膚がかさかさする
- ・口の中がねばつく
- ・体がだるく、やる気が低下する
- ・めまいや立ちくらみ
- ・頭痛、吐き気、嘔吐

特に高齢者は自分で気づきにくく、周囲の人の注意が必要です



副院長 向井 伸介

注意 飲み物の利尿作用

コーヒー、緑茶やアルコール飲料には利尿作用があります。水分摂取にはほうじ茶や麦茶、白湯が適しています。

注意 持病のある方の水分摂取

高血圧、糖尿病、心臓病や腎臓病などの持病がある方は、水分や塩分の摂取に注意が必要です。主治医に注意点を聞いておきましょう。

ケアワーカーさん 大募集！

地域の医療・介護・福祉を支える当院で、私たちと一緒に働いてみませんか。現在、ケアワーカー（看護助手、介護助手）を募集しています。詳しくは、当院ホームページをご覧ください。



採用情報→

