

菊池養生園
保健センターだより

第24号
(平成28年)



特集

健康教室のご案内

4・5ページ

新しい検査について

6ページ

祝 養生園 祭



〈2015年養生園祭より〉

2016年 養生園祭は4月17日(日)開催

養生の根本とは



菊池養生園保健組合議会
議長 木下雄二

菊池養生園は菊池市と菊池郡の泗水町、合志町、西合志町、七城町、旭志村の6市町村の組合立です。スタートして以来、現在の菊池市と合志市の2市の構成による「医・食・農」を有機的に結び付けた、いのちを守るという視点の医療活動も、皆様の御理解と御協力により41年目を迎える事ができました。

菊池市と合志市民の健康を守るために住民健診、事業所健診をはじめ人間ドック、肺ガン検診等を実施していますが、さらに市民の健康増進と国保の健全な財政運営、医療費抑制を目的に健診結果を基に健康課題をお持ちの市民を対象に自分の健康状態を正しく理解していただき合志市での健康づくり教室、菊池市のいきいき養生塾等による市民が生涯にわたって自分らしく暮らす事ができるよう

養生園スタッフや行政機関が連携をとりながら事業が実践されています。又昨年は厚生労働省の宿泊型新保健指導プログラム（スマートライフステイ）の試行事業が行われました。

この事業は「日本再興戦略」市場創造プランに置いて糖尿病予備軍等の方を対象としてホテル旅館等の地元観光資源等を活用して行う宿泊型保健指導プログラムで今回は菊池温泉、菊池渓谷散策、森林ヨガ、フットパス、聖護寺座禅体験、菊池水源交流館の地元食材のランチバイキング等による3日間のカリキュラムで実施されました。参加者の評判もよく、あらためて菊池温泉や菊池渓谷に代表される自然景観などの観光資源と豊かな農産物を活用することにつながり地域産業の振興にも貢献できたのではないのでしょうか。

このように国も今後は医療費抑制の視点から地域の資源を活用した保健指導事業の普及促進を図ると考えられますので菊池養生園が2市の予防医学、健康づくりの拠点はもちろんそれぞれの地域振興にも繋がるように、さらに議会としても努力をして参ります。

菊池養生園の理念

菊池養生園は、「いのち」を守るという視点に立ち、地域に生活する人々の健やかな生活の支援を行うと同時に、地球の環境を守り、次の世代に明るい未来を残すための活動に取り組みます。

今年の養生園

菊池養生園診療所 園長

入佐 孝三

1 健康増進のために養生園の外来診療もご利用ください。

昨年の4月から保健センター長として、芹川和志（せりかわ・かずし）先生が着任されました。総合診療医としての幅広い知識を生かして、火曜日と木曜日の外来診療が再開され、毎日の外来診療体制が整い次第に受診者が増えてきています。糖尿病や高血圧などの生活習慣病の他に、高齢化の進行で今後問題となる認知症の相談などにも対応できるようになりました。

今年から、特に慢性腎臓病（CKD）の早期発見、早期治療で腎不全による血液透析への移行を予防するプログラムもスタートの予定です。健康診断、健康教室だけでなく、養生園の充実した外来診療も皆様方の健康づくりに大いに利用してください。

2 運動で脳の活性化・・・今年の養生園祭

今年の養生園祭は、4月17日（日）に開催されます。公開講演会は島田裕之先生（国立長寿医療研究センター）が「脳を刺激して認知症を防ぐ」の演題でお話しされます。

最近の研究で、きちんとした運動によって、認知症が予防できるだけでなく、軽度の認知障害が改善し、脳の記憶をつかさどる海馬の面積が増加することがわかってきました。今回の講師の島田裕之先生はこの研究の第一人者で、最近NHKスペシャルなどの番組にもしばしば出演されています。

養生園が、現在実施している合志市での「とことこヘルスクラブ」や菊池市での「いきいき養生塾」は当にこれらを取組んだ事業といえます。養生園祭の講演会に参加して、多くの皆様が最先端の情報を直接とりいれて、自分の健康づくりに役立てていただくように希望します。



2015年養生園祭公開講演会

集まると続きます!
身近なところで
広がっています!

いきいきネットワーク会員の 自主グループ活動

運動を始めたものの、一人じゃなかなか続かない!? 安心して下さい! 菊池市のいきいきネットワーク事業「いきいき養生塾」や「いきいきトレ活クラブ」を終了した方が、地域の公民館や養生園のかほちや館で自主グループ「トレ活クラブ」を立ち上げ、筋トレやステップ運動、エクササイズなどに取り組む活動が広がっています。



七城
加恵公民館



旭志
岩本公民館



泗水
南住吉公民館



養生園
かほちや館

菊池市にお住まいの方で、「私も近所で集まって運動ができればいいな!」と思っているみなさんぜひ養生園にお声かけください。自主グループの立ち上げをサポートいたします!

血糖下げようセミナー

お弁当を食べた後の血糖検査が好評でした。

600kcalのお弁当を食べた後、1時間後・2時間後に簡易血糖測定を行い、血糖が食事後にどのくらい上がるのかを実際にご自分の目で確かめていただきました。

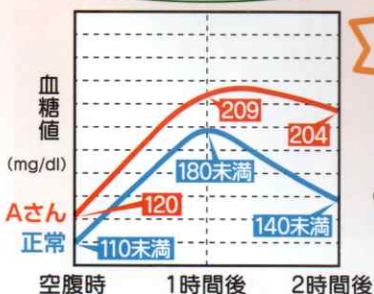


ごはん
ひじき煮
煮しめ
酢の物
卵焼き
みかん
から揚げなど



簡易血糖測定
ピットその場で
血糖値がすぐに
わかります。

参加者Aさんの
食後の血糖の変化



このお弁当で
血糖値がこんなに
上がるなんて
ビックリ!!

参加者からは「いつもはもっと食べているから血糖はもっと上がっていきそうだなあ。」と驚きの声が上がりました。この結果を見て日頃の食事を見直され、1ヵ月後の血液検査では参加者の9割以上の方の血糖値(HbA1cの値)が下がりました。

ウエルネスシティこうしで 健康づくり開始!!

平成27年度から始まった「ウエルネスシティこうし」を、皆さんご存知でしょうか？
「健康都市こうし」を目指して、ウエルネスシティこうしが始動しました。「楽しく歩いて、学んで、お得に、健康」を合言葉に、合志市で開かれています。

平成27年度、菊池養生園では、ICウォークに参加されている方で「健康の話をもっと聞きたい!」という方が参加する「理想のカラダプロジェクト」や「とことこステーション」を展開しました。

本年度も、楽しくお得な健康サポートプロジェクトを実施する予定です。楽しみにしててくださいね!

あれもこれも、ついでに
のせてみたくなる!



料理の模型をのせるだけで、栄養が「サツと」
わかるSATシステム!
サツとのせて、料理のカロリー当てクイズ!

笑顔がキラキラ☆



認知症を「楽しく」予防する運動を体験して
いただきました。

夕日を背に、颯爽と歩く姿!



とことこステーションin元気の森の様子。
元気の森公園に集まった仲間と一緒にラジオ
体操→インターバル速歩♪

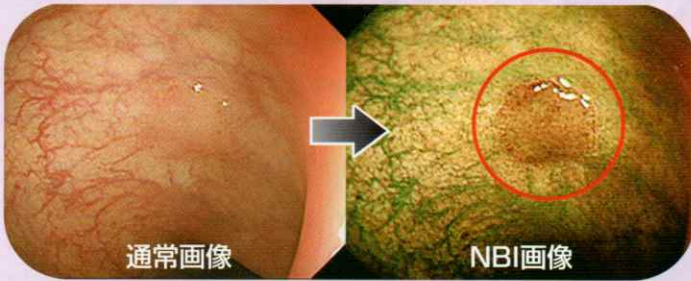
「ムムム!」
皆さん、真剣に選んでいます。



LDLコレステロールを下げる献立を考え中。
この後、SATシステムで答え合わせ。
下げる食べ方のコツを学習しました。

胃・大腸内視鏡、バリウム検査の装置が新しくなりました!

NBIの搭載された最新の内視鏡システムを導入しました



※OLYMPUS社HPより一部抜粋

平成28年1月にOLYMPUSの内視鏡システム (EVIS LUCERA ELITE) を新しく導入しました。

NBIとは、特殊な光を使って粘膜表面を観察する、内視鏡の新しい技術です。がんの早期発見につながる技術として、世界中の医療現場で注目されています。

最新のデジタルX線テレビシステム (バリウム検査装置)を導入しました

平成28年1月にデジタルX線TVシステムを新しく2台導入しました。TOSHIBAの新製品 (Raffine-i) で、養生園に導入した2台が九州で1号機と2号機となります。

この装置は、胃部X線検査や大腸X線検査などを行う装置で、養生園では主に企業健診や人間ドックの胃部X線検査 (バリウム検査) を行っています。

以前のものよりも画質が向上しており、今まで以上に胃がん早期発見に期待できます。



新しい検査が増えました!!

血圧脈波検査

血管のしなやかさや
つまり具合が分かります。

両手両足の血圧を同時に測定する検査です。
ほとんど痛みもなく、15分程度で終わります。

こんな方に
おススメ!

- 動脈硬化が気になる方
- 高血圧症
- 糖尿病
- 肥満体の方
- 喫煙者
- 運動不足の方

こんな方におススメ!

- 動悸、息切れ、呼吸苦がある方
- 足のむくみがある方
- 健診で心電図異常といわれた方
- 健診で心雑音があるといわれた方

心臓超音波検査

心筋梗塞、心不全、心臓弁膜症などの病気がわかります。

心臓に超音波をあて様子を見る検査です。
心臓の形や動きがわかります。

事業内容

人間ドック	日帰り・通院二日人間ドック、養生湯～つたり宿泊人間ドック、脳ドック
健診	協会けんぽ生活習慣病健診、定期健康診断、特定健診、菊池市・合志市住民健診
保健指導・教室	特定保健指導、菊池いきいきネットワーク事業、ウエルネスシティこうし事業等の各種健康教室
諸検査	胃・大腸カメラ、X線(胸部・胃部・注腸)、便潜血検査、CT(頭部・胸部・内臓脂肪測定)、骨密度、超音波(腹部・乳腺・頸動脈・甲状腺・心臓)、心電図、血液脈波検査、血液検査など

◆ 合志・菊池市にお住まいの方はこのような健診を受けることができます!

菊池市【健康推進課(0968) 25-7219】

健診名	対象年齢	資格	検査項目
生活習慣病健診	19～39歳	菊池市在住	身長・体重・血圧・検尿・採血・診察・心電図(後期高齢者健診は必要な方のみ)
特定健診	40～74歳	菊池市国民健康保険に加入している方	
後期高齢者健診	75歳以上	後期高齢者保険証を持っている方	
各種がん検診	19歳以上 (各種がん検診により対象年齢は異なります。)	菊池市在住	各種がん検診により検査項目は異なります。

合志市【健康づくり推進課(096) 242-1183】

健診名	対象年齢	資格	検査項目
生活習慣病健診	25～39歳	合志市在住	身長・体重・血圧・検尿・採血・診察・心電図(後期高齢者健診は必要な方のみ)
特定健診	40～74歳	合志市国民健康保険に加入している方	
後期高齢者健診	75歳以上	後期高齢者保険証を持っている方	
各種がん検診	30歳以上 (各種がん検診により対象年齢は異なります。)	合志市在住	各種がん検診により検査項目は異なります。

外来診療

診療時間

【診療日】	月・水曜日	9:00～12:00 14:00～17:00
	火・木曜日	9:30～12:00 14:00～17:00
	金曜日	9:00～12:00

【休診日】 土・日曜日、祝祭日、年末年始

診療担当医師

	月	火	水	木	金
午前	入佐	芹川	吉富	芹川	吉富
午後	入佐	芹川	入佐	芹川	

診療内容

内科一般 漢方治療 家庭医療

あらゆる健康問題を対象にしています

禁煙外来

禁煙に興味のある方、喫煙を止めたいと思っている方

認知症相談

物忘れなどでお困りの方、認知症検査を受けてみたい方

栄養指導

血圧・血糖・脂質が高めの方

お気軽にご相談ください。

2016年 養生園祭要項

開催日：平成28年4月17日(日) 午前9時30分～

テーマ：いのちと脳の活性化

講師：島田 裕之 氏

演題：「脳を刺激して認知症を防ぐ生活の知恵」

「慢性腎臓病(CKD)対策」始めます!

保健センター長 医師 芹川 和志



公立菊池養生園診療所 菊池広域保健センターの芹川です。平成27年4月に赴任し、1年間が経過しました。この1年は、「健診精度の向上+外来診療の強化」を目標に頑張ってきました。幸いにも外来患者数は増加傾向にあり、また様々な会合などで講演の機会も与えていただき、少しは菊池市、合志市の方々のお役に立てたのではないかと考えております。今年も医療(病気を治療する)・保健(健康な状態を保つ)・福祉(年をとっても障害があっても生活できるように支援する)の視点を持って診療を実践し、必要な場合は適切な医療機関や施設を紹介し、地域の皆様が「その人らしく」暮らすことが出来るためのサポートをしていきます。

さらに、今年度からは、公立菊池養生園診療所の重点事業として、表題にもあるように「慢性腎臓病(CKD)対策」を始めたいと考えております。慢性腎臓病(CKD)とは、①腎障害の存在、②腎機能の中等度以上の低下、のいずれかが3か月以上持続する状態で、腎機能の指標には糸球体濾過量(GFR)を用います。わが国の20歳以上の成人において、糸球体濾過量(GFR)60未満の人が18.7%(1920万人)、糸球体濾過量(GFR)50未満の人は4.1%(420万人)存在すると推計されています。またCKDは透析や移植を必要とする末期腎不全の予備軍であるだけでなく、腎不全以外の合併症、特に心血管障害の発症や心血管障害による死亡の重要な危険因子になっています。したがって、CKD対策は、末期腎不全への対策であると同時に心血管障害への対策にもなります。

具体的な対策としては、住民健診時に蛋白尿の定量検査を行い、腎臓の状態や機能の評価を行います。腎機能が低下している方(GFR<60)には、慢性腎臓病の病期(ステージ)や対応法などをお知らせし、必要に応じて個別相談などを行いたいと考えています。また、行政とも協力してCKDの啓発活動なども行っていききたいと思います。

私の好きな言葉はフランスの小説家ジュール・ヴェルヌの「人間が想像できることは、人間が必ず実現できる」ですが、今年度からのCKD対策を継続することで、数年後の菊池市、合志市での新規に透析導入となる方や心血管障害を発症される方が減少し、住民の方々の生活の質(QOL)が向上され、また増え続ける医療費が抑制されている未来を想像しています。この想像が実現できるよう努力していききたいと思いますので、今後とも公立菊池養生園の活動にご協力いただきますようお願い申し上げます。

養生園 アクセス マップ

