

菊池養生園
保健センターだより

第25号
(平成29年)

特集



がん検診を受けよう!
健康教室のご案内

4・5ページ

健康診断のご案内
養生園ではどんな検査ができるの?

6ページ

外来診療のご案内
養生園の外来診療ではどんなことするの?

7ページ



祝 養生園祭



<2015年養生園祭より>2016年は熊本地震により中止

2017年 養生園祭は4月16日(日)開催

「養生園とともに」

健康づくりを」



菊池養生園保健組合

組合長 江頭 実

市民の皆様には、日々お元気で過ごすごの
こととお慶び申し上げます。

菊池市、合志市の2市で運営されておりま
す菊池養生園が、開設42年目を迎えました。
開設当初より、医・食・農の連携に基づいた
健康増進、病気の予防に取り組み、地域住民
の健康づくりを推進してきました。開設当初
と比べ生活様式が大きく変化し、近年は糖尿
病や慢性腎臓病等が課題となっております。
いかに、早期に自分の体の状態を知り、生活
習慣を改善していくかが「いのち」を守るた
めには重要であります。

養生園では、菊池市・合志市住民の皆さま
が健康診査を受診し、自分の体の状態を知り、
生活改善に繋がるように、構成市と共に健診
の推進や教室を実施しております。しかしな
がら、両市共に健診の受診率は低い現状であ
ります。自分の体を知ることが、健康づくり
の第一歩です。養生園、構成市が一体となつ
て受診しやすい健診体制の整備に努めてまい

りたいと思います。

さらに、養生園では、生活習慣病予防を目的とした、菊池市での「いきいき養生塾」「いきいきトレ活クラブ」、合志市での「ウエルネスシティこうし事業」を実施しております。教室等に参加された方の多くが、体重減少や検査値の改善などの効果がみられています。ぜひ、多くの市民の皆さまに利用していただき、健康づくりの一助になればと考えております。

また、平成28年度に菊池市において、「温泉療養の医学的検証」として温泉活用の効果検証事業をおこないました。この事業の健康状況チェックについては、養生園が行ない、事業を進めてきました。今後も養生園においては、構成市の保健医療についての取り組みに専門機関として、支援を期待しております。

これからも、両市民の皆さまが、健康でいきいきと自分らしく暮らしていくことができるように、養生園を活用していただきたいと思えます。また、構成市としても市民の皆さまの健康寿命の延伸を目指して、養生園と共に取り組んでいきたいと考えております。最後になりましたが、4月に養生園の理念のもと「養生園祭」を開催します。市民の皆様にも、ぜひ参加していただき、自分の健康について考える機会としていただけたら幸いです。多くの皆様の参加をお願い申し上げます。

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) 地震を乗り越えて

思いがけない大地震からまもなく1年が経過します。幸いに養生園自体は建物の一部損壊のみで、停電や断水もなく、すぐに通常業務に回復できましたが、菊池市や合志市の避難所に多くの皆さんが避難されました。両市の依頼を受けて、菊池養生園からも医師や保健師、看護師を派遣して、避難者の健康管理の支援を行いました。また、震源地の益城町の避難所支援のため、東京のNGOと協力して、夜間の健康相談医療支援を実施し、全国からのボランティアの看護師さんを輪番制で避難所となった益城町総合体育館に約3ヶ月間派遣できました。昼は養生園内の施設で休んでいただき、夜は数百人が非難された益城町総合体育館で医療健康相談にあたりましたが、避難されている被災者や、避難所を運営していた団体から、不安解消の大きな助けをいただいたと感謝していただきました。それらの教訓を生かしながら、今年も地域の皆様の健康を守る使命を果たしてゆきたいと職員一同気持ちを新たにしております。

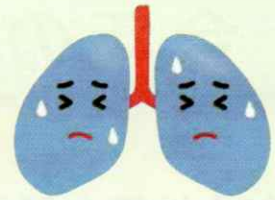
(2) 再挑戦の養生園祭

毎年4月の第三日曜日に開催してきた2016年養生園祭は、前日(4月16日)に発生した本震のため、スタートから35年目で初めて中止になりました。ちょうど1年目に当たる本年4月16日開催の今年の養生園祭は、「地震を乗り越えて」をテーマにしました。昨年の地震で中止になった、国立長寿医療研究センターの島田裕之先生の講演を、1年延期した形で実施します。講演の演題は、昨年予定していた「脳を刺激して認知症を防ぐ生活の知恵」と決まりました。超高齢化に伴い、今後爆発的に増えると予想される認知症の問題は、地域全体で取り組まねばならない優先事項です。今回の講師の島田裕之先生には、愛知県大府市で実証実験をされている認知症予防のための取り組みもお話しいただきます。昨年の秋、菊池市、合志市の市長、議員の皆様と現地の視察研修に行き、10月30日の合志市健康祭りで講演もいただいておりますが、大好評でした。今回の養生園祭での講演にも多くの皆様のご来場をお待ちしております。



合志市健康まつり

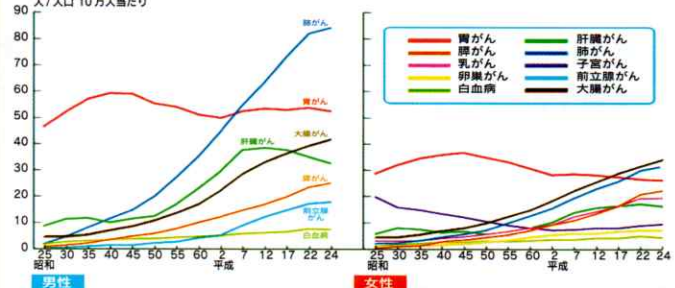
がん検診を受けよう!



がんによる死亡総数は、1981年に脳卒中を抜いて死因のトップとなって以来、増え続けています。

死因のトップは、**男性が肺がんで女性は大腸がん**です。肺がんは男性では1993年に胃がんを抜いて死因のトップになりました。また、女性の肺がんも大腸がんと同様に死者が増え続けています。

主な部位別がん死亡率の推移
人/人口10万人当たり



(注) 肺がんは気管、気管支のがんを、子宮がんは子宮頸がんを含む。大腸がんは結腸と直腸S状結腸移行部及び直腸がんの計。
(資料) 厚生労働省「人口動態統計」

● 肺がん検診って？

国の指針では、一般的に「胸部X線検査」と「喀痰細胞診検査」が行われます。

胸部X線検査

胸部のレントゲンを撮影します。食事等の制限はなく、撮影技師の指示に従って撮影します。

養生園の過去2年間の実績 (菊池市及び合志市)

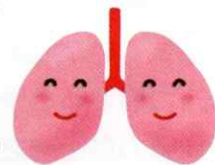
	平成27年度	平成28年度
肺がん発見数	7人(9413人)	6人(9174人)

喀痰細胞診検査

ハイリスク群(50歳以上で1日の喫煙本数×喫煙年数が600以上)の方に、胸部X線検査とともに検査します。

肺がんになっていてもがんの細胞が見つからないこともあります。

以前、肺がんの予後はあまりよくありませんでしたが、治療技術の進歩で、**早期発見・治療をすれば約8割が治るがん**になりました。



()内は受診者数
※胸部X線検査でのデータ

● 大腸がん検診って？

便潜血検査

国の指針では、一次検診で「便潜血検査」だけが科学的に有効であると証明された方法です。

2日分の便を採取します。大腸がんなどの病気があると、便が大腸内を移動する際に病気と擦れて、便に血液が付着します。目に見えないようなわずかな出血でも調べることが可能です。

特に無症状の人が検診を受診した場合、早期の大腸がんが発見される可能性が高く、すぐに治療すればほぼ治癒が可能です。

養生園の過去2年間の実績

	平成27年度	平成28年度
大腸がん発見数	2人(5339人)	4人(4657人)

()内は受診者数





続けています！私たちのトレ活クラブ

運動は誘いあってみんなで取り組むと中断せず、続きやすいと言われています。養生園の健康づくり教室がきっかけで、継続して運動に取り組むチームが誕生しています。今回は、チーム「チェリー」のみなさんのトレ活（トレーニング活動）の様子をご紹介します。



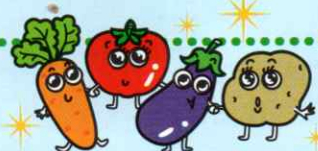
こんにちは。チーム「チェリー」です。28年に養生園で開催された「チームトレ活ステーション」がきっかけで教室終了後も週に1回総合体育館のトレーニングジムに集まって運動しています。

紅葉や花が美しい時期はフットパスやウォーキング大会にもチームで出たいと思っています。一人ではなかなか続かなかった運動が楽しく続けられているのでご縁ができて本当に良かったです。

養生園では、地域やお友達で定期的に運動や健康づくりの取組みを行うチームやクラブを応援します。ご興味がある方は菊池養生園までお気軽にお問合せください。



総合体育館でのトレーニング風景



『お野菜プロジェクト』

「歩いて、学んで、お得に、健康」を合言葉に、健康の大切さに気づいてもらうきっかけづくりとして主に合志市で開かれている『ウエルネスシティこうし』において、健康づくりのためのより効果的な運動・食事の実践をサポートさせていただいております。2016年度に大好評をいただいたセミナーの中から、おススメをひとつご紹介します！



菊池養生園の管理栄養士が、クラッシーノマルシェさんで旬のお野菜を使って、おススメのヘルシーメニューを作ります。

ご試食もいただけますよ。



SATシステム体験できます。食べ物の模型を乗せるだけで、気になる食べもののカロリーや塩分などがサッとわかります！

野菜の栄養やカラダのことなど、ミニ健康ニュースあり！



健康診断のご案内

● 養生園ではどんな検査ができるの？ ●

胃検査

胃カメラ(内視鏡)、胃部X線(バリウム)を用いて上部消化管壁を観察します。

大腸検査

大腸カメラ(直腸・S状結腸)、大腸X線を用いてポリープや炎症、がんの有無を調べます。



X線検査

胸部や腹部などのレントゲンを撮影します。

頭部CT

脳の病気(脳出血や脳梗塞など)を調べます。

胸部CT

肺の病気(肺がんなど)を調べます。

内臓脂肪CT

おなかの断面の脂肪面積を測定し、内臓脂肪の量を測定します。

骨密度

腕の骨がもろくなっていないか(骨粗しょう症になっていないか)を調べます。



腹部超音波

肝臓・胆のう・腎臓・脾臓・膵臓などを調べます。

乳腺超音波

乳がん・乳腺腫瘍などを調べます。(一部のがんは描出できない場合があります)

頸動脈超音波

脳梗塞などの原因となる頸動脈の動脈硬化の進行状態を調べます

甲状腺超音波

甲状腺腫瘍・甲状腺のう胞・甲状腺腫大などを調べます。

心臓超音波

心筋梗塞・心不全・心臓弁膜症などを調べます。

心電図

心筋の動きを電氣的に記録して不整脈や心筋の虚血、肥大などの状態を診断します。



血圧脈波検査

血管のしなやかさやつまり具合を調べます。

血液検査

- **脂質代謝**・・・中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロールなど血液中の脂(アブラ)の量を調べます。
- **糖代謝**・・・血糖、ヘモグロビンA1cで糖尿病や代謝異常の有無を調べます。
- **腎機能**・・・クレアチニン、CKD重症度分類などで慢性腎臓病の程度を調べます。
- **尿酸**・・・高値になると、痛風、腎結石・心臓病などを起こしやすくなります。
- **血液一般**・・・赤血球、血色素、ヘモグロビンで貧血の有無を調べます。
- **肝機能**・・・AST、ALT、 γ -GTPなどで肝臓の働きを調べます。
- **肝炎**・・・B型、C型肝炎ウイルスに感染しているかどうかを調べます。
- **ピロリ菌**・・・胃潰瘍などの原因ともいわれるピロリ菌抗体の有無を調べます。
- **PSA(腫瘍マーカー)**・・・前立腺がんの有無を調べます。

外来診療のご案内

● 養生園の外来診療ではどんなことするの？ ●

診療内容

内科一般

糖尿病や高血圧、脂質異常症、高尿酸血症（痛風）などの生活習慣病を中心に、風邪などの感染症、胃潰瘍や胃炎など内科全般の治療をしています。

また、各種健康診断も受け付けております。

漢方治療

古来から伝わる漢方薬を中心に、患者さんの症状や状態に合わせて専門に治療します。

禁煙外来

タバコをやめたくてもやめられないのは「ニコチン依存症」という病気の為です。

一定の条件を満たすと健康保険で禁煙治療（パッチや飲み薬など）を受けることができます。

タバコをやめたいと思われている方、自分で禁煙に挑戦したが続けることができなかつた方など、お気軽にご相談ください。

※予約制となっています。

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、ご家族の不安や心配ごとなど、些細なことでもお気軽にご相談ください。

栄養指導

血圧・血糖・脂質などの生活習慣病予防や改善に向けて、患者様の暮らし、生活習慣に寄り添った食事の仕方を一緒に考えながら、サポートします。

担当医師・診療時間

※H29年4月より

	午前 9:30~12:00	午後 2:00~5:00
月曜	入佐 孝三	入佐 孝三
火曜	芹川 和志	芹川 和志
水曜	入佐 孝三	入佐 孝三
木曜	芹川 和志	芹川 和志
金曜		

外来でできる諸検査

- 血液検査 ● 尿検査 ● 心電図検査
- 24時間ホルター心電図検査
- 負荷心電図検査 ● 肺機能検査
- 超音波検査（心臓、腹部、頸動脈、甲状腺）
- 胃カメラ検査 ● 大腸カメラ検査（S状結腸）
- 胃・大腸X線検査
- CT検査※造影検査はできません
- レントゲン検査 ● 骨密度測定検査
- ABI（血圧脈波検査）

◆ 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 <small>（各種がん検診により対象年齢は異なります。）</small>	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	26~39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 <small>（各種がん検診により対象年齢は異なります。）</small>	合志市在住	各種がん検診により検査項目は異なります。

「おせっか医(おせっかいな医者)目指しています」

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、2年が経過しました。この2年間、「健診精度の向上」「慢性腎臓病の早期発見」「外来機能の充実」に努めてまいりましたが、住民の皆様の菊池養生園への印象は変わりましたか？「特に変わった気はしない」との声が聞こえてきそうですが、ここ菊池養生園は全国でも珍しい、「予防医学」に重点を置く公立の診療所です。少しでも住民の方々のお役に立てるよう職員一同努力して参りたいと思いますので、今後ともご指導・ご鞭撻よろしくお願い申し上げます。

さて、今年も家庭医療の概念をもとに医療(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)の視点を持って外来診療を実践し、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たいと思っております。特に外来では、「おせっか医(おせっかいな医者)」を目指して診療しています。

菊池養生園診療所の外来には、さまざまな患者さんがいらっしゃいます。高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の方から、入院が必要となるような重大な病気の方、心が疲れている方、話を聞いてもらいたい方、最近では認知症に関する相談も増えてきました。認知症の症状は、〈中核症状(主食・主菜)〉+〈周辺症状(付け合わせ)〉とに分けられます。〈中核症状〉というのは、すべての認知症に共通のコア(中心)となる症状です。食事と言えば主食・主菜のメインディッシュ。具体的には、〈記憶障害〉(もの忘れ)です。認知症の場合、昔のことは覚えているのに、少し前にあった出来事は忘れてしまうことが特徴です。この症状がすすむと、日常生活のうえで様々な障害が出てきます。この症状とは別に起きる様々な症状を〈周辺症状〉と呼びます。主菜の付け合わせのようなものですが、その症状や程度によっては、〈中核症状〉以上に、介護する家族の負担を大きくして、介護が困難になることもあります。この〈周辺症状〉は、認知症が進んでから出るというのではなく、初期の段階からみられることもあります。認知症の重症度ではなく、原因となる病気の種類や、患者さん本人の環境要因(家族関係など)によって起きることが多いのです。この〈周辺症状〉には介護者の負担が大きい(妄想・暴言・暴力・介護への抵抗・徘徊など)が含まれます。患者さんご自身のその日の体調などでも症状が出たり出なかったりするため、対応はなかなか難しいのですが、ご本人様、ご家族様とともに考え、ともに悩み、「おせっか医」ができればと思っておりますので、お気軽にご相談ください。

