

菊池養生園
保健センターだより

第26号
(平成30年)

特集



養生園に健診に行こう!
健康診断のご案内

4・5ページ

養生園で健康づくりスタート!!
ウエルカム元気の森のご紹介

6ページ

外来診療のご案内

7ページ

新任医師のご紹介

8ページ



祝 養生園祭



<2017年養生園祭より>

2018年 養生園祭は4月15日(日)開催



菊池養生園保健組合議会
議長 **西嶋 隆博**
(合志市議会選出)

菊池養生園保健組合議会議員を紹介します

～医療・介護の転換期～

菊池養生園は発足以来、「いのちを守る」を理念とし、健康の増進と病気の予防に努めて参りました。今日まで菊池養生園の取り組みを進めてこられたことは、市民のご支援・ご協力の賜物と、深く感謝申し上げます。

さて、医療・介護を取り巻く状況に目を向けますと、わが国はすでに世界に類を見ない超高齢社会へと入っています。高齢化が課題のように語られますが、健康で長生きを願えば社会は高齢化していき、すでに人生は100年という時代となっています。このことは医療技術発展によるものが大きく、望まれた成果です。本来の課題は、社会保障費増大による財政逼迫であり、生産年齢人口減少による経済活動の衰えです。

現在、健康寿命と平均寿命にはおよそ10年の開きがあります。定年をむかえ身体を動かすことが無くなった、その10年間でほとんどの医療費、介護給付費が使われています。寿命が延びたとしても、その期間が医療・介護に費やされるとするとどうでしょうか？

そこで、菊池養生園では菊池・合志市民が人生100年を元気に健康で過ごすことができるよう、クオリティ・オブ・ライフ(生命の質)向上を目指して様々な事業を行っています。各種健診、ドック、健康教室等のベース事業に加え、近年は、厚生労働省の宿泊型新保健指導(スマート・ライフ・ステイ)プログラムでの地元資源を活用した取り組みや、経済産業省の健康寿命延伸産業創出推進事業によるウォーキングなどの健康活動へ健康ポイントを付与するなど、行政、民間と連携した公的保険外サービスを創出することにより、市民の方の健康と地域の活性化に取り組んでいます。

国は2025年を目途に地域包括ケアシステムの構築を目指しており、医療・介護は大きな転換期を迎えています。菊池・合志市のみなさまにとって、菊池養生園が健康の拠点とさらに認知いただけるよう、本年も議会一同努力をして参ります。

菊池市議会選出



工藤 圭一郎 (副議長) 木下 雄二 城 典臣 柁原 賢一 (監査委員)

合志市議会選出



松井 美津子 神田 公司 後藤 修一

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。



菊池養生園保健組合
園長 入佐 孝三

今年の養生園

(1) 人生100年時代の養生法

最近「人生100年時代」という言葉をよく見かけます。国連の機関が2007年に生まれた日本人の半数が107歳まで生きると発表し、一気に現実味を帯びてきました。確かに私たちの周りにも、90歳を超えて元気な人が珍しくありません。全国で100歳以上は6万人を超え、年々増加しています。しかし、人生100年と聞いて、多くの人が喜ぶよりも、不安感が先立つのが実情です。延長された年月をいかに生きるかの差し迫った課題を突きつけられるからです。その課題の第一はいかに健康に生きるかということでしょう。養生とは自らの健康を自分で養うと解釈できますが、皆さん一人一人が自分に合ったそれぞれのやり方を見いだして、自分なりの健康法を実践していくことが大事です。そのいくつかの選択肢を提供することが養生園の大きな責務と考えています。まさに養生園の真の存在意義が問われる時代になってきました。期待に応えるべく職員一丸となって、いろいろな計画を実施または立案中です。今回の広報にもいくつか紹介されています。大いにご利用ください。

(2) 新任医師着任のお知らせ

私も平成31年3月末で退職となります。37年間お世話になりました。それに先だって、本年4月1日から新任の前川愛先生が赴任されます。今回の広報でも紹介されていますが、外来診療や健診など幅広い分野で養生園に新しい風を吹き込んでいただけると期待しています。

(3) 今年の養生園祭

養生園祭は私が養生園に赴任した昭和57年に第1回が開催されました。

「いのち」をテーマに、地域の皆様のご協力を得て回を重ねるごとに盛大になってきました。

2年前の熊本地震では中止になりましたが、いまでは毎年4月第3日曜日の恒例行事として定着し今回で36回目を迎えます。4月15日開催の今回から少し趣向をあらためています。公開講演会が午後開催となり、講師として東京大学死生学・応用倫理センターの会田薫子先生に「長寿時代の医療とケア — 自分らしい生き終わり方のために」と題して今話題の死生学を講演いただきます。最近「終活」も流行していますが、元気に生きて最後は自分らしく終えるのが真の養生といえるかもしれません。その他多くの楽しく役に立つ企画があります。案内のチラシを広報と同時に配布していますので、是非御参加ください。



2017年養生園祭公開講演会

特定健診で健康な毎日を!



皆さん、特定健診は毎年受けていますか?特定健診は、メタリックシンドロームをはじめとした生活習慣病の早期発見を目的とした健診です。生活習慣病は自覚症状がないままに進行してしまいます。

健診を受けることで、生活習慣病の原因となる乱れた食生活や過度の飲酒、喫煙、運動不足など日頃の生活習慣の体への影響に早く気づくことができます。年に1回は必ず特定健診を受けて身体の状態を確認しましょう。

かかりつけがある方も特定健診を受ける必要があります。

受けてうれしい! 特定健診のメリット

① 病気の早期発見・予防ができ安心

体の状態を知ることができるので、早めに生活改善でき、病気の予防に。



② 続けて受ける事で健康管理ができる

健診結果は数年分掲載されるので、継続した健康管理ができます。

③ 保健指導を受けると生活習慣改善のポイントがわかる

保健師、管理栄養士がライフスタイルに合わせた生活習慣の改善をサポートします。(メタボの危険がある方は特定保健指導をご案内します。)

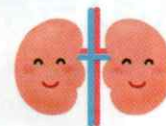
④ 医療費を節約

生活習慣病の発症・重症化を防ぐことで家庭の医療費が削減できます。



養生園は慢性腎臓病(CKD)予防に力を入れています!

養生園では、慢性腎臓病の早期発見・予防のために平成28年度から慢性腎臓病の程度が詳しくわかる**CKD重症度分類**を特定健診の項目に追加しています。



Q 慢性腎臓病(CKD)って何?

腎障害や腎機能の低下が続く状態のことをいい、初期段階は自覚症状がありません。症状が出た時にはかなり進行していることも。

Q CKD重症度分類を調べると何がいの?

- ① 今までの健診より詳しく腎臓の状態を知ることができます。
- ② 早期に慢性腎臓病の予防や治療を開始することができます。

★今日から始める! 慢性腎臓病(CKD)対策★

① 禁煙

1日20本の喫煙者が、末期腎不全に至る危険性は、非喫煙者の2倍とされています。

喫煙している方は、今日から禁煙しましょう!



② 生活習慣病の予防・改善

慢性腎臓病は生活習慣病と密接に関係しています。生活習慣病を予防する取り組みを日頃から心がけましょう。

- 1) 肥満の解消
- 2) 減塩
- 3) 適度な運動を!



くわしく調べて早期発見！

◆オプション(別料金)で検査ができます。◆

○肺の病気が気になる方におすすめ！

X線検査 胸部のレントゲンを撮影します。

胸部CT 胸部の病気(肺がんなど)を調べます。

○脳の状態が気になる方におすすめ！

頭部CT 脳などの病気(脳出血、脳梗塞や脳の委縮など)を調べます。

○メタボが気になる方におすすめ

内臓脂肪CT おなかの断面の脂肪面積を測定し、メタボを診断します。

○骨粗しょう症が気になる方におすすめ！

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。

○胃が気になる方におすすめ！

ピロリ菌血液検査 胃潰瘍などの原因といわれるピロリ菌抗体の有無を調べます。

○動脈硬化が気になる方におすすめ！

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。

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。

○甲状腺が気になる方におすすめ！

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。

○甲状腺機能血液検査(FT3、FT4、TSH)

甲状腺ホルモンの分泌異常がないかを調べます。

○肝機能が気になる方におすすめ！

肝炎血液検査 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。

○前立腺が気になる方におすすめ！

○PSA(腫瘍マーカー)血液検査

前立腺がんの有無を調べます。

◆他にもこのような検査をしています。(人間ドック、健診などで受診できます。)◆

- 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)
- 胃 部 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。
- 心臓超音波・・・心筋梗塞・心不全・心臓弁膜症などを調べます。

◆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！ 年に1度は必ず健診を受けましょう！

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	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 (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。



かぼちゃ館で自主トレーニング

養生園トレーニングルーム（かぼちゃ館）で、毎週水曜日の10時から90分程度、筋トレやステップ運動、エクササイズなどを、自主的に集まって継続して取り組んでいます。



1人ではなかなか続かない運動も、仲間と定期的に集まれば、楽しく続けられます！



30年度からさらにかぼちゃ館がパワーアップ！

エルゴメーターや、その他さまざまな筋力トレーニング、エクササイズに取り組める器材を増やし、かぼちゃ館を開放する日を増やす予定です。

体力、筋力は「継続」がキーワード。

ぜひ、運動の「継続」にかぼちゃ館をご活用ください。

(*^_^*)



エルゴメーター(イメージ)

※かぼちゃ館の自主グループ活動は、原則養生園の教室等に参加したことがある方が対象となります。詳しくはお問い合わせください。

元気の森公園で皆さんの健康づくりを応援しています 「ウェルカム元気の森」

ウェルカム元気の森とは、菊池養生園が元気の森公園で開催する体験型の健康づくりセミナーです(ウエルネスシティこうし主催)。元気の森公園に集まって健康づくりをするだけでなく、参加した人同士が仲良くなって、楽しく健康づくりが続けられる公園を目指しています。



青空ヨガ

毎回、最初に簡単な脳トレをして公園に笑い声が響きます！



脳トレエクササイズ

2017年 ウェルカム元気の森



じゃんけん脳トレ

ヨガや脳トレなど、自分に合った運動や健康づくりができる则好評です！



体組成測定



平成30年4月より金曜日の午前中も診療を行います

外来診療のご案内

担当医師・診療時間

※H30年4月より

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

診療内容

- 内科一般 ● 漢方治療 ● 禁煙外来
- 認知症相談 ● 栄養指導

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
- 肺機能検査 ● 負荷心電図検査
- 超音波検査(心臓、腹部、頸動脈、甲状腺、乳腺)
- 胃内視鏡検査 ● 大腸内視鏡検査(S状結腸)
- 胃・大腸X線検査 ● 頭部・胸部CT検査
- 胸部X線検査 ● 骨密度測定検査
- ABI(血圧脈波検査)

SATシステムなら、食べ方・料理の仕方がわかりやすいと評判 栄養指導で活用しています!

対象者
65歳 女性
身長 155 cm
身体活動レベル I

1日の望ましい摂取量
1650~1650 kcal

食事摂取基準を見る
積算(英・注意有)

あなたの食事の栄養バランスチェック

補正OFF 名人度 印刷(保存化)

★☆☆☆☆

「O食を調整」ボタンで分量変更や、料理の再登録ができます。

選んだ食事 0 の範囲をのぞきましょう

① エネルギー	2,815 kcal	0 1650
② たんぱく質	77.5 g	0 50 83
③ 総脂質	98.6 g	0 37 55
④ 飽和脂肪酸	30.49 g	0 13
⑤ 炭水化物	379.4 g	0 206 268
⑥ 食物繊維	18.1 g	0 18
⑦ 食塩相当量	12.8 g	0 1.5 7



いつもの料理を
少し変えるだけ
でいいんだ!

料理になると、
見えない塩や
油がこれだと
数字で見える
からわかりや
すい!

平成28年度 栄養指導実施疾患別割合
(実施件数 98件)



SATシステムとは、食べ物の模型を乗せるだけで栄養バランスとカロリーがわかるシステムです。

栄養指導は、担当医師にお気軽にご依頼ください。



菊池養生園保健組合
菊池広域保健センター
センター長
医師 芹川 和志

皆様、こんにちは。菊池養生園の芹川でございます。菊池養生園勤務も4年目に入りました。今年から前川愛先生をお迎えし、金曜日の午前の外来診療を再開します。外来・健診ともますます充実させ、地域住民の方々に「養生園はなくては困る」と思われるように努力していきます。特に外来診療では、[おせっか医(おせっかいな医者)]を目指し、健診業務では、従来の活動に加えて、[慢性腎臓病対策] [認知症対策] [ロコモ対策]に重点をおいて活動をしていこうと思っております。最終的には、住民の皆様方に親しまれる健康増進施設を兼ね備えた「養生園健康パーク(仮称)構想」を実現したいと考えておりますのでご支援よろしくお願ひ申し上げます。

4月から新しい医師を迎え、金曜日の午前中の外来を再開します！

医師 前川 愛



平成30年4月1日より公立菊池養生園診療所で働くことになりました前川愛(まえかわ あい)と申します。

熊本県熊本市生まれで、幼いころから医師である両親の影響を受け、自分も紆余曲折の末、医者になりました。大学時代はバスケットボール部でバスケ(と飲み会)に明け暮れ、特別上手というわけではありませんでしたが左利きでしたので、それだけの理由で試合にでていました。いまは残念ながら運動不足です。それから動物好きで犬が特に大好きです。昨年10月に愛犬の柴犬を亡くして以来(16歳)、柴犬の動画をみて愛犬を思い出すのが習慣になっています。音楽も好きで以前はエレクトーンを弾いていましたが今は全く弾いておらず、音楽にも再び挑戦してみようかなと思っています。性格的にはちょっと人見知りですが、面白いことが大好きで何か1日の中でクスツと笑うことがないかを見つけるように心がけています。

医師としては15年目でこれまで腎臓を専門に大学病院、大牟田天領病院、菊池郡市医師会立病院、済生会熊本病院、熊本赤十字病院などの病院で勤務してまいりました。いままでは急性期病院で生死にかかわる治療を中心に行っておりました。ここ菊池養生園では腎臓病だけではなく「病気をいかに予防するか、いかに進行させないか」を中心に頑張っていきたいと思っております。どちらかという急性期病院の時は、多くの患者様を診ることが中心で患者様のお話をじっくり聞くということが十分にできなかったため、菊池養生園では「患者様のお話に耳を傾ける」ことにもこれまで以上に努めてまいりたいと思っております。

以前菊池郡市医師会立病院に2年間ほど勤務しており、再び菊池・合志の地で働かせていただくことに並々ならぬご縁を感じております。医師会病院に勤めていたころは、菊池地域の方々は農業をされておられる方が多いせいか、お年を召しても足腰が強く、「元気に長生き」されている方が多いなと実感したことをよく覚えております。元気で長生きなことは今後の日本の医療の目指す方向なのではないかと思っており、その秘訣を菊池養生園で学んでいくことを今後のライフワークにしたいと思います。

まだまだ未熟者ですが患者様に寄り添いながら、患者様に身近に感じていただきながら私自身も成長していきたいと思っています。楽しい思い出(ときどき大変な思い出)がたくさんある菊池・合志地域で再びお世話になります。宜しくお願いいたします。

