

菊池養生園 保健センターだより



第27号
(平成31年)

目次

- 2～5 ごあいさつ
- 6 決算報告
- 7 CT装置が新しくなりました
- 8 詳しく調べて早期発見
- 9 体組成計・エルゴメーターを導入しました
- 10～11 養生園祭のお知らせ
- 12 4月から外来診療が変わります



ホームページをリニューアルしました。 <http://www.yojoen.or.jp>



「健康づくり」で 人もまちも笑顔に



菊池養生園保健組合 組合長 江頭 実

市民の皆様には、日々お元気でお過ごしのこととお喜び申し上げます。

菊池養生園も、開設以来「いのち」を守ることを理念として、地域に根差し、地域の皆様の医療や健康づくりに携わり、今年で45年目を迎えることになりました。その間、社会情勢や生活様式等、私たちを取り巻く環境は大きく変化してまいりました。

少子高齢化が進む中、疾病構造も生活習慣病が大きな割合を占め、平均寿命は伸びたものの、健康寿命との差は大きくなり、医療費等社会保障費の増大が菊池市・合志市共に課題となっております。

現在、菊池市では「市民誰もが幸せを実感できる「安心・安全の『癒しの里』きくち」の実現に向けて、市民の健康づくりを進めております。平成29年度に地域全体で健康づくりの輪を広げていくために「健康づくり都市宣言」を行いました。市民の皆様が、「自分のからだ」に関心をもって、健康づくりに取り組んでもらえるように、様々な関係機関とつながり、取り組んでおります。

養生園では、市民が、自分の体の状態を知り、生活習慣の改善につながるための特定健診や後期高齢者健診等の生活習慣病健診、各種がん検診をはじめ、菊池市や合志市それぞれの特徴を活かした健康教室など、両市と共に考え実施しており、菊池市・合志市にとって、市民の健康づくりを進めていく上で重要な存在ともいえます。

これまで養生園を引っ張っていただいた入佐先生が、平成31年3月をもって退職されます。大変お世話になり感謝申し上げます。これからは、新しい体制のもと、さらに菊池市・合志市との連携・協力を強め、地域に根差した健康づくりや保健医療を進めていただきたいと思います。

また、市民の皆様も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くとともに、菊池市・合志市としましても、市民の皆様の「笑顔」あふれるまちとなりますよう、「健康づくり」を進めてまいります。

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」が開催されます。市民の皆様に参加いただき、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ご挨拶と致します。

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めます。

園長就任あいさつ

「基本理念」：安心・安全の提供

「行動指針」：凡事徹底

「スローガン」：地域とともに



菊池養生園保健組合 園長 芹川 和 志

このたび平成31年4月1日付けで菊池養生園保健組合の三代目園長を拝命いたしました芹川 和志(せりかわ かずし)でございます。本組合は、昭和50年4月に、竹熊宜孝先生を初代園長として開設され、二代目園長の入佐孝三先生をはじめ多くのスタッフの方々のご尽力と、地域の方々のご協力のもと今日まで運営を継続することができました。

三代目である私の使命は、本組合の構成市である菊池市及び合志市の市民の皆様の健康増進に寄与するために、構成市立の診療および健診業務に特化した一部事務組合として健全な経営を維持していくことだと考えています。現在、全国では、自治体病院が閉鎖されたり、民間に移管されたりなど、厳しい経営環境にはありますが、養生園としては、「安心・安全の提供」という基本理念のもと、「凡事徹底(当たり前のことを人並み以上に)」を行動指針として、「地域とともに」をスローガンに各種事業に取り組んでまいりたいと考えております。

具体的には、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引き続き行っていきます。特に外来では、「おせっか医(おせっかいな医者)」を目指して診療を行います。

また健診業務では、従来の活動に加えて、構成市との連携を図りながら、[慢性腎臓病対策] [認知症対策] [口コモ対策]*に重点をおいて活動していくところです。

さらに、今後も引き続き、皆様の健康づくりのお役にたち続けるためには、時代の変遷とともに養生園も変わっていかねばならないと考えます。刻々と変化する時代を見据え、急速に進む少子高齢化社会に対応すべく、まだ個人的な夢のレベルではありますが、健康増進施設を併設した、住民の皆様が親しまれる健康パークのような施設に発展できればと考えておりますのでご支援をよろしくお願い申し上げます。

菊池養生園診療所は全国でも珍しい、「予防医学」に重点を置く公立の診療所です。少しでも住民の皆様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・ご鞭撻をよろしくお願い申し上げます。



退任ご挨拶 37年を振り返って

前園長 入 佐 孝 三



本年3月末で定年退職となりました。昭和57年4月に赴任以来37年にわたり、菊池養生園で働けたことに心から感謝申し上げます。

菊池養生園とのご縁は、初代園長竹熊宜孝先生との出会いが始まりでした。昭和50年頃から、大学の地域医療サークルのフィールドとして、開園して間もない菊池養生園に通いました。現代医学に異を唱え、新しい医療を目指している先生の養生講話を聞くのが楽しみでした。当時は熊本電鉄の電車が菊池市まで走っていました。その後、大学を卒業して熊本赤十字病院での研修を終え、出身地の鹿児島に帰る予定で竹熊先生にお別れのあいさつにまいりましたところ、「養生園で一緒にやらないか」とのお誘いをいただきました。鹿児島で農村医療を実践することが医師を志した動機でしたので、目指す方向は同じながら熊本に残ることに迷いはありました。しばらく郷里に帰って桜島の噴煙をながめていたら何となく決心がつきました。

養生園内の官舎に住み込み、管理人兼任で過ごしてきました。敷地が一万坪の屋敷に住む大地主のつもりでしたが、少し油断すると草が茂り、夏場は草刈りに追われました。植えた木が大きくなって養生の森になりました。

赴任当時の養生園は、新しくできた外来棟に以前の菊池病院の木造平屋の長屋の病棟をそのまま転用した健診センターが併設され、医療機械は胸部エックス線撮影装置だけでした。早速胃エックス線透視装置、胃・大腸カメラ、腹部エコー検査装置などを導入し、人間ドックや職場の健診を始めました。最初は、人手不足で近隣の事業所に健診勧誘の電話をかけたり直接訪問しての営業活動や、受診者の日程調整も自分でやりました。次第に受診者が増え、施設が手狭になった十年目の平成4年4月に新しい現在の保健センターが完成しました。CTなどの新しい医療器機を揃え、手作業だった健診全体を電算化しました。計画から完成そして運用開始までの職員あがてのハードな準備作業は懐かしい思い出です。スタッフの増員もはかりながら、その後の二十余年は、職員の努力で、健診のみでなく、養生園本来の使命である健康指導、健康教育でも県下でも屈指のレベルに達したと自負しています。現在では菊池・合志両市民の健診のみでなく、地元の五百数十社の事業所の健康診断を任されています。

外来は当初は週二回午前中のみでしたが、朝七時からの診療前にたくさんの患者さんが待合室にあふれていました。当時保険診療に採用されたばかりの漢方薬を県内の医療機関に先駆けて採用したのも一因でした。県内各地のみならず、福岡県など九州各地から来院され、竹熊先生と二人で、午前中で百人ほど診察し、午後からは当時合併前の六市町村の住民健診を年間を通して行いました。

私が赴任した昭和57年に養生園祭がスタートしました。年々賑やかになり、規模が大きくなっていきました。作家の野坂昭如氏や中山千夏氏、永六輔氏などの著名人に講演会の講師として来園いただき、講演会のあとの百姓一揆や水一揆、女性の乱などの企画が参加者を引きつけ、最盛時は一万人近い参加があり、周囲の国道まで交通渋滞を引き起こすほどでした。夏は「医食農夏期セミナー」、冬年末年始は「食わぬ養生会」を開催し、多くの卒業生が全国で活躍しています。

平成12年に竹熊先生から園長を引き継ぎ、健診や外来の受診者も少しずつ増え、経営も軌道に乗りました。常勤の医師が私一人になって多忙を極め、事業を継続できるか危機感をもった時期もありましたが、養生園のモットーである「いのち」を守るという精神で職員も一人二役、三役をこなしていただき、受診者を減らすことなく乗り切れたと思います。平成27年に芹川和志先生、昨年から前川愛先生が赴任され、安心してバトンタッチできる体制ができました。菊池養生園のますますの発展を祈念しつつ、今後も陰ながら応援させていただきます。

長い間のご支援、ご協力 ありがとうございます。



校外学習の小学生たちと(平成14年度)

「おせっか医」精神を発揮

医 師 前 川 愛



皆様、ご無沙汰しております。菊池養生園の前川でございます。

昨年、皆様になんのご挨拶をしたばかりと思っておりましたが、早いものでいつのまにか1年が過ぎてしまいました。あれから1年、私の変わったことは、運動不足だった生活にウォーキングを取り入れたことでしょうか。外来患者様や健診を受けてくださる方に、自分は運動しないで「体を動かしましょう」などと偉そうなことは言えないと思いましたので。

私の事はさておき、今年度の菊池養生園は入佐園長から芹川園長へ交代するという大きな節目を迎えます。竹熊前園長の精神を受け継ぎつつ現在の菊池養生園の礎を築かれた入佐先生のご尽力に感謝し、同時にご苦労も拝察いたします。入佐先生、本当にお疲れ様でした。

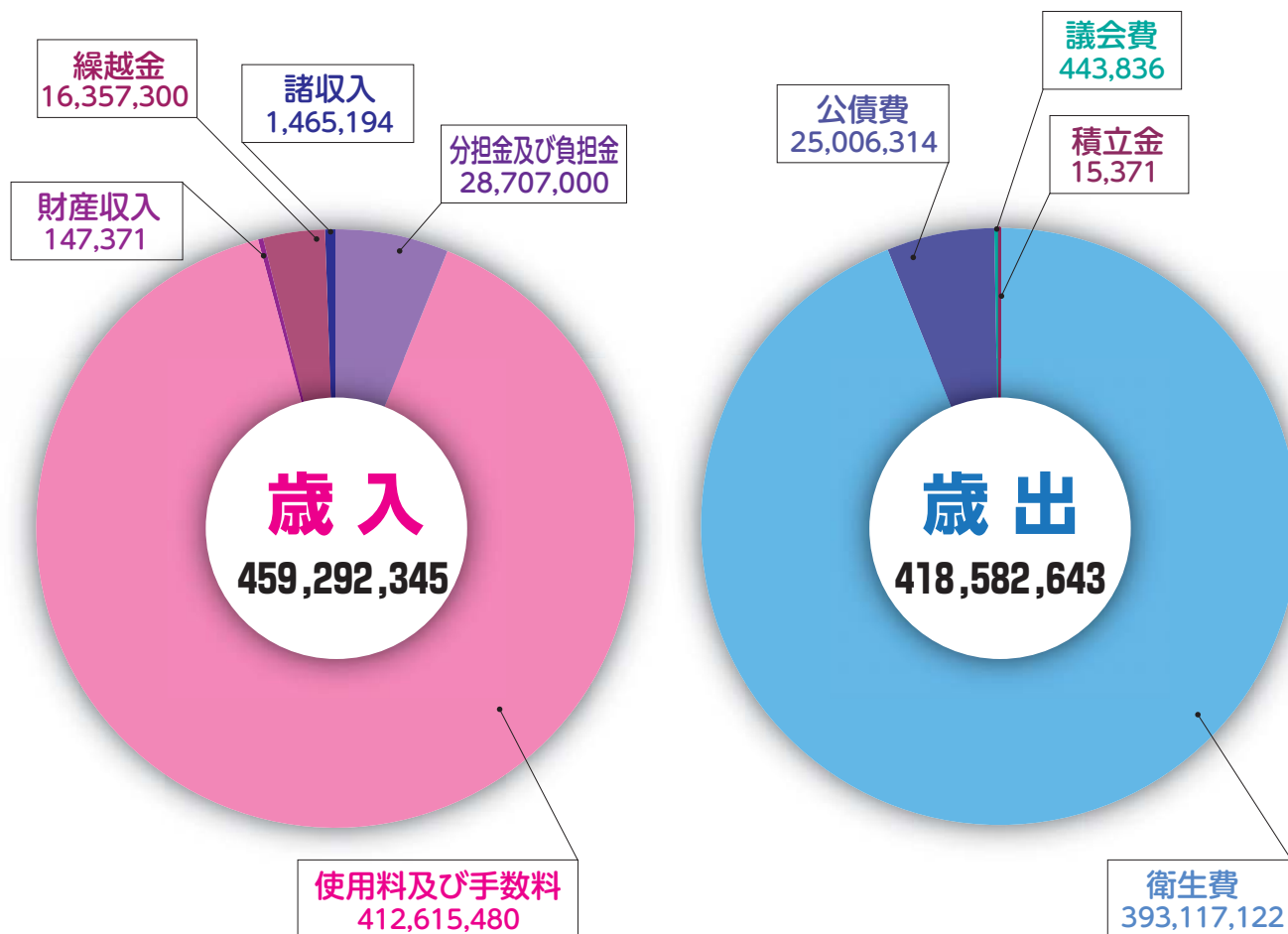
外来診療に関して、ハード面では今年1月から新しいCTを導入しました。新しいCTのことは別ページで特集していますのでご覧ください。ソフト面では芹川新園長の「おせっか医(お節介な医者)」精神をさらにパワーアップさせて、皆さんに身近な菊池養生園になるようにしたいと思います。診療内容は慢性腎臓病、高血圧・糖尿病などの生活習慣病を中心に診療しているほか、認知症相談、ロコモ対策、そして風邪から原因不明の痛みや疲れなど「**どこにかかればいいのかかわからない**」症状の相談窓口になりたいと思っています。大きな病気の可能性があるときは、より高度な病院にご紹介することもあります。その時は患者様と紹介先の病院のパイプ役としてスムーズに治療を受けられるように「おせっか医」精神を発揮したいと思います。

そして大事なお知らせですが、今年度から外来開始時間を午前10時からに変更させていただきます。いつも朝早くから来ていただいている皆様には非常にご迷惑をおかけいたしますが、健診業務との兼ねあいでやむを得ず変更させていただきました。少し診療時間が短くなりますが「やっぱり養生園に来てよかった」と思われるような診療をしていきたいと思っています。皆様、今後ともよろしくお願いいたします。



平成29年度 決算報告

平成30年第2回菊池養生園保健組合議会定例会において、平成29年度一般会計の決算が認定されました。菊池市、合志市の住民のみなさんや周辺の企業の従業員のみなさんの疾病予防、健康づくりに、どのような予算が執行されたのかをご報告いたします。



分担金及び負担金 組合が所定の割合で算出した金額を各市から負担してもらうお金です。(起債償還充当等)
使用料及び手数料 外来診療及び住民の方や企業の方の健康診断等に係る手数料です。
財産収入 財産貸付に伴う収入及び基金の預金利子です。
繰越金 平成28年度決算による平成29年度予算への繰越金です。
諸収入 他のいずれにも属さない収入です。

議会費 議会運営のための経費です。
衛生費 組合運営のための事務経費です。
公債費 組合が借入れたお金の返済金です。
積立金 財政調整基金の利息です。

平成29年度の一般会計の決算額は、歳入が459,292千円、歳出が418,583千円で、実質収支額は40,710千円となりました。

対前年度では、歳入が20,824千円の増額、歳出が12,971千円の増額となっています。

増額の主な要因としては、歳入については健康診断等の健診事業の増加や平成28年度決算に伴う繰越金の増加が挙げられます。また、歳出については消費税の納付額の増加(熊本地震に伴う納付期限の延期等により28年度納付額を29年度に納付するもの)が挙げられます。

今後も健全な運営を目指し、みなさまの健康の維持・増進に寄与できるよう、努めてまいります。

CT装置が新しくなりました！

養生園では、低被ばく撮影を可能とした最新鋭高性能16列マルチスライスCT装置を導入しました。

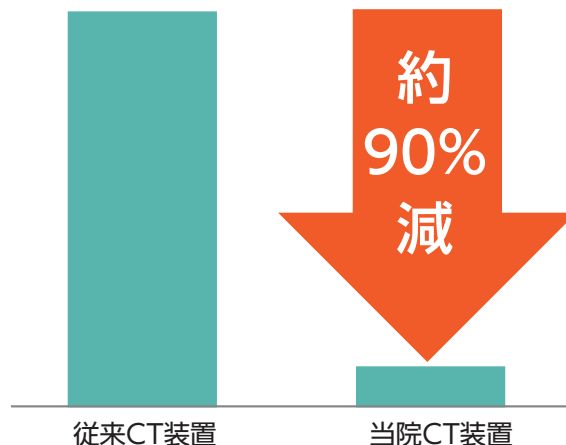
少ない被ばく量で、安心してCT検査を受けることができます

従来のCT装置では肺を撮影するためにおよそ6.9mSv(自然放射線3年分)の被ばくがありました。

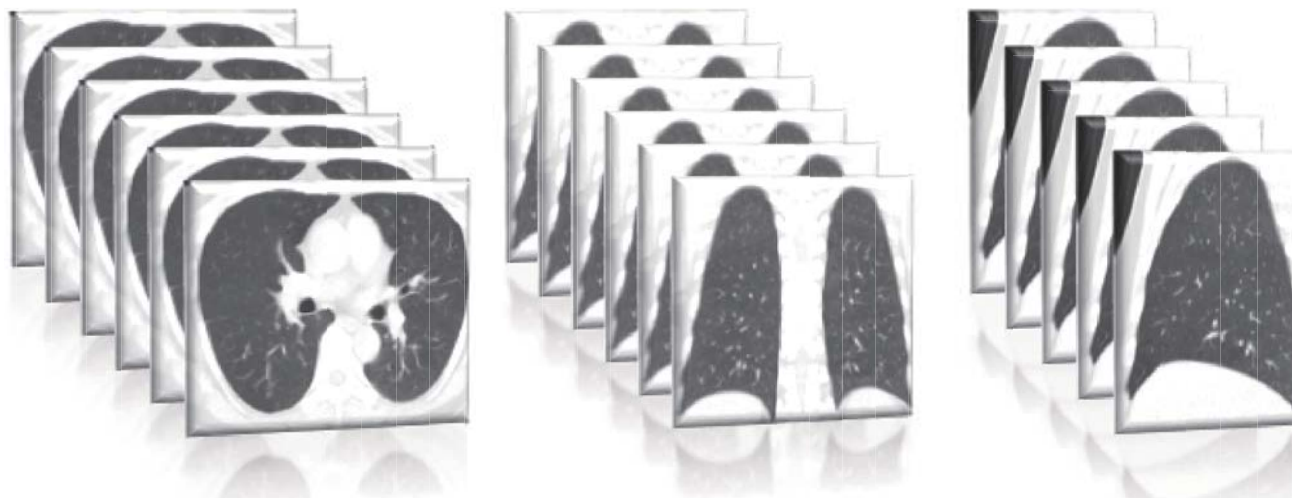
当院の最先端CT装置では最先端技術により従来の約1/10の超低線量で撮影が可能となり、被ばくの心配をすることなく検査を受けていただくことができます。

CT検査は、様々な角度から体の断面を、数十から数百枚の写真で見ることができるので、死角が少なくなり、診断の精度を高めることができます。

被ばく量



※体格等により個人差があります



放射線感受性の高い臓器への被ばくを大幅に低減

撮影画像の質に影響することなく、眼の水晶体などの放射線感受性の高い臓器への直接被ばく量を低減させる機能が搭載されている為、安心して検査を受けることができます。

健康診断で受けることのできるCT検査

頭部CT検査
胸部CT検査
内臓脂肪測定検査



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！

- 胸部CT 胸部の病気(肺がんなど)を調べます。
(レントゲンでも見えづらい部分を調べます)

■ 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、脳腫瘍、脳梗塞や脳の萎縮など)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、メタボリックシンドロームを診断します。

■ 骨粗しょう症が気になる方におすすめ！

- 骨密度 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 胃がん、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・膀胱などを調べます。

乳腺超音波 … 乳がんなどを調べます。(一部のがんは描出できない場合があります)

上部消化管検査 … 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、胃がんなどを調べます。

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。

年に1度は
必ず健診を
受けましょう！

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・
特定健診	40～74歳	菊池市国民健康保険に加入している方	診察・心電図(後期高齢者健診は
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	必要な方のみ)
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	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)248-1173】

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・
特定健診	40～74歳	合志市国民健康保険に加入している方	診察・心電図(後期高齢者健診は
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	必要な方のみ)
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	がん検診により検査項目は異なります。

目で見て実感！ あなたの筋肉量や脂肪量、体力を確かめてみませんか。

体組成計・エルゴメーターを導入しました。



こんな方におすすめです。

運動をしているが、その成果を知りたい！
筋肉量・脂肪量を知りたい！
スタミナを知りたい！など、日頃の健康づくりにお役立て下さい。



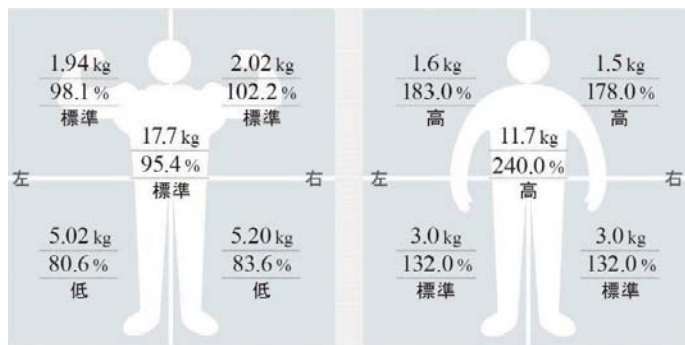
体組成測定 ～筋肉量や脂肪量がわかる～

測定時間15秒



体組成計InBody
(イメージ)

部位別筋肉量・脂肪量 (結果のイメージ)



上半身・下半身など部位別の脂肪や筋肉のつき方がわかります。

InBody点数 InBody Score

68 / 100点

体成分の総合点数です。
筋肉量がとても多いと100点を超えることもあります。

体型評価 Body Type

BMI (kg/m ²)	アスリート	やや肥満	肥満
25.0	筋肉型	適正	やや肥満
18.5	筋肉型スリム	スリム	隠れ肥満
	痩せ	やや痩せ	

(結果のイメージ) 体脂肪率(%)

その場で結果がわかる!!

筋肉型・筋肉型スリム・アスリート・隠れ肥満など
身体の中身も考慮して評価します。

エルゴメーター ～全身持久力がわかる～

エルゴメーターの
ペダルを重くしながら
10～15分こぎ測定
します。



持久力(全身持久力)とは?

「あの人は全身持久力が高いね！」 = 「あの人はスタミナがあるね！」

持久力が高い人

持久力が低い人

酸素を多く使う

エネルギーが
多く作られる

脂肪が燃
えやすい

タフ

酸素を少量使う

へとへと

エネルギーが少量
しか作られない

脂肪が燃
えにくい

～健康と持久力の関連性～

有酸素運動

持久力アップ

身体活動量アップ

生活習慣病予防

肥満・糖尿病・動脈硬化など

活性酸素が発生しにくい

免疫力アップ・発がん予防

※体組成測定やエルゴメーター(全身持久力測定)は「ちょこっと気になる健康チェック」や菊池養生園で開催されている各種健康教室などで実施しています。詳しくは菊池養生園までお問い合わせください。

2019年



会場

菊池養生園

菊池市泗水町吉富 2193-1

養生園祭

日時 4月21日(日) 10:00~15:00

公開講演会(午後) 芭蕉堂ホール

～子どもから大人まで、丈夫な体づくりに役立つ話～

ちゃんと食べて強くなる 家族で学ぶスポーツ栄養学

時間

13:00~15:00

講師

大妻女子大学
家政学部 食物学科

教授 小清水 孝子 氏



公開講演会(午前)

芭蕉堂ホール

時間 10:20~11:00

演題 早期発見! 家族でできる! 認知症チェック

講師 菊池養生園 園長 芹川和志
JA「いぶき」の連載でもお馴染み

園内イベント

10:00~12:00

【検査・測定会】

○検査体験会

頸動脈エコー、内臓脂肪CT、骨密度検査等

○体組成測定・持久力測定会

【サニタスカフェランチ】

人間ドックの健康食
限定20食

【健康相談】

○薬剤師会 お薬相談会

○栄養士会 食事バランス診断

【歌・ダンス・読み聞かせ】

○エプロンおばちゃんのお話会

○手話ダンス

○バトントワリング他



菊池の うまかもん 大集合!

新鮮野菜

養生マルシェ 花苗即売

ハンドメイド雑貨 フリーマーケット他 お菓子

手作り加工品
(ハム・惣菜・お漬物)



問合せ / 菊池養生園保健組合 電話 0968-38-2820

園内イベント ご案内

検査体験会

先着順

各受付時間毎に
チケットを
配布します。



内 容	料金	会場	受付時間	開始時間	人数
内臓脂肪CTまたは骨密度検査	1,000円	健診ロビー	9:15～	9:30～	12名
			10:15～	10:30～	12名
			11:15～	11:30～	12名
頰動脈エコー			9:15～	9:30～	18名
			10:15～	10:30～	18名
			11:15～	11:30～	18名
ABI血圧脈波			9:15～	9:30～	4名
			10:15～	10:30～	4名
			11:15～	11:30～	4名
持久力測定	無 料	かぼちゃ館	9:15～	9:30～	10名
			10:15～	10:30～	10名
			11:15～	11:30～	10名
体組成測定	無 料	かぼちゃ館	随時 (9:30～12:30)		60名

上記検査は、おひとり様いずれか1つとなります。

サニタスカフェランチ

養生園で大好評の「サニタスカフェ」ランチを
お楽しみ下さい。

先着 20食限定

10:30から食堂にて
チケット販売

料金
500円



写真とは異なるメニューと
なります。



エアロバイクを
使って
「持久力測定」を
行います。

測定結果は
その場で
お渡します。

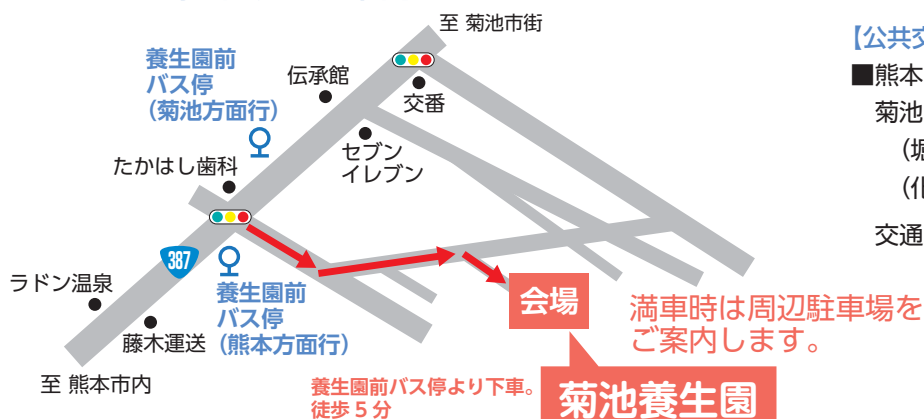


健康相談・いきいき養生展

保健師・管理栄養士による
健康相談や健診や
健康づくり教室などの情報を
わかりやすくお伝えする
パネル展を開催!



アクセス・駐車場のご案内



【公共交通機関】

■熊本電鉄バス
菊池プラザ・菊池温泉行
(堀川・富の原経由)
(化血研・富の原経由)
交通センターから約60分



平成 31 年

4月から外来診療が変わります

外来診療のご案内

【 担当医師・診療時間 】

※H31 年 4 月より

	午 前 (10 : 00 ~ 12 : 00)	午 後 (14 : 00 ~ 17 : 00)
月曜日	前 川 愛	前 川 愛
火曜日	芹 川 和 志	芹 川 和 志
水曜日	前 川 愛	前 川 愛
木曜日	芹 川 和 志	芹 川 和 志
金曜日	担当医 (芹川・前川のいずれか)	

【 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
- 24時間ホルター心電図検査
- 超音波検査 (心臓、腹部、頸動脈、甲状腺、乳腺)
- 大腸内視鏡検査 (S状結腸)
- 頭部・胸部CT検査
- ABI (血圧脈波検査)
- 尿検査
- 肺機能検査
- 胃・大腸X線検査
- 胸部X線検査
- 心電図検査
- 負荷心電図検査
- 胃内視鏡検査
- 骨密度測定検査

養生園 アクセス マップ

