

菊池養生園

だより

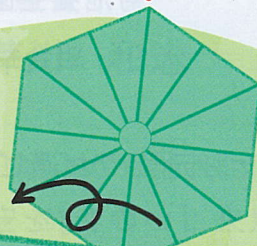
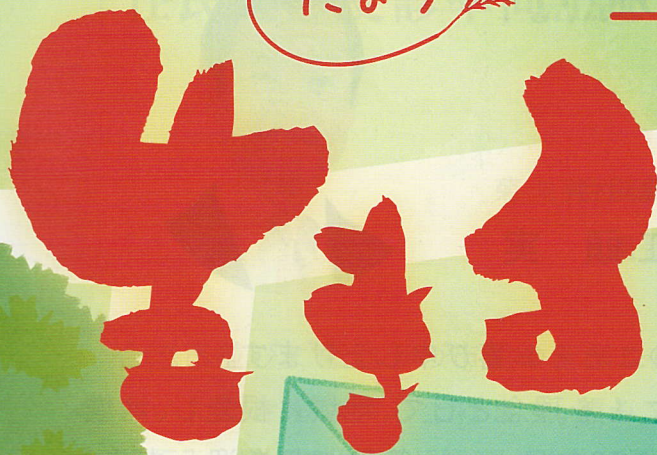
令和6年

32号



ホームページ

<http://www.yojoen.or.jp>



菊池広域保健センター入口

公立菊池養生園診療所入口

目次

ご挨拶	p2,3,9
○導入機械の紹介	
新しい検査装置の紹介	p4
○健康に関する内容	
健康診断で分かること	p5
○養生園の健康教室	p6
○レシピ	
人間ドックのお食事紹介	p7
決算報告	p8
外来診療	
アクセスマップのご案内	p10

菊池広域保健センター | 公立菊池養生園診療所

■健診受付
・事業所健診
・人間ドック
・住民健診
・健康教室

■外来受付
■総務課

自分の健康知って予防!

気軽に健診

受けてみませんか?

健やかな未来と「健康」の原点

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。

菊池養生園は開設以来、「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50年目という節目の年を迎えます。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が、その中でも令和2年より世界中に猛威を振るった新型コロナウイルス感染症は、これまでの常識を覆し、新たな生活様式を生み出すこととなり、改めて人生における健康の価値やありがたさを見つめなおす機会にもなったのではないのでしょうか。

一方、健康寿命の延伸は国の重点課題となっておりますが、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、医療費をはじめとする社会保障費の増大は依然として大きな課題となっています。

生活習慣病は自覚症状がないまま進行すると言われてしています。その対策には「早期予防」「早期発見」「早期治療」が何よりも大事になるため、構成市である合志市及び菊池市と連携、協力しながらまずは住民健診受診率の向上に取り組んでいるところであります。定期的な受診が早期予防・早期発見・早期治療と繋がり、市民の皆様の『健康寿命の延伸』に貢献できるよう尽力してまいります。

「健康」であるためには、ただ「体が病気ではない」というだけではなく、肉体的・精神的にも良好であり、将来に渡って健やかに過ごせることが望ましいといわれています。

市民の皆様におかれましては、健康でいきいきと自分らしく暮らすことができるように、菊池養生園を利活用していただければ幸いです。

「住民健診受診率向上を目指して」

菊池養生園保健組合

園長 芹川 和志



合志市並びに菊池市の市民の皆様には、日頃より菊池養生園保健組合の運営にご協力いただき感謝申し上げます。顧みますと、昨年はコロナウイルス感染症が五類に移行し、様々な制限も解除され、インバウンドの増加などコロナ以前の状況に戻りつつあると感じる一方、ロシアのウクライナ侵攻、イスラエル・パレスチナ紛争、中国・台湾問題などの情勢不安の影響もあり急激な物価上昇などを経験した年であったような気がします。

このような社会状況の中で、公立病院の運営も難しくなりつつありますが、菊池養生園保健組合では、昨年「原点回帰」を事業方針として「病気の予防・早期発見・早期治療」を意識した活動を重点的に行っております。特に、住民健診受診率向上を重点項目とし、構成市と連携しながら様々な取り組みを始めています。具体的には、地域での疾病予防啓発活動・予防教室などの開催、コール・リコール事業（疾病の早期発見を目指し、住民健診を気軽に受けていただけるような受診勧奨活動）などです。

令和4年度の構成市の住民健診受診率は、合志市32.2%、菊池市36.8%で、県内の他の自治体と比較しますと、まだまだ低い状況です。菊池養生園保健組合に赴任した時も書きましたが、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。私自身は、日々忙しくても仕事ができる環境に感謝しながら、「凡事徹底」で業務に臨み、数年以内に構成市の住民健診受診率を40%にしたいと思っております。

最後に、ご支援・ご協力をいただいているすべての皆様に感謝しながら、令和6年度も「地域とともに」をスローガンに地域を愛し、地域に愛される養生園を目指し、職員と力をあわせ、構成市との連携を図りながら、住民の皆様の健康増進に寄与できるように努力してまいります。今後ともご指導・ご鞭撻をよろしくお願い申し上げます。



健診検査装置が 新しくなりました！



眼底カメラ装置



身長・体重計



視力検査装置

昨年度養生園では新しい検査装置を導入しましたのでご紹介します。
より精度が高く、信頼性の高い検査が受けられます。



01

上部・下部消化管電子内視鏡システム 富士フィルムメディカル

上部消化管内視鏡検査とは食道・胃・十二指腸などを内視鏡を用いて観察する検査のことで、一般的には胃カメラと呼ばれています。下部消化管内視鏡検査は大腸を内視鏡を用いて観察する検査のことで、一般的には大腸カメラと呼ばれています。



02

Raffine-i（胃透視検査） キャノンメディカルシステムズ

胃透視検査は、飲んだバリウムを胃の中に薄く広げて、胃の形や表面の凹凸をレントゲンで観察するものです。



03

Aplio α Verifia（エコー検査） キャノンメディカルシステムズ

エコー検査は超音波を用いて臓器の形や性状を調べる検査です。被爆もなく安全な検査で、血管、腹部、心臓、乳腺、甲状腺など様々な部位を調べることができます。



04

TBA-1500FR（生化学検査） キャノンメディカルシステムズ

生化学検査とは採血した検体を分析し、血糖値、脂質、肝機能、腎機能などを調べる検査です。



05

VSM-2500A（血圧脈波検査） フクダ電子

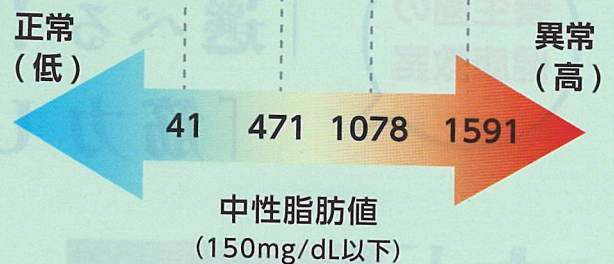
血管の詰まりや硬さを調べ、血管年齢を調べることができる検査です。



中性脂肪が高いと血液はこんな状態に！

採血した血液を遠心分離すると血清(黄色い部分)と血餅(赤い部分)に分かれるのですが、中性脂肪が高いほど黄色い部分が白く・濃く濁っていき、乳白色になっていきます。この状態を“乳び”と言い、目で観察できるくらい脂肪分が血液中に流れている状態になります。これは、摂取された脂肪があまり分解されずに血液に残ることで、脂肪分が白濁して見えます。

乳びは健常者でも見られ、食後徐々に中性脂肪値が上昇して3～4時間でピークとなり、その後低下します。しかし、中性脂肪値が高すぎる方は食後時間をあけて採血しても乳びしたまま白濁しています。これは、脂肪を分解・代謝する機能がうまく働いてない、高脂血症などの脂質代謝異常の可能性が考えられます。

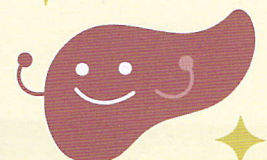
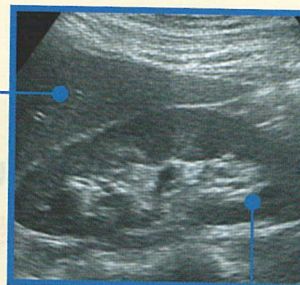


肝臓 について脂肪が目で見える！

腹部超音波で見える脂肪肝画像

脂肪肝とは文字通り肝臓に脂肪が沈着した状態です。その原因は主に**長期間の過剰なアルコール摂取**ですが、最近では栄養の過剰摂取による肥満・糖尿病など、**生活習慣が原因の脂肪肝**が増えてきています。腹部超音波検査ではこの脂肪肝を目で見ることができます。上側が正常な肝臓、下側が脂肪肝の写真です。通常肝臓と腎臓の色を比較すると同じくらいですが、肝臓に脂肪が沈着することで、**腎臓と比較して肝臓が白く見えます**。この白さの具合で脂肪肝が現在どの程度のものか判断する目安になります。

肝臓



正常な肝臓

腎臓

肝臓

脂肪肝



腎臓

従来は軽い病気と考えられてきましたが、最近、脂肪肝が肝硬変や肝臓がんへと進行する可能性があり、さまざまな生活習慣病のリスクも高めることがわかってきました。

そのため、定期的に健診を受け、自分の体の状態を把握することがとても大切です。

菊池養生園では毎年菊池市にお住いの方を対象に、健康づくりセミナーを開催しています。

令和5年度の「選べる！いきいき養生塾」はダイエットコース、血糖下げようコース、血圧下げようコースの3種類に分かれ、それぞれ単発のセミナーを実施しました。ダイエットコースでは体組成測定、血糖下げようコースでは食後の血糖測定、血圧下げようコースでは尿検査による前日食べた塩分量等の測定を行い、目的に合った食事や運動の紹介及び運動の実践を行いました。



養生園の
健康教室

「選べる！いきいき養生塾」と 「筋力UPセミナー」を開催



また、今年から「筋力UPセミナー」を新しく開講いたしました。筋力をつけると、10年後、20年後も元気に暮らせるための丈夫な足腰が得られるだけでなく、生活習慣病の予防・改善やがんの予防、気持ちが前向きになるなどの効果が期待できると言われています。参加された皆様からも、「体脂肪量が目に見えて良かった」、「やる気が上がった」「筋トレの習慣がついた」「血糖値が下がった」等の声をいただきました。

「有酸素運動は30分連続で行わないと 脂肪が燃焼されない」は本当？

近年の研究で、30分連続して運動をした場合と15分を2回などのこま切れの運動とで、脂肪燃焼の効果はほとんど変わらない事が分かってきています。毎日30分運動するのは難しくても、朝と夜に分けて15分ずつのウォーキングやジョギング程度ならできそう、という方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

厚生労働省によると、有酸素運動で内臓脂肪を減少させるためには、少し速めのウォーキング程度の強さの運動を1週間で合計150分程度（7日に分けると1日20分強程度）行うことが有効とされています。まずは1日20分の運動をこま切れでもいいのでやってみることをお勧めします。

養生園からおススメの運動紹介

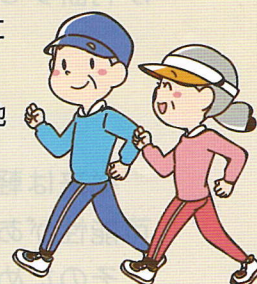
インターバル速歩

やり方

3分間の「速歩」と3分間のゆっくりした歩行を交互に行います。速歩は普段より少し大股で行い、「ややきつい」と感じる程度の速さで歩きます。

姿勢のポイント

上半身：腰を曲げず胸を張って、腕を後方に振るイメージで歩きましょう
下半身：かかとから着地して足裏全体を地面につけるようにしましょう



人間ドックの後は、おいしい ごはんではっと一息

養生園では、朝食を食べずに受けられる人間ドックの検査後に、空いたお腹を温かく満たし、安心安全の食材で健康的に食べていただける満足メニューを目指しています。塩分控えめなのに味付けがしっかりしていてボリュームがあり、季節に合わせた食材を使用しているので、とても食べ応えのあるメニューだと好評をいただいています。心をこめて手作りにしておりますので、養生園で人間ドックを受けられる際にはぜひ味わってください。



豆腐とバナナのブラウニー

1人分 エネルギー:112kcal 塩分:0.2g

小麦・卵不使用でアレルギーがある方でも食べられるブラウニーです。また、豆腐を使っているのも通常のブラウニーよりタンパク質が摂れて、しっかりした食べ応えです。

材料 【10cm角のスクエア型1台分(約5人分)】

木綿豆腐(固すぎないもの)	75g	A	製菓用米粉	30g
マーガリン(常温に戻す)	25g		コーンスターチ	6.5g
砂糖	30g		ココアパウダー	6.5g
バナナ	50g		ベーキングパウダー	3g

- バナナは1枚の輪切り(5mm前後厚)と、残りは1cmの角切りにする。
- ボウルに豆腐、マーガリン、砂糖を入れ、泡だて器で滑らかになるまでよく混ぜ合わせる。
- Aを合わせて2にふるい入れ、ゴムベラで粉っぽさがなくなるまで混ぜたら、角切りのバナナを入れ更に混ぜ合わせる。
- オープンシートを敷いた型に流し入れ、ゴムベラで平らにならして角まで生地をいきわたらせる。(適当な型がない場合は、マフィンやカップケーキの型などを利用してよい)
- 輪切りにしたバナナを、4の上面に等間隔で軽く押し込むようにのせる。
- 170℃に予熱したオーブンで25～30分焼く。竹串を刺し、生地がついてこなければ取り出す。粗熱をとり、切り分ける。



さつまいもと魚の味噌クリーム煮

1人分 エネルギー:158kcal 塩分:0.5g

魚が苦手な方でも食べやすいしっかり味の付いた魚料理です。おいしくて塩分も控えめです。ぜひご自宅で作ってみて下さい。

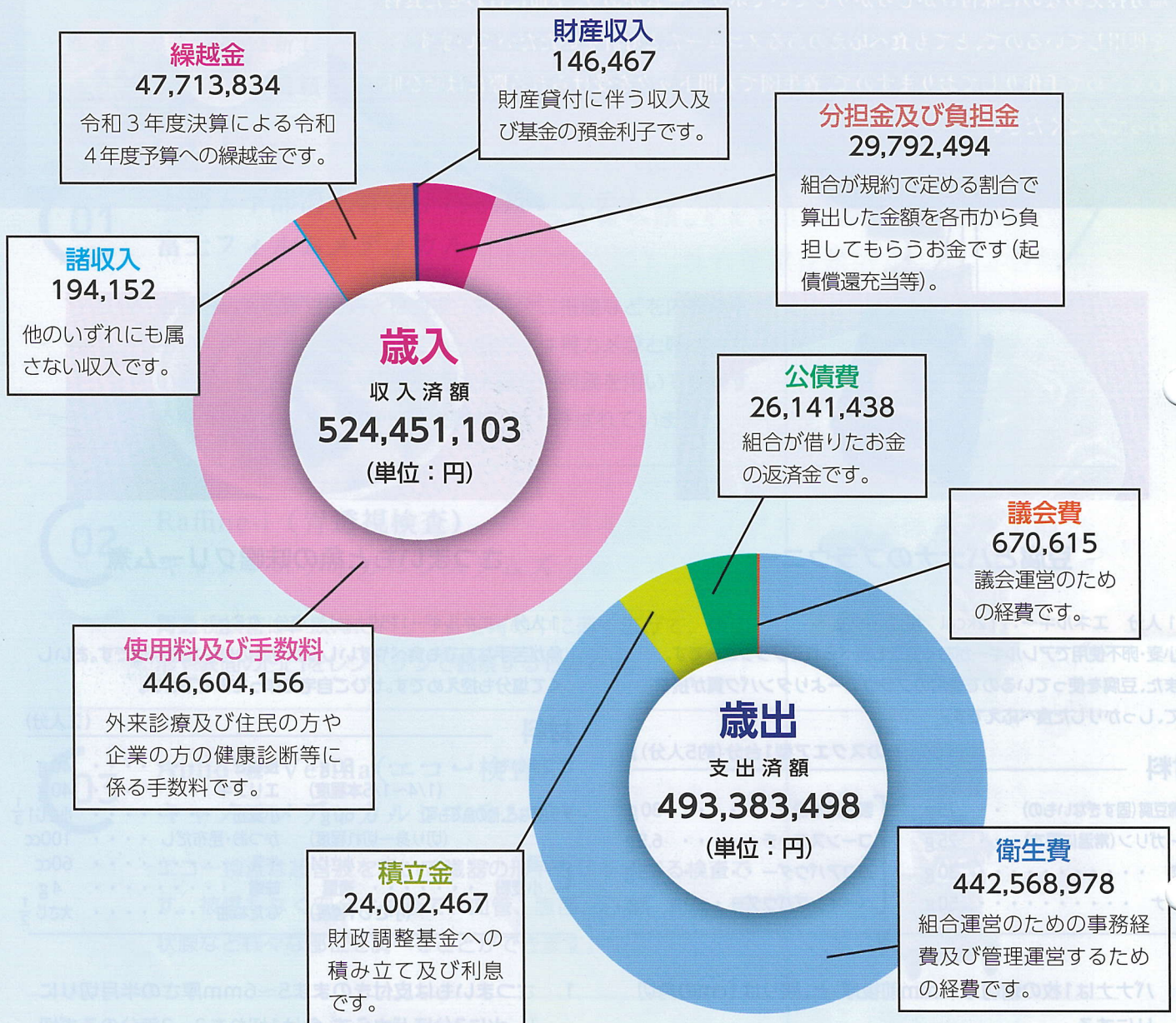
材料 (2人分)

さつまいも	50g	長ねぎ	40g
(1/4～1/5本程度)		エリンギ	40g
タラ(鮭など、他の魚でも可)	60g	小麦粉	小さじ1 1/3
(切り身一切れ程度)		かつお・昆布だし	100cc
酒	小さじ1	牛乳	60cc
小麦粉	適量	味噌	4g
(小さじ1程度)		なたね油	大さじ 1/2

- さつまいもは皮付きのまま5～6mm厚さの半月切りにし、水に3分ほどさらす。魚は1切れを2～3等分のそぎ切りにして酒をふり、小麦粉をまぶす。長ねぎは斜め薄切りにする。エリンギは食べやすい大きさに切っておく。
- さつまいもの水をきり、耐熱皿に平らに並べたら、ラップをふんわりかけて電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- フライパンに油の半量を入れ中火で熱し、魚を入れて両面を2～3分ずつ焼いて取り出す。残りの油を入れてエリンギと長ねぎを炒め、しんなりとなったら小麦粉をふりいれて炒める。
- 粉っぽさがなくなったらだしを入れ、なじんだら、さつまいも・魚を戻し入れ、蓋をして弱めの中火で7～8分煮る。牛乳を加えて混ぜ、味噌を溶き入れる。更に約1分煮て器に盛る。

令和4年度 決算報告

令和5年第2回菊池養生園保健組合議会定例会において、令和4年度一般会計の決算が承認されました。
菊池市、合志市の市民のみなさんや、企業で働くみなさんの疾病予防、早期発見及び健康づくりに、どのような予算が使われたのかをご報告いたします。



令和4年度の一般会計の決算額は、歳入が5億2,445万1千円、歳出が4億9,338万3千円となりました。

対前年度では、歳入が3,632万3千円の減額、歳出が1,967万7千円の減額となりました。

減額の主な要因として、歳入については平成3年度及び平成27年度の起債償還が完済したことに伴う構成市からの負担金の減額や新型コロナウイルス感染症ワクチン接種が減少したことによる手数料の減額などが挙げられます。歳出については診療所増設事業債、医療機器整備事業債の2件の元金償還が完済したことによる公債費の減額や財政調整基金への積立金の減額などが挙げられます。また、歳入から歳出を差し引いた歳入歳出差引額(実質収支額)は3,106万8千円となりました。

本組合では、『安心と安全の提供』という理念のもとに、みなさまの健康管理のお役に立てるよう今後も更なる健全な財政運営、検査精度の向上及びサービス向上に努めてまいります。



実は日光って大事なんです

公立菊池養生園診療所 所長 前川 愛

皆さんこんにちは。菊池養生園の前川です。春の訪れを感じるこの頃ですが、今回は秋から冬に起こりやすいと言われている季節性感情障害(Seasonal Affective Disorder; SAD)についてお話させていただきます。

SADは秋から冬にかけて決まって気分の落ち込みがみられる障害のことです。夏に症状が出ることもあります。SADにみられる症状は季節性ではない普通のうつ病と同じです。主な症状としては次のようなものがあります。

- 気分が落ち込む
- 物事を楽しめない
- 気力がなくなる
- イライラする
- 生きる張り合いがなくなる
- 人と会いたくない

これに加えてSADに特徴的な症状としては、睡眠時間が長くなり食欲が増すことが多いので太りやすくなります。しかも、やる気のなさやイライラが人間関係のトラブルを引き起こし、それがまた、うつ状態を悪化させるという悪循環に陥ることもあります。SAD型のうつ病は春から夏にかけて気分がやや高揚した状態になるため躁とうつを繰り返すこともあります。

では、なぜこのような症状がでるのでしょうか？SADは冬場の日照時間不足が原因であると考えられています。日光が不足すると脳内のセロトニンという神経伝達物質の分泌が減り、うつ病になりやすくなると考えられています。

もしこのような症状に思い当りがあれば、自分で出来る対策として以下の事が挙げられます。

- 日照時間の短い時期は積極的に屋外に出て、日光に当たしましょう。
- 出来るだけ屋外で運動をするようにしましょう。
- 可能ならば自分の症状を周りの方に相談して、理解を得るようにしましょう。
- 冬至を過ぎれば、日照時間も長くなってくると自分に言い聞かせるといいでしょう。

他に光療法としてライトボックスを使用して、日照不足を補いましょう。症状が出始めたら、毎日30分から1時間(可能なら朝食時)に使用してみることをお勧めします。ライトボックスからは紫外線が出ないので肌や目に害はありません。それでも症状が改善しない場合は、やはり医療機関の受診をお勧めします。

以上、簡単ですが日光というのは、いかに人間にとって必要なものか、しかもメンタル面でこんなに影響を及ぼしているんだということを改めて実感していただければと思います。

外来診療の ご案内

午前 10:00～12:00

※初診受付11:30まで

午後 14:00～17:00

※初診受付16:00まで

担当医・ 診療時間	月	前川	前川
	火	芹川	芹川
	水	前川	前川
	木	芹川	芹川
	金	担当医	

電話等での受付は行っていません。

丁寧な診療を行うと共に待合室での混雑を避けるため、午前の診療は、受付25番の方まで、26番以降の方は、14:00以降の診療となります。

外来でできる諸検査

- 血液検査 ●尿検査 ●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、乳腺)
- 胃内視鏡検査
- 頭部・胸部CT検査 ●胸部X線検査 ●骨密度測定検査
- A B I (血圧脈波検査)

診療内容

- 内科一般 ●漢方治療 ●認知症相談 ●栄養指導

詳しくは、菊池養生園

0968-38-2820

へお問合せください。

アクセス MAP

各種お問い合わせ

住民健診担当連絡先

0968-38-2820(代表)

人間ドック担当連絡先

0968-38-2820(代表)

企業健診担当連絡先

0968-41-8993

