



医療法人 天心堂 志田病院 広報誌

大きな木

~Heartful Tree~

第78号

2024年夏号

特集

生活習慣病

定期検査のススメ



診療部スタッフ



CONTENTS

- ❖ 理事長挨拶 / 事務部長・法人本部副本部長挨拶
- ❖ 熱中症 / 介護 DX について
- ❖ 生活習慣病 定期検査のススメ
- ❖ オリジナル簡単レシピ
- ❖ お知らせ / 新入職員紹介
- ❖ 法人概要

運営理念

- 一本の大きな木のように～地域に安心と豊かさを～
1. 信頼される質の高い医療・介護サービスを提供します。
 2. 全てに真心で対応します。
 3. 地域のニーズに積極的に対応します。
 4. 地域が豊かになるよう医療・介護を通して貢献します。



理事長のご挨拶



平素より当院の運営にご理解、ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

今年度もあっという間に3ヶ月が経過し、第2四半期となりました。6月から診療報酬改定及び介護報酬改定の一部が施行され、診療をはじめとした私たちの業務の多くの部分で、これらへの対応に追われている昨今です。

診療報酬改定は2年毎に行われますが、今回の改定において「生活習慣病」の管理において大きな変更がなされました。「生活習慣病」とは、高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの、生活習慣と密接な関連のある慢性疾患のことをいいます。これまででも外来診療の中で、お一人お一人の患者さんにそれらの病気の内容や治療目標の説明と、それらの目標を達成するための生活習慣の見直しなどのアドバイスを主に口頭で実施しておりました。これらがさらにわかりやすいものになり実効性が高い診療となるよう、「療養計画書」という書式を用いて説明し、署名を頂いた上で交付することとなりました。改めて「生活習慣病」管理の重要性をお一人お一人にお話しすることにも繋がっており、非常に有意義であると日々感じていますが、一方で初回は書類の作成もあり、受診される皆様には診療にいつも以上に時間を要すこととなり、大変申し訳なくも思っております。

今回の広報誌の特集はその「生活習慣病」です。人生100年時代となり、多くの方が「生活習慣病」と付き合いながら生活されているのが現実です。しかし、今は薬物治療も進化しており、生活習慣に注意を払いながらきちんと管理していくと、これらを持ちながらも長生きすることは十分可能な時代です。体調に不安や異変を感じておられたり、健診で何らかの異常を指摘された方は是非ご相談頂き、特集ページにありますような検査を受けられ、まずご自身の状態をきちんと把握して頂くことをお勧め致します。

当院は地域密着の医療機関として、皆様の日常の健康管理に携わることを「かかりつけ医」として真摯に取り組みます。

今後とも何卒宜しくお願い致します。



2024年7月

理事長 志田 知之

事務部長・法人本部副本部長のご挨拶



日頃より、当法人の運営に対しまして、皆様のご理解とご協力を賜りまして、厚く御礼申し上げます。

さて、コロナウイルス5類移行後、早一年が経過いたしました。徐々に日常生活がコロナ前に戻りつつありますが、一方では完全にコロナ感染症を克服したとは言えない状況も続いております。

当法人も引き続き感染症防止に対し、様々な方策を講じ、地域の皆様が安全、安心して生活頂けます様、環境維持整備に努めてまいりたいと思います。

また、来年当法人は創業100年を迎えようとしております。この100年はひとえに地域の皆様のお陰と感謝の念で絶えません。今後も新たな気持ちで、次の100年も地域の皆様と共に歩んで行けたらと思っております。

2024年7月

事務部長・法人本部副本部長 宮地 俊明



熱中症に気をつけましょう

熱中症とは・・・

高温多湿な環境に長時間いる事で、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態。



子どもと高齢者は特に要注意！

子どもは水分の出入りが激しく、皮膚や呼吸から水分が奪われる量が大人と比べて多いといわれています。さらに汗をかく機能や腎臓の機能が未熟であるため、脱水になりやすいともいわれています。高齢者は温度に対する感覚が弱くなり、夏でも厚着をすることがあります。また飲んだり食べたりする量も減ってきて、さらに喉が乾いているのに気がつきにくくなるため、脱水になりやすいといわれています。

こんな症状は熱中症？ めまいや頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・高体温・大量の発汗など

上記の様な症状があった場合は、涼しい場所へ移動し、水分・塩分を補給しましょう。症状が落ち着いても、そのまま安静にして過ごしましょう。

熱中症を予防するには

- ★室内では扇風機やエアコンで温度を調節し過ごしやすい環境を作りましょう。
- ★屋外では日傘や帽子の着用をし、暑さを避ける工夫をしましょう。また、長時間日差しの下にいないことを避けましょう。
- ★通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう。
- ★体内の熱貯留を避けるために、保冷剤、冷たく冷やしたタオルなどで体を冷やすのも効果的です。
- ★こまめに水分・塩分、経口補水液やスポーツドリンクなどを補給しましょう。



熱中症は屋外だけでなく室内でも発症することがあります。重篤な場合には死に至ることもあります。熱中症について理解し、熱中症予防を行い今年の夏を乗り切りましょう！

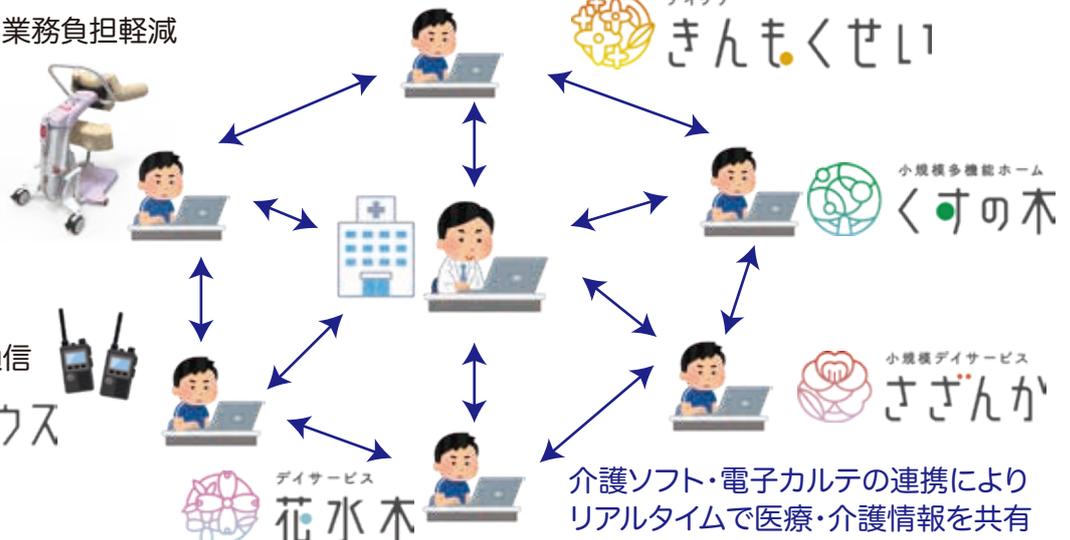
介護DX(デジタルトランスフォーメーション)について

DX(デジタルトランスフォーメーション)とは、データとデジタル技術を活用して、顧客や社会のニーズを基に製品やサービス、ビジネスモデルを変革するとともに、業務そのものや、組織、プロセス、企業文化・風土を変革し、競争上の優勢を確立すること(経済産業省による定義)です。

介護事業においてDX化は、ITツールやロボットなどを導入して業務改善を行うことで、介護の質向上や、働きやすい職場環境を構築するなど利用者・職員双方にメリットがあります。

当法人事業所での導入例

- ❖ 移乗支援ロボットによる業務負担軽減
安全・安心な移乗



- ❖ インカムによる双方向通信



介護ソフト・電子カルテの連携によりリアルタイムで医療・介護情報を共有



生活習慣病である『高血圧症』『糖尿病』『脂質異常症』は、静かに慢性的に少しずつ健康を蝕んでいきます。生活習慣を改善していくことはもちろんですが、定期的な検査により体の状態を確認し、適切な治療を継続することが非常に重要です！

高血圧症

は【動脈硬化】を進行させ、脳卒中や心臓病、腎臓病などの原因となります。

また、血圧が高いほど疾患のリスクが高まるため、血圧は130以下を目安にコントロールすることが重要です。

糖尿病

は【動脈硬化】を進行させ、脳卒中や心臓病、腎臓病、眼疾患、神経障害、歯周病、肝臓病など、様々な疾患の原因となります。

また、血糖値が高いほど疾患のリスクが高まるため、HbA1cは7.0以下を目安にコントロールすることが重要です。

脂質異常症

は【動脈硬化】を進行させ、脳卒中や心臓病、閉塞性動脈硬化症、肝臓病などの原因となります。また、脂質値が高いほど疾患のリスクが高まるため、基準値以下になるようにコントロールすることが重要です。

主な合併症の検査

動脈硬化

● 血圧脈波検査

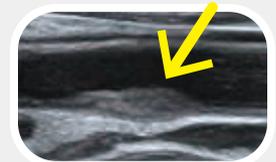
両手足の血圧や脈波を測定することで、動脈の硬さや詰まり具合を評価することができます。血管年齢を知ることもできます。

● 頸動脈エコー検査

首の血管を超音波によって可視化し、観察することができます。血管が動脈硬化によって狭くなっていないかなどがわかります。



プラークにより血管が狭くなっている



心臓病

● 胸部X線検査

心臓の大きさや肺の状態をみることで心臓に負荷がかかっていないかを確認することができます。また、大血管の走行、肺の疾患、胸水の有無などを調べることができます。

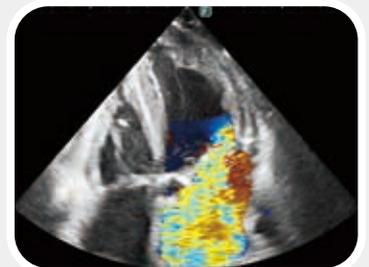
● 心電図検査

心臓が脈打つ際の電気信号を可視化することで、拍動の異常（不整脈）や、心筋の異常がないかなどを調べることができます。



● 心臓エコー検査

心臓を超音波によって可視化し、観察することができます。心臓の大きさや動き、弁の状態、血流動態などを調べることで、心臓の疾患や心臓機能を詳細に評価することができます。



● 血液検査(Cr:クレアチニン)(eGFR:イージーエフアール)

血液中のクレアチニンの値から、腎機能が推定できます。eGFRはクレアチニンの値を計算式で補正したもので、より高い精度で腎機能の推定ができます。



● 尿検査

尿中のアルブミンやたんぱく質の量を調べることで、腎機能や腎臓病を推定することができます。

● 血液検査(AST、ALT、γ-GTP)

いずれも肝臓や胆管の細胞に含まれる酵素であり、肝臓の炎症によって肝細胞が破壊されると血液中の値が高くなります。



● 肝臓エコー検査

肝臓を超音波によって可視化し、観察することができます。肝臓の大きさや、脂肪が肝臓に蓄積されていないか、腫瘍がないか等に加え、当院の最新機種では、肝線維化の程度を計測できます。



**以上、これらの検査は全て当院で実施が可能です。
合併症の早期発見のためにも、定期的な検査を受けましょう！**

尚、糖尿病の合併症には、眼疾患(網膜症)や歯周病も含まれます。
眼科や歯科での定期的なチェックが非常に重要です。

志田病院 市民公開講座 及び 健康シールラリー 開催！

2024年度 第1回 市民公開講座 肝疾患について

日時:2024年7月27日(土)
13:30~14:30(開場13:00)
場所:当院 コミュニティ・ホール
内容:講義・寸劇

今年度、当院では
計3回の市民公開講座を予定しております。

今後の市民公開講座予定

第2回 2024年9月 健康寿命の延伸について
第3回 2025年2月 人生会議(ACP)について



昨年度の市民公開講座も、沢山の方にご来場頂きました。
講義や寸劇で充実した会でした！



開催に併せて、シールラリーのイベントを企画しました！

3回の市民公開講座中、
2回以上ご来場頂いた方には
**エコーによる
脂肪肝・肝線維化チェック
チケットをプレゼント!!**

皆様ぜひ奮ってご参加下さい！



**申し込み:不要
参加費:無料**

鶏胸肉のペペロン炒め



200 kcal
(塩分:1.6g)

ピリ辛で
食欲をそそる!

ペペロンチーノとは、パスタの名称のようですが、イタリア語で「唐辛子」という意味です。

パスタでももちろん美味しいのですが、パスタを大根に替えるだけで、糖質を抑え、タンパク質もたっぷり摂れる、ヘルシーで筋肉を増やすメニューへ変身します。

ピリッと唐辛子が効いて食欲も刺激しますので、食欲の低下しがちな暑い時期にいかがでしょうか？

材料(2人分)

●鶏胸肉	1枚200g程度	●塩	少々
●大根	200g	●小麦粉	大さじ2
●にんにくチューブ	1.5cm	●オリーブ油	大さじ2
●赤唐辛子	1本分(小口切り)		
●パセリ粉	大さじ1		

作り方

- (1) 鶏胸肉は長さ3cmくらいのそぎ切りにする。
- (2) 大根も長さ3cmくらいの棒状に切る。
- (3) フライパンにオリーブ油を入れ、(1)に塩をふり、小麦粉をまぶしたものを広げながら少し焼き目がつくまで焼く。
- (4) 大根は、電子レンジで柔らかくする。
- (5) フライパンに、オリーブ油を入れやや弱火にして、にんにく、赤唐辛子を入れ熱したら、鶏胸肉と大根を入れて塩で味を整える。
- (6) 皿に盛り付け、パセリを振ってできあがり。

糖尿病教室のご案内

糖尿病は継続した治療と生活習慣・食事の改善、継続した運動を行うことで、悪化を防ぐことができます。

糖尿病教室では、日常生活や食生活に関する事、簡単レシピの紹介、運動療法等を専門職がわかりやすくお話しします。お気軽にご参加下さい。

糖尿病
治療中の方

ご家族が
糖尿病の方

体重の増加
が気になる方

【1回目】2024年7月24日(水)13時~14時

- ◆糖尿病を知ろう!日常生活の注意点について
- ◆食事の量とタイミングを知ろう!
- ◆低カロリーレシピ紹介

【2回目】2024年8月28日(水)13時~14時

- ◆簡単な運動のススメ
- ◆お弁当や間食の摂り方
- ◆低カロリーおやつ紹介

場所:当院 コミュニティ・ホール

定員:20名程度

●参加費無料・事前申し込み制(当日参加も可)

※糖尿病療養指導士(管理栄養士・看護師)と理学療法士による教室です

参加ご希望の方はスタッフにお声かけ下さい

お問い合わせ先: ☎ 0954-63-1236 栄養部 立花



夏☆就職カフェのご案内

就職相談会を開催します。就活中の皆さんの疑問に各専門職のスタッフがお答えします。施設見学も随時行っていますので、お気軽にご参加下さい。

日時:2024年7月13日(土)10時~12時

2024年7月20日(土)10時~12時

場所:当院 コミュニティ・ホール

2025年3月卒業予定者 採用職種:

看護師・看護学生・介護福祉士・介護士
作業療法士・言語聴覚士・医療事務・調理師(員)



お申し込みは
こちら↓



お問い合わせ先: ☎ 0954-63-1236

法人本部 採用担当 福島

お知らせ

オレンジカフェのご案内

オレンジカフェとは「認知症カフェ」の事です。

認知症の方

介護されて
いるご家族

認知症に関心が
ある地域の方

誰でも気軽に参加でき、交流を深めることが出来る
場所です。

7月と12月に開催予定です。
お問い合わせは下記まで。



場所:当院 コミュニティ・ホール

内容

- 楽しく体と脳を動かそう
- お茶を飲みながら皆さんで交流会



お問い合わせ先: ☎ 0954-63-1236
介護保険部 認知症カフェ担当(中倉・一ノ瀬)

夏祭りのご案内

第20回志田病院夏祭りを以下の日程で開催します。
皆様お気軽にお越しください。



テーマ: 広げよう 地域と共に笑顔の夏
～最高の2024へ～

日時: 2024年8月31日(土)

時間: 16:30～19:00

場所: 当院新館前 駐車場

(※雨天時は、コミュニティ・ホールにて開催予定)



【屋 台】 16:30より販売開始

唐揚げ、焼きそば、たこ焼き、フライドポテト、焼き鳥、
かき氷、ドリンク、くじ引き他

【催し物】 17:00より開始

地域の方のステージ、バンドライブ、お楽しみ抽選会等

※内容や時間が
変更になる場合
があります。

お問い合わせ先: ☎0954-63-1236
夏祭り実行委員会

マイナ保険証のお勧め

マイナ保険証(マイナンバー)をご利用下さい。
本年12月2日から現行の保険証は発行されなくなります。

マイナ保険証を使うとこんなメリットがあります。

- ①医療費の自己負担が低くなります。(医療費が紙の保険証よりも安い。)
- ②よりよい医療を受けることができます。(過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、身体の状態や他の病気を推測して治療に役立てることができる。お薬の飲み合わせや分量を調整できる。)
- ③手続きなしで高額医療費の限度額を超える支払いが免除されます。(限度額適用認定証が不要)

新入職員紹介

5月



介護保険部
さざんか
ケアワーカー

山口 大輔

6月



診療部
地域医療連携室
医療ソーシャルワーカー

太田 有紀



看護部
回復期リハビリテーション病棟
看護師

大園 晴香

5月以降、5名の職員が入職しました。不慣れな点も多く、ご迷惑をおかけするかと思いますが、どうぞよろしくお願い致します。

6月13日(木)に、介護の仕事をするために
ミャンマーから来日されたお二人です。



(左) テインジャン モー
(右) ス ナンダー チョウ



❖外来診療担当医 (2024年7月1日現在)

※予告なしに変更する場合がございますことをご了承下さい。

		月	火	水	木	金	土
内科 1	午前	志田 知之	志田 誠一郎	志田 知之	山田 脩斗	志田 知之	佐賀大学 医師
	午後	牛山 理	志田 誠一郎	松山 悟	志田 誠一郎	牧尾 成二郎	—
内科 2	午前	牛山 理	江村 正	志田 誠一郎	松山 悟	松山 悟	富永 秀樹
内科 3	午前	吉田 佳世	松山 悟	吉田 佳世	吉田 佳世	牧尾 成二郎	—
小児科	午前	志田 かおる	志田 かおる	志田 かおる	志田 かおる	志田 かおる	佐賀大学 小児科医
	午後	佐賀大学 小児科医	—	志田 かおる	佐賀大学 小児科医	—	—
整形外科	午前	加藤 利樹	加藤 利樹	加藤 利樹	加藤 利樹	加藤 利樹	—
内視鏡	午前	松山 悟	雨森 貞浩	雨森 貞浩	雨森 貞浩	志田 誠一郎	—
健診	午前	大石 浩隆	大石 浩隆	大石 浩隆	大石 浩隆	大石 浩隆	大石 浩隆
	午後	大石 浩隆	大石 浩隆	—	大石 浩隆	大石 浩隆	—

❖診療時間 ※診療科により、診療開始時間が異なります。

月～金	午前	8:30～12:00 (受付時間 11:30 まで)
	午後	14:00～17:00 (受付時間 16:30 まで)
土	午前	8:30～12:00 (受付時間 11:30 まで)

小児科外来

午前 9:00～12:00 (受付時間 11:30 まで)

午後 15:00～17:00 (受付時間 16:30 まで)

【火・金・土の午後：休診】

月・木曜 14:00～15:00 (予防接種外来)

水曜 14:00～15:00 (乳児健診外来)

整形外科・リウマチ科外来

月～金曜の午前のみ

※整形外科外来は、予約患者様を優先させて頂いております。予約なしで来院された場合、お待たせする場合がございますが何卒ご了承下さい。尚、予約診療のお問い合わせは代表電話にてお受け致します。

休診日：日曜・祝日



Homepage



LINE登録



Instagram

診療時間の変更、休診日、各種お知らせなどをいち早くお届けします。Instagramでは当法人の取り組みや日常のひとコマを閲覧できます。



最寄りバス停：乙丸西または乙丸東

最寄り駅：肥前鹿島駅(徒歩約7分)

編集・発行：医療法人 天心堂 情報管理室 2024年7月

HEALTHCARE CORPORATION TENSHINDO

【病床数】 回復期リハビリテーション病棟 32床

地域包括ケア病棟 48床

(地域包括ケア病床28床・療養病床20床)

【診療科目】 内科・外科・小児科・消化器科・整形外科
リハビリテーション科・リウマチ科

【併設施設】



グループホーム さくら荘
TEL 0954-63-1550



デイケア きんもくせい
TEL 0954-62-1226



小規模多機能ホーム くすの木
TEL 0954-62-1246



デイサービス 花水木
TEL 0954-68-0070



小規模デイサービス さざんか
TEL 0954-69-1270



ケアホーム はるにれハウス
TEL 0954-68-0681



居宅介護支援事業所 とまり木
TEL 0954-68-0136



医療法人 天心堂

志田病院

〒849-1304 佐賀県鹿島市大字中村2134番地4

TEL 0954-63-1236 FAX 0954-63-1237

https://shidahp.com