

まごころ

2025
Vol.89
夏号

特集
BLS（二時救命処置）

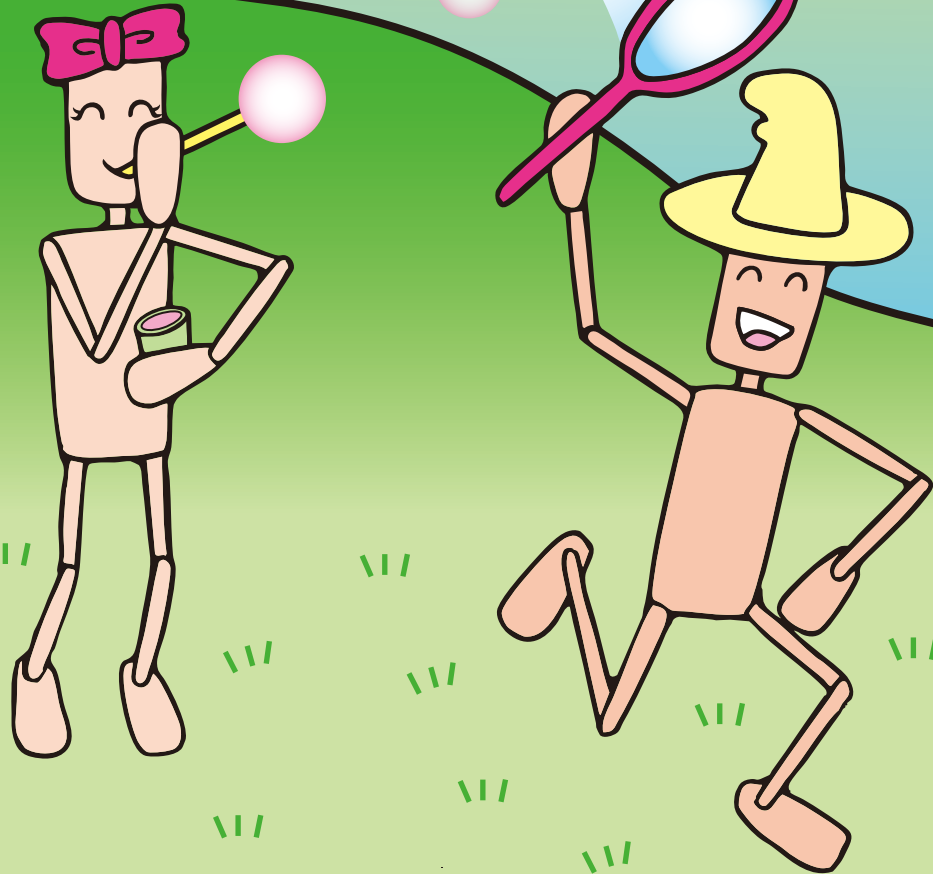
まほうのクリーム

「もつと皆さんとふれ合いたい」

■ 脱水症について

■ 健診シリーズ② 1年に1度は健診を受けましょう

■ おすすめ料理…（減塩）シーチキンとさっぱりそつめん



病院理念

地域のみなさまが住み慣れた地域でニーズに沿った療養を継続できるよう、安心され信頼され共感を得られる組織作りを目指します。

患者様の権利

1. 思いやりのこもった、礼儀正しい応対を受けることができます。
2. 安全で適切な医療を平等に受けることができます。
3. 病状・治療・予後について事実を知り、理解し納得できるまで十分な説明を受け、自由に意見をのべることができます。また、他の病院の医師に意見（セカンドオピニオン）を聞くことができます。
4. 診療録（カルテ）開示については、当院の手続きに従って、自己の全ての診療記録、画像、各種検査記録などを見たり、その写しの交付を受けることができます。
5. 十分理解した上で、検査・治療法などに同意・選択・拒否をすることができます。
6. 個人情報や、医療に関する情報の秘密は守られます。
7. 全ての医療費について説明を受けることができます。
8. 医療・介護・福祉・健康について医療従事者を通じて学習することができます。



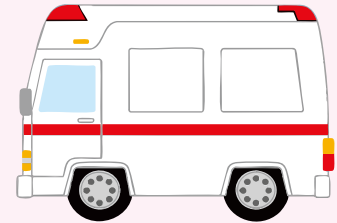
医療法人 誠心会
井上病院

特集

BLS (一時救命処置)

BLS (Basic Life Support) とは？

BLS (Basic Life Support) は、心停止や呼吸停止などの緊急事態において、一般の方が行える基本的な救命処置のことを指します。BLSの目的は、救急隊や医師による専門的な処置が行われるまでの間、生命を維持することです。心肺蘇生法 (CPR)、気道確保、人工呼吸、AED (自動体外式除細動器) の使用などが含まれます。



BLS の重要性



突然の心停止は、世界中で主要な死因の一つとされています。日本でも年間約7万件の心停止が発生しており、適切なBLSが行われることで生存率が大きく向上すると言われています。特に、心停止が発生してから迅速に胸骨圧迫 (心臓マッサージ) を始めることで、脳への酸素供給を維持し、救命の可能性を高めることができます。

BLS の基本的な手順

1. **安全確認**：まず、周囲の安全を確認し、自分が危険にさらされていないかを確認します。
2. **反応の確認**：倒れている人に呼びかけ、反応があるかを確認します。
3. **救急要請**：必要に応じて周囲の人に協力を求め、119番通報を依頼します。
4. **呼吸の確認**：胸や腹部の動きを観察し、正常な呼吸があるかを確認しますが、時間をかけず、わからなければ胸骨圧迫を開始します
5. **胸骨圧迫 (心臓マッサージ)**：胸の中央を強く、速く (1分間に100～120回のペース) 押します。
6. **人工呼吸**：訓練を受けている場合のみ、胸骨圧迫と人工呼吸 (口対口呼吸) を組み合わせますが感染症等の可能性もあり一般的には省略します。
7. **AEDの使用**：AEDが利用可能な場合、すぐに装着し、機器の指示に従って電気ショックを行います。



一般市民による BLS の必要性

救命の瞬間は、誰もが直面する可能性があり、その場に居合わせた人が適切に対応することで救命率が高くなります。特にどれだけ早く胸骨圧迫が開始され持続されるかが大事です。日本では、学校や企業、地域コミュニティでBLS講習を一般市民向けに実施する機会が増えています。一人でも多くの方がBLSを学び、勇気をもって実行できるようになることが社会全体の救命率向上につながります。あなたもぜひ、BLS講習に参加してみたいかがでしょうか？



解説：井上病院 院長
井上 健

脱水症について

私たちの身体は成人で55～60%、高齢者で50～55%が体液（水分と電解質）でできており、体液が不足した状態を【脱水症】と言います。私たちは汗をかくことで体温を調整します。しかし、汗をかくと体液が少なくなり、脱水が進行すると体温の上昇を招きます。体内の水分が1～2%少なくなると喉が渇き始め、様々な脱水症状が出現します。場合によっては死に至ることもあります。



脱水症の予防のため喉の渇きを感じる前に水分補給を心がけましょう。水分補給にはイオン飲料（スポーツドリンクや経口補水液：ナトリウムなどの電解質や糖分を含んだもの）が有効です。室内にいても脱水は起こります。日中は1時間おきにコップ半分程度の水分を補給しましょう。また、運動・入浴・作業を始める前はコップ1～2杯程度、その後は30分毎にコップ0.5～1杯程度の水分補給を行いましょ。



ご注意!

心不全や腎不全で水分制限のある方や糖尿病で糖分制限のある方は飲水量や糖質摂取量に関して主治医と相談してください。

料理

今回は普通の料理の減塩調理法を紹介します。

(減塩) シーチキンとさっぱりそうめん



エネルギー / 319kcal
タンパク質 / 12.2g
食塩相当量 / 1.3g

写真はイメージです

材 料 (2人分)

そうめん 100g (2把)
シーチキン(油漬) 70g (1缶)
トマト 約100g (1/2玉)
青じそ 2枚
A めんつゆ(3杯希釈) 14g (小さじ2)
オリーブオイル 8g (小さじ2)

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、トマトを入れ、湯剥きする。粗熱が取れたら、1/2玉を4等分にし、さらに垂直に2等分にする。青じそは千切りにする。
- ② そうめんは包装に記載している通りにゆでる。湯がきあがったら流水にさらし、しっかりぬめりを取り、水切りをして器に盛り付ける。
- ③ ①とAを混ぜ合わせ、②に乗せる。上から、千切りにした青じそをのせる。

♥料理のポイント

夏といえばそうめんですが、塩分摂取量の多い料理の一つです。

そうめん単体ではめんつゆをつける量の調整が難しかったり、つい食べすぎてしまったりしてしまいます。今回の料理のように、具材を混ぜ込むと少ない調味料で済みます。今回はシーチキンとトマトを使用しましたが、旨味の多い食材を使用することで、少ないめんつゆでも美味しく食べることが出来ます。また、具材が入ることで、食べすぎ防止にもなります。

(栄養科)

健康診断シリーズ ②

1年に1度は健診を受けましょう

日本人の死因の約5割は、がん、心疾患、脳血管疾患であり、これらの三大疾患は生活習慣病と密接に関わっています。生活習慣病の予防と早期発見、早期治療には「特定健診・特定保健指導」や「がん検診」を定期的に受診することが大切です。

●生活習慣病とは？なぜこわい？



生活習慣病とは食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が発症や進行に大きく関わる疾患で、高血圧、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症、肥満、がん、心疾患、脳血管疾患、慢性腎臓病、慢性閉塞性肺疾患などが生活習慣病といわれています。初期には自覚症状が少ないため気づかないうちに進行し、重大な病気を引き起こす可能性があります。

●「特定健診・特定保健指導」とは？

「特定健診」とは、40～74歳が対象のメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診です。内臓脂肪に起因するメタボリックシンドロームが生活習慣病の大きな原因になっており、該当するか否かを判定するために身体計測、血液検査、血圧測定などを行い、その結果、生活習慣病の発症リスクが高い場合には、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートを行います。これが「特定保健指導」です。（健康推進室）



井上病院では保健師と、管理栄養士が、生活習慣の改善のためのサポートをさせていただいております。健康診断や保健指導に関することをご不明な点やお問い合わせについては、井上病院健康推進室までお問い合わせください。

ご予約・お問い合わせ 092-322-3472【健康推進室】

病院からのお知らせ

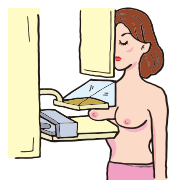
乳がん検診

10月19日 日曜日の乳がん検診

今では日本人女性の9人に1人が乳がんにかかると言われています。

平日が忙しい方でも乳がん検診を受けていただけるよう実施しています。この日は受付から誘導、マンモグラフィ撮影、診察まで**全て女性スタッフを中心に実施しております。**

待ち時間もほとんどありません。(放射線科)



料金はマンモグラフィ撮影(2方向): 5,000円、乳腺エコー: 3,000円となっております。ささやかながらプレゼントもご用意しております。ぜひこの機会に受けてみてください。

8月よりご予約を受け付けます。

※お電話の際は「マンモグラフィサnderの予約」とお伝え下さい。当日の受付も可能です。

【予約・お問い合わせ】 **092-322-3437**



井上病院大規模修繕工事のお知らせ



当院では、令和7年6月から11月にかけて外壁等修繕工事を行います。病院外周に足場設置などにより病院外壁が覆われますが、診療等は通常通り行っております。一部、修繕を行うにあたり駐車場区画や当院への進入路の制限を行う場合もございます。地域の皆様、患者様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

が、診療等は通常通り行っております。一部、修繕を行うにあたり駐車場区画や当院への進入路の制限を行う場合もございます。地域の皆様、患者様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

	当院の手術件数			1日平均		1日平均	
	整形外科	外科・その他	合計	外来患者数	入院患者数		
3月	7	5	12	3月 153	3月 66		
4月	19	7	20	4月 163	4月 70		
5月	15	7	22	5月 166	5月 70		

外来診療担当表 (令和7年7月現在) 手術・学会出張等で変更となる場合がありますので、詳細につきましては受付窓口へお尋ねください。

診療科目	曜日・時間帯	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
外科	消化器門 肛門科全般	院長		院長	田中	外科(九大)	外科(九大)	院長	大内田(九大)	田中	安部	田中※2 院長
	血管		山元								山元	
	乳腺						安部★		院長★			院長★ 九大★
内科	内科全般	久原 國弘 (10:00~)	國弘	増谷 高田 (非常勤) (10:30~)	國弘	高田 (非常勤) (10:30~)		高田 (非常勤) (10:30~)	久原	國弘		國弘※3 吉峯晃 (第4週)
	血液腫瘍内科 内科全般					佐々木 (福大)						
	糖尿病	前田★	前田★	前田★	前田★ (~15:00)		前田★	前田★	前田★			
	循環器	吉峯有★ (非常勤)	吉峯有★ (非常勤)	中村 (副院長) 吉峯有★ (非常勤)	吉峯有★ (非常勤)※1	山元		中村 (副院長)		志賀★ (非常勤)	志賀★ (非常勤)	志賀★※4 (非常勤)
	呼吸器					藤田★(福大)						
消化器内視鏡検査	増谷★	久原★	國弘★	増谷★	久原★	久原★	久原★		久原★	久原★	久原★ 増谷★	
整形外科 リハビリテーション科	深水	坂本★		坂本★	深水	深水	新井		坂本		整形 (非常勤)	

★…この時間帯は、予約制となっています。事前にお問い合わせください。予約受付時間:平日14:00~16:00

※1…火曜日午後の吉峯有香医師の診療は月曜日か休日の場合の予備日となります。 ※2…土曜日の外科診療は田中医師、院長が交替わりで担当になります。

※3…土曜日の内科診療は國弘医師が第1・2・3・5週、吉峯晃平医師が第4週の担当となります。 ※4…土曜日の循環器診療は第1・2・4週の診療となります。

※個人健診は月曜日・火曜日・木曜日・金曜日の14時~16時までの受付となります。 ※受付時間は平日16時まで(土曜日11:30まで)となります。急患に関しましては、この限りではございません。ご不明な点等ございましたら、当院外来にお問い合わせください。

編集後記

去年の夏はつい冷たい飲み物やさっぱりした食べ物に手が伸びることが多く、暑さで夜寝苦しくなり体調がすっきりしない日が多かったです。今年は上手にエアコンに頼りながら、食生活にも気をつけて猛暑を乗り切りたいと思います。

(広報委員:M・J)

医療法人 誠心会 井上病院

TEL.(092)322-3437 〒819-1104 福岡県糸島市波多江699番地1
訪問診療、各種検診、検査(胃カメラ・大腸カメラ) 行っています。

訪問リハビリテーション

TEL.(092)322-3478

通所リハビリテーション いきいき

TEL.(092)321-3108

ケアプランセンター

TEL.(092)322-3401

訪問看護ステーション

TEL.(092)322-3439

ホームページアドレス <https://www.sih.or.jp/>

診療科目 外科(消化器・乳腺・肛門・血管)
内科(消化器・循環器・糖尿病)
整形外科 リハビリテーション科
緩和ケア内科

休診日 土曜午後・日曜・祝日

※休日・時間外の急患の方は事前にお電話の上お越しく下さい。

診療時間	午前	午後
平日	9:00~12:00	14:00~17:30
土曜	9:00~12:00	-

※平日午後の受付時間 16時まで(予約を除く)

※敷地内禁煙にご協力お願いします。