

広報誌 Niji

FREE

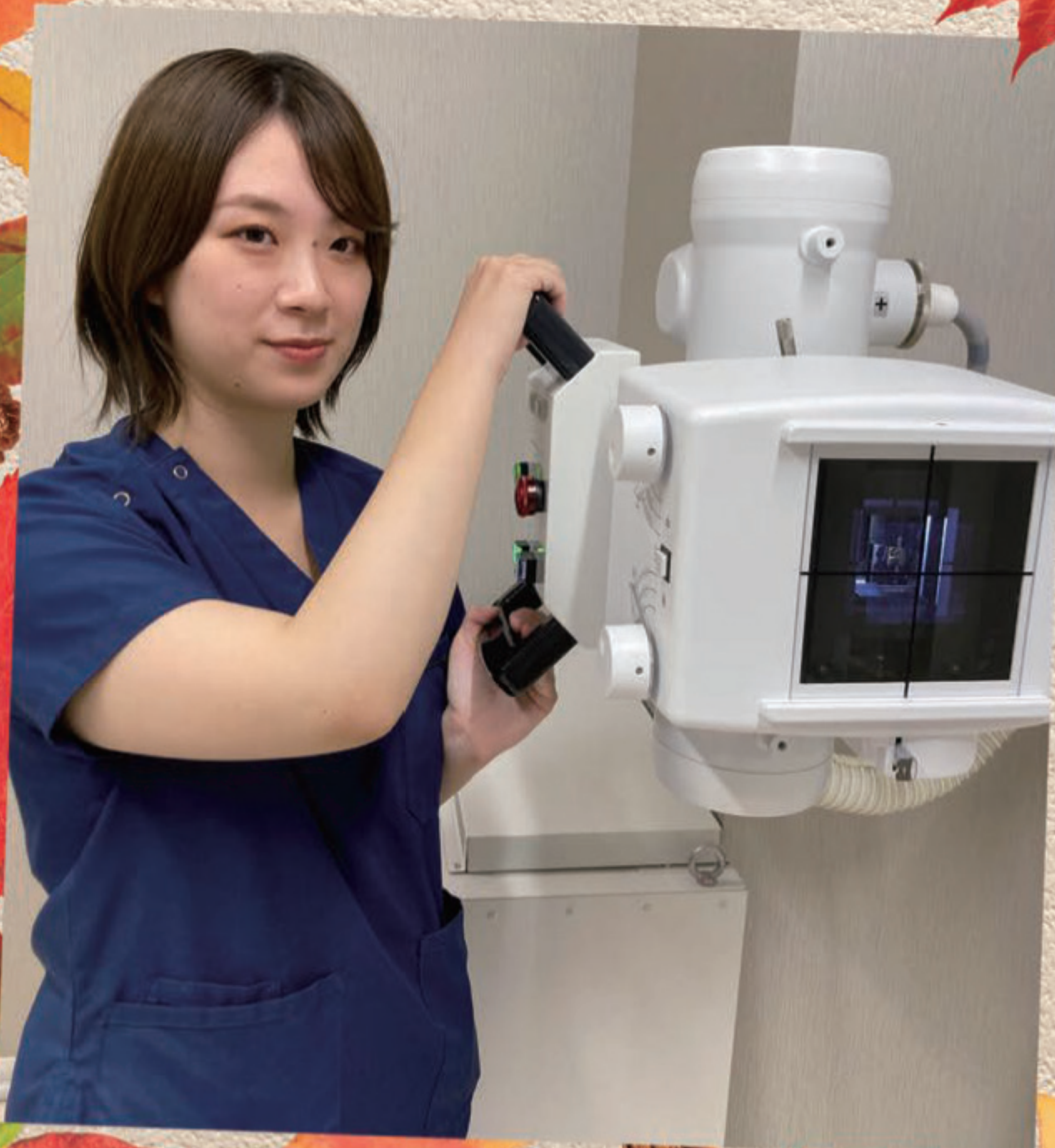
ご自由にお持ち帰りください。



みなさまと
いづろ今村病院を
つなぐかけ橋

2025 Autumn
Vol. 77

発行／公益財団法人 慈愛会 いづろ今村病院 広報委員会 季刊



p1 **特集**

守ろう、わたしとみんなの健康

p3 診療科紹介 ▶ 健康管理センター

p5 教えて! 先生 ▶ 最近のピルの話題

p7 部署紹介 ▶ 画像診断科

p8 栄養管理科によるメニュー紹介
レインボー通信

p9 ニュース&トピックス

診療プログラム

守ろう、わたしとみんなの健康

冬の感染対策

寒い季節になると、風邪やインフルエンザが流行します。最近、新型コロナウイルスの感染も一年を通してみられるようになってきました。冬は空気が乾いてウイルスが広がりやすく、体の調子もくずれやすい時期です。季節を問わず、日ごろからの予防を意識して、元気に冬を過ごしましょう。

家の中や外には、目に見えないたくさんの菌が付着しています。菌は目に見えないので、知らず知らずのうちに菌をもち込んだり、もち出したり、拡げたりすることが考えられます。手洗いは、感染経路を遮断するためにもとても大切です。

感染予防の基本的なポイントをお伝えします。

手指衛生で感染を防ぎましょう

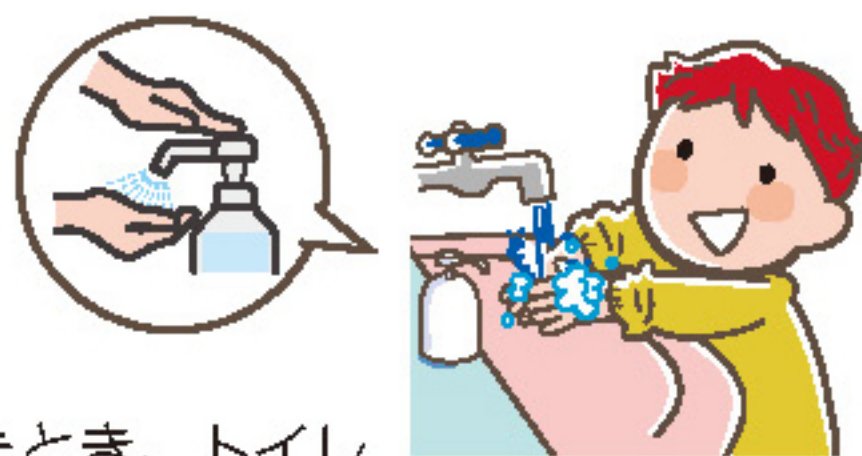
手洗いや手指消毒は、最も基本的で効果的な感染予防策です。

感染を防ぐいちばんの基本は「手洗い・手指消毒」です。外から帰ったとき、トイレのあと、食事の前には、せっけんで手のひら・指の間・つめのまわりまでていねいに洗いましょう。

アルコール消毒液も有効です。ただし汚れが目に見える場合はせっけんでの手洗いが優先です。

手についたウイルスや細菌が食べ物につくと、食中毒をおこすこともあります。冬でもノロウイルスによる食中毒が起こることがあります。料理をするときは、まな板や包丁を清潔にし、よく手を洗ってから調理してください。

手洗いは簡単でありながら、感染予防において非常に大きな効果を発揮します。日常生活の中で習慣化し、健康を守る第一歩として取り組んでいきましょう！



マスクと咳エチケットを忘れずに

せきやくしゃみが出る時は、マスクをつけて「せきエチケット」を守りましょう。人が多い場所では、マスクの着用が自分をまもり、まわりの人を思いやる行動にもなります。

鼻と口をしっかりと覆い、隙間ができないように装着することが大切です。使用後のマスクは適切に廃棄し、手を洗いましょう。



体調を整えることも大切に

しっかり睡眠をとり、バランスの良い食事を心がけましょう。体を温める食べもの（スープ、しょうが、根菜など）もおすすめです。外出時はあたたかい服装をし、帰ったらうがいをしてのどをうるおしてください。



体調が悪いときは無理をせず

せきや発熱などの症状があるときは、無理をせずに休みましょう。早めに医療機関へ相談することが、自分とまわりを守るにつながります。



小さな行動で守れる健康

感染を広げないためには、ひとりひとりの行動が大切です。冬の季節も、正しい知識と小さな心がけで、感染の拡大を防ぐことができます。「自分をまもることが、まわりの人をまもること」です。手洗い・手の消毒・マスク・十分な休養を続けて、みんなが安心して過ごせるように今できることを一緒に続けていきましょう。



診療科紹介

健康管理センター

診療スタッフ

■ 常勤 ■ 非常勤

■ **常盤 二起子**
 日本人間ドック・予防医療学会専門医
 日本医師会認定産業医 他

■ **内田 久美子**
 日本人間ドック・予防医療学会専門医
 日本医師会認定産業医 他

■ **久保田 敬子**
 日本人間ドック・予防医療学会指導医・
 専門医
 日本医師会認定産業医 他

■ **田口 裕一郎**
 日本人間ドック・予防医療学会指導医・専門医 他

■ **西本 千恵美**
 日本人間ドック・予防医療学会指導医・専門医 他

■ **大久保 智佐嘉、竹内 いづみ、
 帆北 直子、緒方 三千恵、進藤 朗子、
 松口 徹也、木佐貫 彰、塗木 冬実**

※詳細はホームページをご覧ください。

人間ドックや健診を通じて、疾患、特にがんの早期発見に
 努め、早期治療に繋がるとともに、健康維持のための生活
 習慣改善を支援します。



内田先生 西本先生 常盤先生 竹内先生 田口先生

健康管理センター紹介

「予防にまさる治療なし」をモットーに予防医療の分野を
 担当しています。年に一度は健診を受けてご自身の健康状態
 を確かめ、健康寿命を延ばしましょう。

がん検診も定期的に受けることで、早期発見・早期治療に
 つながります。年齢や気になる生活習慣によるおすすめ検査
 については、ホームページや当センターのパンフレットを
 ご覧ください。産業医活動も健診業務と併せ
 で行っています。お気軽にご相談ください。

健康管理センターの
 ホームページはコチラ▶



日本人ががんと診断される確率 (2021年データより。出典：国立がん研究センターがん情報サービス。)

- ◆ **男性 2人に1人 (63.3%)** 1位：前立腺、2位：大腸、3位：肺、4位：胃、5位：肝臓
- ◆ **女性 2人に1人 (50.8%)** 1位：乳房、2位：大腸、3位：肺、4位：胃、5位：子宮

日本人ががんで死亡する確率 (2023年データより。出典：国立がん研究センターがん情報サービス。)

- ◆ **男性 4人に1人 (24.7%)** 1位：肺、2位：大腸、3位：胃、4位：膵臓、5位：肝臓
- ◆ **女性 6人に1人 (17.2%)** 1位：大腸、2位：肺、3位：膵臓、4位：乳房、5位：胃

当センターで発見されたがん (2023年4月～2024年3月)

- ◆ 乳がん 10名
- ◆ 胃・食道・十二指腸がん 7名
- ◆ 大腸がん 7名
- ◆ 子宮がん 5名
- ◆ 前立腺がん 3名
- ◆ 膵臓がん 1名
- ◆ その他 3名

当センターのオプション検査数ランキング (2024年4月～2025年3月)

	男性	女性
◆ 1位	腫瘍マーカー	子宮頸がん検診
◆ 2位	頭部MRI	マンモグラフィ
◆ 3位	頸動脈エコー	腫瘍マーカー
◆ 4位	胸部CT	頸動脈エコー
◆ 5位	血圧脈波	骨密度

2025年度からの新オプション検査

- * **低線量胸部CT検査(肺がん検査)**▶ 胸部レントゲン写真では見えにくい微小ながんや心臓や骨に隠れた病変を発見します。低線量のため通常の10分の1の被ばく線量です。喫煙者や過去に喫煙歴(受動喫煙も含む)のある方におすすめします。【8,800円】
- * **LOX-index検査**▶ 採血で動脈硬化の進行から将来の脳梗塞や心筋梗塞の発症危険度を評価します。脳梗塞や心筋梗塞の家族歴がある方、生活習慣が乱れている方におすすめします。【14,300円】
- * **MCIスクリーニング検査プラス**▶ 採血でMCI(軽度認知障害)のリスクを測定します。生活習慣の乱れや加齢により認知症やMCIのリスクは自然と高まるので、40歳以上の方におすすめします。【19,800円】



最近のピルの話題 (とくにLEP)

ピルといえば以前は経口避妊薬のことを指していましたが今は

- ① 低用量経口避妊薬(OC)
- ② 低用量エストロゲン・プロゲスチン配合薬(LEP)
- ③ アフターピル(緊急避妊薬)

の3種類があります。



婦人科 部長
森 明人

① 低用量経口避妊薬(OC)

主に避妊目的に用い自費処方となります。月経は毎月起こりますが、排卵を抑制することで避妊ができます。ただしLEPでも共通として考えられるエストロゲンによる血栓症のリスクが少なからずあるため、40歳以上の方、35歳以上の喫煙者、高度肥満・高血圧などの合併症がある方には勧められなかったのですが、今年スリダ錠というエストロゲンを含まない経口避妊薬(ミニピル)が発売され話題となっています。

② 低用量エストロゲン・プロゲスチン配合薬(LEP)

月経困難症、子宮内膜症の治療薬です。「月経困難症」とは月経に伴って起こる日常生活に支障をきたす不快な症状で、つらい月経痛をはじめ腹痛・腰痛・お腹張り・吐き気・頭痛・だるさ・食欲不振・イライラ・うつ症状・下痢などの順に多く見られます。LEPは、これらの症状を改善するだけでなく、月経不順・PMS(月経前症候群)・過多月経による貧血も改善し、避妊効果もあります。



LEP製剤にはいろいろな種類があり、患者さんの性格や症状にあわせて処方できます。LEPに含まれる黄体ホルモン(プロゲスチン)にいくつかの特徴があります。

(1) 草食系LEP…元気はつらつな女性向き

DRSPという黄体ホルモンを含み(ドロエチ、ヤーズ…)ニキビ、むくみ、イライラタイプのPMSに効果的

(2) 肉食系LEP…おとなしいタイプの女性向き

NET、LNGという黄体ホルモンを含有(フリウェル、ジェミーナ)頭痛、うつ症状タイプのPMS、性欲低下などに効果的で、集中力を増しアスリートや受験生にもお勧めです。またLEPの内服方法として、毎月月経が起こる周期的投与方法と約3ヶ月に1回しか月経を起こさない連続投与方法があり、どちらかという連続投与方法が推奨されています。月経回数は少ない方が将来子宮内膜症やそれに伴う不妊症になりにくいのです。

LEPもOC同様血栓症という副作用に注意しなければなりません。昨年末「アリッサ錠」という血栓症を起こしにくいLEPが発売され話題となっています。

③アフターピル(緊急避妊薬)

避妊に失敗した場合、性交後72時間以内に服用することで80%以上妊娠が防げる薬です。これまでは婦人科を受診し自費処方(10,000円少々)してもらうしかなかったのですが、今年から一部の薬局で、条件付きで購入できるようになりました。

以上、ピルの服用には大きなメリットとともに多少のデメリットもあるためぜひ専門の婦人科医に相談し処方を受けてください。



部署紹介 画像診断科

当科は放射線科医1名と診療放射線技師11名で構成されており、質の高い検査画像の提供を目指し、安心して検査が受けられるよう、温かみのある対応に日々努めています。



業務の内容

当科では、一般(レントゲン)撮影・マンモグラフィ検査・骨密度測定・透視下造影検査(バリウム検査など)・CT撮影・MRI撮影・超音波検査などの画像検査や、他院からの紹介検査依頼の対応(受付から検査、返書のお渡しまで)、他院から持参した画像情報の取り込みや他院への出力などを行っています。

また、女性技師が6名おり、安心して検査が受けられるようにマンモグラフィ検査は女性技師が撮影を行っております。

部署内での取り組み

当科では、技師全員が認定資格の取得に取り組んでおり、現在、胃がん検診専門技師が3名、マンモグラフィ技術試験成績認定証取得が3名、超音波検査士(消化器領域)が1名在籍しております。また、マンモグラフィ検診施設・画像認定施設の取得や、MRI対応ペースメーカーなどを装着した方のMRI検査の施設基準も満たしており、多くの方が安心して検査が受けられるよう日々励んでおります。

また、近年、我々放射線技師でもCT・MRI造影検査時の静脈路確保ができるようになり、当科でも放射線技師が静脈路確保を行っており、技術向上に取り組んでおります。

最近では、来院から頭部MRI検査終了まで30分で終わる「スマート脳ドック」を導入し、忙しい方も検査を受けやすい環境づくりに取り組んでいます。



▲スマート脳ドックの
ホームページはコチラ

栄養管理科による メニュー紹介

作り方

- ①白菜は一口大のざく切りにする。玉ねぎは繊維を断つように1cm幅に切る。豆腐は4等分に切る。糸こんにゃくは下茹でして、食べやすい長さに切る。
- ②フライパンに、だし200ml、(A)を入れてひと煮立ちさせ、白菜、玉ねぎを入れる。ふたをして弱めの中火で5分煮る。
- ③白菜がしんなりしたら、ふたを取って豆腐、糸こんにゃくを加えて中火で3分ほど煮る。
- ④豚肉を加えて菜箸などでほぐしながら加熱し、肉に火が通ったら出来上がり。

材料(7人前)

・豚こま	80g	・しょうゆ	大さじ2
・白菜	200g (A)	・みりん	大さじ1.5
・玉ねぎ	1/2個	・酒	大さじ1.5
・絹ごし豆腐	100g	・だし	200ml
・糸こんにゃく			

ワンポイント

※野菜類は先に下茹でしておく、後の作業が楽になります。「だし」は濃い目の方が味に深みが出ます。汁を残すと減塩に。慣れれば家にある食材で簡単にアレンジできますよ♪

1人あたり

エネルギー	170kcal
たんぱく質	14.2g
脂質	4.3g
炭水化物	16.7g
食塩相当量	3.0g

豚こまと白菜の肉豆腐



レインボー通信

慈愛会健康管理センター長としていづろ今村病院に勤務して3年目になりました。最初はセンター長の経験も浅く不安でしたが、学会専門医や産業医の資格を取り、少しずつ成長していると思っています。人間ドック学会の機能評価更新やセンター移転の準備などでスタッフと力を合わせて取り組んだ日々は忙しくも充実していました。移転後の機能評価も無事に終わり、最近では主に日常業務に追われる毎日でしたが、先日学会のWEB配信を視聴し、新たな刺激を受けました。得られた知識をスタッフと共有し、より良い人間ドック健診につなげていきたいと改めて感じました。引き続き、地域の皆さまの健康づくりに貢献できるように努めていきたいと思っています。

健康管理センター 常盤

「レインボー通信」は職員リレー形式のエッセーです。患者様と職員の架け橋になればと思いスタートいたしました。感想などありましたら、是非お聞かせください。

私の小さい頃の夢は助産師でした。8歳という幼いけれども自我はあって、そんな歳に弟が産まれました。出産という命がけで新しい命の誕生に幼いながら衝撃を受けたことがきっかけです。助産師になるために第一段階の看護学校に入りましたが、実習でたくさんの患者様と関わることでたくさんの学びがあり、看護師の道を進みました。現在は緩和ケア病棟という当初の夢であった、命の誕生の立ち会いとはまた違うところで働いていますが、患者様の最期の時に一緒に付き添いあなたで良かった、と思われるような看護を提供していきたいと思日々精進しています。

緩和ケア病棟 上田

地域連携のつどい

令和7年9月19日(金)、エルセルモ鹿児島にて当院主催の地域連携のつどいを開催しました。長野院長、今村理事長の挨拶に始まり、新中須副院長による「地域医療連携と糖尿病」についての講演、循環器内科の山下主任部長、中窪副看護部長による在宅支援センターの紹介が行われました。その後の情報交換会では、参加者同士の交流が活発に行われ、大変有意義な会となりました。



おはら祭に参加しました!

11月2日に行われた「第74回おはら祭・夜まつり」にいづろ今村病院から長野院長をはじめ、51名のスタッフが参加しました。電車通りを埋め尽くすほどの踊り手たちが、「おはら節」や「ハンヤ節」に合わせて一斉に踊る中、参加した全職員も楽しく踊る事が出来ました。参加者の熱気が一体となり、南九州最大のお祭りらしい高揚感に包まれ、鹿児島が誇る秋の風物詩を心ゆくまで満喫することができました。



第2回 いづろ健康・介護まつり」を開催いたします。

今年は「心も体も健やかに!笑顔あふれるまち」をテーマに健康チェックや市民公開講座、ミニコンサートやバルーンアート、ミニニュースポーツの体験など様々な催しをご用意しております。入場は無料です。ぜひご家族やご友人とご参加ください。

【第2回 いづろ健康・介護まつり】
日時：令和7年11月22日(土) 14:00~16:00
場所：いづろ今村病院



いづろ今村病院 Instagramを開設しました!

病院からのお知らせやリクルート等、様々な情報をお届けしたいと思います。



編集後記

朝晩冷え込む季節になりました。早いもので今年も残すところ1ヶ月。皆様にとってこの1年はどのような年でしたか? これからは空気が乾燥し、インフルエンザなどの感染症も流行し始める季節となります。体調管理に気をつけて元気に過ごしましょう。院内各部署の協力を得て、広報誌「にじ」を発刊することができました。これからますます冷え込みが厳しくなりますので、皆様体調にはお気をつけてお過ごしください。

広報委員 園田

病院運営方針

1. 医療理念「心と心をつなぐ医療」
2. 基本方針
 - 1) プロフェッショナル《達人》～医療の達人を目指します
 - 2) ハートフル《慈愛》・ハーモニー《調和》・ハピネス《幸福》～慈愛の心で地域と共に人々の幸福を追求します
3. 経営理念「安心できる病院、安定した病院を目指します」

患者様の権利宣言

慈愛会 いづろ今村病院は、患者様の立場にたった最良の医療を提供することを目指し、患者様が安全な医療を公平に受けることが出来る為に、患者様の基本的な権利「患者の権利宣言」(リスポン宣言)を尊重し、以下に関して誠心誠意、努力します。

1. 個人の尊厳の権利
2. 良質な医療を受ける権利
3. 診療に関して説明と情報を受ける権利
4. セカンドオピニオンを求める権利
5. 自己決定の権利
6. 知る権利
7. 秘密保持に関する権利

いづろ今村病院は「かかりつけ医」として以下の取り組みを行っています。

- 健康相談の結果に関する相談、健康管理に関する相談に応じます。
- 必要に応じ、専門の医師・医療機関をご紹介します。
- 保健・福祉サービスに関するご相談に応じます。
- 夜間・休日の問い合わせへの対応を行っています。

かかりつけ医機能を有する地域の医療機関の検索ができます▶

★医療情報ネット(ナビイ)



医療福祉相談室 TEL.099-226-2180 (直通)
平日 8:30~17:30 土曜日 8:30~12:30

当院では患者様やご家族のお力になれるよう医療福祉相談室を設けています。医療ソーシャルワーカー(MSW)や看護師がご相談をお受けしています。どうぞお気軽にご利用ください。

看護職員募集

いづろ今村病院・今村総合病院
谷山病院・奄美病院・徳之島病院・愛と結の街

安心して仕事に取り組める慈愛会で
看護の専門性を磨きませんか?

病院見学・入職ご希望の方
慈愛会看護部支援室へご連絡ください
お問い合わせ/TEL.099-230-0063(直通)



人間ドック専用 ご予約・お問い合わせ電話

月～金/10:00~17:00
土曜日/ 9:00~12:00
※日曜・祝日は除く

TEL.099-226-5066



受付時間と面会時間

受付時間 平日(月～金) 8:30~12:00 14:00~17:00
土曜日 8:30~12:00
※詳細は裏面の診療プログラムをご覧ください。

面会時間 ※新型コロナウイルス感染防止のため、面会の制限を行っております。
最新の情報はホームページでご確認ください。

かかりつけ患者様 夜間救急サービスのご案内

当院は、患者様への医療サービスの一環として、夜間も電話による診療窓口を開設しております。

かかりつけ救急 **099-226-2600**

当院かかりつけ患者様の健康を24時間お守りすることが、私たちの使命と考えております。

公益財団法人 慈愛会 グループ

- ◆ いづろ今村病院 鹿児島市堀江町17-1
- ◆ 今村総合病院 鹿児島市鶴池新町11-23
- ◆ 谷山病院 鹿児島市小原町8-1
- ◆ 奄美病院 奄美市名瀬浜里町170
- ◆ 徳之島病院 大島郡徳之島町電津5190
- ◆ 高麗町クリニック 鹿児島市高麗町39-11 慈愛の郷1F
- ◆ 慈愛会クリニック 鹿児島市泉町1-15-1F
- ◆ 七波クリニック 鹿児島市真砂本町51番1号ニムタテナン
- ◆ かごしまオハナクリニック 鹿児島市鶴池新町6-4-2F
- ◆ 慈愛会垂水サテライトクリニック 垂水市本町77
- ◆ 介護老人保健施設 愛と結の街 鹿児島市小原町8-3
- ◆ 逆瀬川の看護ステーション 愛の街 鹿児島市小原町9-1
- ◆ 鹿児島中央看護専門学校 鹿児島市泉町12-7

外来再診の患者様へお知らせ ★当院は、「予約外来制」です。診察・検査は再診の方でも、事前予約が必要です(前日まで)。

1. 来院時、主治医・看護師への直接予約ができます。
2. 電話で予約▶TEL:099-226-2600(代表)
時間/月~金14:00~17:00 土曜日8:30~12:00(日・祝日を除く)

※原則として、当日の予約はお受けできませんが、お臭合が悪く、受診を希望される場合はご相談のうえ、来院ください。
受付時間/8:30~17:00
※診療日は予告無く変更になる場合がございます。
お電話にてご確認ください。

診療プログラム [外来診療担当医と専門外来] 令和7年11月1日現在

* 初診

診療科	部屋	月	火	水	木	金	土
総合外来	1	山下	山下	長野	木佐員	木佐員	第1・3・5週 木佐員 第2週 長野 第4週 山下
	2	松元	高塚	高塚	竹内	竹内	有村(光)
	5	(外科)中島	—	(外科)大久保	(外科)瀧川	(外科)瀧川	
	6	(皮膚科)川上	(内分泌代謝内科)新中須	(皮膚科)川上	(皮膚科)川上	(皮膚科)川上	高塚/竹内
	7	*久保	*橋口	*牧野	*久保	*橋口	*田川
婦人科	2(2階)	比良	森	比良	比良	比良	森(健診)
I B D 外来	3(2階)	—	大井	大井	—	大井	大井
消化器外来	5(2階)	生駒	時任	時任	時任	生駒	時任
糖尿病内科	1(3階)	鎌田	鎌田	鎌田	田川	松下(亮)	新中須
	2(3階)	上久保	出川	上久保 新中須(第3週)	新中須	大重	
眼科	5(3階)	—	藤原	藤原	藤原	—	第1週 当番医師
	6(3階)	—	—	—	—	—	第2週 当番医師
	7(3階)	水島(由)	水島(由)	土居(隔週)	土居(第2週)	鹿大医師	第3週 鹿大医師
	8(3階)	水島(崇)	水島(崇)	水島(崇)	—	—	第4週 当番医師 第5週 当番医師
リンパ浮腫外来	1(5階)	—	—	—	長野(第2週)	—	
健康管理センター		田口・内田・西本・竹内 常盤(第1・3・5週) 木佐員(第2・4週) 濱田(第1・2週)	常盤・内田・久保田 大久保・進藤	常盤・久保田 田口・西本・竹内	常盤・内田・西本 大久保・緒方	常盤・内田 久保田・田口 竹内(第1・3週) 塗木(第2・4週)	松山
内視鏡センター		時任・田代 徳元・小牧	生駒・田代 塗木・奈良	田代・生駒 三重・塗木	田代・徳元 三重・水流	田代・徳元・上田	小牧(第1・3週) 山元(第2・4週) 生駒(第5週)

診療科	部屋	月	火	水	木	金	土
総合外来	1	木佐員	長野	木佐員	山下	山下	
	2	—	高塚	—	竹内	竹内	
	5	緩和ケア内科(予約制) 松下	緩和ケア内科(予約制) 松下	緩和ケア内科(予約制) 松下(第2・4・5週)	緩和ケア内科(予約制) 松下	緩和ケア内科(予約制) 松下	
	6	皮膚科(15:30迄) 川上	—	皮膚科(15:30迄) 川上	皮膚科(15:30迄) 川上	皮膚科(15:30迄) 川上	
	7	*橋口	*久保	*牧野 *久保(第4週)	*橋口	*久保	
婦人科	2(2階)	比良	森	比良	比良	比良	
I B D 外来	3(2階)	大井	大井	大井	—	大井	
消化器外来	5(2階)	生駒	時任	時任	時任/生駒	生駒	
眼科	5(3階)	—	藤原	藤原	藤原(第1週を除く)	—	
	6(3階)	—	—	—	—	—	
	7(3階)	水島(由)	水島(由)	土居(隔週)	—	鹿大医師	
	8(3階)	水島(崇)	水島(崇)	水島(崇)	—	—	
リンパ浮腫外来	1(5階)	—	—	—	長野(第3・4週)	—	
手術口		眼科	眼科	眼科			

(*1)再診は予約制となります。(*2)学会等により休診になる場合もあります。また、この診療プログラムは予告無く変更になる場合がありますので、予めご了承ください。(*3)眼科の月・火・水は手術のため、担当医が変更になる場合がありますので、予めご了承ください。



公益財団法人 **いづろ今村病院**

〒892-0824 鹿児島市堀江町17-1
TEL. 099-226-2600 FAX. 099-225-5181

ホームページ
はコチラ▶

