

# はまかせ

第 101 号

2026 Jan.

## 新春の健康トピックス

## 冬を元気に過ごすためのからだケア

### CONTENTS

P01 新年のご挨拶

P02 新春の健康トピックス

「冬を元気に過ごすためのからだケア」

P03 知って安心! 浜の町病院の専門治療

P04 浜の町のスペシャリスト

P05 浜の町病院「ふれあい便り」

P06 地域医療を支える「登録医紹介」



地域医療支援病院  
災害拠点病院  
地域がん診療連携拠点病院  
臨床研修指定病院  
病院機能評価認定病院

国家公務員共済組合連合会 **浜の町病院**

〒810-8539 福岡市中央区長浜3丁目3-1

TEL 092-721-0831 FAX 092-714-3262

<https://hamanomachi.kkr.or.jp>

交通アクセスはこちら





## 新年 挨拶の ご挨拶

病院長  
谷口  
修一



新

年あけましておめでとうございます。日頃より浜の町病院の医療・運営に温かいご理解とご支援を賜り、心より御礼申し上げます。私たちは、福岡市の中心部に位置する468床の急性期総合病院として、地域の皆さまに質の高い医療を安全に、そして安心して受けていただけるよう努めております。本年もその使命を胸に、より一層の努力を重ねてまいります。

今手に取っていただいている広報誌「はまかぜ」もこれで101巻目の発刊となります。過去の積み重ねに思いを寄せながら、今後もますます皆様と共有できる有用な情報を発信していきたいと思っておりますが、病院からのひとりよがりの一方通行では良いものではありません。ぜひ皆様のご意見も頂戴しながら、手に取りたくなる「はまかぜ」を作っていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願いいたします。

医療界は、次々と新しい技術や治療法が生まれ、社会の状況も大きく変化していきます。ただ病院が失ってはならないものがあります。それは、浜の町病院の理念として掲げています「病める人の身になって、心のこもった医療を目指す」姿勢だと思ひます。患者さんは何らかの不安を抱えて病院に来られます。お帰りになる時には心のもつれた糸がほどけるように不安から解放されれば良いのですが、病状によってはそうもいかないかもしれません。病院に入った瞬間から、救急医療や専門的な治療が必要な場面はもちろん、診療の説明、痛みや不安への寄り添い、退院後の生活への支援など、すべての職員が患者さんの気持ちに寄り添う医療をこれからも追求していきます。

2025年には、救急医療の受け入れ体制の強化や、「断らない医療」を実現するための診療部門間の連携の見直しなど、安心して治療を受けていただくための取り組みを進めてまいりました。2026年も、それぞれの診療科だけでなく、救急と総合診療部門をさらに強化し、皆さまが体調を崩されたとき、「まず浜の町病院に相談してみよう」と思っただけの存在でありたいと常々思っています。

浜の町病院は、これからも地域の皆さまの「健康と人生」に寄り添う病院でありたいと願っています。困ったとき、悩んだとき、どんな些細なことでも気兼ねなくご相談ください。本年が皆さまにとって健やかで穏やかな一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

2026年もどうぞよろしくお願いいたします。



# 冬を元気に過ごすためのからだケア

## 管理栄養士の”おすすめレシピ”



### 新春ふわふわれんこん餅 みぞれ柚子あん



栄養管理部 松本 さくら



お正月はごちそう続きで、胃腸がお疲れ気味になる時期です。今回は、旬のれんこんと大根を使用して”ほっと体を整える”料理をご紹介します。れんこんのもちもちとシャキシャキ、はんぺんのふわふわとした食感が楽しめる一品です。

#### 材料（2人分）

〈れんこん餅〉  
れんこん……………200g  
(2/3すりおろし・1/3粗みじん)  
はんぺん……………1枚  
片栗粉……………小さじ2  
塩……………少々  
揚げ焼き用油……………適量  
〈みぞれあん〉  
大根……………120g  
だし(顆粒だし可)……………250ml  
白だし……………小さじ2.5  
生姜(チューブ可)……………少々  
水溶き片栗粉……………小さじ1~2  
ゆず果汁……………小さじ1※  
ゆず皮……………少々  
お好みで  
ねぎor三つ葉……………適量  
※お好みで調整してください

#### 作り方

- 〈下処理〉れんこんは皮を剥き、すりおろしと粗みじん切りに分ける。  
大根も一緒にすりおろしておく。はんぺんは手またはフォークでつぶす。
- ① れんこんとはんぺん、片栗粉、塩を混ぜ、2~3等分にし、楕円形に丸める。フライパンで両面をこんがり揚げ焼きにする。
  - ② 鍋にだしと白だし、生姜を入れて温め、大根おろしを加えて軽く煮る。
  - ③ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、火を止めてゆず果汁を加える。
  - ④ れんこん餅を器に盛り、上からあんをかけ、ゆず皮とねぎを散らす。



- 「れんこん」は、穴があいて先が見通せることから将来を見通す縁起物の食材です。
- 食物繊維とカリウムを含み、むくみ対策や腸内環境改善に役立ちます。
- 大根のみぞれは消化を助け、ゆずの香りで減塩効果が得られます。

## 理学療法士とやってみよう!簡単ストレッチ

### 座ってできる! 手軽で簡単どこでも ストレッチ

リハビリテーション部 佐藤 嘉純

運動不足などで、肩こり・腰痛・手足の冷えが気になっていませんか?今回は、どなたでも安全に取り組める”簡単・低負荷”ストレッチをご紹介します。血行を良くして筋肉のこわばりをほぐすことで、日常の痛みや不調の軽減、腰痛予防に役立ちます。無理なく続けて、快適な日々を過ごしましょう。

#### 肩こり予防

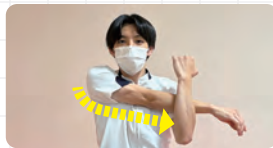
##### 肩・肩甲骨ほぐし体操



肩の力を抜き、肘で大きく円を描くように前後10回ずつ回します。肩甲骨から動かす意識で、痛みのない範囲でゆっくり行いましょう。

#### 肩こり予防

##### 肩周りストレッチ



片腕を胸の前に伸ばし、反対の手で身体へ引き寄せて10秒止めます。背筋を伸ばし、肩の後ろが気持ちよく伸びる位置で呼吸を止めず、無理のない範囲で行いましょう。

#### 腰痛予防

##### 太腿裏のストレッチ



浅く座り片脚を前に伸ばし、背すじを伸ばして上体を倒します。太もも裏が気持ちよく伸びる位置で息を止めずに左右10秒ずつ行いましょう。

#### 腰痛予防

##### 背伸び



手を組んで腕を真上へ伸ばし、5秒かけて上げ下げします。脇腹と背中が気持ちよく伸びる範囲で行います。腰を反らさず、息を止めずに行いましょう。

※その日の体調に合わせて無理のない範囲で、1日2~3セットを目安に行いましょう。

# 知って安心！浜の町病院の専門治療

## 膵臓・胆道の診療を より正確に、より身近に

肝胆膵内科  
胆膵内視鏡医  
三木 正美



今年度、当院に赴任いたしました肝胆膵内科(胆膵内視鏡医)の三木正美です。

今回はいまや膵臓・胆道診療で欠かせない超音波内視鏡(Endoscopic Ultrasonography: EUS)についてお話ししたいと思います。

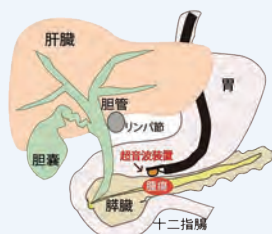
EUSは、胃カメラの先端に超音波装置を備えた内視鏡です。超音波画像は優れた解像度を持ちますが、体表に当てる検査でお腹の深部まではなかなか観察しにくいという欠点があります。しかし、内視鏡を用いて胃や十二指腸の中から当てることで超音波の実力を最大限発揮し、膵臓や胆道を詳しく調べることができます。病気によってはCTやMRIよりさらに詳しく、早期の病気も見つけ出すことができるといわれています。

決して新しい検査ではありませんが、専用の機器や技術が必要で、実際に行える医療機関は限られています。今回はEUSの3つの用途についてご説明します。

### EUSの用途

#### 観察(外来で施行)

膵臓・胆管・胆嚢など後腹膜(胃腸より背中側に位置する部分)の精密検査観察

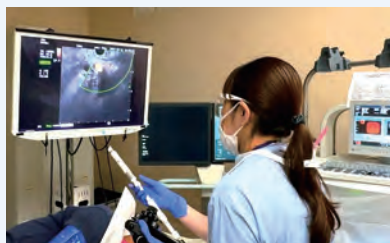


エコー装置を備えている分、通常の内視鏡よりやや太いため、鎮静(眠くなる薬)投与後に口から挿入します。20～40分程度かけて胃・十二指腸から見える臓器を丁寧に観察します。1～2時間休んでいただいた後、結果を説明します。多くの人は「気づいたら終わっていた」と感じます。

#### 組織採取※(入院で施行)

※EUS-FNA、EUS-TAなどと呼ぶこともあります

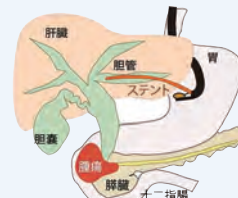
組織採取：病変に対する針生検



EUSで病変を確認しながら、採血の針と同じくらいの細い針を病変に直接刺して、細胞や組織を採取します。刺したときの痛みはありません。とれた組織を処理して顕微鏡で見ることで、後腹膜の病気(例：膵腫瘍、大きなリンパ節)でも体表に創をつくらずに病理診断ができます。非常にまれですが出血の危険があるので1泊入院が必要です。

#### ドレナージ治療(入院で施行)

ドレナージ治療：黄疸(胆汁のうっ滞)やお腹の感染巣の治療



胆汁が流れにくくなり黄疸が生じたときやお腹の中に感染巣ができて熱が出た際などに行う治療です。EUSで内部の状態を確認しながら、胃や十二指腸を介して、胆のう・胆管・感染巣などに管(ステント)を埋め込むことで胆汁の流れをよくしたり、膿出しをしたりすることができます。体外に管を出して治療せずに済むことで生活の質が保たれます。また、黄疸については何らかの理由で従来の内視鏡治療ができない場合の救済手段として有効です。

以上、今回はEUSに関して、お腹の深い部分でも詳細に見える画像検査であり、体表に創をつくらぬ検査・治療に応用できることをご説明しました。

しかし、重要なのは、お腹の痛みが続いたり、尿が紅茶色に濃くなったりしたときに我慢せず、早めにかかりつけの医療機関で相談していただくことかと思えます。また、健診で指摘された異常を放置しないことも大切です。

当院にご紹介いただいた際には、膵臓・胆道領域の診療経験豊富な専門医がEUS検査施行から方針決定まで一貫して診療させていただきます。





# Professional Voices

浜の町のスペシャリスト



## ICU病棟

看護師

山本 千秋

### “いざ”に備える専門職として

災害大国と言われる日本では地震や豪雨、台風等による災害が毎年のように発生しています。昨今災害対応に求められる医療ニーズは多様化しており、平時から実践的な備えを重ねることが不可欠となっている中で、当院は災害拠点病院として発災時に地域の医療機関と連携して対応できるよう備えを進めています。

私は現在救急・集中治療の現場で看護師として勤務しながら、DMATの一員として平時から院内外の災害訓練、資機材管理、現場調整など多岐にわたる活動をしています。

DMAT(Disaster Medical Assistance Team)とは『災害急性期に活動できる専門的な訓練を受けた医療チーム』です。医師、看護師、業務調整員で構成され、自然災害のみに限らず大規模な集団災害時などの発災時、迅速かつ効果的に医療支援を提供します。

災害現場では限られた情報と刻々と変化する状況の中で、患者さんの安全を最優先に判断することが求められており、命のそばにいる責任と支える喜びを胸に日々の業務に向き合っています。

災害医療は特別なものではなく、日頃の小さな備えが多く命を救う力になります。看護師として知識や判断力を磨き続けチームワークを最大限に活かすことで、いざという時に安心を届けられる存在でありたいと考えています。今後も、災害時だけでなく平時から安心できる医療を支えられるよう取り組んでまいります。

緊張と隣り合わせの現場ですが、休日は遠出し自然の中で過ごす時間が、忙しい日々の中で心を整える大切な時間になっています。

### 磁気共鳴専門技術者 ～不安を安心へ～

私は放射線技師として23年間、数多くの検査に携わってきました。現在は主にMRI検査を担当しています。MRI検査は放射線被曝がなく、体内を詳しく調べることができる検査ですが、「音がうるさい」「撮影時間が長い」「閉所が不安」といった点でハードルが高いと感じられることも多いと思います。そんな不安を少しでも和らげられるよう、私は患者さんの様子を見ながら、ゆっくりと分かりやすい言葉で対応することを心がけています。

しかし、MRI検査は専門性が高く、初めのうちは、そのような気配りをする余裕すらありませんでした。そこで、2017年に磁気共鳴専門技術者(MRI認定)の資格を取得し、より質の高い画像と、負担の少ない検査が提供できるよう、日々知識と技術の向上に努めています。最近では、AI技術がMRI検査にも導入され、より短時間で高画質な画像を提供し、診断に貢献できるよう調整を頑張っています。また、MRI検査は強力な磁場と電波を使用するため、反応する金属類を持ち込むと重大な事故を引き起こす可能性があります。そのため、事前の確認や院内スタッフ向けの安全管理講習会を実施し、患者さんが安全に検査を受けられる環境作りを行っています。

プライベートではゴルフが趣味で、MRI検査と同様に難しさを感じますが、友人との会話を楽しみながら過ごす時間は、リフレッシュできる大切な時間となっています。

これからもみなさんが少しでも安心して検査を受けられるよう、私なりのお手伝いができればと思っています。不安を安心へ、より安全で診断に貢献できるような検査を提供できるよう取り組んでいきたいと思っています。どうぞMRI検査の際、不安なことがあれば、遠慮なく声をかけてください。



## 中央放射線部

診療放射線技師

泉 大介

# 浜の町病院 ふれあい便り

## ボランティア部 活動レポート

### Go Volunteers! 浜の町愛いっぱいのボランティア部

ボランティア部は、通常の業務の範囲にとらわれず、患者さんや病院のお役に立てることが何かもっとできないか。との思いで設立しました。現在メインとなっている活動は「リレーフォーライフ」への参加となっています。

#### リレーフォーライフとは

がん患者さんやそのご家族を支援し、地域全体でがんに向き合い、がん征圧を目指すことを目的としたチャリティ活動です。1年に1回イベントが開催されており、募金やフラッグを掲げてのウォークなどを行います。

イベント前には職員へ募金をお願いをしたり、チャリティバザーも開催しています。バザーでは患者さんの手作りの小物なども出品させていただいており、善意の輪が広がっています。



#### Member Voices

##### 今後の抱負

メンバーは医師、看護師、検査技師、ソーシャルワーカー、事務職員など多職種で構成されています。「日頃関わっている患者さん思いながら活動している」や、がんの経験をもつ部員もおり「経験を支援に活かしたい」などの声が聞かれています。今後は清掃活動や認知症ケアのグッズ作成も行う予定です。

今後も患者さんや地域の方との交流を大切にしながら、活動を継続していきたいと思います。

## 患者さんからの メッセージ

### ご意見に感謝し、より良い病院づくりを推進してまいります。

ご入院中や外来診療を通じて、職員へ心温まる感謝のメッセージを頂戴いたしました。当院では、皆さまからの貴重なご意見を真摯に受け止め、より質の高い医療と快適な療養環境の提供のため、病院づくりに活かしてまいります。

#### やさしい言葉と栄養指導。病院の総合的なケアに感謝

初めての手術と入院でしたが、先生方やスタッフ全員の優しい言葉掛けと処置、清掃が行き届いた環境で、病んだ気持ちも和らぎました。

管理栄養士のご指導によるヘルシーメニューにも感謝。明日無事退院できることに心より御礼申し上げます。（80代・女性）



#### 主治医の一言とチーム医療に感謝

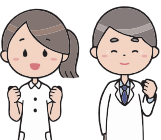
産婦人科の先生の「私が一番判っています」という一言で、手術前の不安が軽くなりました。先生の医術とお人柄に感謝。麻酔医の丁寧な説明と処置のお陰で術後の苦痛もなく、また清掃スタッフの方々の毎日の丁寧な作業のお陰で快適に過ごせました。病院スタッフ全員の力に心より感謝いたします。（50代・女性）

#### 多職種の連携が生む「安心」と「快適」な入院生活

扁桃腺摘出手術のため入院。先生、担当看護師さんをはじめ、多くの看護師の皆様の手厚いケアに感謝いたします。

栄養士、清掃スタッフの方々のおかげで、安心かつ快適に過ごせました。

浜の町病院の皆様、本当にありがとうございました。（30代・男性）



#### 携帯を直してくれた看護師と、心身に響く食事に感動

携帯電話が動かなくなった際、看護師さんが私物の携帯を使って復旧してくださり、大感動しました。そのお優しい対応に心から感謝。栄養士の方の親切的な食事指導とヘルシーな毎食も、美味しく幸せでした。

良き先生方にも恵まれ、幸せ者だと感じています。ありがとうございました。（匿名）







地域医療を支える

# 登録医紹介

## 医療法人 佐藤クリニック

WEBサイト



〔理事長・院長〕佐藤 茂 〔名誉院長〕佐藤 元一

〒810-0014 福岡市中央区平尾2-19-10

TEL 092-521-4361

FAX 092-521-4363

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	×
14:30~17:30	○	○	○	○	○	×	×

※日曜日、祭日、年末年始、盆(3日程度)は休診です。



佐藤クリニックは、地域に密着した医療を実践する中で、浜の町病院に長年お世話になってきました。その原点は、当院初代院長である父・佐藤元一が昭和35年、浜の町病院インターン第一期生として研鑽を積んだ時代にさかのぼります。当時より培われたご縁は、世代を超えて現在の診療にも生きています。

現院長の佐藤茂は消化器内科を専門とし、上部・下部内視鏡検査を用いた消化管疾患の早期発見・診断・治療に注力しています。一方で、地域のかかりつけ医として一般内科診療も行い、急性疾患から生活習慣病まで幅広く対応することで、患者さんの身近な健康相談窓口であることを大切にしています。外来診療において、より詳細な検査や専門的治療が必要と判断された患者さんについては、診療科を問わず浜の町病院にご紹介し、適切な精査・加療をお願いしています。日頃から緊密な病診連携があることで、患者さんにとって切れ目のない安心できる医療提供が可能となっています。コロナ禍のときは多くの患者さんの入院を引き受けていただき助けていただいたことを大変感謝しております。

さらに、診療の質向上と知識のアップデートを目的に、珍しい症例や多角的な検討を要する症例については、毎月第4月曜日に浜の町病院で開催されている中央区消化器病研究会にて症例提示を行っています。この研究会は浜の町病院以外の公的病院の先生方も多数参加しておられ、活発なディスカッションを通じて得られた知見を、日常診療に還元することができています。

今後も佐藤クリニックは、浜の町病院との連携を礎に、地域医療に貢献し続けてまいります。



[受付時間] 午前 8:30～11:00

(令和8年1月1日現在)

診療科	時間	専門	月	火	水	木	金
がんセンター特殊外来(完全予約制)	13時	がんゲノム外来	—	—	草場 仁志	—	草場 仁志
	15時	遺伝性腫瘍外来	金城 和寿	—	—	—	—
内科 肝臓・膵臓内科：新患は紹介のみ 膠原病内科：新患は紹介のみ	午前	血液	衛藤 徹也	当番医	栃木 太郎	林 正康	栗山 拓郎
		循環器	小河 清寛	本田 修浩	児玉 泰樹	船越 祐子	増田 征剛
		消化管	清森 亮祐	山縣 元	田中 健太郎	山縣 元	清森 亮祐
		肝胆膵	応援医師	具嶋 敏文	具嶋 敏文	三木 正美	樋口 野日斗
		腎臓	光山 雄一郎	吉田 鉄彦	冷牟田 浩人	冷牟田 浩人	吉田 鉄彦
		糖尿病内分泌	二見 貴人	堀内 俊博	堀内 俊博	北村 知美	堀内 俊博
			—	—	—	—	北村 知美
		膠原病	河野 正太郎	吉澤 誠司	河野 正太郎	河野 正太郎	佐川 文彬
呼吸器センター 新患は紹介のみ	午前	呼吸器内科	前山 隆茂	前山 隆茂	前山 隆茂	小川 知洋	前山 隆茂
			中西 喬之	小川 知洋	中西 喬之	中西 喬之	小川 知洋
		呼吸器外科	—	—	松本 耕太郎	松本 耕太郎	—
			—	—	大園 慶吾	大園 慶吾	—
脳神経センター	午前	脳神経内科	田中 栄蔵	佐竹 真理恵	佐竹 真理恵	佐竹 真理恵	佐竹 真理恵
			—	田中 栄蔵	—	田中 栄蔵	—
		脳神経外科	村田 秀樹	紹介新患のみ	村田 秀樹	紹介新患のみ	村田 秀樹
			宮松・檜垣		宮松・檜垣		宮松・檜垣
小児科 内分泌：第1・3水曜午後 循環器：第2・4木曜午後(予約)	午前	小児科	高田 直樹	坂倉 光	鷲尾 真美	武本 環美	高田 直樹
	午後	小児科	予防接種	予約外来	武本(小児神経)	1ヶ月健診	健診・予防接種
外科 ※木曜日の午後は Dr大城戸への乳腺紹介のみ	午前	消化器・一般	山元 啓文	植木 隆	河野 博	安井 隆晴	植木 隆
			安井 隆晴	山元 啓文	片山 直樹	進藤 幸治	進藤 幸治
			—	片山 直樹	一宮 仁	河野 博	—
		乳腺・甲状腺	大城戸 政行	金城 和寿	当番医	古賀 艶可	当番医
			金城 和寿	—	—	—	—
	午後	乳腺	—	—	—	大城戸 政行	—
整形外科 新患は紹介のみ ※月・水・金は受付時間 8:30～10:30	午前	整形外科	紹介新患のみ (当番医)	馬渡 太郎	紹介新患のみ (当番医)	馬場 省次	馬渡 太郎
				原田 知		河野 紘一郎	馬場 省次
				末田 麗真		末田 麗真	河野 紘一郎
				萩尾 聡		萩尾 聡	原田 知
産婦人科 新患は紹介のみ ※火・木は受付時間 8:30～10:30 産科初診のみ婦人科で受付	午前	産科	中山 紗千	小川 昌宣	本村 真由子	応援医師	孫 麻子
			松水 優美	孫 麻子	応援医師	—	松水 優美
		婦人科	江頭 活子	上岡 陽亮	上岡 陽亮	小川 昌宣	江頭 活子
			大神 達寛	竹内 麗子	大神 達寛	江頭 活子	大神 達寛
			竹内 麗子	清武 早紀	前原 都	前原 都	竹内 麗子
			前原 都	応援医師	厚井 知穂	孫 麻子	厚井 知穂
眼科 ※木は受付時間 8:30～10:30	午前	眼科	瀧 瑠美子	—	瀧 瑠美子	紹介新患のみ	瀧 瑠美子
			応援医師	—	応援医師		応援医師
耳鼻咽喉科 新患は紹介のみ ※月・火は受付時間 8:30～10:00	午前	耳鼻科	土橋 奈々	田浦 政彦	—	田浦 政彦	田浦 政彦
			次郎丸 梨那	土橋 奈々		土橋 奈々	渡邊 真理
			—	次郎丸 梨那		次郎丸 梨那	的場 信宏
			—	的場 信宏		渡邊 真理	—
泌尿器科	午前	泌尿器科	小林 武	新患のみ	柳井 建二	新患のみ	魚住 友治
皮膚科 新患は紹介のみ	午前	皮膚科	竹内 聡	石倉 侑	竹内 聡	竹内 聡	竹内 聡
			石倉 侑	—	石倉 侑	—	石倉 侑
形成外科	午前	形成外科	松本 大輔	—	松本 大輔	—	当番医
			舟橋 ひとみ		舟橋 ひとみ		
			久永 佳奈		久永 佳奈		
			栗山 ありさ		栗山 ありさ		
放射線科	午前	放射線診断科	角南 俊也	角南 俊也	角南 俊也	角南 俊也	角南 俊也
		放射線治療外来	瀬戸口 太郎	瀬戸口 太郎	瀬戸口 太郎	瀬戸口 太郎	瀬戸口 太郎
緩和ケア(完全予約制)	11時以降	緩和ケア外来	浅井 佳央里	浅井 佳央里	浅井 佳央里	浅井 佳央里	浅井 佳央里
			永山 淳	永山 淳	—	永山 淳	永山 淳

※当院は臨床研修施設であり、研修医が診察させて頂く場合がございます。

皆さまの声が、医療を育てます

皆さまからのご意見・ご感想は、今後の広報誌制作、そして当院のより良い病院づくりに  
欠かせない貴重なご意見です。ぜひ、この機会に皆さまの「声」をお聞かせください。  
右記QRコードから、アンケートフォームにご回答いただけます。