

医療と介護の情報誌 [ケアキュア]

2020.01

No 45

# CareCure

ケアキュアとは？

care(介護)とcure(医療)を  
組合わせた造語です。  
医療と介護で地域を支え  
たいという願いを込めて。

特集

「私だけは大丈夫。」 その思考がすでに危険です。

## 大丈夫じゃない風水害のこと。



おかげさまで  
40周年

医療と介護で楽しい人生を、ずっと。

豊資会

# 令和の新年を 迎えるにあたって

豊資会グループ 代表  
医療法人豊資会 理事長

かの もとのり  
加野 資典

1980年に古賀の花見で有床診療所として、開業して以来、今春で40年目を迎えることに成りました。その間、昭和、平成、令和の三つの年号が変わりました。

令和の発祥の坂本八幡宮の宮司には縁戚の御田氏の二男が赴任していたのをテレビで見て、驚きました。子供の頃は大宰府の参道で育ちましたので、天満宮は遊び場でした。思い出が多くあり、特に国立博物館が建っている所は毎日のようにチャンバラをして走り回っていました。

8年前に新宮中央駅前に加野病院を移し、元の花見の病院の跡地はクリニックとして、泌尿器科外来と透析をしています。介護施設を作りましたので、入居者と在宅の人を看るために訪問診療、訪問看護、訪問介護を始め、加野病院と共同で行っています。加野病院は泌尿器科指導医4人と腎内科指導医1人を中心に診療を行い、泌尿器科の手術と透析を行っています。

今後とも職員一同力を合わせ地域に信頼される医療と介護を提供しようとしています。

## 新年を迎えて

社会福祉法人豊資会 理事長

かの とよこ  
加野 豊子



令和になって初めての新年を迎えました。あけましておめでとうございます。

法人設立の2002年には2万人だった100歳以上の方が昨年は7万人を超えました。介護事業を始めてからの18年間は超高齢化社会が進行した年月だったとしみじみ思います。高齢になっても元気な方も増えていますが、ますます介護の必要性は増えています。気を引き締めて事業を進めていかなければと思います。

今年には1980年に古賀市花見で泌尿器科診療所を創業して40年が経つ節目の年でもあります。三人の幼い娘たちを抱えて分らないことだらけの開業でした。母の助けも借り、娘たちには無理も強いて、今思えばもつといろいろとやっつてあげれば良かったのかも心残りもありますが、その時は一生懸命でした。また、昨年はひよんなことから西日本新聞社の金婚夫婦表彰式に参加し記事に載り、恥ずかしかったのですが良い思い出になりました。振り返ると長い年月ですが、何だかあつという間だったようにも思えます。

自身も高齢者になって思うことがあります。気持ちは若い時とあまり変わらないのに老化は着実に進んでいきます。もしも支援を受けざるを得ない状況になっても、誇りを持って人生を全うしたいと誰もが望みます。一人一人の望みを実現するため仲間や場所を提供できる豊資会でありたいと願っています。

どうぞ温かいご支援をお願いいたします。

教えて恩塚院長！

# 前立腺がん



加野病院 院長  
おんづか まさこ  
恩塚 雅子

前立腺は男性にだけある臓器で、精液の成分となる前立腺液を作っています。前立腺がんは、この前立腺から生じる癌で、進行は比較的緩やかに高齢者に多いといわれています。早期には自覚症状が無いことが多いですが、尿が出づらい、排尿時痛などの症状が出る場合があります。

- 尿が出づらい
- 排尿時に痛み
- 残尿感
- 尿に血が混じる

自覚症状を伴わない場合も多く、気づかない間に進行しやすいがんです。



## Q1 検査の方法は？

早期発見のためには、PSA検査という血液検査が有効です。PSAはたんぱく質の一種で、その数値が高くなると前立腺がんである可能性も高まります。基準値は4ng/mL以下で、4〜10の場合、がんが見つかる確率は25%程度といわれています。PSAの数値が高い場合は、エコーや直腸診（触診）でがんの疑いがないか調べ、確定診断のためには前立腺生検（細い針を刺して前立腺組織を採取する検査）を行います。がんの診断がついた場合は、転移や浸潤がないかの確認のため、CTやMRI、骨シンチなどの画像検査を追加で行います。

## Q2 治療はどうするの？

前立腺がんには、さまざまな治療法があり、病気の進行状況と体の状態、患者さんの希望などを含めて検討し、治療方法を選択します。主な治療法としては、①手術、②放射線治療、③薬物療法があります。

### ①手術

前立腺と精嚢を摘出して膀胱と尿道をつなぎ合わせます。必要に応じてリンパ節郭清を行います。転移がない癌で、期待余命が10年以上の場合に最も推奨されています。手術方法には、開腹、腹腔鏡、ロボット手術があります。術後合併症としては、尿失禁や性機能障害の問題があります。

### ②放射線治療

X線や粒子線を用いてがん細胞を小さくする方法です。身体の外から照射する外照射と、前立腺内から照射する内照射があります。内照射は悪性度が低い早期の癌が対象です。外照射は悪性度が高く前立腺周囲に浸潤した癌にも効果がある可能性があります。合併症として、排便・排尿障害や出血などがあります。

### ③薬物療法

主にホルモン治療と抗がん剤治療があります。薬物治療は全身的に効果がでるため、転移がある場合に

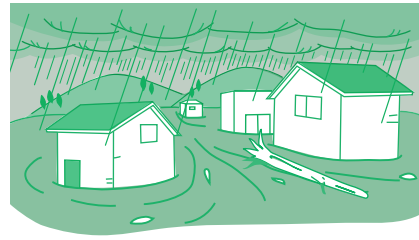
には第一選択となります。前立腺がんは男性ホルモンにより進行する性質があるため、男性ホルモンを抑えることで病気の進行を抑制します。効果がでることが多いですが、長く治療を続けていると薬が効きにくくなること（再燃）が問題です。この場合、薬剤を変更して対応していきます。副作用としては、ホットフラッシュ（のぼせ）、性機能障害、女性化乳房、骨粗鬆症などがあります。ホルモン治療の効果がなくなった場合に抗がん剤投与を行います。病状により①〜③を組み合わせて治療を行います。

PSA検査は、採血するだけ。

前立腺がんは、早期発見できれば治療が可能です。年齢も危険因子のひとつと考えられるため、50歳を過ぎたら年に一度の検査を推奨しています。気になる方はお問い合わせください。

加野病院（新宮町）tel.092-962-2111

# 「私だけは大丈夫。」その思考がすでに危険です。 大丈夫じゃない風水害のこと。



昨年、日本列島を襲った台風19号は大きな爪痕を残しました。強風もさることながら、降水量は各地で観測史上1位を更新する記録的な大雨になりました。

これにより死亡した人は執筆時点で98人、行方不明者3人となっております。風水害の凄まじさを物語っています。新聞報道によると、死亡の状況が確認された人の4割近くが家の中で水や土砂に襲われて亡くなっています。また、3割近い人が車での移動中に死亡したとされており、事前に避難しておくことの重要性を改めて痛感させられます。多くの河川が氾濫したことも被害が大きくなった原因です。氾濫すると驚くほどのスピードで水位が上昇するので、早めに避難することがとても大切になります。私だけは大丈夫、ではありません。自然現象は時に人の予想を超える場合があることを、しっかりと心に留めておいてください。

## 警戒レベル③・④で避難

2019年より、警戒レベルを用いた避難情報が発令されるようになりました。警戒レベルは、災害発生危険が高まるにつれて上がります。警戒レベル③・④が発令されたら、地域の人同士で声をかけ合って避難してください。

## 事前に把握しておく

まずは、自分の住んでいる地域で水害が発生した場合、どこに避難すれば良いか把握しておきましょう。簡単に情報を得るには、ハザードマップ（被害予測地図）を見るのが一番です。ハザードマップは水害などの自然災害による被害を予測して、被害範囲を地図にしたもの。避難経路や避難場所も確認できます。各自治体の窓口や、ホームページ、国土交通省のハザードマップポータルサイトで取得・閲覧ができます。いざというときにどう動くか、日頃からイメージしておきましょう。

国土交通省ハザードマップポータルサイト



### 避難情報

早期注意情報

洪水注意報  
大雨注意報など

避難準備  
高齢者等避難開始

避難勧告  
避難指示（緊急）

災害発生情報

気象庁より発表

市町村より発令

### とるべき行動

#### 1 災害への心構えを高める

自然現象は予想を超える場合があります。安易に楽観視せず、いざというときに備えて心構えをしておきましょう。

#### 2 避難行動を確認する

避難先やハザードマップを確認するなど、避難行動を確認しましょう。

#### 3 避難の準備

**高齢者など避難に時間のかかる人は避難**

高齢者など避難に時間を要する人はこのタイミングで避難します。その他の人は避難の準備を整えます。

#### 4 速やかに避難

**全員避難**

すでに避難場所への移動が危険と判断される場合には、二階へ上がるなど、より安全な場所へ移動しましょう。

#### 5 命を守る行動を

すでに災害が発生しています。救助も間に合わない場合があります。一人ひとりが命を守る行動をとってください。

### 警戒レベル

低

危険度

高

# 普段の備え

災害発生時に冷静に落ち着いた行動がとれるよう、普段から家族で防災意識を高めておきましょう。

防水リュックがない場合は、荷物をビニール袋に入れてからリュックに入れよう。



## 連絡方法を

### 決めておく

家族とはぐれたときの安否確認の方法を決めておきましょう。災害時は回線が混雑して、電話がつながりにくくなります。「災害伝言ダイヤル」を利用しましょう。

### 災害伝言ダイヤル

- ① 171（イナイ）をダイヤル
- ② ガイダンスに従い録音が再生を選択します
- ③ ガイダンスに従い、連絡を取りたい方の電話番号を入力します
- ④ 伝言を録音・再生できます

## 持ち出し品の準備

避難に必要な荷物をリュック（防水のもの）にまとめておきましょう。下は持ち出し品の例です。必要に応じて追加や入れ替えしてください。

### 持ち出し品の例

- ヘルメット
- 懐中電灯
- 非常食
- 飲料水
- 貴重品
- 健康保険証
- 現金
- 携帯ラジオ
- ポケットティッシュ
- 救急医薬品
- 携帯電話充電器
- バスタオル
- ラップ（器代りなど多用途に）
- 手袋（耐熱・防刃等）
- ビニール袋
- レジャーシート
- 下着
- スリッパ
- 多機能ツール
- 笛（救助要請等に）

## 役立つ情報を集める

普段から防災に役立つ情報にアンテナを張っておきましょう。例えばバスタオルがあれば、タオルとしての使い方はもちろんのこと、タオルケットや枕、着替えのときの目隠しなどにも使えます。役立つ情報があれば、安全に避難したり、避難所でのストレスを減らしたり、自宅の被害を軽くできる場合があります。過去に被災しなかったからといって今後もし安心とは限りません。これまで被災しなかった幸運に感謝しつつ、日頃から情報収集しておきましょう。

# 避難時の行動

災害発生後の避難はとても危険です。家の中に命より大切な財産はありません。警報などの情報に注意して、早めに避難しておきましょう。仮に災害が発生しなかったとしてもデメリットはないのですから。

## 足元に注意

道路が濁った水で冠水している場合や、暗い夜間は足元の危険がまったく見えなくなりますが、流れきれなかった雨水が下水道を逆流してマンホールの蓋が外れていたり、側溝と道路の境目もわからなくなっていたりと、とにかく危険がいつぱいです。過去には死亡事故も発生しています。危険を避けるためには、足元が見えなくなる前に避難しておくべきですが、どうしても冠水した場所を歩く必要がある場合は、傘などを杖代わりにして足元を確認しながら進みます。

## 動きやすい服装

避難時は、すぐに傷の手当てができない場合もあり、ちょっとした傷でも我慢を強いられます。ケガを防ぐために、夏でも肌が露出しない長袖・長ズボンの着用がおすすめです。長靴は水が入ると動きにくくなり、体力を消耗します。紐で結ぶタイプのスニーカーにしましょう。両手が使えるよう、雨合羽（上下の分かれたタイプ）を着用すると良いでしょう。

## 逃げ遅れたら垂直避難

どうしても避難することができない場合や、逃げ遅れた場合は、無理をせず自宅や隣接する建物の、より安全な場所（上の階など）へ移動します。できる範囲で少しでも安全な場所に避難しておきましょう。ただし、大規模な水害では建物ごと流されてしまう場合もあるので、早めの避難が原則です。

念のため避難しておけば安心だね。



### 加野病院リハビリセンター 骨盤底筋体操教室



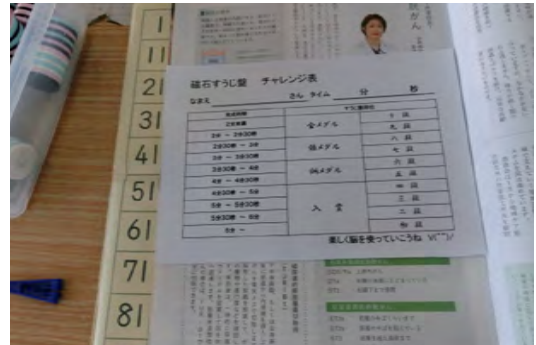
12月10日、新宮町上府区公民館にて、骨盤底筋体操教室を行ないました。骨盤底筋とは骨盤の底にあって膀胱や子宮、直腸などを支えている筋肉の総称です。尿漏れの原因のひとつとして、加齢や出産などで骨盤底筋の筋力が弱くなることあげられます。骨盤底筋が弱まると骨盤内の臓器が下がり、ぼっこりお腹になりやすくなるので、骨盤底筋を鍛えることで姿勢やスタイルの改善にも繋がります。教室では、どこでも簡単にできる体操を行いました。ぜひ続けてみてください。

### 豊資会グループ内定式



11月、今年も無事に豊資会グループの内定式を執り行うことができました。昨年からの採用を開始した総合職の他、看護師、栄養士、リハビリスタッフなど、計7名が4月の入社を前に集まってくれました。4月にまた会えることを楽しみにしています。

### 出前講座「東っこフェスタ」編



11月9日、新宮東小学校で毎年開催されている子供たちの体験学習行事「東っこフェスタ」に加野病院地域連携部も参加してきました。今回は、学習療法や脳の健康教室、古賀市の福祉まつりなどで人気の「すうじ盤」を使った体験ブースを企画しました。保護者の方も多く、大変にぎわいました。

### アセッサー研修

豊資会グループでは、介護職員の技術向上を目的としてアセッサー研修（介護プロフェッショナルキャリア段位制度）を導入しています。アセッサーとは、国で定めた評価基準に基づき、介護技術の評価・OJTを通じて、できていないことをできるようになるまで育成・指導を行う者のことです。食事介助・排泄介助といった基本技術をはじめ、感染症対策、地域包括ケアシステムへの取り組みなど、介護職員の実践スキルを評価します。



また、実践スキルとして「できない」と評価されたことを確実に「できる」ようになるよう、丁寧に指導し介護職員のさらなる資質向上をめざしています。



## 地域のお医者さん

あいだ医院

院長 間 克磨 先生

JR  
東福岡駅  
徒歩3分

今回は、福岡市東福岡「あいだ医院」  
間克磨先生にお話を伺いました。

—— 機嫌の悪いお子さんもらっ  
しゃると思いますが、どのように診察  
されていますか？

診察室におもちゃをたくさん置いて  
いるので、それで遊んでもらって  
いる間に診察しています。遊ぶの  
中になってしまっ、お母さんに促  
されて仕方なく帰っていくお子さん  
もいますよ（笑）

—— 休日は何をされていますか？ 趣  
味や特技などありますか？  
鉄道が好きです。実際に使用されて  
いた電車の部品や模型を集めていて、  
院内にも至る所に飾っています。  
—— 地域の皆様方へ、メッセージな  
どあればお願いします。

気になることがあれば、とにかく相  
談してください。当院で診療できな  
い場合は、症状にあった医療機関に  
紹介します。安心して来ていただ  
ければと思います。



机や本棚など、所狭しと飾  
られたおもちゃ。小さなお  
子さんも安心して受診でき  
るあいだ医院は、地域の子  
育て世代にとって頼りにな  
る存在です。

### あいだ医院

小児科・内科



診療時間

午前 8:50 ~ 12:50

午後 14:00 ~ 18:00

※受付は診察終了30分前まで  
※土曜日の診療は16時まで

休 日曜・祝日

所 福岡市東福岡3丁目4-3

☎ 0940-42-3101

## 鰯のちぎり揚げ

カラダにうれしい  
かんたんレシピ



# ほうしキッチン

監修  
管理栄養士  
原口みつえ

鰯は鉄やカルシウム、ビタミンBや  
D、E、さらに動脈硬化を防ぐEPA  
や脳の働きをよくするDHAが豊富に  
含まれています。今回は、すり身に  
して骨ごと丸ごと、その栄養をいただ  
きましょう。お酒のつまみやお弁当のお  
かず、お子様のおやつにも喜ばれます。

### 作り方

① 鰯は頭を落としてわたを取り、手開  
きにして皮と骨を除いて粗みじん切  
りにし、さらに包丁で粘りが出るま  
でたたき、ボールに入れる。

※市販の鰯のすり身を利用してOKです。

② 豆腐はざるに上げ水分を切って絞  
っておく。

③ Aはみじん切りにする。

④ ①に②、③、グリーンピースを入れて  
よく混ぜる。さらに卵とBの調味料  
を加えて練り混ぜる。

⑤ ④の揚げネタを16等分（一人4個）  
または、好みの大きさに分けておく。

⑥ 揚げ油を低温に熱して⑤を入れ、  
時々返しながらから4〜5分、きつね色  
にからりと揚げ、油を切る。

⑦ 大根おろし、レモンやトマト、レタ  
スと一緒に皿に盛り合わせる。

### 材料（4人分）

鰯（中）	8尾	豆腐	1/4丁
（またはすり身160g）		溶き卵（小）	1個
玉ねぎ	40g	合わせ味噌	大さじ1
人参	20g	砂糖	小さじ1
ごぼう	20g	うす口醤油	小さじ1/2
干し椎茸	2枚	酒	小さじ1/4
グリーンピース	20g	揚げ油	適宜

栄養量 （1人分）	熱量	たんぱく質	塩分
	201kcal	12.6g	0.7g



## 豊資会は、介護職を目指す人を応援します。

介護の資格取得のための研修事業を行っています。詳しくは、ホームページをご覧ください。お問合せ ☎ 080(2736)2841

研修	概要	開講時期	開講実績
介護職員初任者研修	基本的な知識や技術、考え方を身につける	年2回開講 次回 2020年3月9日	2015年より計10回開講
介護福祉士実務者研修	介護福祉士国家資格 受験時に必須	次回 2020年春 開講予定	2018年より計2回開講

## 外来予定表 2020年1月現在

加野病院(新宮)					※赤字は女性医師		加野クリニック(古賀)				
月	泌尿器科		内科		腎臓内科		泌尿器科				
	午前 9:00~12:30	午後 13:30~17:30	午前 9:00~12:30	午後 13:30~17:30	午前 9:00~12:30	午後 13:30~17:30	午前 9:00~12:30	午後 13:30~17:00			
月	浦	佐藤	小西	—	江里口	—	片瀨	片瀨(予約)	○	○	
火	浦	北田	恩塚	佐藤	—	原田	—	片瀨	片瀨(予約)	○	○
水	小西	佐藤	浦	—	松本	—	片瀨	片瀨(予約)	○	○	
木	小西	恩塚	後藤	武居	元谷 (糖尿病内科)	—	片瀨	片瀨(予約)	○	○	
金	小西	浦	恩塚	—	片瀨	—	片瀨	—	○	○	
土	九大医師	常勤医師	常勤医師	—	九大医師	九大医師	—	—	—	—	

- 加野病院 日・祝日休診 ●加野クリニック 土・日・祝日休診 ●受付は診察終了時間 30分前迄 ●加野病院 武居医師の午後診療 14:30より
- 加野病院 片瀨医師 第2月曜・第2火曜日休診 ●腎臓内科 午後診療は予約制 ●手術等の都合により担当医が変更になる場合あり

## 手術実績 集計期間 2018年11月～2019年10月 ※手術件数の詳細は、ホームページで公開しています。

### 尿路結石関連手術 159件

経尿道的尿管結石砕石術 (TUL)  
経尿道的膀胱結石摘出術  
尿道結石摘出術  
体外衝撃波結石砕石術 (ESWL)

### 腫瘍・がん関連手術 107件

経尿道的膀胱腫瘍切除術(TUR-BT)  
腹腔鏡下腎(尿管)全摘術  
根治的前立腺摘出手術  
精巣悪性腫瘍手術  
腹腔鏡下副腎摘出術  
腹腔鏡下尿管摘出術  
除睾術(去勢術)

### 透析シャント関連手術 105件

### 前立腺肥大症関連手術 40件

光選択的前立腺レーザー蒸散術(PVP)  
経尿道的前立腺切除術(TUR-P)

### 女性特有の疾患関連手術 12件

メッシュ使用尿失禁手術(TOT)  
経膈メッシュ手術(TVM)  
膈閉鎖術  
膈壁裂創縫合術  
(分娩時を除く)(前壁裂創)  
癒合陰唇形成手術

### 専門的な検査 155件

前立腺生検  
経尿道的検査

### その他の手術 183件

経尿道的尿管ステント(留置術・抜去術)  
経尿道的尿管狭窄拡張術  
尖圭コンジローマ焼灼術  
経尿道的血塊除去術  
経皮的腎(腎盂)瘻造設術  
膀胱瘻造設術  
膀胱水圧拡張術  
精索捻転手術  
包茎術  
尿道狭窄内視鏡手術  
陰嚢水腫手術  
精管切断・切除術(両側)  
皮膚切開術等

## 年間手術実績 合計 761件

加野病院	新宮町中央駅前 1-2-1	092-962-2111	ハイマート花梨	古賀市花見南 2-14-15	092-940-7200
加野クリニック	古賀市花見南 1-2-15	092-944-1212	ハイマートどんぐりの森	古賀市青柳町 803	092-943-7810
ハイマート橘	新宮町中央駅前 1-2-1	092-962-2188	ふれあいセンターりん	古賀市青柳町 801	092-940-2002
ルーエハイム安心	古賀市花見南 2-11-1	092-943-2130	余香庵	古賀市今の庄 1-2-12	092-940-1722
ハイマート杏	宗像市田野 1370-2	0940-38-7500	ハイマート桑の実	古賀市駅東 2-11-14	092-942-1983



ホームページ



フェイスブック

### 表紙の写真

日光東照宮「陽明門」。唐獅子や人物など 500 以上の彫刻がほどこされ、一日中見ても飽きないというたとえから別名「日暮御門」とも呼ばれる。

本誌の表紙写真を募集しています。お名前(ニックネームも可)と簡単な説明文を添えて、Eメールでお送りください。▶ info\_hphou4@houshikai.or.jp