水戸病院だより

Mito Hospital News

第109号
2026年10月（秋号）



●健康コラム「秋を楽しむリハビリ知識」
●暮らしに役立つ情報「免疫力アップの習慣」
●ちょっと教えて「あすなろヘルパーステーション」

えびの高原（宮崎県えびの市）

CONTENTS ｜ 目次

P2　医局レポート「健診で「脂肪肝」と言われたら?」
P3　健康コラム「秋を楽しむリハビリ知識」
P4　暮らしに役立つ情報「免疫力アップの習慣」
P5　特集Ⅰ 今改めて知っておきたい「麻しん(はしか)」
P6　特集Ⅱ「年齢とともに変わる体のサイン」
P7　院内行事・イベント「コンフォート須恵 敬老会」
P8　ちょっと教えて「あすなろヘルパーステーション」
P9　バトンタッチ放談・おばあちゃんの知恵袋
P10　外来診療担当案内・施設のご案内

正信会 理念

病める人に寄り添った質の高い保健・医療・介護の提供

基本方針

- 地域に根差した信頼される施設づくりに励みます
- 思いやりの心を大切にすべての人の尊厳を守ります
- 新しい知識・技術を求め日々研鑽に努めます

TAKE FREE ご自由にお持ち帰り下さい

医局レポート DOCTOR REPORT

正信会 水戸病院
内科医
水戸　大樹

健診で「脂肪肝」と言われたら？
～全身の病気を防ぐための大切なサイン～

健康診断で「脂肪肝」と指摘され、「よくあることだから」とそのままにしていませんか？実は今、脂肪肝に対する医学的な常識が大きく変わっています。

最新ガイドラインでは、肥満や高血糖、高血圧、脂質異常などの代謝異常を背景にした脂肪肝を「MASLD（マスルド）」と呼ぶようになりました。日本人の約４人に１人が該当する身近な病気ですが、近年、これが「肝臓だけの病気でない」ことが分かってきました。

実は脂肪肝があると、全身のさまざまな病気のリスクが上がります。

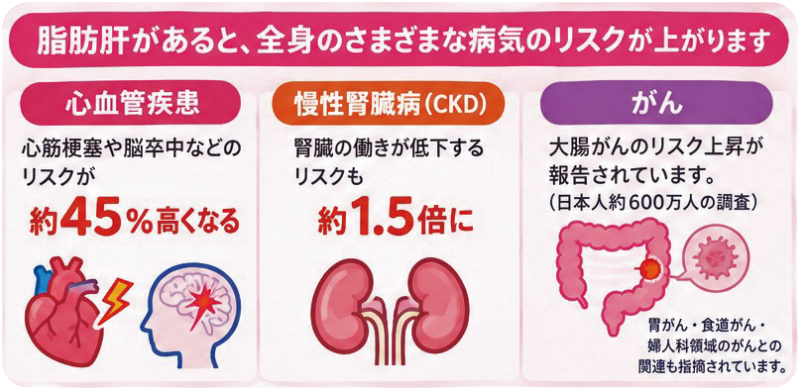
まず、心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患のリスクが約45％高くなります。次に腎臓の働きが低下する「慢性腎臓病（CKD）」のリスクも約1.5倍に高まります。さらに、がんのリスクも上昇します。日本人約600万人を対象とした調査では大腸がんのリスク上昇が報告されており、これまでの研究で胃がん、食道がん、婦人科領域のがんとの関連も指摘されています。

なぜ、脂肪肝がこれほど全身の病気と結びつくのでしょうか。肥満・高血糖・高血圧・脂質異常といった代謝の乱れは、脂肪肝と心血管疾患に共通する危険因子です。さらに脂肪肝そのものも独立した危険因子と考えられています。つまり脂肪肝は、身体からの“黄色信号”であると同時に、それ自体が減らすべきリスクなのです。

しかし、恐れる必要はありません。MASLDは早い段階で生活習慣を改善することで十分な改善が期待できる病気です。体重を５％減らすだけでも肝臓にたまった脂肪の改善が期待でき、肥満でない方なら３～５％の減量でも効果が見込めます。また、有酸素運動と筋トレを合わせて週に150分以上行えば、体重が減らなくても肝臓の脂肪を減らす効果があります。

健診での「脂肪肝」という結果は、肝臓だけでなく、全身の健康を見直す絶好のチャンスです。大切な未来のために、まずは生活習慣の改善から始めてみませんか。





健康コラム



朝晩の冷え込みが進む秋は、筋肉や関節が固まりやすく、体調の変化も起こりやすい時期です。
皆様がこの過ごしやすい季節を健やかに、そして安全に楽しむためのリハビリのコツをまとめました。
無理のないペースで体をほぐし、実りの秋を元気に笑顔で過ごしていきましょう。

運動がもたらすうれしい効果

適度な運動は、筋力や体力の維持だけでなく、脳の働きを活発にし、ストレスを和らげます。
また、睡眠の質を高め、免疫力アップにもつながり、季節の変わり目や感染症に負けないからだづくりに役立ちます。



秋から冬は、感染症にも注意

気温が下がり、空気が乾燥する季節は、インフルエンザなどの感染症が竜谷しやすくなります。
運動で体力や免疫力を高めることはもちろん、手洗い・うがい・マスクなどの基本的な感染対策も忘れずに行いましょう。





ストレッチ

筋肉の柔軟性を保ち、
ケガの予防につながります。
運動前後に取り入れましょう。



ウォーキング

全身の血流を良くし、
心肺機能を高めます。
1日20～30分を目安に
歩きましょう。



筋力トレーニング

太ももやお尻などの
大きな筋肉を鍛えることで、
転倒予防にも効果的です。

運動を安全に行うためのポイントとして

①体調がすぐれないときは無理をしない
②気温の変化に合わせた服装で体温調整をする
③水分補給はこまめに
④転倒しやすい場所（落ち葉等）に注意

暮らしに役立つ医療情報

免疫力アップの習慣

～秋から冬にかけて、風邪や感染症に備える、からだづくり～

朝　体内リズムを整え 免疫力のスイッチを入れる

朝の光を浴びる

起きたらカーテンを開けて
自然の光を浴びましょう。
体内時計が整い、
自律神経も安定します。



水分をとる

朝起きたら、常温の水を
ゆっくり飲みましょう。
寝ている間に失われた
水分を補い、腸を優しく
目覚めさせます。



朝食をしっかり食べる

たんぱく質やビタミン、
発酵食品を取り入れて
免疫細胞を元気にします。





昼　外の気温差や乾燥から からだを守る

温度差に注意（服装の調整）

室内外の気温差で体が
疲れやすくなります。
薄手の羽織りやストールで
首・手首・足首を冷やさない
ようにしましょう。



こまめに水分補給

のどの渇きを感じる前に
少しずつ水分をとりましょう。
カフェインや甘い飲み物は
とりすぎに注意を。



食事で栄養をプラス

野菜・きのこ・たんぱく質を
意識して、免疫細胞の材料を
しっかりとりましょう。



夜　睡眠の質を高めて 免疫力を回復

寝る前のリラックスタイム

スマホやパソコンを控え、
ぬるめのお風呂や
ストレッチで心と体を
リラックスさせましょう。



加湿と室温管理

乾燥はのどや鼻の粘膜を
弱らせます。加湿器や濡れタオル
を活用し、室温は20℃前後、
湿度は50～60%を目安に。



質の良い睡眠をとる

毎日同じ時間に寝起きして、
睡眠リズムを整えましょう。
7～8時間の睡眠が理想です。



秋から冬にかけて 気をつけたいこと

- 風邪やインフルエンザなど
  感染症の予防を心がけましょう。



- 乾燥対策でのどや鼻の
  粘膜を守りましょう。



- 外出時はマスクや
  手洗い・うがいを習慣に。



- バランスの良い食事と
  適度な運動で、体力を
  維持しましょう。



毎日のちょっとした習慣で免疫力を高め、元気に過ごしましょう。
子どもの場合は、学校やお友達との時間で元気過ごす。大人は仕事や家事の合間に少しずつ、高齢の方は無理のない範囲で体を動かし、生活リズムを整えましょう。



特集
Featured
I

今、改めて知っておきたい

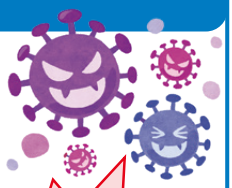
麻しん（はしか）



感染力がとても強い、重くなることもある感染症です

麻しん（はしか）とは？

麻しんは、麻しんウイルスによって起こる感染症です。
感染力が非常に強く、免疫を持っていない人が感染すると、ほぼ100%発症するといわれています。



感染力はインフルエンザの**約6倍！**

重症化することもあります

麻しんは、肺炎や農園などの重い合併症を引き起こすことがあり、特に次のような方は注意が必要です。

- ●乳幼児（特に1才未満）
- ●妊娠中の方
- ●免疫力が低下している方（基礎疾患のある方など）



主な症状

感染後、約10～12日（最長で21日程度）の潜伏期の後、次のような症状が現れます。

【カタル期】2～4日

- ●発熱（38℃前後）
- ●せき、鼻水、目の充血など



【発しん期】3～5日

- ●高熱とともに赤い発疹が顔から全身に広がる



【回復期】1週間前後

- ●発しんは次第に色あせ、1～2週間で回復する

解熱後3日間が経過していれば周囲への感染力はなくなります



もしも、感染したと思ったら



- ✓ 早めに医療機関に受診しましょう。
- ✓ 受診の際は、事前に病院へ電話で連絡し、「麻しんの可能性がある」ことを伝えましょう。
- ✓ 無理に外出せず、周囲に広げないよう注意してください。

予防のためにできること

ワクチン接種で感染予防が有効です。
MRワクチン（麻しん・風しん混合ワクチン）の2回接種で、より高い予防効果があります。

接種の目安	
	▶ 1才になったら、1回目を接種
	▶ 小学校入学前（就学前1年間）に、2回目を接種（幼稚園・保育園等の年長クラスに相当する年齢、5～7才未満）

定期接種の対象年齢を過ぎた方でも、接種できる場合があります。
詳しくはお住まいの自治体にご確認ください。

特集 Featured Ⅱ

年齢とともに変わる体のサイン

加齢に伴う身体機能の低下は避けらませんが日頃の生活に活用できることを食事や運動などに視点を向けた予防をお伝えする、全４回シリーズです。

第３回目　物忘れと認知症の境目

～年齢のせい？それとも、受診したほうがいいサイン？～

「あれ？なんだっけ？」と物忘れが増えると、不安になることもありますよね。
物忘れは誰にでもあるものですが、認知症の物忘れは進行していくのが特徴です。違いを知ることで、早めの気づきや対応につながります。

加齢による物忘れ		認知症による物忘れ
体験の一部を忘れる（例：朝ごはんに何を食べたか思い出せない）	体験したこと	体験そのものを忘れることがある（例：朝ごはんを食べたこと自体を忘れる）
忘れたことを自覚している	忘れ方	忘れたことの自覚がない
ヒントがあっても思い出せる	思い出すきっかけ	ヒントがあっても思い出せない
日常生活に大きな支障はない	日常生活の影響	日常生活に支障が出る（例：買い物や支払いがうまくできない）
自分で「忘れっぽくなった」と感じる	自覚	自覚がないことが多い
進行せず、日による変動がある	進行	徐々に進行していく

こんな変化はありませんか？

☐	同じことを何度も聞く・言う
☐	置忘れやしまい忘れが増える
☐	予定や約束を忘れることが増える
☐	慣れた道で迷うことがある
☐	家事や仕事の段取りがうまくできない
☐	情緒不安定になったり、怒りっぽくなる



かかりつけ医や物忘れ外来、地域包括支援センターなどにご相談できます。
原因によっては、治療や支援につながることもあります。



毎日暮らしでできること

無理のない範囲で散歩や体操を習慣化し、体を動かす



バラスの良い食事と十分な睡眠を



人との交流の場を設け、会話や趣味、地域活動を楽しむ



コンフォート須恵　敬老会



令和8年9月22日、併設施設のコンフォート須恵にて、入居者と通所介護をご利用の皆さまを対象に、敬老会を行いました。
日頃の感謝と長寿のお祝いの気持ちを込めて、職員による紅白体交歌合戦披露され、会場は和やかな雰囲気に包まれました。









職員と利用者さまが笑顔でふれあう場面も見られ、皆さまにとって楽しいひとときとなったことと思います。

これからも皆さまが健やかに、笑顔あふれる毎日を過ごされますよう、スタッフ一同ご支援させていただきます。



寄り道で見つけたスポット

みちくさ



今回ご紹介するのは、JR宇美駅のすぐそばにある「マルト醤油醸造元」さんです。
昭和21年の創業以来、地域の人々に親しまれてきた、ふるさとの味。
九州ならではの甘みとコクが特徴の醤油は、いつもの料理をよりおいしく引き立て、毎日の食卓に豊かな味わいを届けてくれます。
ギフト配送にも対応しているので、大切な方への贈り物にもおすすめです。





お店のすぐ隣には、併設ギャラリー「旬花（しゅんか）」があります。陶器やおしゃれなアパレル雑貨などが並ぶ、落ち着いた雰囲気の空間です。コンサートや演奏会、手作りアクセサリーの展示会、ワークショップなども開催され、訪れるたびに新しい発見があるかもしれません。

ふるさとの味に出会い、素敵な作品やイベントを楽しむひととき。お近くにお越しの際は、ぜひ立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

●マルト醤油醸造元
糟屋郡宇美町宇美5丁目12-7
営業時間　10:00～18:00
定休日　日曜日
☎ 092－939－1799

Instagram

ちょっと教えて

あなたの「いつも」を
支える、いちばん身近な存在

あすなろ ヘルパーステーション

～ 病院併設の訪問介護事業所です ～



あすなろヘルパーステーション ならではの強み

病院併設だから安心
医療との連携がスムーズで、急な体調の変化にも迅速に対応できます。

経験豊富なスタッフ
専門知識を持ったヘルパーが、丁寧であたたかいケアを提供します。

地域に密着したサービス
地域の皆さまの暮らしに寄り添い、安心してご利用いただける体制を整えています。

ご利用者さまの「やりたい」を大切に
できることを増やし、自分らしい生活が続けられるようサポートします。

こんな方におすすめです

- ☑ 日常生活に少し不安がある
- ☑ 退院後の生活が心配
- ☑ 家族の介護で疲れてしまった
- ☑ 自分らしい生活を続けたい



利用までの流れ

1. **まずはご相談**
   お電話や窓口で、お気軽にご相談ください。
2. **事前訪問・ご本人の確認**
   ご自宅に伺い、生活状況やご希望をお聞きします。
3. **ケアプランの作成**
   ご本人・ご家族と相談し、最適なサービスをご提案します。
4. **サービス開始**
   担当のヘルパーが訪問し、サポートを開始します。

まずはお気軽にご連絡ください
サービスの内容や費用など、どんなことでもお尋ねください。



今どきのヘルパー事情も変わりつつあります

介護のカタチもどんどん進化しています。

昔ながらの「身体介護」や「生活援助」に加え、今では、利用者さま一人ひとりの暮らしに合わせた、さまざまなサポートが広がっています。



見守り・ICTの活用
センサーやスマートフォンで、安心の見守りをサポート。



オンラインでの相談
訪問以外にも、電話やオンラインでの相談も可能です。



多様な働き方
子育てや介護と両立しながら働くヘルパーも増えています。



今は「自宅での生活を続けたい」方が増えています

高齢化や家族の仕事・介護の両立などにより、
「できるだけ自宅で暮らしたい」という方が増えています。
ヘルパーはそんな希望を支える心強い存在です。



batontouch!

バトンタッチ放談

スタッフ紹介

水戸病院・グループ施設で活躍しているスタッフからのメッセージをご紹介します！

「元気と笑顔を届けてくれる留学生たち」

介護老人保健施設 ニューライフ須恵
老健２階主任　吉海 豊子

近頃、街なかで自転車に乗る外国人の方を見かける機会が増えたと感じませんか。その中には、日本のさまざまな職場で働きながら、日々の生活を送っている方も多くいらっしゃいます。

介護の現場でも、人材不足を背景に外国人の活躍が広がっています。ニューライフ須恵では、令和5年から現在まで、インドネシアやミャンマー出身の外国人留学生8名を受け入れてきました。

留学生たちは、来日1年目には日本語学校で日本語を学ぶとともに、日本の文化や習慣、生活について理解を深めながら、介護の仕事に取り組んでいます。2年目、3年目には介護福祉士を目指して専門学校に通い、介護に関する専門知識や技術を学びながら、現場での経験も積んでいます。

勉強と仕事を両立する毎日は、きっと忙しく、大変なことも多いはずです。

それでも、どの留学生も明るい笑顔を絶やさず、何事にも前向きで、勉強熱心な姿が印象的です。慣れない日本で、一つひとつの経験を積み重ねながら成長していく姿に、私たち職員も日々刺激を受けています。



入所者さまやスタッフも、彼らの笑顔や元気なあいさつに、たくさんの元気をもらっています。

言葉や文化の違いを越えて、共に学び、支え合うことは、施設にとっても大切な財産です。

皆さまも館内で留学生を見かけた際には、ぜひ気軽に声をかけてください。

温かい交流の輪が、これからも広がっていくことを願っています。

教えて！おばあちゃんの知恵袋

寒くなる前のお掃除の知恵



秋も深まり、過ごしやすい季節。これから年末にかけて、あっという間に月日が過ぎてしまいます。
大掃除と聞くと、「12月の年末の大掃除」を連想しますが、12月ではなく、10月・11月に済ませることで、年末のバタつく時期にせず、落ち着いた気持ちで年始の準備ができます。

- ▶ 本格的に寒くなり、水が冷たく感じる前に、窓ガラスや網戸、換気扇の掃除を終わらせましょう。
- ▶ 気温がまだ高い秋の時期であれば、油汚れもまだ固まっていないため、お湯や洗剤の手間が省けて、楽に落ちます。
- ▶ 掃除と一緒に不要なものも整理しましょう。
  使わなくなった日用品や衣類を見直すのも秋のおすすめ週間。
- ▶ 無理をせず、少しずつ進めることがポイント。
  1日で家中を大掃除しようとせず、「今日は窓、来週は換気扇」といったように場所を分けるのがコツ。掃除が習慣化すると大掃除をしなくて済むかも

※このコーナーでご紹介した内容は民間の伝承を中心としたもので、医学的・科学的に証明されたものではありません。

外来診療担当医のご案内

令和8年10月1日

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前 9:00〜12:00	第1診察室	吉松　卓也	富安　幸博	増田　住博	富安　幸博	白橋　斉	吉松　卓也
	第2診察室	尾林　秀幸	猪野　祥史	[循環器内科] 吉松　卓也	猪野　祥史	富安　幸博	小田 太士 ※第1・3 王寺　裕 ※第2・4・5
	第3診察室	井上　順	水戸　大樹	[総合内科] 河野　理子	水戸　大樹	井上　順	水戸 大樹 ※第1・4・5 渡邊 豊吉 ※第2・3
	第4診察室		[九大神経内科] 齋藤　喬	[循環器内科] 財満　康之		平畑 実乃理 ※第1・3	[リハビリテーション科] 小牧　ゆか
	第5診察室		[循環器内科] 近藤　萌				
	消化器検査	白橋 由美子(白橋 斉) 王寺　裕 ※第1・3	白橋　斉 ※第1・3 王寺　裕 ※第2・4・5	白橋　斉 王寺　裕 ※第1・3・5 白橋 由美子 ※第2・4	白橋 由美子 白橋　斉 ※第4	王寺　裕	白橋　斉
	小児科	藤原 崇・因 てい子	因　てい子	藤原 崇・因 てい子	藤原　崇	藤原 崇・因 てい子	藤原　崇
	健診	富安　幸博 岩佐　一弘 ※第2・4	岩佐　一弘 井上　順	岩佐　一弘 白橋 由美子 ※第1・5 猪野　祥史 ※第2〜4	尾林　秀幸 ※第1 白橋　斉 ※第2〜5 岩佐　一弘 ※第4	白橋 由美子	尾林　秀幸 ※第1・3・5 猪野　祥史 ※第2・4 井上　順 ※第4
午後 13:30〜17:00	第1診察室	白橋　斉	王寺　裕	尾林　秀幸	休　診	尾林　秀幸	休　診
	第2診察室	猪野　祥史	井上　順	河野　理子		財満　康之	
	第3診察室	[総合内科] 白橋 由美子					
	小児科	藤原 崇・因 てい子	因　てい子	藤原 崇・因 てい子		藤原 崇・因 てい子	
17:00以降		当院医師または大学医師による交替制 （内科の外来診療は平日19：00迄、木・土曜日は12：00迄。但し急患はこの限りではありません。）					

●午前の健診や検査の担当医は、外来診療には入りません。●都合により担当医が変更になる場合がありますのでお問い合わせください。

24時間365日対応で訪問診療します

水戸病院では通院が困難な方のご自宅や施設へ医師、看護師が訪問を行っています。
ご利用を希望の方は当院までお問い合わせください。



施設のご案内

■正信会水戸病院　TEL(092)935−3755／FAX(092)935−6626

〒811−2298 福岡県粕屋郡須恵町大字旅石115−483（須恵高校前・新生バス停前）

URL　https://www.s-mito.org　E-mail　info@s-mito.org



診療時間
月曜日・火曜日・水曜日・金曜日 ／ 9:00〜19:00
木曜日・土曜日 ／ 9:00〜12:00
木曜日・土曜日の午後、日曜日・祝祭日 ／ 休診
（急患はこの限りではありません）

介護医療院	■水戸病院介護医療院	TEL(092)935-3755 FAX(092)935-6626
介護老人保健施設	■ニューライフ須恵	TEL(092)937-1055 FAX(092)931-8695
訪問看護	■あすなろ訪問看護ステーション	TEL(092)936-9653 FAX(092)936-9655
健康診断・人間ドック	■水戸病院　健診センター	TEL(092)935-3799
通所リハビリテーション	■水戸病院　通所リハビリテーション	TEL(092)410-2003
居宅介護支援事業所	■ケアワイド21	TEL(092)957-3321 FAX(092)957-3322
訪問介護事業所	■あすなろヘルパーステーション	TEL(092)935-3896
住宅型有料老人ホーム	■コンフォート須恵	TEL(092)935-3850 FAX(092)935-3851
通所介護事業所	■コンフォート須恵デイサービスセンター	TEL(092)935-4150

■発行：医療法人社団正信会 理事長 白橋 斉　■編集：水戸病院 広報企画委員会　■印刷：大野印刷株式会社

（注）「水戸病院だより」に掲載しております患者さまの顔写真等につきましては、御本人・御家族さまの了解を得ております。