



# 輪

生きるをささえる

vol. 100

2026.2

「特集」食道がんについて



タオル牽引体操

骨盤ゆらし体操

胸開き体操

1日5分!  
無理なく続けられる  
ストレッチなので  
ぜひ取り入れて  
みてください!



## オススメ!ストレッチ体操



ドクターに  
聞く!



今月の健康

## Q&A

冬の体と上手に付き合う  
ヒントをお話します。



**Q** 寒いと膝や腰が痛くなるのはなぜ?冬の関節ケアで気をつけることは?  
**整形外科**

**A.**寒いと血管収縮や筋肉のこわばりで血行不良となり、膝や腰の痛みが増します。冬の関節ケアは、サポーターなどで徹底的に温めること、ストレッチやウォーキングで適度に動かし血行を促進することが重要です。入浴で体の芯から温め、筋肉の緊張を和らげましょう。

ちょこっと質問

最近ハマっていることは?  
→ アサイーボウルの朝食

**Q** スマホやテレビを見すぎて目が疲れました。上手な目の休め方がありますか?  
**眼科**

**A.**眼が疲れたときは目の力を抜いて遠くをぼんやり(みようとせずに)みます。特に木など緑のものをぼーっと見るのがよいとされています。1時間テレビをみたら最低5分は目を休めましょう。老眼を自覚されている方は老眼鏡をきちんと使うと疲れづらくなりますよ。

ちょこっと質問

最近ハマっていることは?  
→ ChatGPTへの質問攻め

**Q** 花粉症対策としてマスクやメガネって本当に効果があるの?  
**耳鼻咽喉科**

**A.**マスクやメガネ着用も症状軽減には効果的と言われています。そのような予防を行っても毎年鼻炎症状に悩まれている方は、症状が出る前から、早めに内服治療などを始めましょう。重症の方には点滴治療や手術の選択肢もありますので、専門医への相談をおすすめします。

ちょこっと質問

最近ハマっていることは?  
→ 一眼レフカメラ

### 標榜診療科一覧

|       |           |       |       |            |       |       |
|-------|-----------|-------|-------|------------|-------|-------|
| 内科    | 呼吸器内科     | 小児科   | 肛門外科  | 整形外科       | 小児外科  | 放射線科  |
| 肝臓内科  | 消化器内科     | 外科    | 肝臓外科  | 形成外科       | 皮膚科   | 病理診断科 |
| 血液内科  | 循環器内科     | 消化器外科 | 胆のう外科 | リハビリテーション科 | 泌尿器科  | 救急科   |
| 感染症内科 | 腫瘍内科      | 乳腺外科  | 膵臓外科  | 脳神経外科      | 産婦人科  | 麻酔科   |
| 心療内科  | 内分泌・糖尿病内科 | 内分泌外科 | 食道外科  | 呼吸器外科      | 眼科    | 歯科    |
| 精神科   | 緩和ケア内科    | 大腸外科  | 胃腸外科  | 心臓血管外科     | 耳鼻咽喉科 |       |

#### 基本理念

わたしたちは公共的使命を自覚し心のこもった最高最良の医療を提供します

#### 基本方針

1. 患者さんの権利 個人情報保護し 患者さんの立場に立った医療を行います
2. 十分な説明と同意による信頼関係のもとに 患者さんが満足できる医療を行います
3. 安心かつ安らぎが得られる質の高い医療をめざし 安全管理を徹底します
4. 常に研鑽して最高水準の医療知識・技術を習得し あわせて温かい心を持つ医療人をめざします
5. 地域における役割を自覚し 地域の医療機関とともにその責務を果たします
6. 合理的かつ効率的な病院経営に努めます
7. 職員が誇りを持ち、安心して働ける職場環境をつくります

#### 編集後記

広報誌「輪」編集長 沼口 宏太郎

本誌で第100号を迎えることができました。これまで支えてくださった皆さまに、心より感謝申し上げます。節目となる今回は、日々の生活に取り入れやすいストレッチをテーマにしています。スマホやパソコンの使用で固まりがちな首や肩などをやさしく伸ばすことで、体がほぐれ、呼吸も自然と深まります。

ストレッチは心をゆるめ、睡眠の質を整えるきっかけにもなります。これから皆さまの毎日に、そっと寄り添う情報をお届けしてまいります。

輪 vol.100

発行日：2026年2月1日



地方独立行政法人 北九州市立病院機構  
北九州市立医療センター

〒802-8561 北九州市小倉北区馬借二丁目1番1号  
TEL.093-541-1831(代表) FAX.093-533-8693  
外来予約センター 093-533-8640

[月~金 9:00~16:30]紹介状または二次検診初診受付  
ホームページ <https://www.kitakyu-cho.jp/center/>



ホームページ



Facebook



Instagram



X

# 食道がんについて

## 食道がんとは

食道がんは、年間に25000人以上の方が罹患し、現在も増加中の病気です。その発生の要因は主に喫煙と飲酒といわれています。

生存率も他の消化器がん(胃がんや大腸がん)と比較して悪いのが現状です。この原因は、食道がん自体が頸部〜腹部まで広い範囲のリンパ節に転移しやすいため、進行してみつかる事が多く、手術は食道を切除するために胸部

私がお答えします!



北九州市立医療センター  
食道・胃外科主任部長  
**赤川 進**  
(あかがわ しん)

本的に全例で全身への負担の少ない鏡視下手術を行っています。

鏡視下手術とは、10mm程度の傷を数ヶ所設け、そこからカメラ(腹腔鏡や胸腔鏡)で内部を観察しながら行う手術で、体壁の破壊が少ないため負担が少なく、術後の回復が早いことがわかっていきます。

鏡視下手術は、従来の開胸・開腹手術と比較して患者さんの負担を減らすことができますが、合併症が起きてしまうとメリットが損なわれてしまいますので、その発生をできるだけ少なくすることを目標に治療にあたっています。

近年、食道がん領域ではロボット支援手術が普及してきており、当院でも手術支援ロボット(ダヴィンチ)を2台保有しております。ロボット支援手術は、従来の開胸・開腹手術や鏡視下手術よりもさらに細かい手術を行うことができるため、それにより合併症の頻度が減少している実感があります。

食道がんの化学療法も日々進化しており、新規の薬剤(免疫チェックポイント阻害薬等)の登場で治療成績が向上しております。初診時に手術不能と判断された食道がんの患者さんが、これら新規の薬剤の効果で手術可能となった経験も多数あり、それに伴い年々手術件数が増加しております。

だけでなく頸部〜腹部までを操作しなければならず、体への負担が大きいということなどがあります。

## 食道がんの治療

食道がんの治療は、非常に早期の場合、内視鏡(胃カメラ)での切除が可能です。それ以外の方は、手術(食道切除)もしくは化学療法(抗がん剤)や放射線療法となります。

治療にあたるのも外科・消化器内科・放射線科・腫瘍内科・耳鼻咽喉科などの複数の診療科にわたり、負担の大きな治療になるので看護師や薬剤師、理学療法士など多くのスタッフとチーム医療で治療を行っていく必要があります。

外科では手術を主に担当しています。化学放射線療法よりも手術の方が術後の生存率が高いと言われており、手術に耐えられるお体の患者さんには積極的に手術をお勧めしています。年間30例程度の食道切除術を行っており、基

## おわりに

当然ですが、治療にはメリット・デメリットが必ずありますので、できるだけわかりやすく病状や治療の選択についてご説明し、ご同意いただいた上で治療に臨むようにしています。担当医やご家族、かかりつけの先生とよく話し合ってください。

また、食道がんに限らず、病気は予防と早期発見が大切です。過度の飲酒や喫煙はできるだけ控え、定期的な胃カメラ等の検診を受けられることを強くお勧めします。

上部内視鏡検査

食道側

治療前

治療後

胃側

治療前

治療後

CT検査

食道側

治療前

治療後

胃側

治療前

治療後

### Doctor Profile

#### 赤川 進

食道外科・胃外科主任部長。腹腔鏡手術のパイオニアより直接指導を受け、腹腔鏡手術のコンセプト・技術・教育方法を吸収してきました。ロボット手術など最先端の手術・教育にも力を入れております。手術を受けられた患者さんが笑顔で退院をむかえることができるように、技術の向上および適切な周術期管理などチーム全体でサポートしていきます。

#### 専門医等

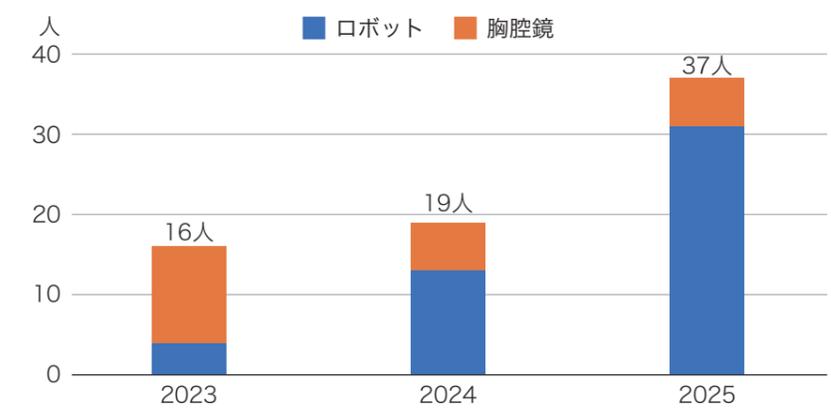
- 日本外科学会専門医・指導医
- 日本消化器外科学会専門医・指導医
- 日本内視鏡外科学会技術認定医・評議員
- 日本食道学会 食道外科専門医・評議員
- 日本がん治療認定医機構がん治療認定医
- ダヴィンチサージカルシステム術者資格認定
- ロボット支援手術認定プロクター (食道・胃)

#### 学会関係

- 日本外科学会
- 日本消化器外科学会
- 日本内視鏡外科学会
- 日本食道学会
- 日本胃癌学会
- 日本ロボット外科学会



### 食道がんの手術件数



# オススメ！ ストレッチ体操

CHECK!  
OK!  
OK!

すまじ時間で  
できちゃう



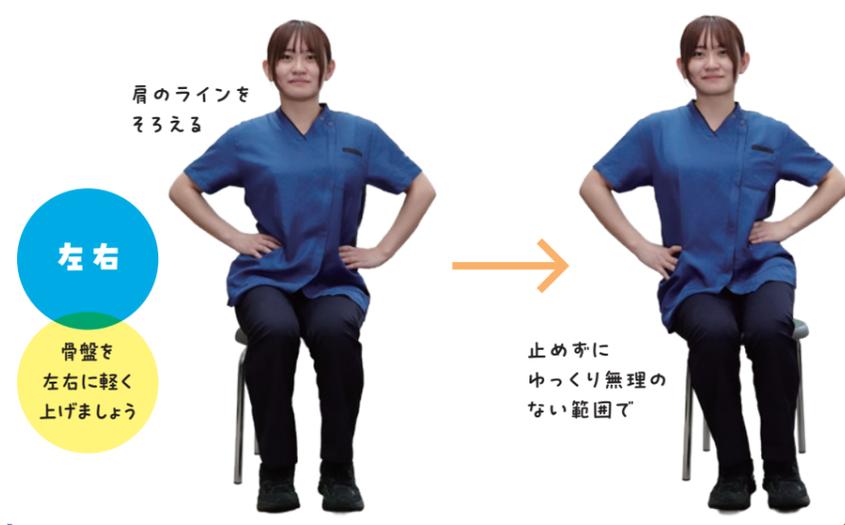
## おうち時間の過ごし方

おうちで過ごす時間や、ちょっとした隙間時間に気軽にできるストレッチ体操をご紹介します。  
腰痛やストレートネック、猫背・巻き肩など、日常生活で気になりやすい不調の改善を目指し、無理なく続けられる内容です。毎日の習慣として、ぜひ取り入れてみてください。



### 腰痛改善 骨盤ゆらし体操

目的：腰の関節や筋肉を柔らかくします。  
回数：前後10回、左右10回



- 方法**
- 1.椅子に浅めに座り、軽く姿勢を整えます。
  - 2.手を組み、前方に腕を伸ばしながら、骨盤を後ろに傾けます。
  - 3.次に、腕を引きながら骨盤を前に傾けます。
  - 4.最初の姿勢に戻し、左右に骨盤をゆらしします。
- ※痛み、しびれなどの症状が強くなる場合は、無理に動かさないようにしましょう。

### ストレートネック改善

#### タオル牽引体操

目的：首の自然なカーブを整えます。  
時間：30秒



- 方法**
- 1.タオルの両端を持って首の後方にあてます。
  - 2.少し下方向に引っ張りながら、あごを軽く引いて首を後ろに反ります。
  - 3.気持ちの良い範囲で30秒キープしましょう。



### 猫背・巻き肩改善

#### 胸開き体操

目的：背中の丸まりを改善し、胸を開きます。  
時間：3分



- 方法**
- 1.タオルを丸めてロール状にします。
  - 2.床に置いて背中の中央に当てて仰向けに寝ます。
  - 3.両腕を横に広げて、胸が開き、3分リラックスします。
- ※首の痛みや腰痛が強くなる場合は無理をしないようにしましょう。



## おしえて!認定看護師 Q&A

感染対策について、日常の中で私たちができることや、気をつけたいポイントを感染管理認定看護師に解説してもらいました。今日から使える豆知識となっているので、ぜひご覧ください。

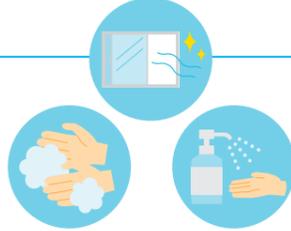
私がお答えします!

感染管理  
認定看護師  
谷岡 直子



### Q 家でできる感染対策ってありますか?

A 基本は手洗い・換気・消毒です。帰宅時や調理前の手洗いを徹底し、インフルエンザ等流行しているときは1時間に5~10分程度窓を開けて空気を入れ替えも有効です。また、ドアノブやスイッチなど、家族がよく触れる場所を1日1回アルコール等で拭き取ると、家庭内感染のリスクを下げられます。



### Q 感染している間、お風呂や食事はどうしたらいいの?

A インフルエンザや新型コロナウイルス、嘔吐下痢症の場合、感染者の入浴は家族の最後にし、使用後は換気と清掃を。食事は別室が理想ですが、同室なら対面を避けましょう。食器の共有も止めたほうが良いです。通常の洗剤での洗浄や食洗機で十分除菌できるため、過度な消毒まで行う必要はありません。

### Q 「もう治ったかも?」と思っても気をつけることはありますか?

A インフルエンザや新型コロナウイルス、嘔吐下痢症など症状が消えても、体からは数日間ウイルスが排出され続けることがあります。体調が回復したと感じてからも、少なくとも2~3日は周囲への感染リスクを考慮し、マスクの着用や手洗いの徹底を継続することをお勧めします。

## 職場紹介

# がん相談支援センター



入口

がん相談支援センターは、全国のがん診療連携拠点病院に設置されたがんの相談窓口です。がん患者さんとそのご家族の不安や悩みに寄り添い、がん専門相談員が対応します。がんの一般的な医療情報から今後の治療や生活のこと、医療費や制度のこと、病気と仕事の両立、アピランスケア(外見ケア)のことなど、どんな些細なことでも気軽にご相談いただけます。患者さん一人ひとりの状況に合わせてチームで支え、安心して治療に臨めるよう伴走します。困ったことや気になることがあれば、予約は不要ですので、どうぞ遠慮なくご利用ください。



相談室内部

### スタッフ紹介

正面玄関入ってすぐ左手にあります。お気軽にご相談ください。

堀 真由美  
がん専門相談員  
(ほりまゆみ)

リフレッシュ方法を一言で  
ドライブ  
(その土地の美味しいもの探し)



小山田 奈津実  
がん専門相談員  
(おやまだ なつみ)

リフレッシュ方法を一言で  
おひるね



# チーム医療、裏側の主役たち。



助産師 in 8階南病棟

看護部8階南病棟  
谷口 生夏



助産師 in はびママ外来

看護部8階南病棟  
知念 早紀



### 8:00 情報収集・朝の申し送り

夜間にあった緊急搬送や分娩の状況をパソコンで確認。スタッフ間で情報を共有し、その日の役割分担を行います。

### 9:00 妊婦さん・褥婦さんのケア

妊婦さんのNST(胎児心拍数陣痛図)モニターやバイタルサイン測定を実施。褥婦さんには、子宮の戻りの確認や、3~4時間ごとの授乳介助を行います。



### 10:00 日常ケア・処置

点滴管理や更新を行いながら、点滴が入っている妊婦さんには付き添ってシャワー介助を行います。

### 12:00 休憩(交代制)

分娩室担当スタッフやMFICUスタッフと交代で休憩。  
※分娩や緊急搬送がある場合は、状況に応じて対応します。

### 13:00 病棟対応・分娩介助

分娩や緊急対応を優先しながら、病棟内の業務を行います。その日の状況に応じて、柔軟な対応が求められます。

### 14:00 午後のケア



午後のバイタルサイン測定。褥婦さんがいる場合は、授乳介助や搾乳のサポートも行います。

### 16:00 巡視・最終確認

点滴の更新を行い、担当する各部屋を巡視。患者さんの状態に変わりがないかを確認します。

### 17:00 準夜帯への申し送り

準夜帯スタッフへ、患者さんの状態や注意点を申し送ります。

## こんなことも聞いてみました!

Q1. 妊産婦さんと関わるときに、特に心がけていることは?

A. 妊娠・出産は、女性にとっての一大ライフイベントですが、孤独を感じやすいことも多いので、安心して話せる存在であることを大切にしているように心がけています。

Q2. 初めてお産に立ち会ったときの思い出は?

A. 分娩が進んで赤ちゃんの頭が出たのに肩がなかなか出なくて分娩室の空気が一気にピリッとしたのを覚えています。先輩助産師と一緒に体位をとって対応しましたが、「周産期って本当に一瞬で状況が変わるんだ!」と実感しました。産婦が10人いれば10通りのお産があるなあと思ったのを覚えています。

医療の現場でどんな1日をご過ごしているのか、患者さんに向き合う気持ちやちょっとした工夫をインタビュー。今回は助産師編! 病棟と外来で活躍する助産師の一日をタイムスケジュールでのぞき見。患者さんに向き合う姿勢や、現場の工夫、スタッフのあたたかさをお届けします。



### 8:20 情報収集・朝のミーティング

予約患者さんの退院時の状態や前回の外来受診状況をカルテで確認。その後、産婦人科外来スタッフとミーティングを行い、はびママ外来の予約状況や保健指導対象の妊婦さんを共有し、業務を調整します。

### 9:00 2週間健診

新生児の発育や健康状態、授乳状況を確認し、授乳方法を指導したり、育児相談に応じます。また、褥婦さんの体調や心の状態も確認し、安心して育児が行えるようにサポートとします。



### 10:00 保健指導

当院で出産予定の妊婦さんへ、妊娠・分娩の経過や注意すべき症状・疾患などについて、情報提供を行い、不安や疑問に対応しながら継続的に支援を行います。

### 12:00 休憩

予約の合間に休憩をとります。

### 14:00 母乳外来

乳房トラブルや授乳に困っている方の相談に対応。乳房ケアや授乳方法の指導を行い、産後の不安や相談にも寄り添ってサポートします。



### 17:00 片付け、業務終了

業務の整理や記録を行い、1日の仕事を終えます。

## こんなことも聞いてみました!

Q1. はびママ外来で行っている主な業務内容はどんなことですか?

A. 産後2週間健診、母乳外来、2時間の通所型産後ケア、妊娠中の保健指導を行っています。ときに2週間健診は死産後の方のグリーフケアの場となっています。産後ケアはママだけでなく、パパが育児技術を習得するために利用されることもあります。

Q2. はびママ外来でつなぐ支援は主にどのような支援ですか?

A. 外来と病棟で情報共有し共同することで妊娠から産後まで一貫した支援を行っています。必要に応じて行政保健師へ情報提供を行い、地域での継続支援につなげます。

**看護師 看護部 井町 遼大**



ちょこっと質問

👍 最近うれしかったことは？

自分へのご褒美に家電を買ったことです。生活が快適になり、毎日のモチベーションも上がりました！

**Q1** 入職してから振り返ってみて、大変だった？

たくさんの点滴や検査、処置のスケジュールを立てるのに慣れず、大変でした。

**Q2** 患者さんと接して感じたこと

患者さんによって個性があるため、支える方法や看護は一つではなく、患者さんそれぞれに合ったケアの方法がたくさんあることを感じました。

**Q3** これからの私

効率的に仕事をしながら、患者さんの心のケアもできるようにしたいです。

**医事係 一般事務員 事務局 森 優佳子**



ちょこっと質問

👍 意外と言われる私の趣味

休みの日はライブや野外フェスに参戦してます。ジャンルを問わず音楽が好きなので全国どこでも飛んでいきます！

**Q1** 看護師になった理由

高校生の時、左ひざの靭帯を断裂して入院した際に出会った担当の男性看護師の方がとても優しく、「自分もこのような看護師になりたい」と思ったことがきっかけで、看護師になりました。

**Q2** 日々の業務で大切にしていること

患者さんの思いをしっかりと傾聴し、不安や苦痛なく入院生活が送れるように看護をしていくことです。

**Q3** これからの私

まだ1年目であるため、先輩に分からないことは相談していき、学びを深め、病棟で少しでも役に立てるような看護師になりたいです。

**看護師 看護部 棚田 梨央**



ちょこっと質問

👍 仕事中のちょっとしたマイルールは？

迷ったことがあれば先輩に相談し、初めての業務では決めつけず、確認しながら取り組んでいます！

**Q1** ミス防止のために自分なりに工夫していること

入院費の計算は、患者さんが診療費をお支払いいただくための大切な業務です。算定漏れや入力ミスによって返金や還金が発生することがないように、二重確認や保険情報の確認を徹底しています。

**Q2** 入職前に思い描いていた仕事と、実際の違い

診療報酬の複雑さや病棟ごとに異なる算定ルールに驚きました。記録している内容が算定に直結するため、多職種とのつながりが想像以上に重要だと実感しています。

**Q3** これからの私

まだわからないことがたくさんあるので、先輩方に聞きながら吸収して早く一人前になりたいです。

**診療 支援部 薬剤師 小田 康貴**



ちょこっと質問

👍 職場の好きなところは？

相談や質問をすると先輩がしっかりと向き合ってくれるところが好きです。安心して学べる環境だなと感じています^^

**Q1** 薬剤師になった理由

薬の作用機序について興味があり、その上で家族・友達からの薬の相談に応えられるようになりたいと思ったからです。

**Q2** 日々の業務で大切にしていること

体調管理をしっかりと行い、いつでも効率よく業務が行えるよう心がけています。

**Q3** これからの私

これまでに学んだ業務をしっかりと見直しつつ新しいことにも積極的に挑戦し、薬剤師として活躍できる場面を増やしていきたいです。

**診療 支援部 臨床検査技師 大庭 由唯**



ちょこっと質問

👍 ストレス発散方法は？

旅行！最近野球にはまっているので、全球団の本拠地をめぐるのが目標です！

**Q1** 薬剤師になった理由

祖母が病気で、薬に関わるが多かったのがきっかけです。身近な存在だったからこそ、薬で人の生活を支える仕事に興味を持ちました。

**Q2** 仕事をしていて「やってよかった！」と思う瞬間

医師や看護師さんからの質問に答えられたときや、相談してもらえた時です。少しずつ信頼してもらえているのかなと思えてうれしいです。

**Q3** これからの私

処方された薬が、何の目的の治療なのかわかるようになりたいです。また、がん診療連携拠点病院なので主要レジメンについて、作用機序・主な副作用・支持療法などを説明できるようになりたいです。

**診療 支援部 薬剤師 梁井 恵太**



ちょこっと質問

👍 仕事中の小さな楽しみは？

ミスを最小限に減らせるように注意し、状況に応じて最も効率的に業務が行えるように考えることです！

**Q1** 臨床検査技師になった理由

医療職に憧れがあり、臨床検査技師は自分の性格にも合っていると思い、目指しました。

**Q2** 入職してから一番うれしかったこと

自分が担当する検査に関する問い合わせに対応できるようになったことです。検査課の一員として役に立っている実感がしてうれしかったです。

**Q3** これからの私

自分が担当する日々の業務に慣れ、周りも気遣えるようになりたいです。

登録区のご紹介

## 医療法人恵陽会 ひのクリニック

北九州市小倉南区朽網東二丁目11-4 TEL:093-475-9090



### 診療科目

内科、胃腸科

### 診療時間

|             | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:30  | ● | ● | ● | ● | ● | ● | - |
| 14:00~18:00 | ● | ● | - | ● | ● | - | - |

※休診日:水曜午後、土曜午後、日曜・祝日



こうもと たつや  
理事長 **幸本 達矢** 医師

### 当院について

当院は朽網駅近くの国道10号線沿いに位置するくさみ医療村内にあり、2025年4月より私、幸本達矢が新理事長に就任し、前理事長の日野先生とともに診療をしています。一般内科を中心に消化器内視鏡専門医、肝臓専門医による胃カメラ、大腸カメラ、腹部エコー検査も行い、生活習慣病や消化器疾患の診療、癌の早期発見に努めています。

### 地域の方へ、患者さんへのメッセージ

高齢化社会にともない、患者様も複数の疾患を持つことがふえ、一人ひとりに応じた診療が必要な時代になっています。当院では患者様と相談しながら、それぞれに適切かつ丁寧な診療をするよう心がけています。気になる症状があれば、どんなことでもまずはご相談ください。どうぞよろしくお願いいたします。

## 医療法人敬天会 東和病院



〒802-0971  
福岡県北九州市小倉南区守恒本町1丁目3番1号  
TEL:093-962-1008

### 診療科目

内科、腎臓内科、整形外科、リハビリテーション科、糖尿病内科、循環器内科、脳神経内科、消化器内科、呼吸器内科、脳神経外科、リウマチ科、泌尿器科、眼科、歯科



まさかわ しんいち  
院長 **益川 眞一** 医師

### 診療時間

|             | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:00  | ● | ● | ● | ● | ● | ● | - |
| 13:30~17:00 | ● | ● | ● | ● | ● | - | - |

※診療科によっては、診療時間が異なります。  
詳しくは受付で確認または、ホームページをご覧ください。

### 当院について

東和病院は1968年に先代 東 泰宏 理事長が「東内科小児科医院」として守恒の地に開設し、現在では内科・整形外科・脳外科・透析・歯科・リハビリテーション等幅広い診療科を有する199床のケアミックス病院となっております。そのため、「何科にかかって良いかわからない」時にも気軽に受診できる「よろづ相談所」として、市立医療センターをはじめ近隣の急性期病院と密に連携を取りながら、患者さんにとって「使い勝手の良いかかりつけ医」を目指しています。モノレール守恒駅の目の前という、アクセスの良さも特長です。

### 地域の方、患者さんへメッセージ

当院は急性期から回復期・リハビリ・在宅まで一貫して支える体制を整えております。100名あまりのリハビリスタッフのもと、入院患者さんの1日でも早い回復を願い、担当者が初日から全ての患者さんへのマンツーマンのリハビリ介入を行っており、透析患者さんやリハビリを含む長期的ケアも安心してお任せいただけます。当初からの理念でもある「安心」と「信頼」と「満足」の医療を提供できるよう、これからもスタッフ一丸となり努めてまいります。

連携病院のご紹介

## information

# 市民公開講座

当院では、身近な病気や健康を維持するための役立つ情報について、分かりやすく講演する市民公開講座を開催しています。

たくさんの方のご参加をお待ちしております



## テーマ 体と心の健康を守ろう

2月28日(土) 開場 13:30 開演 14:00~

場所 総合保健福祉センター(アシスト21)2階講堂

- 講演① 口腔ケアは、あなたの健康を守る第一歩  
—がん治療中も、お口のケアがあなたを支えます—  
歯科主任部長 國領 真也
- 講演② 肺炎とその予防  
呼吸器内科主任部長 原田 英治
- 講演③ ストレスと体の不調  
—今日からできるストレス対策—  
心療内科主任部長 福留 克行

詳細はこちらからご確認ください。

身体や心の不調を予防する方法は、口腔ケアやストレス対策、ワクチンなどさまざまです。歯科・呼吸器内科・心療内科の専門医が、健康を守るための大切なポイントをわかりやすく解説します。



参加無料  
申込不要

北九州市立医療センター市民公開講座

## 体と心の健康を守ろう

日時 2月28日(土)  
14:00~15:30 (開場13:30~)

会場 総合保健福祉センター(アシスト21)2階 講堂

口腔ケアは、あなたの健康を守る第一歩  
—がん治療中も、お口のケアがあなたを支えます—  
講師 歯科主任部長 國領 真也

肺炎とその予防  
講師 呼吸器内科主任部長 原田 英治

ストレスと体の不調  
—今日からできるストレス対策—  
講師 心療内科主任部長 福留 克行

体や心の不調を予防する方法は、口腔ケアやストレス対策、ワクチンなどさまざまです。  
歯科・呼吸器内科・心療内科の専門医が、健康を守るための大切なポイントをわかりやすく解説します。

参加無料  
申込不要

お問い合わせ  
北九州市立医療センター事務局経営企画課  
☎ 093-541-1831 詳細はこちら

## 公式SNSのフォローをお願いします

当院では、各SNS (Instagram・Facebook・YouTube)を通して病院の最新トピックやイベント情報、病気の予防・健康づくりに役立つ情報をお届けしています。

QRコードよりぜひチェックしてください!

フォロー・チャンネル登録もよろしくお願いします!



Instagram



Facebook



YouTube

