ご自由にお持ち帰り下さい

南部病院・スワンクリニック

広報誌スワン Swan

2026年7～9月 夏号

～地域に信頼される病院を目指して～

コガネメキシコインコ

Contents

- 健康診断のイロハ
- おくすりＱ＆Ａ
- ビール風ゼリー
- スマホでマイナ保険証
- 勉強会 優秀発表のご紹介
- レスパイト入院
- フルーツアンバサダー
- 看護奨学生募集

「毎日忙しいから」「体調に不安はないから」と、今年の健診を後回しにしていませんか？
また、「要再検査」の通知が届いたものの、そのままにしている方はいませんか？

健康診断は、受けることはもちろん、その後の結果を正しく活かしてこそ意味があります。
今回は、まだ受けていない方へのメッセージと、結果が気になっている方への次のステップを分かりやすく解説します。
あなたと大切な人の笑顔のために、今できることを見つけてみましょう。

『要再検査』になりやすい主な項目

1. 脂質異常症（コレステロール、中性脂肪）
2. 血圧高値（高血圧）
3. 肝機能異常（AST, ALT, γ -GTP）
4. 血糖高値（空腹時血糖、HbA1c）
5. 肥満（BMI、腹囲）

1. 脂質異常症（コレステロール、中性脂肪）

～血液がドロドロになり、血管が詰まりやすくなっているサイン～

脂質異常症とは、血液中の脂質が正常範囲から外れてしまう病気です。放置すると血管が硬くなる「動脈硬化」が進み、心筋梗塞、脳梗塞といった、命に関わる重大な病気につながる危険があります。

脂質異常症には血液中の脂質バランスによって３つのタイプがあり、健康診断などでは主に以下の項目と基準値で判定されます。正常範囲を超えると、動脈硬化のリスクが高まり、生活習慣の見直しや薬物療法が必要となります。

脂質異常症のタイプ	基準値（空腹時）
高 LDL コレステロール血症（悪玉コレステロールが多い）	140mg/dL 以上
低 HDL コレステロール血症（善玉コレステロールが少ない）	40mg/dL 未満
高トリグリセライド血症（中性脂肪が多い）	150mg/dL 以上

再検査の目的

一時的な変動ではないかの確認と詳しいリスク評価

前日の食事や体調によって数値が一時的に上下することがあります。血糖値や他の数値とあわせて総合的に治療の必要性を判断します。

2. 血圧高値（高血圧）

血圧		
	最高血圧	129mmHg 以下
	最低血圧	84mmHg 以下

～血管の壁にいつも強い圧力がかかって、血管が傷みかけている状態～

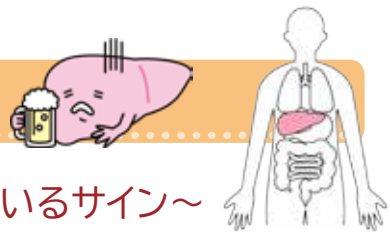
高血圧の本当の怖さは、数値そのものよりも「高い圧力がかかり続けることで血管が傷むこと」にあります。 放置すると脳卒中や心疾患、さらには腎臓のろ過機能が落ちてさらに血圧が上がるという悪循環（慢性腎臓病など）を引き起こします。 そのため、「サイレントキラー（静かなる殺人者）」とも呼ばれています。

再検査の目的

血管へのダメージ（動脈硬化）の進行度の確認と合併症のリスク評価

血液検査や尿検査、時には心電図などを行い、「すでに血管や臓器（心臓・腎臓など）に負担がかかっていないか」を詳しく調べます。脂質異常症などもあわせて指摘されている場合、それらが相乗効果で動脈硬化を早めてしまうため、より慎重な確認が必要になります。

3. 肝機能異常（AST, ALT, γ -GTP）



～カラダの「解毒工場（肝臓）」がお疲れモードになっているサイン～

肝臓はダメージを受けても文句を言わないため、「沈黙の臓器」と呼ばれ、初期には自覚症状がほぼありません。気づかないうちに肝炎、肝硬変、さらには肝がんへと進行する恐れがあります。

怖い病気に繋がる一方で、早期に発見できれば生活習慣の改善で回復しやすいのも肝臓の特徴です。原因はアルコールの飲みすぎだけでなく、食べすぎや運動不足による「脂肪肝」も急増しています。

AST、ALT、γ -GPT は、肝臓の細胞の中に含まれている酵素です。通常は細胞の中に閉じ込められていますが、肝臓の細胞が壊れると、血液中に漏れ出してきます。そのため、血液検査の数値が高くなるのです。

	項目	基準値
肝機能	総蛋白	6.7 ～ 8.3g/dL
	AST（GOT）	10 ～ 40 U/L
	ALT（GPT）	5 ～ 40 U/L
	LDH	124 ～ 222 U/L
	γ -GTP	0 ～ 30 U/L

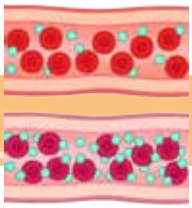
AST、ALT は肝細胞が壊れている目安です。特にALTが高い場合は、脂肪肝の可能性が検討されます。

お酒の飲みすぎ、油っこい食事に反応する数値です。胆管（胆汁の通り道）のトラブルでも高くなります。

再検査の目的

原因の特定：食べ過ぎ・飲み過ぎによる「脂肪肝」なのか、ウイルス性肝炎、薬の副作用なのか等を詳しく調べます。

進行の阻止：慢性的な炎症が続くと、肝臓が硬くなる「肝硬変」や、将来的な「肝がん」のリスクが高まるため、早めの対処が重要です。



4. 血糖高値（空腹時血糖、HbA1c）

～血液中の糖分があふれて、血管が傷つきやすくなっている状態～

血糖値が高い場合、糖尿病や糖尿病予備軍の可能性があります。進行すると、失明や人工透析、心筋梗塞などのリスクも跳ね上がります。

健診では「血糖値」や、「HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）」の数値で判断します。

	項目	基準値
糖代謝	尿糖	(—)
	血糖	70 ～ 99mg/dl
	HbA1c（NGSP）	4.6 ～ 5.5%

血糖値は「その瞬間の数値」

血液の中に、今どのくらい糖分（ブドウ糖）が含まれているかを示す数値。食事をすれば一気に上がり、運動したり時間が経ったりすると下がります。

HbA1cは「過去1～2ヶ月間の平均値」

赤血球の中にある「ヘモグロビン」というタンパク質に、糖分がどのくらいくっついているかを表す割合です。

なぜ２つの数値を一緒に見るの？

◆血糖値だけが高く、HbA1c は正常

「たまたま検査直前に糖分を摂ったのかな？」または「糖尿病初期段階かな？」と推測できます。

◆血糖値もHbA1c も高い

「普段からずっと血液の中に糖分が溢れている状態（糖尿病の可能性が高い）」と判断できます。

【重要】肝機能異常と血糖高値の「深い関係」

「肝機能異常（特に脂肪肝）」と「血糖高値」は、高確率でセットで起こります。肝臓は「エネルギーの貯蔵工場」で、ご飯や甘いものを食べて血液中の糖分が増えると、肝臓はその糖分を蓄えようとします。しかし、糖分が多すぎて溢れてしまうと、肝臓そのものに脂肪としてこびりつき（＝脂肪肝・肝機能異常）、さらに処理しきれなかった糖分が血液中に残り続けます（＝血糖高値）。そして「肝臓と血糖の２箇所に同時に SOS が出ている」という状態になることが多いです。

再検査の目的

1. 糖尿病の早期発見：
   初期の段階で食い止めることが、将来の人工透析や視力障害、足の壊疽などを防ぐ唯一の方法です。
2. インスリンの働きの確認：
   糖をエネルギーに変える「インスリン」というホルモンが、しっかり働いているかを確認します。
3. 血管ダメージの評価：
   高血圧や脂質異常症がある場合、高血糖が加わると動脈硬化のスピードが数倍に跳ね上がります。

5. 肥満（BMI、腹囲）

～内臓まわりに脂肪が溜まっているサイン～

基準となるBMI（体格指数）や、お腹まわりを測る「腹囲」の数値でチェックされます。内臓脂肪は万病の元。放置すると、これまでご紹介した脂質異常症、高血圧、血糖高値などを次々と引き起こし、ドミノ倒しのように心筋梗塞や脳卒中といった命に関わる病気へと繋がっていきます。

BMIの計算式

体重(kg) ÷ (身長(m) X 身長(m))

（例）身長160cm 体重50kgの場合

50 ÷ (1.6 × 1.6)=19.5

BMIは19.5となります

BMIと腹囲の意味

BMI（体格指数）：

BMIは、身長に見合った体重かどうかを判定する目安で、理想は22.0で、この数値に近いほど統計的に病気にかかりにくい体型といわれています。

腹 囲：

男性85cm以上、女性90cm以上が基準です。

病気の原因となる「内臓脂肪」が蓄積しているかどうかを測る目安です。

判定	BMI
低体重	18.5未満
普通体重	18.5～24.9
肥満（1度）	25～29.9
肥満（2度）	30～34.9
肥満（3度）	35～39.9
肥満（4度）	40以上

基準値：18.5～24.9

基準値の中でも理想は・・・

22.0

肥満は、あらゆる生活習慣病の「入り口」です。

メタボリックシンドロームの診断基準

腹 囲

男性 85cm以上　女性 90cm以上

（へそ周りのウエストサイズ）

＋

腹囲の基準を満たし、さらに以下から2項目以上当てはまる場合

脂 質	血 圧	血 糖
中性脂肪値 150mg/dL以上 かつ／または、 HDLコレステロール 40mg/dL未満	収縮期血圧 130mmHg以上 かつ／または、 拡張期血圧 85mmHg以上	空腹時血糖 110mg/dL以上

健診で指摘された段階で生活を見直すことが、将来の大きな病気を防ぐことにつながります。健診でメタボリックシンドロームの疑いと言われたら、まずは受診して専門的なアドバイスを受けましょう。

南部町の「特定健診・がん検診」をおこなっています（木・土・日・祝日を除く）。
ご希望の方はお電話でご予約下さい。

南部病院 ☎ 0179-34-3131

お問合せフォーム

受付時間
平日（月～金）8:30～17:00
土曜日　　8:30～17:00

院内研修の取り組み

令和７年度「勉強会」優秀発表のご紹介

当院では昭和 56 年から、全職員参加の勉強会を行っており、現在 45 年目となりました。お互いの仕事内容を理解することで各部署間の連携を深めたり、自己研鑽、業務改善につながるものも多く、とても意義のある勉強会となっております。
昨年度の優秀発表をご紹介いたします。

最優秀賞　栄養科

「栄養科の課題と取り組み ～業務の見直しと食材費高騰の影響～」

発表内容
- 食材費高騰の現状
- 人手不足の問題
- 調理作業軽減の工夫
- 新たな給食提供方法の紹介 など

発表資料より

当院では、皆さまに美味しく栄養満点のお食事を召し上がっていただくため、日々工夫を凝らしています。食材費や光熱費の高騰、人手不足など、給食運営を取り巻く状況は厳しさを増していますが、献立や調理法を見直すとともに、衛生管理された準備済みの食材や品質にこだわった食品も取り入れ、効率的な提供に努めています。これからも旬の食材を使った、温かく美味しいお食事で皆さまにご満足いただけるよう努めてまいります。

優秀賞　看護部

「内視鏡室の業務紹介と 胃カメラ検診の重要性について」

発表内容
- 胃カメラの知識
- 検査の流れと工夫
- 胃がん検診受診率
- 胃透視との比較 など

発表資料より

胃カメラ検診は、胃がんなど病気の早期発見に非常に重要です。「大変」というイメージを軽減するため、当院では患者さんの負担に配慮した工夫を行っています。鎮静剤の使用や経鼻内視鏡の選択肢などがあり、体への負担の軽減に取り組んでいます。そして、専門の医師や看護師に加え、AI 支援技術を活用することで、より正確で高精度な診断を実現しています。検査前後のケアも丁寧に行い、安心して検査を受けていただけるよう努めています。

その他の発表タイトル（抜粋）

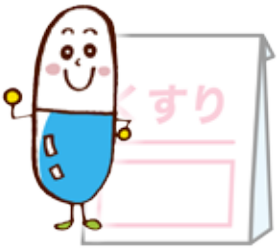
- どうして長期入院出来ないの？～日本の現状を踏まえて～
- ラジオ波治療ってどんな治療？ ～北東北初の治療！膝のお悩み解決～
- 副作用の“もしも”に備える ～医薬品副作用救済制度～
- ホッとする空間作りを ～安心できる清潔を心がけて～

等々 ありました

令和８年度は 12 題の勉強会を予定しております
研鑽に励み、質の高い医療の提供が出来るよう努めてまいります

【薬剤科便り】

おくすり



患者さんから多く寄せられるご質問にお答えします!

Q 処方薬と市販薬はどう使い分ければいいの?

処方薬はかかってしまった病気の治療に。市販薬は健康の維持増進や初期治療などに。

市販薬（ 一般用医薬品）は、薬剤師などから提供された情報などに基づき、自らの判断で購入し、自らの責任で使用する医薬品です。安全性を重視しているため、一つひとつの薬の有効成分の含有量が少なく、複数の成分が含まれているのが特徴。日頃の健康の維持増進や、病気のかかりはじめと思われる体調不良の初期治療、原因が明らかな慢性疾患の緩和、環境衛生などを目的に使用すると効果的です。

Q なぜ副作用が起こるの?

主な原因は、お薬の性質、使い方、使う人の体質、使った時の体の状態などが考えられます。

多くのお薬は複数の作用を持っているため、治療効果とは異なる効果も発揮することがあります。また、薬の代謝物が作用している場合もあります。その他には、免疫や体質、代謝物による過敏症による場合もあります。いずれにせよ、副作用が起きた場合には早期に対応することが非常に大切です。すぐに医師や薬剤師に相談しましょう。

Q 副作用が起きたら補償してもらえるの?

医療費などの給付が受けられる場合があります。

医薬品を適正に使用したにも関わらず、入院や死亡といった、副作用による一定の健康被害が生じた場合には、「 医薬品副作用被害救済制度」が適応され、医療費などの給付が受けられます。医薬品は、万全の注意を払ってもなお、副作用の発生を完全にゼロにすることはできません。

Q 錠剤を噛んじゃダメ?

噛んでいいお薬と噛んではいけないお薬があります。

錠剤には、砕いて飲んでも効果の変わらないものと、砕くと効果が変わってしまうものがあります。砕いてはいけないお薬の代表は、コーティングされているお薬。コーティングされているお薬は、有効成分が胃ではなく腸で溶けるように計算されているため、砕いてしまうと効果を発揮できなくなる場合があります。もし砕いて飲みたい場合には、ご相談下さい。同じ成分の別の粉薬や、口の中で溶けるタイプのお薬を選択できる場合もあります。

Q 余ったお薬はどうするの?

病院や薬局にお持ちください。

飲み忘れて余ってしまったお薬は、病院や薬局にお持ちください。薬剤師がお薬の状態や数を確認し、処方日数を調整してもらえるよう医師に連絡します。

地域連携室だより

在宅介護を支える
レスパイト（休息）入院 のご案内

ご自宅で介護をされているご家族の「休息・息抜き」を
目的とした、短期入院の受け入れをおこなっております。

レスパイトとは
「休息」「息抜き」
という意味です

ご利用いただける方（例）

胃瘻、経管栄養、点滴
などの医療管理や
介護が必要な方

介護保険による
ショートステイの
利用が困難な方

介護者の休息、冠婚葬祭、
病気などで一時的に
介護が難しい など

ご利用例

・介護者が介護疲れで 少し休息したい
・介護者が入院により 一時的に介護が難しい
・冠婚葬祭があり 家を数日留守にする
・県外から家族が帰省するが 感染症が心配だ

期間：１泊２日～最大 14 日間まで
費用：医療保険での対応となります（オムツやアメニティ等は別途実費）

ご利用にあたって…

申し込み：かかりつけ医、訪問看護、ケアマネジャーを通じて
ご相談ください。
持 ち 物：在宅で服用中のお薬、注射器、医療材料をご持参ください。
運　　用：入院受け入れは平日のみ、退院は土日祝も可能です。
検査や治療を目的とした入院ではないため、あらかじめ
ご了承ください。

詳細やご不明な点は、お気軽に地域連携室までご相談ください。

甘くて涼しい 夏 ビール風ゼリー

真夏の太陽に映える、大人の遊び心をくすぐる特別な
ひんやりスイーツ「ビール風ゼリー」をご紹介します！

黄金色の正体は、
爽やかなリンゴジュース

作ってみよう！

1

ゼラチンを同量の水で
ふやかす

アルコール 0% だから、
誰でも笑顔に

2

鍋にりんごジュースを
入れ火にかける
沸騰したら火を止め、
１のゼラチンを加え溶
かす

3

容器に流し入れる

4

粗熱が取れたら冷蔵庫
で冷やし固める

5

乾いたボールに生ク
リームと砂糖を入れ、
角が立たない程度に泡
立てる

泡の正体は、
とろける生クリーム

6

４が固まったら５のク
リームをビールの泡の
ように盛り付ける

材料	４人分
リンゴジュース	400g
ゼラチンパウダー	12g
生クリーム	60g
上白糖	6g

キッチンスケールが便利

2026 年度

南部町フルーツアンバサダー として活躍

このたび、当院の看護師 加藤さんが、南部町のフルーツ娘に選ばれ、当町が誇るサクランボなど果物の宣伝活動や各種イベントに参加しております。

外来に勤務しております

加藤さん

フルーツアンバサダー就任、大変光栄です！
これから旬を迎える梨、桃、ブドウ、リンゴなど、丹精込めて育てられた果物の魅力を明るく元気にお伝えしていきます。自慢の果物をぜひご賞味ください。よろしくお願いいたします！

6/17

1550 ニュースレーダー with
（RAB 青森放送）

6/18

さくらんぼ狩りセレモニー

6/22

ジュノハート初競り
（南部町営地方卸売市場）

…… お知らせ ……

受付では
マイナ保険証 か 資格確認書をご提示ください

従来の健康保険証の有効期限は終了しました。
受診時にはマイナ保険証をお持ちの方は「**マイナ保険証**」を
マイナ保険証をお持ちでない方は「**資格確認書**」をご提示ください。

マイナ保険証

マイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーに置いてください

資格確認書

これまでと同様に受付にてご提示ください

※保険者によって
様式・発行形態が異なります

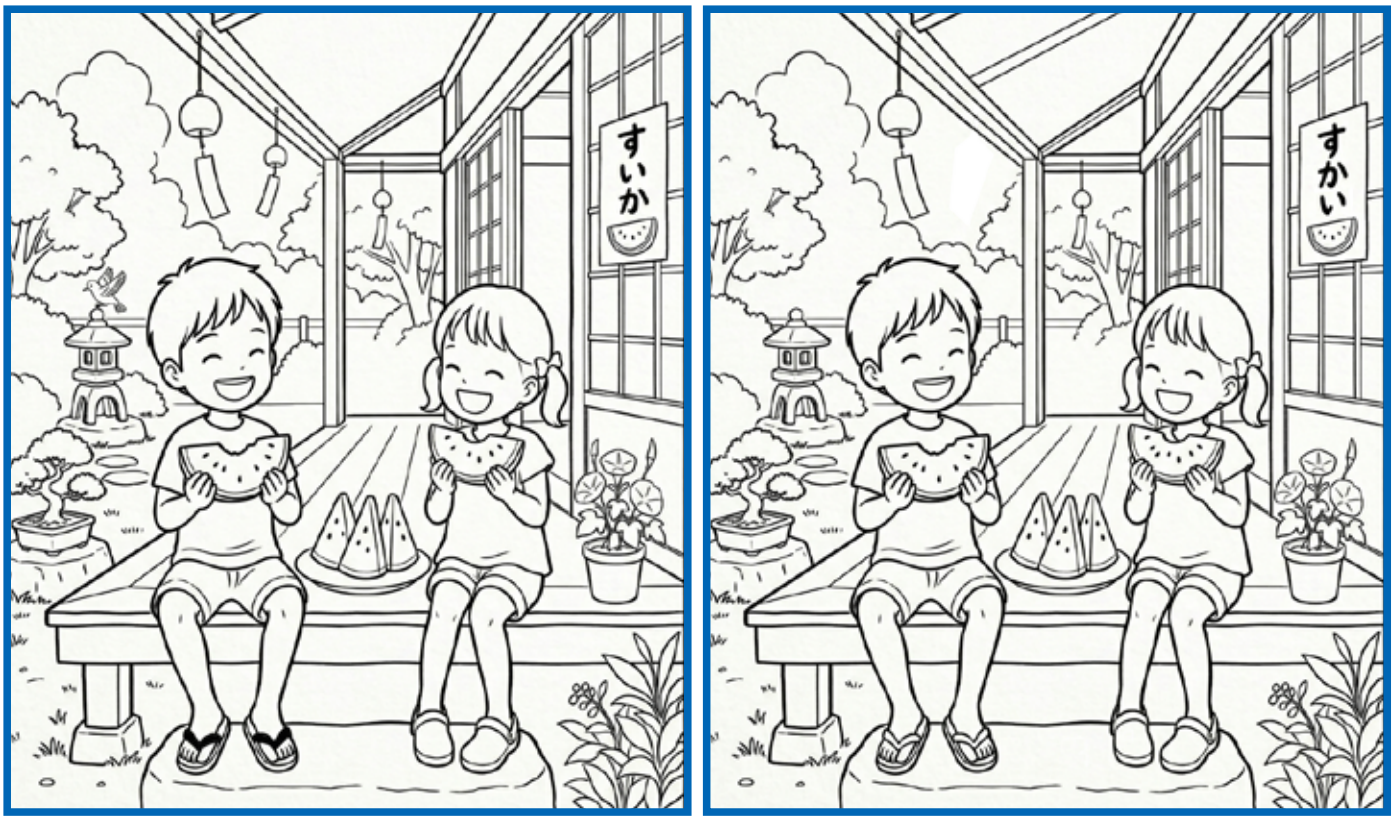
◆ **お手持ちのスマートフォンにマイナ保険証を連携させることで、スマホ1つで医療機関を受診することもできます。**

当院の診察券も必要ですので 併せてご持参ください。

「出典：厚生労働省ホームページ（マイナ保険証に関する周知素材）より引用」

ちょっと休憩　間違いさがし

左右の絵で違うところが **7個あります**



答え

❶屋根の線 ❷風鈴の数 ❸スイカの文字 ❹鳥 ❺スイカの種の数
❻朝顔のつぼみの数 ❼草履の鼻緒

募集要項

～看護奨学生募集～

当院では、看護学校への入学を希望する方、または、
在学中の方を対象に**奨学金**を貸与しています。

期　間	学校等の学則に定める正規の在学期間
返　済	学校を卒業後、看護師免許を取得し、奨学金を受けた期間、当院に勤務した場合は返済を免除します。
主な進学先	八戸市立高等看護学院、八戸看護専門学校、青森中央短期大学、八戸准看護学院、千葉学園高等学校 など。 その他、県外の学校卒業者も多数おります。
問い合わせ先	南部病院 看護管理室 青山 TEL 0179-34-3131　FAX 0179-34-3130

スワンクリニック 診療時間のご案内

電話 0179－23－0805

〒039-0105
青森県三戸郡南部町大字沖田面字千刈 37 － 1

※令和８年４月 20 日より下記の通りとなりました

スワンクリニック 7:30 玄関開錠
自動受付機による受付時間
午前　8：00 ～ 11：00
午後 12：30 ～ 17：00

	受付時間 8：30～11：00	月	火	水	木	金	土
午前	整形外科①	小笠原和人	小笠原和人	小笠原和人	休診	小笠原和人	小笠原和人
	整形外科②	三浦一朗	三浦一朗	三浦一朗		三浦一朗	三浦一朗
	整形外科③ 総合診療科	休診	10:00～ 穐元　崇	穐元　崇		10:00～ 穐元　崇	穐元　崇
	外科・内科	佐藤雅栄	休診	休診		休診	休診
	小児科 アレルギー科	小笠原奈緒子	小笠原奈緒子	小笠原奈緒子		小笠原奈緒子	休診
午後	受付時間 14：00～17：00	月	火	水	木	金	土
	整形外科	小笠原和人	三浦一朗 穐元　崇	休診	休診	休診	休診
	内科	16:00まで 小向良昌	16:00まで 小向良昌	内科・外科 佐藤雅栄		16:00まで 三上信久	
	小児科 アレルギー科	休診	予約のみ 小笠原奈緒子	休診		小笠原奈緒子	

南部病院 診療時間のご案内

電話 0179－34－3131

〒039-0105
青森県三戸郡南部町大字沖田面字千刈５２-2

【内科】小原正和

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30 ～ 11:00	○	○	○	休診	○	休診
14:00 ～ 16:00	訪問診察	○	○		○	
16:00 ～ 17:00	○	○	○		○	

【内科】小向良昌

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30 ～ 11:00	○	○	○	休診	○	○
14:00 ～ 15:00	休診	休診	訪問診察		訪問診察	休診
15:00 ～ 17:00			○		○	

【外科・内科】佐藤雅栄

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30 ～ 11:00	休診	○	○	休診	○	○
14:00 ～ 17:00	検査	訪問診察 検査	休診		手術	休診

【整形外科】小笠原和人、三浦一朗、穐元 崇

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30 ～ 11:00	検査・予約	検査・予約	検査・予約	休診	検査・予約	検査・予約
14:00 ～ 17:00	予約外来 手術 （三浦一朗）	予約外来 手術 （小笠原和人）	手術		手術	休

【外科・内科】小笠原 博

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30 ～ 11:00	○	○	○	休	○	休

社会医療法人博進会 https://nanbu-hp.or.jp

南部病院 ホームページ

スワンクリニック ホームページ

インスタグラム