

vol.  
1

2018

創刊号

# さが健財だより すこやか

佐賀県のみなさまの健康をみまもり隊



## 特集

山口知事と池田理事長の  
すこやか対談

佐賀県健康づくり財団の  
ご紹介

佐賀県健診・検査センターの  
ご案内

Try it!! ためしてみよう!

- さかの味自慢
- 冬のお風呂は危険がいっぱい



公益財団法人  
佐賀県健康づくり財団

### ◎佐賀県健診・検査センター健診実施日のご案内

種類	曜日	月	火	水	木	金	土	予約お問合せ先 (0952)
日帰り・1泊人間ドック		○	○	○	○	○		37-3313
生活習慣病予防検診		○	○	○	○	○	不定期 (※1)	
一般健康診断		○	○	○	○	○		
市町特定健診・がん検診		○	○	○	○	○		37-3314

(※1)ご要望に応じて、各種検診は土・日曜日も実施可能です。ご相談ください。



公益財団法人  
佐賀県健康づくり財団

## 佐賀県健診・検査センター

〒840-0054 佐賀市水ヶ江1丁目12番10号  
佐賀メディカルセンタービル内  
TEL 0952-37-3301(代表) FAX 0952-37-3061

佐賀県健康づくり財団

検索

# すこやか対談 「佐賀メディカルセンターへの期待」

医療と保健の拠点を目指して

佐賀県知事 **山口祥義**さん 佐賀県健康づくり財団理事長 **池田秀夫**

司会 フリーアナウンサー **鳥井智子**さん



今年、明治維新150年。この記念すべき年に、「佐賀メディカルセンター」は誕生しました。佐賀の輝かしい医療の歴史を引き継ぐ場として、そして、佐賀の皆さんの健康を守る拠点として、どのような運営が期待されるのでしょうか。佐賀県知事山口祥義さんをお迎えして、当財団の池田秀夫理事長と語り合いました。

## 「佐賀メディカルセンター」が誕生するまで

**鳥井** 佐賀県立病院「好生館」跡地に「佐賀メディカルセンター」が完成し、今年1月から開始しました。今の気持ちをお聞かせください。

**池田** 当初の予定通り、平成30年の幕開けと同時に、この佐賀メディカルセンターで業務を開始することができました。構想から約10年、ようやくこの日を迎えることができ、万感胸に迫る思いです。

**山口** 明治維新150年という節目の年に、佐賀県民の健康を守る医療と保健の拠点が誕生したわけですから、私自身も感慨無量です。

**鳥井** 昨年4月、「佐賀県総合保健協会」と「佐賀県医師会 成人病予防センター」の事業が統合され、「佐賀県健康づくり財団」が誕生しました。そして今年、佐賀メディカルセンターへの新築移転まで、大変なご苦労があったと思います。まず事業統合と移転の経緯について教えてください。

**池田** 10年ほど前に、県立病院好生館が佐賀市水ヶ江から嘉瀬町へ移転する計画が決定しました。そこでその跡地はぜひ、医療・健康・福祉の拠点として活用したいと考えました。そして関係団体と調整を進めていく

も突然のことで、当時は強い衝撃を受けました。ただ、早期に発見されたことにより、入院・手術から5日後には公務に復帰できました。

ひと昔前なら、がんの宣告は非常に重いものでしたが、医学が進歩した現代は、早期発見・早期治療を行えば高い確率で治る病気と言えます。医療施設の整備はもちろん大切ですが、健康づくりや予防への意識を高める取組を、県民の皆さんとともに進めていきたいと思えます。

**鳥井** 今や日本人の2人に1人は、生涯のうちにかんにかかる時代と言われています。行政の立場で、どのような対策を進めていますか。

**山口** 私が知事になってさっそく、中学生という若い世代を対象に胃がんの主な原因とされるピロリ菌の検査と除菌治療の推進に取り組みました。

**鳥井** 佐賀県は女性のがん罹患率も高いですね。がん検診の受診率アップも課題の一つではないでしょうか。

**山口** おっしゃる通りで、佐賀県としても女性の受診率向上を推進しているところです。今年度は「ほつとかないで、ほつとしよう」をキャッチフレーズに、「ペア検診キャンペーン」を展開しました。夫婦や親子、友達同士で誘い合って検診（健診）を受ければ、宿泊券や食事券などを抽選でプレゼントするという企画です。



なかで、総合保健協会と成人病予防センターの事業を統合すること。「県医師会」「県栄養士会」「永原学園」と合同で「健康」を共通のテーマとして建設事業を進めることが決まりました。

**鳥井** 健診（検診）を手掛ける二つの組織、総合保健協会と成人病予防センターの事業統合は、積年の課題だったのか？

**池田** そうですね。私自身も両組織の会長をしていたので、事業統合をぜひ実現させたいと思っていたのです。そうした折に地権者である佐賀市の理解を得て、好生館跡地を無償貸与させていただくことが決まりました。また、総合保健協会への出資を行っている県からも強い後押しをいただきました。こうして、平成26年1月に事業統合と好生館跡地への新築移転の方向性が承認され、対外的に表明することになったのです。

平成27年度に基本計画・設計を作成し、平成28年度に建設がスタート。そし

さらに、市町の子宮がん検診については、出産した病院や勤務先の近くにある医療機関など、県内どここの産婦人科等でも受診できるようにしました。

**鳥井** 子宮がん検診を広域化し、受診しやすい環境を整備されているんですね。女性は家族や仕事を優先し、自分のことは後回しになりがち。自分の都合に合わせて受診機関を選択するのは、時間のやりくりがしやすくなり、とてもありがたいです。

## 「佐賀県 健診・検査センター」で女性の受診率アップを！

**山口** 佐賀メディカルセンター内の健診施設は女性にもやさしい施設という印象を受けました。女性専用の健診フロアもあって、明るく快適な雰囲気もいいですね。

## 力を結集して 医療と保健の拠点へ

**鳥井** 佐賀メディカルセンターは県健康づくり財団、県医師会、県栄養士会、永原学園の4団体による複合施設ということで、それぞれの持ち味を生かしたサービスが期待されます。

**池田** この4団体が当センター内に集うことで、より緊密な連携を図ることができると確信しています。佐賀県の保健・医療・福祉推進の拠点施設として、機能を存分に発揮していきたいですね。

**鳥井** 病気予防や健康づくりについて、知事は特別な思いをお持ちでしょうか？

## 気軽にがん検診 「ほつとかないで、ほつとしよう」

**山口** 実は私が50歳になった時、妻と一緒に人間ドックを受診したところ、早期の胃がんが判明したのです。あまりに



**池田** ありがとうございます。私たちが健康づくり財団が運営する「佐賀県健康・検査センター」は、男女のフロアを入口から分けました。異性の目を気にせず、リラクセスして受診し、気持ちよく帰っていただきたいと考えたのです。

**鳥井** 私たち女性は、検査着を着た姿を異性に見られることに抵抗を感じますから、その配慮はうれしいですね。

**池田** 検査着も、私たちスタッフみんなで色合いやデザインを選び、肌触りや着やすさにもこだわって決めたいですよ。

**山口** 健診に行くこと自体、気が引けるといっても少なくないはず。検査着がおしゃれだと気分が上がって、前向きな気持ちになれる気がします。

**池田** さらに受入れ人数も増えました。以前の施設は手狭で、一度に60〜70人程度しか受け入れられませんでした。しかし、ここに移動してからは100人程度まで対応できる人員配置を行い、ス



ムーズな流れで受診できるようにになりました。

**鳥井** 受入れ体制が改善されたことで、希望日時に予約を入れやすくなりそうです。

**池田** 健診・検査センターのもう一つの特長は、県医師会がサポートしていることで、精度管理が十分に行われる点です。がんの専門医もたくさんいるので、より精度の高い検査結果が得られるでしょう。

**鳥井** 市町で行っている巡回健診についてはいかがでしょうか。

**池田** すべての検査を女性スタッフで行う巡回健診の「レディースデー」を、今後も継続していきたいと思っています。

こちらから市町に出かけて健診を働きかける「巡回健診」と、高度な検査設備「施設健診」の両方を組み合わせ、皆さんの多様なニーズに応えることで、さらに受診率を向上させていきたいと考えています。

### がん共生社会 必要なサポートとは？

**鳥井** がん患者やその家族に対してのケアも、今後ますます重要になります。佐賀県としては、どのようなサポートを考えていますか。

**山口** ポイントは三つあると思います。

**山口** 私はエントランス西側の壁面いっぱいに掲げられた、壮大なタペストリー（緞帳）に目を奪われました。そこに描かれているのは、十代佐賀藩主鍋島直正公がわが子に天然痘予防の種痘を施させる「種痘の図」です。種痘を行うことは、当時としては一か八かの賭けであったはず。直正公は領民を救いたいという一心で、多くの死者を出す疫病に敢然と立ち向かったのです。

**池田** 実はあのタペストリーの展示には、クレーンを使う大変な作業を要しました。しかし佐賀の医療の歴史の原点として、私はどうしても当センターに飾りたかったのです。

**山口** 直正公はとても開明的な人で、医療の分野でもいち早く近代化を推し進めました。また、神埼出身の伊東玄朴先生は江戸で種痘所を開き、それが東京大学医学部の前身となり、近代西洋医学の父と呼ばれました。

こうした先人たちの輝かしい功績に学び、佐賀県がこれからも日本の医学・医療をリードできる存在であってほしいですね。

**鳥井** 1階エントランスは「佐賀医学史コーナー」として整備され、自由に観覧できます。

**池田** 佐賀医学史研究会のご協力をいただき、江戸時代の医学書（複製）や外科道具、医師の開業免許など、めずらしい資料を展示しています。さらに、も

まず一つ目は、がんにならない生活習慣を心掛けること。二つ目はがんの早期発見・早期治療に取り組むこと。最後の三つ目は、がんになっても安心して暮らせる社会を作ることです。

たとえば佐賀県では今、「がん検診向上サポート企業」として、がん対策に積極的に取り組む企業や団体を募集中です。従業員が働きながらがんの相談や治療ができる体制を組んでいただくよう、働きかけを行っているのです。こうした企業の姿勢があれば、従業員の皆さんやご家族も安心でき、労働意欲の向上にもつながりますよ。

**鳥井** がんを受け入れ、共に生きて行く社会が求められているんですね。

**池田** 私たち健康づくり財団は、がんに関する不安や悩みを相談できる窓口として、「佐賀県がん総合支援センター」を運営してきました。週3回（月・水・金）の「がん相談」、年3回の「がん患者・家族集いの会」を行い、県内4カ所（鳥栖・多久・唐津・杵島）に「がんサロン」も開設しています。

さらに当センター1階に、がん相談スペース「さん愛プラザ」を4月から常設します。平日を中心に毎日オープンしますから、気軽に利用していただきたいですね。

**鳥井** ここに来さえすれば、がんに関するさまざまな情報が得られるわけですね。

ともと佐賀県立病院にあった「閑叟公と種痘の像」も設置する予定です。先達が築いた歴史や偉業を顕彰し、後世に語り継ぐことも、私たちの使命です。医学を志す若者たちにとっても、誇りや励みとなるコーナーにしていきたい。

**鳥井** 3月からは佐賀城内エリアを中心に「肥前さが幕末維新博覧会」が行われます。

**山口** 佐賀メディカルセンターの開業と維新博の開幕が同じ年になるとうちは、誰が想像できたでしょうか。不思議な縁を感じますね。

**池田** 今回、佐賀県医師会が移転するにあたって、事務所を整理していたら、新しい資料を発見しました。県医師会は明治41（1908）年1月9日に設立されたのですが、その設立準備委員会

**池田** がんに関する相談は、医療、生活、仕事、心の問題など多岐にわたります。拠点病院の相談支援センターや労働局、産業保健総合支援センターなど専門機関とのネットワークを生かし、ワンストップの相談体制を作りたいと考えています。

### 健康づくりの意識を 高めるために

**鳥井** 健康づくりについては、県民一人ひとりが意識を高めるために、さらなる啓発活動が必要だと感じます。

**山口** 健康管理のために健診が必要だと分かっているにしても、どこで受診すればいいか分からない人も少なくないはず。たとえば企業なら集団検診が定期的に行われますが、自営業や農業などに従事する皆さんは、自らの健康は自ら守るしかありません。ぜひ誘い合わせて相談に行けるよう、私たちもサポートしたいですね。

**鳥井** 仲間を作るというのも一手かもしれませんね。たとえば女性同士なら、健診の合間にも気軽に情報交換でき、より意識が高まるかもしれません。

**山口** 病気の体験談などを聞く機会もあるといいですね。私自身も胃がんになった時はショックでしたが、その時の気持ちも含めて皆さんに知ってもらい、

の第1回会議録には、「事務局は好生館に置く」と書かれていました。県医師会はその後移転し、昨年までは新中町にありましたが、ちょうど10年後の今年、好生館跡地に戻ってきたというわけです。

**鳥井** 佐賀の先人たちの思いが呼び寄せたのかもしれないですね。

**池田** 維新博の会場から散策し、佐賀城本丸の直正公の銅像や、当センターの医学史の展示を見て、さらに大隈重信侯の生家まで足を延ばすのもいいですね。

**鳥井** 今日はお二人から「佐賀の皆さんの健康を守りたい」という熱意をお聞きし、感激しました。佐賀メディカルセンターが医療と保健の拠点として発展されることを心から願っています。本日はありがとうございました。

### 明治維新150年 歴史を継承する場所へ

**鳥井** 今年は明治維新150年。ここにあった佐賀藩医学寮「好生館」では、江戸後期から日本医学の近代化が進められていました。



佐賀県知事  
山口 祥義 さん

1989年東京大学法学部を卒業後、自治省（現総務省）入省、総務省過疎対策室長、JTB総研地域振興ディレクターを歴任。地域再生のスペシャリストとして活躍。2015年に佐賀県知事に初当選。人を大切に世界に誇れる佐賀づくりに取り組む。自身のがん克服体験から、県民の健康向上を積極的に推進。



佐賀県健康づくり財団理事長  
池田 秀夫

1968年久留米大学医学部を卒業し、池田内科皮膚科医院（嘉瀬町）を営む。2010年から佐賀県医師会の会長となり、現在4期目。昨年、「佐賀県健康づくり財団」を発足させ、「佐賀県メディカルセンター」建設をけん引。佐賀県の医療と健康の拠点づくりに尽力する。



フリーアナウンサー  
鳥井 智子 さん

福岡県出身。テレビ・ラジオ番組等で活躍し、結婚後に佐賀に拠点を移す。司会業のほか、佐賀県公共事業評価委員や佐賀大学の非常勤講師なども務める。長女・次女ともに宝塚歌劇団に在籍。二児の母、そして主婦の立場から女性の健診の大切さに関心を寄せる。

# 佐賀県健康づくり財団のご紹介



待合フロア



健診受付



マンモグラフィー撮影装置



婦人科検査室



中央検査室



事務局



山口知事に施設見学  
していただきました。

1階「佐賀医学史コーナー」では、貴重な医学書など鑑賞。「佐賀の輝かしい歴史に触れることができる素晴らしい空間」と知事も称賛。

4F

城内記念ホール

一般社団法人佐賀県医師会 / 佐賀県医師信用組合 / 公益社団法人佐賀県介護保険事業連合会

3F

公益財団法人佐賀県健康づくり財団 役員室 事務局 中央検査室 研修室

2F

佐賀県健診・検査センター 健診フロア 男女別健診エリア

1F

佐賀県健診・検査センター巡回健診関係室 佐賀医学史コーナー  
佐賀県がん総合支援センター「さん愛プラザ」

学校法人永原学園西九州大学グループ健康支援センター / レストラン「ラ・サンテ249」 / 公益社団法人佐賀県栄養士会 / 公益財団法人佐賀県臓器バンク



エントラス



レストラン「ラ・サンテ249」



佐賀医学史コーナー

検診バス



巡回検診用の各種検診車



読影室  
(各種検診の画像をチェックしています。)



さん愛プラザ  
(がんに関する相談ができます。)

佐賀県がん総合支援センター さん愛プラザ  
「がんの悩み相談ダイヤル」

〈フリーダイヤル〉 **0120-246-388**

## 佐賀メディカルセンタービルの概要

- 所在地 佐賀市水ヶ江一丁目12番10号
- 設置者 公益財団法人佐賀県健康づくり財団  
一般社団法人佐賀県医師会  
学校法人永原学園  
公益社団法人佐賀県栄養士会
- 構造 鉄筋コンクリート造 地上4階建て
- 延べ床面積 7,965㎡
- 建物の高さ 19.5m
- 付属の建物 車庫 2棟 (延べ958㎡)



# 佐賀県健診・検査センターのご案内

2F

## こんな健診を実施しています

- 日帰り人間ドック
- 1泊ドック
- 企業健診
- 特定健診
- 雇入時健診
- 協会けんぽ生活習慣病予防健診
- 市町健診(毎日健診)
- 保険診療  
(医療機関を通してのご予約です)



ご加入の保険の種類によって、補助が受けられる検診もあります。まずはお気軽にお問い合わせください。

## 男女別エリアのご案内

プライバシー確保に配慮して男女別エリアを設け、受診しやすい環境を整えました!

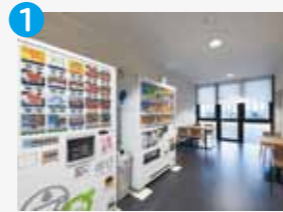
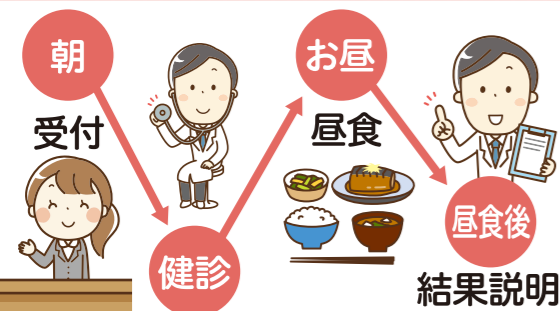


## 誘導支援システム

誘導支援システムの導入により、よりスムーズに健診を受けることができますよくなりました!



## 人間ドック1日の流れ



1 健診後に、無料ドリンクとほっと一息つけるスペースをご用意しております。



2 番号でお呼び出しし、受付へご案内します。くつろいでお待ちください。



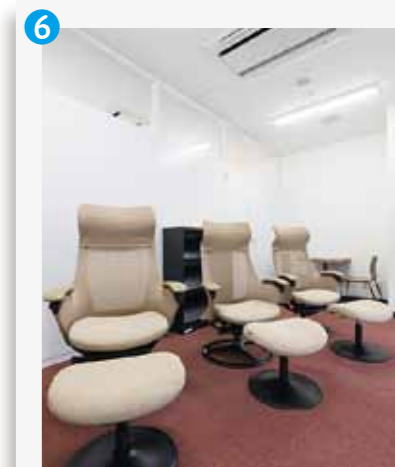
3 受付後は男女別でのご案内になります。待合フロアも分けてご用意しています。



4 多機能トイレは、どなたでもお使い頂けるよう、広いスペースを確保しております。



5 体の不自由な方向向けの更衣室を設けています。これまでより快適に安心して検査を受けていただけます。



6 人間ドック受診の方にはゆっくり過ごしていただけるように、リクライニングチェアなどをご用意した専用の休憩室を設けています。



18 婦人科健診はほぼ毎日行っています。



17 専用装置で乳房を圧迫し、撮影します。痛みが少なく受診できる様、配慮しています。



16 胸部レントゲン検査と胃透視検査では、肺、食道、胃・十二指腸の状態を調べます。



15 内視鏡専門医による検査を行っています。細かいタイプなど、最新の内視鏡を導入しました。



12 手足と胸部に電極を付け、不整脈の有無や心筋の状態を調べます。



11 肺活量や1秒率などを測り、肺の機能を調べます。



8 リラックスしてお待ちいただけるよう、ゆったり座れるイスをご用意しております。



14 頭部・胸部・腹部などの断面を撮影します。内臓脂肪の測定もできます。



13 腹部超音波検査では上腹部臓器を調べます。頸動脈、乳腺超音波も行っています。



10 眼底、眼圧の検査を行います。判定は、眼科専門医が行っています。



9 診察室は男女各フロアに2部屋あり、女性フロアはおもに女性医師が診察を行っています。



7 身体計測、視力検査は自動で行います。ご希望により、採血は横になっても行えます。

# 冬のお風呂は**危険**がいっぱい

この季節、特に帰宅後はすぐにでも温かいお風呂に入って、冷えた身体をしっかりと温めたいものです。しかし、冬のお風呂は心筋梗塞や脳卒中のなど、死亡事故につながるような危険がいっぱいです。大きな事故につながらないよう、上手にお風呂を楽しみましょう。



## 脱衣所、浴室は事前に温めて

寒い屋外と温かい室内、冷えた脱衣所、冷たい浴室と床、熱い湯船、と温度差の繰り返しは血圧の大きな変化を呼ぶのです。脱衣所にヒーターを置く、入前に湯船の蒸気で浴室を温める等、服を脱ぐ前と脱いだ後の気温差を少なくしましょう。浴槽につかる前には、つま先や手の甲から徐々にかけて湯をして、身体を慣らしてから入りましょう。

## 浴槽には浅めにつかろう

深く肩まで浸かりたくなりますが、浅く浸かった方が身体にかかる水圧がかからず心臓への負担も軽くなります。お湯を浅めにしたためたり、浴槽用のイスを使うなど、心臓がつかりすぎないようにしましょう。また、ゆっくり浴槽につかる、浴槽から出る時にも一気に立ち上がりずゆっくりと出るなど、血圧の大きな変化が起こらないよう気をつけましょう。



## ぬるめな湯温で、ゆっくりと

42度以上の熱いお湯につかると、血圧の変動が大きく心臓への負担が大きくなります。38～40度のお湯に10～15分ゆっくり浸かることをおすすめします。じわじわ身体を温めるほうが身体への負担が少ないうえ、芯から温まります。さらに、血行促進効果があるゆずや、温め効果があるミカンの皮を入れるのもおすすめです。



## 入浴前後は水分補給を

冬場は暖房を使うことで室内も乾燥し、身体からも水分が失われがち。入浴前には白湯など温かい飲み物で水分を摂りましょう。入浴後は汗をかいていますので、同じように水分補給を忘れずに。



# "さがの味自慢"編

Try it!!  
ためてみよう!

## テーマ食材「れんこん」

これからの季節にお勧めの食材が「れんこん」です。れんこんに含まれる「ムチン」は、消化管や呼吸器の粘膜を保護する働きがあります。送別会や歓迎会で、ちょっと食べすぎたり飲みすぎたりする方には、ぜひ食べていただきたいですね。しかし、ムチンは水にさらすと溶けだしてしまうので、なるべく短時間にしましょう。

ワンポイントアドバイス

### れんこんの選び方

- ・泥がついたもの
- ・ずっしりとした重量感のある者
- ・切られている場合は、孔の内側が黒くなっていないもの

### れんこんの保存方法

- ・切ってあるものは、しっかりとラップをして
- ・冷凍保存も

### シャキシャキ食感

## れんこんの梅肉和え



### 〔材料 2人分〕

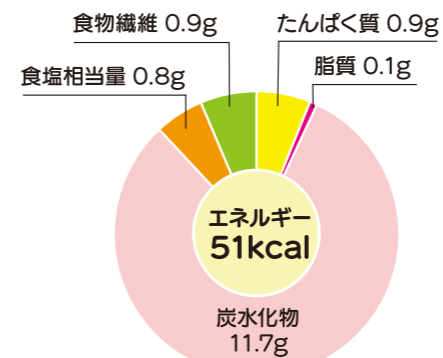
- れんこん …… 80g
- ねり梅 …… 大さじ1 (梅干しでも可)
- 砂糖 …… 小さじ1強
- A ○酒 …… 小さじ1弱
- 薄口しょうゆ 少々

佐賀県栄養士会 「すこやか食卓・さが(Ⅲ)」より

### 〔作り方〕

1. れんこんはいちょう切りにし、酢(分量外)少々を入れさっとゆでる。
2. Aの調味料を合わせる。
3. 1のれんこんを2の調味料で和える。

### 栄養素量(1人分)



れんこんを  
おいしく  
いただく方法

### ふわふわ食感

## れんこん饅頭



### 〔材料 2人分〕

- れんこん …… 150g
- 塩 …… 一つまみ
- むきエビ …… 40g
- 塩 …… 一つまみ
- ぎんなん …… 2粒
- 水 …… 80cc
- 和風だしの素 0.5g
- みりん …… 小さじ1弱
- 薄口しょうゆ 小さじ1弱
- 片栗粉 …… 小さじ2/3

佐賀県栄養士会 平成26年度地域福祉振興基金助成 「高齢者食事支援ネットワーク事業」献立集(2)より

### 〔作り方〕

1. れんこんは皮をむき、おろし金ですりおろす。
2. むきえび(大きければ小さめに切る)に塩をふる。
3. ボウルに1のれんこんを汁ごと入れ、塩を加えてよく混ぜる。
4. パットや皿に3を2等分にしておける。上に2のえびとぎんなんのをせ、10分程度蒸す。
5. あんを作る。  
鍋に水とだしの素、みりん、薄口しょうゆを入れて火にかけ、煮立ったら火を止めて水溶き片栗粉を加えてよく混ぜる。再び火にかけ、再度煮立ったら火を止める。
6. 器に4を盛りつけ、5のあんをかける。  
\*えびは鶏肉に、ぎんなんは枝豆に変えても。

### 栄養素量(1人分)

