

球磨郡公立多良木病院企業団 広報誌

# 恒星

KOU SEI

春

Vol.230

TARAGI municipal hospital public relations

2026年3月発行

## 口腔乾燥症 (ドライマウス)について

歯科部長

蓑田 袈則

- 家庭教育支援優良団体として表彰
- 春のおすすめレシピ
- 脳トレのすすめ
- 健診センター「コスモ」より来年度へ向けてのお知らせ
- 「おなかのおはなし」 消化器科 小島 範大



日本医療機能評価機構  
認定病院

# 口腔乾燥症 (ドライマウス) について

歯科部長

袁田 袈則 Kesanori Minoda

## Profile

【所属学会】

日本有病者歯科医療学会



歯科には「口の中が渇く」と訴えて受診される方がいらっしやいます。患者さんが受診されたらまず、どれくらい唾液が減っているかをみるためにガム噛みテストを行います。10分間、ガムを噛んで出てきた唾液を飲み込まずにコップに溜めてもらいます。10分間に30cc以上でる方もいれば1cc位の方もおられます。何らかの原因で通常以上に唾液の分泌が少なくなり口が渇く状態を**口腔乾燥症(ドライマウス)**といいます。口の中にはいつも唾液で濡れている必要があります。唾液は色々な働きをしています。例えば唾液は食べ物を食べる時には食べ物に湿らせて飲み込みやすくする働き、口腔内をきれいにする働き、細菌の繁殖を抑える働き、口腔内の酸性・アルカリ性の度合いを一定に保ち、レモンを食べても歯が溶けないようにする働き、少し虫歯になった歯の表面を修復してくれる働きなどがあります。

唾液が減ると不快な症状が出てきます。患者さんがドライマウスの症状を訴えて受診された時、我々が心配するのはドライマウスがシェーグレン症候群という全身的な膠原病の症状の1つとして出現しているのではないかということです。シェーグレン症候群のドライマウスは唾液がほとんど出ていない事もあり、口の中が砂漠化していると表現される事もあります。唾液の分泌減少が確認されたらその他の検査も行い、膠原病の可能性が高くなったら内科での治療

をお願ひします。シェーグレン症候群以外でも患者さんが服用しておられる薬の影響・頭頸部の放射線治療・加齢など原因は様々です。口腔乾燥症(ドライマウス)の治療法としては唾液腺へのダメージによるものは対症療法しかありませんが、薬剤によるものは主治医に薬剤の変更をもらうことで症状を改善することができます。また、ペットボトル等を携帯することによるこまめな口腔内の保湿や唾液腺のマッサージ、ガムを噛むことで唾液の分泌を活性にすることができます。ドライマウスとまではいなくても口腔内の乾燥は(時々、経験することですが)強い風に当たっているだけでも起こります。

余談ですが、昨年の夏は非常に暑く、80歳代の患者さんが首に浮き輪のような形で横の穴から風が出る冷風機をつけて受診されました。それを借りて首に巻いてみたところ思いのほか涼しく感じたので、同じものを仕事帰りに家電量販店で購入しようとしたのですが売り切れでしたので、女子高生が首からぶら下げている小さい扇風機を買って得意気に日ごろの罪滅ぼしの意味もかねて妻にプレゼントしました。しかし、風が直接顔に当たり唇が歯にくっついて喋れず、鼻がヒリヒリしたり化粧がはがれると不評で結局、ファン付きのベストを通販で買わされてしまいました。

口腔内乾燥症はひどくなると粘膜が傷つき痛みが出ることがあります。口の中に痛

みが出ると患者さんは痛みⅡ口内炎Ⅱステロイド軟こうという思い込みがあるのですが、自分でステロイド軟こうを塗ってしまいがちです。ところが、ドライマウスの際にできる口内炎はカンジダ性口内炎と呼ばれるものが多く、ステロイド軟こうを塗ると症状が悪化することもあります。そのため口内炎が改善せず不安になって歯科を受診されるようです。カンジダ性口内炎は普通は白斑を生じるとされていますが、別の形のカンジダ性口内炎もあり赤い炎症様となりヒリヒリとした痛みを伴い、舌のヒダの間に見える見えづらく舌痛症を疑わせることもあります。口腔内の病変は口内炎に見えます。その裏にウイルス感染（ヘルペスなど）細菌感染・真菌感染または悪性腫瘍などが隠れている可能性があります。ステロイド軟こうはこれらの疾患の一部には禁忌であったり、症状を悪化させたりする恐れがあります。ステロイド軟こうを使用する場合は1〜2週間までとしてください。やむを得ず市販の口内炎の薬を購入するときは、薬剤師の先生と相談するようにしてください。もし、口の乾燥や痛みを感じて2週間以上治らないようならご相談ください。



## 熊本県家庭教育優良団体表彰されました

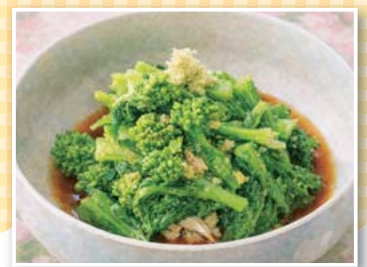
当院で取り組んでいる「ほほえみ スクールライフ支援事業」が令和7年度 熊本県家庭教育支援優良団体として表彰されました。

「ほほえみスクールライフ支援事業」は、日常的に医療的ケアが必要な子どもたちが安全で安心して学校生活を送れるよう学校へ看護師を派遣し、学生に応じた医療ケアを提供するものです。

今回の表彰は、決して当院だけの力ではなく、教育関係者の皆様、保護者の皆様、日々ケアに尽力していただいた医師・看護師の皆様全ての方のご協力あってのことです。深く感謝申し上げます。



### 菜の花と鶏ささみの ごまポン酢和え



#### 【特徴】

- ・高たんぱく・低脂質
- ・ビタミン豊富で免疫力サポート
- ・花粉症シーズンの体調管理にも◎

#### 【材料】(2人分)

- 菜の花……………1束
- 鶏ささみ……………2本
- 酒……………小さじ1
- 白すりごま……………大さじ1
- ポン酢……………大さじ1
- 砂糖……………少々

#### 【作り方】

- ①菜の花は塩ゆでし、水気を絞って3cm程度に切る。
- ②ささみは酒をふってラップをし、電子レンジで加熱（600W 約2分）。
- ③粗熱が取れたらほぐす。
- ④すべての材料を和える。

#### 栄養ポイント

菜の花はビタミンC・葉酸が豊富で、春の疲れやすい時期の体調管理におすすめです。ささみを使うことで脂質を抑えつつ、たんぱく質をしっかり補えます。



## 新規採用者のご紹介

みやぎき  
**宮崎 華恋**  
老健「シルバーエイト」  
ごほうびよろしくお願ひします。

しまだ  
**島田 悦子**  
栄養管理部 事務補助  
なるべく早く、少しでも多くの仕事を覚えて役に立つよう頑張ります。

かわしま  
**川嶋 千帆**  
手術室・中央材料室  
看護助手

覚えることは沢山あります  
が、早く慣れて皆さんのお役に  
立てるように頑張ります。よろ  
しくお願ひいたします。

あおき  
**青木 優依**  
5階病棟 看護助手

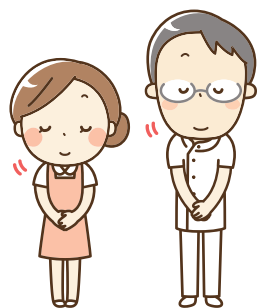
私は17年間ほとんど祖父母と  
暮らしてきて、高齢者の方と関  
わる中で、思いやりと責任感を  
身につけてきました。この経験  
を活かし、患者様が安心して過  
ごせるよう、丁寧な対応を心が  
けたいと考えています。

よしだ  
**吉田 朋子**  
老健「シルバーエイト」  
介護士

この度、シルバーエイト2階  
で勤務させていただくことにな  
りました。  
15年ほどのブランクがありま  
すが、利用者様に寄り添う介護  
を大切に頑張ります。ご指導の  
ほどよろしくお願ひします。

たけなか  
**竹中 奈津夫**  
2階病棟 看護助手

車でのドライブと釣りとネコ  
が好きな60才のおじいさんで  
す。



## 職員募集中

私たちと一緒に  
働きませんか？



募集要項詳細は  
QRコードからHP  
をご覧ください

## リレーエッセイ

上球磨地域包括支援センター  
保健師

すぎやま しおり  
**杉山 志織**



私の部署では、上球磨地域にお住ま  
いの高齢者のさまざまなお相談に  
対応しています。多くの方が「できるだけ  
長く自宅で元気に過ごしたい」とお話  
されます。その思いに寄り添い、安  
心して生活を続けていただけるよう、  
日々取り組んでいます。

私は天草の出身です。土地勘がな  
く、地図や方言を覚えるのに苦労しま  
したが、先輩方や地域の皆さまに教え  
ていただきながら、少しずつ慣れてき  
ました。

実は、大学時代に一度球磨郡を訪れ  
たことがあります。友人に誘われ、自  
動車学校の合宿で滞在しました。ご飯  
は美味しく、景色もどかで、「いい  
ところだなあ」と感じたのを覚えてい  
ます。数年後、まさか自分がこの地に  
住むことになるとは思いませんで  
した。これも何かのご縁なのだと感じ  
ています。

これからも地域の皆さまのお役に立  
てるよう、精一杯努めてまいります。  
次は、リハビリ担当の田上さんにバト  
ンをつなぎます。

## 毎日を元気に暮らすために ～脳を活性化する脳トレのすすめ～



### 脳機能を活性化する「脳トレ」を楽しみましょう

「脳トレ」とは、「脳カトレーニング」の略語であり、脳機能を活性化する運動や活動を指します。認知症予防を目的とした運動としては、運動と脳トレを組み合わせ、国立長寿医療研究センターが開発した「コグニサイズ」があります。

コグニサイズの一例としては、右手でじゃんけんのグー・チョキ・パーを出しながら、左手では右手のグー・チョキ・パーに勝つものを出していくという課題があります。このように体の一部を動かしながら、頭を使って考える課題を行うと脳に適度なストレスがかかり、脳を鍛えることができます。

間違えた自分を笑ったり、一緒に運動する仲間と笑い合ったりすることで、楽しいコミュニケーションにもなります。



### 指を動かすと脳の活性化につながる

「指折り体操」も脳の活性化に役立ちます。両手の指を大きく開き、左右同時に親指から小指まで一本ずつ指を曲げていき、次に小指から反対に開いていきます。

これを数回繰り返し、数を数えながら行います。指は「第二の脳」といわれているので、意識して動かすようにしてみましょう。

### 漢字を書くことも脳トレに

手紙などを書いていて、知っているはずの漢字を忘れてしまったことはありませんか。普段から、紙に丁寧に書き出してみましょう。正しい書き順を思い出しながら紙に書くことで記憶力を向上させ、手先の刺激にもつながります。漢字の形を見ながら正確に書くことは、空間の認知力を養うことにもつながります。

漢字の他に計算も良い脳トレになります。また、普段と違う頭の使い方が必要となり、思考力や想像力を鍛えられるなぞなぞや、舌や口の筋力も改善できる早口言葉なども脳トレとして活用することができます。

昨今は、スマートフォンのアプリや、ゲームソフト、ウェブサイト上で遊べるコンテンツも充実しています。

楽しんでできるお気に入りの脳トレを見つけて、脳を活性化し、毎日を元気に楽しく暮らしましょう。

### 脳トレの種類

- ・コグニサイズ
- ・指折り体操、リズム遊び
- ・漢字ドリル、計算ドリル
- ・なぞなぞ、クイズ
- ・早口言葉
- ・クロスワードパズル、間違い探し
- ・トランプ、麻雀などのゲーム



など

## 令和7年度 院内研究発表会

2月18・19日の2日間、院内研究発表会を開催しました。  
年に1度開催しているもので、職業や部署の垣根を越え、今年は15名の職員が  
1年間の研究・業務改善についての成果を発表しました。

今回得た新しい気づきを病院運営に活かし、  
地域の皆様に還元できるように職員一同頑張っています。



介護老人保健施設  
シルバーエイト



### シルバーエイトに鬼現る!!



去る2月3日、節分の日に突然、鬼がやってきました。  
よく見ると光台寺保育園の園児の皆さんが、自分たちで作った鬼の面をかぶって訪問してくれました。  
身体が小さく可愛いらしい鬼さんたちでした。  
利用者の皆さんも大変喜ばれていました。



## ペイシェント・フロー・マネージメントについて

『入院された後からの対応』から『入院前から退院後を見据えた対応』へ

医療機関では、患者さんが適切なタイミングで診療を受けることや入退院ができるようにさまざまな調整が行われています。今回はその一つであるペイシェント・フロー・マネージメント（Patient Flow Management・PFM）について、その概要をお伝えします。



### ◎PFMとは

『予定入院患者の情報を入院前に把握することにより、退院への問題解決に向けて早期に着手すると同時に、病床の管理を合理的に行うことなどを目的とした病院マネジメントや組織』を意味します。日本では、1999年東海大学医学付属病院から始まりました。

### ◎PFMでは、フェーズごとに次のような対応を行います。

#### ①入院前：事前の情報把握・・・入院前に患者さんやその家族から基本情報を聞き取ります。

入院が決まった瞬間からPFMは始まります。

- ・情報の収集：既往歴、内服薬、日常生活動作、家族構成、介護保険認定状況、不安など
- ・リスク予想：「この患者さんは、退院後に介護保険の在宅サービスが必要そうだ」などと退院後の生活を予測して早期から退院に向けた準備をはじめます。

#### ②入院中：効率的なベッド管理・・・ベッドを調整する会議を行っています。

病院全体のベッドの空き状況を把握し調整します。

- ・病床管理：救急搬送や手術後の患者さんが適切なタイミングで適切な病棟に入れるように調整します。
- ・進行管理：治療の進捗状況を共有し、病院内で方針確認を行います（院内カンファレンス）。

#### ③退院支援：スムーズな連携・・・カンファレンスやサービス担当者会議を開催しています。

急性期治療後は、患者さんの状態や本人・家族の意向に応じて退院先を調整します。

- ・地域連携：自宅へ退院される場合は必要に応じて介護支援専門員との連携を図ります。また、リハビリを継続することができる介護保健施設への入所、療養型の医療機関への転院などそれぞれの患者さんの状態や家族背景（介護力）、自宅の環境などを考慮しながら退院先を調整します。

### ◎PFMの取り組みを充実させることのメリット

患者さんは、入院前から入院中の不安を減らすことができ、安心して治療に専念することができます。病院は、事前に情報を把握することによりスタッフが安心して患者さんをお受け入れできます。また、ベッド稼働率が上がり、経営が安定します。地域においては、病院間や介護施設・介護サービス事業所などとの連携が深まることにより、限りある医療や介護資源を効率よく活用することができるなどが挙げられます。

当院でもPFMに取り組み、入院前から退院後まで安心して治療を受けていただける体制づくりを進めています。これからも患者さんやご家族に寄り添いながら、切れ目のない支援を行い、地域の皆さまに信頼される病院を目指してまいります。

引用・参考文献：地域連携 入退院と在宅支援（日総研：2025年）

## 健診センター「コスモ」より 来年度へ向けてのおしらせ

春の訪れが待ち遠しい季節となりました。総合健診センター「コスモ」では来年度へ向けて皆さまにより良い健診を提供できる様、準備を進めております。その中で皆さまへおしらせがございます。

### ★令和8年度人間ドックお弁当

テーマ：家庭での健康管理は「まごわやさしい」から  
～疾患予防のためのバランス献立レシピ～

新たなメニューにて人間ドックをご受診の皆さまへお弁当をご提供いたします。食材を豊富に取り入れ栄養バランスにも配慮したお弁当となっております。どうぞご期待ください！



### ★婦人科検診について

令和8年度より婦人科検診（子宮頸がん検診）においては月曜日から木曜日までの実施とさせていただきます。（※金曜日の受け入れが休止となります。）ご不便をおかけいたしますがよろしくお願いいたします。

### ★新規オプションについて

令和8年度より幅広い健康ニーズにお応えできるよう歯周病リスク検査、睡眠検査の新オプションをご用意いたします。歯周病リスク検査では口腔内の健康状態をチェックし全身の健康リスクにつながる情報を提供いたします。

睡眠検査では脳波計測により日々の眠りの質や睡眠障害のリスクを確認し生活習慣の改善に役立てていただけます。

※お申込みは健診センター「コスモ」：42-2410まで。



### ★皆様が（ご利用）しやすい

受診者の皆様方が安心・安全に健診を受診していただくために、健診内には、車イス・歩行器を準備しております。

また、新たにおもいやり駐車場の設置、玄関ドアの自動ドアへの変更、アプローチ改修などを行っておりますので、どうぞ安心してご受診ください。

### ★人間ドックギフト券について

みなさんにとって大切な人は誰でしょうか？

ご両親、パートナー、子どもたちなど多くの大切な方がいらっしゃると思います。そんな大切な人には**“健康”**で**“元気”**でいて欲しいと願っていますが、なかなか言葉では言い表せないこともあります。**“父の日”**や**“母の日”**、**“誕生日”**や**“還暦などの節目の日”**にちょっと特別な**“健康”**の贈り物をしてみませんか？

総合健診センター「コスモ」では、コースに合わせた**“人間ドックギフト券”**をご準備しております。



大切な人に健康と感謝を  
贈りましょう



## 身近な食品 × 胃腸の関係



消化器科  
小島 範大

「この食べ物、胃に悪いですか？」外来でよく受ける質問です。私たちの胃や腸は、毎日口にする食べ物の影響を強く受けていますが、「〇〇は絶対に悪い」「〇〇は絶対に良い」と一言で言い切れるものは、それほど多くありません。今回は、身近な食品と胃腸の関係についてお話しします。

### 〇コーヒー〇

朝の一杯がないと始まらない！という方も多いでしょう。コーヒーは胃酸の分泌を増やす作用があります。ですので、胃炎、胃潰瘍、逆流性食道炎がある方は、空腹時に飲むと胃痛、胸焼け、むかむかなどの症状が出現する可能性があるのに注意が必要です。一方で腸の動きを活発にする作用もあるため、便通がよくなる可能性があります。しかしコーヒーに含まれるカフェインを多量に摂取すると、カフェイン中毒になり心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠症、下痢、吐き気などの

症状が現れる場合があります。適量を楽しみましょう。



### 〇牛乳〇

「牛乳を飲むとお腹がゴロゴロする」という方は少なくありません。これは牛乳に含まれる乳糖を分解する酵素（ラクターゼ）が少ない体質によるもので乳糖不耐症といえます。日本人の約25%の人が、乳糖不耐症といわれていますが、命にかかわるようなものではなく、その人の特徴と考えて問題ありません。一方で牛乳には胃酸を一時的に中和する働きがあるため、胃の痛みをやわらげることもあります。とはいえ牛乳は薬ではないため、症状が続く場合にはきちんと病院を受診しましょう。

牛乳でお腹をこわす人でも、ヨーグルトやチーズは大丈夫なことが多いのは、いずれも乳糖があらかじめ分解されているからです。

### 〇辛いもの〇

辛さの正体は「カプサイシン」という物質で、これは「味」ではなく「痛み」として神経に伝わ

ります。辛いものを食べ過ぎると胃に穴があく！なんて話を聞いたことがある人もいるかもしれませんが、カプサイシンが直接胃の粘膜を攻撃するわけではありません。しかし、胃の知覚神経を刺激したり、胃酸の分泌が増えることで、胃痛、胸焼け、ムカムカする感じが出現することはあります。また、腸の蠕動運動を活発化させる作用があり、腹痛や下痢を引き起こすこともあります。

カプサイシンは胃や腸で分解されるわけではなく、そのまま食べ物の出口である肛門へすすみます。肛門の粘膜は痛みや熱を感じる神経が多く、非常にデリケートなところなので、辛いものを食べたあとに下痢をしたあげくに肛門がヒリヒリしちゃう、というのはそのせい입니다。



テレビなどで、この食べ物健康にいい、と説明されたりしますが、それだけ食べていけばいいかというと、もちろんそんなことはありません。食べ過ぎると悪い効果がある場合もありますし、バランスの良い食事が一番ですね！



## 基本理念

ひとと社会を診る医療・福祉を実践して、地域社会に貢献します

## 基本方針

- 1.質の高い医療  
寄り添う心を持ち、最新の知見を学び、技術の向上に努めます
- 2.救急医療  
24時間体制で、迅速に対応します
- 3.地域共生  
地域医療機関・施設・行政・社会と連携して、安心して暮らすことができる地域社会を実現します
- 4.予防医療  
健康長寿を支えます
- 5.Well-Beingを実感できる職場  
多様性を寛容し、やりがいと誇りを持つことができる企業文化を醸成します

## 患者さんの権利

- 1.安全で質の高い医療を受ける権利  
患者さんは、その社会的立場や病気の種類にかかわらず、安全で良質な医療を平等かつ公平に受ける権利があります。
- 2.医療を選択する権利  
患者さんは、ご自身の医療に関して情報を知る権利があります。病状や治療内容について説明を受けて、理解した上で検査や治療などを選択する権利や拒否する権利があります。
- 3.個人情報やプライバシーが保護される権利  
患者さんは個人情報やプライバシーについて保護される権利があります。

## 患者さんの責務

- 1.正確な情報の提供  
患者さんは最適な医療を受けるために、自らの疾患、健康や社会背景などに関する情報を提供する責務があります。
- 2.診療内容の理解と医療への協力  
患者さんは、自らの診療内容を理解するように努め、医療に協力する責務があります。
- 3.社会的なルールの尊重と医療環境づくりへの配慮  
患者さんは社会的ルールを尊重し、病院の規則を守り、他の患者さんの治療や療養に配慮する責務があります。



球磨郡公立  
多良木病院企業団  
TEL0966-42-2560

- 総合健診センター「コスモ」  
TEL0966-42-2410
- 介護老人保健施設「シルバーエイト」  
TEL0966-42-5288
- 上球磨地域包括支援センター  
TEL0966-42-6006
- 居宅介護支援事業所  
TEL0966-42-2560(内線810)
- 在宅医療センター  
訪問看護ステーション「たいよう」  
TEL0966-42-3301
- 病児・病後児保育施設「ホッと館」  
TEL0966-42-2828
- 球磨地域在宅医療サポートセンター  
TEL0966-42-2665

## 診療科受付時間

(2026年3月現在)

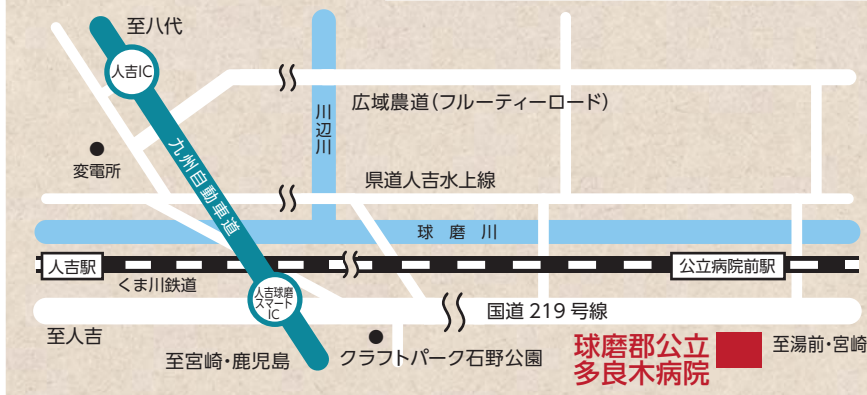
[午前/8:30~11:00] ※再診のご予約・変更などは午後1時30分から午後3時に受付いたします。

診療科	医師	月	火	水	木	金	土
内科・総合診療科	常勤	○	○	○	○	○	—
循環器科	非常勤	○	—	○	○	○	—
呼吸器科	非常勤	○	○	—	○	—	—
消化器科	常勤	○	○ (急患のみ)	○	○ (急患のみ)	○ 第2金休診	—
肝臓病外来	非常勤	—	—	—	—	第1	第3
外科	常勤	○	○	○	○	○(緩和)	—
整形外科	常勤	○	○	○	○	○	—
脳神経外科	非常勤	—	—	—	○ 9:30~	—	—
産婦人科	常勤	—	○	○	○	—	—
小児科 0966-42-2596	常勤	○	○	○ (非常勤)	○	○	—
泌尿器科	常勤	○ (非常勤)	○	○	—	○	—
腎臓内科 ※完全予約制	非常勤	—	—	—	—	○	—
眼科	常勤	○	○	○	○	○	—
皮膚科	非常勤	○	—	—	○	—	—
歯科 0966-42-2323	常勤	○	○	○	○	○	—
訪問診療科	常勤			○			—

- \*肝臓病外来は完全予約制です。〈予約：消化器科外来(内線105) 13:30~15:00〉
- \*腎臓内科は完全予約制です。〈問合せ：内科外来(内線108) 13:30~15:00〉  
受付時間は第2、第4金曜日の13:30~15:00です。
- \*歯科・小児科は午後も受け付けます。
- \*急患は上記受付時間外でも受け付けております。  
詳細は、来院前にお問い合わせください。

## 交通アクセス

車：人吉インターより22km(約35分)  
人吉球磨スマートインターより17km(約26分)  
バス：九州産交バスを利用〈公立病院前下車〉



## 編集後記

三寒四温の言葉どおり、寒さと暖かさが入り混じる季節となりました。今年度も残り僅かとなり、時間の流れの早さを感じております。

この一年、地域の皆さまの健康を支える役割を担えました事を、職員一同大変ありがたく思っております。これからも「相談しやすい」「通いやすい」病院を目指して取り組んでまいります。

来年度もどうぞよろしくお願いいたします。