球磨郡公立多良木病院企業団 広報誌

恒星 KOU SEI

TARAGI municipal hospital public relations

初夏
Vol.231

2026年5月発行



心はどこにある。

内科・総合診療科部長
上之　嘉尚

■自動精算機を導入しました
■職員募集/職員紹介
■脳トレのすすめ/インドネシアからこんにちは/
　New　話題の新検査
■シルバーエイト便り
■「おなかのおはなし」　消化器科 小島 範大

Japan Council for Quality Health Care
日本医療機能評価機構
認定病院

心はどこにある。

内科・総合診療科部長

上之 嘉尚 Yoshihisa Ueno



Profile

【所属学会】
日本神経学会
日本内科学会
【認定医・専門医】
神経内科専門医
認定医、総合内科専門医

アニメを見る機会は多いと思いますが、皆さんは登場人物のどの様な描写に生き生きとしたものを感じますか。表情の変化でしょうか。言葉を発する口の動きでしょうか。取っ組み合いなどする身体の動きでしょうか。私は息使い、すなわち肩を上下する呼吸の表現にそういう感覚を覚えます。

アニメで生き生きと感じるのは本来絵でしかないキャラクターがあたかも人物の様に見えるからでしょう。では人が人らしいとはどういうことでしょうか。人は単なる生命体として日々活動しているのではなく、考え、思い、意思を有する、心とか魂といったものが命を吹き込み人らしくしていると考えられます。この心とか魂を、古代ギリシャでは「プシュケー」と呼び、特に情動については胸に宿ると考えられていました。聞き慣れない言葉ですが、心理学「サイコロジー」の語源でもあります。緊張すると動悸がして息苦しくもなりますし、感動して胸が熱くもなりますから、感覚的に理解できます。また、この言葉は息使いの音に由来するのではないかという説もあり、なるほど寝息のプシューという音を思い浮かべると呼吸こそ生命の元とも感じられます。ここに来て、アニメの呼吸と人の心が胸という場所でつながってきたのではないでしょうか。

では日本で心や魂はどこにあるとされたのでしょうか。「腹を割る、腹蔵無く話す、腹が据わる、腹をくくる、太っ腹、腹を決める、腹が立つ、腹に据えかねる、腹に一物ある、腹黒い、腹に抱える」などの言葉からお分りの様に腹にあるとされました。切腹も心を開き名誉や責任、誠を身体で示すという名誉ある行為であったそうです。腹と同様に肝にも、「肝が据わる、肝を冷やす、肝に銘じる、肝胆相照らす」などと表現されるように同様の中医学由来の意味があり、漢方の抑肝散は高ぶる感情を抑えるとされます。

ところで、心がどこにあるにせよ、人が社会でしか生きられない以上、それをすり減らして疲れている方が多い

のは今も昔も変わらないのではないでしょうか。夏目漱石の「草枕」冒頭一節を最後に引用いたします。「智に働けば角が立つ。情に掉させば流される。意地を通せば窮屈だ。とかく人の世は住みにくい。」実はこれが一番言いたかったことかも知れません。





自動精算機を導入しました

当院では、皆様の貴重な時間を大切にするため、令和8年3月24日から医事課会計窓口に自動精算機を導入しました。診察後の面倒な待ち時間が大幅に短縮され、スムーズなご帰宅をサポートします。操作は簡単で現金はもちろんクレジットカードにも対応しており、スマートにお支払いが完了します。ぜひ新しい会計スタイルをご体感下さい。なお、ご不明な点は会計窓口にお声かけ下さい。窓口でのお支払いに関しましても引き続き対応しております。



新入職員研修を実施しました

当院では令和8年4月から新たに17名の仲間が加わりました。

4月2日には、医療技術者・公務員としての心得や、病院についての知識を深めてもらうため丸１日かけて新人職員研修を行いました。

地域医療の力となる職員になることを目標に、先ずはゆっくり、自分の仕事に慣れていただきたいなと思います。新しい職員をどうぞよろしくお願い致します。





職員募集中

私たちと一緒に働きませんか？



令和8年度　第1回　職員採用試験　実施決定！

※受付期間：令和8年4月23日～5月25日（月）まで【必着】
※試験実施日：令和8年6月10日（水）

募集要項詳細は
QRコードからHP
をご覧ください

新規採用者のご紹介



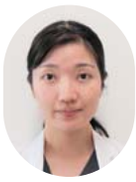
堤（つつみ）　龍子（りんこ）
内科・総合診療科医長

以前計4年間勤務し、このたび4月より内科・総合診療科に再び勤務することになりました。地域の皆様の健康に貢献できるよう精一杯務めてまいります。よろしくお願いいたします。



宮野（みやの）　遼太朗（りょうたろう）
内科・総合診療科医長 兼 古屋敷診療所長

昨年の10月に男の子が生まれました。帰宅後に一緒にお風呂に入ったり、絵本を読んだりして癒されています。球磨地域にお住まいの方に安心していただけるよう、外来診療・入院・救急外来・診療所など幅広く対応していきたいです。



小野（おの）　悠美（ゆうみ）
内科・総合診療科医長

2026年4月より内科医師として入職しました小野悠美と申します。これまで、上天草や小国の病院で勤務しておりました。皆様のお力になれるよう日々研鑽を積み、患者様の立場に寄り添う診療を心がけていきます。



山中（やまなか）　裕人（ひろと）
内科・総合診療科医員

医師3年目になります。初めての地域派遣で不安はありますが、住民の方の日々の健康な暮らしに少しでも貢献できるように頑張りますのでご指導の程、よろしくお願いいたします。



下田（しもだ）　晃裕（あきひろ）
内科・総合診療科医員

趣味は海外ドラマ、筋トレ。多良木の医療を少しでも支えられるように頑張っていきます。よろしくお願いします。



田中（たなか）　祥平（しょうへい）
麻酔科医長

麻酔科になり6年目になってしまいました。

今までの病院では手術麻酔が多く、診断からも治療からも離れていましたが、この病院で役に立てることを探していこうと思っています。

まずは麻酔科として患者さんが安全で苦痛の少ない手術ができるように努めたいです。



堀（ほり）　愛莉花（えりか）
小児科医長

久しぶりの一般小児科診療であることや、不慣れなことも多く、ご迷惑をおかけしてしまうこともあると思いますが、早く仕事に慣れて、球磨地域の医療に貢献できるように頑張ります。何かありましたら、お気軽に声をかけていただけると嬉しいです。どうぞよろしくお願いいたします。

氏川（うじかわ）　かおり
副看護部長兼老健『シルバーエイト』看護師長

この度、副看護部長 兼 介護老人保健施設「シルバーエイト」看護介護科 師長になりました。急性期から慢性期、在宅と幅広く経験してきました。就任したばかりで、覚える事も沢山ありますが、皆さんと協力しながら、地域に貢献できる様に頑張りますのでどうぞよろしくお願いいたします。

赤池（あかいけ）　泰誠（たいせい）
リハビリテーション部 理学療法士

患者様一人ひとりに寄り添い、生活を支えられるような関わりを大切にしていきたいと考えています。日々学ぶ姿勢を忘れず、スタッフの皆様から多くを吸収して成長していきたいです。よろしくお願いします。

和田（わだ）　透（とおる）
リハビリテーション部 理学療法士

患者様の真のニードを常に考え、幅広い分野で活躍できるよう努力します。ピーマンが大好物です。

澤田（さわだ）　侑茉（ゆま）
眼科外来 視能訓練士

笑顔と丁寧な対応を大切にし、患者さん1人ひとりに寄り添った検査を心がけます。未熟な点も多いですが、日々学びながら成長していきたいと思います。よろしくお願いします。

中島（なかしま）　布貴（ふき）
臨床検査部 臨床検査技師

新しい環境に緊張していますが、まず一歩ずつ着実に業務を身につけ他職種の方々とのコミュニケーションを大切にしながら、地域住民の皆様の健康を支えられるように頑張ります。

西村（にしむら）　優希（ゆうき）
臨床工学部 臨床工学技士

相手の話を丁寧に聞く力を活かし、安全で安心な医療提供に貢献します。

中田（なかた）　光（ひかる）
総務課 総務係

スポーツなど体を動かすことが好きです。仕事以外の部分も楽しみながら早く慣れて、皆様のお役に立てるように頑張ります。

上原（うえはら）　勇作（ゆうさく）
2階病棟 看護助手

初めてのことばかりで、いたらぬところが多々ありますが頑張って早く覚えていきますのでよろしくお願いいたします。

元田（もとだ）　和佳（わか）
3階病棟 看護助手

実務経験が少ないので早く仕事を覚えていきたいと思います。よろしくお願いします。

下原（しもはら）　ゆい
健診センター「コスモ」准看護師

一日でも早く業務に慣れ、受診者様に安心していただける対応を心がけるとともに、チームの一員として貢献できるよう努めてまいります。

坂本（さかもと）　由佳（ゆか）
老健『シルバーエイト』介護員

4月から勤務させていただいております。利用者様に安心してお過ごしいただけるように、笑顔を心がけ精一杯頑張ります。どうぞよろしくお願いたしします。

佐々木（ささき）　義徳（よしのり）
老健『シルバーエイト』運転手

以前、介護・送迎の経験があり、コミュニケーション能力はあると思います。利用者様の1日の始まりと終わりを決める大事な時間を快適に過ごして頂くために、安全運転はもちろんの事、コミュニケーションも大事に努めたいと思います。

西村（にしむら）　信芳（のぶよし）
老健『シルバーエイト』運転手

お客様に迷惑をかけぬよう安全運転に気をつけて頑張りたいと思います。

インドネシアからこんにちは



３月末より当院病棟でインドネシアから３名の方が看護補助者として勤務を始められました。球磨弁に苦戦しつつも、毎日懸命に業務に励まれています。
地域の皆様にも優しく見守って頂ければ幸いです。



ユルヤナ（ユリ）　２階病棟　看護助手

私は明るくて簡単には諦めない性格です。人のお世話をすることが好きで介護の仕事を選びました。約7年台湾で介護の仕事をしていました。学んできた知識や技術を活かして利用者さんが自分らしく生きられるように笑顔を届けながら生活の質を高めるお手伝いをしたいと思います。どうぞよろしくお願いします。

メイシャ・マヤ・リヤンティ　３階病棟　看護助手

はじめまして。メイシャと申します。インドネシアからまいりました。人のお世話をすることが好きで、介護の仕事を選びました。私は簡単に諦めない人です。仕事の努力を頑張ります。

アルムリヤティ　５階病棟　看護助手

インドネシアのアルムリヤティと申します。リヤと呼ばれています。私は我慢強くて、人の気持ちを大切にしています。まだ分からないこともありますが、早く仕事を覚えられるように頑張ります。患者さんが安心して過ごせるように責任をもって丁寧に仕事をします。どうぞよろしくお願いいたします。

総合健診センター
「コスモ」

New　話題の新検査

毎日ぐっすり眠れていますか？



「しっかり寝ているはずなのに疲れが取れない」
「日中に眠気を感じ、イライラ・・・ボ―っとする・・・」
「いびきが気になる」などのお悩みはありませんか？

これらは、睡眠の質の低下が関係している可能性があります。
健診センター「コスモ」では手軽に脳波計測で詳しく正確に行える睡眠検査をご案内しております。レム睡眠、ノンレム睡眠の量の割合を正確に調べご自身では気づきにくい睡眠状態を知ることができます。睡眠の質を見直すことは健康づくりの大切な一歩です。この機会にご自身の睡眠チェックをしてみませんか？
※検査のお問い合わせ、申し込みは健診センター「コスモ」まで　　TEL　42-2410



【ホームページリニューアルのお知らせ】

この度健診センター「コスモ」では、ホームページをリニューアルいたしました。皆さまによりわかりやすく情報をお届けできる様構成を一新いたしました。健診内容や各種検査のご案内、受診方法などよりスムーズにご確認いただけます。
これからも皆さまの健康づくりに役立つ情報をお届けしてまいります。

★ぜひご活用ください★

介護老人保健施設
シルバーエイト

シルバーエイトに桜咲く

３月中旬シルバーエイト南側に桜の花が咲き始めました。
6，７分咲きですが先日からの暖かさでいっきに咲き始めました。入所者の方達も桜を見るのを楽しみにされています。
また、シルバーエイトの家庭菜園では玉ねぎが大きく育っています。もうすぐで収穫できそうです。





「認知症サポーター養成講座」を開催しています

当企業団の上球磨地域包括支援センターでは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の方やそのご家族を温かく見守る地域づくりを目的に、「認知症サポーター養成講座」の出前講座を開催しています。
今回は、多良木小学校4年生からのご依頼を受け、3時間目と4時間目に講座を行いました。講義の後には、グループワークで「自分たちにできることは何か？」をテーマに考えてもらいました。
生徒の中には高齢のおばあちゃんと同居している子もおり、「認知症の人は不安な気持ちがあるから、やさしく接してあげたい。おばあちゃんにもやさしくしたい。」といった意見も聞かれました。
今回の認知症サポーター養成講座で得た知識を生かし、近所で気になることがあればさりげなく見守ること、まちなかで困っている人がいたら手助けすることなど、こうした行動が自然にできる地域になればと思っています。




おなかのおはなし

消化のよい食べ物って？



消化器科
小島　範大

みなさんは病院を受診し、「消化のいい食べ物を食べましょう。」と言われたことはありますか？私もよくこの言葉を使いますが、今回は改めて「消化のいい食べ物」についてじっくり解説してみたいと思います。お腹を壊して体調が悪いとき、胃腸を休めたいときに役立つ食事のポイントをおはなしします。

まずは消化に良い食品の具体例です。

○炭水化物

おかゆ、うどん、そうめん、食パンなど。これらは食物繊維が少なく、胃腸への負担が小さいです。特におかゆは水分が多く消化吸収が早いです。



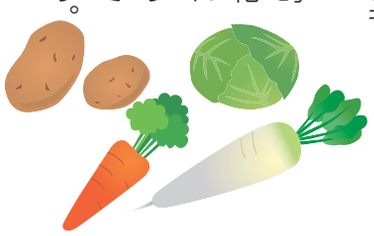
○タンパク質

鶏ささみ、白身魚、豆腐、納豆、卵（特に半熟）など。豆腐や納豆は発酵によって消化しやすくなっています。



○野菜

大根、にんじん、じゃがいも、かぼちゃ、白菜、キャベツ、山芋などは食物繊維が比較的少なめで、野菜の中でも消化がよい部類に入ります。これらの野菜を煮たり蒸したりすることで繊維を柔らかくして更に消化や吸収をよくします。



○果物

バナナ、リンゴ、キウイなど。リンゴはすりおろすとさらに消化しやすくなります。



つづいて、消化を助ける調理法と食べ方について解説していきます。

○調理の工夫

食材を細かく刻んだり、蒸す、煮る、茹でるなど、油を使わない調理法を選ぶと、消化・吸収しやすくなります。例えば、野菜は煮物や煮びたしにすると良いでしょう。

○食べ方のポイント

ゆっくりとよく噛んで食べることで、唾液の分泌が促され、消化酵素が働きやすくなり、消化・吸収を助けます。また、一度に多く食べ過ぎず、腹八分目を意識することも大切です。

最後にお腹の調子が悪いときに避けた方がよい食べ物についてみていきます。

食物繊維が多いごぼう、たけのこ、きのこ類、こんにゃく、海藻類や、脂肪分の多い揚げ物、高脂肪の肉類、刺激の強い辛い料理などは消化に時間がかかり、胃腸に負担をかけるため避けたほうがよいです。酸味の強い柑橘類やトマトなども胃酸分泌を増加させるため、控えたほうがよいでしょう。

大腸カメラを受ける方も、検査の数日前から消化・吸収がよいものを食べておくと、大腸の中がきれいになり、観察がしやすくなります。未消化な食べ物が大腸に残っていたりすると、詳細に大腸粘膜の観察ができない場合もあります。

胃腸にも、たまには休憩時間が必要です。そんな日は、お腹にやさしい一品を選んであげてください。

No.231［初夏号］2026年5月発行

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

編集・発行／球磨郡公立多良木病院企業団 広報委員会
〒868-0598 熊本県球磨郡多良木町多良木4210
https://www.taragihp.jp info@taragihp.jp
公立多良木病院 Instagram

■診療科受付時間 （2026年5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金	第3土
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	○	○	○	○	○	―
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

桜の季節が過ぎ、衣替えを考えるような陽気の日が増えてまいりました。庭先に咲く花々や瑞々しい若葉に生命力の強さを感じる今日この頃です。初夏のさわやかな風と共にみなさまの元へ今年度も有用な情報をお届けできればと願っております。

新生活も少し落ち着き、疲れも出始める季節。体調の不調を感じたときはいつでも当院をご受診ください。

球磨郡公立多良木病院企業団の診療実績等につきましてはホームページにて公表しております。