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

夏
Vol.232

2026年7月発行

多くの人が悩む「睡眠障害」

在宅医療センター　医師
緒方　俊一郎

■ 小児科について
■ 職員募集/職員紹介/リレーエッセイ
■ New　話題の新検査 あなたのお口健康ですか？
■ シルバーエイト便り
■ 地域包括支援センターたより
■「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

多くの人が悩む「睡眠障害」

在宅医療センター　医師

緒方 俊一郎

Shunichiro Ogata

Profile

【所属学会】
日本プライマリ･ケア連合学会
日本東洋医学会
日本臨床内科医科

【資格、受講終了研修等】
日本医師会認定産業医



質の良い睡眠がとれないと、日中の活動力低下や健康リスクの増加につながります。睡眠障害の原因や種類、改善方法、よくある質問をまとめました。快適な眠りを取り戻す参考になれば幸いです。

睡眠障害とは？　基本知識

睡眠障害とは、睡眠の質や量が不十分で日常生活に支障をきたす状態を指します。具体的には、寝つきが悪い、夜中に何度も目が覚める、早朝に目が覚めるなどの症状が含まれます。睡眠不足は体の免疫力低下や精神の不安定を引き起こし、慢性的になると心身の健康に悪影響を及ぼします。

睡眠障害の主な種類と症状

種類	主な症状	特　徴
不眠症	寝つきが悪い・途中で目が覚める・早朝覚醒	最も一般的な睡眠障害で、ストレスや生活習慣が原因の可能性がある。
睡眠時無呼吸症候群	いびき・呼吸停止・日中の強い眠気	呼吸が止まることで睡眠が断続的に妨げられる。
過眠症	日中の過剰な眠気・長時間の睡眠	睡眠の質は良くても日中の眠気が強い。
周期性四肢運動障害	足や手の不随意な動きで睡眠が妨げられる	無意識のうちに手足が動き、睡眠の断片化を招く。

睡眠障害の原因とは？　内的・外的要因

睡眠障害の原因は多岐にわたります。大きく分けて内的要因と外的要因があり、それぞれが絡み合って症状を悪化させることもあります。

●内的要因：ストレス、うつ病、ホルモンバランスの乱れ、慢性疾患など

●外的要因：不規則な生活リズム、カフェインやアルコールの過剰摂取、環境騒音、スマートフォンの画面光など

睡眠障害を改善するための効果的な対策方法

睡眠の質を改善するには、生活習慣の見直しや環境調整が欠かせません。科学的根拠に基づいた具体的な改善策を紹介します。

生活習慣

1. 規則正しい睡眠時間の確保（毎日同じ時間に寝起きする）
2. 寝る前のスマホやパソコンの使用を控える
3. カフェイン・アルコール摂取は夕方以降控える
4. リラックスできる環境作り（暗く静かな寝室、適切な室温）
5. 適度な運動を日中に行う（激しい運動は就寝直前を避ける）
6. 深呼吸や瞑想、座禅などリラクゼーション法を取り入れる



まとめ

睡眠障害は生活習慣や心身の状態が大きく影響するため、まずは自身の睡眠環境や日々の過ごし方を見直すことが重要です。夜間に何度もおしっこに行くなども含めて改善が見られない場合は、かかりつけ医や当院内科医、または専門医の診断を受け、適切な治療をおすすめします。質の良い睡眠を確保し、健康で充実した毎日を送りましょう。

睡眠障害に関するよくある質問（Q&A）

質　問	回　答
睡眠薬は使っても大丈夫ですか？	医師の指導のもとであれば一時的な使用は問題ないが、長期使用は依存のリスクがあるため注意が必要。
昼寝は睡眠障害に影響しますか？	短時間（20～30分）の昼寝は集中力を高めるが、長時間の昼寝は夜の睡眠の質を低下させる可能性がある。
寝つきが悪いときにできる簡単な対処法は？	深呼吸やストレッチ、暖かいハーブティーを飲むなどが効果的。また、寝る直前のスマホは避ける。
子どもも睡眠障害になることがありますか？	はい、子どもでも寝つきの悪さや夜中に目が覚めることがあり、生活習慣の見直しが大切。
睡眠障害の診断はどこで受けられますか？	内科や睡眠専門外来、精神科、心療内科等で診断・治療が可能。症状が続く場合は早めの受診を。

小児科について



当院小児科では、新生児から中学生までの疾患を幅広く扱っています。

今年度の小児科常勤医は3名体制となり、外来診療日は祝日を除いた月曜日から金曜日までの8時半～11時と13時～16時半で診療を行っております。

外来診療では予約制を採用しており、診療日前でも外来窓口や外来直通電話（42-2596）で予約ができますが、電話が繋がりにくいこともありますので、ご了承下さい。

なお、予約時刻と実際の診療時刻とが大幅にずれないように心がけておりますが、重症者の処置などに時間をとられ、予約通りには行かないことも多々ありますので、予約時刻はある程度の目安としてお考えいただければ幸いです。

小児科 ワクチン接種 WEB 予約開始！

ワクチン接種に関しまして、今年度からWeb予約が可能になりました！

当院専用の予防接種受付予約システム「UttaroGENKI」を使用しています。

右に掲げたQRコードでご予約いただけます。

尚、予防接種時間は午後の診療時間と重なるため、

①13：00～　②13：30～　の枠で設定させていただいております。

※当院の受診歴がないお子様の予約に関しては一度お電話にてお問い合わせください。

↑予約システム
QRコード



感染症に関しては、ワクチンで防げる病気はワクチンで防ぐことを目的に、「生後2ヶ月の誕生日にワクチンデビュー」「子宮頸癌ワクチンの勧め」を推奨中です。また、抗菌薬（抗生剤）に頼らない治療を心がけています。

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

新規採用者のご紹介

平山（ひらやま） 舞（まい）
3階病棟　准看護師

地域の皆さんのお力になれる様、精いっぱい頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。

尾方（おがた） 沙耶香（さやか）
3階病棟　看護師

患者様やご家族とのコミュニケーションを大切にし、安心していただけるよう頑張ります。一日でも早く仕事に慣れ、皆さんのお力になれる様努力します。よろしくお願い致します。

皆越（みなごし） 麗（れい）
5階病棟　看護師

何事にも真面目に取り組み、一つ一つの経験を大切にしながら成長していきたいです。まだ緊張する事も多いですが、1日も早くみなさんのお力になれるよう精一杯つとめます。よろしくお願いします。

川上（かわかみ） 凛（りん）
老健「シルバーエイト」
診療科　作業療法士

作業療法士3年目です。先輩から多くの知識と技術を吸収し、成長したいと考えています。患者様と共にリハビリに真剣に向き合います。患者さんと共にリハビリに真剣に向き合います。地元は温泉が有名なえびの市京町です。よろしくお願いいたします。

宮本（みやもと） 亜沙美（あさみ）
外来　准看護師

5月から外来（小児科）で働いています。初めての事ばかりで不安もありますが、楽しくお仕事し、1日でも早く業務に慣れるように頑張ります！

小笹（おざさ） 菜津子（なつこ）
医療社会事業課　保健師

故郷である熊本で働かせていただくことになりました。保健師として働くのは初めてですが、地域の皆様のお力になれるよう頑張ります。

野田（のだ） みはる
老健「シルバーエイト」介護員

1日も早く仕事を覚え、みなさんとも早く仲良くなり、一所懸命頑張っていきたいと思います。よろしくお願いします。

浜島（はましま） 純一郎（じゅんいちろう）
老健「シルバーエイト」運転手

おとなしい性格です。皆さんとなじむよう仕事になれ、地域に貢献できるよう精一杯頑張ります。

リレーエッセイ



理学療法士
田上（たのうえ） 晴菜（せいな）

地域包括支援センター　保健師の杉山さんからバトンを受け取りました、理学療法士の田上です。

今年度から3階病棟の担当と心臓リハビリテーション外来のフォローを行い、日々多くのことを学ばせていただきながら頑張っています！

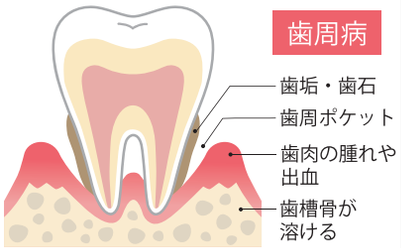
今回は〝腰痛〟をテーマにお話しします。昨年、当院職員を対象に腰痛の有訴率と腰痛に関連する因子の調査を行ったところ、当院職員の約7割が腰痛を訴えていることが明らかになりました。またデータ解析の結果、腰痛と運動習慣との関連が注目されています。1回30分以上、週2回以上の運動を1年以上継続している人（運動習慣がある人）は、運動習慣がない人に比べて腰痛のリスクが約3．7倍も低いことが分かりました。

しかし、運動を習慣づけることは簡単なことではないですよね。忙しい人や運動を始めたいけど自信がないという人におすすめなのが〝ついで運動〟です。例えば、立ったついでに踵上げをする、テレビを見ているついでに肩回しする、お腹に力を入れて姿勢をまっすぐに保つなど、日常の動作に組み込むことで脳が習慣として認識しやすくなります。まずは1日ひとつずつでも。運動不足を解消し、腰痛に負けない健康な体を目指しましょう！

次は、栄養科の北崎さんにバトンを繋ぎます。よろしくお願いします！

総合健診センター
「コスモ」

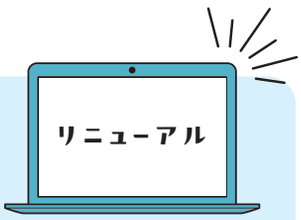
New　話題の新検査
あなたのお口健康ですか？



　歯周病は、歯を支える歯ぐきや骨に炎症が起こる病気です。初期段階では自覚症状が少なく気づかないうちに進行することがあります。
　健診センター「コスモ」ではお口の中を専用の綿棒で拭きとり、採取した拭い液から口腔内の細菌や歯周病リスクを調べる検査を行っています。簡単な検査で痛みも少なく短時間で行うことができます。ぜひこの機会にお口の健康状態をチェックしてみませんか？

★歯周病リスク検査　アドチェック　3,630円★

お問い合わせ：健診センター「コスモ」　　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



オムツ知識を深める



　シルバーエイトでは４月、職員のスキル向上と統一したケアの実施を目的に、オムツ性能についての勉強会を実施しました。
　カミ商事株式会社の石神様より”オムツの性能および漏れない当て方”についてお話を聞きアドバイスを受けながら、職員同士で実際にオムツを当ててみるなど、真剣に取り組んでいました。





地域包括支援センター便り

○上球磨地域介護事業所連絡会

上球磨地域では、令和3年度から介護関係施設や介護サービス事業所、行政、地域包括支援センターが連携し、情報交換や連携体制の強化を図るため、「上球磨地域介護事業所連絡会」を開催しています。

本年度から災害時における関係機関同士の迅速な情報共有を目的として、情報共有システム「FiNE-LINK+」を導入し、本格運用を開始しました。

令和8年6月17日には、FiNE-LINK+を活用した災害時情報共有訓練を実施し、システムの操作方法の習得と、災害発生時に迅速かつ確実な情報共有が行える体制づくりを目的に、実践的な訓練を行いました。

○上球磨３町村民生委員児童委員協議会合同研修会

6月11日、上球磨3町村民生委員児童委員協議会合同研修会において、「高齢者の権利擁護と虐待防止について」をテーマに講話を行いました。

講話では、地域包括支援センターの役割を紹介した後、高齢者虐待の種類や虐待が起こる背景、地域で見られる虐待のサイン、民生委員の皆さまに期待される役割について説明しました。また、実際の支援事例を交えながら、虐待は特別な家庭だけの問題ではなく、介護負担や孤立、認知症への理解不足など様々な要因が重なって生じること、早期発見と関係機関への相談が重要であることをお伝えしました。

民生委員の皆さまは日頃から地域に密着した見守り活動を行われており、高齢者やその家族の小さな変化に気づく大切な存在です。今回の講話を通して、高齢者の権利擁護や虐待防止について理解を深めていただきました。

今後も地域の関係機関と連携しながら、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう支援してまいります。



○地域の通いの場で認知症について講話を実施しています！

地域包括支援センターでは、地域の通いの場を訪問し、認知症に関する講話を行っています。認知症の正しい知識や予防のポイント、認知症の方への接し方などを分かりやすくお伝えし、認知症の理解を深める機会づくりに取り組んでいます。参加者からは「認知症を身近に感じた」「今後の備えについて考えるきっかけになった」といった声も聞かれています。今後も認知症になっても安心して暮らせる地域作りづくりを目指して活動を続けていきます。

お問い合わせ先　上球磨地域包括支援センター　☎0966-42-6006





おなかのおはなし

知っておきたいいろんな腸炎（前編）



消化器科
小島　範大

腹痛や下痢、血便などを引き起こす「腸炎」には、原因や経過の異なる多くの病気が含まれます。短期間で自然に改善するものもあれば、適切な治療が必要となるもの、重症化に注意が必要なものもあります。前編では、細菌やウイルスなどが原因となる感染性腸炎、腸の血流障害によって起こる虚血性腸炎、抗菌薬使用後にみられる偽膜性腸炎を取り上げます。病気の特徴を知り、受診の目安として役立てていただければ幸いです。

①感染性腸炎

感染性腸炎は、細菌やウイルスなどが腸に感染して炎症を起こす病気です。原因として、細菌では食中毒の原因にもなるサルモネラ菌やカンピロバクター、病原性大腸菌など、ウイルスではノロウイルスなどが知られています。主な症状は、下痢、腹痛、発熱、吐き気・嘔吐で、突然発症することが特徴です。

多くは数日で改善しますが、高熱や血便、強い腹痛、脱水症状がある場合には注意が必要です。特に高齢者や小さなお子さんでは重症化することもあるため、早めの受診が勧められます。日頃から手洗い、十分な加熱調理、食品管理を心がけることが予防につながります。

②虚血性腸炎

虚血性腸炎は、大腸の血流が一時的に悪くなることで腸に炎症が起こる病気です。便秘や動脈硬化、脱水などを背景に発症することがあり、中高年の女性に比較的多くみられます。

特徴的なのは、突然の腹痛・下痢の後に血便が出ることです。多くの場合、安静や点滴などで改善しますが、症状が強い場合や重症例では入院治療が必要になることもあります。「急な腹痛・下痢＋血便」は自己判断せず、医療機関を受診することが大切です。

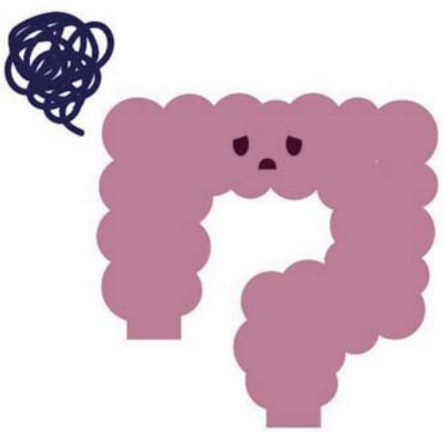
③偽膜性腸炎

偽膜性腸炎は、抗菌薬の使用をきっかけに腸内細菌のバランスが崩れ、特定の菌が増殖することで起こる腸炎です。特に高齢者や入院中の方でみられることが多く、抗菌薬を使用した後に、水のような下痢や腹痛、発熱などが続く場合に疑われます。

原因となる抗菌薬を中止・調整し、適切な治療を行うことで改善することが多い一方、再発することもあるため注意が必要です。「抗菌薬を飲み始めてから便の調子が悪くなった」という場合には、相談しましょう。

次回予告

今回お伝えしたように腸炎には、感染や血流障害、薬剤の影響など、さまざまな原因があります。一方で、長期間にわたり腸に炎症が続く病気もあります。後編では、若い世代にも増えている炎症性の腸炎である、潰瘍性大腸炎とクローン病について解説します。



No.232［夏号］2026年7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7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

2026年も半年を過ぎ、あっという間に7月に突入しました。「ついこの間正月だったのに、もうお盆がくるのか」と、時間の流れの早さを感じます。元気いっぱいの我が子3人に負けないよう、美味しい物を食べて飲んで、楽しい夏を過ごしていけたら良いなと思います。暑さ厳しい折、体調を崩されませんよう、ご自愛ください。

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。