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

初秋
Vol.233

2026年9月発行



「老い」に向き合う

内科・総合診療科　医師
寺田　尚平

■ 令和8年度合同慰霊祭
■ 正しい姿勢で、負担を軽減！/リレーエッセイ
■ 人間ドックギフト券のご案内
■ シルバーエイト便り
■ 睡眠について
■「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

「老い」に向き合う

内科・総合診療科　医師

寺田　尚平

Shohei Terada



Profile

【所属学会】
日本内科学会
日本透析医学会
日本腎臓学会

【資格、受講終了研修等】
緩和ケア研修
エピペン処方登録医

私の祖母の話をさせていただきます。83歳になるまで大病を患うこともなく、退職金で建てた家に一人で暮らしていました。根っからのおばあちゃん子だった私にとって祖母は親も同然の存在です。料理が得意でたくさん美味しいものを食べさせてもらったり、頭もよく私が中学生の頃まで勉強を教えてもらったりもしていました。80代でも車の運転をしており、私が送迎してもらうこともありました。祖母がいて今の私がいます。

そんな祖母ですが、84歳のときに大腸憩室出血で入院することになりました。大腸カメラで治療をしていただきなんとか退院することができましたが、その後も再発を繰り返しました。度重なる入退院があり、ものの数カ月で得意だった料理はおろか、一人でトイレに行くこともままならなくなりました。あるとき自宅で倒れて動けなくなっている祖母がいました。十分に食事を摂っておらず、床には中身の入った缶詰がひっくり返っていました。私が結婚したことは何度伝えても次に会ったときには忘れており、伝えるたびにびっくりされます。そんな祖母の姿を見て一人で涙が止まりませんでした。これほどまでに祖母は「老い」ていたのです。体の丈夫な祖母はいつまでも元気だと思っていました。身体を壊しても頭だけはしっかりしていて、認知症とは無縁なものだと思っていました。１００歳まで元気に生きると思っていました。しかしどうやらそれは違うようです。つい数ヶ月前の祖母のことを思い出すと、今の姿とは全く違う様子が思い浮かびます。やはり「老い」は確実に進んでいたのです。そしてこの「老い」に近くにいる家族が気づくことはとても難しいのです。

私が医師になって気づいたのは、「老い」が必ずしも悲観的になるものではないということです。それに気づくまでの私はどう治療したら祖母はまた料理ができるようになるのか、また自分の足でトイレに行くことができるようになるのかを考えていました。当たり前のことですが、個人差はあっても人間が己の身体的機能、認知機能をいつまでも保つことはできません。私の祖母がまた料理をしてくれる日は来ないでしょう。必ず「老い」という形でそれらの機能は低下していくのです。驚かれるかもしれませんが人によってはそれが数日という短期間で起こること

だってあります。

「老い」は悪いことでしょうか。それは違うのではないかと思います。太陽が東から昇り西に沈むのは悪いことでしょうか。「老い」はそれと同じように自然なことなのです。病院で治療できるものでもありません。

そこでぜひ、高齢のご家族のいる方にお願いしたいことがあります。ご家族の「老い」に正面から向き合ってほしいと思います。そして、「老い」の先には死があります。日本では死について触れることはタブーとされる風潮がありますが、歴とした事実です。家族の「老い」や死について考えるのは辛いことだと思います。私も祖母や親の「老い」や死について考えるのはとても辛く、医師となった今でも受け入れ難いです。祖母にはスペイン風邪の免疫があるから肺炎では亡くならない。本気でそう思っていたことがあるくらいですから。しかし「老い」や死に向き合うことは決して避けては通れません。正直、私にもその勇気がまだ十分ではありません。ですから、皆さんと頑張っていきたいと思っているのです。

令和8年度 合同慰霊祭

当院では７月28日（火）合同慰霊祭を挙行しました。

昨年の６月から今年の５月に亡くなられた方を対象に、毎年実施しているものです。

当日は開設者協議会会長の北口あさぎり町長、当院企業団髙森企業長より慰霊の言葉が述べられたあと、ご臨席いただいたご遺族・ご来賓・企業団職員が献花を行いました。

亡くなられた方の尊いお生命を振り返り、改めて謙虚な気持ちを持ち、御霊のご冥福を心からお祈りするとともに、質の高い医療を地域の皆様にご提供できるよう職員一同努力してまいります。





公立多良木病院 公式LINE　はじめました！

公立多良木院でこの度LINEの運用をスタートしました✨

月の休診情報の確認をはじめ、小児科の予防接種予約や、ホッと館の空き状況などが確認いただけます。

当院ご受診の際や、病院の情報が知りたい場合などご活用いただければ幸いです。登録はＱＲコードから✨

新規採用者のご紹介

西（にし） 真弓（まゆみ）
財務課　管財係　事務補助

一日も早く業務になれ、皆さまのお役に立てるよう一生懸命頑張ります。



久保田（くぼた） 弥生（やよい）
健診センター「コスモ」　事務補助

新しい環境での仕事に少し緊張していますが、一日も早く仕事を覚え皆さんのお役に立てるよう頑張りたいと思います。笑顔と明るい挨拶を忘れず、周りの方々との子コミュニケーションを大切にしながら成長していきたいです。よろしくお願いします。



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

正しい姿勢で、負担を軽減！　～お家でできる簡単セルフケア～

スマホをずっと見ているうちに首や肩がガチガチ…というひとも多いのではないでしょうか。スマホは現代人の必需品ですが、長時間の使用は猫背を引き起こす大きな要因です。成人の頭の重さは約５Kg。首が45度前傾することで22Kgもの負荷が首にかかります。



【スマホ猫背改善ポイント】

・スマホの画面を目の高さまで上げ、首を前に突き出さない
・30分ごとの休憩を取り、姿勢を整える習慣を身につける
・敵機的に首や肩周りのストレッチを行う。

【自分でできる✨スマホ猫背対策ストレッチ】



○立位Ver.

背中を反らしながら上を見上げ体の前面を伸ばす。
片方ずつかかとを上げ、右足・左足・を各10秒ずつ行う。
両ひざを曲げないように。

★ストレッチは安全な場所体に負担のない範囲でゆっくり行いましょう

○座位Ver.

上を見上げて首の胸鎖乳突筋を伸ばす。
手は鎖骨に添えて、上がらないように抑える。
真上・ななめ左・ななめ右を見上げながらそれぞれ
５秒ずつ首を伸ばす。これを３セット行う。



リレーエッセイ

栄養管理部
管理栄養士　きたざき 北﨑　あいの 愛乃



みなさん、こんにちは。理学療法士の田上さんからバトンを受け取りました、管理栄養士の北﨑と申します。昨年の夏頃に入職し、今年で2年目になりました。現在は、主に病院の栄養指導や病院の給食業務（事務作業）、シルバーエイトの栄養管理に従事しております。

私は多良木町の出身です。長崎の大学に通っていた頃、地元に帰省する度に、散歩しながら田園や山に囲まれた風景、用水路を流れる水の音、道端に咲いているお花、きれいな空気等を堪能していました。そんな大好きな地元で働くことができ、感謝しております。

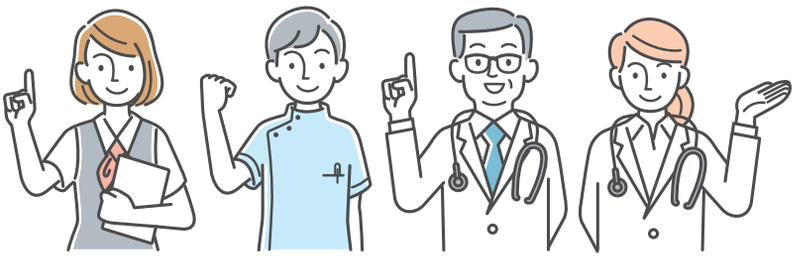
過去に少なくとも2～3回程、「行ってきます」を「いただきます」と言い間違えたことがあるくらい、食いしん坊？食べることが好きで、どんなに疲れていても好きな食べ物、特に祖母が作ってくれたおはぎを食べるだけで元気になれます。

みなさんとは栄養指導でお会いすることが多いかと思います。私が栄養指導をする上で意識していることは、知識を一方的にお伝えしないようにすることです。患者様は十人十色で、今までの食習慣、調理スキル、嗜好、生活リズム、経済面、食への関心度合いなど、患者様の心理的背景やライフスタイル、社会的・経済的環境は様々です。知識の提供にとどまらず、患者様の今の状況に寄り添い、患者様と共に解決策を模索していきたいと思っております。食習慣というものは数日で変えることは難しく、毎日の積み重ねが大切です。最初から100点を目指さず、これだったら取り組めそう！と思える方法を私たち栄養士と一緒に探してみませんか？楽しい食生活を送れるように一緒に考えていきましょう。

次回は、元気一杯で優しい放射線技術部　織部姫菜乃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」

人間ドックギフト券のご案内
～大切な方へ「健康」という贈り物を～





日頃の健康管理や、これからも元気に過ごしていただくための贈り物として健診センターコスモでは「人間ドックギフト券」をご用意しました。

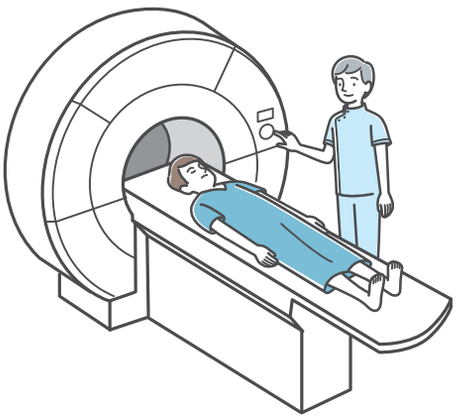
いつまでも健康でいてほしいという想いを「健康」というかたちでお届けできます。

ご両親やご兄弟、大切なあの人へ・・・

お誕生日や記念日、人生の節目のお祝いに・・・日頃の感謝を「健康」というかたちでお届けする心のこもった最高の贈り物です。

充実した検査内容の健診コースを各種ご用意しております。

詳しい内容、お申し込みについてはお気軽にお問い合わせください。



お問い合わせ：健診センター「コスモ」　　TEL　42-2410

介護老人保健施設
シルバーエイト

シルバーエイト運動会

6月21日にシルバーエイト運動会が行われました。
日頃のリハビリの成果も発揮され、皆さん一生懸命取り組まれていました。





睡眠で脳のメンテナンス

将来の生活を左右する睡眠

暑さで体力を消耗する時期こそ、睡眠の質が健康寿命を左右します。春の穏やかな眠りとは異なり、熱い時期の眠りは「いかに賢くメンテナンスするか」が勝負です。眠りは単なる休息ではなく、私たちの脳を守る「メンテナンス」の時間。記憶の整理や老廃物の排出だけでなく、睡眠は認知症予防と深く結びついています。暑い時期だからこそ、質の良い睡眠で健康を守ることが、健康寿命を延ばす鍵といえるでしょう。

「寝過ぎ」も「寝不足」も注意が必要

国立がん研究センターなどの研究では、睡眠時間と認知症リスクの意外な関係が明らかになっています。個人差はあるものの、理想的な睡眠時間は一般に7～8時間とされますが、実は「長過ぎ」にも注意が必要です。7時間睡眠の人と比較した場合の認知症リスクは、9時間睡眠の人が13%アップ、10～12時間睡眠の人は40%アップします。



脳のクリーンアップは眠っている間に行われる

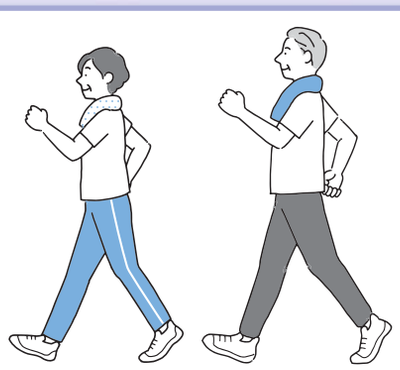
私たちの脳は、日々の活動でたくさんの老廃物を生み出します。その中でも「アミロイドβ」というたんぱく質は、アルツハイマー型認知症の原因物質の一つといわれています。この老廃物が効率よく掃除されるのは、実は夜間の睡眠中です。眠っている間、脳細胞は収縮するため細胞と細胞の隙間が広がり、そこに脳内でつくられている脳脊髄液が流れ込んで、老廃物を細胞の外に洗い出してくれるのです。睡眠をとると頭がすっきりするのは、このお掃除が行き届いたためかもしれません。ところが夏場に寝苦しさから睡眠不足が続くと、この脳内クリーンアップが滞り、アミロイドβが蓄積して将来の認知症リスクが高まってしまいます。

体内時計を整えて脳を守る習慣を

朝に目覚め、日中は活動し、夜眠くなるという基本的な生活リズムは、体内時計の働きによるもの。朝、太陽光を浴びることで、睡眠ホルモンのメラトニンが夜に分泌され、自然な眠気が訪れます。質の良い睡眠を得るには、そのリズムを整えるのが近道です。朝起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴びる、夜は体が昼間だと勘違いしないように強い光を避けるなど、ちょっとした工夫が功を奏するはず。午後2時ごろの短い昼寝も、脳のリフレッシュに効果的です。ただし、夏は特に昼寝は30分以内にしましょう。長過ぎると夜の睡眠を妨げる恐れがあります。また布団の中でスマートフォンを見続けると、脳が「眠れない場所」と記憶してしまい、なかなか寝付けなくなることも。快適な睡眠習慣を心掛け、脳の健康を守っていきましょう。

高齢者に対する睡眠の推奨事項

- 長い床上時間は健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。
- 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。
- 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中の長時間のお昼寝は避け、活動的に過ごす。



※出典：健康づくりのための睡眠ガイド2023（厚生労働省）

おなかのおはなし

知っておきたいいろんな腸炎（後編）



消化器科
小島　範大

前編では、感染性腸炎や虚血性腸炎、偽膜性腸炎など、比較的身近な「腸炎」についてご紹介しました。後編の今回は、長期間にわたって症状を繰り返す「炎症性腸疾患」についてお話しします。

炎症性腸疾患とは、腸に慢性的な炎症が起こる病気の総称です。代表的なものに「潰瘍性大腸炎」と「クローン病」があります。どちらも、腹痛や下痢、血便などの症状がみられますが、病気の起こる場所や炎症の特徴が異なります。

潰瘍性大腸炎

潰瘍性大腸炎は、主に大腸の粘膜に炎症が起こる病気です。典型的には、直腸から炎症が始まり、連続的に大腸の奥へ広がっていきます。代表的な症状は、血便、下痢、腹痛などです。症状が強くなる「活動期」と、症状が落ち着いている「寛解期」を繰り返すことがあります。

クローン病

クローン病は、口から肛門までの消化管のどの場所にも炎症が起こる可能性がある病気です。特に小腸や大腸に多くみられます。腹痛や下痢、発熱、体重減少などが代表的な症状です。また、炎症が強くなると、腸が狭くなったり、腸と他の臓器との間に「瘻孔（ろうこう）」という通り道ができたりすることもあります。

症状だけで両者を区別することは難しく、血液検査、便検査、内視鏡検査などを組み合わせて診断します。潰瘍性大腸炎やクローン病は、現在のところ完全に治すことが難しい病気です。しかし、治療法は大きく進歩しています。薬によって腸の炎症を抑え、症状がない状態を長く維持することが治療の目標です。近年では、免疫を調整する薬や生物学的製剤など、さまざまな治療法が登場しています。「一生、症状が続く」というわけではありません。適切な治療を受けることで、症状を抑えながら普段と変わらない生活を送ることも十分可能です。

下痢や血便、腹痛が長く続いている、という症状に加えて、微熱や倦怠感が続いたり、体重が減ってきたり、健診などで貧血の指摘があった場合などには、単に「お腹の調子が悪い」だけではなく、炎症性腸疾患が隠れている可能性があります。気になる症状があれば、早めに医療機関を受診し、必要に応じて検査を受けることが大切です。

「腸炎」と一言でいっても、その原因や治療法はさまざまです。特に潰瘍性大腸炎やクローン病は、若い世代にも発症することがあり、長く付き合っていく必要のある病気です。一方で、早期に診断し、適切な治療を行うことで、病気をコントロールすることができます。



No.233［初秋号］2026年9月発行

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

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9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

まだまだ暑さは続きますが、少しずつ秋の気配が感じられる季節となりました。これから実りの秋を迎えるにあたり、地域では稲刈りなどで忙しく過ごされる方も多いことと思います。季節の変わり目は、夏の疲れが現れやすく、朝晩の気温差で体調を崩しやすい時期でもあります。忙しい毎日だからこそ、十分な休養と栄養を心がけ、無理をせずお過ごしください。当院も地域の皆さまに寄り添い、安心して暮らしていただけるよう、これからもより良い医療の提供に努めてまいります。

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。