

球磨郡公立多良木病院企業団 広報誌

恒星

KOU SEI

地域と共に!

回
覧



2015年12月発行

妙見野自然の森展望公園の雲海 (多良木町)

廃用症候群について 介護老人保健施設 施設長 大迫一人

管理栄養士監修

旬の味覚で、美味しく元気に **大根**

- 恒星REPORT / 糸びす祭り
- 知っておきたいクスリのハナシ / 「おくすり手帳」をご存じですか?
- 地域を支える医療機関 / 桑原医院
- まちむら散歩 / 妙見野自然の森展望公園
- 病院からのお知らせ





球磨郡公立多良木病院企業団 in ゑびす祭り

今年も秋晴の下、当企業団職員の有志一同が
ゑびす祭りみこしパレードに参加しました。
威勢のいい掛け声とともに、新調した御輿を担ぎ、
頼もしい雄姿を見せてくれました。また、息の
合ったダンスも披露し、沿道の大勢の皆さんから
大きな拍手をいただきました。



球磨郡公立多良木病院企業団は、「地域と共に！」歩んでいきます！



総合健診センター
コスモ

正しい知識を地域の方へ
乳がんに関するお悩みは
コスモへどうぞ

総合健診センター「コスモ」では、乳がん啓発強化月間である10月に、JMS（ジャパンマンモグラフィーサンデー）に賛同し、4年目を迎えました。JMSとは、子育て、介護、仕事、家事などで、平日病院に行けない女性が、日曜日に「乳がん検診」を受診できる環境づくりへの取り組みです。今年は、10月25日に行い、47名の方が受診されました。受診者は、30～50歳代で68%を占め、就業中の方は全体の68%でした。利用された方々からは「日曜日に実施していただき助かりました。」「日曜日でよかった。」などの意見が聞かれました。

また、今回は、子供が遊んで待つことができるよう、キッズコーナーを設けました。受診者から「子供を連れてきてしまったのに、おもちゃ等準備されていて本当に助かりました。これなら、子供がいてもまた受けられます。」という意見もありました。

総合健診センター「コスモ」には、乳がん検診の重要性や、正しい知識を地域の人々に伝えアドバイスできるピンクリボンアドバイザーが7名います。どんな小さなお悩みでも、総合健診センター「コスモ」までお気軽にご相談下さい。

ご予約・お問い合わせ

総合健診センター「コスモ」
(0966) 42-2410



介護老人保健施設
シルバーエイト

ご利用者の皆さんも
職員たちも
楽しく和やかに。
秋恒例の文化祭で
練習の成果を発揮☆

11月15日（日）、シルバーエイトの文化祭を開催しました。当日は入所者の方による合唱・詩の朗読・リズム叩き（歌に合わせて竹を叩く）を披露、日頃の練習の成果を発揮！していました。

職員によるサザエさんも披露し、和やかな雰囲気です。終了することができました。

また文化祭週間として、入所者・通所利用者様の作品を一週間展示いたしました。皆様の力作が勢ぞろい！！

〈お知らせ〉

12月17日（木）
クリスマス会

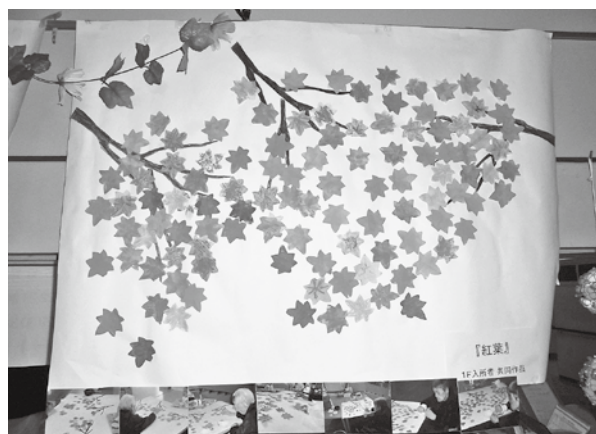
開催予定です。

お問い合わせ

(0966) 42-5288



紙粘土でこしらえたお猿さんは来年の干支。



色鮮やかな大作の「紅葉」。入所者の方々の共同作品。

廃用症候群 について

介護老人保健施設 施設長
大迫一人 Kazuto Osako



皆様は廃用症候群という言葉
を聞いたことがあるでしょう
か？

廃用症候群とは過度に安静に
することや活動性が低下したこ
とによる心身の機能低下のこと
を言い、学術的な用語として使
われています。一般的には生活
不活発病とも言われます。病気
になれば、誰しも安静にして寝
ていることがごく自然な行動で
すがこのことを長く続けている
と廃用症候群が生じます。特に
高齢者にみられます。生活が不
活発となり心身の機能のほとん
ど全てが低下することをいいま
す。「使わない機能は衰える」
といった感じでイメージされる
とわかり易いと思います。

でギプス固定を行うことによっ
て、動きが制限され筋肉が萎縮
してしまうことや関節が硬くな
ることがこれにあたります。

特に高齢者では生活の不活発
が知らないうちに進行し、気づ
いたときには「起きられない」
「歩くことができない」などの
状況が少なくありません。例え
ば、ベッドでしばらく安静臥床
することにより、1日で1〜
1.5パーセント割合で筋力が
低下すると言われています。更
に外傷などで膝や足首などをギ
プス固定すると、なんと1日に
1.3〜5.5パーセントの筋力
が低下すると言われています。
更に筋力が低下したり、関節が
動かせなかったりすると、体の
動きが制限されることになり、
悪循環をきたして、心臓の機能
の低下（心拍出量の低下）、血圧
のコントロール不良（起立性低
血圧）、骨が痩せる（廃用性骨萎
縮）など、更なる廃用症候群を

招く恐れがあり最悪の状態では寝たきりとなってしまいう可能性もあります。

廃用症候群を予防するためには、できるだけ寝た状態を存続させないようにします。座位を増やしたり、ベッド上で上肢下肢を動かす運動をします。人とかかわりが薄れると精神機能の低下をきたすので言葉をよくかけ、面会をよくするように心掛けて下さい。

このような状態を早期に発見し適切に対処することが、廃用症候群の治療または予防のカギになってきます。

シルバーエイトには、このような症状を早期に見出し対応できる看護師や介護士、リハビリテーションの専門職である理学療法士、作業療法士が常駐していますので、ぜひ相談していただき、活用していただければと思います。

知っておきたい クスリのはなし

薬剤師 桑原崇徳

「おくすり手帳」を ご存じですか？

病院や医院、歯科医院や薬局に行った時にお持ちでないか聞かれたことはありませんか？

おくすり手帳は、今飲まれている薬の内容だけでなく、過去におきた副作用やアレルギーを記載しておくあなただけの手帳です。各医療機関でもらった薬以外にも、市販の薬を飲まれている場合は、それも記入しておけば大切な情報となります。

また、薬を飲まれていて自分に合わない、だるい、じんましん等の症状が現れた場合はそれらについてもご記入を。

薬は飲み合わせによっては効果が強く現れ副作用がおきたり、逆に効果が弱くなってしまう場合があります。事前に、飲んでいる薬の情報があれば、医師や薬剤師は薬の飲み合わせについて確認することが出来ます。医療機関へ行く場合は、必ずおくすり手帳を持って行きましょう。

もし、おくすり手帳を何冊もお持ちであれば、一冊にまとめることをおすすめします。手帳をお持ちでない場合も薬剤師に、お気軽にご相談ください。

旬の味覚で、美味しく元気に

〈管理栄養士／唐津杏奈〉

「大根」

年末年始はつい食べ過ぎてしまいませんか。大根には、食べ物の消化を助けてくれる酵素がたっぷり入っているため、胃腸の調子を整え、胃腸の炎症の緩和・予防に役立つと言われています。食べすぎ、飲みすぎの方にはオススメの食材です。

今回は病院で大人気メニューの千草サラダを紹介します。千草には、「いろいろな」という意味があり、野菜やたんぱく質が取れるサラダです。是非、おせちの中に取り入れてみてはいかがでしょうか？



ちくさ 千草サラダ

【材料 2人分】

大根:50g
人参:20g
きゅうり:40g
ロースハム:10g
卵:10g
ごま:4g

(A)
薄口醤油:8g
みりん:2g
砂糖:2g
ごま油:2g
酢:10g
だし汁:6g
(ゆずの汁を加えてもよい)

【作り方】

- 1.大根、人参、きゅうり、ロースハムは細切りにする。
- 2.野菜には塩あてをする。
- 3.錦糸卵を作る。
- 4.(A)の調味量を混ぜ合わせ、野菜、ロースハム、錦糸卵とあえ、ごまをかける。
- 5.4を器に盛り付ける。

〈1人あたりの栄養成分〉エネルギー:70kcal／蛋白質:3.1g／脂質:3.7g／炭水化物:6.0g／塩分:0.8g

地域を元気に、健やかに

地域を支える 医療機関

地域で連携する医療機関を紹介するこのコーナー。
第4回目はあさぎり町の「桑原医院」です。



桑原康隆 院長

桑原医院

Kuwahara Clinic

住所／あさぎり町免田東1982

電話／0966-45-0205

診療科目／内科

小児科

昭和25年にドクターとして公立多良木病院でお世話になり8年。引き続き故郷免田で、地元の方の切望により桑原医院を開業したのが昭和32年。今年で開業より58年となります。

私がまだ公立病院に勤務していた頃は、薬剤や医療機器も少なく、設備や環境も今とは全く違うものでドクターも計7名。小児科はありませんでしたので内科で対応するなど、まさに少数精鋭で取り組んでいました。

当時流行していた疫痢によって、一晩で多くの患者さんが亡くなられたことも記憶に残っています。

またある夜、腹痛を訴える患者さんを往診すると十二指腸穿孔だとわかり急遽往診車で搬送したこともありました。院長の執刀による緊急オペで患者さんは命を取り留め、その場に居合わせた私はドクターになって本当に良かったと心から思ったものです。

公立病院には地域の中核病院として、また地区の医療機関の安堵として、現在も色々とお世話になっています。長いおつきあいとなりましたが、これからも老兵ですが、よろしく願いいたします。

Go for a walk

みょうけんのしぜんのもりてんほうこうえん

妙見野自然の森展望公園



秋から冬にかけて、早朝のわずかな時間にだけ現れる幻想的な雲海。昼の間に暖められた空気が夜になって冷やされる放射冷却によって発生する霧が、その正体です。湿度が高く、よく晴れていて風の無い状態であるなど、いくつかの気象条件が揃うと、発生の確率が高くなります。

特にこの球磨地域は、球磨川の水面上から蒸発する蒸気霧が盆地の底に留まるため、地形的にも雲海が発生しやすい条件が揃っており、あさぎり町の黒原山や、相良村から五木村へ続く大規模林道など、雲海鑑賞のポイントも随所にあります。

多良木町の南にある「妙見野自然の森展望公園」もおすすめの雲海ポイント。多良木駅から車で15分ほどの場所にあり、標高500メートルにある展望台に立つと、眼下には球磨盆地をすっぽりと覆う真綿のような雲海が広がります。

彼方に目をやると、連なる山々がまるで海に浮かぶ島のように。山裾に染みいる白波が、時間の経過とともに刻々とその表情を変えると、ほどけた雲の下に、やがてジオラマのような田園風景が現れます。きりりと澄み切った冬の空に光が満ちて、たなびく雲の波を照らしてゆく様子は、現実の世界とは思えないほどの神々しさ。

早起きして見に行けば、三文以上の徳がある、と言ってもいいほど、ちょっぴりありがたいような風景です。



Taragi Asagiri Yunomae Mizukami

まちむら散歩

地域 情報

【湯前町】 ゆのまえまつり 2月上旬

【水上村】 市房山神宮例大祭 12月中旬

【水上村・湯前町・多良木町】 奥球磨公認ロードレース大会 1月17日(日)

【人吉球磨】 ひとよしくまはひなまつり 2月1日(月)~3月31日(木)

健康フェスタ2015開催

前号でお知らせしていた、「健康フェスタ2015～地域と共に～」が11月15日(日)に開催されました。当日は多くの方にご来場いただき盛況の内に幕を閉じることができました。



©2010 熊本県くまモン

くまモンのまわりには沢山の来場者が



お子さんにはカラフルな風船をプレゼント



あさぎり町の専立寺保育園による太鼓演奏



上球磨消防署の救急車両を3台展示

職員みんなで
作り上げたイベント。
ご協力頂いたみなさま、
ご来場のみなさま
どうもありがとう
ございました。

病院からのお知らせ

恒星リレーエッセー



医事課課長補佐
江藤 一生

「お陰様」を大切に
一生懸命頑張ります。

こんにちは。昨年、医事課(受付・会計)へ8年ぶりに復帰し、スタッフに助けられながら日々業務に励んでいます。先日は、美里町のアタック・ザ・日本一(日本一の石段)に家族で参加してきました。多少冷え込む中、最初の100段での息切れ開始とともにすぐに体も温まりました。秋の自然、子供との有意義な時間、参加者同士の挨拶・励まし・思いやりに心は和みましたが、体は当日からの激痛…。体力作りに励みたいと思います。さて、医事課では、患者さんやご家族を始め、来院される皆様方に対し、「おもてなし」の心での接遇に努めております。まだまだ行き届かない点もございますが、ご指導の程宜しくお願いいたします。次回は、看護部接遇委員会委員長でもあります村山総合健診センター医療技術科長にリレーします。

● 人事異動に関するお知らせ

よろしく願います。

〈新人職員〉

平成27年10月1日付

◇整形外科医師
横江 琢示

◇医事課主事
椎葉 智沙

◇医事課主事
片平 なつ恵

お世話になりました。

〈退職職員〉

平成27年9月30日付

◇整形外科医長
増田 寛

◇総合診療科医長
三宅 純

[訂正] 前号(2015年・秋 vol.170)の表紙におきまして誤りがありました。ここに謹んでお詫び申し上げますと共に下記のように訂正いたします。

(誤) 多良木町黒肥地宮ヶ野地区

(正) 多良木町多良木宮ヶ野地区

基本理念

地域中核病院として質の高い包括的医療を提供することにより、住民の皆様に信頼される病院を目指します。

基本方針

- ・地域住民の健康増進
- ・患者中心の納得診療
- ・地域に開かれた病院
- ・へき地医療の充実
- ・24時間救急体制
- ・健全経営

患者さんの権利

- ・患者さんは皆平等に安全で最善の医療を受ける権利があります。
- ・患者さんは医療機関を自由に選べる権利があります。
- ・患者さんは受ける医療を自ら決定する権利があります。
- ・患者さんは自らに関する情報を知る権利があります。
- ・患者さんはプライバシーが護られ個人の尊厳が保たれる権利があります。

看護理念

私たちは看護師としての責任を自覚し、患者さん中心の看護を提供します。

1. 患者さんの安全・安楽に努め、優しいと思いやりのある看護を提供します。
2. 患者さんご家族の権利を尊重した看護を提供します。
3. 看護の質の向上を目指し、自己研鑽に努めます。



球磨郡公立
多良木病院企業団

www.taragihp.jp

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

診療科受付時間(2015年12月~2016年1月)

[午前 / 8:20~11:00]

診療科	医師	月	火	水	木	金	土
内科総合診療科	常勤	○	○	○	○	○	—
漢方内科外来 ※完全予約制	常勤	○			○(午後)		—
循環器科	非常勤	○		○		○	—
呼吸器科	非常勤	○		○	○	○	—
総合診療科	常勤	○	○(午後)				—
心臓血管外科	非常勤				○		—
消化器科	常勤	○	○	○	○	○	—
肝臓病外来	非常勤					第1	第3
外科	常勤	○	○	○	○	○	—
整形外科	常勤	○	○	○	○	○	—
脳神経外科	非常勤				○		—
産婦人科	非常勤		○			○	—
小児科 0966-42-2596	常勤	○	○	○	○	○	—
泌尿器科	常勤	○	○		○	○	—
眼科	常勤	○	○	○	○	○	—
皮膚科	非常勤	○			○		—
歯科 0966-42-2323	常勤	○	○	○	○	○	—

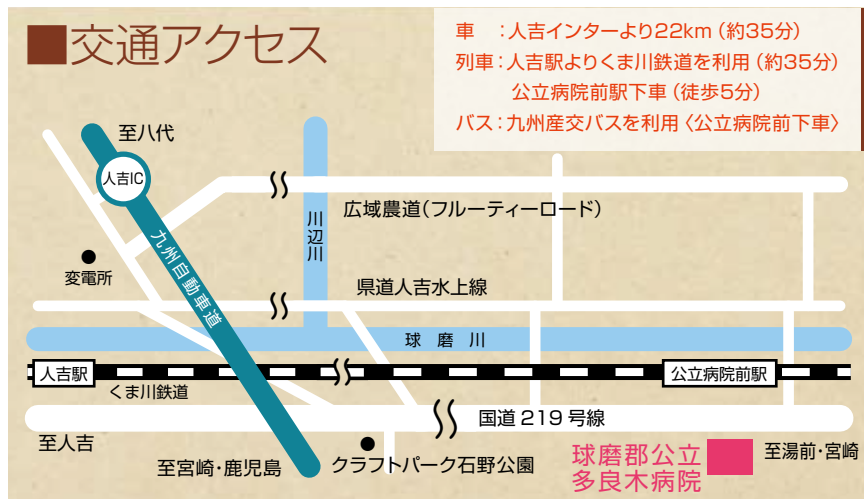
*総合診療科の午後(毎週火曜日)の受付時間は13:30~15:00です。

*漢方内科外来は完全予約制です。

予約については内科外来(内線108)13:30~17:00まで。

*歯科・小児科は午後も受け付けます。

交通アクセス



編集後記

空気が澄んでいる冬は星が一番きれいに見える季節です。忘年会の帰り道、ふと星空を見上げてみてはいかがでしょうか。どこまでも広がる星空を見つめているうちに自分の存在や今、抱えている悩み、ストレスがとても小さい事の様に思えて、ずっと心が軽くなる瞬間が訪れます。新しい年に向けて、早足で歩み出すこの時期、少し立ち止まって、客観的に自分を見つめ直す、そんなひとときを大切にしたいものです。

