

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!



2016年6月発行

球磨川沿いに群生するツクシイバラ (あさぎり町)

口コモって何? 整形外科医長 森田雄大

管理栄養士監修

旬の味覚で、美味しく元気に **新ごぼう**

- 恒星REPORT / 胃・大腸カメラ検査に行こう
- 知っ得!!! リハビリ豆知識 / 理学療法士って何?
- 地域を支える医療機関 / 渡辺医院
- まちむら散歩 / 球磨川沿いのツクシイバラ
- 病院からのお知らせ



自分の命を守るため、そして、大切な家族の笑顔を守るため！
早期発見が重要！もう一度健康について考えてみませんか。



 以下のような、不安・心配・ご要望のある方はご相談ください

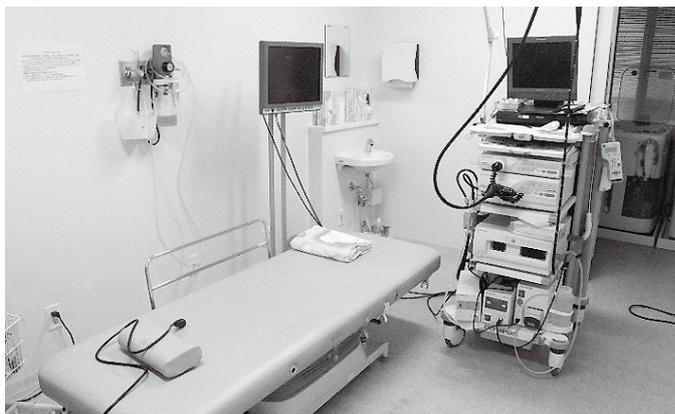
- 胃・大腸カメラを受けたことがない
- 以前、検査を受けたときつらかった
- 入院して、ゆっくり検査を受けたい
- 熊本の病院の方がいいのではないかと悩んでいる
- 検査費用がいくらなのか、分からない
- 忙しくて、時間がない



消化器内科部長
 松岡 健三 医師（まつおか けんぞう）
 当院の消化器センター松岡医師は熊本・高野病院での経験・実績を生かし、高い技術力で苦痛の少ない「患者様に優しい内視鏡検査」を提供します。

相談しながら、1人1人に最適な検査計画で対応させていただきます。

公立多良木病院 消化器センター（外科・消化器科）のご紹介



当院では、医師の技術向上と合わせ、患者様の負担が少なくなるよう、様々な工夫を行っています。
 「つらそう」という印象を理由に早期発見の機会を逃してしまわないよう、相談しながら少しでも不安・心配を取り除き、安心して検査を受けて頂きたいと考えています。

【お問合せ先】 球磨郡公立多良木病院企業団 TEL 0966-42-2560（内線 105）



総合健診センター
コスモ

**生活筋力を
取り戻すための
コンディショニング&
トレーニング**

平成 28 年 4 月 9 日(土)、湯前町農村改善センターにて行われた JA 球磨女性部(湯前支部・水上支部)の総会にて『簡単セルフコンディショニング法』という内容で出前講座を行いました。

皆さんは、肩こり、腕が拳がらない、深くしゃがめない等の症状に悩まされていませんか。これらの症状は「体の筋バランス」が悪いことが原因かもしれません。では、筋バランスを整えるためには、どうすればいいのでしょうか。

- (ア) 硬くなった筋肉をストレッチで緩めてあげること
- (イ) 弱くなった筋肉をトレーニングして縮めてあげること

この2つを行うことによって、筋バランスを改善させることができます。



今回の出前講座では、まず足関節の柔軟性、バンザイ(拳上の程度)、しゃがみ具合をチェックしてもらった後、実際にふくらはぎや上半身のストレッチ、背中や太もものトレーニングを行ってもらい、再度、チェックすることで、どのくらい改善できたかを実感して頂きました。「深くしゃがめるようになった」「肩こりがとれた」「腕が拳がりやすくなった」など、たくさんの喜びの声を頂きました。

ご予約
お問い合わせ 総合健診センター「コスモ」
(0966)42-2410



お天気にも恵まれ桜の美しさもひとしお。



気分も上々、カメラを向けたらこの笑顔。

お問い合わせ (0966)42-5288

介護老人保健施設
シルバーエイト

**桜の花
綺麗じゃったー
タイムイングも
バッチリ★
恒例のお花見**

シルバーエイトでは、今年の春も水上に桜の花を見に行ってきました。

いつも綺麗な時期の見学とはかぎらないのですが、今回通所利用者の方々はとてもいい時期の花見となり、皆さんとてもい

い表情で終始笑顔で過ごされました。

入所の方々はや雨模様で少し残念でしたが、久しぶりのバスドライブにいい気分転換になったようです。この時にはボランティアの方々の協力もあり利用者の方も会話を楽しんでおられました。

シルバーエイトでは今年も毎月の誕生会や夏祭り等開催予定です。

慰問に來たいなーと思われる方、いつでもご相談下さい!!
待ってまーす。

ロコモって何？

整形外科医長
森田雄大 Yudai Morita



Profile

【所属学会】

日本整形外科学会

西日本整形外科・災害外科学会

日本骨折治療学会

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ、和名:運動器症候群)」といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。つまり、骨・筋肉・関節・神経といった運動器(脚、腰や肩など)に障害が起こり、歩行や階段昇降などの日常生活動作に何らかの支障をきたしてしまう状態です。

いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしましょう。そのためには早めの対策が大切です。まずは今の体の状態を知り、無理せずチャレンジしましょう。

ロコモの要因となるもの

●生活習慣や運動習慣

体を動かすことが少ない生活習慣や、継続した運動習慣がないと、活動量が減少し、運動器が衰えてしまいます。

●肥満、やせすぎ、どすらいも注意

肥満で体重が増えると、腰や

膝にかかる負担が大きくなります。一方、やせすぎによって起る筋肉量の減少を「サルコペニア」といい、ロコモの状態の1つです。また、やせすぎは骨粗しょう症の原因にもなります。

●痛みを放置していませんか？

「年のせいだから仕方がない」「どうせ治らない」などと、腰や膝、肩の痛みをそのままにしていませんか？思うように体が動かせないと、活動量が減り、徐々に運動器が衰えていきます。

●骨が弱くなっているかもしれない

骨粗しょう症になると、骨が弱くなって、骨折しやすくなります。身長が縮んできたら、骨粗しょう症が進行した可能性があります。



スクワットができない時

椅子に腰掛けて、机に手をつきます。そこからお尻を上げる、座る、を繰り返します。



机に手をついたスクワット

机に手をついて立ち、スクワットを行います。



机に手をついた 開眼片脚立ち机

背筋を伸ばして、まっすぐに立ちます。机に両手をつき、床につかない程度に、片脚を上げます。片脚立ちのまま1分数えます。左右、両方やりましょう。



手のひらを机につけなくても立てる人は、指先だけ机につけて行いましょう。

左右1分間ずつ、1日3回が目安です。

カンタンな ロコトレ

支えが必要な人は、医師と相談して、安全のため椅子やソファの前で、机に手をついて行いましょう。

理学療法士は、Physical Therapist(PT)とも呼ばれ、当病院に7名、併設のシルバートには4名が勤務しています。病气やけが、加齢により体の動きが思うようにならなくなった人や、それが予測される人に対して、基本動作能力(起き上がる、座る、立つ、歩くなど)の回復や維持、および障害の悪化の予防を目的に、運動療法や物理療法(温熱、電気等の物理的手段を治療目的に利用するもの)などを用いて、より自立した日常生活を送れるよう支援する医学的リハビリテーションの専門職です。しかし、同じ病气や症状であっても人によって原因や回復までの道のりはさまざまのため、医学的・社会的視点から身体能力や生活環境等を十分に評価し、それぞれの目標に向けて適切なプログラムを作成しています。

理学療法士って何？

主任理学療法士 立山信吾

知っ得!!

リハビリ豆知識

vol.2

旬の味覚で、美味しく元気に

〈管理栄養士/伊勢美紀〉

「新ごぼう」

独特の風味と香りが主張する新ごぼう。食用にするのは世界でも日本、台湾と朝鮮半島だけと言われています。

ごぼうと聞くと真っ先に思い浮かぶのが「食物繊維が豊富で便秘解消に役立つ」ことでしょう。ごぼうの食物繊維は水溶性食物繊維と不溶性食物繊維のバランスが非常に良い野菜です。水溶性食物繊維に含まれる「イヌリン」は血糖値の急上昇の予防や体脂肪抑制効果があるとされています。また、腸内で初めて分解され、フラクトオリゴ糖になって善玉菌のえさになるため、腸内環境の改善、便秘予防の効果もあるようです。不溶性食物繊維の「リグニン」は腸内の発がん性物質を吸着し、大腸がん予防効果があるとされています。下ごしらえに手間がかかりますが、ぜひ今夜の食卓に並べてみませんか。



たたくごぼうのお手軽キムチ風

かめばかむほど
味わいが広がる一品

【材料】

ごぼう:2本
キムチの素:大さじ3
A 砂糖:10g
しょうゆ:2g
いりごま:適量
青しそなど:少々
(写真はパセリ)

【作り方】

- 1.Aをあわせておく。
- 2.ごぼうは皮をこそげとって3~4等分に切り分ける。
- 3.2を酢を加えた湯でゆで、水気を切り、まな板の上ですりこ木でたたいて約4cmの長さに切り分ける。
- 4.たたいたごぼうが熱いうちに和え、あら熱が取れたら、いりごまと刻んだ青味を混ぜる。

〈1人あたりの栄養成分〉エネルギー:40kcal / たんぱく質:1.1g / 炭水化物:9.1g / 脂質:0.1g / 食物繊維:2.2g / 塩分:0.9g

地域を元気に、健やかに

地域を支える 医療機関



第7回目は「渡辺医院」の渡辺先生に
お話をうかがいました。



渡辺 英明 院長

渡辺医院

Watanabe Clinic

住所／多良木町多良木265-1

電話／0966-42-2541

診療科目／内科

胃腸科

外科

Q1. まず渡辺医院の生い立ち(概要・沿革)について教えてください。

昭和40年に父が当地で開業し、昨年、開業50周年を迎えました。父はもともと熊本市内の出身ですが、こちらの風土を気に入り移り住み、五木や古屋敷の診療所に勤務後、開業。私が平成7年1月から引きついで診療するようになり21年目です。

Q2. 次に先生が日頃心がけていらっしゃることに ついてお伺いします

患者さんの声を良く聞くことです。自分本意の診療になりがちなところがありますが、患者さんの訴えていることのなかに(重要なことが)隠されていることがあるので、つまらないと思うようなことも聞いて上げるように実践しているつもりです。

Q3. 最後に住民の方へ先生からのメッセージを お願いします。

球磨地域は陸の孤島みたいなところでもあるので、できればこの地域内で完結できる医療が望まれると思います。そのためには公立多良木病院の役割は大きく、今後とも病診連携を推進し住民の方々のためにやっていきたいと思っています。

Go for a walk



くまがわぞいのつくしいばら

球磨川沿いのツクシイバラ



あさぎり町から錦町にかけての球磨川沿いに広く自生するツクシイバラ。毎年5月から6月頃にかけて、淡紅色や白色の可憐な花を咲かせる野生種のバラで、花びらをよく見ると、小さなハートの形をしています。

このツクシイバラが新種として発見されたのは1917年の6月。人吉高校の教諭だった前原勘次郎氏が、あさぎり町上で標本を採取し、「ツクシイバラ」の名で植物学者の小泉源一博士に送ったものが新種と認定されたのです。

前原氏は300種に及ぶ新種の発見や、絶滅種を含む植物を美しい標本として製作・保存するなど多くの功績を残した植物学者で、春先に黄色い星のような形をした花を咲かせるリュウキンカを、自生の南限地であるあさぎり町の丸池で発見したのも前原氏でした。

さて、話をツクシイバラに戻しましょう。

ひところ、盗掘や環境の変化により個体数が減少していたツクシイバラですが、現在は熊本県の絶滅危惧種II種に指定され、自治体や保護団体によりさまざまな保護活動が行われています。

群生地での除草作業など花を育む環境を守る取組みや、満開の時期に河川敷を歩くウォーキング大会、ランニング大会など、花と親しむ多彩なイベントも、ツクシイバラを守るための活動の一環となっています。



Taragi Asagiri Yunomae Mizukami

まちむら散歩

地域 情報

【あさぎり町】 天子の水公園花菖蒲祭り 6月5日(日)

谷水薬師大祭(夕薬師) 7月下旬

【湯前町】 水木しげるの妖怪道五十三次展～ゲゲゲの妖怪図鑑 4月16日(土)～6月26日(日)

産婦人科常勤医師が赴任しました！

産婦人科外来表

月曜		火曜		水曜		木曜		金曜	
午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
愛甲				愛甲		愛甲		人吉医療センター	

※受付時間午前8時30分～午前11時まで。

(診療開始は午前9時からになります)

※新患以外では予約の受付可能です。新患の場合は、受付時間までに当院へお越しください。



あいこう あきら

愛甲 朗

昭和31年4月13日生
60歳

診療内容/
婦人科(不妊症を含む)
を中心として、
妊婦健診、婦人科検診

婦人科領域は
まだまだ検診率が
低いようです。

子宮がん(子宮頸がん、子宮体がん)は、初期に出血などの症状が出やすいものです。しかし、症状が出てからだと、進行していることが多く、命に関わることもありま

ます。大手術はいりません。卵巣は奥にあるので、症状が出たときは進行していることが多く、初期で見つけるには、超音波検査が不可欠になります。より多くの方に、検診を受けていただき、疾病の早期発見に繋がっていきたいと思います。

また、週に1回、内科の先生のご指導のもと、勉強させていただいています。将来的には、婦人科外来で糖尿病や高血圧といった診療も組み込めていけたらと考えています。

高齢化社会に対応できる産婦人科医として、微力ながら地域のために貢献できればと思っています。よろしくお願ひ申し上げます。

恒星リレーエッセー



副看護部長兼外来師長
富永 ひさみ

平成27年の4月から外来を担当している富永です。現在の主な仕事は内科外来の窓口業務や医師の診察介助を行っております。21年前に球磨郡あさぎり町(旧免田町)に嫁に来るまで、球磨郡に足を運んだことがありませんでした。高速道路の肥後トンネルも対面通行でしたので、息子をカゴに寝かせて緊張しながら実家の八代に帰っていたことを昨日のように覚えています。当院に勤務するまでは、助産師として赤ちゃんをお世話することが主な仕事でした。球磨郡でたくさんの赤ちゃんが誕生することができれば、もっと活性化した町になると思います。最後になりましたが、地域に密着した病院を目指して職員一丸となって頑張っておりますので宜しくお願い致します。

● 人事異動に関するお知らせ

よろしくお願ひします。

〈採用職員〉

◇ 外科医師

梅崎 直紀(5月1日付)

◇ 産婦人科部長

愛甲 朗(5月23日付)

◇ 外科医師

山尾 宣暢(6月1日付)

〈退職職員〉

平成28年5月31日付

◇ 外科医師

梅崎 直紀

お世話になりました。

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、優しさ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
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

診療科受付時間(2016年6月~7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)	○(午後)		—
循環器科	非常勤	○		○		○	—
呼吸器科	非常勤	○	○	○	○		—
総合診療科	常勤		○		○		—
心臓血管外科	非常勤	第1・3・5					—
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	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

車 : 人吉インターより22km(約35分)
列車 : 人吉駅よりくま川鉄道を利用(約35分)
公立病院前駅下車(徒歩5分)
バス : 九州産交バスを利用(公立病院前下車)



編集後記

いよいよ梅雨の季節がやってきました。

4月は熊本地震という大震災が起こり大きな被害をもたらしましたが、熊本の交通機関はゴールデンウィークに向け急ピッチで整備され、5月初旬にはなんとか再開通する事ができました。

球磨・人吉地方は幸いにも大きな被害は受けませんでした。

当院でも多数の患者様を受け入れ、忙しい勤務状況になっていますが、被災された方々の力になれるように、「がんばれ、熊本。」のキャッチフレーズを心に刻み、みんなで一緒に頑張っていきたいと思います。