

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12月発行

下村婦人会の加工品にも使われる谷口さんのゆず (湯前町)

人工膝関節置換術でより幸せな生活に 整形外科医師 今里浩之

管理栄養士監修

旬の味覚で、美味しく元気に **白菜**

- 恒星REPORT / 健康フェスタ2016・えびす祭り
- 知っ得!!! リハビリ豆知識 / 視能訓練士とは
- 地域を支える医療機関 / 犬童耳鼻咽喉科
- まちむら散歩 / ゆずと冬至
- 病院からのお知らせ



日本医療機能評価機構
認定病院



内視鏡操作にも TRY !

健康フェスタ 2016



今年も多くのみなさまに
ご来場いただきました。

10月30日(日)球磨郡
公立多良木病院企業団
「健康フェスタ2016」
が開催され約600人の
来場者がありました。
開会式では、大島企
業長、愛甲開設者協議
会会長の挨拶のあと、
各ブースでの催しやエ
イサー、ダンス、劇な
どのステージイベント
が行われました。
どのブースも幅広い
年代の方にお越しいた
だき人だかりができる
ほどの盛況ぶり。
キーホルダー作りで
は、子供たちが色を塗
りながらオーブンで仕
上げられる様子に、興
味津々でした。
また内視鏡鉗子での
あめ玉取りや内視鏡操
作、エコー体験、電気
メスを使った手術体験
など、普段できない体
験に大人も子供もみな
さん興味深く目を輝か
せていました。
フェスタを行うにあ
たり、上球磨消防署や
出店の方々、ステージ
発表の団体の方々など
多くのご協力をいただ
き本当にありがとうございました。

この健康フェスタを
通して、住民のみなさ
んにも、当院をもっと
身近に感じて頂ければ
幸いです。



来場者で賑わうブースでは
大島企業長も大活躍。



親子でキーホルダー作り体験



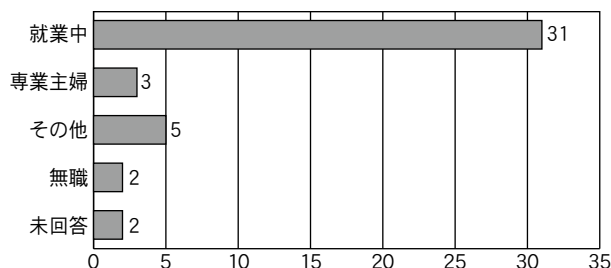
職員渾身のパフォーマンス！



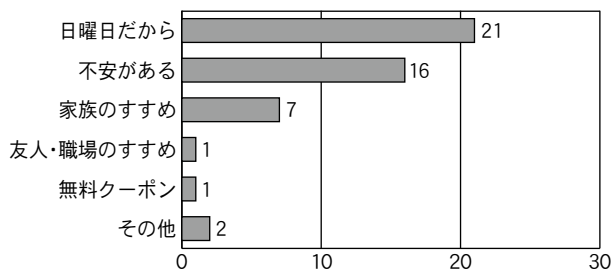
今年も10月20・21日に秋季大祭「あびす祭り」が開催されま
した。20日は御輿行列が多良木町中心街を練り歩き、当院から
も大島企業長をはじめとする先生方や職員約60人が参加しま
した。大勢の見物客の前で披露するダンスパフォーマンスには
大きな歓声上がり、道中は来院されている方や、お世話にな
った方からも、お声かけをいただきました。最後は病院に戻り、
正面玄関前や介護老人保健施設「シルバーエイト」前、総合健
診センター前でパフォーマンスを披露。入院患者の方にも御輿
の活力を感じて、元気になっていただきたいと願っております。

お御輿担いで、あびす祭り

【職業別受診数】



【受診理由別受診数】



ご予約
お問い合わせ

総合健診センター「コスモ」
(0966) 42-2410

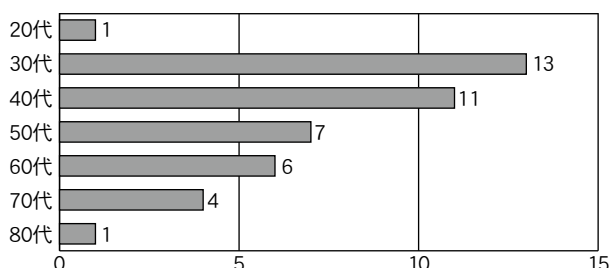
総合健診センター コスモ

ジャパンマンモグラフィ サンダー (J.M.S) を 実施しました

前回の恒星で紹介しました J.M.S を 10 月 30 日に実施しました。今年は愛甲先生のご協力で子宮頸がん検診も同時実施し、43 名の方に受診していただきました。健康フェスタもありましたので、検診後にお子様と一緒にそちらにも足を運ばれたようです。

以下はアンケートの集計結果です。これらを参考に、検診を受診しやすい環境づくりに心がけていきたいと思います。

【年代別受診数】



介護老人保健施設 シルバーエイト

「RUN^{とせ}伴 2016」
ついに
人吉・球磨に
やってきた!!

11月12日に人吉・球磨で初めての「RUN伴」が開催されました。

RUN伴とは認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指して認知症の人もそうでない人も皆でタスキを繋いで、ともにゴールをめざすプロジェクトです。

今回は湯前駅をスタートしてゴールの人吉城址まで、医療・福祉施設を中継地点としながらタスキが繋がりました。

シルバーエイトでは「利用者」の方と一緒に歩き、タスキを繋ぐことが出来ました。

また地域の人との出会いや色んな人が協力しあい一つの目標



ラン伴のイメージカラーはオレンジ色。揃いのTシャツで元気にタスキリレー。

に向かって達成でき、とても印象に残るものとなりました。
RUN伴は各地域で行われており北海道・沖縄まで日本横断しタスキが繋がれます。
認知症について地域の人々に知ってもらうきっかけづくりのお手伝いができればと、これからは色んなプロジェクトに参加していきます。

お問い合わせ (0966) 42-5288

人工膝関節 置換術でより 幸せな生活に

～変形性膝関節症と
人工関節置換術～

整形外科医師

今里浩之 Hiroyuki Imazato

Profile

【所属学会】

日本整形外科学会

日本骨折治療学会

臨床スポーツ医学会



「膝のずっといたか」

「手術は怖かけん、よか」

これが、当科の外来でよく聞くお声です。痛みに強い日本人、特に球磨郡の方々は、変形性膝関節症があっても、放置される場合が多く、手術も怖いからやめておきますといわれる方が多いです。もちろん手術の怖さがあるのかもしれませんが、放置すると5年後・10年後に大好きな趣味ができない、うまく歩けなくなる可能性があり、実際に外来でも目の当たりにします。それに対し、当科が積極的に施行している、変形性膝関節症の治療、特に人工関節置換術についてご説明いたします。

【変形性膝関節症とは？】

女性に多く、ご高齢になるほど罹患率は高くなります。主な症状は膝の痛みと水がたまることです。初期では立ち上がり、歩きはじめなど動作の開始時のみに痛みます。進行してくると、正座や階段の昇降が困難となり、末期には変形が目立ち、膝

がピンと伸びず歩行が困難になります。

原因は関節軟骨の老化によることが多く、加齢によるものは、関節軟骨が年齢とともに弾力性を失い、使い過ぎによりすり減り、関節が変形します。

診断は問診や診察、時に触診で膝内側の圧痛の有無、関節の動きの範囲、腫れやO脚変形などの有無を調べ、X線（レントゲン）検査で主に診断します。

症状に応じて、痛み止めの内服や、湿布、関節内注射、そ



初期

立ち上がり、歩きはじめに膝が痛む（休めば痛みがとれる）



中期

歩くと膝が痛み、正座、階段の昇降が困難（動作が不自由）



末期

変形が目立ち、膝がピンと伸びず、歩行も困難（日常生活が不自由）

れに筋力訓練などのリハビリを行います、このような治療でも治らない場合は手術治療を検討します、直ぐに何でも手術をするわけではありません、ここを出てくるのが、人工膝関節置換術です。

人工関節置換術は変形した骨を適切な解剖学的な肢位に戻し、元の脚の姿に戻して、痛みをとり、また元気に歩くことを目標としている手術です。

術後は翌日から歩行可能で、置換した人工関節も15年で90%以上は再手術を必要としません。リハビリの頑張り次第ではまた走ることも可能で、当科でも積極的に施行し、良好な成績を収めております。

「手術してよかった、術前のズキズキした骨がぶつかる痛みがとれたよ。」

これは実際に当科で人工膝関節置換術施行した患者様のお声です。膝の痛い方はまず受診し、手術をお悩みの方は、一度お話を聞きに来てはいかがでしょうか？

知っ得!!

リハビリ豆知識

vol.5

視能訓練士 山之口 加菜子

宮本 篤子

視能訓練士とは

「目の病気」を正確に診断するために必要な検査データを医師に提供したり、視機能の訓練をしたりする眼科医療の専門職です。

人が物を見るときには、ピントを合わせる機能があります。物をはっきり見るためには、レンズ(水晶体)を膨らませたり薄くしたりして網膜にピントを合わせます。

遠くを見る↓レンズが薄くなる
近くを見る↓レンズが厚くなる

■近視 遠くを見たときに、網膜より前にピントが合うので字や物がぼんやり見えてしまう状態。

■遠視 遠くを見たときに、網膜より後ろにピントが合うので字や物がぼんやり見えてしまう状態。

■乱視 角膜、水晶体の歪みが原因で、網膜にピントが合わず方向によってぼけてしまう状態。

■老視(老眼) 加齢とともにレンズの弾力性が弱くなりピントを合わせる力が低下し、近くが見えにくくなった状態。

眼に関するお悩み等がありましたら眼科にご相談ください。

旬の味覚で、美味しく元気に

〈管理栄養士／新堀友子〉

「白菜」

鍋料理の定番野菜といえば今が旬の白菜。

鍋料理以外にも、煮物、汁物、炒め物、漬物(浅漬け、キムチ)など、用途も多様で、最近では生食用のサラダ白菜も出回るようになりました。

白菜の主な成分としては、抗がん作用のあるイソチオシアネートが豊富で、体を温める作用もあります。

今回ご紹介するのは高齢の方にも柔らかく食べやすいロール白菜。

徐々に寒さが増すこの時期、体調管理に留意され、よい年をお迎え下さい。



ロール白菜

【材料 1人分】

白菜:80g
ささみミンチ:40g
豆腐:20g
冷凍グリーンピース:5g
塩:0.3g
こしょう:少々
(付け合せ)
じゃがいも:30g(好みで)
人参:15g(好みで)
ケチャップ:10g
コンソメ:1g
淡口しょうゆ:2g

調味料A

【作り方】

- 1.白菜は底を切り落として、葉を一枚ずつ剥ぎ、たっぷりのお湯で軽く茹でる。
- 2.冷凍グリーンピースも軽く茹でる。
- 3.ボールにささみミンチ、豆腐、2を入れ、塩・こしょうを加えてよく混ぜ合わせる。
- 4.1の白菜に3の具をのせ包みながら巻いていく。
- 5.鍋に4を敷き詰め、付け合せの野菜(好みで)も一緒に入れ、浸る位の水、調味料Aを加え、味がしみ込むまでよく煮込む。

〈1人あたりの栄養成分〉エネルギー:117kcal/たんぱく質:12.1g/カルシウム:102.8mg/鉄:2.3mg/塩分:1.3g/食物繊維:2.8g

地域を元気に、健やかに

地域を支える 医療機関

第10回目は「犬童耳鼻咽喉科」の犬童先生に
お話をうかがいました。



犬童 直哉 院長

犬童耳鼻咽喉科

Indou otorhinolaryngology

住所／多良木町多良木字下原田2834

電話／0966-43-0777

診療科目／耳鼻咽喉科

気管食道科

耳鼻咽喉科で多良木町に開業している犬童直哉と申します。平成13年に人吉総合病院（現：人吉医療センター）を退職後に開業致しました。

外来では中耳炎や副鼻腔炎、アレルギー性鼻炎の疾患が多いですが、耳鳴や難聴、嗅覚・味覚障害の患者さんも近年、増えております。よって命に係わる疾患はまれです。しかし有意義な人生を送るにはある程度の聴覚、嗅覚・味覚、そして平衡機能や嚥下機能が不可欠だと思います。これからも、より新しい耳鼻咽喉科医療を提供できるように、当院スタッフと一緒に学びながら頑張りたいと思っています。

公立多良木病院の先生、スタッフの皆様、今後とも病診連携を宜しくお願い致します。

Go for a walk

とうじ ゆずと冬至

濃緑の葉陰からごろんと顔を出したゆずの実。秋が深まり季節が冬へと向かう頃、青い果皮は徐々に色づき、お日様のような鮮やか黄色へ。寒さが一層厳しくとなると、さらに色相を変え、赤みを帯びた山吹色へと熟していきます。

爽やかな香りと苦味を含んだ独特の風味が持ち味のゆず。美容や健康にも効果的なビタミンやミネラルが豊富で、皮には果汁の約4倍のビタミンCが含まれています。

果肉を絞ったぼん酢、果皮を使ったゆず胡椒やマーマレード、味噌やごまを加えて作るゆべしなど加工品もさまざまです。

食用以外にも何かと利用法の多いゆずですが、冬至の日にゆず湯に入ると、風邪をひかないという言い伝えもおなじみです。

一年で最も昼が短く、夜が長い冬至は、太陽の力が最も弱くなる日。しかし、この日を境にまた昼が長くなり、太陽が再び力を取り戻すのだと考えられてきました。新しい日が復活する起点として、暦の上でも冬至はとりわけ意味のある日。運氣を呼び込むためにも、風呂に入って身を清めるのが、昔の人の儀式だったのかもしれない。ちなみに古代ヨーロッパでは、太陽の復活を祝う冬至祭を盛大に行っていたようで、これがクリスマスのルーツという説も。

さて、今年の冬至は12月21日。慌ただしい年の瀬ですが、湯船に浮かべたゆずの香りに包まれて一年を振り返ってみては。



Taragi Asagiri Yunomae Mizukami

まちむら散歩

地域 情報

【水 上 村】市房山神宮例大祭 12月中旬

【あさぎり町】エンブリー来日80周年記念シンポジウム 12月17日(土)

【水上村・湯前町・多良木町】第5回奥球磨公認ロードレース大会 1月15日(日)

【人吉球磨】ひとよくまはひなまつり 2月1日(水)～3月31日(金)

病院からのお知らせ

●地域包括ケア病床を 2階から5階へ移設・拡充

これまで地域包括ケア病床を2階病棟の一部(22床)に設けていましたが、超高齢化社会の到来を見据え、地域のニーズに合わせた病院づくりを推進するため、平成28年12月1日に病棟再編を行い、5階病棟全体(51床)を地域包括ケア病棟として稼働する準備を開始しました。本格稼働を来年度4月に向けて進めているところです。

地域包括ケア病床が増え、病棟化されることにより、今まで以上に在宅復帰に向けた医療サポート体制を強化することができ、より一層住民の皆様に安心して医療を受けていただくことが可能になると考えております。

病棟再編に伴い、2・3階病棟は各診療科による混合病棟となりますので、入院中の患者様や住民の皆様には大変ご迷惑をおかけするかとと思いますが、何卒ご理解の程よろしくお願いいたします。

1. 地域包括ケア病棟とは？

地域包括ケア病棟とは、骨折や肺炎、心不全などの急性期治療や検査が終了した後、すぐに在宅や施設へ退院するには不安のある患者様に対して、しばらくの間、入院療養やリハビリを継続し在宅へ向けての『準備を整える』ための病棟です。スムーズに在宅復帰できるよう「在宅復帰支援計画」を作成し、主治医や看護師、リハビリスタッフ、医療ソーシャルワーカー等が協力して、効率的かつ積極的に患者様のリハビリや在宅支援(相談・準備等)を行っていきます。

2. 対象となるのは？

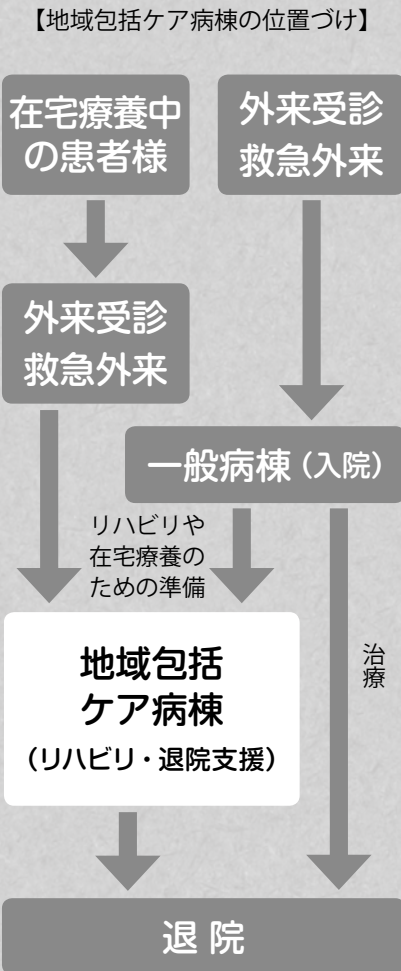
① 当院にて急性期を終え、病態が安定した人

② 在宅復帰へ向けて、積極的なリハビリや住宅改修などの準備が必要な人

③ 在宅療養の患者様で軽度の治療等で短期入院が必要になった人

3. 入院期間は？

地域包括ケア病棟に入室後、60日以内での退院が原則となります。



恒星リレーエッセー



五階病棟 看護師長
伊賀上 恵梨佳

「多肉植物」と言うのを知っていますか。「サボテン」や「アロエ」がその一種ですが、その数は2万種あるとも言われています。ほぼ放ったらかしでも枯れません。花も咲きます。しかも、その花がかわいいのです。我が家の庭は、手のかかる花が枯れそうになるといつの間にか実家から母親がやって来て、草をむしり花を植え替え、「忙しい」を理由に手を出さないでばらな娘は観賞役となります。そんなずばらな娘でも「育てた気」になれる多肉植物。皆さんも是非手にしてみてください。今回は12年ぶりに整形外科病棟に戻った私を12年前と変わらず気さくに迎えてくださった浪平先生へバトンを渡したいと思います。

●人事異動についてのお知らせ

昇任

◇副企業長兼診療部長兼
整形外科部長
浪平 辰州(12月1日付)

よくしく願ひします。

〈採用職員〉

◇外科医師
北村 文優(11月1日付)

◇外科医師
秋山 貴彦(12月1日付)

お世話になりました。

〈退職職員〉

◇研修医
佐藤 桜(10月4日付)

◇外科医師
問端 輔(10月31日付)

◇外科医師
北村 文優(11月30日付)

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12月~2017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)	○(午後)		—
循環器科	非常勤 (1月より常勤)	○		○		○	—
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	○	○	○	○	○	—

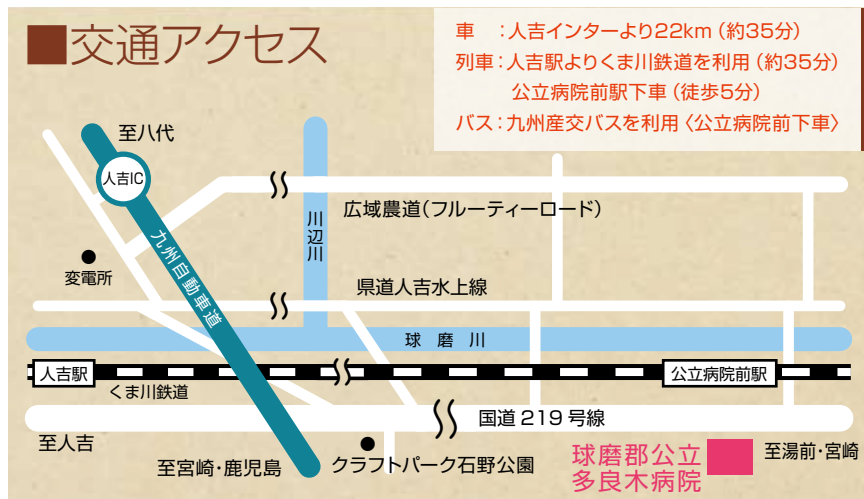
*総合診療科の午後(毎週火曜日)の受付時間は13:30~15:00です。

*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



編集後記

10月の健康フェスタへの地域の皆さまのたくさんのご来場ありがとうございました。フェスタでは各ブースでさまざまな催しものがありました。私も空いた時間に各ブースを見て回り、アロママッサージで日ごろの疲れを癒してもらいました。また、検査のブースで血管年齢を測ってもらったのですが、実年齢より高く出てしまい少しショックを受けつつ、健康について考える良い機会になりました。これからますます寒くなりますね。こたつやストーブ、コートにマフラーなど冬支度は整いましたでしょうか。体調を崩されませんよう暖かくしてお過ごしください。

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。

