

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!



2017年10月発行

おかどめ幸福駅前の秋桜（あさぎり町）

訪問診療頑張ります!

在宅医療センター医長 内田倫子

- 恒星REPORT / 健康フェスタ2017開催
- 病院のお仕事
- らくらくホームエクササイズ
- まちむら散歩 / おかどめ幸福駅前の秋桜
- 病院からのお知らせ



第3回

見て、感じて、
体験できる

院内
クイズラリー

バザー

健康 フェスタ

2017～地域と共に!～

屋外フード
コーナー

・やきとり・焼きそば
・フライドポテト

地域のみなさまに健康への関心を高めていただき、
地域医療をより身近に感じていただけるように
今年も開催いたします。
アロマ石鹸作りやキーホルダー作成はもちろん、
普段は見ることのできない病院の裏側も大公開!
ぜひお立ち寄りください。

10月15日 10:00-15:00

【会場】球磨郡公立多良木病院

ステージ発表

第2回 健康フェスタ2016



◆コーラス



◆子どもダンス



◆劇 etc

展示・説明コーナー



◆胸部X線検診車
展示内部見学



◆医療の情報

・みんなで脳トレ!
・介護用品・各食種の展示
・とろみのつけ方と試食 etc

体験コーナー



◆高齢者模擬体験



◆手術体験



◆キーホルダー作り



◆アロマ石鹸作り
◆コスプレ写真撮影
◆パーソナルストレッチ etc

タウンミーティング 報告会

11:00～12:00
2F 講堂にて

上球磨4町村で開催した、
座談会の報告会を予定しています。

総合健診センター
コスモ

月に1度の乳がんセルフチェック

セルフチェック

*生理が始まってから5～7日目が乳房が安定していて最適です。
*閉経後の方は「毎月1日」など日にちを決めて行いましょう。

check!

① 鏡の前で観察

- ✓ 左右の乳房の大きさ・形・色に違いはないか
- ✓ 皮膚のひきつれ・へこみはないか
- ✓ 乳輪にかさぶた・ただれはないか



check!

② お風呂で♪ 触って チェック

4本の指をそろえて左右・上下・うずまき状に触ってチェック

表面だけでなく、奥まで触れられるように軽く押しながら指を滑らせます。



石けんで滑りをよくして

check!

③ 分泌物・リンパ節のチェック

脇の下に指4本を入れ、リンパ節の腫れやしこりがないかをチェック。

乳輪部分をつまみながら乳首から異常な分泌物がないかをチェック。

自分で変化や異常に気付いたら、すぐに「乳腺外科」や「外科」を受診して下さい。

また、定期的に乳がん検診(マンモグラフィー・超音波検査)を受けて早期発見につなげましょう。

check!

④ 横になって再チェック

*乳がんのできやすい場所乳房の外側上方(ワキ側)特に注意してチェック!

調べる方の肩の下に座布団を敷いて、まんべんなく触りましょう。

連絡先

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

今年も
夏のお楽しみ
入所者さまも
ご家族も
笑顔あふれる
とびきりの時間

夏の暑さが残る8月25日

納涼のひとつきを

ご家族や支えて頂いている方々と過ごす…
とびきりの時間をご用意致しました。

「シルバーエイト夏祭り」

そこにあつたのは人と人とのつながり

そして笑顔・笑顔・笑顔!

一緒に過ごした満足感がどの入所者様にもみられ
ご家族や支えて頂いている方々の

存在の大きさをあらためて感じる時間となりました。

日々、リハビリに励んでおられる皆さまの

つかの間の休息のお手伝いが出来たでしょうか:

多くの笑顔を見ることが出来たスタッフ一同

たくさんの元気をいただくこととなりました。

夏祭りに華を添えていただいた

エアロステップⅡ、

日向ひよつとこ肥後笑福会、

合唱アレグレの皆様

本当にありがとうございました。

感謝の一言につきます。

シルバーエイト夏

お問い合わせ (0966) 42-5288

訪問診療 頑張ります！

在宅医療センター医長
内田倫子 Uchida Michiko

Profile

【所属学会】

日本麻酔科学会
日本臨床麻酔科学会

【認定医・専門医】

日本麻酔科学会専門医
日本医師会認定産業医



今年4月より訪問診療科医師として赴任しました内田です。私はこれまで麻酔科専門医として主に手術の麻酔の仕事をしており、多良木町に来る前の12年間は千葉県船橋市で周産期医療に力を入れている病院に勤務していました。

人間の生命の誕生に関与する仕事で、大変でしたがやりがいのある仕事でもありました。

その病院を3月に定年退職しました。そして、以前より訪問診療という形で患者様に関わりたいと考えており、公立多良木病院に就職しました。

私が医師としての仕事をスタートさせた頃、癌の末期といえど病院の中で痛みに苦しみながら亡くなることが当たり前でした。「痛い！苦しい！」と訴

える患者様がいても、痛み止めは体力を落とすので死の直前まで極力控えなければならなかった。何もできず見守るだけでした。しかし、今では様々な形の麻薬や鎮痛剤を投与し、神経ブロック等を併用しながら患者様の苦痛を取り除けるようになってきました。併せて、住み慣れた自宅に戻り家族に見守られながら最期の時を迎えられる方も増えてきています。自宅に帰られただけで気持ちが落ち着き、体力が回復される方もいらっ

しゃいます。そのお手伝いをさせていただくことができ、船橋に勤務していた時とは違った意味でやりがいを感じています。

また、当在宅医療センターは公立多良木病院に併設されていますので、訪問診療を行っています。

る患者様に入院が必要となった場合、すぐに入院していただくことができます。更に、各科の専門医師に患者様の診断や加療について相談したり、共に治療にあたることができます。

併せて、看護師は勿論、リハビリ専門の技師や管理栄養士等、多職種で一人の患者様の治療にあたることのできる事も良い点だと考えています。

私は熊本市内の出身ですが、医師人生の大半は熊本を離れて過ごしたため、熊本弁が上手に話せません。しかし、この多良木の地で地域医療に少しでも貢献できればと思っています。皆様方の温かいご支援、ご指摘の程よろしくお願い申し上げます。

「病院のお仕事」

第2回「ナース」編

5階病棟 看護師 井上 貴美子



前回の「ドクター編」に続き、今回は「ナース編」。看護師の一日についてご紹介します。

8:00
出勤

▶ 内服薬、点滴の準備をし、本日の担当の部屋の患者様の情報を収集します。(医師、看護師、リハビリの記録や検査結果、本日の予定を確認します。)

8:30
申し送り

▶ 申し送りをします。看護師、リハビリ、MSW(社会福祉士)など他職種が集まり情報を共有し、今後のことなどを話し合います。患者様にとって最善の看護を提供します。(学生さんが実習に来ている時は目標などを聞きます。)



9:00
点滴実施

▶ 点滴実施、排泄介助をします。環境整備を行い、入院環境を整えます。担当部屋の患者様のバイタルサイン測定(心拍数、呼吸、血圧、体温)、全身状態の観察を行い、電子カルテに入力、記録します。処置などを行います。

11:00
排泄介助

▶ 排泄介助、昼食の準備を行います。(11:30~12:30 12:30~13:30 交代で休憩します。)

12:00
配膳

▶ 配膳、食事介助など行います。

12:30
昼食

▶ 情報共有、コミュニケーションの場でもあります。

13:30
排泄介助

▶ 委員会がある時は委員会に参加します。準夜勤看護師へ申し送りします。

16:30
申し送り

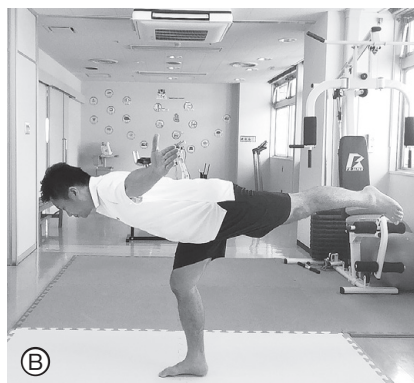
▶ カルテの記入漏れがないか、他職種の記録チェック、今後の検査チェックなどを行います。

17:15
業務終了

▶ 院内外で勉強会に参加したりします。日々医療は進歩しており、患者様に最善の看護を提供できる様、自己研鑽に努めています。

■勤務体制

日勤／早出、遅出があります。
準夜勤／16:45~1:00
深夜勤／0:30~9:00
*3交代で行っています。



※動画は YouTube から「パーソナルトレーナー直」で検索して下さい。

今回もムーブメントプリパレーションというアクティブダイナミックにカラダを動かしストレッチ効果もあり、家でもできるエクササイズを紹介していきますのでよろしくお願いします。

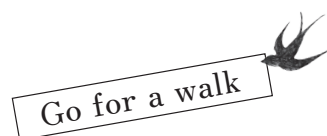
【エアプレーン】

- ①両手を横に広げ、一度片足を前に持ち上げた状態①から片足を後ろ方向に伸ばしていきます。
- ②同時に上半身は親指を天井に向け、肘をまっすぐに伸ばし胸を張って肩甲骨を寄せるように意識しましょう。
- ③頭から股関節、くるぶしまでが一直線になるようにバランスを取りましょう③。
- ④これを左右5往復やっていきましょう。

★ムーブメントプリパレーションとはカラダに動くための準備をさせること。運動前のウォーミングアップなどで行うストレッチなど。



『疲れないカラダづくり』『日常生活を快適に過ごせるカラダづくり』を提供するパーソナルトレーナー村山直です。



おかどめ幸福駅前のおかどめ秋桜

照る日に映える色鮮やかな風景がゆるやかに彩度を落とすと夏も終焉。さらりと乾いた風に運ばれて、ちよっぴりもの悲しさのにじむような秋の訪れです。

秋といえば、その象徴とも言えるのがコスモス。細くしなやかに伸びた茎にレースのような葉、桜にも似た柔らかな花びらが秋風に揺れるさまはなんとも趣深いものですね。

コスモスの和名は秋桜。学名はピンナツスといい花色はピンク、白、濃い紅色などが一般的です。原産地のメキシコから日本へは明治時代に渡来。そののち昭和60年代に、日本で史上初と言われる黄花コスモス「イエローガーデン」が誕生します。

国内で園芸用に栽培されているのは「ピンナツス」のほか「キバナコスモス」と呼ばれる品種がありますが、これは前述の「イエローガーデン」とは異なるもの。

大正時代に渡来した「キバナコスモス」種は、濃い黄色や橙色など鮮やかな花色が特徴的で、横に広がる草姿や花の形などに「ピンナツス」との違いが見られます。

現在ではどちらの品種も改良が進み、花色の濃いものや混色、花びらが八重や筒状に咲くものなど多くの品種が誕生しているようです。

さてコスモスの花言葉は色ごとに違うことをご存じでしょうか。ちなみにピンク色は「乙女の純潔」、濃い紅色は「乙女の愛情」、白色は「優美、美麗」なのだとか。



Taragi Asagiri Yunomae Mizukami

まちむら散歩

地域情報

- | | | |
|---------|---------------|--------------------------|
| 【多良木町】 | 糸びす祭り | 10月20日(金)・21日(土) |
| 【あさぎり町】 | 球磨川幸福マラソン大会 | 10月29日(日) |
| 【湯前町】 | ゆのまえ漫画フェスタ | 11月上旬/里宮神社秋季大祭 11月15日(水) |
| 【水上村】 | 秋フェスタ in みずかみ | 11月中旬 |

病院からのお知らせ

●合同慰霊祭

平成29年7月19日 当院講堂にて「合同慰霊祭」を開催致しました。平成28年6月1日から平成29年5月31日までに、病院及び介護老人保健施設シルバーエイトで亡くなられた244名の御霊に対し、御遺族の方々と共に厳粛に追悼の儀を執り行いました。



●教育講演会

城西大学 経営学部 伊関友伸教授により、球磨郡公立多良木病院教育講演会「病院企業団の現状とこれから」を、平成29年8月17日(木)に開催しました。院外受講者を含め多くの方々のご参加となりました。講演内容として、企業団の経営評価、地方における医療・福祉分野の雇用の重要性についてなど、これからの企業団の収益改善と優秀な人材育成についてお話を頂きました。



●もつと身近に、

公立病院！

Season2

6月から開始した座談会「タウンミーティング」も10月から2巡目に入ります。ご参加よろしく願います。

◇期日・場所

- ・あさぎり町 10月25日(水)
ポッポー館
- ・多良木町 11月29日(水)
多目的研修センター
- ・湯前町 1月31日(水)
農村環境改善センター
- ・水上村 2月28日(水)
湯山地域交流センター

◇時間：19時～20時30分

恒星リレーエッセー



シルバーエイト看護師

豊永 恵子

あれから25年・・・

私が公立病院に就職したのは25年前で湯前町に嫁いで3年目でした。当時は「かんつく」「あまめ」「なば」などの球磨弁が全く分からなかった私も、今ではどこから見ても球磨人で球磨弁を人に教えてあげられるほどの使い手になりました。

現在シルバーエイトで看護師として多職種の方々と一緒に仕事をさせていただいています。私の仕事のモットーは「その人のために何ができるかを考える。」シルバーエイトは自宅に帰ることを目的としている施設で、普段の生活の中で洗面・歯磨き・トイレ動作など自分で出来ることを少しでも増やしていくことが大事だと感じています。ご家族とのカンファレンスも1日2～3件行いゴールを決めています。

病院から在宅まで地域包括ケアのシステムの中で「何が出来るか？」をスタッフみんなで考えつつ日々の仕事に臨んでいきたいと思っています。これから押し寄せる高齢化社会にみんなで協力し出来ることをみつけていきましょう。次はいつもお世話になっている上球磨地域包括支援センターの山浦さんです。

10月より毎月第2火曜日

『心臓リハビリテーション教室』

はじめます

心臓病の方でも「心臓リハビリテーション教室」を受講して、元気に長生きしませんか。



日時

〈第1回 10月10日(火)〉
〈第2回 11月14日(火)〉
午後6時～(1時間程度)

場所

公立多良木病院
2階 講堂

心臓リハビリテーションチーム
循環器科 脇田 富雄

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(2017年10月~11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	常勤	○		○	○	○	—
呼吸器科	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	常勤	○		○	○	○	—
小児科 0966-42-2596	常勤	○	○	○	○	○	—
泌尿器科	非常勤					○	—
眼科	常勤	○	○	○	○	○	—
皮膚科	非常勤	○			○		—
歯科 0966-42-2323	常勤	○	○	○	○	○	—
訪問診療	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。

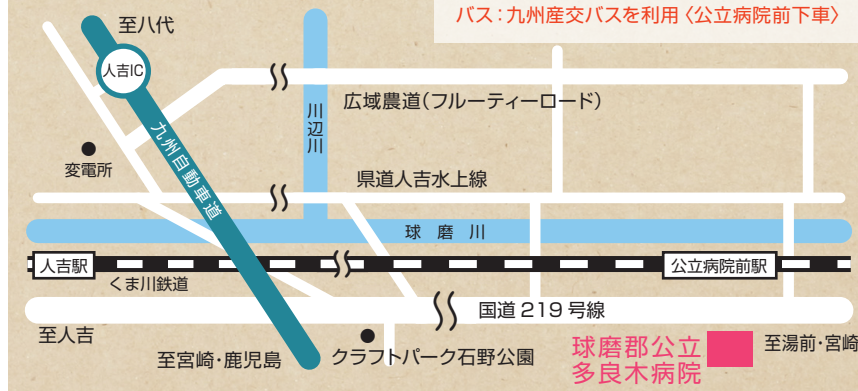
*漢方内科外来は完全予約制です。

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

蒸し暑い夏も終わり、過ごしやすい季節を迎えました。私ごとですが、休みの日は朝からジョギングをしています。走り終えた後、涼しい風に吹かれると清々しい気分になります。私の事はさておき、10月は「えびす神輿」「健康フェスタ2017」と住民の皆様と触れ合うことができる行事が続きます。大島企業長を先頭に職員一丸となって基本理念に掲げている「住民に信頼される病院」を目指して頑張っていきます。私自身も微力ではありますが協力していきたいと思っています。

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。

