

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12月発行

ポッポー館のイルミネーション (あさぎり町)



## インフルエンザについて

内科・総合診療科医長 桶田順一

- 恒星REPORT / 健康フェスタ2017・タウンミーティングを振り返って
- 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 / ポッポー館のイルミネーション
- 病院からのお知らせ







# 第3回 健康 フェスタ 2017～地域と共に!～

平成 29 年 10 月 15 日(日)球磨郡  
公立多良木病院において、地域の皆  
様に健康への関心を高めていただこ  
うと「健康フェスタ 2017」を開催致  
しました。

当日は、様々な催しものがあり、ステージ部門では、ピアノ演奏、ダンス、認知症啓発演劇、三味線演奏、コーラス発表を行いました。体験部門では、前回の健康フェスタでも好評だったキーホルダー作りや、新企画として釣堀ゲーム、自分の健康について考えていただく企画などを行いました。

開始から終了まで悪天候の 1 日でしたが、お足元の悪い中  
およそ 500 名もの住民の方々が足を運んで下さり、皆様の  
笑顔をたくさん拝見することのできる健康フェスタを開催す  
ることができました。

健康フェスタ 2017 開催にあたり、ご協力していただきま  
した関係各所の皆様、本当にありがとうございました。

来年も開催を予定しております。さらにパワーアップした  
健康フェスタをお楽しみに！！



多くの住民の方に参加いただいた催しものの数々。  
楽しんでいただきました！



## タウンミーティング Season1 を振り返って

初の取り組みであるタウンミーティング  
「もっと身近に、公立病院！」。地域住民の皆  
様と直接会話する場を設け、当院における地  
域医療の現状を伝え、ご理解をいただきな  
がら、医療の質を向上させ、皆様に信頼される  
病院を目指すことを目的としています。

その Season1 として、6 月のあさぎり町を  
皮切りに、7 月多良木町、8 月湯前町、9 月  
水上村と 4 ヶ月にわたり 4 町村で開催。合計  
249 名の住民の皆様にご参加いただき、誠にあ

りがとうございました。

皆様にいただいた貴重なご意見・ご要望・ご  
質問については、職員向け報告会や、健康フェ  
スタ 2017 での講演会「病院の上手なかかり方」  
の中でもご報告いたしております。

10 月 25 日(水)にはあさぎり町から、いよ  
いよ Season2 がスタートしました。ここでは  
Season1 の報告、前回好評だった、お仕事紹介、  
グループ座談会なども企画しています。皆様  
ふるってご参加ください。

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、6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、10月15日、病院フェスタと同時に行い、41名の方が受診されました。受診者は、30～50歳代で57%を占め、就業中の方は全体の63%でした。20歳代の方も2名受診されました。利用された方々からは「とても受けやすかった。また受けたいです。」「休日なのでゆっくりと健診をうける事ができました。」等の意見が聞かれました。

また、今回もキッズコーナーを設け、子供と一緒に受診できるようにしました。受診者から

「子供をみてもらえてよかったです。」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5名います。乳がんは日本女性の11人に1人が生涯のうちに発症するといわれています。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ください。



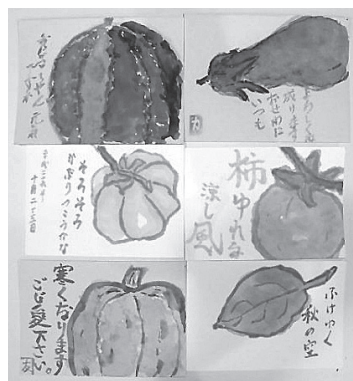
連絡先

総合健診センター「コスモ」  
**(0966)42-2410**

啄木を  
友と語りて思春期の  
かけらを拾う施設の一隅



習字



絵手紙

介護老人保健施設  
**シルバーエイト**

色々な作品に  
日々挑戦！  
楽しく  
リハビリに  
励んでいます。



貼り絵



折り紙



シルバーエイト  
菜園で収穫した  
野菜

連絡先

介護老人保健施設「シルバーエイト」  
**(0966)42-5288**

シルバーエイトでは入所・通所の利用者様の趣味や興味があることに可能な範囲で挑戦していただいています。今回は利用者様が作られた作品をご紹介します。これからも皆さまの希望に添えるようスタッフ一同頑張つてまいります。

こちらの短歌は平成二十九年度「心豊かに歌う全国ふれあい短歌大会」において、佳作入賞されました益田喜美子様の作品です。



# インフルエンザについて

今回は、これから流行するインフルエンザについてお話しさせていただきます。



内科・総合診療科医長 桶田 順一

## インフルエンザという病気は

小学生から高齢者まで、皆さんが名前を知っている病気だと思います。しかし、身近な病気でありながら、詳しく、正確に知っている方は極少数ではないかと思えます。

インフルエンザの流行時期は主に12月から3月にかけてですが、最近では4月になってまでも流行したり、あるいは10月、11月から散発的に流行したりします。また、沖縄などでは夏に流行する時もあり、最近では一年中診ることも珍しくありません。

## 一般的な症状は、

数時間内に39度以上の発熱があり、悪寒、戦慄

を伴います。ほぼ、関節痛、筋肉痛

があります。基本的には関節痛、筋肉痛が無ければ、インフルエンザの可能性は低下。ですから微熱でも関節痛、筋肉痛を伴う時は、インフルエンザを疑う時もあります。そのほかの症状は扁桃痛がある場合が多いです。扁桃炎と異なる点は、扁桃の発赤がない場合が多いです。また、頸部のリンパ腺が腫れていない場合が多いです。上気道症状は、あっても鼻汁程度です。初期から咳を伴う場合は、インフルエンザではない事が多いです。咳は2日から3日のうちに出てきます。初めは痰を伴うことが少なく、肺炎、気管支炎を合併してくると、特に多くなります。熱

の経過は3日ほど38度以上の発熱が持続、その後2日間ほど微熱が続き、解熱します。咳は長い時で、2週間ほど続く場合があります。インフルエンザにはA型、B型がありますが、A型は上気道症状が中心で、B型は消化器症状を伴うことが多いです。

## まず検査について。簡易検査

キットの検出率は約80〜90%程。言いかえれば、検査で陰性の方でもインフルエンザに罹患している方は、10人中1〜2人いることになります。ですから検査は絶対ではありませんので、陰性でも症状や流行状況、環境からインフルエンザと診断することもあるということです。また、症状、流行、環境から検査をせずにインフルエンザと診断することもあります。これは、患者さんの負担、苦痛を減らすこと、あとは検査キットが不足する状況を防ぐためです。

## 次にインフルエンザワクチンについて。

接種の仕方は基本

的には、13歳未満は2〜4週間の間隔をおいて2回、13歳以上は1回となっています。ワクチンの中には、今年度はA型2種、B型2種の株が含まれています。インフルエンザの抗体ができ有効になる期間は、2〜4週間と言われており、次の日から効くということではありません。また、3ヶ月で効果のある方は約80%、5ヶ月では50%です。最近では4月以降に流行することも多くなってきましたが、これは、予防接種の効果が無くなるためではないかと考えられており、予防接種をいつの時期に注射するかは、難しいところです。

## 最後に治療について。

治療薬は、内服薬、吸入薬、点滴があります。ここでは詳細については、語りませんが、少し、問題点について書いてみます。内服薬、タミフルについてですが、日本は抗インフルエンザ薬の消費が飛び抜けて多いのが現状で、タミフルの世界消費の約75%は日本で消費されています。海外では、基本的には抗インフルエンザ薬

は使用しません。重症化のリスクのある方に使用します。これは、乱用による薬の耐性を防ぐためです。ですから、日本は乱用しているため他の国と比較して耐性ウイルスが多いのが実情です。大流行した時に、効果がない事になるかもしれないので乱用も考えなければならぬかと思っています。また、タミフルを内服した時に異常行動をとるケースがあります。タミフルの副作用ではないかと議論されていましたが、現在ではウイルスが脳に影響したためとの見解になっています。

**おわりに、**インフルエンザが一番大事なことは予防です。自分自身がかからない事、他人にうつさない事です。自分自身がからないようにするには、外出後の手洗い、うがいの徹底。他人にうつさないようにするには、マスクの着用、人と極力接しない事です。みなさんも、この冬、インフルエンザにかからないように元気にお過ごしください。

## 「病院のお仕事」

第3回「リハビリテーション部」編  
PT(理学療法士) 岩田 尚樹



今回は「リハビリテーション部」編。PTの一日についてご紹介します。

7:30  
出勤

カルテチェックを行います。他職種との記録を読み、担当患者様の昨夜の様子や今朝の状態を把握します。

8:00  
カンファレンス  
(整形外科)

整形外科の医師、看護師、医療ソーシャルワーカーと共に整形外科で入院されている患者様の現状把握や指示を仰ぎ、今後について検討を行います。

8:10  
リハ室清掃

感染の予防を目的に、リハビリ室の清掃を行います。さらに、患者様が気持ちよくリハビリを受けられるように、訓練室の清掃を行っています。

8:20  
朝礼

当日の予定と昨日出た新患様の報告を行い、セラピスト間で情報の共有を行います。

8:30  
午前業務

担当制により入院患者様および外来患者様の対応を行います。

12:00  
昼食

休憩時間ではスタッフ間で情報共有しコミュニケーションを図ります。

昼食評価

主にOT(作業療法士)・ST(言語聴覚士)が対応を行います。入院患者様の食事状況の把握や、食事を摂取される際の姿勢や食器の使い方、飲み込み方など患者様が実際に食事を行っている際に評価を行います。

13:00  
午後業務

午後は比較的、重症の患者様の訓練と外来患者様の対応を行います。外来の受付は16:00までですが、学生さんや仕事をされている方などは、16:00からリハビリを行うことがあります。

16:30  
カンファレンス  
(複数の診療科)

診療科ごとに毎週2~3回程度カンファレンスを行っています。看護師から病棟での生活の様子、医療ソーシャルワーカーから家族構成やご家族の背景等の情報、リハビリ室での患者様の動きや状態の報告を、医師も含め他職種間で情報の共有を行い、今後について話し合います。

17:15  
業務終了

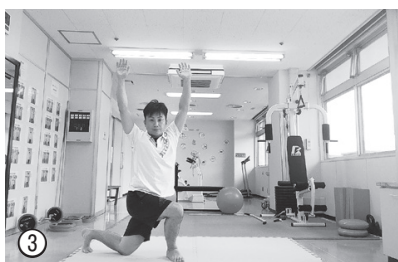
担当患者様のリハビリ終了後も、カルテ記入を行い、患者様の状態報告を行います。

### 業務終了後は・・・

院内外の勉強会に参加し、そのまま帰宅します。土・日・祝日は休日ですので、勉強会や学会へ参加したりします。







※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。

#### 【ラテラルクロスランジ】

- ①両足を肩幅くらいに開きバンザイをします。
- ②右足を斜め後ろへクロスして右膝が床にチョンと付くまでしゃがんで①に戻ります。
- ③次に左足も同様に斜め後ろへクロスして左膝が床にチョンと付くまでしゃがんで①に戻ります。

#### Point!

上半身は前を向いたまま下半身だけをクロスしていきます。左右交互に20回繰り返していきましょう。

★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。

Go for a walk

## かん ポッポー館のイルミネーション

吐く息も白く凍える冬の夜、今年もポッポー館にクリスマスの灯りがとまりました。

列車を待つ学生や買い物帰りの主婦たちも、足を止めて見入ってしまうほどの幻想的な美しさです。

駅舎を照らし出すのは冬をイメージさせる青や白をメインに、あたたかみのある赤やオレンジの色を放つ小さな光の粒。そのひとつひとつが輝き、連なり、ゆるやかな曲線を描き出します。

目の前の広場にはまたたくような光の回廊と、その周辺にはきらりと輝く電飾をまとった街路樹たち。国道側から見るとそれぞれの光のレイヤー(層)が重なり合い、華やかさもひとしおです。

あさぎり町の冬の風物詩としてすっかりおなじみとなったイルミネーション。毎年11月中旬から翌年1月の中旬まで、午後6時から同10時まで点灯されており、地元はもちろん、近隣からも多くの見物客が訪れます。年を追う毎に規模も拡大。今年は約7万球の灯りが使用されています。

点灯初日には「ウィンターライトフェスティバル」と称したイベントも開催。商工会青年部やJA青壮年部、青年団など地元の若者たちが中心となり、毎回趣向を凝らした内容でイベントを盛り立てています。

忙しさもそして寒さもつのる年の瀬、ポッポー館の冬の灯りでホットチャージはいかがでしょうか。



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

【水上村・湯前町・多良木町】第6回公認奥球磨ロードレース大会 1月14日(日)

【人吉球磨】人吉球磨は、ひなまつり 2月1日(木)~3月21日(水)



# 病院からのお知らせ

## ●職員募集(採用試験のお知らせ)

### ■看護師

短大卒程度 年間15名程度

### ■臨床検査技師

短大卒程度 年間1名程度

### ■放射線技師

短大卒程度 年間1名程度

### ■一般事務・診療情報管理士

高卒程度 年間1名程度

### ■一般事務

高卒程度 年間1名程度

### ■一般事務

民間企業等職務経験者 年間1名程度

※民間企業等職務経験者以外の区分は試験問題の程度を表すものであり、学歴を求めているものではありません。

■受付期間：随時受付

■申し込み・問い合わせ

球磨郡公立多良木病院企業団

(URL: <http://www.taragihp.jp>)

☎4212560(代)

FAX 4216788

## ●平成29年第4回臨時会

平成29年第4回臨時会は、10月6日に招集され、会期1日で開催されました。

議案につきましては球磨郡公立多良木病院企業団医師修学奨学金貸与条例の制定について、平成29年度球磨郡公立多良木病院企業団病院事業、介護老人保健施設事業及び総合健診センター事業会計補正予算(第2号)の2議案を慎重に審議していただき、いずれも全員一致で原案どおり可決されました。



## 恒星リレーエッセー



上球磨地域包括支援センター

山浦 隆宏

みんなの支えで  
一歩ずつ前へ!!

私が所属している『上球磨地域包括支援センター』は、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で自分らしい人生を全うできる体制(地域包括ケアシステム)を構築する役割を担っており、地域に出て活動を行っています。

この仕事に就いてから『人とつながる』ことの大切さを特に実感するようになりました。

地域の実状を良く知っておられる民生委員や区長の協力を得たり、住民参加のワークショップを企画し、一緒に地域課題の解決策を検討したり(まさに地域と共に)。それでも分からないことがあると医療・介護・行政機関の各スペシャリストのサポートを受けながら、少しずつ前進することができました。ありがたいことに『人とのつながり』を多く持つと、必ずどこかで問題を解決するためのヒントを頂く方に辿り着きます。

これからも周囲の温かさに甘えながらも少しでも地域のお役に立てるように『人とのつながり』を増やしていきたいと思っています。

次回は、公私ともに大変お世話になっているシルバーエイトの黒木課長へバトンをつなぎます。

## もっと身近に、公立病院! タウンミーティング Season2

地域のみなさま

ふるってご参加ください。



湯前町

1月31日(水)

19時~20時30分

農村環境改善センター

水上村

2月28日(水)

19時~20時30分

湯山地域交流センター





## 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12月~2018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<br>※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<br>0966-42-2596 | 常勤  | ○ | ○ | ○ | ○     | ○  | —  |
| 泌尿器科                | 非常勤 |   |   |   |       | ○  | —  |
| 眼科                  | 常勤  | ○ | ○ | ○ | ○     | ○  | —  |
| 皮膚科                 | 非常勤 | ○ |   |   | ○     |    | —  |
| 歯科<br>0966-42-2323  | 常勤  | ○ | ○ | ○ | ○     | ○  | —  |
| 訪問診療                | 常勤  | ○ | ○ | ○ | ○     | ○  | —  |

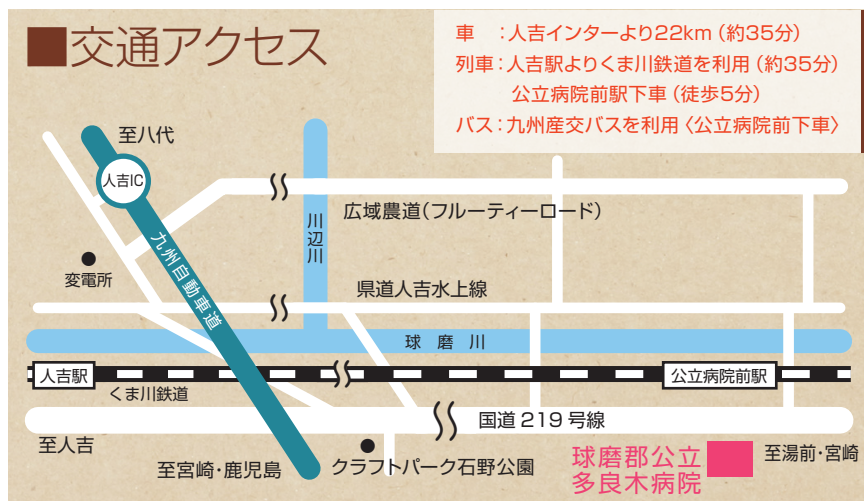
\*総合診療科の午後(毎週火曜日)の受付時間は13:30~15:00です。

\*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・小児科は午後も受け付けます。

## 交通アクセス



## 編集後記

実りの秋10月に「えびず祭り参加」「病院健康フェスタ開催」と次々に行事を終え、職員の団結力の強さを感じました。いよいよ寒い冬の到来です。私個人的には、暖かい部屋から飛び出すのにとってもエネルギーを使います。今朝早く、車で通勤途中のことでした。真っ白いあさぎりの中、山の中腹から朝日がのぼってくる景色は、そこだけきらきら輝いてとても神秘的でした。この幸せな時間は頑張っている自分への御褒美だと思えました。患者様はもちろんですが、私達職員も健康第一で明るい未来に向かって年末年始を迎えたいものですね。

