

球磨郡公立多良木病院企業団 広報誌

恒星

KOU SEI

春

Vol.191

2019年4月発行

地域と共に!

—TARAGI municipal hospital public relations—

人生100年時代に向かうにあたって

在宅医療センター 春口洋賜

- 球磨郡公立多良木病院企業団「出前講座」のお知らせ
- 病院のお仕事
- らくらくホームエクササイズ
- 我が村・我が町 さんぽ道
- 病院からのお知らせ



あさぎ町河川敷のツクシイバラ群



球磨郡公立多良木病院企業団「出前講座」のお知らせ

球磨郡公立多良木病院企業団では公立多良木病院、介護老人保健施設「シルバーエイト」、総合健診センター「コスモ」、「上球磨地域包括支援センター」のプロスタッフによる「出前講座」を実施しております。

皆様方が日頃知りたいと思われている「健康」、「医療」、「介護」などについて担当職員が無料で皆様方の地域に出向き、公民館などで講演や実技指導などを行います。地区の集会、団体、グループ等での会合の時にお気軽にご利用ください。なお、できる限り皆様方のご希望に合わせるよう努力いたしますが、開催日、時間帯によっては勤務の都合上ご希望に添えない場合がありますので、お早めに下記担当へお問い合わせください。

○申込方法

- ① 球磨郡公立多良木病院ホームページ、「出前講座」へアクセスください。
- ② 【出前講座登録票】（PDFファイル）をご覧ください、ご希望の講座をお選びください。
- ③ 【球磨郡公立多良木病院企業団「出前講座」申込書】（Excelファイル）をダウンロードし、必要事項をご記入のうえ、球磨郡公立多良木病院 総務課へ持参いただくか、郵送またはFAXでお申し込みください。

※原則として講座実施希望日の6週間前までにお申込ください。

講座の一例

- ・「楽しく食べて健康に！」（栄養科管理栄養士）
- ・「食べていいかも？（食物アレルギーの機序と治療）」（小児科医師）
- ・「腰痛予防について」（理学療法士）
- ・「認知症サポーター要請講座」（介護支援専門員）
- ・「本当は怖い糖尿病」（臨床検査技師・保健師）
- ・「産後のエクササイズ～赤ちゃんと一緒に～」（コンディショニングトレーナー）
- ・「がんの予防から治療について」（消化器外科医師）
- ・「お口の手入れで元気になろう」（歯科医師）
- ・「放射線のおはなし」（診療放射線技師）

○対応可能日時

月～金曜日（祝日除く）の9時～17時を原則とします。

※上記以外での開催希望の場合は、協議のうえ講師の都合等により開催の可否を決定することとします。

○受講対象者

球磨郡・人吉市の住民（*参加者が5名以上にて開催）

※地域住民以外（施設職員等）を対象とする場合は、講師派遣依頼書を提出ください。

○申込先（問い合わせ先）

球磨郡公立多良木病院企業団（担当：総務課）

〒868-0598

熊本県球磨郡多良木町大字多良木4210

電 話 0966-42-2560

FAX 0966-42-6788



平成31年度 住民健診のご案内

平成31年度の住民健診の日程が決まりました。
お申し込みをされた方は、各市町村の日程をご覧
になり、もれなく受診くださいますようよろしく
お願いします。



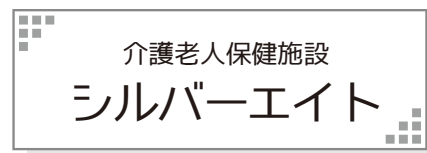
※各地区により日時・会場が異なります。
確認してお出かけください。

※ご不明な点は、各市町村役場へお問い合わせください。

【市町村別日程】

水上村	4月 9日(火)～ 4月12日(金)
多良木町	4月16日(火)～ 4月19日(金)
	4月22日(月)～ 4月25日(木)
湯前町	5月 7日(火)～ 5月10日(金)
相良村	5月17日(金)
あさぎり町	5月22日(水)～ 5月24日(金)
	5月27日(月)～ 6月 1日(土)
錦町	7月17日(水)～ 7月20日(土)
	7月23日(火)～ 7月26日(金)
	7月28日(日)～ 7月30日(火)
五木村	8月20日(火)～ 8月21日(水)
山江村	10月17日(木)～10月19日(土)
	10月21日(月)
人吉市	10月26日(土)～10月28日(月)
	11月 4日(月)～11月 6日(水)

新年度が始まりました。 改めてシルバーエイトはどのような施設なのか ご案内します。



シルバーエイトは球磨郡公立多良木病院に併設された介護老人保健施設（老健）で医療・看護・介護からリハビリテーション、さらに栄養管理などのサービスを提供しています。

介護が必要な高齢者や障がいのある方など介護保険の認定を受けた方が対象の施設で、ご利用者本人はもちろんご家族も安心して在宅生活を続けられるよう支援する施設です。シルバーエイトのサービスには大まかに入所・短期入所・通所の各サービスがあります。住み慣れた地域で暮らし続けるための、各分野の専門知識、技術を持ったスタッフがチームとなって連携しながら、おひとりおひとりの生活に合わせたサポートを行い、ご利用者の生活を支援しています。お気軽にご相談ください。

●要支援認定の方・・・

通所・短期入所サービスがご利用になれます。

●要介護認定の方・・・

入所・通所・短期入所サービスがご利用になれます



人生100年時代に 向かうにあたって

在宅医療センター長兼
上球磨地域包括支援センター
副センター長
春口洋賜 Hiroshi Haruguchi

Profile

【所属学会】

日本内科学会
日本循環器学会
日本脈管学会
日本心臓病学会
日本超音波学会
日本プライマリ連合学会
日本静脈経腸栄養学会

【認定医・専門医】

日本プライマリ・ケア連合学会（認定医・指導医）
認定産業医



日本は平均寿命（健康寿命ではない）が延び、更に100歳以上の人口の増加で所謂「人生100年時代」に向かうとしております。その一方で高齢化に伴う死亡数が増加し『高齢者多死社会』という現象もみられるようになりました。団塊世代が後期高齢者となる2025年以降は年間160万人を超す死亡数の増加が予測されています。

この長寿・高齢化に対して、国は地域医療構想で病床削減（医療機関病床数の制限）と介護施設等の調整を行い、また地域包括ケアシステム（医療・介護・福祉などの連携）の構築を模索しながら在宅医療を推進しようとしています。社会保障給付費の削減と今後の団塊世代の人口減少、総人口減少を見越しての対策であり、一定の評価はできます。しかし、実際問題として、高齢死亡者数の増加に対応できないまま死に場所が見つからない「死に場所難民」が今後増えていくことが懸念されています。

最近、「高齢化」と「多死社会」の

現状を踏まえ、終活（人生の最後をどう迎えるか、迎えたいか）へ関心を持つ人が増えてきています。それは日本人の死生観の変化として、無理な延命治療よりも自然死を望む人が増えた結果、老衰が死因となるケースが増えてきている事からも窺えます。昨年亡くなった樹木希林さんの言葉で『死は残念と思わない、死は



特別なものではない、日常的なものと表現されていました。死は避けられないものであるが故に自分の「死に方」や「終末期医療」「延命治療」について各人が考えねばならない時代になったように思われます。

終活を考える時、必要なことは①看取りの場所（死に場所）探し・選びと②事前指示書ではないでしょうか。日本人の約6割の人が自宅での看取りを希望しているとの調査結果があります。私は現在訪問診療を行っています。いろいろな理由で在宅看取りまで達成できる症例は決して多くないのが現状です。事前指示書とは、成書を参照していただきたいですが、将来自分が判断能力を失った場合に備え、自分に対する医療行為などを前もって意思表示しておく文書です。日本ではまだ認知不足ですが、『最後まで自分らしく生きる』ための意思決定は重要だと思われま。

病院のお仕事

眼科外来

視能訓練士 宮本 篤子



視能訓練士は眼科領域における専門技術者として、患者様の大切な目の健康を守るお手伝いをします。

8:00

出勤

検査機器等の電源を立ち上げ、環境を整えます。
看護師さんと協力しながら本日のミーティングを行い、各々どんな検査を行なうのか確認を行っています。

8:25

午前業務

検査開始 眼科一般検査 ・視力検査
・屈折検査
・眼圧検査
・光干渉断層計撮影（黄斑疾患や緑内障診断に検査します。）
・眼位検査
遠視・近視・乱視といったような屈折異常に関する検査や白内障・緑内障・糖尿病網膜症などの眼疾患に関する検査等を行います。
患者さん本人の見え方を的確に察しそれに合わせて検査を行っています。
患者さんと上手く意思疎通をはかり緊張を和らげることを心がけています。

12:00

午前診察終了

午前の診察が終わり次第、昼食をとります。

13:00

午後業務

時間（1時間～2時間）を必要とする特殊検査をおこないます。
主な検査 ・視野検査（主に緑内障診断に年1回ペースで検査します。）
・眼底写真（主に緑内障や糖尿病網膜症診断に撮影します。）
・眼鏡検査（眼鏡を新調したいとご希望の患者様にレンズをあわせていきます。）
・散瞳剤を使用する視力検査（子供の視力検査時に使用します。）
・白内障手術前の検査



16:00

午後診察終了

使用した機器や道具などの片付けを行います。
その後、本日の検査結果の内容確認や翌日のスケジュール確認、検査の準備を行なっています。

17:15

業務終了

らくらくホームエクササイズ



『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。

それでは今月も『働きにくい筋肉』『サボっている筋肉』を目覚めさせ『使える筋肉』にする簡単な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。

※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。

★アクティブに体を動かす
ムーブメントプレパレーションでホームエクササイズにトライ！



【トゥタッチ】

- ①左手を肩の高さぐらいにあげて右脚を後ろに引きます。
- ②伸ばした左手に右脚のつま先をタッチするように、右脚を伸ばしたまま大きく引き上げます。
- ③体調に合わせて左右10回を目安に行ってください。

Point!

なるべく背骨を丸めて上半身から迎えに行ったりしないようにしましょう。

肩の高さでタッチできない方はお腹の高さで膝をタッチするようにしましょう。

余裕のある方は上半身をまっすぐ保ったまま行いましょう。
膝が曲がりすぎないようにしましょう。

ホットなさんぽ道

あさぎり町河川敷のツクシイバラ群

球磨盆地では3月下旬から4月初旬にかけて、桜の満開を楽しむことが出来ました。今では優雅に流れる球磨川と、葉桜となった桜の木は四方を囲む山々の新緑と解け合い春の息吹に包まれています。

これから迎える5月上旬から6月上旬にかけて球磨川あさぎり町河川敷内のサイクリングロード沿いに続くツクシイバラの群生。そこから東へ進むにつれ、ピンクや白の可愛い花が緑の木々の中に点々と咲き誇るのが見えてきます。思わず足を止めて見とれてしまうみごとな眺めです。

ツクシイバラはツクシサクラバラともいわれ、野生種の野バラです。普通のノイバラとは違い花が大輪で花柄に著しい腺毛があるのが特徴です。色は何色もあり、濃いピンク、薄いピンク、白など「花変わり」を楽しめます。また、葉に照りがあり、ピカピカ光り小葉も大きいのが特徴です。

世界的にも貴重なツクシイバラを一目見ようと、今では海外から観光で訪れる方も多く、憩える場所として人気のスポットです。しかし一時期、河川環境の変化や盗掘などによりほとんど姿を見ることができなくなっていました。そこで熊本県は準絶滅危種に指定し、保護活動の一環として毎年たくさんのイベントが行われます。

大切な観光資源でもあるツクシイバラ。郷土の宝として大切に守り続けましょう。

我が村・我が町さんぽ道

多良木町 あさぎり町 湯前町 水上村

イベント情報

【湯前町】ゆのまえ潮おっぱい祭り 4月27日

【水上村】水の上の学校 春の合同フェア 4月27日 / 5月セラピーツアー

【あさぎり町】天子の水公演花菖蒲まつり 6月上旬



病院からのお知らせ

○職員就退職に関するお知らせ

よろしく願います。

〈新人職員〉

平成31年4月1日付

◇泌尿器科医師（泌尿器科部長）
松下 真治

◇小児科医師（小児科部長）
三ツ井 弘一

◇内科・総合診療科医長兼
水上村立古屋敷診療所所長

◇整形外科医長
前原 耕介

◇整形外科医長
藤田 貢司

◇外科医師
大徳 暢哉

◇臨床検査技師
平田 麻由

◇管理栄養士
山本 優希

◇管理栄養士
大神 尚子

◇理学療法士
松田 さおり

◇理学療法士
田中 真央

◇臨床工学技士
奥村 浩道

◇准看護師
西 亜由美

◇社会福祉士
吉田 はづき

◇社会福祉士
谷口 史弥

◇事務
岡前 亜友美

米村 麻里奈
椎葉 麗奈

お世話になりました。

〈退職職員〉

平成30年3月31日付



◇内科・総合診療科医師兼
水上村立古屋敷診療所所長

堤 龍子

◇整形外科医師
三股 奈津子

◇外科医師
野元 大地

◇栄養管理室長 管理栄養士
伊勢 美紀

◇薬剤師
荒木 裕

◇看護師
植薄 るみ

高田 真樹
松田 良太
椎葉 美織

恒星リレーエッセイ



医療社会事業課
社会福祉士
渡辺 博之

理学療法士の石橋主任からバトンを頂きました医療社会事業課 社会福祉士 渡辺と申します。

5階病棟・地域包括ケア病棟の医療ソーシャルワーカーをさせて頂いております。

私は生まれも育ちも人吉で、これまで人吉の介護老人保健施設や後方支援病院に勤務しておりました。縁あって、公立多良木病院で勤務させて頂き、早いものでもうすぐ3年目を迎えようとしています。

地域包括ケア病棟は混合病棟ということもあり、様々な相談を受けさせて頂き、日々勉強になる事ばかりです。

まだまだ新米でご迷惑をおかけすることもあります。今後も各スタッフの方々と連携を取りながら安心・安全に患者様が生活して頂けるよう、尽力してまいりますのでよろしくお願い致します。

次回は、管理栄養士の唐津さんにバトンを渡したいと思います。

ボランティア募集中

—あなたのチョットとした時間、活かしてみませんか？—

病院には病氣療養中の方など多くの方がおられます。専門家でなくともできる手助け、心配りは病氣の回復にとっても大切なことです。同じ地域住民の立場で接することと安心され、より心が通い合います。日常生活から離れて病氣の不安とたたかう患者さんに、家庭の温かさや新鮮な社会の風を届けてやってください。

活動内容

車椅子、歩行者の介助 受付の介助
話し相手 手仕事 等々
まずはあなたがやりたいこと、
お聞かせください！

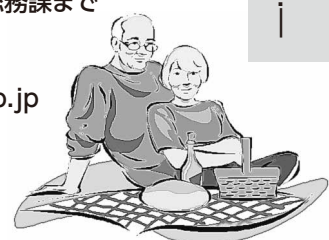
お問合せ先

球磨郡公立多良木病院 総務課まで

電話 42-2560

FAX 42-6788

Eメール info@taragihp.jp



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

(2019年4月現在)

[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	○	○		○		—
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	○	○(非常勤)	○	○	○	—
泌尿器科	非常勤	○	○(非常勤)	○	○	○	—
眼科	常勤	○	○	○	○	○	—
皮膚科	非常勤	○			○		—
歯科 0966-42-2323	常勤	○	○	○	○	○	—
New 腎臓内科	非常勤					第2・第4	
訪問診療	常勤	○	○	○	○	○	—

*腎臓内科外来開始しました。受付時間は第2、第4金曜日の13:30~17:00です。

*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。

*急患は上記受付時間外でも受け付けております。

詳細は、来院前にお問い合わせ下さい。

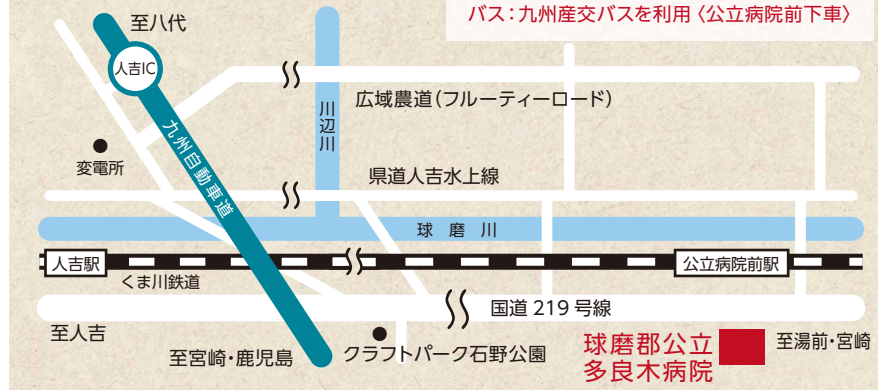
交通アクセス

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

この4月号が発刊されている頃には、新元号が発表され、いよいよ新しい時代の幕開けとなります。平成最後の〇〇と言われ続けましたが、本当に最後になってしまいましたね。来年は東京オリンピックも開催され、新しい時代にふさわしいオリンピックに今からワクワクしています。

この時期、気温の寒暖差もありますが、入学、就職など新しい環境の変化で体調を崩される方もいらっしゃるのではないのでしょうか。体調管理には十分気を付けてお過ごしください。本年度も地域中核病院として、住民の皆様信頼される病院づくりに職員一同邁進してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

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。