

恒星

KOU SEI

晩秋

Vol.210

2022年11月発行

TARAGI municipal hospital public relations

錦秋、
天まで染めて

整形外科と痛み

整形外科 岩佐 一真

- あなたの「のど年齢」は何歳？
- 医療よもやまばなし／総合診療科 稲田 啓介
- おなかのおはなし／消化器科 小島 範大



麓城跡の紅葉（あさぎり町）

整形外科と痛み

整形外科

岩佐 一真 Iwasa Kazuma

Profile

【専門医・指導医等】

・日本整形外科学会 専門医



4月から赴任しました整形外科の岩佐一真です。当院の整形外科の医師は宮崎大学医学部附属病院の医局から派遣されています。自分自身小学校から大学、研修医、整形外科医になつてから宮崎県から一度も出たことはありませんでした。今回、公立多良木病院に赴任し日常診療だけでなく球磨郡の文化にも数多く触れていきたいと思っています。

皆さんは整形外科に対してどのような印象をお持ちですか。自分は学生時代実習で整形外科を回った時にレントゲンやCT、MRIなどで検査して治療している先生方の姿を見て目に見えるものを相手にする診療科というイメージでした。しかし整形外科医となり日々の外来で相手にするのは目に見えない「痛み」でした。痛みの感じ方は個人個人で大きく異なりますし採血データなどで痛みの程度が分かるものではありませんので第三者からは非常に評価にくいものです。その痛みに対して原因解明と治療を整形外科医は日々行っております。

痛みには侵害受容性疼痛、神経障害性疼痛、心因性疼痛、その複合型と数種類あります。一つ一つ解説していくと侵害受容性疼痛とは筋肉の損傷や靭帯の損傷などで引き起こされた炎症による痛みです。いわば打撲などの痛みがこれに当たります。神経障害性疼痛は名前の通り神経の障害で引き起こされる疼痛です。例えば椎間板ヘルニアに伴う神経の障害や肘部管症候群などの神経が締め付けられることによる痛みを指します。最後があまり聞いたことがないかと思うのですが精神が強く影響する疼痛のことを心因性疼痛といいます。基本的に精神的要因のみで痛みが出ることは稀ですが、うつ病などでは症状として体の痛みを訴えることがあります。

また、精神的要因として例えば、ぎっくり腰をする↓痛みへの不安や恐怖感から過度に安静にしたり運動習慣が無くなる↓筋肉量が減少して身体機能が低下する↓ぎっくり腰を再発しやすくなるといった負のループに陥ることにもなります。ちなみにぎっくり腰に関して、安静を指示された人達はいつも通りの生活をするよう指示された人達よりも1年後の再発率は3.6倍リスクがあるという報告もあり、過度に痛みを恐れてじっとしていることは逆に痛みへと向



かっているということになります。これら数々の痛みの原因を一つ一つ紐解いて適切に治療方針の決定をし患者さんへの説明をしていくことが我々整形外科の仕事です。

例えば心臓や腎臓が悪いと指摘されたり、癌があると指摘された時は命に関わりますし病院へ行かない人はいないと思います。一方で日常生活の中での痛みが原因で命を落とす人はなかなかいません。それでも病院へ来られているということは、この人は相当痛みが原因で困っているんだ、という認識で整形外科は診察しています。痛みでお困りの際はいつでもお気軽に整形外科を受診してください。

「感謝」をありがとうございました



10月25日 あさぎり町笑祭実行委員会の方が来院され「ワクチン接種に携わられた医療従事者及びスタッフへ」ということで、感謝の言葉と共にお礼の品をいただきました。ありがとうございました。職員一同、今後も地域医療に貢献していきたいと考えております。

もりした ひろこ
森下 弘子
シルバーエイト介護員(介護福祉士)
健康管理をしっかりと行い、頑張りたいと思います。

当地での勤務を大変楽しみにしております。微力ながら患者様のお役に立てられれば幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。



すえた だいすけ
末田 大輔
循環器科部長

新規入職者の紹介

職員募集のお知らせ

令和4年度 公立多良木病院職員募集について

◆職員募集

●試験職種、採用予定人員

区 分	職 種	採用予定数
資格免許職	薬剤師	2名程度
資格免許職	看護師	5名程度
資格免許職	准看護師	2名程度
高 卒 程 度	看護助手	3名程度
高 卒 程 度	介護員	3名程度
資格免許職	社会福祉士	1名程度
資格免許職	介護支援専門員	2名程度
高 卒 程 度	技士(施設係)	1名程度

いっしょに働きませんか？



●受験手続

(1) 受付期間

随時、応募受付しております。

(2) 採用日

採用予定日は、個別に決定します。

(3) 提出書類

本採用試験の申込をされる方は、当院ホームページにあります「職員採用試験申込書」に記入して、郵送又は持参にてお申込ください。

◆会計年度任用職員募集

●試験職種、採用予定人員

職 種	部 署	雇用形態	採用予定数
看護師又は准看護師	外 来	パートタイム	1名程度
看護師又は准看護師	病 棟	フルタイム	2名程度
看護助手	病 棟	フルタイム	1名程度
病棟クレーン	病 棟	パートタイム	1名程度
医師事務補助	診療部	パートタイム	1名程度
栄養士又は管理栄養士	栄養管理部	フルタイム	1名程度
介護員	介護老人保健施設「シルバーエイト」	フルタイム	2名程度
事務補助	総合健診センター	パートタイム	1名程度
介護支援専門員	居宅介護支援事業所	フルタイム	1名程度
保健師又は看護師	上球磨包括支援センター	フルタイム	1名程度
介護支援専門員		フルタイム	1名程度
社会福祉士		フルタイム	1名程度

●受験手続

(1) 受付期間

随時、応募受付しております。

(2) 採用日

採用予定日は、個別に決定します。

(3) 提出書類

本採用試験の申込をされる方は、当院ホームページにあります「履歴書用紙」に記入して、郵送又は持参にてお申込ください。

●申込先

〒868-0598

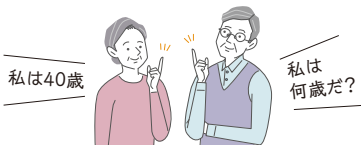
球磨郡多良木町大字多良木4210

球磨郡公立多良木病院 管理部総務課人事係

電話 0966-42-2560 (代表)

※本試験に係る案内および申込書については、球磨郡公立多良木病院のホームページをご確認下さい。
※職種毎に採用状況によっては募集を終了し、申込みをお断りする場合がありますのでご了承ください。
(http://www.taragihp.jp/staff/saiyo_shiken.html)





[あなたの“のど年齢”は何歳?]

誤嚥性肺炎という病気はご存じですか？

誤嚥性肺炎とは、食べ物や唾液などがうまく飲みこめず気道内に入ってしまう「誤嚥」が原因で発症する肺炎です。

誤嚥は様々な疾患で起きますが、年齢を重ねることによる筋力や唾液分泌の低下が原因で起こることもあります。

そこで、今回は「のど」の年齢を確認してみましょう。のど年齢の確認方法は非常にシンプルで誰でも今すぐ行うことができますのでやってみてください。



■のど年齢の確認手順

- 1 タイマー(スマホ等)を準備する
- 2 水を一口飲んで口の中を湿らせる
- 3 人差し指を喉仏の少し上に当てて唾液を飲み込む

* この行為を30秒間行い、何回飲めたかを確認してください。

■30秒間にツバが何回飲めますか？

回数	のど年齢
10回以上	20代
9回	30代
8回	40代
7回	50代
6回	60代
5回	70代
4回以下	80代以上

あなたの「のど年齢」は何歳でしたか？

のどの老化によって不調が起こり始めるのは「のど年齢」が40歳くらいからとされています。

飲み込みが心配になったあなた！
次回はのどを鍛える
トレーニング法をご紹介します。



言語聴覚士 蓼田 健二

恒星リレーエッセイ

さて、今回は総務課のアイドル「松窪さん」にバトンを託したいと思います。松窪さんいつもどおり面白いお話をお願いします。

因みにサウナーが意外に重要視するのが「水風呂」です。熊本は水が豊かで、県下多くの地域で水道水が地下水（ミネラルウォーター）の世界的にも珍しい土地です。その水の「質」が高いこともあって、熊本市内のあるサウナ施設は全国のサウナーから『西の聖地』と呼ばれています。気づきませんでした。他地域のサウナを利用するとその違いに驚いたことがあります。自身が生まれ育った地域の豊かさに最近、より感謝する気持ちが強くなりました。

さて、本題の「サウナ」ですが、「中高年男性が利用するもの」というイメージがあるかもしれませんが、そんな「サウナ」が今とてもブームで、俳優やアイドル、モデル、芸人の方などがサウナ好き（通称／サウナー）を公言するなど、若い方として女性のサウナーも増えているようです。都市部の有名施設は、混雑して入れないほど盛況しているようで、それを避けるために個室のサウナ施設ができ、中には会員制で会費が100万円を超えるような施設もあるようです。

前回担当した金森さんから、「不健康体」と称されたシルバーエイトの坂下です。
今回、私は「サウナ」について書いたのですが、初稿が2,000字を超えてしまったので、かなり端折って仕上げました。内容が薄いと感ずる方がおられましたら、そういった事情ですのでご理解ください。

シルバーエイト
社会福祉士 坂下 佳誉





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!

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。

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。

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!

肩の下に座布団を敷いて、まんべんなく触りましょう。



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。

お問い合わせはこちらまで 球磨郡公立多良木病院総合健診センター「コスモ」 ☎0966-42-2410



介護老人保健施設
シルバーエイト

ご利用者さまの体調に応じた食事の提供 お一人お一人に食べる楽しみを

今回は、老健シルバーエイトでの日常のお食事をご紹介します。

老健シルバーエイトでは、お一人お一人の病状や口腔や嚥下状態、また、その時の体調に応じて、医師・看護師・介護職、リハビリスタッフ、支援相談員、管理栄養士の多職種で連携して栄養管理を行っています。

食事については、できるだけ、地産地消を心がけると共に季節の物をお出し出来るようにと献立をたてております。ご入所者様や通所リハビリ・予防通所リハビリのご利用者様は食事を大変楽しみにされています。

今後も、『今日もおいしかったよー。』と笑顔でたくさん言ってもらえるよう、頑張っていきたいと思います。



栄養バランスのとれたカラフルなメニュー



地元の旬の食材をふんだんに使って

医療よもやま話〈第8回〉

血液 サラサラの 薬について



内科・総合診療科 稲田 啓介

皆さんの中には、血液サラサラの薬を内服している方もいらっしゃると思います。血液サラサラの薬というと、不摂生でドロドロになった血液を浄化してくれる長寿薬のように理解している方もお見受けしますが、それは少し違います。脳梗塞や心筋梗塞は血管が詰まることで起こる病気です。命を脅かすこともある怖い病気なので、これらの病気を経験した人やなりやすいと考えられる人は、血管が詰まらないように、血液をサラサラにする薬を使用するのです。必要な人が血液をサラサラな状態にしておくことはとても重要ですが、一方で副作用として血が止まりにくくなります。高齢化に伴い、脳梗塞や心筋梗塞などの病気の治療や予防目的に、血液をサラサラにする薬を処方されている人は増えています。今回は血液サラサラの薬を飲んでいる人に注意して欲しいことをお話しします。

1 血液をサラサラにする薬の種類

血液サラサラの薬は、大きく抗血小板薬と抗凝固薬に分けられます。どちらも血液をサラサラ

にする薬ですが、その仕組みは異なり、病気ごとにどちらを使用したほうが良いかは変わります。また、病気の種類によっては、2種類の抗血小板薬や、抗血小板薬と抗凝固薬を組み合わせて処方されることもあります。

【抗血小板薬】アスピリン（商品名バイアスピリン®）クロピドグレル（商品名プラビックス®）シロスタゾール（商品名プレタール®）
【抗凝固薬】ワルファリン（商品名ワーファリン®）ダビガトラン（商品名プラザキサ®）リバーロキサバン（商品名イグザレルト®）アピキサバン（商品名エリキウス®）エドキサバン（商品名リクシアナ®）

2 血液をサラサラにする薬を飲んでいる人に注意してほしいこと

転倒・打撲しないように気をつける

血が止まりにくい状態になっているため、ちょっとした転倒や打撲も、大きな出血につながる可能性があります。特に高齢の方は、転びにくい靴を履く、自分に合った杖を使用する、雨の日の外出時には一層気をつけるなどの対策をしましょう。頭をぶつけると、命に関わる脳出血を起こすことがあります。頭をぶつけた後に、頭痛、吐き気、意識や体の動きが悪いといった症状があるときは、すぐに医療機関を受診してください。また1ヶ月近く経ってからこれらの症状があらわれることもあります（慢性硬膜下血腫）。しばらくの間は様子に変化がないか留意してください。

日常的な出血に注意する

血液をサラサラにする薬を飲んでいる間は、鼻血や生理の出血が止まりにくくなります。止

血処置が必要な場合もありますので、ダラダラと出血が続く、止まりにくい場合には早めに医療機関を受診してください。また、薬が原因で血便や血尿が出る場合があります。血便や血尿は他の病気のサインであることもあるので、きちんと調べて原因をはっきりさせましょう。

検査や手術前に薬の中止が必要な場合がある

生検といって身体の一部をメスなどで切り取って調べる検査や、治療のために手術を受ける時には、大量出血を避けるために、血液をサラサラにする薬を中止しなければなりません。内服している人は必ず医療者に伝えてください。薬の種類によって中止するタイミングは異なるため、担当の医師から内服を中止する時期を指示されます。

他の薬との飲み合わせに注意する

血液をサラサラにする薬は他の薬の影響で、作用が強くなったり、弱くなったりしてしまふことがあるため、飲み合わせに注意が必要です。普段と別の病院を受診する時には、お薬手帳を見せて、飲み合わせに問題がないか確認するようになしてください。

食事に注意が必要な薬がある

ワーファリンという薬を飲んでいる人は、食事にも気を配る必要があります。ワーファリンはビタミンKの働きを抑えることで血液をサラサラにする作用を発揮するため、ビタミンKを多く含む食品を過剰に摂ってしまうと、せっかくのワーファリンの効果が減ってしまいます。具体的には、納豆、クロレラ、青汁などは多くのビタミンKを含んでおり、ワーファリンを飲んでいての場合には摂取しないことが望まれます。

おなかのおはなし

大腸ポリープを見つけよう



消化器科 小島 範大

さて今回のテーマは大腸ポリープについてです。ポリープはできる場所によって考え方が少し違ってきます。今回は大腸にできるポリープに限定したお話ですのでご注意ください。

大腸の壁は、図1のように何層かの構造に分かれています。そのうち、粘膜層の一部がイボのように隆起してできたものを大腸ポリープといいます。

大腸ポリープはその構造により腫瘍性のポリープとそれ以外（非腫瘍性）のものに分かれ、専門的には図2に示すようにさらにこまかく分類されます。このうち、大腸がんになる可能性があるものは腫瘍性ポリープである腺腫です。腺腫のうちにそのポリープを取ってしまうことで大腸がんを予防することができます。

ではどうやってがんになる可能性があるポリープを見つめるのでしょうか。ポリープができて、患者さんが自覚する症状はほとんどありません。とくに、小さいポリープの場合は、すべて無症状といっても過言ではありません。ですから、大腸がんになる可能性のあるポリープをより早期に見つけるためには、がん検診を

受けることが重要です。

大腸ポリープを見つめるための拾い上げ検査（スクリーニング検査）では、便に血液がまじっているかをチェックする便潜血検査を行います。2日間の便を調べて1日でも陽性と判定されれば、大腸カメラによる精密検査を行います。便潜血検査により、早い段階で治療適応となるポリープを発見し、治療することで、大腸がんの死亡率を約60%、大腸がんになるリスクを46%、80%下げられることが報告されています。

また、便潜血陽性以外にも、家族歴や既往歴で大腸ポリープが疑われる場合、あるいはもともと血便や便が細い、腹痛などの症状のある患者さんに対しては内視鏡による精密検査を行います。

図1:大腸の壁の構造

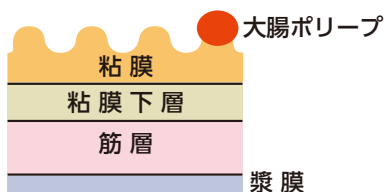
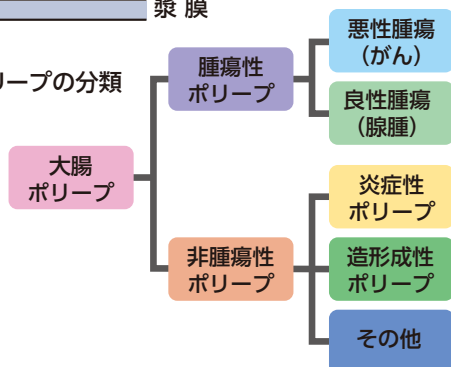


図2:ポリープの分類



ポリープが見つかった場合、ポリープの大きさや形態から治療すべきかどうかを判断します。早期癌や腺腫の場合はまずは内視鏡での切除を検討します。今回は深くは触れませんが、切除の方法として、内視鏡的粘膜切除術（EMR）や、内視鏡的粘膜下層剥離術（ESD）という方法があります。進行癌や、内視鏡での切除が困難と判断されたものは外科手術が第一選択となります。

最後にみなさん一番気になるところだと思いますが、大腸がんの予防について触れておきます。残念ながら大腸がんを完全に防ぐ方法はありませんが、大腸がん発生リスクを高めてしまう危険因子や、反対に発生リスクを下げる予防因子は分かっています。確実とされている危険因子は、赤身肉や高カロリー摂取および肥満、過量のアルコール摂取、喫煙です。一方、予防因子については、適度な運動習慣や食物繊維、野菜を食べる習慣を持つ方はリスクが低いこともわかっています。

当然のことながら、どれだけ健康的な生活をしていても、絶対にがんにならないという保証はありません。そのため早期発見がとても大切ですので、毎年しっかり検診を受けましょう。

検診を受けて、

大腸がんになる前に

早めにポリープを見つめよう！

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(2022年11月現在)

[午前 / 8:30~11:00]

診療科	医師	月	火	水	木	金	土
内科・総合診療科	常勤	○	○	○	○	○	—
循環器科	常勤	○ (非常勤)	○	○	○ (非常勤)	○ (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	常勤	○	○	○	○	○ (非常勤)	—
眼科	常勤	○	○	○	○	○	—
皮膚科	非常勤	○			○		—
歯科 0966-42-2323	常勤	○	○	○	○	○	—
腎臓内科 ※完全予約制	非常勤					第2・第4 (午後)	
訪問診療	常勤	○	○	○	○	○	—

*循環器科は令和4年度から平日毎日診察します。

*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。

*腎臓内科は完全予約制です。〈予約：内科外来(内線108)13:30~17:00〉
受付時間は第2、第4金曜日の13:30~15:00です。

*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)
人吉球磨スマートインターより17km(約26分)
バス：九州産交バスを利用〈公立病院前下車〉



編集後記

寒暖差が激しい季節になりましたが、お風邪などひかれてはならないでしょうか？朝に散歩やランニングをされていた方々が、最近ではあまり見かけなくなると冬が近づいてきたのだと実感しております。

今年はコロナ感染もさることながらインフルエンザも流行るといわれています。予防接種をしっかりと受けて、病気に左右されない日々を過ごしたいですね。

今後も職員一同、地域に根付く病院としてまい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。

