

球磨郡公立多良木病院企業団 広報誌

恒星

KOU SEI



2020年10月発行

地域と共に!

—TARAGI municipal hospital public relations—

おなかのトラブルありませんか?

～たかが便秘、されど便秘～

消化器科医長

小島 範大

- 病院のお仕事
- 一生使えるからだづくり
スキマ時間でセルフメンテ
- 病院からのお知らせ

おなかのトラブル ありませんか？

～たかが便秘、されど便秘～

消化器科医長

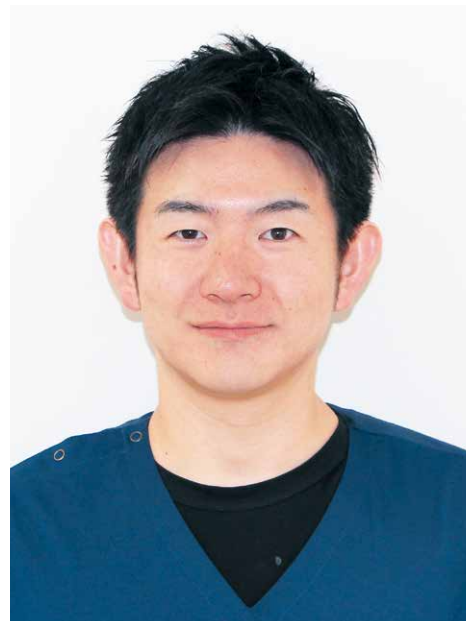
小島 範大

Kojima Norihiro

Profile

【所属学会】

日本内科学会（日本内科学会認定内科医）、
日本消化器病学会、日本消化器内視鏡学会、
日本肝臓学会、日本IVR学会、
日本門脈圧亢進症学会、日本腹部救急学会



皆様はじめて！4月に赴任してまいりました消化器科の小島範大です。前年度までは済生会熊本病院で勤務しておりました。消化器科医の人数が1人から2人となったことにより、週3回だった消化器科の外来が、今年度から月々金の週5日となりました。皆様のお力になれるよう頑張りますのでよろしく願います。都市部の大病院に負けないう、日々努力していきたいと思えます！

話は変わりますが、人間の消化器はどのくらいの長さがあるかご存知ですか？なんと、のどから肛門まで約9メートル近くにもなるのです。消化器科は口からお尻までの食べ物が通る約9メートルの管（食道、胃、十二指腸、小腸、大腸）とそれに連なる肝臓、すい臓、胆のうなど非常に広い領域の病気を扱う科です。

おなかの痛み・下痢・便秘・胃のもたれ・胸焼け・便に血が混ざるなどの消化器症状でお困りの方や、健康診断の消化器の領域で異常を指摘された方、身内に消化器の癌を発症した人がいて、自分も気になるから調べてほしいという方など、何でもお気軽にご相談ください。朝食を抜いてきていただければ当日の胃カメラや腹部超音波検査なども可能です。（大腸カメラは予約になります。）

さて、せっかく消化器がテーマですのでもう少し踏み込んだお話をしたいと思います。今回は「便秘」について考えてみたいと思います。便秘は非常に身近な病気で、便秘に悩まされている人の割合は70歳を越えると急激に増加していきます。

食事や水分の摂取量が少なかったり、運動不足になると便秘になりやすいと言われていますが、精神的ストレスなども便秘を引き起こす大きな要因であることが知られています。また、大腸の動きが悪くなったり、便を出そうといきんだときに直腸の筋肉をうまくゆるめることができなくなると、便秘が起りやすくなります。他にも薬の副作用で便秘になることもありますし、まれに、大腸がんなどの腸の病気が原因で便秘になることもあります。年を重ねるにつれて、このようなさまざまな原因が重なりやすくなり、高齢者では食事の量が減ることも一因となって、便秘になる人が増えてしまうのです。

では便秘になってしまった場合にはどうすればいいでしょうか。それは、いきなり市販の便秘薬などに頼るのではなく、まずは生活習慣の改善をするということです。食事や水分をしっかりと摂り、適度な運動をする、ということはもちろん重要です。規則正しい生活を行い、正しい排便リズムを作ることや、

便秘があるときは我慢をせずにすぐにトイレに行くということも大切です。排便を我慢することが多いと便秘が悪化してしまうことがあります。

また、便が出やすい排便体位というものもあります。便座に座り、少し前屈み（35度くらい）になります。そして両ひじは太ももの上です。さらに20cmほどの足台があれば、その上に足を置くとよいです。いきむときは、背筋を伸ばして腹筋に力を入れます。この体位は和式トイレで用を足すときの体位に近くありませんか？そうです、和式トイレでの体位は最強のウンチングスタイルだったのです！だからといって洋式トイレの便座の上を立てウンチングスタイルをするのは非常に危険です。おやめください。

ここまでやってもなかなか便秘がよくなる場合、いよいよ私たち消化器科医の一番です。便秘薬をいかに使いこなしていくかというのは消化器科医の腕の見せ所です。便秘薬は、便を柔らかくして便を出やすくし、排便時の痛みも軽減する非刺激性のタイプと、大腸を直接刺激して大腸のぜん動運動を促して便を出す刺激性のタイプがあります。これらを原因や症状に合わせて使い分けて治療していきます。便秘の原因を調べるために画像検査などを行う場合もあります。

便秘は誰にもなる可能性があり、あまり深刻に考えていない方もいるかもしれませんが、「たかが便秘、されど便秘」です。便秘のせいで、ハツラツとした楽しい毎日が送れないこともありますし、その背景には何か深刻な病気が隠れていることもあるかもしれません。さらに、非常にまれなケースですが、便秘がひどくなってしまうと、便が腸に詰まってしまい腸が破れてしまうことだってあるんです。また、最近では大腸癌や脳卒中など、便秘とほかの病気との関連も注目されています。便秘もひとつの病気ですので、病院で医師に相談してみること、気持ちもおなかもスッキリと軽くなるかもしれませんよ。

いかがだったでしょうか？初めてこのような人の目に触れるような文章を書かせていただきました。少しはためになったでしょうか？

この恒星の記事を見たとおっしゃっていた方は、なんと医療費10%オフ！という特典は付きませんが、私が大変喜びます。最後までお付き合いいただきありがとうございます。

令和2年 第3回企業団議会定例会

令和2年第3回議会定例会は、8月26日水曜日に招集し、会期1日で開催されました。議案は計3件（奨学金に関する条例改正が2件、令和2年度補正予算：1件）、及び病院・老健・健診事業の3事業会計など、令和元年度の決算認定事業を5件上程しました。なお、令和元年度の病院・老健・健診事業の3事業では、約1億7千万円の純損失でした。慎重審議いただき、全事業いずれも原案どおり可決・認定されました。

また、当日は企業団議員3名の方から一般質問があり、新型コロナウイルス感染症対策、企業団経営改善などについて問われました。





新型コロナウイルスの影響で延期になっていた、今年度の施設外住民健診が始まっています。受診される方も不安があると思いますが、各自治体と連携し、感染対策を行いながら健診を行っています。

《具体的な対策》

入場前の問診と検温、問診時スタッフと受診者の方のアクリル板の設置、採血や血圧測定時の腕枕のシートを受診者毎に交換する、スタッフの手指と物品の消毒を徹底する、など



＜今後の施設外健診の主な予定＞

人吉市	10月18日～21日
山江村	10月23日～26日
多良木町(追加健診)	10月27、29、30日
人吉市(追加健診)	11月6～8日(予定)

※各地区により日時、会場が異なります。ご不明な点、詳細は各市町村役場へお問い合わせください。

春号でもお知らせしました通り、施設内健診でも新型コロナウイルス問診を行っており、症状によっては健診を遠慮していただく場合があります。風邪症状のある方や、いつもと体調が違う場合は事前にご連絡いただきますよう、よろしくお願い致します。

介護老人保健施設 「シルバーエイト」

日頃より新型コロナウイルス感染防止対策におきましては、ご理解ご協力をいただきありがとうございます。

現在、ご家族様の直接の面会を休止させていただいております。そのため、画面を通して顔を拝見していただければと考え、タブレット面会を導入いたしました。

実際利用されたご家族様からは「顔を見て話ができ安心します」との声をいただいています。

これからも新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症防止に努めて参ります。



タブレット面会を開始します

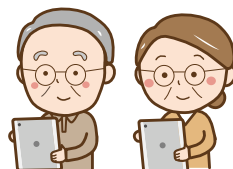
新型コロナウイルスの感染対策による面会制限にご理解・ご協力いただき、誠にありがとうございます。職員一同、心より感謝申し上げます。



画面越しですが、お顔を見ながら面会いただきます！

- 面会受付日 月曜日～金曜日（土日・祝日除く）
13:30～16:00
- 面会時間 お一人様につき5分程度
- 面会方法 面接室等からご本人様へおつなぎします。

- ・職員が準備を行いますので、パソコンやタブレットを操作していただく必要はありませんのでご安心下さい。
- ・当日のご状態や状況により、お時間をいただく場合もございますのでご了承下さい。



球磨郡公立多良木病院企業団
介護老人保健施設シルバーエイト
電話0966-42-5288
FAX 0966-42-6670

病院のお仕事

上球磨地域包括支援センター

上球磨地域包括支援センターは、保健・医療・福祉等についての相談や高齢者虐待防止・介護予防ケアマネジメント等を総合的に行う機関であり、多良木町・湯前町・水上村から委託を受け運営している機関です。主任介護支援専門員・保健師・看護師・社会福祉士が勤務し様々な相談に応じています。



ケース検討会



毎週水曜日、在宅医療センターとケース検討を行っています。豊富な知識と経験を持つ医師とケース検討を行い、より良い支援に繋がっています。

地域ケア会議



週1回多良木町・湯前町・水上村の担当者と自立支援のためのサービスや地域の社会資源活用等について協議し、地域課題や新たなサービスの検討を行っています。

認知症サポーター養成講座



『認知症という病気を理解し、認知症の人の気持ちを考える』をテーマに認知症を身近に感じ理解してもらえる取り組みを行っています。

出前講座



『介護保険制度』や『認知症』等について地域の方に分かりやすく公民館に出向き話をしています。

高齢者を支え暮らしやすい地域づくりに取り組んでいます

します。

次は同じ内科のイケメン доктор、永田洋介先生にバトンを渡

が持てるかもしれませんね。

との多い現代人も、時にはそのく
らしいの心持ちでいた方が心に余裕
が持てるかもしれませんね。

人も一皮むければ皆同じ、空っぽ

な物、そんな風に思いをはせたの

でしょうか。他人と比べられるこ

と、多い現代人も、時にはそのく

らしいの心持ちでいた方が心に余裕

が持てるかもしれませんね。

と、多い現代人も、時にはそのく

らしいの心持ちでいた方が心に余裕

が持てるかもしれませんね。

と、多い現代人も、時にはそのく

らしいの心持ちでいた方が心に余裕

が持てるかもしれませんね。

と、多い現代人も、時にはそのく

らしいの心持ちでいた方が心に余裕

が持てるかもしれませんね。

と、多い現代人も、時にはそのく

らしいの心持ちでいた方が心に余裕

が持てるかもしれませんね。

と、多い現代人も、時にはそのく

らしいの心持ちでいた方が心に余裕

が持てるかもしれませんね。

と、多い現代人も、時にはそのく

らしいの心持ちでいた方が心に余裕

が持てるかもしれませんね。



内科医
堤 龍子

言語聴覚士の荻田健二さんから
バトンを受け取りました、象使い
の（内科）堤龍子です。

夏も終わりに近づき、蝉の抜け
殻がたくさん木の幹についている
のに気がつきました。小さい頃は
よく集めて遊んでいました。

ところでこの蝉の抜け殻、空蝉
（うつせみ）と呼ばれ、古語では
「この世に生きる人、現世」の意

味でも使われたそうです。言葉の
由来には諸説ありますが、いずれ
にしてもただの抜け殻と、そんな

壮大な意味を結びつけるとは、昔
の人たちの発想はすごいですね。

人も一皮むければ皆同じ、空っぽ

な物、そんな風に思いをはせたの

でしょうか。他人と比べられるこ

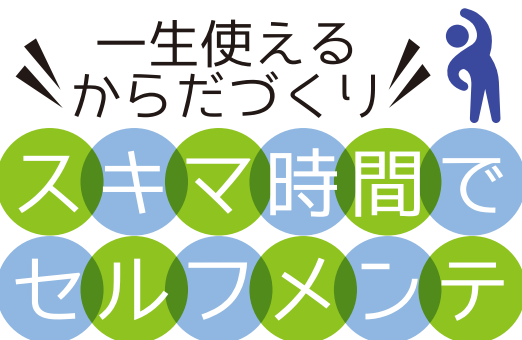
との多い現代人も、時にはそのく

らしいの心持ちでいた方が心に余裕

恒
星
リ
レ
ー
エ
ッ
セ
イ

外反母趾(がいはんぼし)のセルフケア

「外反母趾」という言葉は一般的によく知られており、リハビリが処方される患者様の中にも外反母趾の状態である方も多くいらっしゃいます。また、痛みがなくても変形が始まっている若い方からの相談を受けることもあり、今回は外反母趾について取り上げてみました。



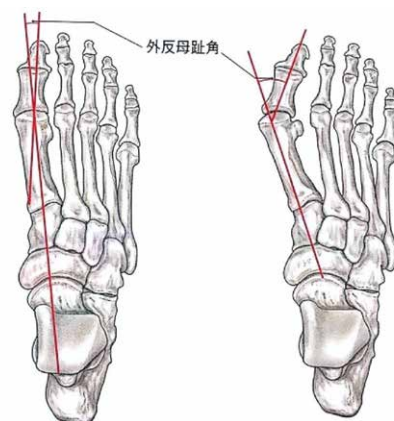
①外反母趾の特徴

図の外反母趾角が 20° 以上で外反母趾と言われています。突出した親指の付け根に痛みが出やすく、装具の使用や手術に一定の効果があります。

②原因

実は、原因は完全に解明されていないのが現状です。足の関節の緩みや、足指の関節の異常、足指の長さが関係していると言われています。現在分かっていることとして以下のようなことがあります。

- ・ 遺伝の影響もある
- ・ 女性に多い
- ・ ハイヒールは外反母趾になりやすい
- ・ 先の細い靴は外反母趾になりやすい
- ・ 裸足の生活は外反母趾になりにくい



出典：運動器疾患の「なぜ？」がわかる臨床解剖学 医学書院

③対策

原因からも分かるように、靴の影響を受けやすいといえます。

日常的に履く靴はご自身の足の形にあったものを選ぶとよいでしょう。

④セルフケア

足の骨の配列に異常があるため、足指に付く筋肉が凝り固まったり、伸びきったりして上手く力を発揮できない状態にあると言えます。まず、足の骨周りの筋肉をマッサージして働ける状態に整えましょう。

足の骨周りの筋肉の準備ができればトレーニングです。

足指を曲げる筋肉と開く筋肉をしっかりと使っていきます。



1) ティッシュつかみ



2) 輪ゴム開き



今回は外反母趾のセルフケアをお伝えしましたが、「木を見て森を見ず、森を見て木を見ず」という言葉があるように足指だけでなく、足指の土台である足首やそれに続く膝、股関節、骨盤…といった体全体の使い方を整えていくことも大切です

佐藤亜紀子(理学療法士)

公立多良木病院リハビリテーション部。様々な疾患の方に関わる中で、「病気になる前の体づくり」の大切さを強く感じ、ピラティスやヨガなどのボディーワークを学び日々の業務の中に生かしています。4児の母で自身の妊娠出産の経験もあり、理学療法士の目線から、「産前産後ケア」や「女性特有のマイナートラブル」についての出前講座も担当しています。



令和3年度 球磨郡公立多良木病院企業団 奨学生募集のお知らせ

募集期間 令和3年1月29日(金)まで【必着】

医師修学奨学生募集要項

1. 貸与資格

- ① 人吉球磨管内市町村に3年以上在住又はその子(選考委員会が同等と認める者を含む。)
- ② 学校教育法に規定する国内の大学医学部大学院、自治医科大学を除く。)の医学生
- ③ 同種の奨学金の貸与を受けていないこと(市町村、JASSO等の一般的な奨学金を除く)
- ④ 大学卒業後、当企業団で勤務する意思を有する者。以上、条件をすべて満たす必要があります。

2. 募集人数

毎年度1名以内

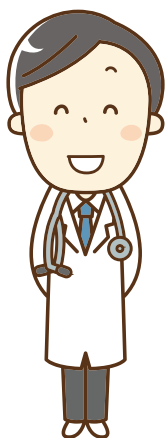
※新入学生又は現に医学部に在学する学生

3. 奨学金の種類と貸与額

- ① 入学資金 100万円 / 人以内
(入学資金のみ貸与は不可)
- ② 修学資金 20万円 / 月
(正規修学期間の6年間を限度)

4. 申し込み方法

申し込み方法など、詳しくは多良木病院ホームページをご覧ください。



医療技術員等奨学生募集要項

1. 貸与資格

- ① 学校教育法に基づく認可を受けた学校又は養成所で資格取得を目指す学生及び生徒
 - ② 成績優秀、心身健全であること
 - ③ 卒業後、引き続き企業団の医療技術員等として勤務する意思を有する者
- 以上、条件をすべて満たす必要があります。

2. 募集人数

医療技術員等資格のすべての種類全体で毎年度総数5名以内を募集します。

※新入学生又は現に在学する学生及び生徒

3. 奨学金の種類と貸与額

- ① 臨床検査技師、放射線技師、臨床工学士、リハビリテーション技士、管理栄養士、看護師、保健師、その他詳しくはホームページの募集要項に記載の職種 → 5万円 / 月
- ② 薬剤師 → 8万円 / 月

4. 申し込み方法

申し込み方法など、詳しくは多良木病院ホームページをご覧ください。



(貸与した奨学金返還の免除)

医師修学奨学生

医師免許取得後、臨床研修開始から15年経過するまでの間に6年間球磨郡公立多良木病院企業団勤務で全額免除されます。

医療技術員等奨学生

資格取得するための学校等を卒業後、引き続き貸与期間の2倍の期間球磨郡公立多良木病院企業団勤務で全額免除されます。

貸与の決定

企業団条例に規定する選考委員会において選考(書類審査及び面接)し、企業長が決定します。

面接日(予定)

令和3年2月7日(日)の指定する時間

※面接日時・場所等については、別途郵送で通知します。

※本奨学金制度は当企業団への就職を保証するものではありません。就職の際は、当企業団所定の選考試験に合格する必要があります。

【問い合わせ先】

球磨郡公立多良木病院企業団
総務課経営企画係

TEL(0966) 42-2560

FAX(0966) 42-6788

HP: <http://www.taragihp.jp>

E-mail 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

(2020年10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	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	○	○	○	○	○	—

※消化器科は令和2年度から平日毎日診察します。

※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13:30~15:00です。
(要予約)

※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ください。

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

新型コロナウイルスの終息が見えない中、令和2年7月豪雨、大型台風と身の危険を脅かすほどの自然災害に驚かされる日々です。予想を上回る自然現象に人間の無力さをひしひしと痛感します。世の中全体の防災意識も高まりつつありますが、どうやって身の安全を守り、対策していくかが課題です。

非日常的なことが起こる度に、一日一日無事に過ごせることがなによりも幸せなことなんだなあと思えて感じます。

何をするにも、まずは自分自身の健康があってこそです。

丈夫だけがとりえの私も年齢と共に、日々体力、脳の衰えを感じつつあります。2年ぶりに人間ドックを受け、改めて生活習慣の見直しが必要だと感じ、時々ではありますが、筋トレまでとはほど遠いストレッチ程度の運動を実践しています。

みなさんもぜひ人間ドックで自分の健康状態の把握、生活習慣を見直してみませんか？当院コスモでぜひお待ちしております。

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。