

球磨郡公立多良木病院企業団 広報誌

恒星

KOU SEI

初春

Vol.202

2021年2月発行

地域と共に!

—TARAGI municipal hospital public relations—

新年の御挨拶

球磨郡公立多良木病院企業団企業長

大島 茂樹

- 新連載「医療・介護の職を目指す方へ」第1回 看護師編
- どぎゃんしょうか認知症予防
- 「医療よもやまばなし」 内科・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

お知らせ

毎年、年6回（偶数月）に発行しております広報誌「恒星」は、令和3年度より奇数月・年6回の発行に 変更予定です。（次回は令和3年5月発行です。）

新年のご挨拶

球磨郡公立多良木病院企業団企業長
大島 茂樹 Oshima Shigeki

Profile

【所属学会】

日本外科学会
日本消化器外科学会
日本消化器内視鏡学会
日本超音波学会
日本臨床外科学会
日本プライマリ・ケア連合学会
日本静脈経腸栄養学会

【認定医・専門医】

日本外科学会専門医
臨床研修医指導医
日本プライマリ・ケア連合学会暫定指導医



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

昨年人吉球磨地域は7月の豪雨により甚大な被害を受けております。被災された方々にお見舞いを申し上げますとともに、被災地の方々が早く元の生活に戻るよう心よりご祈念申し上げます。

また、昨年は年明けから新型コロナウイルスの流行に翻弄された1年でした。11月からの第3波は第1波・第2波に比較して多数の感染が発生し、県内の医療体制が逼迫する事態になっております。外出や会食など日常生活で、事業をされている方やお勤めをされている方、さらに教育の現場でも大きな制約を受け、晴れ晴れとした年明けではなかったのではないかと感じております。当院でも院内での感染発生の予防のために、入院患者さんへのお見舞いや面会の制限をさせていただいており、患者さんやご家族の皆様に変なご不便をかけておりますことにお詫びを申し上げます。職員一同節度ある行動と感染の予防策を心がけております。地域の皆様が安心して医療を受けられるように、安全な療養環境を確保するためにご理解をお願い申し上げます。

そうした中でも気候も少しずつ暖かくなり、第3波の収束の気配が見えてきたこと、さらに今年はワクチンの接種が開始される大きな希望です。

当院では、地域医療構想の中で果たすべ

き役割を明確化させ、急性期医療・回復期の医療・在宅医療・人材の確保育成に努めてきました。熊本県地域医療連携ネットワーク構想の拠点病院として機能分化を推進し、他の医療機関や介護施設との連携を深め住民の皆様が必要とする医療を切れ目なく御提供・御提案出来るような体制を充実してまいりました。

非常事態におきましては、自治体病院の使命である災害医療や感染対策などの政策医療にも力を注いでおります。7月の豪雨災害の際にも、平成28年の熊本地震の時と同様にいち早く多くの被災された傷病者の方々を受け入れております。また、コロナ禍におきましても、県要請により帰国者接触者外来の設置・診療検査医療機関・重点医療機関・発熱者外来の設置など可能な限りの役割を果たしております。3月から始まるワクチンの接種に関しまして、町村に協力して多くの住民の皆様迅速やかに接種が完了出来るよう病院を挙げて取り組んでいく所存であります。

国難ともいえる今回のコロナ禍の一日も早い終息と、以前のようなのびのびとした日常を取り戻せるように尽力いたします。住民の方々が安心して暮らせる地域づくりに貢献できるよう職員一同奮闘する覚悟であります。今年もどうぞよろしく願い申し上げます。

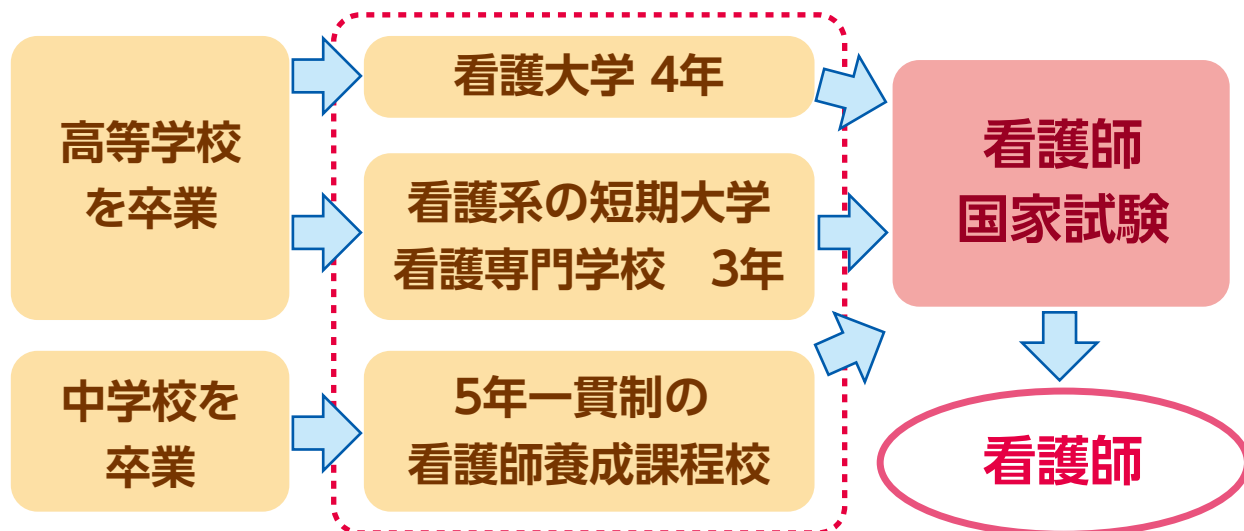
医療・介護の職を目指す方へ

第1回 看護師編

今回より新連載企画として、
医療・介護の職業になるまでの道のりを
簡単にですが説明していきます。
初回は「看護師」についてです。

看護師として働くためには、専門の養成所、学校で複数年間学び・実習を受け、国家試験に受験・合格することで「看護師免許」を取得することができます。

そこまでの道のりも1つだけではなく、様々な教育機関で教育を受けることができます。

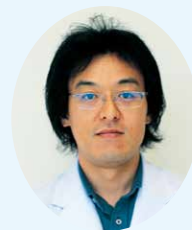


3年課程となる看護系の短期大学・専門学校の場合、大学に比べて1年早く卒業できるので、早く働き始めることができます。一方看護大学の場合、4年間の教育課程の中で、看護師になる為の授業以外にも一般教養の科目を学ぶことになるので、より幅広い教養を身につけることができます。また、保健師、助産師の教育プログラムがある大学では、看護師に加えて保健師、助産師の国家試験受験資格も得られます。

また、上記の他にも、先に准看護師の資格を取得している場合は、専門の養成所で2年間（定時制の場合3年間）学ぶこと等で、看護師の国家試験の受験資格を得ることができます。

まして、長文駄文に最後までお付き合い頂きましてありがとうございます。次号は顔が良いが腕はもつと良い！イケメンリハビリ主任・尾崎氏の登場です。今度はずっと軽い話がいいですね。この場を借りて依頼しておきましょう（笑）。乞うご期待！

初めまして。前号の永田医師からバトンを託された薬剤師の篠原です。病院の薬剤師というとなかなか皆様の目に触れる機会が少ないこともあり、黙々と調剤室で薬を調剤しているんだろなというイメージを持たれているかもしれません。大まかに当たりです。調剤以外の仕事も色々たくさんありますがほとんどが地味なもので、昨年放送されたドラマのようではありません。が、皆様にお願ひがあります。薬剤師を調剤だけしている人、薬の説明だけする人とは思わないで頂きたい。薬剤師というのは医師の処方から患者様の症状や病態、それに対する医師の治療方針や処方意図を汲み取り、必要に応じて多忙な医師に代わってそれらを説明補足して、皆様に前向きに且つ確実に治療に臨んで頂くことが仕事の本質です。簡単に言う必要は、気になったこと、納得できなかったこと、医師に聞けなかったこと等々薬に限らず何でもご相談を。上手く我々を使ってすっきりとした気持ちで治療に当たってください。その方が治療効果も高い気がします。



薬剤師
篠原 格

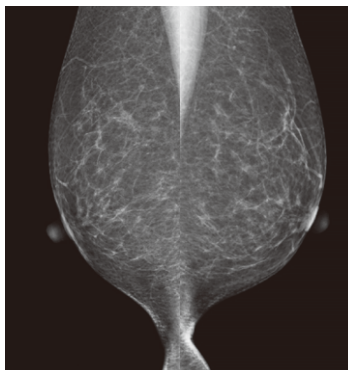
恒
星
リ
レ
ー
エ
ッ
セ
イ

高濃度乳腺～デンスブレスト～って??

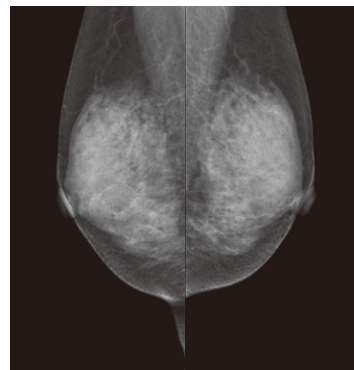
乳房の内部は、乳腺組織と脂肪が大部分を占めています。乳房に、乳腺組織が多く存在している状態を「高濃度乳腺(デンスブレスト)」と呼び、50歳代以下の方に多くみられます。マンモグラフィでは、乳腺は白く、脂肪は黒く写ります。がんであるしこりは白く写ります。高濃度乳腺では乳腺が多いため、乳房全体が白く写り、しこりの発見が難しくなります。そのため特に、マンモグラフィと超音波検査の両方を受けることが推奨されています。マンモグラフィ検査では石灰化を見つけやすく、超音波検査ではしこりを見つけやすいなどの利点があります。健診センター「コスモ」では、マンモグラフィ検査と乳腺超音波検査の両方を受診できますのでぜひ受けてみてください。

あなたのために、大切な人のために、
年に一度は乳がん検診を受けましょう！

☆マンモグラフィの写真です



高濃度乳腺でない乳房



高濃度乳腺(デンスブレスト)の乳房

介護老人保健施設 「シルバーエイト」

新型コロナウイルス感染症が流行拡大し、シルバーエイトの行事も中止が続いています。

このような状況ですが、ご利用者様もスタッフも感染対策を行いながら、リハビリや趣味の活動に取り組んでいます。寒い日も続きましたが、天候の良い日には花の苗を植えてみました。久しぶりの屋外での活動に多くの方々がお手伝い頂きました。腰を曲げながらの作業でしたが手際よく移植できました。

今、その中庭では、パンジーやビオラなど鮮やかに咲き誇っています。そして室内では、ご利用者様に花びらを作って頂き、一本の大きな木がたくさんの花を咲かせました。名付けて「希望の木」。いろんな制限のなか、それぞれの熱い思いが込められた大作です。

シルバーエイトでは、さまざまな感染対策をとりながら、工夫し、ご利用者様に少しでも楽しく過ごして頂けるよう努めています。

今年もどうぞ宜しくお願い致します。



☆どぎゃんしょうか認知症予防☆

**活発な方のほうが、運動不足の方よりも
認知症になりにくいと考えられています。**



認知症では脳の海馬（記憶を司る部分）と言われるところで血流の低下が見られることが特徴と言えます、運動する事で筋肉から出た信号が脳に伝わって活性化し、血液循環もよくなり効果的と考えられています。

ここではどの位の量を行えばいいか、どの様な事を行えばいいかについて話していきたいと思います。



運動量の目安は「一週間に7.5メッツ」

運動が効果的といっても、毎日激しく運動をすればいいという事ではありません。運動の強度について、国際的な活動量の基準であるメッツ（MET）で考えると、「一週間に7.5メッツ」程度の運動量が良いとされています。メッツとは運動強度の単位で、安静時を1とし比較して何倍のエネルギーを消費するかを示します。例えば掃除は、1時間で2～3.5メッツと言われ、30分の掃除を週に5～6回行う事で、7メッツ程度になります。

特別な運動をしなくても、散歩をする、階段を使う、家事を行うなど心掛けてみてください。

何かをしながら何かを行ってみる（二重課題）

二重課題とは、歩きながら暗算をする、テレビを見ながら洗濯物をたたむなどの事です。様々な研究で、「二重課題」が困難な方は、認知症発症に関連する脳の部位の萎縮が進んでいるとわかりました。

例えば、普段は何の問題もなくしっかり歩けるのに、100から1ずつや7ずつ引いた数を口にしながらかくと、とたんに足がもつれてしまう。こんな症状が出たら、認知機能の低下のサインかもしれません。予防としてだけでなくテストのつもりで行ってみるのもよいのではないのでしょうか。

二重課題歩行ができますか？

歩きながら、「100から1ずつ引く」「7ずつ引く」「動物の名前を言う」などを試してみましょう。



最後に

認知症予防には喜びを得る事も効果的と言われており、運動や家事などをする際にも、ストレスなどない程度に楽しく取り組んでみてください。



作業療法士

高田 晴紀

「医療よもやまばなし」第2回 加齢は病気の一部？

内科・総合診療科 稲田 啓介

みなさん、こんにちは。この原稿を書いている今（1月下旬）、人吉球磨地方でも新型コロナウイルスの感染者が増加し、慌ただしい毎日を過ごしています。ニュースは医療崩壊やワクチンの話題で溢れやや食傷気味なため、夜には音楽やラジオを聞きながら読書をする時間が増えました。これはこれで悪くないですが、この厄介な感染症が一刻も早く収束するよう願っています。

話題の新型コロナウイルスについては、先に接種を開始した諸外国からは、いまのところ臨床試験同様の良好な成績が報告されており、私自身も非常に期待しています。今後の動向を注視する必要があると思いますが、ぜひ多くの方に接種を受けていただきたいと思います。

さて新型コロナウイルスは、高齢者が圧倒的に重症になりやすい病気です。若年者では多くが無症状や軽症です。一方、80代以上の高齢者では感染者の約1割の方が亡くなっています。上球磨4町村だけでも約1万2000人の高齢者が暮らしていますから、なんとしても感染拡大を防がなければなりません。

そこで今回は、**なぜ高齢者で病気が重症になりやすいのか、そして高齢者はどのような心構えで病気と付き合えばよいのか**についてお話ししたいと思います。

高齢者が若い人と全く同じ病気にかかっても重症化しやすい理由の一つは「**予備能**」が低いからです。誰しも歳を取ると病気への抵抗力が落ちてきます。ウイ

ルスや細菌のような病原体が体に侵入した際、これに対する免疫機能が低下しているため、病原体が増殖し拡がってしまいます。

また高齢者は体に起きたトラブルを解決し、傷を修復しようとする「**治癒力**」も低下しています。薬などによる治療はあくまで自分の体が病気から自然に回復するための「お手伝い」に過ぎませんから、若い人と同じ治療を行っても、回復できない事も多いのです。例えば子どものケガは、驚くほど早くキレイに治癒します。組織の再生が早く治癒力が高いため、あつという間に傷が治るのです。高齢者ではそうはいきません。抵抗力が落ち、再生力が衰えている分、治癒するまでの期間が長くなることが多く、これは怪我に限ったことではありません。

たとえば肺炎は日本人の死因の第4位ですが、その多くは高齢者が占めています。現代の医療水準では、健康な若い人が肺炎で亡くなることは稀です。しかし、高齢者の場合は同じ肺炎でも重症化し、命を失うリスクが高くなります。**高齢者とそのご家族は、このような「加齢が病気に及ぼす影響」をしっかりと理解しておく必要があります。**高齢者の病気は長期戦になる可能性が高いこと、そして時には予想もしないスピードで悪化することがあることを知っておき、身構えておかなければなりません。心構えだけでなく、肺炎予防の「**肺炎球菌ワクチン**」や、いつか突然やってくる最期の時のための「**人生会議**」も、実践的で良い準備です。

また、歳をとればとるほど、医療では解決できない問題が増えてきます。たとえば高齢者の多くは、「慢性的に腰痛がある」「なんとなく疲れやすい」「食欲がありません」といった、「**病気とまでは言えない体の不調**」を抱えています。こうした不調の原因が治療可能な病気であれば、適切な診断をうけ、必要な薬を

飲んだり手術を受けたりすることで、解決できます。

ただ、この不調の原因が「**加齢**」である、というケースが非常に多いのが高齢者の現実です。表現は少し悪いのですが、「歳をとり体のいろいろな部分にガタがきている」ということになります。モノを長年使っていると「単純な修理だけでは治せない不調」が現れてきます。モノの場合は部品を交換したり、新品に買い替えたりすれば解決しますが、ヒトの体ではそう簡単にはいきません。

そうすると、「**ちょっとした不調**」「**少ししんどくて不便な状態**」と上手に付き合っていくことが、**高齢者の健康のカギ**となります。日本人の平均寿命は85歳程度です。見た目は若々しく見える高齢者でも、体は正直に年輪を刻んでいます。私は診察室で、高齢の患者さんやそのご家族の方に「長い間使ってきたお体ですから、どこに不調が出てもおかしくはありませんよ」といった表現をよく使います。

医療には「体を若返らせる」力はありませんが、「加齢に起因する不調」と上手に付き合うお手伝いをすることはできます。苦痛なく安楽に暮らしていくために「どのあたりに落とし所を持つてくるか」を主治医とうまく相談してください。皆さんが病院や医療を上手に使いこなし、自分の体や心とうまく付き合えるようサポートしたいと思います。

暖かな春を楽しみに、人類史に残る特別なこの冬を乗り切りましょう。



おなかのおはなし 今回のテーマ「ホントは怖い脂肪肝！」 消化器科 小島 範大



みなさんこんにちは！突然ですが、球磨焼酎っておいしいですよ～。私は鹿児島大学医学部出身で、大学時代の飲み会ではビールか芋焼酎しか頼んではいけない！というような環境で生きてきたので、昨年4月に多良木病院に赴任してきて、初めて球磨焼酎に出会い、球磨焼酎のおいしさに感動しました。まだまだ球磨焼酎初心者なので、みなさんのおすすめの焼酎があれば教えてください。というわけで、今回のテーマは「脂肪肝」です（笑）

みなさんは健康診断などで脂肪肝と言われたことはありませんか？脂肪肝ならまあいいか、と甘く考えてはいませんか？

脂肪肝とは、肝臓に脂肪が多くなった状態のことをいいます。脂肪肝には、お酒を飲み過ぎた人になるアルコール性の脂肪肝と、お酒をあまり飲んでいないのに肝臓に脂肪がたまってしまう非アルコール性の脂肪肝があります。お酒の飲み過ぎは脂肪肝にとどまらず、肝炎や肝硬変になることがよく知られていますが、実はお酒をあまり飲んでいない非アルコール性の脂肪肝の人でも同じように肝臓の病気が進行してしまうことがあるということが分かってきました。

非アルコール性の脂肪肝が進行した状態を**非アルコール性脂肪肝炎(NASH)**といいます。通常、症状がないことが多いですが、脂肪肝により血液がドロドロになり、全身の細胞に酸素と栄養分が補給されなくなり、疲れやすい、肩がこる、頭がボーッとするといった症状が出ることもあります。更に肝硬変まで進行してしまうと、もう元の正常な肝臓に戻ることはなく、お腹の中に水がたまったり、食道静脈瘤ができたり、肝がんになったりと、怖いことがたくさん待っています。

そうになってしまう前に、まだ脂肪肝のときに対策をする必要があります。しかし残念ながら脂肪肝に対する特効薬は存在しません。アルコール性の脂肪肝は、お酒の量を減らす以外、改善策はありませんのでとにかく節酒です！非アルコール性の脂肪肝は肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧を伴うことが多く、またメタボリックシンドロームとも密接に関連しています。そのため、食事内容の見直しや適度な運動をするなど生活習慣の改善が重要です。特に食事内容ですが、脂質だけでなく、糖質も最終的には中性脂肪になりますので、糖質を制限することも大切です。具体的にどのような栄養を摂ればいいのか、詳しいことについては当院で栄養指導を受けることができますので、外来でお声かけください。当院の優秀で優しい栄養士さん達が詳しく教えてくれますよ！

脂肪肝と言われたことのある方は、一度は病院で診てもらいましょう！



アルコール性脂肪肝→とにかく節酒！

非アルコール性脂肪肝→生活習慣の改善（減量、食事内容の見直し、適度な運動）

**今回のポイント！
脂肪肝は放っておかず、生活習慣の見直しを！**

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

(2021年2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。

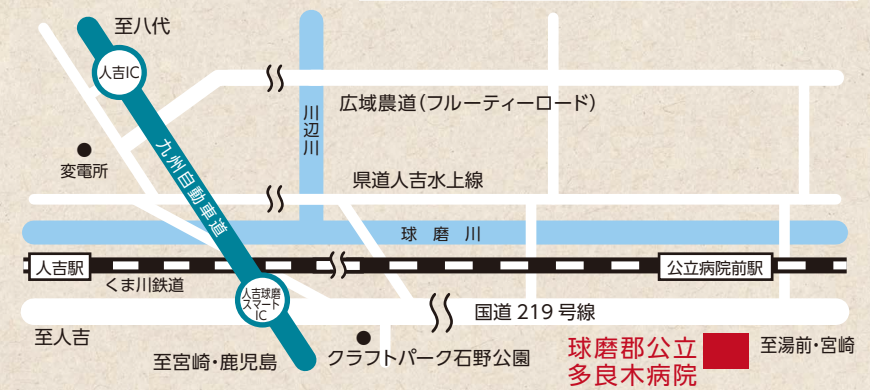
※歯科・小児科は午後も受付けます。

※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

新年を迎えると「今年は良い年になりますように!」とほとんどの方が願われると思います。

しかし昨年は予期せぬ災害や新型コロナウイルス感染症の拡大で、当たり前と思っていた私たちの暮らしも激変しました。今年はどのような年になるのでしょうか。穏やかで少しでも笑顔が増える一年であることを望むばかりです。

さて、この恒星も前号からリニューアルしており、ぜひ皆さんの病気や医療について知るツールの一つにして頂けると幸いです。

今年もどうぞ宜しくお願い致します。

