

球磨郡公立多良木病院企業団 広報誌

恒星

KOU SEI

秋

Vol.203

2021年10月発行

地域と共に!

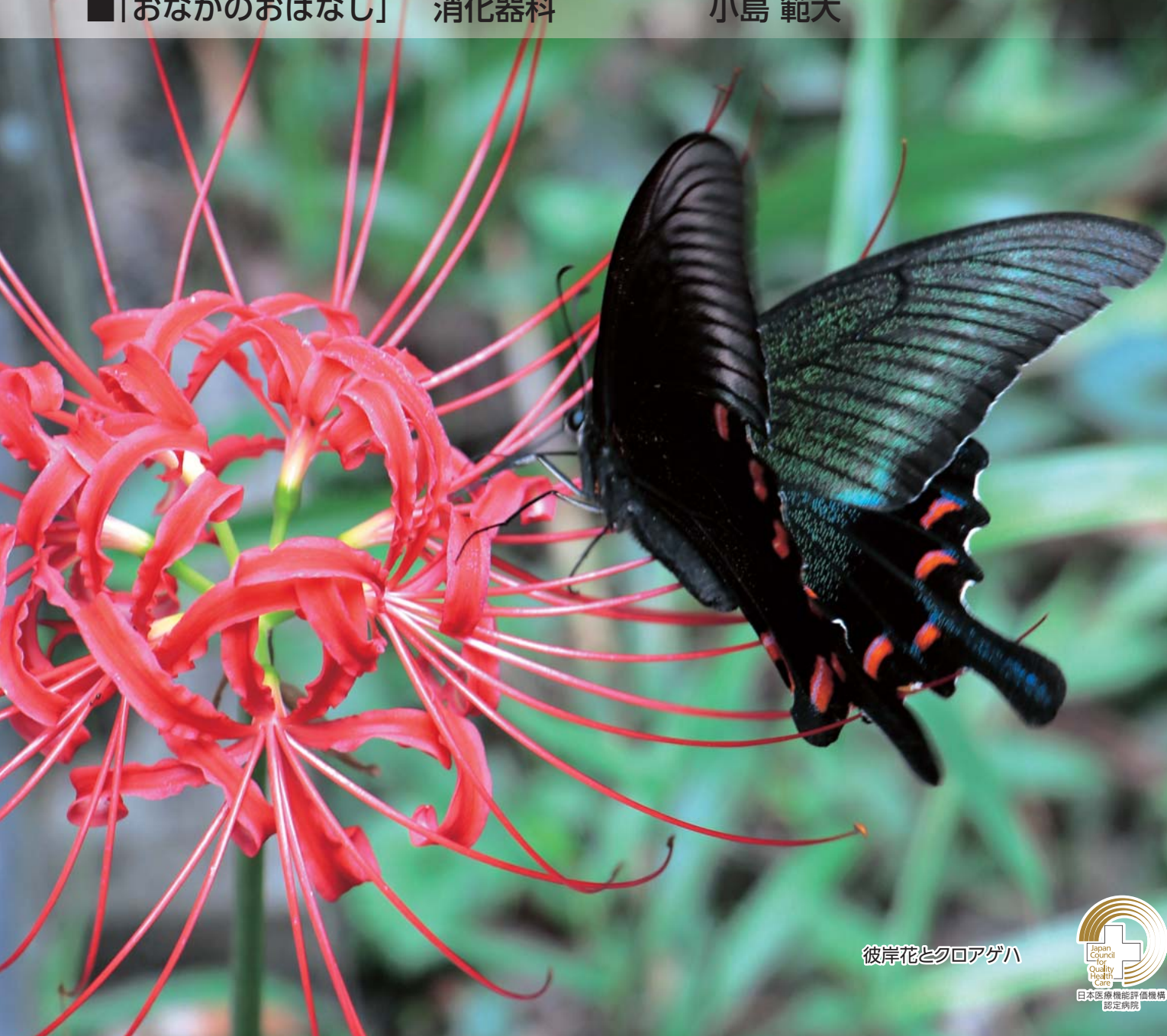
—TARAGI municipal hospital public relations—

■新規採用者紹介

■「医療・介護職への道」第2回 リハビリ専門職編

■「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



彼岸花とクロアゲハ



球磨郡公立多良木病院の新規採用者を紹介します。

①氏名 ②職種 ③自己PR

①国武 聖也（くにたけ せいや）

②総合診療科・内科医師

兼 槻木診療所長

③笑顔が一番の薬です!!!



①才津 旭弘（さいつ あきひろ）

②総合診療科・内科医師 兼 古屋敷診療所長

③どんな病気であっても、患者さんの悩みや痛みが少しでも解決するよう全て受け入れるように心がけています。地域や病院のため寄り添い貢献できるように頑張ります。いつでも気軽に相談ください。



①石川 知恵子（いしかわ ちえこ）

②放射線技術部 事務補助

③昨年40数年ぶりに多良木に帰ってきて、まだ友達も少なく又人見知りでなかなか自分から話しかけることが苦手ですが、声掛けてもらったら凄くうれしいです。皆様どうぞ宜しくお願いします。

①一井 英人（いちのい ひでと）

②3階病棟 看護師

③お酒を飲む事が好きなので新型コロナウイルス感染症が落ち着いたら誘ってください。

①井上 みどり（いのうえ みどり）

②外来 看護師

③はじめまして、4月から入職した井上です。頑張りますので宜しくお願いします。

①上村 和矢（うえむら かずや）

②老健「シルバーエイト」作業療法士

③親しみやすいセラピストを目標に笑顔を心がけています。

①鬼塚 ゆかり（おにつか ゆかり）

②総合健診センター「コスモ」事務補助

③笑顔と感謝を忘れずに頑張ります。

①岸川 由美（きしかわ ゆみ）

②球磨支援学校 看護師

③頑張ります！

①北島 真子（きたじま まこ）

②外来 看護師

③初めてのことが多くご迷惑をおかけすると思いますが、業務に早く慣れるようがんばります。

①坂田 尚亮（さかた なおあき）

②リハビリテーション部 理学療法士

③患者様も笑顔になれるような「笑顔」で頑張ります。

①迫田 瑠偉（やいだ るい）

②手術室 看護師

③趣味は旅行と映画鑑賞、ゲームなどです。共通の趣味などがあれば気軽に話しかけてください。それ以外でも構いません。

- ① **白石 恵子**（しらいし けいこ）
- ② **老健「シルバーエイト」介護職員**
- ③ 頑張っていきたいと思います。

- ① **白川 悠奈**（しらかわ ゆうな）
- ② **リハビリテーション部 言語聴覚士**
- ③ いつも笑顔を忘れず、日々の業務を頑張りたいと思います。

- ① **田崎 幸一**（たさき こういち）
- ② **医療社会事業課 事務補助**
- ③ アウトドアが好きで行動的な性格と思います。暇ができたら球磨地域の自然を楽しみたいと思っています。山登りとかバイクで林道めぐりとか情報がありますしたら教えてください。

- ① **中村 莉里**（なかむら りり）
- ② **3階病棟 看護師**
- ③ 6年ぶりに地元である球磨郡に戻ってきたため、地域に貢献できるように頑張ります。

- ① **野中 一広**（のなか かずひろ）
- ② **老健「シルバーエイト」介護職員**
- ③ 昨年12月に介護支援専門員免許を登録、知識と経験を活かせればと思っています。4人の子供たちの成長を静かに見守っております。お酒が大好きです、新型コロナウイルス感染症が落ち着いたら誰か誘ってください。

- ① **久留 聖也**（ひさどめ せいや）
- ② **リハビリテーション部 作業療法士**
- ③ 15年過ごした鹿児島からこちらへ移り、新しい環境に少しずつですが慣れてきました。この地域のことについてまだまだ知らないことがたくさんありますが、これから色々と教えていただけると嬉しいです。

- ① **藤川 美津江**（ふじかわ みつえ）
- ② **外来クラーク**
- ③ 忙しい時も笑顔で応対できるように頑張ります。

- ① **村山 未咲**（むらやま みさき）
- ② **2階病棟 看護師**
- ③ 大好きな地元に戻ってこることができ嬉しいです。1年目でわからないことも沢山ありますが、日々自己研鑽に励みつつ頑張っていきますのでよろしく願います。

- ① **免田 志織**（めんだ しおり）
- ② **老健「シルバーエイト」介護職員**
- ③ 色々と分からない事だらけで不安しかありませんが、利用者の皆様には常に笑顔で接し、そして皆様に安心していただけるケアを提供できますよう頑張りたいと思います。

- ① **本村 涼馬**（もとむら りょうま）
- ② **リハビリテーション部 理学療法士**
- ③ 鹿児島県の整形外科病院で1年間働き、今年で2年目となります。まだまだ新米のため、先輩や多職種の方と連携を図りつつ成長していきたいです。また、鹿児島県を恋しく思いますが球磨弁や土地にいち早く慣れていけたらと思います。



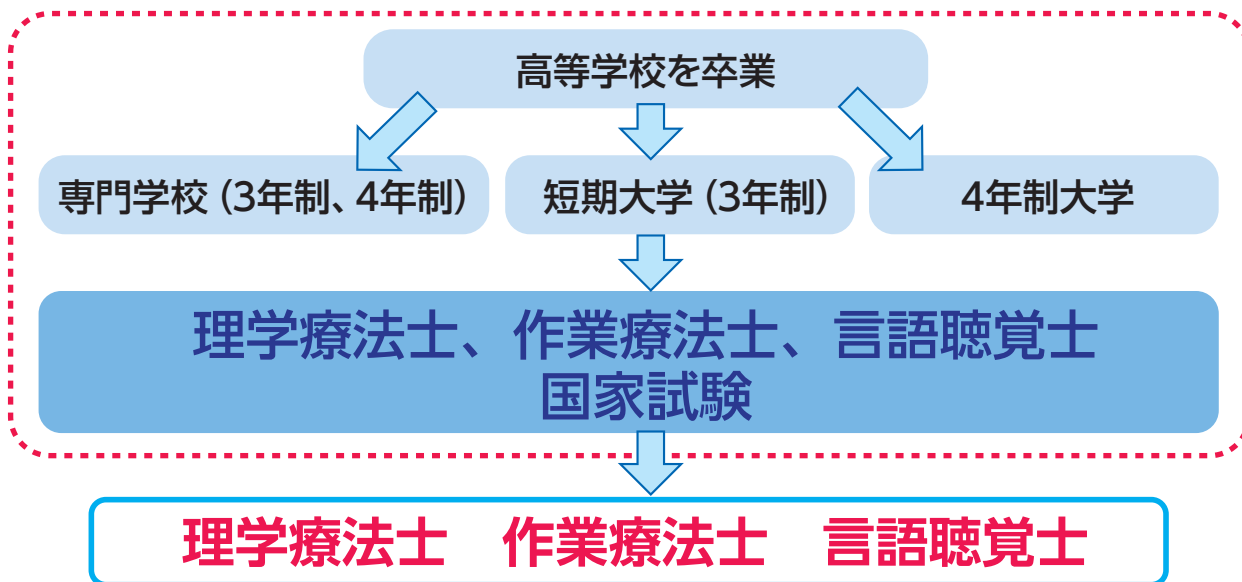
医療・介護職への道

第2回 リハビリ専門職編



リハビリ専門職の中には、**理学療法士** (Physical Therapist: PT)、**作業療法士** (Occupational Therapist: OT)、**言語聴覚士** (Speech Therapist: ST) という資格があります。

これらはいずれも国家資格であり、受験資格を得る為には、専門の養成校で3年以上学び必要な知識と技術を身につける必要があります。



3年課程となる短期大学・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出来ますが、現在はカリキュラムの増加により、余裕を持って勉強できるよう4年制の学校が増えています。養成校のカリキュラムには、大きく分けて、一般教養科目、専門基礎科目、専門科目、臨床実習の4種類があります。養成校それぞれに特色がある為、自分が将来どんな職場で働きたいかを考え、それに合うカリキュラムや実習先を用意している学校を選ぶと良いでしょう。

恒星リレーエッセイ



理学療法士
尾崎 純也

こんにちは。私は当院で心臓リハビリチームの一員として、運動指導を担当しております理学療法士の尾崎です。今回は心臓のお話に少しお付き合い下さい。

人の心臓は一生に約25〜30億回も拍動すると言われています。歳を重ねていくと人前で話しをする機会が多くなり、心臓がドキドキ、更に緊張して顔までバクバクと感じることがあります。もしかして、心拍数が増えて短命に? (これで短命にはなりません。・) 何か緊張しない方法はないか? そこで私は緊張すると呼吸を意識するようにしています。息を吸う時は心拍のペースは速くなり、吐く時は逆に心拍のペースは遅くなります。ゆっくりと吐くように意識すると、副交感神経が働き心拍数が下がり少し緊張がほぐれてきます。また、心臓の負担も一時的に軽減しています。

コロナ禍で心身の不調を訴える方も増えてきます。まずは、ストレスを溜めずリラックスタイムを確保することが大切です。ストレス軽減のために呼吸を意識してみてくださいはどうか。

次回は、元吹奏楽部で呼吸・肺活量がバッチリ(?) 管理栄養士の淵田さんにバトンタッチします。よろしくお祈りします。

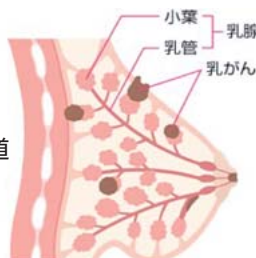
乳がんについて

乳がんとは・・・

乳がんは、主に母乳をつくる「乳腺」にできるがん。
「乳腺」は乳頭を中心に放射線状に並ぶ。

「小葉」・・・母乳をつくる工場
(乳がんの約5%)

「乳管」・・・母乳を乳頭まで運ぶ通り道
(乳がんの約95%以上)



【乳がんのできやすい場所】

乳腺組織が豊富な
乳房の上部の外側
(脇の下を含む)
50%



【こんな人は要注意（リスク因子）！】

《遺伝》母親や姉妹に乳がんになった人がいる

《出産》出産経験がない、初産年齢が遅い、授乳歴がない

《月経》初潮年齢が早い、閉経年齢が遅い

しかし、誰でもなる可能性があります。

今、11人に1人が乳がんになるといわれています

乳がんは早期発見・早期治療、
ほとんどが“治るがん”です。
乳がん検診を受けましょう！

乳がんは自分で見つけることのできるがんです。
定期的に自己検診をしましょう！
何か症状などあったら、病院受診しましょう。

連絡先 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」

リハビリテーション部

シルバーエイトのリハビリテーション部には4名の理学療法士、3名の作業療法士、2名の助手が在籍し、入所や通所の方へのリハビリテーションを提供しております。経験のある療法士と在宅生活を見据えたマンツーマンでの個別訓練ができることがシルバーエイトでのリハビリの特徴です。

また、3年前に導入されたパワーリハのマシンを使った筋力訓練や、痛みに対する電気治療、温熱療法を受ける事ができます。認知症へのリハビリの一環として、リハビリ室の前にある庭での野菜づくりなどの園芸療法や、季節の飾り物などを製作する作業療法も積極的に行っております。



「医療よもやまばなし」第3回

医師の説明はなぜ

わかりにくいのか

内科・総合診療科 稲田 啓介

医師から病気の説明を受けるとき、「長々と説明を聞いたけれど、意味がよくわからなかった」という経験をしたことはありませんか。「説明を聞いた直後はよく理解したつもりだったのに、あとで思い返したら病名以外ほとんど覚えていない」、ということも意外と多いのではないのでしょうか。今回は「なぜ医師の説明はわかりにくいのか」についてお話しします。

①専門用語が多すぎる

医師はつい難しい専門用語を使いがちです。できるだけ専門用語を使わずに、平易な言葉で説明するよう心掛けていますが、正確に伝えるためにはどうしても避けられない部分もあります。専門用語をたくさん聞かされ、途中から頭が真っ白、なんてこともあるかもしれません。

②医療に関する知識や経験が大きく違う

医師は常に病気や患者さんのことを考えています。わたし自身、学生の頃から数えると、もうかれこれ20年以上、一日の大半を病気や患者さんのことを考えて生きてきた、いわば「病気オタク」です。

皆さんにとって病気とは、自分自身のことながら、どこか掴みどころがないものだと思います。ネットで調べても、その背景にある知識や経験は専門家には及びませんし、自分に合った情報を正しく取捨選択することは実は難しいことです。医師と患者では、前提となる知識や経験のギャップがあまりにも大きいいため、

お互いの認識がズレてしまい、不安や疑問、すれ違いが生じやすい。これが医療のコミュニケーションが難しい最大の理由です。

③詳しく説明する時間がない

言い訳がましいですが、物理的に時間がないのも事実です。特に外来診療では一人の患者さんに説明できる時間は限られています。とはいえ、わからないことがあれば、ぜひその場で質問してください。改めて時間を設けることもできます。

④冷静に聞くことができない

病院で大事な説明を受ける時、多くの方は緊張しています。人生が掛かっているわけですから、無理もありません。悪い知らせを聞いて、パニックになることもあります。そんな心理状態で、全てを一度に理解することは難しいですよ。その場で急いで決断せず、メモをとるなどして、いったん持ち帰るのが賢明です。

⑤医療には不確定要素が多すぎる

身も蓋もない話ですが、医療は、そもそも複雑で予測しづらく、単純化して説明することが難しいものです。医師にとっては当たり前のことですが、これほど医療が発達した現代でも、皆さんが思っているよりずっと、医療はとても不確定なものです。一定の医療行為を行えば、必ず一定の効果が得られる、というものではありません。

たとえば、ガンの患者さんに今後の治療法を説明する時、色々な選択肢を提示しますが、それぞれ一長一短です。しかも今後の検査や経過次第では、治療方針はさらに複雑に枝分かれします。合併症のため、やむを得ず方針転換することもあります。病気が今後どのように経過するかは、医師にも予測できないことが多く、どんな病気であれ、医師の説明は複雑になりがちです。「こうすればこの病気は必ず治ります」とシンブルな言葉を使って説明できる場面はほとんどありません。

せん。

また、医師は万が一の事態を想定して、利益よりも不利益を多めに語る傾向があります。特に高齢者では、多くの病気が併存している、病状が急変しやすいなどの要因が重なります。詳しく丁寧に話せば話すほど、良くないリスクの話ばかり膨れ上がってしまいます。

以上、「なぜ医師の説明はわかりにくいのか」をお話してきました。患者さんは、奥歯に物の詰まったような言い方をする医師をみて、不安に思うことがあるかもしれません。医療の不確定さゆえ、「煮えきらない話」をせざるをえないジレンマを医師はいつも抱えている、ということを理解して頂けるとありがたいと思います。

大前提として、医師が丁寧な説明をすることは、とても大切なことです。難しい病気のことを、わかりやすい言葉で説明することは、医療のプロとして医師に必須の技術です。

反面、皆さんが理解できないことがあっても、不安や恥ずかしさを感じる必要はありません。みなさんが安心して治療を受けられるように、一緒に協力したいと思っています。

医師の説明を聞く際のアドバイス

- メモを取る、または医師に書いてもらう
- 家族に付き添ってもらい、一緒に説明を聞く
- わからないことはその場で尋ねる
- 焦って重要な決断をしない
- わからないことを過度に不安に思わない



おなかのおはなし

今回のテーマ「ピロリ菌をやっつけよう！」

消化器科 小島 範大

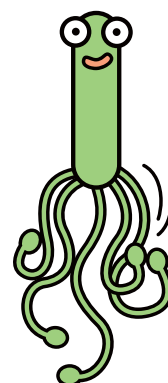


さて今回は「ピロリ菌」についてのお話です。詳しくは知らないけど名前だけなら聞いたことがあるという方も多いのではないのでしょうか。ピロリ菌とは正式名称を「ヘリコバクター・ピロリ」と言い、胃の粘膜に住み着く細菌のことです。感染経路は十分には分かっていませんが、多くの場合、子供の頃に口から感染すると言われ、日本ではなんと6000万人もの感染者がいるとも言われています。上下水道が整備され、衛生環境が整っている現代においては、飲み水などから感染することはかなり減ってきましたが、ピロリ菌を保菌している親から子供への食べ物の口移しなどで感染することがありますので要注意です。このピロリ菌ですが、なんとなくカワイイ響きの名前がついていますが、実はとてもやっかいな存在なのです。

ピロリ菌に感染し時間が経過すると、ほとんどの場合、胃に炎症が起きます。慢性胃炎や萎縮性胃炎と呼ばれる状態です。胃炎の状態が続くと、胃の粘膜を防御する力が弱まり、ストレスや塩分の多い食事、発癌物質などの攻撃を受けやすい無防備な状態となり、胃癌が発生しやすくなります。胃癌になった人を調べると、そのほとんどがピロリ菌感染者であったという報告もあります。ピロリ菌を除菌することで胃癌になるリスクが下がることがこれまでの研究で分かっており、ピロリ菌感染者は除菌をすることが推奨されています。

除菌をするためにはまずピロリ菌が感染していることを証明しなければなりません。ピロリ菌が感染しているかどうかを調べるには、血液検査や呼気試験、組織検査など様々なものがあります。いずれも事前に胃カメラを受けることが条件となっています。これまで胃カメラを受けたことがある方で、慢性胃炎や萎縮性胃炎と言われたことがある方は、一度ピロリ菌の検査を受けてみることをおすすめします。

ピロリ菌陽性の場合には、専用の薬を1週間内服して除菌を行います。内服中は飲酒や喫煙を我慢していただく必要があります。除菌に成功したからといって今後絶対に胃癌にならないという訳ではありませんので、その後も1年に1回は胃カメラを受けることが望ましいです。



今回のポイント！

調べてみようピロリ菌！見つかったら除菌を！

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

初秋の季節とはいえ日中はまだ暑い日が続いていますが、朝夕は少し涼しくなってきたと感じているところです。

終息が見えないコロナ禍のなか、皆様もさぞ窮屈な思いをされていることと思います。

しかし、秋には晴れた日が続くことを「秋晴れ」という言葉があるように、天気もさることながら、私たちの身も心にも「秋晴れ」が一刻も早く訪れるよう、もうしばらくの我慢と感染対策の徹底を行ってまいりましょう。

我慢の先には、楽しいことが待っていると信じて、私たち職員一同頑張っていきますので、今後ともよろしくお願いいたします。

