

球磨郡公立多良木病院企業団 広報誌

恒星

KOU SEI

秋

Vol.194

2019年10月発行

地域と共に!

—TARAGI municipal hospital public relations—

骨粗鬆症について

整形外科医長 藤田貢司

- 第5回公立多良木病院健康フェスタ
- 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
- 我が村・我が町 さんぽ道
- 病院からのお知らせ



水上村 白龍王橋

第5回 公立多良木病院

見て、感じて、
体験できる

バザー

そうほくんも
遊びにくるよ！

2019
地域と共に！

健康フエスタ

10月27日
10:00~15:00

【会場】球磨郡公立多良木病院

地域のみなさまに健康への関心を高めていただき、地域医療をより身近に感じていただけるように今年も開催いたします。健康・栄養相談やパーソナルストレッチ、そして、普段は見ることのできない病院の裏側も大公開！ぜひお立ち寄りください。

ステージ発表



★3B体操
★ヨーヨー
★吹奏楽 etc

体験コーナー

- ★手術の器械に触れてみよう ★なりきって撮影会
- ★あなたの骨は大丈夫ですか？～骨密度を測定してみませんか～
- ★超音波体験 ★キーホルダー作り、体力測定と運動指導
- ★楽しく脳活 ★パーソナルストレッチ
- ★脳トレバスル ★ヨーヨー釣り ★介護食体験
- ★おもちゃ金魚すくい ★パワーリハ体験
- ★クイズラリー ★食宅便の試食 ★天体観測
- ★内視鏡体験



展示・説明コーナー

- ★漢方よろず相談・認知症相談
- ★ことばの発達相談、飲み込み相談
- ★くまもとメディカルネットワーク
- ★在宅医療サポートセンター
- ★バザー
- ★ピンクリボン啓発グッズ販売
- ★パネル展示
- ★栄養相談
- ★健康チェックと健康相談etc



屋外コーナー

- ◆救急車展示
- ◆フードコーナー



主催



球磨郡公立多良木病院企業団

■後援 球磨郡医師会・上球磨消防組合・人吉新聞社・多良木町・湯前町・水上村・あさぎり町
■問い合わせ先 球磨郡公立多良木病院〔担当：立山、溝内、江藤〕TEL:0966-42-2560(代)



総合健診センター「コスモ」副センター長 藤村 美恵



本年4月より総合健診センター「コスモ」に副センター長として就任した藤村と申します。以前は公立多良木病院にて外科医として勤務しており、健診で行われる検査の一部に関わっていました。専門分野にあたる消化器、乳腺、甲状腺等について主に担当しています。

健診とはどういう目的で行われているかについてお話したいと思います。一般には、受診者が健康である（疾患を有していない）ことを確認するために行われているということになるかと思います。健診には公的資金（助成金）がつくものが多いです。なぜでしょうか。

これは、国家において、国民とは大切な“資源”であり、疾病にかかることは大きな損失となります。その経済的損失は3.3兆円になるといわれています。この損失を出来るだけ小さくするために症状等が出る前に疾患を早期発見し、予防もしくは治療をおこなうことが必要となります。

健診で行っている検査というのは、病院のように診断のためのものではありません。現在、日本で罹患率が高い疾患や、死亡率の高い特定の疾患（癌や生活習慣病）を念頭においた検査を行います。ですから、健診で問題ないといわれたから病気はないというわけではなく、特定の疾患にかかっている可能性がほとんどないといえるだけです。症状があれば健診で問題なかったから大丈夫ということにはなりません。また、健診という制度が有効に機能するためには、健診で異常を指摘されたら、きちんと病院を受診し、治療を受けることが重要となります。皆様の健康はこの地域の大切な財産なのです。

微力ながら、当センター職員と共に地域住民の方々の健康増進に積極的に寄与することで、この地域に貢献していきたいと思っています。今後とも宜しくお願いします。



皆で球磨の六調子を踊りました。



敬老会

夏祭りと敬老会

介護老人保健施設 シルバーエイト

納涼のひとときをご家族と共に過ごしたい。恒例の夏祭りを令和元年は8月23日に開催しました。舞台演し物、屋台、かき氷などご家族みなさんで楽しんでいただけるよう用意させていただきました。シルバーエイトでは季節ごとに催しを計画し、利用者様とご家族様が一緒に過ごされる大切な時間を提供しています。そして9月に入り、シルバーエイトでも敬老会を9月15日に開催しました。シルバーエイトの入所者様の最高齢は99歳、平均年齢は86才です。

以前は地元で開催された敬老会に参加されていた方も、今はシルバーエイトに入所され、リハビリに専念される日々を過ごされています。そのひたむきな姿にスタッフも感動させられます。入所者様への敬愛と感謝を込めて企画いたしました。

来年は地元の敬老会への参加を目標に、自宅に戻って生活ができるようリハビリに励まれる入所者様と一緒に、思いで、これからも私たちスタッフもお手伝いさせていただきます。

地域の「長寿社会」を支える一員としての自覚と地域の皆さまに頼られるシルバーエイトであるように日々努力してまいります。

骨粗鬆症について

整形外科医長

藤田貢司 Tsuguji Fujita



Profile

【所属学会】

日本整形外科学会

日本骨折治療学会

日本骨粗鬆症学会

2019年4月より当院へ赴任し、整形外科で診療に従事しております。こちらの生活にも慣れ、外来診療・手術と日々充実した日々を過ごさせて頂いています。

現在、1日平均40人程度の外来患者様を診察させて頂いていますが、最も診療する機会が多い疾患は『骨粗鬆症』です。皆様も既にご存知のように、『加齢とともに骨が弱くなっていく病気』です。現在日本には約1300万人（男性：約300万人、女性：約1000万人）の骨粗鬆症の患者様がいると推定されています。特に高齢の女性で頻度が高く、70代女性では約40%、80代女性では約60%の方が骨粗鬆症であると言われています。『骨が弱くなる病気』と言っても患者様には自覚症状はほとんどなく、骨折や健診をきっかけに治療を開始される方がほとんどです。

ここ数年でいくつか新しい治療薬が使用できるようになり、治療の幅は徐々に広がってきています。これまでは内服薬が治療のメインでしたが、注射薬も普及してきており、様々な理由で薬の内服が困難な患者様にも治療が可能な環境が整ってきています。

私が骨粗鬆症の診療を行いながら強く感じていることは、『骨粗鬆症は予防が大切』ということです。一度弱くなった骨を強くするには年単位の期間がかかり、医療者側が期待する結果が得られないことも多くあります。早期に検査を受け、食生活や運動習慣の改善および薬剤での治療を始め、骨の強さの低下を防ぐことが最も有効だと思います。

骨粗鬆症を背景とした骨折をきっかけに入院生活を余儀なくされ、退院後には生活の

本誌1ページの健康フェスタでも整形外科から出し物をします。お気軽にお越しください。



質が低下してしまった患者様を数多く見てきました。皆様が少しでも長く健康的な生活を送るお手伝いをさせて頂ければ幸いです。

当院では最新の骨密度測定器を備えております。『骨の強さを調べて欲しい』とお気軽にご相談下さい。性別・年齢・病態に応じた治療法を提案させていただきます。

病院のお仕事

在宅医療センター
訪問看護ステーション「たいよう」

看護師 織田 伸一



通院が困難な患者様のご自宅に訪問し診療・看護を行う部署です。主な仕事の場所は病院の外、患者様のご自宅です。地域のケアマネジャー・介護職・福祉用具の方々と連携し在宅療養を支援しています。

8:30

業務開始

予定の確認・医療器具などの準備
情報収集 診療・看護についての検討
患者様ご自宅訪問出発準備

8:50

病院出発

9:00

訪問診療・看護業務開始

【訪問診療】

編成 医師・看護師・医師事務補助で1チーム
2チームにわかれ訪問します。
お仕事内容 診察及び処方
訪問件数 1日5～12件程度

【訪問看護】

編成 看護師1～2名で1チーム
3～4チームにわかれ訪問
お仕事内容 状態観察、処置及び日常生活介助
訪問件数 1日10件程度

12:00

昼食・休憩

13:00

業務準備・体操

13:30

午後の部出発

午前中と同じく患者様ご自宅訪問

その他業務

- ・サービス担当者会議・退院カンファレンス※など
- ・訪問診療を受けている患者様の入院時回診
- ・当番制で古屋敷診療所・槻木診療所での診察



16:30

カンファレンス

訪問した患者様の状態・状況を報告し治療計画や看護の検討を行います。
記録・書類整理

17:15

業務終了

医師・看護師 各1名 緊急時の連絡・対応に備え自宅待機しています。

※サービス担当者会議・退院カンファレンス・・・ケアマネジャー・介護職・医療職など多職種で行う在宅療養についての話し合い。

「腰をまもる前かがみの方法」



Point!

- ・股関節を支点に
- ・おしりを突き出す
- ・膝をつま先の方に曲げる
- ・お尻から頭まで一直線



佐藤亜紀子（理学療法士）

介護老人保健施設シルバーエイトで入所者やデイサービスの利用者へのリハビリテーションを提供しています。2男2女の4人の子どもの母親でもあり、自身の妊娠出産の経験から、産前産後リハビリを勉強。球磨公立多良木病院企業団「出前講座」にて、産前産後ケアの講座依頼も承っております。また、ピラティスインストラクターでもあり、月に1回、職員、地域住民の皆様向けに無料のピラティス教室も開催中です。講座の依頼や、ピラティス教室お問い合わせは公立多良木病院までお気軽にお電話ください。

皆さんは1日の中で、かなりの頻度で前かがみの動作を行っているのではないのでしょうか？

床に落ちたものを拾う、顔を洗う、子どもを抱きあげる、靴を履く…

そんな時、あなたはAとBとどちらでしょうか？



A

Aは、股関節の曲がり少なく、膝も伸びきっていますね。これでは、腰だけが極端に曲がって腰に負担がかかってしまいます。



B

Bは股関節を中心にして体が曲がっていきます。この時、お尻の筋肉や、ふとももの筋肉、もも裏（ハムストリングス）がバランスよく働いてくれます。また、頭からお尻まで一直線になっていますね。この時には体幹のインナーマッスルの働きも動員されます。

前かがみの動作をこの方法で行うだけで、筋トレとストレッチが同時にできるのです。

ほんの些細な負担でも、10年、20年と積み重なることで、腰骨が変形したり、腰骨の間の椎間板が潰れたりということになりかねません。日常の小さな積み重ねが、未来のあなたの体を作っていきます。毎日の前かがみの動作、ちょっとだけでも意識してみてくださいね。

ホットなさんぽ道

水上村 白龍王橋と白龍妃橋



1年を通し大自然の豊かさを感じる水上村。春は桜、夏は森林浴、冬は市房山の雪景色と違う景観で楽しませてくれます。しかし、1番きれいな色合いで迎えてくれるのは秋。紅葉の素晴らしいさは言葉では言い表せません。

特にオススメのスポットは白龍王橋と白龍妃橋。これらの吊橋から雄滝と雌滝からなる夫婦滝を見学できます。白水滝は球磨川支流の白水川にある落差150mの雌滝と、白水川の支流にある落差100mの雄滝の2つの滝の総称。どちらも花崗岩の1枚岩の上を岩盤に沿って流れ落ちている滝です。雌滝は水量が多く幅も広いですが、雄滝は水量が少なく流れ下る面がV字型に浸食され幅も狭くなっています。雌滝の上には白龍妃橋、雄滝の上には白龍王橋が架かり、それぞれ吊り橋の床には透明アクリル板を張ってあるため、真上から滝壺を観察することになるわけですね。高所恐怖症の方は足をみて渡るのは至難の業かも。それでも橋から眺める紅葉は美しく、四方に広がるパノラマのような風景は圧巻です。是非橋を渡り、その眺めを楽しんでください。

駐車場も整備されていて気軽に訪れる方も多いですが、遊歩道は階段が多く傾斜もあるため、しっかりした靴や、杖などがあると安心です。

新鮮な空気と美しい紅葉が身体と心をリフレッシュしてくれるダイナミックなスポットです。

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

【多良木町】球磨拳世界大会2019「一般の部」10月27日(日)・「こどもの部」12月1日(日)

【水上村】森の暮らしを学ぶログハウスづくり 10月31日(木)～11月4日(月)

【湯前町】ゆのまえ漫画フェスタ 前夜祭11月9日15時～ 本祭11月10日9時30分～16時



令和二年度 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 令和元年10月1日(火)～令和2年1月31日(金)

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

申込書類は次のとおり。様式は、HPからダウンロードできます。

- ①医師修学奨学金貸与申請書(様式第1号)
- ②誓約書(様式第2号)
- ③入学手続き完了書類写し又は在学証明書
- ④入学資金又は年間学費証明書写し
- ⑤本人及び本人と生計を一にする世帯全員の住民票
- ⑥本人と生計を一にする世帯全員の前年度の所得証明書

5. 保証人

※計画的な返還の指導及び滞納金の代理返還を誓約する独立の生計を営む成年者2名

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。

3. 奨学金の種類と貸与額

- ①臨床検査技師、放射線技師、臨床工学技士、リハビリテーション技士、歯科技工士、歯科衛生士、視能訓練士、管理栄養士、看護師、保健師、その他の資格→5万円/月
- ②薬剤師→8万円/月

4. 申し込み方法

申込書類は次のとおり。様式は、HPからダウンロードできます。

- ①医療技術員等奨学金貸与申請書(様式第1号)
- ②在学校長の推薦書(条例第5条第1項の規定)
- ③本人及び本人と生計を一にする世帯全員の住民票
- ④本人と生計を一にする世帯所有所得者全員の前年度の所得証明書
- ⑤誓約書(様式第2号)

5. 保証人

※計画的な返還の指導及び滞納金の代理返還を誓約する独立の生計を営む成年者2名

(特典)

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2年2月8日(土)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 総務課奨学金担当
TEL(0966) 42-2560 FAX(0966) 42-6788
HP: <http://www.taragihp.jp> E-mail: info@taragihp.jp

恒星リレーエッセイ



臨床工学技士
高木 達郎

臨床検査技師の菊川さんからバトンを頂きました、臨床工学技士の高木達郎です。生まれも育ちもあさぎり町です。早いもので、この職場に勤めて4年目になりました。

先日、勉強のために初めて東京を訪れた時のことです。今まで都会へ出たことがなかった私は人の多さにびっくり!人が多すぎて少し恐怖を感じたのを覚えています。飛行機の中で隣の席のおばあちゃんからアメをもらったり、会場で学生の頃の友人と数年ぶりに再会したりと色々な事がありました。一番の思い出は、見ず知らずの中国人のおばあちゃんに声をかけられ、一緒にお酒を飲んだことです。日本にいられて20年だということで、ご家族のことなど他愛のない会話で楽しい時間を過ごしました。東京は人が多い分不思議な縁も多い場所だと感じました。

次回は透析室の徳永主任へバトンを渡します。地元ではあまり縁がないので彼女募集中です。

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、住民の皆様に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 [午前 / 8:20~11:00]

(2019年10月現在)

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	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 (午後)	
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13:30~15:00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。

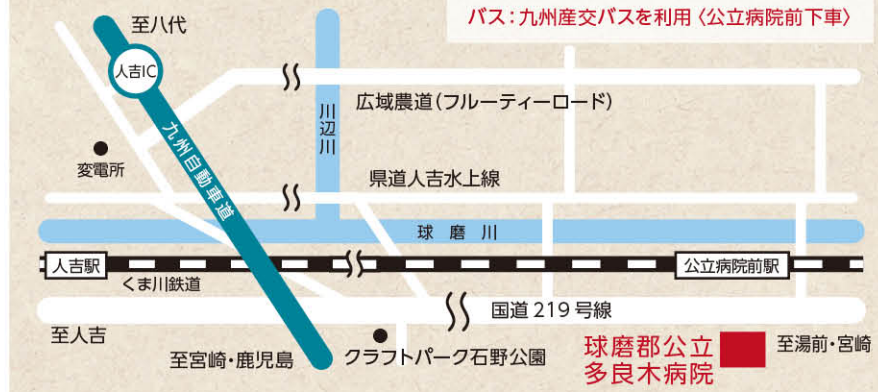
交通アクセス

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

早いもので、もう10月になりました。秋といえば「○○の秋」、皆さんは何を思い浮かべますか。私は「スポーツの秋」です。過ごしやすい気候にもなってきたのでのんびりと彼岸花を見ながら散歩をしたいと思います。

さて今月号からエクササイズコーナーがリニューアルしましたので引き続きご愛読よろしくお願いします。また、今月末には病院フェスタが開催されます。全職員地域の皆様に信頼される病院づくりに邁進して参りますのでよろしくお願いします。

