

球磨郡公立多良木病院企業団 広報誌

恒星

KOU SEI

盛夏

Vol.199

2020年8月発行

地域と共に!

—TARAGI municipal hospital public relations—

総合診療医とポリファーマシー

内科・総合診療科医長

平賀 円

- 令和2年7月豪雨 支援品等の提供に対する御礼
- 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



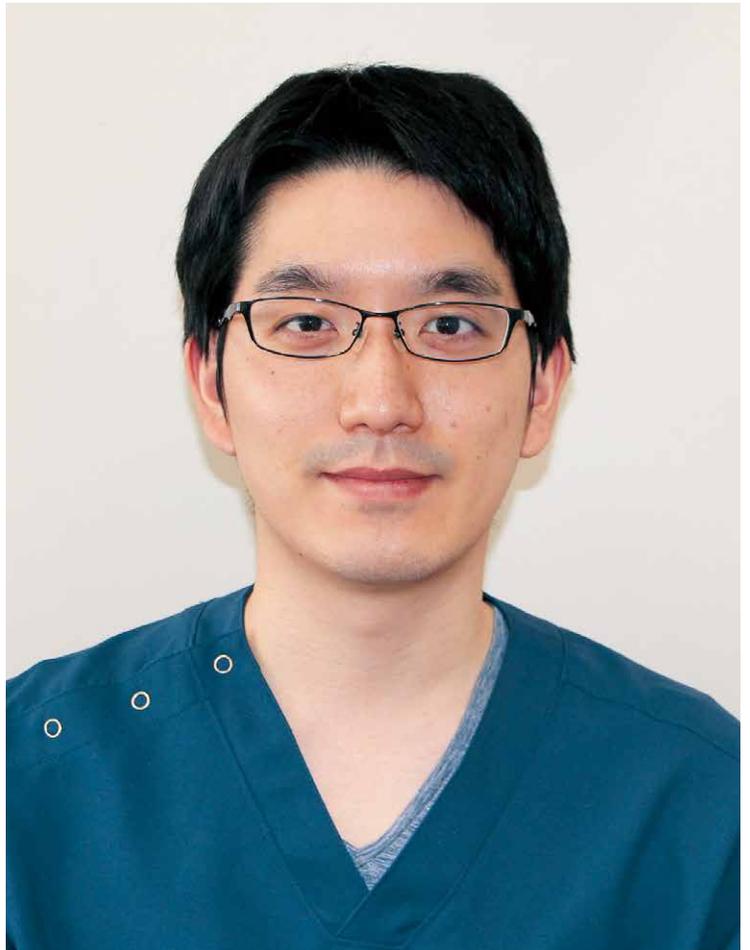
多良木町



総合診療医と ポリファーマシー

内科・総合診療科医長

平賀 円 Hiraga Madoka



Profile

【所属学会】

日本プライマリ・ケア連合学会
日本内科学会

4月から赴任した総合診療科の平賀円と申します。熊本大学総合診療科に所属しており、これまで人吉や玉名で勤務してまいりました。現在は公立多良木病院で外来や病棟業務を行いながら、五木村診療所（週に一度）でも診療を行っております。今後ともよろしくお願いたします。

さて、皆さんはお薬を何種類飲んでいますか。少ない方もいれば、10種類以上もあり食事の際には薬だけで満腹になる人もいるでしょう。不適切な内服薬を多数処方されている状態を、「複数(poly)」と「薬局(pharmacy)」を合わせて「ポリファーマシー」といいます。重要なのは薬の数ではなく、本当に必要な薬なのかどうかという点です。必要以上の薬や不要な薬が処方されていることによって、副作用や有害事象のリスクが増加

してしまいう危険性があります。

また、薬の副作用や有害事象を抑えるために新たな薬を処方してもらい、その新たな薬の副作用を抑えるために別の薬を処方される、というように、薬物有害事象を新たな薬で対処し続ける「処方力スケード（悪循環）」という現象もまた大きな問題です。

そんな「どの科の医者に診てもらったらいいのか」というときこそ、総合診療科医の出番です。現在内服している薬をすべて見直し、病状・既往歴・生活様式・家庭環境などすべて把握した上で、適切な分の薬だけを処方します。

過去には、10種類以上もあった薬が1粒だけになったという患者さんも経験したことがあります。

医師、看護師、薬剤師などをはじめとし、医療に関わる

それぞれの専門家が協力し合い、患者さんの情報を共有し、適正処方を中心に心がけていくことが重要です。そして何より、患者さん自身は受診する際にはお薬手帳を持参したり、かかりつけ薬局を利用したりするなどして、服用している薬について積極的な情報共有をおこないましょう。

これからの時代は、今よりもさらに少子高齢化が進み、多数疾患を抱えた高齢者が増えるでしょう。ポリファーマシーの問題も決して他人事ではなく、一人ひとりが自分の健康についてしっかりと考えなければいけない時代がすぐそこまで来ています。

病院のお仕事 手術室



手術室では、手術が円滑に行われるように、患者様が安全・安楽に手術療法を受けられ、一日も早く健康を回復・維持して社会復帰されるよう、手術に対する専門知識、熟練した技術、正確な判断力、豊かな人間性で臨み、質の高いケアを提供していくことを目標としています。

一日の流れ

8:30 午前中は外来と手術室に分かれての業務

ミーティングを行い、当日の手術情報・連絡事項などを申し送りスタッフ全員で情報を共有します。その後、外来は、各外来や処置室で業務を行います。手術室では、前日の手術物品や病院内で使用した器械を洗浄除菌、払い出しを行っています。



10:00 当日の手術の準備

各部屋の手術準備や使用する器械や物品の準備を行います。

11:00 器械の展開

手術を担当する看護師が清潔操作で器械の準備を行います。



12:00 休憩

長時間に及ぶ手術に備え、水分を控える日もあります。

13:00 手術入室準備

手術室の機械の電源や薬剤の準備を行います。



13:30 手術室入室・開始

1例の手術につき、器械出しと外回りの看護師が2人で担当します。
(手術件数が多い場合は、外来より応援体制)
手術終了後、器械の片づけや洗浄・手術室の清掃と使用物品の補充などを行います。
手術の記録や翌日の手術の確認などを行います。
*時間が空いた時は、術前や術後訪問、手術室内の補充、環境清掃など行っています



17:15 業務終了

手術次第では、業務延長し対応することもあります。

通常勤務の他に待機というシステムがあり、緊急手術に365日24時間対応できる体制をとっています。

令和2年7月豪雨 支援品等の提供に対する御礼

この度の令和2年7月豪雨で、被災された皆様に心よりお見舞いを申し上げます。

人吉球磨地域では、球磨川の氾濫による浸水被害をはじめ、電気、水道及び通信等のライフライン寸断や道路崩落、土砂崩れによる孤立地域の発生など甚大な被害をもたらしました。

当企業団におきましても、職員に被災者が出まして、一時診療体制に影響を及ぼした他、物資の確保にも難儀しておりました。

そのような状況の中、様々な団体様、企業様から衣類やタオル、洗面用具など多くの支援品をご寄贈頂きました。支援品は、当企業団にて緊急入院等で受入れさせていただきました被災者の方々が、少しでも早く日常を取り戻せるよう活用させていただきました。賜りました温かいご支援に心より感謝申し上げます。

7月末日時点で以下の団体様、企業様からご支援いただきました。

(順不同)

熊本県

一般社団法人日本リハビリテーション病院・施設協議会

NPO法人ユアアクション

株式会社ハートウェル

アイティーアイ株式会社

有限会社セルメディカル

花王株式会社

株式会社エスアールエル

認知症高齢者グループホーム・グリーンヒルましき

熊本テクノ株式会社

一般社団法人 熊本県老人保健施設協会

ネスレ日本株式会社

株式会社明治

社会医療法人 ましき会 益城病院



頂きました支援品の品々



NPO法人ユアアクション代表で、元サッカー日本代表の巻 誠一郎様が支援品を持参して来院され、被災者及び職員を勇気付けてくださいました。



2020年10月18日(日)は 乳がん・子宮頸がん検査を受けられる日です。



健診センター「コスモ」では、2012年から受診率向上のためジャパンマンモグラフィーサンデー (J.M.Sプログラム) に賛同しています。受診された方から「予約制で待ち時間が少なく落ち着いた雰囲気の中、気持ち良く安心して受診できた。」「こども同伴で助かりました。」と嬉しいご意見をいただき、これを励みに今年も開催する運びとなりました。仕事や子育て・介護など平日を多忙に過ごす方はこの機会にうけてみませんか？

●事前予約必要です

(子宮頸がん検診は午前のみ)
8:30~12:00
13:00~14:00

●検査コースと費用 ※マンモ無料クーポン利用できます。

検査コース名		50歳以上の方	50歳未満の方
①	マンモグラフィーのみ	4,400円	5,500円
②	乳腺・甲状腺超音波のみ	3,850円	
③	①+②両方	7,150円	7,700円
④	子宮頸がん	6,600円	

●その他

- ・予約期間：9月7日(月)～10月16日(金)
- ・先着50名となっていますので、お早目にご予約のほどお願いします。
- ・当日は女性スタッフのみで対応致します。(ただし、婦人科Dr.を除きます)
- ・キッズスペースもあるので、小さなお子さま連れでも安心です。お気軽に受診ください。
- ★新型コロナウイルス感染症対策のため、当日は検温、マスクの着用をよろしくお願ひします

●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

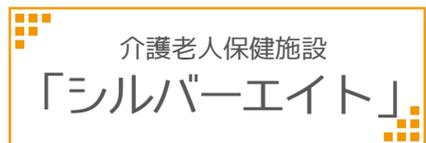
令和2年7月豪雨により犠牲になられた方に謹んでお悔やみ申し上げます。

そして被害を受けられた皆様に心よりお見舞い申し上げます。

シルバーエイトでは、避難を余儀なくされた方々を関係自治体と連携しながら直ちに受け入れを開始いたしました。

避難された殆どが着の身着のままの状態、衣類や日用品など全てが不足している状況でした。そのような中、施設に支援物資を届けて頂きました。一般社団法人熊本県老人保健施設協会からは介護に必要な物資をたくさんいただき、また一般の方からも衣類等の寄贈をお受けいたしました。頂戴いたしました篤志の支援は避難された方々に直ちに使用していただくことができました。篤志をお寄せ戴きました方々に感謝を申し上げます。

一連の水害では想像もしていなかったことが起きており、介護老人保健施設を運営するにあたり改めて防災意識を高め広域的に連携しながら日々の支援に取り組んでいきたいと思ひます。



30秒で何回立ってますか？

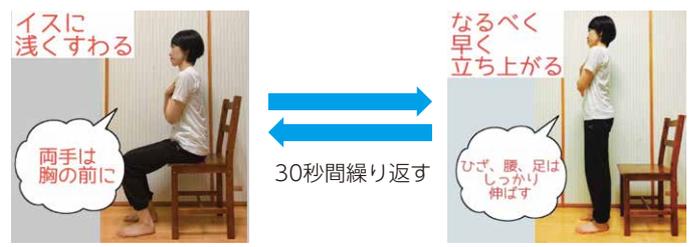


突然ですが、30秒間で何回立ったりすわったりを繰り返すことができますか？私たち、理学療法士は日々、患者さんの体の状態を知るための評価や検査を行います。その一つとして「30秒立ち上がりテスト」というものがあります。

その名の通り、30秒間で何回椅子から立ちすわりができるか、というテストです。このテストから筋力の低下の度合いや、転倒リスクを知ることができます。

テストの方法

- ①椅子に浅く腰掛ける
- ②両手を胸の前に組む
- ③30秒間、立つ→すわるを繰り返す
※立った時は膝、腰、背中をしっかり伸ばす
- ④立つ→すわるを1回として、何回できたかを数えておく



※勢いよく座らないように。転倒には十分注意して行いましょう

このテストから分かること

- ①転倒のリスク
14回より少ない人→転倒リスク高い
- ②足の筋力のレベル

男 性					
年齢	劣っている	やや劣っている	ふつう	やや優れている	優れている
30代	~20	21~25	26~32	33~36	37~
40代	~19	20~24	25~29	30~35	36~
50代	~17	18~21	22~27	28~31	32~
60~64歳	~13	14~19	20~25	26~31	32~
64~69歳	~13	14~17	18~21	22~25	26~
70~75歳	~11	12~15	16~20	21~24	25~
75~79歳	~10	11~14	15~17	18~21	22~
80代以上	~9	10~13	14~16	17~19	20~

女 性					
年齢	劣っている	やや劣っている	ふつう	やや優れている	優れている
30代	~17	18~23	24~28	29~33	34~
40代	~16	17~22	23~27	28~33	34~
50代	~15	16~19	20~24	25~29	30~
60~64歳	~13	14~18	19~23	24~28	29~
64~69歳	~11	12~16	17~21	22~26	27~
70~75歳	~9	10~14	15~19	20~23	24~
75~79歳	~8	9~12	13~17	18~21	22~
80代以上	~8	9~12	13~16	17~19	20~

このほかにも、バランス能力や、持久力とも相関があるという報告があります。椅子さえあれば簡単にできるテストですが、このテストを1日3セット程度行うだけでも筋持久力のトレーニングにも応用できます。ご自身の体の状態を知るために、また、トレーニングのために、30秒立ち上がりテスト、挑戦してみてくださいね。

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。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。公立多良木病院出前講座にて、産前産後ケアの講座依頼も承っております。また、日々の業務の中で、病気になる前の体づくりの大切さを強く感じており、月に1回、職員や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、ピラティス教室の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。



恒星リレーエッセイ



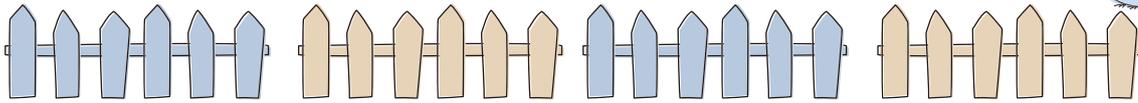
言語聴覚士
袁田 健二

同じ誕生日の3階病棟の西主任からバトンを受け取りました、言語聴覚士（ST）の袁田健二です。15年前に公立病院に就職しましたが、その時は私の業務である「ことばや飲み込みのリハビリ」がなく、立ち上げの状態から始まりました。その際は西主任も若々しかったです。...

現在はST4人となりました。頼もしい働きっぷりの同年代男性ST、愛嬌満点の一回り下の女性ST、先輩だけど天真爛漫な女性STとともに、和気あいあいとした雰囲気の中で切磋琢磨して患者さんとをがんばっています。

ことばや飲み込みに不安がある方は是非言語聴覚士をご活用ください！

それでは、象使いの免許を持っている内科医の堤龍子先生へバトンを渡します。



ホッと館とは、あさぎり町・多良木町・湯前町・水上村の上球磨4町村による「病児病後児保育施設」として当院が受託・運営している施設です。今年9月でオープン12年目を迎えます。施設内には、看護師1名と保育士2名が常勤しています。お子さまが急な病気や怪我の時、どうしても都合がつかない保護者の方の「困った」を「安心」に変える「ホッと館」になりたい、子育て世代の応援団になりたいと日々活動しています。

- ★対象年齢・・・生後6か月～小学3年生まで ※4年生以上のおさまも利用状況によってはお預かり出来ることもありますので、電話でご確認ください。
- ★利用時間・・・月曜～金曜日まで ※休日・祝祭日と12/29～1/3を除く午前8時～最大午後6時まで
※午後5時以降は30分毎に延長料金500円が加算されます
- ★登録・・・初回のみ登録が必要です。当日登録でもOKです。登録用紙はホームページからダウンロード出来ます。ホームページ内には、当日持ってくるものや、1日の流れなども掲載しています。ぜひ活用されてください。
- ★利用料金・・・4町村にお住まいの方は 1日2,000円。 半日1,000円。きょうだいで同日ご利用の方の2人目と連日ご利用の方の2日目以降は、1日の利用料金が半額の1,000円になる割引も行っています。

★ご利用前のお願い★

- 1 必ず電話で事前予約をして下さい。直通電話は、**42-2828**です。ホッと館スタッフが対応し予約状況の確認や簡単な問診を行います。不安な事などありましたら、何でもお尋ねください。直接ホッと館に見学に来られても構いません。
- 2 医療機関を必ず受診され病名を聞いて来館されて下さい。病名が分からないとお預かり出来ません。施設内感染予防の為にとも協力よろしくお願ひします。



小児科の先生方と一緒に
大切なお子さまを見守ります



4部屋あります。各部屋、
冷暖房・空気清浄機・
加湿器完備しています

小児科と連携を
密にし必要に応じて
受診や点滴、吸入等
を行います

安心して過ごせる
よう色々なおもちゃや
DVDを準備しています。
製作遊びも人気です

処方箋を預けて
いただくと薬の受け
取り代行を行ないます
(繁忙期には
不可もあり)

病名により完全
隔離をし、換気・
手洗い・マスクの着用・
室内清掃・除菌など
コロナ対策も
行っています



病児病後児保育
「ホッと館」
直通電話42-2828
月曜～金曜
8:00～17:00

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8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

令和になって早々、新型コロナが発生し新しい生活様式が求められる中、追い打ちをかけるように今回の豪雨が発生しました。朝、目を覚ますとTVに映るのは見慣れた景色が濁流に飲み込まれる姿でした。私が住んでいる地域がこの様な大きな気象災害に遭うとは思ってもせず、ただただTVの画面を唾然と眺める事しかできませんでした。家族や友人の家や職場も被害に遭い今回の豪雨の恐ろしさを思い知らされました。連日の雨により再びあの濁流が私達を飲み込むのではないかと怯える日々が続いていましたが、友人や知人からの災害見舞いの連絡や多くの方々の支援や励ましの声があり、希望もあると思っ次第です。コロナの影響もあり時間を要すると思われませんが、一日でも早く復興できる事を願っています。

最後にこの場をお借りし、お亡くなりになられた方のご冥福をお祈りするとともに、被災された皆様にお見舞いを申し上げます。

