

球磨郡公立多良木病院企業団 広報誌

恒 星

KOU SEI

地域と共に!



2018年12月発行

市房山神宮 (水上村)



目の大事な話

眼科部長 森田保彦

- 奨学生募集のお知らせ
- 病院のお仕事
- らくらくホームエクササイズ
- まちむら散歩 / 市房山神宮
- 病院からのお知らせ



平成31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 平成31年1月4日(金)～3月11日(月)

医師修学奨学生募集要項

(特典) 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。

1. 貸与資格

以下の条件を、すべて満たす必要があります。

- (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。

2. 募集人数

毎年度1名以内を募集します。

※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
(入学資金のみの貸与は不可)
- (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)入学金又は年間学費証明書類写し
- (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)(6)は、お住いの市区町村に交付請求ください。

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

(特典) 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することで全額免除されます。

1. 貸与資格

以下の条件を、すべて満たす必要があります。

- (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

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)

※(3)(4)は、お住いの市区町村に交付請求ください。

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**

【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 E-mail:info@taragihp.jp
HP:http://www.taragihp.jp/

総合健診センター
コスモ

～健康診断を受けられる皆様へ～

健診の結果、特定保健指導の対象になられた場合は、保健指導を受けるまでが健診です!!



❶ なぜ、特定保健指導を受ける必要があるの？

❶ 特定保健指導の対象の方は、「動脈硬化が進行しやすい状態」です。

動脈硬化が進行した結果、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞など、様々な病気を引き起こすリスクが高いです。病気を予防するためにも、自覚症状がない今、生活習慣を見直すことが重要です。

健診の結果で、**腹囲・BMI・血圧・血糖値・脂質**が基準値外の方が対象となります。

特定保健指導では、対象の方が健診結果から自らの健康状態を正しく理解し、生活習慣の改善のための行動目標を自ら設定・実施できるよう管理栄養士・保健師等によるサポートをいたします。

❷ 料金が発生するの？

❶ 原則 個人負担はありません。

ただし、保健指導終了時に、効果を評価するために血液検査を希望された場合は検査料がかかります。

❸ 保健指導の実施期間が長いのでは？

❶ 実施期間は、6ヶ月間と3ヶ月間があります。

*実施期間は、対象の方が選択できます。

平成30年から3ヶ月間で評価できるようになりました。

対象の方から「今まで6ヶ月あるからと油断していたが、3ヶ月を選んだら集中して取り組めた」と意見をいただきました。

連絡先

総合健診センター「コスモ」
(0966)42-2410



青空に映えるオレンジ色はRUN伴のシンボルカラー。



国宝青井阿蘇神社など市内数か所で行われたタスキリレー。

介護老人保健施設 **シルバーエイト**

11月10日に
人吉市内にて
「RUN伴2018」が
開催されました

人吉市の実行委員会よりお声がけを頂き企業団の参加は2年ぶりでしたが、様々な職種の有志約20名が集まりました。
日本縦断しているRUN伴2018、私たちが受け取ったタ

スキの中には広島県から繋がれたものもありました。いろんな地域に同じ思いの人たちがいることは大きな励みになり、その輪が増えていくことを願って走りました。
※RUN伴(ランとも)は認知症の人や家族、支援者、地域の人が少しずつリレーをしながらタスキを繋いでいくイベントです。地域の人と認知症の人が出会うことが、認知症になっても安心して暮らせる地域をつくるはじめての一步となります。

連絡先

介護老人保健施設「シルバーエイト」
(0966)42-5288

目の 大事な話

眼科部長

森田保彦 Morita Yasuhiko



Profile

【所属学会】

日本眼科学会

日本眼科医会

【認定医・専門医】

日本眼科学会専門医

草払い機や金属加工のサンダー、ハツリ作業を行う時には必ず目を守るメガネをして下さい。球磨郡内のホームセンターには、メガネタイプだと曇って見えにくいので帽子型だとか顔からちょっと離れて網状のものが垂れ下がっているようなタイプのものも置いてあるそうなので是非探して使ってください。目を怪我すると面倒なことになります。もう冬になります、栗のいがによる目の怪我は本当に医者泣かせです。栗を採りに行くときは、もし上を見上げるようなことがあるなら必ず！保護メガネをかけて下さい。

緑内障という病気は、目の「見え」という情報を脳へと送るための神経、視神経の目への入り口が傷むことによって見える範囲（視野）が狭くなる病気です。急に起こるものとゆっくり進むものがあり、ほとんどがゆっくり進みます。動脈硬化や糖尿病と同じように治ってしまおうということは無く、一生付き合っていく必要がある病気です。お腹の薬や寝つきを良くする薬の中には緑内障の人は服用してはいけません、と書いてあるものがあります。がほとんどの場合は問題ありませんので、心配であれば眼科の医師や薬剤師さんに尋ねて下さい。視野に異常があるか自分で出来るチェック方法としては、新聞の株式欄など同じような字がたくさん並んでいる紙を30センチメートルほど離して片目を隠して見て、「ふっとかき消されたように見えにくい部分」（真っ黒くなる訳では無い）があれば異常ですので眼科にかかって下さい。40代以上の人は30人に

一人が緑内障という調査結果もありますので、自治体や勤め先が行う検診を受けることも大事です。治療はまず目薬を点して眼の硬さを示す数字である眼圧を下げます。眼圧を下げることで緑内障が進む速さを遅らせることが出来ます。うまく眼圧が下がらなければ手術を行う場合がありますが、手術はあくまでも眼圧を下げるための手段であり失われた視野を取り戻すためのものではありません、手術をすれば良くなりますよとは言えないのが医者にはつらいところです。

今はコンタクトレンズをウェブ通販で買えるようになりましたが、コンタクトレンズはれっきとした医療用具です。おしゃれ目的でカラコンを入れている人などは特に、細菌感染症を起こしてからでは大変なので特に症状が無くても3か月に1回は必ず眼科にかかって診てもらおうようにして下さい。コンタクトレンズは、角膜の上に長時間覆いかぶさっているので年単位で使っていると角膜の内皮細胞（一番内側の大事な細胞）にダメージを与えることがあります。内皮細胞が一定レベル以上のダメージを受けてしまうと角膜はもはや透明ではいられなくなり、濁ってしまいます。

近視の人は多いのですが、デジタル機器など近くを見ることが近視が進むこととの因果関係は不明です。しかし近くを見ることが多いと眼が疲れやすくなり、体調にも悪い影響があります。ですのでスマートフォンやゲーム機は時間を決めて使うようにしましょう。近視が進むのを抑えるのに効果があると



という研究結果が出ているのが、子供の時に1日2時間以上屋外で活動する、というものです。

目薬の点し方について以前の恒星にも書いたのですが、外来の患者さんを見ているとまだ分かって頂けていないようなものでもう一度書きます。皆さん自己流で目薬をさしておられるかもしれないですが、是非これから私の言う通りになさってください。写真にさし方を示します。右利きの人は左手で握り拳を作り人差し指の関節で下瞼を引っ張り、右手に容器を持ち構え左手の拳にくっつけて、真上を見つつ（首が痛い等、上を見上げられない方は寝て点眼しましょう）容器の先端を視野の真ん中に持ってきてみます。この時上の瞼を引っ張る必要はありません。（下の瞼を引っ張るだけで十分のは広がるか

らです。）細菌が点眼液に混ざるのを防ぐため、点眼容器の先端はどこにも触れないようにして下さい。

軟膏は、米粒くらいの量を綿棒の先につけて、付きたい部位（眼瞼や結膜嚢内）に入れたり塗ったりします。指で塗らない方が良いです。（指で塗ると、薬を指で取る際に指の雑菌が付きます。）

1、1回の点眼量は、1滴で十分です。いっぱい点眼しても、あふれてしまつて無駄です。

2、必要な目薬の量は、月に1から2本です。

点眼液の多くが1本あたりの容量は5ml、100から120滴に相当します。1日2回両眼なら1ヶ月で1本、4回両眼なら1ヶ月で2本必要です。これから大きくずれるならさし過ぎや、ちゃんとさしていない可能性があります。

3、点眼する間隔は2分（出来れば5分）開けて下さい。

2種類以上の薬を使用する時は、先に点眼したものが洗い流されて（角膜や結膜に吸収されたり、涙道から排出される）いないと新しい薬が結膜嚢内に入れないので、出来れば5分以上の（最低でも2分、80%の薬剤が眼の中に入っている効果を表す）間隔を空けるべきです。

「病院のお仕事」

第9回「臨床工学部」編
臨床工学技師 高木 達郎



今回は「臨床工学部」編。スタッフの一日についてご紹介します。

8:00
出勤

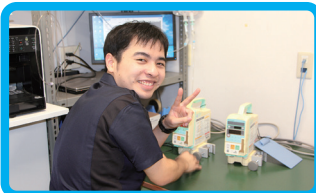
ME室の掃除を行います。
電子カルテにて病棟ラウンドのための患者様の状態の確認も行います。

午前中の院内ラウンド業務を行います。各部署を見回り、生体情報モニターや人工呼吸器などの医療機器がどこで使用されているかを確認、把握し医療機器の管理を行っています。

9:00
ラウンド
(午前)

また、使用している医療機器に異常がないか、正しく使用されているかの確認も行います。

10:00
機器点検



各部署から回収した医療機器の点検を行います。患者様に使用した後の機器は点検を行い、問題がないことを確認してから再度使用できるような状態にしています。

12:00
昼食

昼食をとります。この間も各部署から医療機器に関するトラブルの連絡があれば現場へ行き対応を行います。

13:00
ラウンド
(午後)

午後からも午前中と同様のラウンドを行います。医療機器に関する不具合があれば対応します。医療機器による管理が必要な患者様で、状態変化によっては治療の方針や設定を医師に相談し、治療を進めていきます。

15:00
機器点検

午前中と同様に機器の点検を行います。

16:45
業務終了
帰宅

16:45～翌日8:00 夜間帯での緊急呼び出しに備えて交替で待機を行っています。

これら以外にも血液透析業務、急性血液浄化業務、ペースメーカー外来などの業務があります。専門性が高く、患者様の命と関わりが大きい業務を多く行っています。

※病棟ラウンド……モニターなどの機械が正常に作動しているか確認しながら病棟を巡ること。



①
腰が反らないようにお腹の力を入れたまま行いましょう。



②
アゴを上げすぎると腰が反りやすくなるので注意しましょう。

Point!

肩→お尻→膝のラインが一直線になるようにしましょう。
息を吐きながらお尻を上げ、吸いながらお尻を下げていきます。

今月も『働きにくい筋肉』『サボっている筋肉』を目覚めさせ『使える筋肉』にする簡単なエクササイズを紹介していきますのでよろしくお願いします。

【ワンレグ・ヒップリフト】

- ①仰向けに寝て右脚は伸ばし、左脚は膝を立てます。
- ②そこから左脚で踏ん張りお尻をあげていきます。
- ③お尻を上げるのと同時に右脚も天井に向けて上げていきます。
- ④お尻を下げるのと同時に右脚も下げていきます。
- ⑤反対側も同様に片脚をスイングしながらお尻の上げ下げを行います。
- ⑥体調に合わせて10回を目安に行っていきましょう。

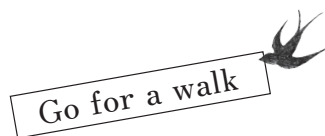
らくらくホームエクササイズ



『日常生活を快適に過ごせるカラダづくり』を提供するパーソナルトレーナー村山直です。

※動画は YouTube から
「パーソナルトレーナー直」で検索して下さい。

★アクティブに体を動かすムーブメントプレパレーションで
ホームエクササイズにトライ！



いち ふさ やま じん ぐう 市房山神宮

霊峰市房山の中腹にある市房山神宮。「お嶽さん」の愛称で親しまれ、その名の通り市房山を信仰の対象としています。

かつては旧暦の3月15日の夕刻から翌日にかけて参拝を行う「お嶽さん参り」が盛んで、人吉球磨一円から多くの参拝客が訪れたといわれています。

お嶽さん参りの起源は相良藩時代に起こった「化け猫騒動」。地元、水上村にあった普門寺の住職盛誉が、藩に謀反の疑いをかけられたことに始まります。藩より差し向けられた討伐の使者によって寺は焼き討ちに合い盛誉は斬殺。これを嘆き悲しんだ盛誉の母玖月市房山神宮にこもり呪詛を重ね、愛猫玉垂とともに深淵に身を投じたのでした。その後、藩内では奇怪な事が立て続けに起こり、猫の祟りだという噂が広まります。藩ではこれを鎮めるため人々に「市房山神宮」への参拝を命じ、普門寺跡には「生善院」を建立したのでした。

玖月と玉垂の鎮魂のために行われていたお嶽さん参りは、次第に多くの人々が集う「祭り」へと様相を変え、300年以上も続いたと云います。

ちなみに、この一大イベントは男女の出会いの場でもあり、これが市房山神宮が縁結びに御利益があると云われる所以です。

さて、市房山神宮では毎年12月中旬に例大祭が開催されます。人吉球磨で行われる秋季大祭もこれが最後。厳かに、肅々と二年を締めくくる神事が執り行われ、霊峰市房も長い長い眠りにつきます。



Taragi Asagiri Yunomae Mizukami

まちむら散歩

地域情報

【水上村】市房山神宮秋季大祭 12月中旬

【水上村・湯前町・多良木町】第7回公認奥球磨ロードレース大会 1月20日(日)

【人吉球磨】人吉球磨は、ひなまつり 2月1日(金)~3月21日(木)

病院からのお知らせ

当日は秋晴に恵まれ 500 名を超える住民の方々にご来場いただきました。

ステージ発表では地元の団体様、保育園、中学校、高校の皆様にご出演いただき太鼓やダンス、体操、吹奏楽にコーラスなど披露いただき大いに盛り上げていただきました。

また、健康・栄養相談、血管年齢測定、白衣コスプレ写真撮影など病院ならではの催しや、救急車輛の展示、人気企画のパーソナルストレッチ、更には病院全体を使った医療に関するクイズラリーなどを来場者の皆様にお楽しみいただき、笑顔をたくさん拝見できたフェスタとなりました。

ご来場いただきました皆様、誠にありがとうございました。

第4回 公立多良木病院

健康フェスタ

2018～地域と共に！～

平成30年10月28日(日)球磨郡公立多良木病院にて、地域の皆様に健康への関心を高めていただこうと「健康フェスタ2018」を開催致しました。



恒星リレーエッセー



5階病棟
看護師長
万江 哲子

地域包括ケア病棟を
よろしくお願いします。



榎木師長からバトンを頂きました。
あさぎり町出身の万江と申します。5階病棟で師長業務をしています。縁あって公立多良木病院で勤務させていただき12年目になりました。

5階病棟は一昨年前より地域包括病棟になりました。地域包括病棟では介入すべきことが多方面にわたる為、日々学ぶことが多くご迷惑をかけていることもあるようです。看護師、リハビリスタッフ、相談員、看護助手、介護福祉士が連携を取りながら医療・看護を提供しています。情報交換や勉強会を行い、住民の皆様には安心して入院・退院していただけるよう努力しています。これからもご指導と、時々応援をよろしくお願いいたします。患者さんの笑顔に救われ、ありがたい仕事に感謝しています。次回は、リハビリの先生、石橋さんにバトンタッチさせていただきます。

●平成30年度採用試験職員募集(通年)のお知らせ

【試験職種及び採用予定人数】

■看護師

短大卒程度 年間6名程度

■准看護師

高卒程度 年間1名程度

■薬剤師

大卒程度 年間2名程度

■臨床検査技師

短大卒程度 年間1名程度

■作業療法士

短大卒程度 年間2名程度

■一般事務・診療情報管理士

高卒程度 年間1名程度

■一般事務

高卒程度 年間1名程度

■受付期間…随時受付

※当企業団が必要としている職員数を充足した場合は募集を終了する場合がありますので電話等により事前に確認をお願いします。

■申込手続き他、詳細に関しては、球磨郡公立多良木病院企業団ホームページ「採用情報・職員募集」ページを参照ください。
HP (URL: <http://www.taragihp.jp>)

■お問合せ

管理部総務課人事係
☎42-2560(代)
FAX 42-6788

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(2018年12月~2019年1月)

[午前 / 8:20~11:00]

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	○		○	第2・4	○	—
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	非常勤					○	—
眼科	常勤	○	○	○	○	○	—
皮膚科	非常勤	○			○		—
歯科 0966-42-2323	常勤	○	○	○	○	○	—
訪問診療	常勤	○	○	○	○	○	—

*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。

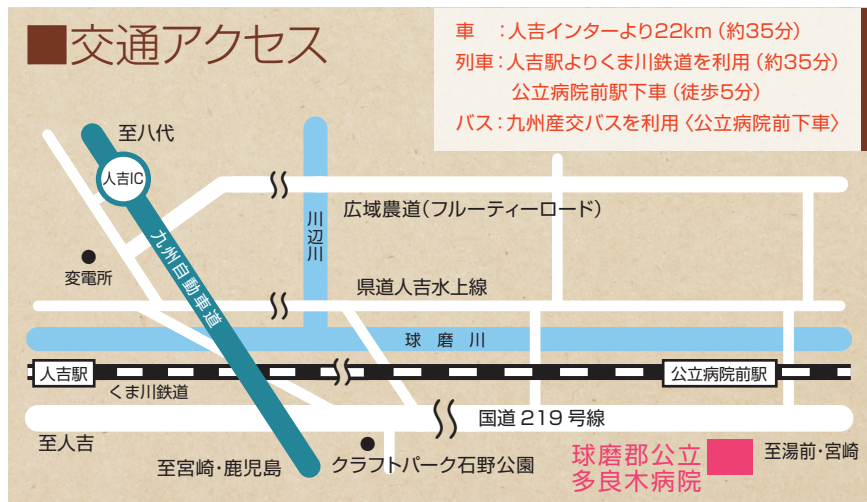
予約については内科外来(内線108)13:30~17:00まで。

*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



編集後記

健康フェスタやえびす神輿への参加など、おおいに盛り上がった秋が去り、冷え込みが厳しくなってきました。

個人的にも、この歳になって初めて花粉症を発症したのか、それとも単なる風邪なのか分かりませんが、一時鼻水が止まらなくなりました。これからの時期、濃い霧が立ちこめ気分が重くなることもあるかとは思いますが、その霧が晴れていく様は美しく、そこから差し陽ざしには気持ちを新たにさせてくれるものがあるように感じます。

平成最後の年も残りわずかですが、新しい時代を無事迎えられるよう、そして今後も皆様の健康に役立てるよう、職員一同努力して参ります。

