

球磨郡公立多良木病院企業団 広報誌

恒星

KOU SEI

夏

Vol.198

2020年6月発行

地域と共に!

—TARAGI municipal hospital public relations—

突然ですが、 「人生会議」したことありますか?

在宅医療センター 医長

山岡 章浩

- 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)における
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



あさぎり町 おかどめ幸福駅



新型コロナウイルス感染症(COVID-19)における支援品等の提供に対する御礼

世界中で猛威をふるっている新型コロナウイルス感染症ですが、日本でも緊急事態宣言が発出され、これまでの私たちの生活は一変しました。熊本県では5月14日に緊急事態宣言が解除されましたが、引き続き感染対策(3密の回避、マスクの着用、咳エチケットの励行、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒など)が必要ですし、第2波、第3波に備える必要があります。

さて、当企業団におきましても、今回のコロナ禍により通常以上の徹底した感染対策を行っておりますが、他の医療機関と同様に感染対策上必要なマスクや手指消毒用アルコールなどの衛生材料品の確保が困難な状況となりました。

そのようななか4月に入り、合資会社高田酒造場第12代又助代表社員 高田啓世様より消毒用高濃度アルコール(500ml×33本)の寄贈をいただきました。また、同品をあさぎり銘酒会の奥添酒店様(当企業団売店経営)からも3本寄贈いただいております。

次いで、株式会社堤酒造(堤和弘社長)の代表取締役副社長 堤有史様より消毒用高濃度アルコール(500ml×30本)を寄贈いただきました。

両社様とも、「地域(医療)に何か貢献できないかと考えていた」、「お互いに助けあいましょう」、「酒造メーカーは大人向け商品の会社だがようやく地域の子供達に貢献できた」などのお言葉をいただきました。

更に、あさぎり町在住の専門学校の学生様からは、手作りのマスク40枚の提供を受けました。学校が休校となり、その間で「自身に出来ること」を考えられ、なかなか手に入らないマスク用材料の購入にも奮闘いただいたそうです。

南稜高校普通科福祉コースの生徒様からも応援作品(生花)をいただいております。写真中のアマビエは熊本県に出現したと言われる妖怪で、その姿を描いて見せることで病気の沈静化に効果があるとの言い伝えから、新型コロナウイルスの沈静化を祈ってイラストを描いていただきました。

その後も医療機関応援プロジェクト等の取組みとして、JA中央会・果実連(熊本県農業協同組合連合会)様やらくのうマザース(熊本県酪農業協同組合連合会)様からも多数の支援品をいただいております。

医療崩壊が叫ばれるなか、緊張状態のなかで保健・医療・福祉の確保に努めておりますが、この度の多数のご支援に大変勇気づけられるとともに心から感謝を申し上げます。



高田酒造場様より消毒用高濃度アルコール寄贈



堤酒造様より消毒用高濃度アルコール寄贈



手作りマスク40枚の提供



南稜高校普通科福祉コースの生徒様からの応援作品



健診センターコスモの近況をお知らせします。



○施設外の市町村集団健診…各自治体の判断に基づいて実施します。

○施設内健診…コロナウイルス感染症対策をしながら通常通り行っています。

《感染対策》

- ・健診前の屋外でのコロナウイルスに関連する渡航歴や症状などの問診
- ・受診者の密度が上がらないように受診人数の調整、待合室の椅子は間隔をあける
- ・定期的な換気
- ・受診者やスタッフが触れる場所の消毒
- ・スタッフは毎朝検温と体調確認、マスクを着用

受診される時は朝から検温をしていただくようお願いします。

発熱がある方、体調が万全でない方は受診を遠慮していただいています。

皆様が安心して安全に健診を受けられるよう、皆様のご協力をよろしくお願い致します。



- | | |
|-------|--|
| 6時 | 起床 (洗面を済ませてラジオ体操) |
| 7時半～ | 朝食 (歯磨き、トイレなど自由な時間を過ごしていただきます) |
| 9時～ | お茶の時間 |
| 10時～ | みんなでレクリエーション |
| 12時～ | 昼食 (トイレや休憩時間) |
| 13時半～ | お茶の時間 |
| 14時～ | みんなでレクリエーション
(個別で作業をされる方もいらっしゃいます) |
| 15時 | お茶とおやつの時間 |
| 16時～ | 個別でレクリエーション
(数名のグループごとに行います) |
| 18時～ | 夕食 (歯磨き後、テレビ鑑賞など自由に過ごされ就寝されます) |

一日を通じ必要な排泄介助身の回りの介護を行います。

また、計画に定められたリハビリも行っています。

介護老人保健施設 「シルバーエイト」

今般の新型コロナウイルス感染症対策にあたりましては、ご家族の皆様にもご理解とご協力を頂きありがとうございます。新型コロナウイルス終息の日を目指して、今出来ることをしっかりとこなしていくというスタンスで、リハビリ・介護をいたします。

今回はシルバーエイト認知症棟の一日の生活の流れをご紹介します。

生活の場としてなるべく規則正しい生活を送っていただけるよう心掛けています。

突然ですが、「人生会議」したことありますか？

在宅医療センター 医長

山岡 章浩 Yamaoka Akihiro



Profile

【所属学会】

日本在宅医療連合学会、
日本外科学会
日本医学教育学会
日本精神神経学会 他

【認定医・専門医・資格】

在宅医療認定医（日本慢性期医療協会）
日本医師会認定産業医

さて、突然ですが、「人生会議」をしたことがありますか？

「人生会議」とは、厚生労働省が決めた愛称で、人生の最終段階にどのような医療やケアを受けたいか、事前にご家族や医療者らと話し合いを重ねる過程をいいます。

2018年の日本人の平均寿命は女性が87・32歳、男性が81・25歳、ともに過去最高を更新。2018年生まれの人75歳まで生きる割合は女性が88・1%、男性が75・6%。90歳まで生きる割合は女性が50・5%、男性が26・5%。人生100年時代。しかし、自立して生活できる「健康寿命」は2016年時点で女性は74・79歳、男性は72・14歳。残念ながら平均寿命とは大きく開き、長寿社会での課題は多いです。医療面では対応の一つとして、地域の中で在宅医療を充実させることで、病気の方が、病状が進んでも

「住み慣れた場所で自分らしい生活を最期まで続けられる」と考えられています。

いつか人は亡くなる。すべての人が必ず「人生の最終段階」を迎えます。「人生の最期にどのようにありたいか」、誰もがとても大切なことだと感じています。けれども、「死んじゅう時の話なんて縁起でもないから」とこの話題を避けていませんか？「家族と話したいけど、きつかけもないし、近くにいないし」ということもあるでしょう。

考えてもみれば、年齢は関係なく、皆いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性はあります。その命の危険が迫った状態の時、七割の方が医療やケアについて自分で決めたり、希望を伝えたりできないそうです。昏睡状態だったり、脳卒中で失語症になったり、認知症がかなり進行したり……。その時はご家族やあなたの信頼する人が、「あなたなら、たぶん、こう考えるのではないか」と想像しながら、どうするかを医療者と話すことになります。

国の「人生の最終段階における医療に関する意識調査（平成二九年度）」では、国民の55%は、自分の死が近づいた場合の医療について家族等とまったく話をしていないそうです。また、最期を迎えたい場所は、約七割の方が自宅なのだそうです。「住み慣れた自宅で最期を迎えたい」。思い描いた理想の最期を迎

えてこそ満された人生。でも、その「理想の最期」を誰とも相談していない方が意外と多いのです。

もちろん、最期のことなんて考えたくない、という方もいらっしゃるでしょう。個人の価値観は多様で良いのです。一方で、「もしもの時はこうしたい」とご自身の気持ちを伝えてくださることは、とてもかけがえのないことです。代理となる「あなた大切な人」が知っていれば、自信を持って伝えられるので（心の負担）がとても軽くなります。

「もしもの時のこと」を心の余裕のある時に、じっくりと考える時間を持ちませんか？そして、あなたの考えを大切な人に伝えてみませんか？

「それでは、人生会議とやらをやってみよう」と考えた時、何から始めましょうか。

「人生会議」してみませんか、という厚生労働省のホームページがあります（https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html）。その中に「ゼロからはじめる人生会議「もしものとき」について話し合おう」というページが紹介されています。そのページの右上に「実際にやってみましょう」ボタンがあり、それをクリックして順に入力すると、最後に自分の考えをまとめて印刷できるしくみになっています。実際に、そのサイトを読みながら進めてみるのも1つの方法だと思います。あるいは、身近な医療者にご相談いただくのも良いでしょう。

「人生会議」で重要な点がいくつかあります。一つは、集会形式でなく、日常でのお話から少しずつで良いのです。繰り返し行われることが大切で、一つは、決めたことはいつでも変えて良い、内容を訂正してよいのです。気持ちが変わることはいくつとでも。もちろん、あなたが後から変えたこと・決めたことを周りの方と共有することは必要ですが。

現在、年間130万人が亡くなる「多死時代」。2040年にはその数がピークとなり、168万人と推計されています。「終活」という言葉が広まり、はや十年が過ぎました。「終活」には葬儀等の事前準備やエンディングノートの作成等がありますが、人生の締めくくりをどこでどのように過ごしたいかを大切な人と共有する「人生会議」もその一つ。これを機会に始めてみてはいかがでしょうか。

「人生会議」をサポートする医療・介護関係の方には、前述の厚労省のページに「人生の最終段階における意思決定支援事例集」が公開されており、現場での経験豊富な方々の話等が役に立つと思います。

私自身、80歳を過ぎた母と人生会議を始めたばかりですし、死を語るにもまだまだ修行が足りない若造ですが、これからも地域の先生方や他職種の方々との協働・連携を大切に、微力ではありますが地域医療の充実に尽力させていただきたいと考えております。

病院のお仕事

医事課診療情報管理室
診療情報管理士

診療情報管理士とは
患者様の診断情報や健康に関する情報について収集・分析を行う部署です。ほかに、カルテを点検して記載もれがないかチェックし整理もしています。

一日の流れ

8:30

業務開始

- ・退院当日の患者さまの病名を確認します。(コーディング)
- ・記載や書類の不備がないかをチェックし、担当者へ連絡します。
- ・病歴としてデータを入力します。

12:00

休憩 12:00～13:00

13:00

午後の業務開始

- ・前日までに退院された方のカルテを病棟より回収し、書類の不備などがないかチェックします。
- ・退院予定の患者さまの病名を確認します。
- ・処理が済んだカルテを整理します。

17:15

業務終了



その他に...

・がん登録

ニュース等で全国のがん患者などの推移を目にされたことはありませんか？
その情報の基になります。

・カルテの開示

肝炎訴訟などさまざまな開示請求に対応させていただいています。

・統計業務

病院誌(いちふさ)のデータや医師・スタッフからの研究用データ抽出および作成を担っています。



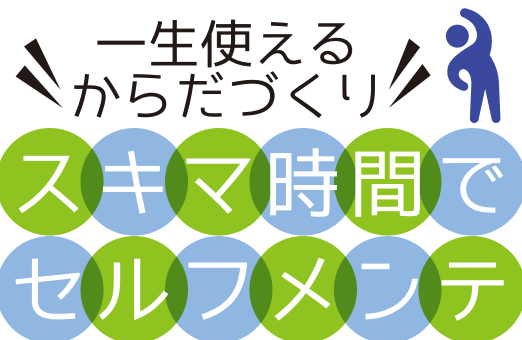
尿もれにお悩みの方!

「こつぱんてい筋」使えてますか?

骨盤底筋(こつぱんてい筋)とは

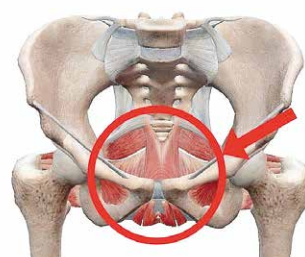
こつぱんてい筋とはズバリ、おまたのところの筋肉です。手足の筋肉と同じように、自分の意志で動かすことができる筋肉ですが、地味な動きしかできない筋肉です。

動きこそ地味ですが、私たちの生活にとっては重要な働きをします。



骨盤底筋の働き

尿や便をガマンする



次のチェックリストに当てはまる方はこつぱんてい筋が衰え、使えていない可能性があります。

- ✓くしゃみや咳で尿がもれる
- ✓立ち上がる、重いものをもった時に尿がもれる
- ✓出産回数が多い
- ✓出産後6か月以内に仕事に復帰した

あおむけで膝を立てる



おしりを高くもちあげて息を吸う



こつぱんてい筋はおしりの筋肉や、呼吸のための筋肉ともつながりがあります。呼吸と合わせた全身運動により効果的に働くことができます。

足の付け根、膝、足首を一直線上にします。

ハッ!ハッ!ハッ!
と息を吐きながら
おしりを3回上げ下げする



尿もれを年のせいにする前に、できることはきっとあります。

当院の泌尿器科においても尿トラブルの相談を受け付けております。

お悩みの方はお電話でもよいので一度ご相談ください。

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。



「病院機能評価」認定を受けました

「病院機能評価」とは国民の健康と福祉の向上に貢献することを目的として設立された公益財団法人「日本医療機能評価機構」が実施する病院審査で、「患者中心の医療の推進」、「良質な医療の実践」及び「理念達成に向けた組織運営」の視点から提供される医療、組織運営について評価を受けるものです。

評価は機構が派遣する調査員（サーベヤー）による訪問審査及び書類審査によって行われ、一定の基準を満たしていると評価いただければ、「認定病院」として認められます。

既に当院は「認定病院」となっていますが、5年に1度の認定更新時期を迎え更新審査を受審しました。厳正に審査された結果、定められた基準を満たしていると認められ、今回も認定いただきました。

審査の過程で得た経験を活かし、今後も地域と住民の皆様に貢献できるように一層努力してまいります。



「認定証」

入院患者様への面会禁止緩和のお知らせ

当院では新型コロナウイルス感染拡大防止のため入院患者様の面会を原則禁止とさせていただいておりましたが現在の状況を鑑み、6月から左記の条件で一部面会可能とさせていただいております。

- 面会できる方は**患者様のご家族のみ**です。
- 体調不良（発熱、咳等）の方、直近2週間以内に体調不良の方と接した方は面会禁止です。

●面会が必要最低限とし、1日1回、30分以内、同時入室者2人までお願いします。面会時は**必ずマスク着用・手指消毒**をお願いします。

※今後の感染状況によっては面会禁止や制限内容の追加・変更をさせていただきます。詳細についてはお問合せください。

恒 星 リ レ イ



看護部 3階病棟
西 奈々

みなさまこんにちは。外来の早田主任より若手(?)と御紹介いただきました、3階病棟看護師の西奈々です。看護師になって20年以上経過し、若くもないお年頃となりました。

当院に勤務して、早16年。その間に3人の子供を出産し、周りのスタッフの方々に支えられながら仕事を続けられています。患者様からも「夜勤しながら子育て大変ねー」「気を付けて帰ってね」など、声をかけて頂くことも多く、こんな患者様とのやり取りも楽しみの一つです。皆様優しい!!

これからも患者様が安心して入院生活を送れるように、また不安なく退院できるように・・・患者様の思いに寄り添った看護ができればと思います。これからも仕事と子育て頑張ります!!

それでは、（歳はだいぶ違いますが）同じ誕生日の言語聴覚士蓼田君へバトンを渡します。

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守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6月現在)

[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	○		○	○	○	—
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。

※漢方内科外来・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下さい。

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)
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

今年は、鹿児島県奄美地方が全国で最も早く梅雨入りを発表しました。以後、人吉・球磨地方でも雨天が多くあります。昨年人吉・球磨地方の入梅は6月下旬頃だったようです。コロナウイルス感染拡大防止の観点から、暮らしが続き、今度は雨天と「気が晴れない」と感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

しかし『ピンチはチャンス！』前向きに考え室内で行える事にtryしてみてもどうでしょう。ちなみに私はイヤイヤ期の息子が唯一素直になる戦隊もののダンスと一緒に踊りダイエットに励む事にしました。考え方ひとつで住む世界や見えるものって変わるものですね。皆様もぜひ自分の可能性を信じ新たな扉を開いてみてください。

