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!

OCTOBER-NOVEMBER
秋
Vol.188

2018年10月発行

宝陀寺観音（湯前町）

所長として総合医としてこれからの医療を想う

槻木診療所長兼内科・総合診療科医長 古川歩生

■恒星REPORT／健康フェスタ2018開催
■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／観音堂で味わう秋
■病院からのお知らせ

日本医療機能評価機構
認定病院

見て、感じて、体験できる

第4回 公立多良木病院 健康フェスタ

2018～地域と共に!～

院内ツアー

バザー

10月28日(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

- 多良木病院合唱団「アレグレ」コーラス
- 多良木中学校吹奏楽部演奏
- 南稜高校ダンス部ダンス　●3B体操
- もぞか保育園　●湯前保育所 etc

体験イベント

- 内視鏡鉗子で飴つかみ　●高齢者疑似体験
- クラフトバンド製作　●キーホルダー作り
- 自宅でできるスキンケア etc

展示・説明コーナー

- 知って得する医事情報
- 介護用品、福祉用具、パネル展示 etc

屋外コーナー

- フードコーナー　●救急車輌展示

健康チェックと健康相談

栄養相談

コスプレ写真撮影

魚釣りゲーム

パーソナルストレッチ

家族で楽しめる

[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

[問合せ] 球磨郡公立多良木病院（担当：落合、増田、東）TEL0966-42-2560（代）

総合健診センター
コ ス モ

協会健保加入の皆様へ
健診をお得に受けてみませんか？

事業所で受けることができる**「生活習慣病予防健診」**と市町村で受けることができる**「がんセット検診」**が同日実施できます。

二つを同時に受けることで、検査項目が増えて充実した健診を受けることができ、重複する検査項目は省くことができますので、それぞれで受けるより料金もお得になります。また二度出向く必要がなく、効率的に受診できます。ぜひご検討ください！

■生活習慣病予防健診（一般健診）

〈健診内容〉
身体計測、血圧測定、血液検査、心電図、尿検査、診察、視力検査、聴力検査など

〈健診料金〉
基本的に事業所の負担になります

■がんセット検診

〈健診内容〉
胸部レントゲン、胃内視鏡（又は透視）、便潜血検査、腹部超音波検査など
女性のみ　乳腺・甲状腺超音波検査、マンモグラフィ、婦人科検診

〈健診料金〉
市町村の補助率や検査項目により異なります
男性　約 7,000 ～ 11,000 円
女性　約 9,000 ～ 16,000 円

申込方法

1．次年度の市町村の健診申込が始まったら、「がんセット検診」を申し込む。
2．事業所で実施される「生活習慣病健診の一般健診」を申し込む。
3．コスモからの健診案内があったら、ふたつを同時に受けたいと事前に連絡する。

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

最高齢は百歳！ご長寿祝って敬老会を開催 入所者の皆さんに元気を頂きました

敬老の日は、「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」です。

シルバーエイトでも9月9日に敬老会を開催しました。催し物として木村三味線の皆さまに演奏いただき、一緒に歌ったり踊ったり、とても楽しい時間を過ごすことができました。

入所者の最高齢は百歳です。大正、昭和、平成と激動の時代を生きてこられた方々がたくさんいらっしゃいます。普段から貴重なお話を聞くことができます。またリハビリに励む中にも笑顔を見せていただき私達スタッフも元気をもらっています。

敬老の日を迎え、入所者の皆さまへ感謝と長寿の思いを新たにいたしました。

素晴らしい演奏を披露された木村三味線の皆さん。

三味線の音色に合わせて、歌ったり踊ったり。

連絡先　介護老人保健施設「シルバーエイト」 (0966)42-5288

所長として総合医としてこれからの医療を想う

槻木診療所往診風景
平恵美（後列左）、遠藤知世（後列中）

槻木診療所長兼
内科・総合診療科医長

古川 歩生
Furukawa Ayumi

Profile

【所属学会】
日本内科学会、日本消化器病学会
日本プライマリ・ケア連合学会

【認定医・専門医】
日本内科学会認定医
日本医師会認定産業医

球磨郡及びその周辺地域にお住まいの皆様、初めまして。今年度4月より公立多良木病院へ総合内科医として赴任しました古川歩生（ふるかわ　あゆみ）と申します。

私は栃木県宇都宮市に生まれ、自治医科大学医学部を卒業後、栃木県の病院に5年間勤務、平成28年に熊本県に異動となり上天草総合病院にて1年半勤務し、今年4月に当院に赴任致しました。家庭では、現在5歳と2歳のやんちゃな男の子と戦いのような毎日を送っています。

医師としての私が普段から心がけている事、それは何事にも「笑顔で真摯に」向き合う事です。医師になって初めの頃は、目の前にある仕事をこなす事に精一杯で、周囲がよく見えていませんでした。我が子の病気、自分の体調不良などがあると自己嫌悪に陥り、仕事が思うように出来ない事に悩み、焦燥にかられることもありました。思い悩んでいたある日、一緒に勤務していた病院長の先生が「よくやっているよ、先生ならきっとうまくやれるよ」と声をかけて下さり、ふと、我に返りました。焦りが伝わっていたのかもしれませんが、自分の様子を知って気にかけてくれていた事をとてもうれしく思いました。そこで気づいたのは、病院のスタッフの方々、患者さん、保育園の先生方、家族や友人など、皆の助けがあるからこそ今の生活が出来ており、決して一人で仕事をしている訳ではないこと。周囲の支えや励ましが自分を元気づけ、奮起させてくれます。「私は少しも恐れるところがない。私はこの世界に、何事かをなさんがために生まれてきたのだ」これは尊敬する野口英世が残した言葉です。今の私にとって「何事か」とは、まず患者さんをセンターとする医療に真摯に取り組むこと。そして育児です。到底、恐れるところがない境地には至らず、今でも自省する事は多々ありますが、多大なる周囲の支えに感謝しつつ、自分の出来る限りを尽くし、成長したいと思っています。

ところで、私は4月より槻木診療所長を兼務し松田先生、上之先生と交代で診療にあたっています。槻木地区はもともと林業が盛んで50～60年前には3000人もの人が生活していたそうですが、交通の不便さから徐々に人口が減少、現在は人口約110人、高齢化率70％以上の限界集落となりました。昭和38年に設立された同診

療所も老朽化が進み、来年度には移転する事が決定しています。そんな槻木ですが、目を見張るような景色の美しさとそこに住む人の生きる強さに、訪れる度、魅了されています。この超高齢化地域で全く廃れていない景色は槻木を愛し守っていこうとする方々の強い意志のように感じます。高齢となった方々と共に、集落支援員の中村さんや診療所事務員の遠藤さん（夫君とイタリアンレストラン TUKIGI TABLE も経営されています）達、若い世代が地域を盛り上げ皆さんが笑顔で暮らしています。是非、この美しい地域に大勢の方に一度足を運んでいただけたらと思います。

考えてみれば、清流球磨川に象徴される美しく力強い球磨地域に暮らす皆様方も、同様に、この地域を愛し、守り育てようとする心で日々の暮らしを紡いでおられます。その毎日を、より充実したものになるようお手伝いすることを使命として、私も医師としての研鑽を積んでいきたいと思います。最後に、地域の皆様は、元気な方が多いのですが、転ばないように身辺整理に気を付けることと、不調を感じたら早めに受診することをお願いし、ご挨拶と致します。

「病院のお仕事」

第8回「臨床検査部」編

臨床検査技師　鎌田　知樹

今回は「臨床検査部」編。スタッフの一日についてご紹介します。

8:00 出勤 業務準備

自動分析装置や試薬、検査に使用する道具の準備を行います。不本意な試薬切れによる業務遅延がないよう、余裕をもった試薬管理を心がけています。

8:30 超音波検査

午前中は腹部/体表超音波検査を行います。腹痛、嘔吐、食思不振、健診機関からの精査依頼など、様々な依頼内容があり、一つ一つ目的に応じた超音波検査を行っています。

12:00 昼食

2交代のシフト制で食事をとります。この間は、特に担当業務の垣根を越えて様々な検査を行います。

チームワークも抜群の臨床検査部スタッフ

13:00 検体検査

昼休憩が終了すると、検体検査業務を行います。検体検査はバラエティに富んでおり、採血管や尿、輸血など、その時々の依頼に応じた業務を行います。
また、検査データはシステム管理されており安定した検査結果報告のため、これらのシステムチェックも欠かせません。

14:00 細菌検査

患者さんより提出頂いた感染の疑われる検体（便、痰、尿など）を培養していきます。
培養後、起炎菌として疑われるものは、菌名と薬の効き具合を追加で調べていきます。

16:30 試薬調整 在庫管理

先を見越した試薬調整や在庫管理、必要なものについては、発注を行っていきます。

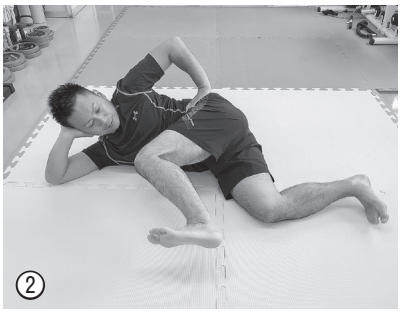
17:15 業務終了 帰宅

使用した機械や道具の片付けを行います。
時間外の緊急検査に対応できるよう、余裕を持った試薬の調整を行い帰宅します。

17:15～翌日8:30 自宅待機

時間外当番の時は自宅待機となります。
緊急の検査依頼があった場合にすぐ対応できるようにしています。

らくらくホームエクササイズ


②

③

Point!

動作中はお腹を意識し上半身を動かさないようにしましょう。

※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。

今月もダイナミックにカラダを動かしストレッチ効果もあり、家でもできる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。

【サイドヒップフレクション＆エクステンション】

①右手で頭を支え横になり両膝を曲げ横向きに寝ます。

②左脚の膝と足首を曲げながら床と平行を保ち胸に近づけて行きます。

③次に左脚を斜め後ろ上方に蹴るように膝と足首を伸ばしていきます。

④胸に引きつけるのと伸ばすのを交互に繰り返します。

⑤体調に合わせて10回～20回を目安に行っていきましょう。

『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。

★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！

Go for a walk

観音堂で味わう秋

黄金に色づく稲穂が風にそよぎ、盆地にも秋の訪れ。豊かな実りを神に感謝する収穫祭が始まります。

新米、秋茄子、茸に芋、野菜や果物など、一年のうちでも旬を迎えるものが多いのがこの時季。夏の暑さで衰えた食欲も、この頃には徐々に回復するため、秋の味覚を一層美味しく感じさせるのでしょう。

さて、秋といえば、この人吉球磨ですっかりおなじみとなっているのが「相良三十三観音巡り」。江戸時代中期に広まった観音巡礼の慣習で、毎年春と秋の彼岸には、観音堂が一斉開帳されます。そこで行われるのが、地域のかたが、お茶やお漬け物などで参拝者をもてなす「お接待」。始まったのは明治時代といわれており、各地域やお堂ごとにそれぞれ特色があるようです。

お接待で供されるものといえば、お漬け物や旬の秋の恵み、小豆や金時豆などを甘く炊いた煮豆などが多いようですが、湯前町にある宝陀寺観音堂の定番はささげ豆。ささげは小豆によく似た小粒の豆で、小豆と比べると、煮ても皮が破れにくく煮崩れしにくいのが特徴。破れる、崩れるということが、観音巡りの不成就を連想させることから、ここではささげ豆を使うようになったのだとか。

巡礼の無事を願ってその労をねぎらい、滋味溢れる手作りの味でもてなすお接待。これもまた、訪れる人を魅了する観音巡りならではの味わいです。

まちむら散歩

Taragi Asagiri Yunomae Mizukami

地域情報

【多良木町】 ゑびす祭り　10月20日(土)・21日(日)
【あさぎり町】 球磨川マラソン大会　10月21日(日)
【湯　前　町】 ゆのまえ漫画フェスタ　11月11日(日)／里宮神社秋季大祭　11月15日(木)
【水　上　村】 秋フェスタ in みずかみ　11月25日(日)

●重度心身障がい児・者の方々への「医療型短期入所（ショートステイ）」のご案内

○短期入所（ショートステイ）とは

○短期入所とは、「障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律」（略称：障害者総合支援法）に基づき行われている事業です。

○重度の知的障害及び重度の肢体不自由が重複している児童及び18歳以上の方を対象に、常時家庭で介護するご家族が、病気やその他の理由で一時的に家庭での介護ができなくなった時に、一定期間病院でお過ごしいただく制度です。

○介護者の休養や健康上の問題、冠婚葬祭、レジャー等、理由は問いません。

1．ご利用にあたって

◆ご利用について

○ご利用には、市町村によるサービスの支給決定と障害福祉サービス受給者証、健康保険証、各種受給者証、身体障害者手帳が必要です。

○新規でご利用になられる方は、事前診察が必要となります。診察での医師の受診結果により短期入所をご利用いただけます。診察には、かかりつけ医の診療情報提供書（紹介状）が必要です。

○医療的ケアにも対応します。

○1年以内で再度ご利用頂く方は、大きな体調の変化がある方を除き、事前診察の必要はありません。

◆ご利用対象者

○在宅の重症心身障害児（者）の方で、市町村が認めた方。

◆ご利用開始時間

○原則月曜日～金曜日の午前9時～午後3時まで

◆費用について

○費用負担は行政機関（市町村）から発行される受給者証に記載されている額が上限額になります。

※別途、食費等を頂戴いたします。

◆ご予約方法

※受付状況によって、ご希望に添えないこともございます。ご了承ください。

※ご利用いただく病棟は、ご利用予定日の3日前までに、病院よりご連絡致します。

2．ご利用いただくにあたってのお願い

○入所中は、入院の方と同じ病棟で過ごすこととなる為、病棟の生活リズムにあわせていただくことがあります。

○短期入所制度は、体調が悪い場合（発熱等）に入院としてご利用いただく制度ではありません。体調不良により、入院治療が必要な場合は、医療入院となります。また、症状により入所できない場合もあります。

【お問い合わせ先】（平日8時～17時）
医療社会事業課（☎0966-42-2665（直通））

ご利用の流れ

➡ 新規の患者様・最終利用日から1年以上経過した方・体調に大きな変化があった方

➡ 1年以内に利用した事があり、体調に変化がない方

①ご利用希望ご家族・事業所からの問い合わせ
↓
②ご利用方法のご案内
ご利用の方について簡単な聞き取り
↓
③事前受診科のご案内
↓
④事前外来受診予約
※医療社会事業課にお電話のうえ、ご予約をお願いします。
↓
⑤事前外来受診
※外来での、医師の受診結果により、以下の入所手続きとなります。
↓
⑥病棟見学・短期入所について説明
利用契約について説明
↓
⑦利用日の調整
↓
⑧病棟の確定
↓
⑨利用開始

恒星リレーエッセー

2階病棟看護師長

楢木　章代

昨年9月より2階病棟で新米師長として勤務しております楢木です。前回、リレーエッセーに登場された尾方師長と同じく多良木町の出身です。日々、懐かしい風景を眺めながら仕事が出来ることに感謝しております。

2階病棟は、整形外科、内科を主とした小児科4床を有する混合病棟です。乳児からお年寄りまで幅広い年齢層の方を対象に安心・安全な医療の提供を心がけております。

私のモットーは「親切・丁寧な対応」です。

これからも努力して参りますので宜しくお願いいたします。

次回は、5階病棟の万江師長へバトンを渡します。

No.188［秋号］平成30年10月発行

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. 患者さんと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10月～11月）

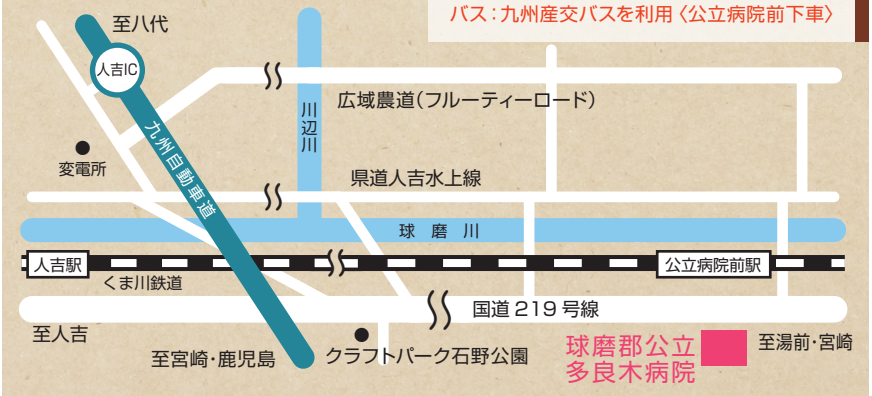
［午　前／8:20～11:00］

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	○	○	○	○	○	－
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

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

今年の夏も猛暑に見舞われましたが、ようやく過ごしやすい季節が訪れましたね。暑さが苦手な私は、適切な空調と水分補給はもちろん、自宅の窓際に風鈴を掛けて音でも涼めるよう、あらゆる方法で何とか酷暑を乗り切りました。しかし、少し気温が下がり秋を迎えると暑さに苦しんだにもかかわらず夏が過ぎたことを寂しくも感じます。わがままですね（笑）

秋は運動会やお祭り、お月見など催しの多い季節で多良木病院でも「健康フェスタ」なるお祭りを開催します。日中過ごしやすい反面、昼夜の寒暖差が激しい季節でもあるので体調管理には気をつけて是非、秋を楽しみましょう。

球磨郡公立多良木病院企業団の診療実績等につきましてはホームページにて公表しております。

編集・発行／球磨郡公立多良木病院企業団 広報委員会
〒868-0598 熊本県球磨郡多良木町多良木4210
http://www.taragihp.jp
多良木病院Facebook
info@taragihp.jp