

球磨郡公立多良木病院企業団 広報誌

恒星

KOU SEI

夏

Vol.192

2019年6月発行

地域と共に!

—TARAGI municipal hospital public relations—

「正常な排尿」で生活の質を上げましょう

泌尿器科部長 松下真治

- 「お出迎え講座」プロジェクト始動!
- 病院のお仕事
- らくらくホームエクササイズ
- 我が村・我が町 さんぽ道
- 病院からのお知らせ



あさぎり町天子の水公園の紫陽花

「お出迎え講座」プロジェクト始動

今年度より新たな取り組みとして「お出迎え講座」を開設いたします。

現在、当院では地域へ向けた取り組みとして、病気に関する知識の紹介、健康づくりのサポート等を目的とする「出前講座」を実施しています。この度新設する「お出迎え講座」は、当院職員が地区の集会などへお伺いして実施する住民向け出張講座である「出前講座」に対し、当院に受講者を“お出迎え”して講演や実技指導を行う地域企業（医療施設、介護施設、一般企業等）向け公開講座です。

日々の業務を遂行する上で役に立つ知識や技能を紹介する内容の演題をご用意しておりますので、施設職員、社員研修等で是非ご利用ください。開講講座、受講お申込み方法等は以下のとおりです。

開講講座&日時

- 6 / 19 (水) 18:00～ 摂食・嚥下について～どうしてトロミは必要なの?～
- 7 / 24 (水) 18:00～ 感染予防の考え方、標準予防策と感染経路予防策
- 9 / 18 (水) 18:00～ 腰痛予防について
- 12 / 18 (水) 18:00～ ①インフルエンザの感染対策 ②脳卒中再発予防とリハビリテーション
- 2 / 19 (水) 18:00～ 介助・移動方法について
- 3 / 18 (水) 18:00～ ①ノロウィルスの感染対応策 ②高齢者のスキンケア

開催場所 球磨郡公立多良木病院 2階講堂B

受講費用 無料

受講対象

球磨郡、人吉市に事務所を構える企業等（医療施設、介護施設、一般 企業等）

申込方法

- ①球磨郡公立多良木病院ホームページの「お出迎え講座」ページをご覧ください。
- ②「お出迎え講座一覧表」から講座を選択してください。
- ③「お出迎え講座申込用紙」に受講希望演題等必要事項を記入し、郵送、持参またはFAXでお申し込みください。

※お申し込み後、5日経過しても当院から代表者へ連絡がない場合は、確認のため電話等でご連絡をお願いします。
※お申込み団体多数の場合は、先着順とさせていただきます。定員を超過する場合等はお断りさせていただく場合がございます。ご了承ください。

申込先（問い合わせ先）

〒868-0598

熊本県球磨郡多良木町大字多良木4210 球磨郡公立多良木病院 総務課経営企画係 東

TEL：0966-42-2560

FAX：0966-42-6788



水中運動（アクアシェイプアップ）教室 開催のご案内

驚くべき水中運動の効果を体感してみませんか？
浮力・抵抗・水流・水圧・水温の5つのチカラが
水の中にはあります。

陸上よりもカラダに負担をかけずに運動ができ、
肩こりや腰痛、膝痛、心身のストレス緩和、血圧の
安定にも効果があります。



◆指導員

公立多良木病院 総合健診センター「コスモ」
MIZUNOアクア認定インストラクター
日本体育協会公認 水泳指導員 平井景子

- ※ 19時から入場入水できます。
- ※ 泳ぐのが苦手な方でも参加できます。

場 所	あさぎり町 B&G海洋センター プール	湯前町 B&G海洋センター プール
月 日	6月18日～8月27日	7月1日～8月26日
曜 日	毎週火曜日 (8月13日を除く)	毎週月曜日 (7月15日・ 8月12日を除く)
時 間	19時30分～20時30分	
内 容	水中ウォーキング 15分 エクササイズスイム 15分 アクアビクス 30分	
料 金	1回 500円	
問合せ先	あさぎり町教育委員会 担当：富永 電話：45-7226	湯前町教育委員会 担当：工藤 電話：43-4555

シルバーエイトの通所リハビリテーションを ご紹介いたします。

通所リハビリテーション（デイケア）とは利用者様が可能な限り自
宅で能力に応じ自立した日常生活を送ることができるよう、生活機能
の維持、または向上を目指し、リハビリテーションをしております。

シルバーエイトでは予防通所も含め1日約40名の方にご利用いた
いております。利用者様のほとんどがリハビリを目的とされる方々で
日常生活の体力向上、維持の為に皆さん頑張っておられます。

◆一日の流れはこのようなっております。

8時半～10時	送迎 施設へ到着 体温測定・血圧測定等身体にお変わりがないかお尋ねします。
9時～12時	入浴 利用者様の身体機能に応じた方法にて入浴いただきます。 専門スタッフによるリハビリを行います。
12時	昼食
13時	休憩
13時半	レクリエーション
15時	おやつ
15時半～17時	送迎

■お問い合わせ先
介護老人保健施設「シルバーエイト」
TEL0966-42-5288

介護老人保健施設 シルバーエイト

利用者様の声

専門のリハビリスタッフから自宅では
できないリハビリをしてもらって
体力の維持ができています。
また皆さんとおしゃべりも楽しくて
リハビリの一環となっています。



「正常な排尿」で 生活の質を上げ ましょう

泌尿器科部長

松下真治 Shinji Matsushita

Profile

【所属学会】

日本泌尿器科学会
日本化学療法学会

【認定医・専門医】

日本泌尿器科指導医
日本泌尿器科専門医
臨床研修指導医
インфекションコントロールドクター



排尿とは「おしっこを膀胱に貯めて出す」ことです。排尿にはおしっこを貯める働き（蓄尿）とおしっこを出す働き（排尿）の2つの働きがあります。具体的に正常な排尿はどういうものを言うのでしょうか。

排尿は膀胱と尿道の協調運動で成り立っていて、脳からの神経が膀胱と尿道の働きをコントロールしています。おしっこを貯めるときには膀胱はゆるんでふくらみ尿道は閉まっておしっこを漏らさないようにします。

すなわち蓄尿機能として、1、尿失禁がなく、2、排尿後すぐに尿意を感じることは無く、3、排尿のためによる起きることはなく、4、尿意をはつきり感じ、ある程度我慢ができることです。おしっこを出すときにはゆるんで開き、膀胱が縮んでおしっこを押し出します。

すなわち排尿機能として、1、おなかに力を入れなくても排尿でき、2、尿が途中で途切れたりせず、3、残尿感がないなどです。わかりやすく数字で示しますと、1回排尿量…200～400ml・1回当たりの排

尿時間…30秒以内・1日の排尿量…1,000～1,500ml・1日の排尿回数…5～7回・排尿間隔…3～5時間に1回などです。但し水分摂取量が平均的な方に限り、熱中症や腎不全などの場合は当てはまりません。これらの条件を満たせていないと、排尿障害があると判断できます。

排尿は毎日行うので、おしっこが出にくいとか回数が多いとかあっても慣れてしまい、病院に来院されるきっかけを見逃している場合があります。また尿失禁や尿意切迫感が強



泌尿器科外来スタッフ

く、外出を控えたりする方もよくいらつしやいます。また排尿困難を訴えられ、実際は全く排尿ができない尿閉の状態です。初めて来られる方もいます。

排尿障害は膀胱・尿道の病気、脳せき髄や神経の病気など様々な原因で起きます。検査は問診でIPSS（国際前立腺症状スコア）やOABSS（国際化活動膀胱スコア）を付けていただき重症度を判断し、検尿・エコーで基礎疾患の有無をチェックしますので、診断は早く痛みありません。

治療は生活指導・内服治療から始めます。同じ症状であっても対処方法が異なってくる場合がありますので、自覚症状がある方や、かかりつけ医の治療で改善しない場合、泌尿器科受診をお勧めします。

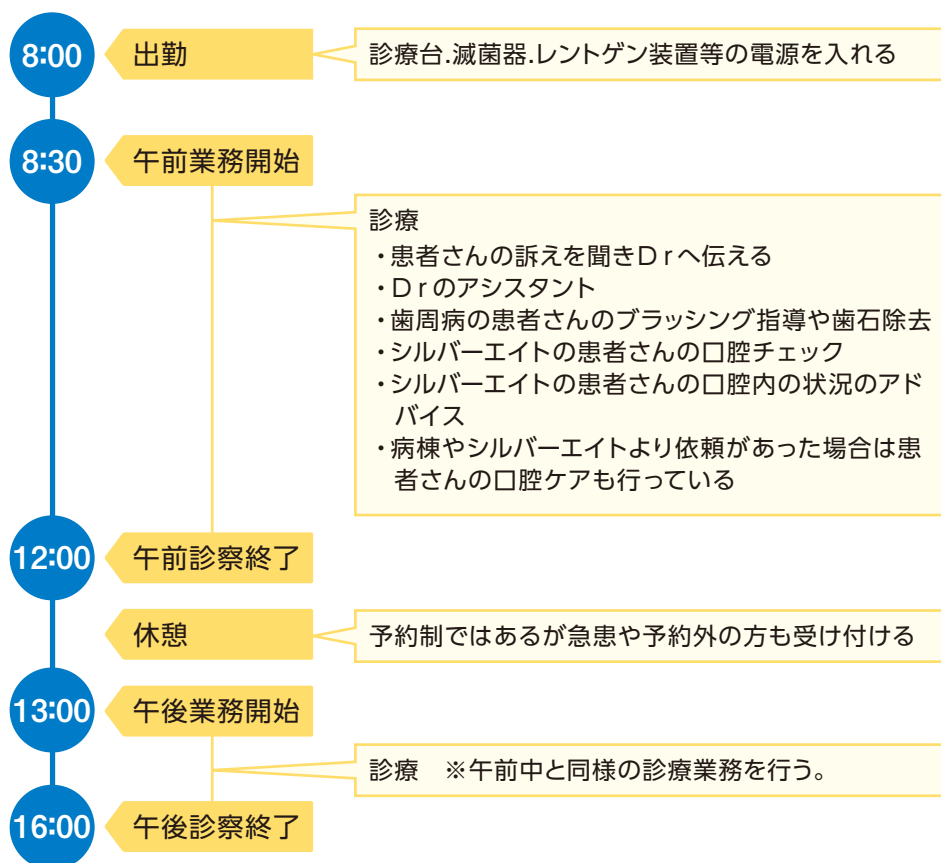
病院のお仕事

歯科外来

歯科衛生士 尾方輝美



歯科衛生士は歯科疾患の予防及び口腔衛生の向上を図ることを目的として、人々の歯・口腔の健康づくりをサポートする専門職です。



スケーリング（歯石除去）

〔歯科衛生士の3大業務〕

- ・ 歯科予防処置・フッ素化物等の薬物塗布・機械的歯面清掃など
- ・ 歯科診療補助・歯科医師の指示を受けて歯科治療の一部を負担するなど
歯科医師との協働で患者さんの診療にあたる
- ・ 歯科保健指導・歯磨き指導・寝たきり患者の口腔ケア・摂食・嚥下機能訓練など

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。
 それでは今月も『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。

- 【サイドニーアップ】
- ①両腕を真横に開きます。
 - ②開いた腕の肘を目標に膝を引き上げます。
 - ③引き上げた脚のつま先も上を向くように引き上げます。
 - ④体力に合わせて左右10回を目安にしていきましょう。

Point!

カラダは正面に向け勢いよく膝を引きつけましょう。

出来るだけカラダを傾けたり腕を下げたりしないように行いましょう。



※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。

★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!

ホットなさんぽ道

幸野溝・百太郎溝 「世界かんがい施設遺産」を訪ねて



幸野溝

百太郎溝取入口旧樋門

平成28年11月8日、『幸野溝・百太郎溝水路群』が「世界かんがい施設遺産」に登録されました。世界かんがい施設遺産は、かんがい農業の発展に貢献し、技術的にも優れた水路やせき、ため池などを保存するのが目的で設けられた制度で、建設から100年以上の施設が対象となります。熊本県内では2014年度の山都町「通潤用水」に続いて2件目の登録です。

今から約320年前に村人たちの手掘り作業によって百太郎溝は完成します。水路の恩恵はとて大きなものでした。その後、相良藩の新田開発は高橋七郎兵衛政重によって進められ幾多の苦難の末に幸野溝が完成。

現在、球磨盆地は疏水（かんがいのための土地を切り開き設けた水路）による農業では水稲が主作物です。その他、たばこや梨・栗・メロン・苺等の果樹・キュウリ・トマト等の施設野菜が栽培されています。又、水路は防火用水としても利用され、地域住民の生活になくてはならないものとなっています。

多良木町球磨川沿いの百太郎公園には百太郎溝取入口旧樋門が移築されています。水路に沿って進むと清々しい気分になります。語り継がれる百太郎伝説に思いを巡らすとこみ上げてくるものが・・・。

様々な苦労と努力の末に今日の実りがあるのだと思うと感慨もひとしおです。散歩をしながら、郷土の宝は今世界の宝なのだあと誇らしく感じます。

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

「患者様満足度アンケート調査」 実施のお知らせ

「公立病院への意見をお聞かせください」

当院では、患者様の満足度向上のため、外来・入院患者様を対象としました「患者様満足度アンケート調査」を実施しております。

今年度も以下のとおり実施しますので、診察・療養環境、職員の接遇などに関しまして率直なご意見をいただければ幸いです。

いただきましたご意見を参考に地域の病院として患者様やご家族が安心してご利用いただけますよう、またより良いサービスの提供ができるよう取り組んで参りますので、是非とも皆様のご協力をよろしくお願い申し上げます。

- 対象者
外来・入院患者様
- 実施期間
2019年6月1日(土)～6月30日(日)
- 調査内容
多良木病院を選んだ理由、診察・療養環境、病院・職員に対するご意見など

※アンケートは無記名回答方式となっておりますので、どなたが回答されたものか判別できないよう配慮されております。



恒星リレーエッセイ



栄養管理部
管理栄養士
唐津 杏奈

社会福祉士の渡辺さんからバトンを頂きました管理栄養士の唐津です。地元に就職して6年目となり、大好きな食べること(栄養)に加え、ご縁で球磨郡の陸上競技にも携わらせていただいております。充実した日々を過ごしています。

さて、世の中は健康ブームでメディアにさまざまな健康法、健康食品などが取り上げられていますが、体質や病気などによっては反対に悪い場合もあり、情報の見極めが必要だとつくづく感じています。私たち管理栄養士は、今後もひとりひとりにあった食事の提供、栄養指導ができるよう努めていきたいと思っております。

今回は、臨床検査技師の菊川さんにバトンを渡したいと思います。

腎臓内科外来開設しました！

2019年4月より腎臓内科外来開設いたしました。診察日・受付時間は以下のとおりです。

腎臓にご不安をお持ちの方、検診で尿蛋白など異常が見つかった方はお気軽にご相談ください。

診察日：毎月第2、第4金曜日

受付時間：午後1時30分から午後3時まで

診察場所：外科・消化器センター



- お問合せ先
球磨郡公立多良木病院
0966-42-2560 (代表)

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

(2019年4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	非常勤	○	○(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。

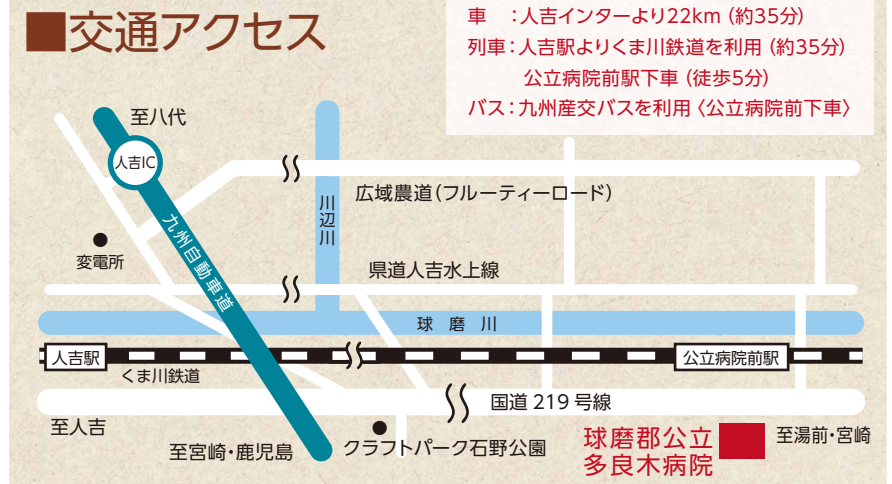
予約については内科外来(内線108)13:30~17:00まで。

*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



編集後記

令和元年度最初の公立多良木病院企業団広報誌“恒星”をお届けします。長かったゴールデンウィークも終わり、皆様はどのような連休を過ごされましたでしょうか？

今回の“医師特集”では、4月に来られたばかりの先生の記事を載せ、“病院のお仕事”では、歯科衛生士の仕事を載せています。病院の中にはたくさんの仕事があり、少しでも地域の方に私たちのことを知っていただければと思っています。

新たな元号も制定され、企業団職員一層努力して参ります。

