

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8月発行

下町橋 (湯前町)

## 骨粗鬆症について 整形外科医師 三股奈津子

- 緩和ケア病棟開設のお知らせ
- 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／下町橋の夏風景に寄せて
- 病院からのお知らせ



# 緩和ケア病棟開設のお知らせ

平成30年6月より、当院4階病棟が、緩和ケア病棟  
(10床／有料個室5、無料個室5)として始動しました。

緩和ケアとは、がんと診断されたときからはじまります。対象は患者さんとそのご家族です。当病棟は、完治を目的とした治療ではなく、がんの経過中におこってくる身体やこころのつらい症状を和らげるための積極的な治療や、ケアを受けていただく場所です。

病棟の緩和ケア認定看護師の役割は、病気の経過によつて起こってくる①身体の問題(痛み、だるさ、息苦しさなど)②こころや社会的な問題(不安、つらさ経済的な問題など)に対し、症状や問題を軽減しながら「その人らしく生きる」ことを患者さん・ご家族と一緒に考え支援していくことです。

主な設備として、寝たまま入浴できる「特殊浴槽」、「家族室」、「家庭用キッチン」があり、ご家庭に近い雰囲気療養していただける環境にあります。

わたしたちは、「出会えたすべてのいのちに感謝します」「患者さん、ご家族の思いに寄り添います」「自分らしく生きることを支援します」を胸に抱きながら、患者さんご家族が直面している問題や思いと一緒に向い合い分かち合う、チーム医療・ケアを行っております。更に、いつかは誰にでも訪れる死について考え、その人が望む場所や方法で最期まで生きることができるよう支援する「エンド・オブ・ライフケア」を、個人や地域と共に考えていく役割も担っています。地域包括ケアを見据え、緩和ケアの質向上を目指し今後も努力して参ります。

緩和ケア病棟に関するご相談は、  
球磨郡公立多良木病院 医療社会  
事業課へお問い合わせください。

TEL(0966)42-2665  
FAX(0966)42-2662



写真:右／広さ14.89㎡の無料個室。南側の大きな窓の外には白髪岳やあさぎりの町並み、田園風景が広がる。

左上／寝たまま入浴できる特殊浴槽 左下／広さ31.79㎡の有料個室。テーブルセットを設えたゆったりとした空間。

# 2018年10月28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、気持ちよく安心して受診できた」、「子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この機会にうけてみませんか？

### ●事前予約 必要です

### ●当日の受付時間

8:30～12:00

13:00～14:00

### ●検査コースと費用

|                                   |        |
|-----------------------------------|--------|
| ① マンモグラフィーのみ<br>(マンモ無料クーポン利用OK!!) | 4,115円 |
| ② 乳腺・甲状腺超音波のみ                     | 3,602円 |
| ③ 上記 ①+② 両方                       | 6,685円 |
| ④ 子宮頸がん                           | 5,659円 |

- その他
  - ・予約期間:9月10日(月)～10月26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。

●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



運動会

6月17日にシルバーエイト運動会が開かれました。入所の方を対象としており、各種目に参加していただきました。皆さんが参加できるような競技にはそれぞれ工夫をしています。

久しぶりの競技参加に真剣な表情や時に笑いありご家族も応援にきていただき、家族そろって楽しい時間を過ごしていただきました。

### 介護老人保健施設 シルバーエイト

家族と楽しむ  
運動会  
介護に役立つ  
家族介護教室  
今年も開催  
いたしました。



家族介護教室

7月10日に家族介護教室を開催しました。シルバーエイトをご利用の方やご家族の方へ日頃の介護や体調管理に役立てていただこうと企画しています。

今回は「健康に過ごしていただくために一緒に考えてみませんか？」をテーマとし、①腰痛予防 ②体力低下を防ぐ ③お口のケア、の3点についてお話をさせていただきました。

参加者からは「わかりやすく教えていただきました。元気に過ごすために早速実行したいと思います。」との感想をいただきました。

介護する方、介護される方、健康にお過ごしいただくためにこれからも役立つ情報をお伝えいたします。

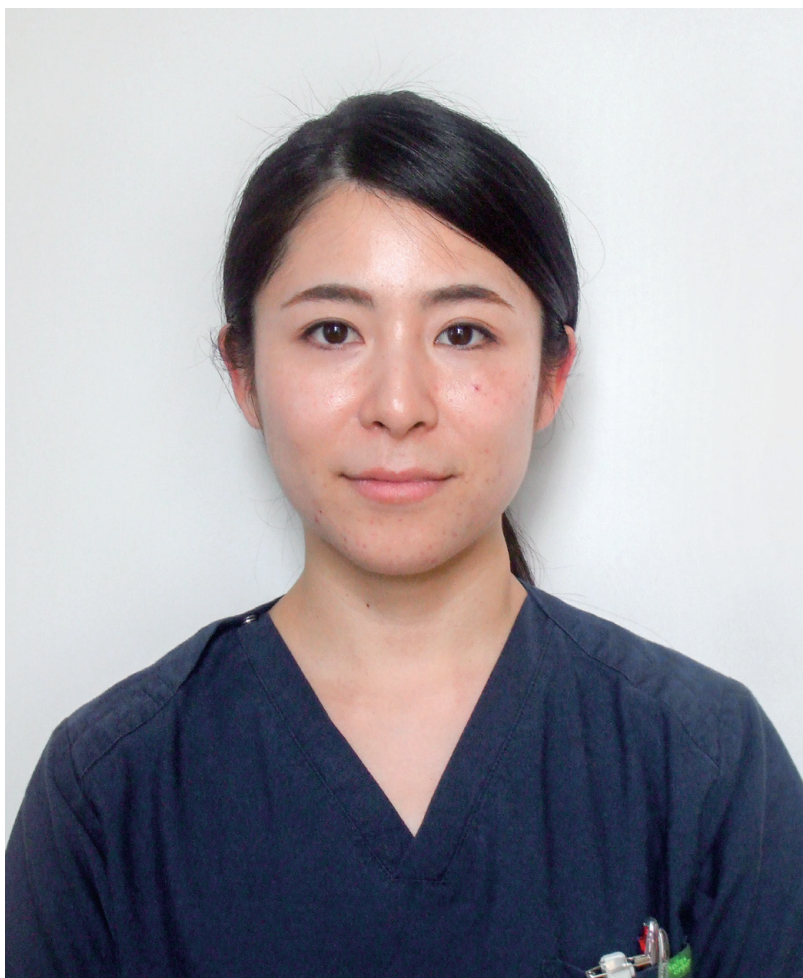
# 骨粗鬆症 について

整形外科医師  
**三股奈津子**  
Mimata Natsuko

## Profile

### 【所属学会】

日本整形外科学会  
日本骨折治療学会



今年4月より勤務させていた  
だいております三股と申しま  
す。勤務して数ヶ月経ちますが、  
すっかり球磨弁も聞きなれ、温  
泉にも癒されている日々です。  
さて今回は骨粗鬆症について  
書かせていただきます。最近で  
はテレビでも健康問題を扱う番  
組が多く、耳にすることも多い  
かと思います。

一般的に骨粗鬆症と  
は、「骨強度の低下によ  
り骨折を起こしやすくな  
る病態」をいいます。

現在、骨粗鬆症の患者  
数は1000万人を越  
えており、特に中高年  
から高齢の女性に多い  
のが特徴です。骨粗鬆症  
により骨が脆くなると、  
大腿骨の骨折や腰の圧  
迫骨折などを起こしやす  
くなります。骨折を  
起こしてしまうと入院、

手術での治療が必要となつた  
り、杖が必要な生活を余儀なく  
され、健康寿命の短縮にもつな  
がってしまいます。

健康寿命をできるだけ長く元  
気に過ごしていただくために、  
骨粗鬆症の予防がとても大切で  
す。地域で行なわれている体操  
やストレッチへの参加、ウォー  
キングなどの運動、カルシウム



を多く含む食事などは骨を強くし骨粗鬆症の予防につながります。

また、私たち整形外科も外来にて骨粗鬆症治療に取り組んでいます。骨の強さを計る骨密度検査は外来で簡単に行なえる検査で、その数値が低い患者様には、外来通院での治療を行なっています。

治療法には、現在様々な内服薬や注射薬があり、患者様のニーズに合うように対応できたらと思っています。

その他にも、整形外科外来では、怪我や関節痛、腰痛をはじめ、さまざまな痛みのご相談を受け付けております。午前中の外来となりますが、気軽にご相談いただけたら幸いです。

地域の方々の健康に少しでもお役に立てるよう努めていきたいと思っております。どうぞ宜しくお願いいたします。

## 「病院のお仕事」

第7回「薬剤部」編  
薬剤師 恒松 美樹



8:00  
出勤  
点検・清掃

薬を調剤する機械の確認調整及び清掃を行います。

今回は「薬剤部」編。  
スタッフの一日についてご紹介します。

緊急の  
調剤作成

前日業務終了後からの薬剤の変更、追加調整を調剤システムにて確認を行います。当日朝からの内服開始や、変更などもあるので、優先順位を確認しながら調剤を行います。なお、作成済み変更については病棟へ連絡を行い、取り寄せて調整をします。

8:30  
通常業務

入院患者さんの定期のお薬や、当院横の老健施設シルバーエイトへ入所されている利用者さんのお薬も調剤しています。次々と、お薬や注射の依頼が入ってくるので、調剤システムには薬剤師が付きっきりで即時対応しています。



10:00  
注射セット

2階、3階、4階の入院患者さんに処方されている、点滴・アンプル（注射筒）や名前シールを、一人一人個別のケースの中に、処方を確認しながら準備していきます。

11:00  
昼食

2交代のシフト制で食事をしています。

13:00  
注射セット  
病棟業務

5階の入院患者さんの注射セットを行います。薬剤管理指導として、入院患者さんへお薬の説明や管理方法のアドバイスを。知っておかなければならない薬剤の情報や、特に副作用の注意が必要になる場合には説明を行っています。

13:30  
病棟ラウンド

ICT（感染対策チーム）、NST（栄養療法サポートチーム）、心臓リハビリチーム等の他職種ラウンド（※）へ参加し、チーム医療へ貢献しています。

15:30  
在庫管理  
発注業務

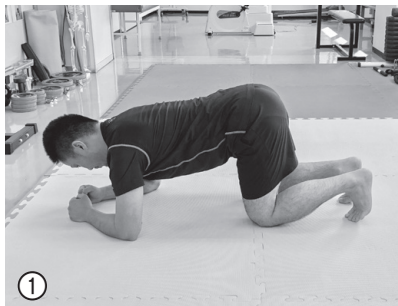
使用した薬剤の量の確認と翌日以降の薬剤の使用量を予測し、事前発注及び通常発注を行います。

17:15から18:00までは、交代で1名当日待機者が延長業務を行います。

17:15  
業務終了

その後、翌8:30分までは自宅待機。緊急入院や病棟の患者さんに調剤のオーダーが入ると、連絡を受けて病院に向かいます。そのため当番の日は、各自携帯電話を手放せません。

※他職種ラウンド…他職種の専門チームによる回診。



①  
背中反りすぎたり、丸まり過ぎないようにしましょう。



②  
頭から脚の軸を意識しましょう。脚が上がりが過ぎたり、下がり過ぎたりし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。

『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。今月もアクティブダイナミックにカラダを動かして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。

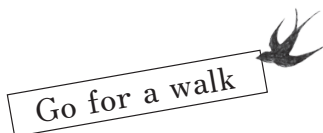
#### 【バックキック】

- ①両肘をつき、四つ這いになります。
- ②片脚の足首を曲げ、かかとから後方へ伸ばして10秒間キープします。
- ③肩からお尻、かかとのラインが一直線になるようにしましょう。
- ④体調に合わせて10回～20回を目安に行っていきましょう。



『疲れないカラダづくり』『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！



しも まち ばし

## 下町橋の夏風景に寄せて

湯前町の北にある下城地区、老舗焼酎蔵の脇を流れる都川は、夏は地元の子どもの格好の遊び場。灼熱の太陽をものともせず、川童たちの元気な声が響き渡ります。

この川に架かっているのが「下町橋」。夏日に照らされた木々の緑に包まれ、美しい弧を描く全長17mのアーチ橋です。竣工は明治三十九年。地元では権現橋の通称で親しまれており、町の重要文化財に指定されています。この石橋を手がけたのは、一説によると「種山石工」と呼ばれた職人衆の末裔で、肥後の国の石橋文化を支えた匠たちであると伝えられています。

彼らは現在の八代市東陽町を拠点に県内はもとより、日本各地に活躍の場を広げながら、独自の技術で数々の石橋を手がけていきます。

その代表作として知られるのが山都町の通潤橋や美里町の霊台橋。通潤橋は2年前の熊本地震や今年5月の豪雨によって甚大な被害を受けましたが、現在は修復に向けての協議が重ねられています。

天の災いは不条理なもので、7月に発生した西日本豪雨災害も同様。自然の脅威を目の前にすると、人は無力感にさいなまれます。しかし復興を後押しするのにもまた人。かつて石工達が測量機器や重機もない苛酷な状況のなかで、一つ石を積み上げ橋をつくりあげたように、被災地の復興も一歩一歩進んでいくことを願わずにはいられません。

川童たちの歓声に負けない元気な子ども達の声が、一日も早く被災地に戻ってきますように。



Taragi Asagiri Yunomae Mizukami

## まちむら散歩

地域  
情報

【多良木町】系びす夏祭り 8月17日(金)

【人吉球磨】相良三十三観音めぐり秋の一斉開帳 9月20日(木)～26日(水)

## 病院からのお知らせ

### ●平成30年度第1回タウンミーティング開催

平成30年6月27日(水)あさぎり町のポッポ館におきまして、今年度第1回目のタウンミーティング「もっと身近に、公立病院!」(住民座談会)を開催し、約30名の住民の皆様にご参加いただきました。内容として、大島企業長より病院状況説明、地元出身職員による業務紹介、そしてメインの座談会を行い、公立病院に期待すること、退院後の在宅医療、地域包括ケアシステムについて意見交換を行いました。

今後は、7月26日(木)多良木町(多目的研修センター)、8月23日(木)湯前町(農村環境改善センター)、9月27日(木)水上村(岩野公民館)で開催します。時間は18時30分から20時30分までです。多くの方々のご参加をお待ちしております。

### ●多良木病院合唱団アレグロ est.2008 結成10周年記念コンサートのお知らせ

公立多良木病院の医師や職員を中心に結成した合唱グループ「アレグロ」の10周年記念コンサートを開催します。地域の皆様のご来場をお待ちしております。

日時 9月24日(月)開場13時 開演14時

入場無料

場所 多良木町交流館「石倉」

多良木町大字多良木1542-1

出演予定

1、多良木病院合唱団アレグロ est.2008

2、デル・フィオーレ

3、ピアノ王子 他



## 恒星リレーエッセー



人工透析室師長  
尾方 雅枝

こんにちは、尾方です。

実は、私の実家は公立病院のすぐ近くで、このあたりは小さい頃の私の遊び場でした。昔は、建物も少なく田んぼや雑木林が多かったのですが、少しずつ建物が増え、道が整備され、公立多良木病院が建ちました。

以前の公立病院は、現多良木町民体育館の場所に建っていて、小学校の帰りに寄り道しては、屋上に登って町を眺めたり、冷水機で水を飲んだりして帰っていました。それも今では遠い思い出です。そんな私がここに勤めることになったのも何か運命でしょうか。

現在、私は人工透析室に勤めていて、透析を受けられる患者様が、安心・安楽に治療を受けられるようにと日々努力しています。

私が生まれ育ったこの故郷で、一生の仕事に就くことが出来て本当によかったと思っています。

次回は、2階病棟でがんばっている榎木師長にバトンタッチさせていただきます。

### ●合同慰霊祭開催

平成30年7月19日当院講堂にて「合同慰霊祭」を開催致しました。平成29年6月1日から平成30年5月31日までに、病院及び介護老人保健施設「シルバーエイト」で亡くなられた249名の御霊に対し、御遺族の方々と共に厳粛に追悼の儀を執り行いました。



## 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8月～9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<br>※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<br>0966-42-2596 | 常勤  | ○ | ○ | ○ | ○     | ○  | —  |
| 泌尿器科                | 非常勤 |   |   |   |       | ○  | —  |
| 眼科                  | 常勤  | ○ | ○ | ○ | ○     | ○  | —  |
| 皮膚科                 | 非常勤 | ○ |   |   | ○     |    | —  |
| 歯科<br>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。

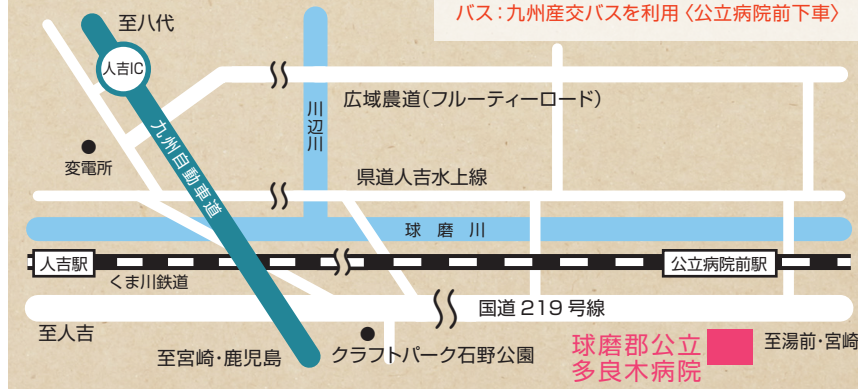
\*歯科・小児科は午後も受付けます。

\*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

7月の記録的豪雨では、河川の氾濫や土砂災害の危険で携帯電話の防災メールが頻繁に鳴っていましたね。“ちょっと待って”と思っても自然は待ってくれません。九州北部、中国地方で多くの方が被害を受けられました。被害に遭われた方には心よりお見舞い申し上げます。

8月に入りこれからは、台風の高潮。自然災害には十分気をつけ日ごろより防災を意識していきたいですね。まだまだ残暑厳しい日々が続いていますが、休養と栄養を十分にとり体調管理をきちんと行いこれからに備えていきましょう。

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。

