

# かけはし

Vol.104

2015年度  
No.2

【ホームページアドレス】 <http://www.akunehp.com/>

当院は、地域医療の中核施設として人を大切に、信頼される医療を目指します。



「紫陽花 2015梅雨」

## ◆基本方針

1. 満足度の高い急性期高度医療の提供を目指します。
2. 十分な説明と納得による医療を心掛けます。
3. 「かかりつけ医」との密接な連携による医療を行います。
4. たゆまぬ向上心と学習により、より良い医療を目指します。
5. 公正で健全な運営を行います。

## CONTENTS

*「地域がん診療病院」に指定されました……1	*リハビリの窓……5
*患者さんの権利と責務……1	*外来診察表……6
*自衛隊体験入隊研修を終えて……2	*7月の出水郡医師会
*泌尿器科のご紹介……3	日曜祭日当番医……7
*健康フェスタ開催のお知らせ……3	*病院ボランティア募集……7
*食中毒に注意……4	*お知らせ……7
*医療機能情報提供について……4	*編集後記……7

広報誌「かけはし」は、当院のホームページでもご覧になれます。

## 7月の 出水郡医師会 日曜祭日当番医

変更になる場合がございますので、受診される前に医療機関にお問い合わせ下さい。



月日	出水市	阿久根市	長島町
7月 5日(日)	広瀬産婦人科医院 TEL 62-1559 三慶医院 TEL 63-2333	北国医院 TEL 72-0016	飯尾医院 TEL 88-5040
12日(日)	恒吉医院 TEL 82-0048 クリニックなかむら TEL 62-0241	阿久根眼科 TEL 72-0040	鷹巣診療所 TEL 86-0054
19日(日)	平田整形外科クリニック TEL 62-8801 野田診療所 TEL 84-2023	林胃腸科外科 TEL 73-3639	長島クリニック TEL 88-6405
20日(月)	おかだクリニック TEL 63-7011 せき耳鼻咽喉科クリニック TEL 64-1187	植村整形外科 TEL 72-1041 脇本病院 TEL 75-2121	平尾診療所 TEL 88-2595
26日(日)	林泌尿器科クリニック TEL 64-8800 さくら通りクリニック TEL 62-2311	有村産婦人科・内科 TEL 73-4180	飯尾医院 TEL 88-5040

## \*病院ボランティア募集\*

出水郡医師会広域医療センターでは、患者さんの生活の質の向上、地域の人々への病院理解、病院職員への啓蒙などを目的としてボランティアを募集しています。

### 活動内容

- 1 身の回りのお世話  
花を生ける・水を替える、箸・湯のみの洗浄、下膳、お茶くみ、食事介助、洗濯、買い物、洗髪、入浴介助、床頭台の清掃、ゴミ捨て
- 2 話し相手  
筆談、手話、本を読む等
- 3 その他  
院内の案内、散歩に連れて行く、ベッドの移動、荷物の搬送、清拭タオルのローリング、草刈、花壇の整備等

(応募お問い合わせ)

出水郡医師会広域医療センター 総務課まで  
TEL 73-13331  
(内線 371・374)

※どうぞお気軽にお問い合わせください。

## お知らせ

### 意見箱について

当院では、総合受付、各病棟の患者食堂など院内8カ所に意見箱を設置しております。当院へのご意見・ご要望などをお寄せ下さい。なお、回答・検討・改善事項を各フロアの掲示板に掲載しておりますのでよろしくお願い致します。



## 編集後記

梅雨に入り、湿気が多い日が続いておりますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。毎年この季節になると、雨の日の過ごし方に頭を悩ませる方も多いと思います。足取りの重くなる季節ですが、適度な運動、食事を心掛け、夏に向けて準備したいものです。

(坂口)

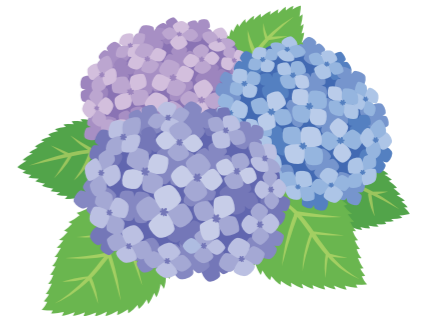
# 国から『地域がん診療病院』に指定されました

当院はこれまで、県の指定するがん診療指定病院としてこの地域のがん診療に取り組んで参りましたが、このたび平成27年4月1日より、国の定める「地域がん診療病院」として厚生労働省から指定を受けました。これは国の推進するがん対策の一環で、患者さんがその居住地にかかわらず全国各地どこでも質の高いがん医療を受けることが出来るように、地域がん診療拠点病院のない地域でその中心となるべき病院を国が指定するものです。現在九州・沖縄では、当院を含め2病院が指定されています。当院は地域がん診療拠点病院である済生会川内病院と連携を取りながら、この役割を果たして行くこととなります。

当院はこれまでも、胃癌や大腸癌を中心に、他のがん診療拠点病院と同様に多くのがん患者さんの治療の実績を重ねて参りました。肝臓やすい臓のがんまた乳がんや肺がんといった、多くの種類のがんを取り扱っていることも当院の特徴です。また、検査から診断、手術、抗がん剤治療、そして緩和ケアまで、がんのあらゆる場面に

対応しています。この指定によって、当院は名実ともに出水・阿久根・長島地域のがん診療の中心を担うこととなりました。これからますますその責任を重く感じ、良質ながん医療の提供に向けて努力していく所存です。今後ともよろしくお願いたします。

(文責：今村)



## 患者さんの権利と責務

### ～出水郡医師会広域医療センターは患者さんの権利を尊重します～

- 1.だれでもが良質で安全な医療を受ける権利があります。
- 2.人としての尊厳は、全ての医療において尊重されます。
- 3.医療上の全ての個人情報保護されます。
- 4.検査や治療、薬の内容等については、十分な情報提供と説明を受けて、理解と同意に基づいた医療を受ける権利があります。
- 5.診療録等の内容については、本院の規則に基づき、情報開示を受ける権利があります。
- 6.自らの健康に関する情報は、医療提供者に早く、正確に伝える責務があります。
- 7.病院の諸規則を守り、他の方の療養や職員の業務に支障を来さないように配慮する責務があります。
- 8.他の医師や第三者の意見を聞き、納得した医療を受ける権利(セカンドオピニオン)があります。

# 「自衛隊体験入隊」研修を終えて

27年度の新人職員を対象に、5月19～21日の3日間「自衛隊体験入隊」研修がありました。私は引率者という立場で参加し、新人と同様の訓練等を受けてきました。研修テーマは「徹して、規律・協調を学ぶ」で、参加者は、新人職員(第二病院4名含む)32名、引率者3名、計35名。場所は、陸上自衛隊川内駐屯地でした。



1日目は、主に基本訓練や体力検定、広報ビデオ鑑賞などがあり23時までスケジュールが組まれていました。基本訓練では、整列の方法や縦隊・横隊方法及び行進・停止を行いました。研修期間中は、この基本動作で移動をすることなり、単独行動はできませんでした。体力検定では、2分間の腕立て伏せ、腹筋で回数を、3000m走でタイムを測定しました。皆一生懸命行い、翌日から筋肉痛で大変でした。就寝場所は4階で、エレベーターはなく1日何回も昇り降りすることにも苦労しました。ビデオ鑑賞では、レンジャー部隊の訓練様子があり、映画でよく観る障害物訓練や口でヘビを噛み、皮を剥ぐところなどを鑑賞し、自衛隊員の厳しさを知りました。

2日目は、行進訓練や防衛講和、格闘・ロープ訓練などがありました。格闘では、主に防御法について実践練習を行い、ロープ訓練では、色んなロープの結び方を習い、崖をロープで降りる訓練も行いました。

3日目は、5時に起床し、約13

kmの徒步行進があり、出発地点まで自衛隊のトラックで移動し、重りを入れたリュックを交代で持ち、全員無事にたどり着きました。帰り着いた時は、施設内の多くの自衛隊員から出迎えてもらい嬉しく感じました。

3日間のスケジュールは細かく組まれ、生活面でも、入浴は全員が20分間で入り外に集合、食事はゆっくり食べていると休憩時間がなくなるなど、常に時間との戦いで、時計を何度見たか数え切れないうほどでした。研修後も自然に時計を見る習慣が続いています。

初めは、集合がギリギリになり、行進や挨拶がしっかりできず、指導官から時々大声で指導を受けましたが、次第にグループ内での協調が図れ、指導を受けることもなくなりました。研修テーマであった「規律・協調」は、皆が充分身に付いたと感じます。

天候にも恵まれ、研修後の新人職員の姿は研修前より凛々しく感じました。

自衛隊員は国防のために、体力をつけ、必要なスキルを磨くために訓練を懸命に行っていることが

わかりました。

我々も医療職者として、満足度の高い医療を提供するために、必要なスキルを磨き社会に貢献していきたいと思えます。新人職員が今回の研修を生かし、今後成長していくことを期待しています。

(文責：橋元)



# 泌尿器科のご紹介

当科は、前立腺癌や膀胱癌、腎臓癌などの尿路性器悪性腫瘍をはじめ、腎不全や血液透析、尿路感染症、排尿障害に関わる前立腺肥大症、尿失禁、尿路結石に対する治療など、泌尿器科疾患全般を診療しています。

## 「外来診療」

月・水・木・金曜日の午前中に受け付けております。火曜日は終日手術日・木曜日は午後手術日となっております。できれば月・水・金曜日の受診をおすすめします。平日の午後は、手術、検査や結石破碎等を行っています。毎日30〜40名の受診者がありません。予約制ですが、緊急の患者さんには随時対応いたします。初診患者さんや予約外の緊急患者さんの診療もあるため、予約時間通りに診察が進まずご迷惑をおかけしております。

## 「入院診療」

入院診療ではクリニカルパスを導入し、標準的な治療の提供、入院期間の短縮に努めています。泌尿器科疾患には他の診療科と重複する疾患も多く、各診療科と協力しながら治療を進めています。手術予定の患者さんには必要な検査を外来で済ませ、入院翌日に手術が実施できるよう努めています。緊急処置を必要とする疾患には、緊急入院できる体制で対応いたします。

あらゆる泌尿器科疾患について、プライマリ・ケアだけでなく、地域医療機関や大病院などとの連携や患者さんの疾病管理を大切に、質の高い一貫した診療を心がけております。患者さんの健康をサポートし安心して受診していただけるように泌尿器科診療に努めてまいります。

また、平成26年4月から人員が削減となり、常勤医師1名（日本泌尿器科学会専門医・指導医1名）で泌尿器疾患全般を診療しています。なかなか予約が取れない、待ち時間が長いなど地域の皆様にご迷惑をおかけしておりますが、何とか改善に努めてまいります。

ますので事情をご理解いただきませうよろしくお願いたいたします。

(文責：井口)



結石破碎装置



診察室

# 食中毒に注意



蒸し暑く、じめじめとした季節になってきました。気温、湿度の上昇とともに、食中毒が多発する時期となってきます。食中毒菌を「**付けない、増やさない、やっつける**」を実践して家庭でも食中毒を予防しましょう!

## (1) 菌をつけない(手洗いなど)

- 帰宅時、調理前、食事前、用後は手洗いを十分にしましょう。
- 調理中、生ものに触れた後も必ず手洗いをしましょう。
- 生肉・魚調理後の包丁、まな板などは十分に洗浄・消毒しましょう。



## (2) 増やさない、やっつける(食品の購入・保存・調理・食事)

- 冷凍食品、生鮮食品購入後は出来るだけ早く帰宅し、すぐに冷凍庫・冷蔵庫に保存する。
- 食品は十分に加熱して食べましょう。
- 食肉を生で食べる事は控えましょう。
- 調理後は2時間以内を目安として早めに食べましょう。

## 食べ物だけでなく調理器具でも菌は増殖します

漂白剤につける、熱湯をかけた後煮るなど簡単な方法で菌をやっつけることが出来ます。清潔な器具で調理しましょう。

## 医療機能情報提供について

当院の病院機能やサービスについて県に報告したデータをもとに鹿児島県ホームページにて公開されております。閲覧も可能となっております。また、同内容を1階医療情報センター内で自由に閲覧できるよう冊子を配置しております。

鹿児島県ホームページ <http://www.pref.kagoshima.jp/>

## 健康フェスタ開催のお知らせ

日時	8月23日(日) 10:00~14:00
テーマ	「来て・みて・考えよう!!地域の健康」
場所	出水郡医師会広域医療センター
催し物	無料検診・視力測定等、ミニ講座(消防隊のお話、がん)、阿久根中学校ミニコンサート、ゆるキャラ握手会、看護師体験、手術室見学、キッズコーナー、屋台、チャリティーバザー、健康クイズ、ミニ喫茶など皆さまのご参加をお待ちしております。



## 外来診察表

診療科目	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
循環器内科 (一般内科)	立石 繁宜 吉野 聡史 田端 宏之 (吉野・田端)	福元 大地 田端 宏之 (福元・田端)	大牟禮 健太 福元 大地 (大牟禮・福元)	検査日 [第1,3,5] (消化器内科医) [第2,4] (堀之内)	立石 繁宜 吉野 聡史 大牟禮 健太 (吉野・大牟禮)	予約検査	
	心臓血管外科	[第2] (熊本中央病院)					
	神経内科	児玉 大介					
	血液内科			新居 亮彦			
眼科	平瀬 純伸	平瀬 純伸	平瀬 純伸	手術日	平瀬 純伸	予約検査	
脳神経外科	手術日	栗 隆志	栗 隆志	栗 隆志	検査日	予約検査	
整形外科	恒吉 康弘 藤元 祐介 内山田 桜	手術日	恒吉 康弘 藤元 祐介 城光寺 豪	手術日	恒吉 康弘 内山田 桜 <small>鹿児島大学・脊椎専門医</small>	予約検査	
	泌尿器科	井口 智生	手術日	井口 智生	井口 智生	予約検査	
放射線科	堀之内 信	堀之内 信	堀之内 信		堀之内 信		
耳鼻咽喉科 (15:30まで受付)		診察日 <small>(鹿児島大学・耳鼻咽喉科医)</small>			診察日 <small>(鹿児島大学・耳鼻咽喉科医)</small>		
消化器病 センター	消化器内科	紙屋 康之		紙屋 康之 山筋 章博	山筋 章博	予約検査	
	消化器外科 (外科)	手術日	田辺 元 今村 博	手術日	今村 博 加藤 健司	予約検査	
	化学療法外来	(今村 博)	加藤 健司	(今村 博)	原口 尚士	山崎 洋一	
	緩和ケア外来		消化器外科医 (16:00~17:00)		消化器外科医 (15:00~17:00)		
	セカンドオピニオン外来		今村/加藤 (16:00~16:30)				
	胃カメラ 大腸カメラ	山筋 章博	紙屋/山筋	熊本大学・ 消化器内科医	紙屋/山筋	紙屋 康之 <small>(熊本大学・消化器内科医)</small>	予約検査
	肝臓内科	馬場 芳郎 (鹿児島厚生連病院/肝臓内科部長) 第1・3金曜日診察(受付 13:30~16:30) 要予約/要紹介					
乳腺外来	吉中 平次 第4火曜日診察(受付 9:00~16:00) 要予約/要紹介						

※ただし急患はこの限りではありません。

※一般内科は循環器内科と併用の診察となる為、待ち時間が長くなる場合がございます。

※消化器病センターのみセカンドオピニオン外来を設置、他科については通常外来の時間帯に随時対応。



## リハビリの窓 焼骨遠位端骨折について

今回は当院において、比較的多く見られる焼骨遠位端骨折(コーレス骨折とも呼ばれています)についてお話しします。

**○どんな骨折?**  
手の骨折として比較的よく見られる骨折です。転んで地面に手をついたとき等に手の少し上の部分の骨が衝撃に耐えられずに折れてしまいます。

**○どんな人に多い?**  
幅広い年代にみられますが、特に高齢者や女性で骨粗鬆症により骨が弱くなっている方に多く見られます。また、50~70歳の比較的活動性の高い方に多いのも特徴の一つです。



**○どんな治療をするの?**  
まずは保存療法か手術適応かに大別されます。

**①保存療法とは?**  
ギプス巻き込みを行い固定して骨が自然と付いてくるのを待つ

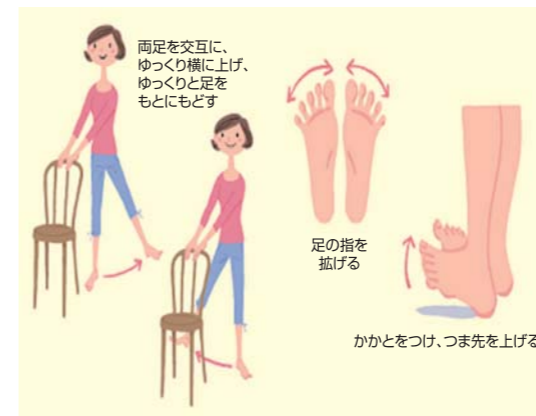
ちます。その間のリハビリとして、肩や肘の運動、指の運動の指導をします。ギプス固定中は安静するように思いがちですが、固定部位以外は適度に生活場面でも使用していくことが大切です。

**②手術は?**  
状態に応じて医師が手術を行います。手術前に、リハビリでは状態確認を行います。その際に、腫れがひどい時には手術をしやすいように指の運動を促して腫れの軽減を図ります。

手術後1日目から本格的にリハビリが始まります。機能的な回復と日常生活での回復を一緒に確認していきながら関わっています。当院では状態を見ながら、2週間前後で退院となります。その後も必要のある方は、医師の指示の下、外来リハビリを継続して行いフォローアップしていきます。



### 足指の運動



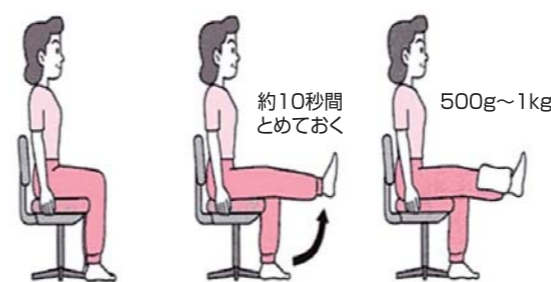
焼骨遠位端骨折について簡単に説明させて頂きました。しかし、1番大切なことは骨折しないように、普段の生活で転倒に気をつけていきましょう。

**○どうやって予防するの?**  
前述しているように骨粗鬆症や筋力低下などによる転倒で骨折する方が多く見られます。日頃から、しっかりと食事をとり適度な運動をすることが大切です。ご家族と相談の上、付き添い等を頂きながら、適度な散歩や簡単な運動をするようにしましょう。

(文責: 富園)

### 体操

#### イスに座って行う体操



#### 横になって行う体操



きたえようとする脚と反対のひざを立てます。伸ばした側の脚を図のように床から15~20cmのところまで上げます。約10秒間とめてから、ゆっくりとおろします。これを10回~20回繰り返します。

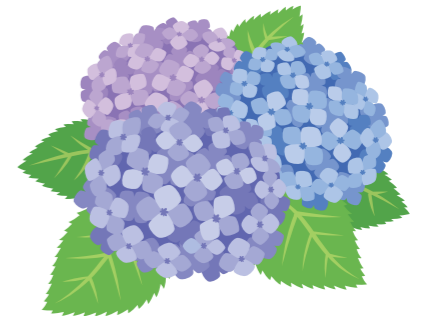
# 国から『地域がん診療病院』に指定されました

当院はこれまで、県の指定するがん診療指定病院としてこの地域のがん診療に取り組んで参りましたが、このたび平成27年4月1日より、国の定める「地域がん診療病院」として厚生労働省から指定を受けました。これは国の推進するがん対策の一環で、患者さんがその居住地にかかわらず全国各地どこでも質の高いがん医療を受けることが出来るように、地域がん診療拠点病院のない地域でその中心となるべき病院を国が指定するものです。現在九州・沖縄では、当院を含め2病院が指定されています。当院は地域がん診療拠点病院である済生会川内病院と連携を取りながら、この役割を果たして行くこととなります。

当院はこれまでも、胃癌や大腸癌を中心に、他のがん診療拠点病院と同様に多くのがん患者さんの治療の実績を重ねて参りました。肝臓やすい臓のがんまた乳がんや肺がんといった、多くの種類のがんを取り扱っていることも当院の特徴です。また、検査から診断、手術、抗がん剤治療、そして緩和ケアまで、がんのあらゆる場面に

対応しています。この指定によって、当院は名実ともに出水・阿久根・長島地域のがん診療の中心を担うこととなりました。これからますますその責任を重く感じ、良質ながん医療の提供に向けて努力していく所存です。今後ともよろしくお願いたします。

(文責：今村)



## 患者さんの権利と責務

### ～出水郡医師会広域医療センターは患者さんの権利を尊重します～

- 1.だれでもが良質で安全な医療を受ける権利があります。
- 2.人としての尊厳は、全ての医療において尊重されます。
- 3.医療上の全ての個人情報保護されます。
- 4.検査や治療、薬の内容等については、十分な情報提供と説明を受けて、理解と同意に基づいた医療を受ける権利があります。
- 5.診療録等の内容については、本院の規則に基づき、情報開示を受ける権利があります。
- 6.自らの健康に関する情報は、医療提供者に早く、正確に伝える責務があります。
- 7.病院の諸規則を守り、他の方の療養や職員の業務に支障を来さないように配慮する責務があります。
- 8.他の医師や第三者の意見を聞き、納得した医療を受ける権利(セカンドオピニオン)があります。

# 「自衛隊体験入隊」研修を終えて

27年度の新人職員を対象に、5月19～21日の3日間「自衛隊体験入隊」研修がありました。私は引率者という立場で参加し、新人と同様の訓練等を受けてきました。研修テーマは「徹して、規律・協調を学ぶ」で、参加者は、新人職員(第二病院4名含む)32名、引率者3名、計35名。場所は、陸上自衛隊川内駐屯地でした。



1日目は、主に基本訓練や体力検定、広報ビデオ鑑賞などがあり23時までスケジュールが組まれていました。基本訓練では、整列の方法や縦隊・横隊方法及び行進・停止を行いました。研修期間中は、この基本動作で移動をすることなり、単独行動はできませんでした。体力検定では、2分間の腕立て伏せ、腹筋で回数を、3000m走でタイムを測定しました。皆一生懸命行い、翌日から筋肉痛で大変でした。就寝場所は4階で、エレベーターはなく1日何回も昇り降りすることにも苦労しました。ビデオ鑑賞では、レンジャー部隊の訓練様子があり、映画でよく観る障害物訓練や口でヘビを噛み、皮を剥ぐところなどを鑑賞し、自衛隊員の厳しさを知りました。

2日目は、行進訓練や防衛講和、格闘・ロープ訓練などがありました。格闘では、主に防御法について実践練習を行い、ロープ訓練では、色んなロープの結び方を習い、崖をロープで降りる訓練も行いました。

3日目は、5時に起床し、約13

kmの徒步行進があり、出発地点まで自衛隊のトラックで移動し、重りを入れたリュックを交代で持ち、全員無事にたどり着きました。帰り着いた時は、施設内の多くの自衛隊員から出迎えてもらい嬉しく感じました。

3日間のスケジュールは細かく組まれ、生活面でも、入浴は全員が20分間で入り外に集合、食事はゆっくり食べていると休憩時間がなくなるなど、常に時間との戦いで、時計を何度見たか数え切れなほほどでした。研修後も自然に時計を見る習慣が続いています。

初めは、集合がギリギリになり、行進や挨拶がしっかりできず、指導官から時々大声で指導を受けましたが、次第にグループ内での協調が図れ、指導を受けることもなくなりました。研修テーマであった「規律・協調」は、皆が充分身に付いたと感じます。

天候にも恵まれ、研修後の新人職員の姿は研修前より凛々しく感じました。

自衛隊員は国防のために、体力をつけ、必要なスキルを磨くために訓練を懸命に行っていることが

わかりました。

我々も医療職者として、満足度の高い医療を提供するために、必要なスキルを磨き社会に貢献していきたいと思えます。新人職員が今回の研修を生かし、今後成長していくことを期待しています。

(文責：橋元)



# 泌尿器科のご紹介

当科は、前立腺癌や膀胱癌、腎臓癌などの尿路性器悪性腫瘍をはじめ、腎不全や血液透析、尿路感染症、排尿障害に関わる前立腺肥大症、尿失禁、尿路結石に対する治療など、泌尿器科疾患全般を診療しています。

## 「外来診療」

月・水・木・金曜日の午前中に受け付けております。火曜日は終日手術日・木曜日は午後手術日となっております。できれば月・水・金曜日の受診をおすすめします。平日の午後は、手術、検査や結石破碎等を行っています。毎日30〜40名の受診者があります。予約制ですが、緊急の患者さんには随時対応いたします。初診患者さんや予約外の緊急患者さんの診療もあるため、予約時間通りに診察が進まずご迷惑をおかけしております。

## 「入院診療」

入院診療ではクリニカルパスを導入し、標準的な治療の提供、入院期間の短縮に努めています。泌尿器科疾患には他の診療科と重複する疾患も多く、各診療科と協力しながら治療を進めています。手術予定の患者さんには必要な検査を外来で済ませ、入院翌日に手術が実施できるよう努めています。緊急処置を必要とする疾患には、緊急入院できる体制で対応いたします。

あらゆる泌尿器科疾患について、プライマリ・ケアだけでなく、地域医療機関や大病院などとの連携や患者さんの疾病管理を大切にし、質の高い一貫した診療を心がけております。患者さんの健康をサポートし安心して受診していただけるように泌尿器科診療に努めてまいります。

また、平成26年4月から人員が削減となり、常勤医師1名（日本泌尿器科学会専門医・指導医1名）で泌尿器疾患全般を診療しています。なかなか予約が取れない、待ち時間が長いなど地域の皆様にご迷惑をおかけしておりますが、何とか改善に努めてまいります。

ますので事情をご理解いただきませうよろしくお願いたいたします。

(文責：井口)



結石破碎装置



診察室

# 食中毒に注意



蒸し暑く、じめじめとした季節になってきました。気温、湿度の上昇とともに、食中毒が多発する時期となってきます。食中毒菌を「**付けない、増やさない、やっつける**」を実践して家庭でも食中毒を予防しましょう！

## (1) 菌をつけない(手洗いなど)

- 帰宅時、調理前、食事前、用後は手洗いを十分にしましょう。
- 調理中、生ものに触れた後も必ず手洗いをしましょう。
- 生肉・魚調理後の包丁、まな板などは十分に洗浄・消毒しましょう。



## (2) 増やさない、やっつける(食品の購入・保存・調理・食事)

- 冷凍食品、生鮮食品購入後は出来るだけ早く帰宅し、すぐに冷凍庫・冷蔵庫に保存する。
- 食品は十分に加熱して食べましょう。
- 食肉を生で食べる事は控えましょう。
- 調理後は2時間以内を目安として早めに食べましょう。

## 食べ物だけでなく調理器具でも菌は増殖します

漂白剤につける、熱湯をかけた後煮るなど簡単な方法で菌をやっつけることが出来ます。清潔な器具で調理しましょう。

## 医療機能情報提供について

当院の病院機能やサービスについて県に報告したデータをもとに鹿児島県ホームページにて公開されております。閲覧も可能となっております。また、同内容を1階医療情報センター内で自由に閲覧できるよう冊子を配置しております。

鹿児島県ホームページ <http://www.pref.kagoshima.jp/>

## 健康フェスタ開催のお知らせ

日時	8月23日(日) 10:00~14:00
テーマ	「来て・みて・考えよう!!地域の健康」
場所	出水郡医師会広域医療センター
催し物	無料検診・視力測定等、ミニ講座(消防隊のお話、がん)、阿久根中学校ミニコンサート、ゆるキャラ握手会、看護師体験、手術室見学、キッズコーナー、屋台、チャリティーバザー、健康クイズ、ミニ喫茶など皆さまのご参加をお待ちしております。



## 外来診察表

診療科目	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
循環器内科 (一般内科)	立石 繁宜 吉野 聡史 田端 宏之 (吉野・田端)	福元 大地 田端 宏之 (福元・田端)	大牟禮 健太 福元 大地 (大牟禮・福元)	検査日 <small>【第1,3,5】(消化器内科医) 【第2,4】(堀之内)</small>	立石 繁宜 吉野 聡史 大牟禮 健太 (吉野・大牟禮)	予約検査	
	心臓血管外科	<small>【第2】(熊本中央病院)</small>					
	神経内科	児玉 大介					
	血液内科				新居 亮彦		
眼科	平瀬 純伸	平瀬 純伸	平瀬 純伸	手術日	平瀬 純伸	予約検査	
脳神経外科	手術日	栗 隆志	栗 隆志	栗 隆志	検査日	予約検査	
整形外科	恒吉 康弘 藤元 祐介 内山田 桜	手術日	恒吉 康弘 藤元 祐介 城光寺 豪	手術日	恒吉 康弘 内山田 桜 <small>鹿児島大学・脊椎専門医</small>	予約検査	
	泌尿器科	井口 智生	手術日	井口 智生	井口 智生	予約検査	
放射線科	堀之内 信	堀之内 信	堀之内 信		堀之内 信		
耳鼻咽喉科 (15:30まで受付)		診察日 <small>(鹿児島大学・耳鼻咽喉科医)</small>			診察日 <small>(鹿児島大学・耳鼻咽喉科医)</small>		
消化器病 センター	消化器内科	紙屋 康之		紙屋 康之 山筋 章博	山筋 章博	予約検査	
	消化器外科 (外科)	手術日	田辺 元 今村 博	手術日	今村 博 加藤 健司	予約検査	
	化学療法外来	(今村 博)	加藤 健司	(今村 博)	原口 尚士	山崎 洋一	
	緩和ケア外来		消化器外科医 (16:00~17:00)		消化器外科医 (15:00~17:00)		
	セカンドオピニオン外来		今村/加藤 (16:00~16:30)				
	胃カメラ 大腸カメラ	山筋 章博	紙屋/山筋	熊本大学・ 消化器内科医	紙屋/山筋	紙屋 康之 <small>(熊本大学・消化器内科医)</small>	予約検査
	肝臓内科	馬場 芳郎 (鹿児島厚生連病院/肝臓内科部長) 第1・3金曜日診察(受付 13:30~16:30) 要予約/要紹介					
乳腺外来	吉中 平次 第4火曜日診察(受付 9:00~16:00) 要予約/要紹介						

※ただし急患はこの限りではありません。

※一般内科は循環器内科と併用の診察となる為、待ち時間が長くなる場合がございます。

※消化器病センターのみセカンドオピニオン外来を設置、他科については通常外来の時間帯に随時対応。



## リハビリの窓 焼骨遠位端骨折について

今回は当院において、比較的多く見られる焼骨遠位端骨折(コーレス骨折とも呼ばれています)についてお話しします。

**○どんな骨折?**  
手の骨の骨折として比較的よく見られる骨折です。転んで地面に手をついたとき等に手の少し上の部分の骨が衝撃に耐えられずに折れてしまいます。

**○どんな人に多い?**  
幅広い年代にみられますが、特に高齢者や女性で骨粗鬆症により骨が弱くなっている方に多く見られます。また、50~70歳代の比較的活動性の高い方に多いのも特徴の一つです。



**○どんな治療をするの?**  
まずは保存療法か手術適応かに大別されます。

**①保存療法とは?**  
ギプス巻き込みを行い固定して骨が自然と付いてくるのを待つ

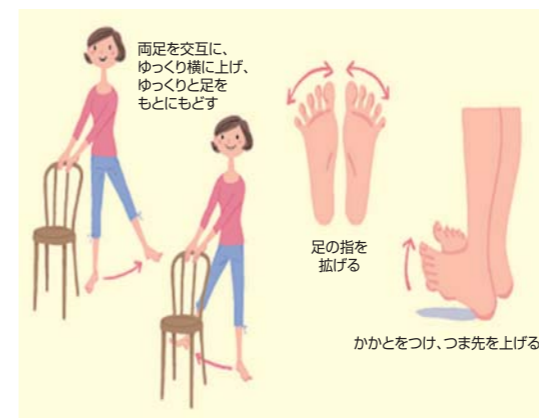
ちます。その間のリハビリとして、肩や肘の運動、指の運動の指導をします。ギプス固定中は安静するように思いがちですが、固定部位以外は適度に生活場面でも使用していくことが大切です。

**②手術は?**  
状態に応じて医師が手術を行います。手術前に、リハビリでは状態確認を行います。その際に、腫れがひどい時には手術をしやすいように指の運動を促して腫れの軽減を図ります。

手術後1日目から本格的にリハビリが始まります。機能的な回復と日常生活での回復を一緒に確認していきながら関わっています。当院では状態を見ながら、2週間前後で退院となります。その後も必要のある方は、医師の指示の下、外来リハビリを継続して行いフォローアップしていきます。



### 足指の運動



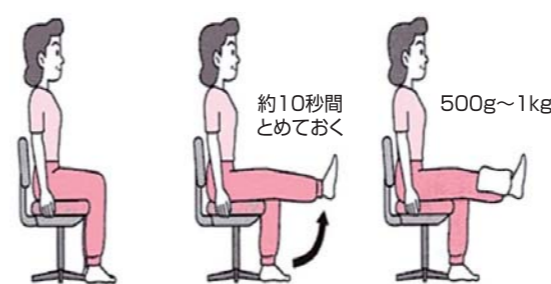
焼骨遠位端骨折について簡単に説明させて頂きました。しかし、1番大切なことは骨折しないように、普段の生活で転倒に気をつけていきましょう。

**○どうやって予防するの?**  
前述しているように骨粗鬆症や筋力低下などによる転倒で骨折する方が多く見られます。日頃から、しっかりと食事をとり適度な運動をすることが大切です。ご家族と相談の上、付き添い等を頂きながら、適度な散歩や簡単な運動をするようにしましょう。

(文責: 富園)

### 体操

#### イスに座って行う体操



#### 横になって行う体操



きたえようとする脚と反対のひざを立てます。伸ばした側の脚を図のように床から15~20cmのところまで上げます。約10秒間とめてから、ゆっくりとおろします。これを10回~20回繰り返します。