

かけはし

Vol.106

2015年度 No.4

【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。



「秋桜 2015」

◆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

*文化講演会の報告.....1	*新人紹介.....6
*健康フェスタ.....2~3	*11月の出水郡医師会
*リハビリの窓.....3~4	日曜祭日当番医.....7
*医療機能情報提供について.....4	*病院ボランティア募集.....7
*インフルエンザ予防について.....5	*お知らせ.....7
*患者さんの権利と責務.....5	*編集後記.....7
*外来診察表.....6	

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。

11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
11月 1日(日)	友愛クリニック TEL 64-2101 クリニックなかむら TEL 62-0241	門松医院 TEL 64-6100	飯尾医院 TEL 88-5040
3日(火)	福元医院 TEL 67-3200 荘記念病院 TEL 82-3113	山田クリニック TEL 72-0420	平尾診療所 TEL 88-2595
8日(日)	整形外科ばぐちクリニック TEL 64-8260 しもそのクリニック TEL 63-8300	北国医院 TEL 72-0016	飯尾医院 TEL 88-5040
15日(日)	出水病院 TEL 62-0419 こどもクリニック永松 TEL 64-1500	阿久根眼科 TEL 72-0040	長島クリニック TEL 88-6405
22日(日)	キッズクリニック TEL 63-7707 境田医院 TEL 67-2600	林胃腸科外科 TEL 73-3639	鷹巣診療所 TEL 86-0054
23日(月)	出水眼科 TEL 62-8350 福永内科循環器科 TEL 62-8200	植村整形外科 TEL 72-1041 脇本病院 TEL 75-2121	平尾診療所 TEL 88-2595
29日(日)	よした泌尿器科クリニック TEL 63-7800 二宮医院 TEL 62-0167	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、着湯のみの洗浄、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 73-1331
(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

10月になり、もうすっかり秋です。スポーツ、行楽、食欲、読書……皆さんにとって、秋はどんな季節でしょうか。秋は頭も体も動かしやすく、何か始めるのに一番良い季節と言われています。人間の持つ五感を刺激し、心地よい風に触れることで、心も体もリフレッシュでき仕事や生活に張りが生まれることまちがいなしです。是非、何か始めてみませんか。(橋口)

文化講演会の報告 平成27年9月19日

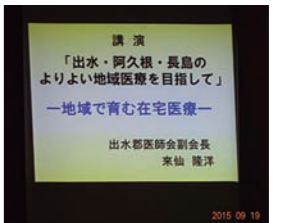
院長 立石繁宜

平成27年9月19日(土)13時から、出水市文化会館にて、第6回「文化講演会」が開催されました。出水郡医師会は、平成22年度から、「住民の皆様への健康増進と病気の啓発」、及び「住民の皆様とのつながりを大切に」との趣意で、「文化講演会」を開催しています。今回も、幸い天候にも恵まれ、入場者が400名を超え、成功裏に無事に終了しました。



第1部は「出水・阿久根・長島のよりよい地域医療を目指して」の演題にて、医師会の来仙隆洋副会長から、主に「INAネット」についての説明がありました。少子高齢化社会と医療の高度化がもたらす、医療費の高騰から、国の方針として病院から在宅医療への方向転換がなされ、そのため多くの地域包括医療の取り組みがなされています。在宅医療の急病・急変時対処等の根幹にあるのがかかりつけ医であり、その中心となるシステムがINAネットです。

次に、今村博副院長から副題「地域支援病院の立場から」の講演がありました。当院は地域支援病院として、本年6月に最新の医療設備とシステムを備えた手術室を新設し、また、地域医療の問題として、医師、看護師の慢性的な人材不足が深刻化のために、業務負担軽減目的にて、毎夜19時〜23時に野田診療所に夜間救急を開設しています。夜間救急医療の在り方など、医療職側が中心であった医療は、今後住民の皆様との情報交換とご協力が更に必要になっていきます。



第2部は宮原恵津子氏の演題「眉間のシワより笑いジワ」による講演でした。



宮原氏は、元MBCアナウンサーでありましたが、現在、MBCラジオの「たんぼぼクラブ」等でのパーソナリティとして活躍されています。自らの家庭的、社会的な貴重な経験や、自己のがんの体験など一見深刻で暗くなるこれらを、笑いに変える講演は、心打つものでした。

宮原氏のことばを借りれば、深刻で暗くなる人生の出来事は、それを正面切って受け止める強さがあれば、「年取ることには悪い事ではなく、生きる知恵を学んでいる」。また、「老化という現象も、日々明るく前向きに生き、決してあきらめないことで克服できる」に尽きます。

宮原氏は、がんの宣告から死を見つめ、切ない現実から逃げないで笑いとなす姿が愛おしく、あるべき人間のやさしさと強さを示してくれました。辛いことを黙って耐えるのも強さであり、笑って過ごすためには、更にそれ以上の強さが必要になります。真に笑える人は、本当に強き人と思えます。医療の本質は命と健康であり、現代社会は生活習慣病を生み、更に多くの複雑な病巣を宿し、新たな文明病をもたらす多様な要因を秘めています。生のみならず、死にも価値を見出す、即ち死の意識と覚悟が価値ある生をもたらすと思えます。このように、年取る事の本来の意味と、幸せのあり方を教えて頂いた有意義な講演でした。



平成27年度 健康フェスタ

毎年の恒例となっており、健康フェスタを8月23日(日)に開催いたしました。今年度のテーマは、『来て、見て、考えよう!! 地域の健康』となっております。開催の目的を簡単にご説明致しますと、大きく分けて4つとなっております。

1. 地域住民の方々の健康や医療に関しての興味関心の拡大
2. 出水医療圏域の関係職員ならびに地域住民への情報発信
3. 医療機関との連携ならびに住民参加型の医療の促進
4. 次世代の医療従事者へと心をつなぐ

年々、来場者数も増加傾向にあり、今年度も369名と多くの方々にお越し頂き、地域の方々への情報発信や健康増進の一助となれたのではないかと思います。以下に、イベント内容の簡単な紹介を致します。



◆メイン会場



ミニコンサート(阿久根中学校)



バルーンアート



阿つくんと握手会



健康教室(がんを早く見つけよう)



絵画展示(手洗いポスター)



チャリティバザー

例年、お越し頂いている阿久根中学校により、ミニコンサートでは、すばらしい演奏を聴かせて頂

きました。

バルーンアートや阿つくんと握手会も子どもたちに喜ばれる内容となっております。楽しんで頂けたようです。

副院長によります健康教室や、救急隊の方の講話など、みなさん真剣に耳を傾けていたようです。

◆無料検診コーナー



視力測定、血液検査、骨密度測定など、様々な検査を行いました。



◆体験相談コーナー

健康体験や、無料相談のコーナーなどを設け、健康に對しての再認識をして頂いたものと思います。

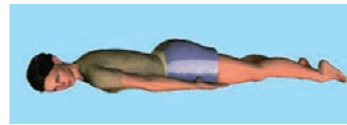


◆見学手術体験コーナー



子どもたちに人気の高い、手術室での手術体験(内視鏡を用いた手術)の写真です。今年度、手術室も建て替えが完成し、素晴らしい手術室となっております。今年度の目玉の一つでもある、ラウンジグループでは、手術の状況などが別室で見学でき、医師・看護師やリハビリスタッフの良い学びの場となっております。

1.まず、うつぶせに寝て5分程度安静に
リラックスすることで筋肉の緊張をほぐします。(右図)



2.うつぶせの状態から両肘を立て、上体を起こし、腰を反らします。
これを5分程度保ちます。(右図)※通常は痛みが徐々に治まっていますが、
痛みが強い場合、お尻や足に痛みや痺れが出る場合は中止して下さい。



3.再びうつぶせ状態に戻し少し休息します。

4.今度は腕立て伏せをするように、ゆっくりと肘を伸ばします。
完全に肘を伸ばしきらなくても構いません。
この反った後屈状態を1分間保ち、またうつぶせ状態に戻します。(右図)



この時、お腹やお尻には力を入れず、お腹が床に着いた状態にすることが大事です。肘を完全に伸ばすとお腹が床から浮いてしまうことがありますので適当なところで保ちましょう。この1～4の動作を1セットとし、これを初めは、1回1分掛けて5回繰り返します。慣れたら1回30秒かけて10回繰り返し、これを2時間おき位に、1日4～5回程度を目指しましょう。

この運動を行う時、元からあったお尻や足の痛み・痺れが減少して、背骨上(身体の中央)に痛みが移行することがあります。これは『中央兆候』と言われ、回復に向かう良い兆候です。

※注意点として、マッケンジー体操は全ての腰痛に対して効果がある訳ではありません。**強い痛みが出たり、お尻や足の痛みや痺れが増したり、今までなかったそれらの症状が出た場合はただちに中止して下さい。**

必ず医師に腰椎ヘルニアと診断された方のみ、専門家の指導のもと実施してください。

【予防】

腰椎ヘルニアは高齢者だけではなく、若者でも発症する病気です。重たい荷物などを持ち上げる際によく発症します。物を持ち上げる時は前屈みになり、腰だけを曲げて持ち上げるのではなく、片膝が付く位しゃがんでから持ち上げるようにしましょう。

また、1人で無理をして持ち上げるのではなく、可能であれば複数で持ち上げるように心掛けることが大切です。

(文責：矢野)

引用文献：標準整形外科学 第10版

玉造腰痛センター <http://www.ky-toranomaki.com/mckenzie.html>

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/>

◆今年度の健康フェスタも、盛大な催し物として開催することが出来ました。実行委員ならびに協力員の方々、そして安全・安心の医療の質を落とすことなく、現場を支えて下さった職員の方々に、



◆飲食コーナー



◆キッズコーナー



◆展示コーナー

深く感謝致します。今回、フェスタを終えての振り返りから、今後の私達の志しを以下にまとめたいと思います。2025年問題を迎えるにあたり、日本の医療界でも地域医療の礎をいかにして築き、発展させるかが、大きな課題となっております。また、健康に生きいきと地域での生活を送れるよう、健康寿命を見直すことも、国や県など多くの地方自治体が推進する事業の一つです。現在、医療に従事している私達だけではなく、地域における住民の方々とも協力し、地域全体で手を取り輪を広げ、より健康に安心して快適な生活を送れる町づくりの一端を担っていくことができればと考えております。また、それらの働きかけが地域全体で活性化し、医療界だけでなく、行政や教育・福祉の分野とも手を取り助け合って行けることを期待します。そして、地域におけるすべての宝である、祖父母、親、兄弟、友人、みなさんのお子様や、その孫・ひ孫、そして次の世代また次の世代へと、地域の方々の思いが、地域の幸せと発展に続いて頂ければと切に願います。(文責：花田)

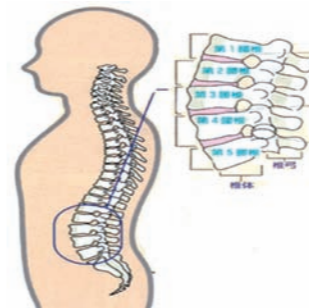
リハビリの窓 腰椎ヘルニアについて

【はじめに】

腰の病気の中で、『腰椎ヘルニア』という病名を聞いたことがあると思います。今回はその『腰椎ヘルニア』について、リハビリテーションの観点から紹介します。

【人の背骨の仕組み】

背骨(脊柱)は、頸(くび)から腰にかけて「椎骨」と呼ばれる小さな骨が連なっており、その間に5つが腰のあたりにあり、まとめて「腰椎」と呼ばれます。私達が2本足で立ち、歩くときの基点となっており、上体を支えている腰には、かなりの負荷が掛かっています。そして椎骨と椎骨の間を埋めているのが「椎間板」です。



【腰椎ヘルニアとは?】

前述した、椎体間には衝撃を吸収するため『椎間板』と呼ばれるクッションのようなものが間

に挟まっており、椎間板の中央には髄核(ずいかく)と呼ばれるゼラチン状の部分があります。椎間板は水分が多く、弾力性に富んでいますが、加齢に伴い、椎間板が老化することで弾力が失われてしまいます。腰椎ヘルニアとは、そこに負荷が掛かることにより、中央にある髄核が周囲の椎間板を突き破り背中の神経を圧迫して、腰や両脚に痛みを引き起こしてしまう病気のことをいいます。重量物を持ち上げたり、スポーツをすることで強い負荷が掛かることにより発症することもあります。



【治療】

腰椎ヘルニアの治療には手術と腰の体操があります。今回は腰の体操について紹介します。腰椎ヘルニアの体操の1つとしてマッケンジー体操があります。

平成27年10月1日 現在

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)	田端 宏之 内門 義博 (田端・内門)	大牟禮 健太 内門 義博 (大牟禮・内門)	検査日	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・心臓血管外科医)					
	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 徳本 寛人	手術日	恒吉 康弘 内山田 桜 鹿児島大学・脊椎専門医	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 (鹿児島大学・耳鼻咽喉科医)			診察日 (鹿児島大学・耳鼻咽喉科医)		
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	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	予約検査 (熊本大学・消化器内科医)
	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 康之	
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。

整形外科医師
徳本 寛人
とくもと ひろと
大阪府出身
未熟者ですが一生懸命頑張りますので、よろしくお願ひします。

循環器内科・医師
内門 義博
うちかど よしひろ
鹿児島県出身
地域に少しでも貢献できるように頑張ります。



インフルエンザ予防について

インフルエンザウイルスによる感染症で、毎年冬から春にかけて流行します。普通感冒に比べて急速に発症し、全身症状も強くあらわれます。

基本症状 突発性の発熱(通常38℃以上)、悪寒、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、鼻汁、咽頭痛、乾性咳嗽など

インフルエンザと普通の「かぜ」、との違い

インフルエンザ	普通の「かぜ」
<ul style="list-style-type: none"> ●突発的な発熱(38℃以上の高熱) ●悪寒、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、関節痛 ●脳炎の場合は意識障害、痙攣、異常な行動や言動 	<ul style="list-style-type: none"> ●平熱~38℃以下の発熱 ●鼻汁、咳、くしゃみなどの呼吸器症状

<日常的な予防>

インフルエンザを予防するためには、次のようなことに気をつけましょう。

- ①手洗いとうがいをを行う。
- ②栄養と休養を十分にとる。
- ③流行時期には、人混み、外出を避ける。
- ④持病のコントロール(喘息や糖尿病等、持病がある人がインフルエンザにかかると重症化しやすいです。)
- ⑤インフルエンザワクチンの接種

※感染対策まるわかりガイド 引用

今年からインフルエンザワクチンが変わります。



わが国では、厚生労働省の依頼によって国立感染症研究所にインフルエンザワクチン株選定のための話し合いがなされ、WHO推奨株を参考に、あわせて我が国の流行状況や国民の抗体保有状況等から予測を行いワクチンの製造に適した株を厚生労働省に報告後製造されます。これまでのワクチン製造株はA/H1N1pdm09、A/H3N2、B型の3種類(3価)が含まれこのうちB型株については、山形系統あるいはビクトリア系統のどちらか一方のワクチン株を選択していましたが、近年B型の混合流行が続いており、2015/16シーズンよりわが国においてもA/H1N1pdm09、A/H3N2に加えB/山形系統およびビクトリア系統の4価ワクチンとなりました。

インフルエンザワクチンの目的は感染予防ではありません。インフルエンザによる「合併症の発生の予防」「基礎疾患の悪化の予防」そして「死亡の予防」という大変重要な効果があるのです。かからないための予防ではなく、かかった後の重症化を予防します。

インフルエンザにおいて最も多い合併症は肺炎です。高齢者や、心肺疾患、糖尿病、腎疾患、免疫不全などの方々にはワクチン接種を行ってください。

(文責：鳥越)

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。