



# かけはし

Vol.131

2021年度

No.3

【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し、信頼される医療を目指します。



脇本海水浴場

## ◆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「説明と同意」による納得あ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. たゆまぬ学習と向上心による、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

*消化器外科紹介……………1	*外来診察表……………6
*知って得するお薬の話……………2	*医療機能情報提供について……………6
*患者さんの権利と責務……………2	*9月の出水郡医師会
*経口補水液ってなに……………3~4	日曜祭日当番医……………7
*子育て支援事業として……………4	*病院ボランティア募集……………7
*リハビリの窓……………5	*意見箱について……………7
	*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。

# 消化器外科紹介

## ■消化器外科とは

当科は、食道・胃から直腸・肛門までの消化管に肝胆膵を合わせ、消化器の病気を対象として、手術などの外科的治療を専門としている診療科です。特に、がんなどの腫瘍性疾患の診断・手術・化学療法を得意としています。腫瘍性疾患では、乳腺・甲状腺・肺・脾臓・リンパ節の検査・手術も行っていきます。また一般外科領域でも、胸腹部の外傷・炎症性疾患・ヘルニアに対して手術や縫合などの外科的治療を行っています。

## ■良性疾患について

消化器の領域で最も多いのは炎症性疾患で、胆石胆嚢炎や虫垂炎、腸閉塞、胃・十二指腸潰瘍、膵炎、腸炎、大腸憩室炎などがあります。程度に差はありますが、腹痛・嘔吐・発熱・便通異常（下痢・便秘・下血）で来院されま

す。こうしたよくある症状は、そのうち治るだろうと思いがちですが、短期間に繰り返し返したり、次第に増強するときは要注意です。軽症のうちは、抗生剤や消化管の安静（絶食・点滴）といった保存的治療で軽快しますが、炎症が進む

と膿瘍・壊死・穿孔・敗血症など重篤な状況へと移行していくため、ドレナージや手術などを行います。短時間に炎症が進むケースや既に壊死・穿孔・捻転を来しているケースでは緊急手術となることとがあり、急性胆嚢炎・急性虫垂炎・胃十二指腸潰瘍穿孔・腸捻転・腹膜炎がその代表例です。速やかに適切な治療を行えば、1〜2週間程度で軽快・完治する疾患でもあります。また、比較的多い疾患としては、鼠径部や腹壁のヘルニア（いわゆる脱腸）があり、胆石胆嚢炎と同様、年間40〜50件の手術をしています。当科領域のヘルニアは、内臓を包む腹膜が、腹壁の筋膜欠損部やすき間から袋状に皮下に飛び出すもので、中に腸が入ると脱腸となります。初めは痛みも乏しく、手で押さえたりすれば容易に還納されますが、自然に完治することはありません。経過とともに大きく出たままとなり、治療は手術しかありません。脱出腸管がはまり込むと強い痛みと吐き気を伴う嵌頓（かんとん）という状態になることもあり、放置すると腸管が壊死するため、緊

急の処置や手術が必要となります。

## ■腫瘍性疾患について

一方、当科の専門性が最も発揮されるのは、癌などの悪性腫瘍です。消化器外科では、食道癌・胃癌・大腸直腸癌・膵臓癌・胆嚢癌・胆管癌・肝臓癌を対象とし、そのほか非常勤の内分泌外科・呼吸器外科と連携して、乳癌・甲状腺癌・肺癌の検査・手術・化学療法を行っています。検診で指摘されたものを含め、消化器内科・放射線科と協力して診断・治療を進めています。癌の治療は、臓器のみならず病変のひろがり（Ⅱ進行度）や合併症・全身状態によつて患者さんごとに適切な治療が異なるため、どうしても多くの時間と検査が必要です。内視鏡・透視・CT・MRI・エコー検査に加え、組織生検や癌の遺伝子検査で診断を行い、通常の手術に加え、腹腔鏡等の低侵襲手術や抗がん剤治療・がん免疫療法を、口腔ケア・栄養管理・緩和ケアといった全身のケアとともに集学的におこなっています。

（文責：久保）



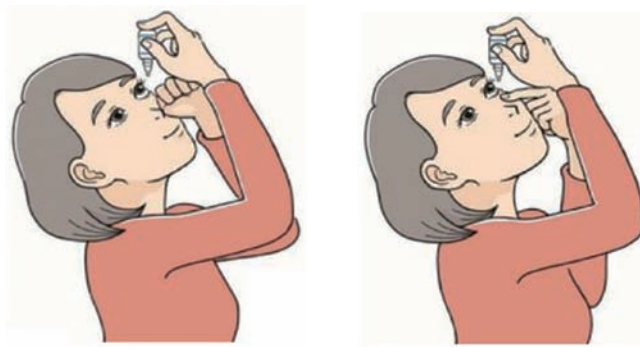
# 知って得するお薬の話

## 目薬の使い方と注意点について

### 目薬の使い方

- ① 目薬を使う前に手をよく洗う  
(点眼液の汚染を防ぐため)。
- ② 下まぶたを軽く下に引き、1滴を確実に点眼する。容器の先がまぶたやまつ毛につかないように注意する(点眼液の汚染を防ぐため)。うまく出来ない時は容器を持つ手を安定させるげんこつ法という点眼方法もある。
- ③ 点眼後はまぶたを閉じ、まぶたを閉じ、あふれた液は清潔なティッシュ等で拭き取る。目の周りに落ちた薬液は細菌等を含むため、目に流し込まない。あふれた薬液は眼瞼炎などの副作用の要因となるため、拭き取る。
- ④ まぶたを1〜5分閉じるか、涙嚢部(鼻よりの目頭)を軽く押さえる。涙嚢部を押さえると、薬液が鼻涙管を通じて鼻咽頭粘膜から吸収されて全身に移行する。

ことを防ぐことができる。但し、術後は傷口に触れる可能性があるため、まぶたを閉じるだけにして、涙嚢部を押さえるのは控える。



げんこつ法

一般的な点眼方法

### 目薬の注意点

- 滴下は1滴で十分である(目薬は1滴が30〜50μLであるのに対し、結膜囊の最大用量が約30μLであるため)。
- 目薬を2種類以上する場合5分以上の間隔を空けてから行う

(涙液の交換が6分程度であるため、使用間隔が短いと効果が減弱する可能性がある)。

- 一般的に光や、温度により安定性が損なわれる可能性があるため、直射日光や高温を避けて保管する。冷所保存の薬剤もあるため、ラベルの表示をよく確認する。

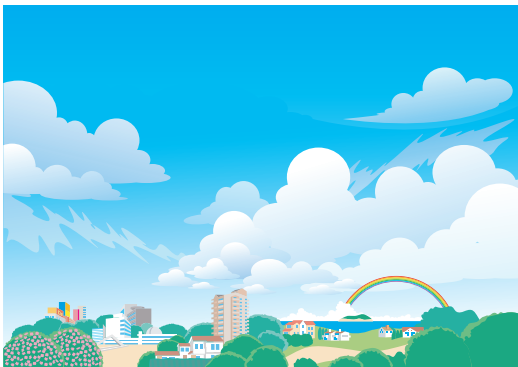
引用：宮坂萌菜 点眼剤の基礎知識

薬局 2466-2472 Vol.72 No.6 2021.5

参天製薬ホームページ 目薬の使い方

<https://www.santen.co.jp/ja/healthcare/eye/eyecare/evolution/>

(文責：岩下)



## 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。

# けいこうほすいえき 経口補水液ってなに？

ブドウ糖とナトリウムイオンの割合が  
濃度比率2:1＝水分や電解質の  
吸収効率が良いバランス

水に塩分などの電解質と糖とがバランスよく配合されたものです。

下痢・嘔吐や発熱、過度の発汗、経口摂取不足などによる脱水症状に適しています

小腸で吸収されやすく、失われた水分を補給します。



スポーツ飲料に比べると塩分が多く、糖分が少ないため、あまり美味しくありません…(+\_+)が、美味しいと感じるときがあります。実はこういうときは「かくれ脱水」の可能性もあるかも?! 体液が不足しているためにカラダが喜んでいるのかもしれませんが。

様々な種類の経口補水液が販売されており、ドラッグストアや薬局等で購入することができます。実際に飲まれるときには、**注意事項をよく読んで目安量を守り、ゆっくり飲む**ようにしてください。

## かくれ脱水になっていませんか? ~チェックしてみよう~

かくれ脱水とは…脱水に陥る前の段階のことです。



- 手の甲をつまんでみてください。  
「富士山」のように盛り上がった皮膚がすぐに元に戻らない。
- 爪の色は?  
爪を押したあと、色が白色からピンク色に戻るまで3秒以上かかる。
- おしっこの回数・色は?  
おしっこの回数がいつもより減っている。尿の色が濃くなっている。

その他にも…



- 口の中が乾燥している。
- 舌の赤身が強い。
- 舌の表面に亀裂がある。
- 舌が白いものに覆われている。
- 手足が冷たくなっている。

少しでもおかしいと思ったら  
脱水症を疑いましょう!  
水分補給が大切です。



## 家でも簡単！経口補水液の作り方 ～手元に経口補水液がない場合の緊急的な対処法～

急なときのための自家製経口補水液の作り方です。自分で作る時は夏場に大量の汗などからナトリウムを多く失う場合に限ります。嘔吐や下痢の場合は、電解質を適正に含んでいる市販の経口補水液を摂るほうがよいでしょう。

～材料(作りやすい分量)～

- 水 1 L ■砂糖 40 g
  - 塩 3 g ■レモン 適量
- (※なくてもよい)

沸騰させて冷ました清潔な水に、食塩と砂糖、レモンで味を調整して作ります。清潔な容器で行いましょう。作ったら冷蔵庫で保管して、その日のうちに飲んでください。



## こまめな水分補給で脱水を防ごう ～水分の摂り方～

食事のときだけでなく、朝起きてから、日中の通勤・通学や運動の前後、入浴後、夜寝る前



など、こまめに水分を摂るようにしましょう。

- ◇ 水やお茶、スポーツのときにはスポーツドリンクなど
- ◇ ジュースは飲みすぎ注意！



1回コップ1杯程度  
1日 6～8回が目安です。

文責：川畑



つまり…  
“カラダが失った体液を飲んで補うための水”です。

## 職員の子育て支援として 院内施設 ゆうがくかん 遊學館 “絆” きずな を開設

当院では、今年も医療従事者子育て支援事業の一環として、院内職員で小学生の子供を抱える職員が夏休み期間中に安心して仕事が行えるよう、また、児童が楽しく安全に過ごせる場所として敷地内に遊學館「絆」を設置しました。遊學館「絆」は、小中学校特別支援教育指導員、若しくは、有資格者が児童の支援に当たっており、本年は12名の児童の利用がありました。職員からは「宿題がはかどったようだ」、「他の学校、学年の子供と良い体験ができた」等の声が聞かれました。

文責：尻無濱



# リハビリの窓 フレイルの予防と対策



コロナウイルスが世界的に猛威をふるい世界中に大きな影響を及ぼしています。日本でも、外出自粛等の要請もあり今まで行っていた事が出来なくなつた方もいませんか？最近、①美味しくものが食べられない②疲れやすく何をしても面倒だ③体重が以前よりも減つてきた。この3つの傾向に当てはまる方は「フレイルティ」かもしれません。

まず「フレイルティ」とは、簡単にいうと加齢により体力や気力が弱まっている状態のことです。フレイルティは、身体的問題、認知機能障害などの精神的・心理的問題・経済的困窮などの社会的問題など、さまざまな面からなる概念のことです。また、フレイルティは、要介護の前段階と考えられています。早めの気づきと対策がとても重要です。では、図1をもとにフレイルティかどうかを簡単にチェックしてみましょう！



0項目：健常

1〜2項目：プレフレイルティ  
(フレイルティ前段階)



3項目以上：フレイルティ

いかかでしたか？フレイルティになる主な原因は、低栄養や運動不足などが挙げられます。高齢者に不足しがちなたんぱく質は、筋肉のもとになる大切な栄養素です。たんぱく質の摂取量が少ないとフレイルティになりやすいと言われています。また、身体の痛み、意欲の低下、認知機能の低下や、慢性的な疾患、健康や栄養に関する知識不足、経済的な問題や家族構成などフレイルティに影響を与える事があります。年齢を重ねると

食事摂取量が少なくなりがちなる事も多く、そこに食欲低下が加わると、慢性的な低栄養の状態となり、サルコペニア（全身の筋肉量低下）を進行させます。食物の摂取量が少なくなると食事から摂る水分量も減ってしまい、脱水を引き起こしやすくなってしまいます。

フレイルティの段階ではまだ生活に困るほどでなくても、放っておくと心身の機能がだんだんと低下し、生活の質（QOL）の低下を招き、要介護状態へと続いてしまうので注意が必要です。フレイルティの状態になっても、それ以上悪くならないようにすることは重要です。日常生活で健康を意識する、趣味・ボランティアや就労など、社会との繋がりを持つ事が必要です。では今からできるフレイルティ対策で健康状態を持続しましょう！

3食バランス良く食べる事や口の中のケアを行う事は大切です。いつまでもおいしく食事を楽しめるように、歯や歯茎のケアはしっかりとこないましょう。食事量が少なくなってきたなと感じたら、多めのたんぱく質を摂取するように心がけましょう。たんぱく質は、活動量がふつうの65歳〜74歳男性では90〜120g、女性では69〜93g摂るようになると良いと言われています。食事の用意が面倒な

時は、市販のお惣菜やレトルト食品、缶詰などを利用したり、配食サービスを利用したりして、しっかりと栄養を摂りましょう。また、毎食にちよつと食材を足すだけで、たんぱく質の摂取量を増やすことができます。例えば、ヨーグルトや牛乳をメニューに加える、ご飯を食べる時は納豆を追加、麺類には肉や卵を加えたりするとよいでしょう。日常的に運動や体操の習慣や身体を動かすことは、筋力の維持だけではなく、心の健康にも役立ちます。1日中横になつたままや、座つたままにならない工夫が大切です。例えば、立つて食事の支度をする、ストレッチをする、ラジオ体操をする、家の近くでも外出して買い物や散歩をするなどの活動を、毎日プラス10分おこなうことを心がけてみましょう。

最後に、心や身体の衰えは加齢のせいとあきらめず、しっかりと食べて、身体を動かして、毎日楽しく過ごしたいですね。今回、取り上げた「フレイルティ」への対策はほんの一部です。ご自身・ご家族に合った対策を工夫し、今からできる事を始めて見られてはいかがでしょうか？

(引用)「図解」フレイルとは？  
Nestle Health Science  
(文責：宮中)

# 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	午前	小瀬戸 一平 東 祐大	東 祐大 末永 智大	有村 俊博 末永 智大	検査日	小瀬戸 一平 有村 俊博 立石 繁宜	予約検査	
		大石 充 (鹿児島大学心臓血管・高血圧内科学教授) 第3水曜日診察 <small>※都合により第4水曜日になる月もあります。</small>						
(一般内科)	午前	(小瀬戸・東)		(有村・末永)		(小瀬戸・有村)		
心臓血管外科	午前		[第2] (熊本中央病院・心臓血管外科医)					
呼吸器外科	午前午後	上田 和弘 (鹿児島大学呼吸器外科准教授) 第2・4木曜日 要予約/要紹介						
脳神経内科	午前	児玉 大介 (鹿児島大学)						
血液内科	午前午後				島 晃大 (鹿児島大学)			
眼 科	午前午後		鹿児島大学・眼科医		鹿児島大学・眼科医			
脳神経外科	午前	手術日	有田 和徳	有田 和徳	有田 和徳	検査日	予約検査	
	午後	有田 和徳	有田 和徳	有田 和徳	有田 和徳	岡田 朋久		
整形外科	午前	山下 芳隆 堀之内 駿	手術日	堀之内 駿 上園 忍 脇丸 祐	手術日	山下 芳隆 吉井 理一郎 前迫 真吾 (鹿児島大学整形外科 副選)	予約検査	
		谷口 昇 (鹿児島大学整形外科教授) 第4火曜日 要予約/要紹介						
泌尿器科	午前	古郷 修一郎 上野 貴大	手術日	古郷 修一郎 上野 貴大	古郷 修一郎	古郷 修一郎 上野 貴大	予約検査	
放射線科	午前	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)	午前午後		鹿児島大学・耳鼻咽喉科医			鹿児島大学・耳鼻咽喉科医		
消化器病センター	消化器内科	午前	灰床 裕介	上野 雄一 灰床 裕介		上野 雄一	予約検査	
	消化器外科 (外科)	午前	手術日	今村 博 田辺 元	手術日	今村 博 久保 昌亮 手術日		
	化学療法外来	午前	(今村 博)	久保 昌亮	(今村 博)	田中 貴子	瀬戸山 徹郎	
	緩和ケア外来	午後				消化器外科医 (15:00~17:00)		
	セカンドオピニオン外来	午後		今村/久保 (16:00~16:30)				
	胃カメラ	午前	上野 雄一	上野/灰床	熊本大学・消化器内科医	上野/灰床	灰床 裕介	予約検査 (熊本大学・消化器内科医)
	大腸カメラ	午後	上野 雄一	上野/灰床	熊本大学・消化器内科医	上野/灰床	灰床 裕介	
	肝臓内科	午後	馬場 芳郎 (鹿児島厚生連病院/肝臓内科) 第1・3金曜日診察(受付 13:30~16:30) 要予約/要紹介					
乳腺外来	午前午後	新田 吉陽 (鹿児島大学/乳腺外科) 第1木曜日診察(受付 9:00~16:00) 要予約/要紹介						

※各診療科・担当医の診察日を確認の上、「地域医療連携室」を通して御紹介下さい。(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。



## 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/>

# 9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。



日 曜	市町	医療機関	TEL	医療機関	TEL
9月 5日(日)	出水	野田診療所	84-2023	三慶医院	63-2333
	阿久根	山田クリニック	72-0420		
	長島	鷹巣診療所	86-0054		
12日(日)	出水	平田整形外科クリニック	62-8801	恒吉医院	82-0048
	阿久根	北国医院	72-0016		
	長島	平尾診療所	88-2595		
19日(日)	出水	おかだクリニック	63-7011	せき耳鼻咽喉科クリニック	64-1187
	阿久根	阿久根眼科	72-0040		
	長島	鷹巣診療所	86-0054		
20日(月)	出水	林泌尿器科クリニック	64-8800	さくら通りクリニック	62-2311
	阿久根	脇本病院	75-2121		
	長島	平尾診療所	88-2595		
23日(木)	出水	わかすぎ皮膚科クリニック	64-1313	荘記念病院	82-3113
	阿久根	林胃腸科外科	73-3639		
	長島	鷹巣診療所	86-0054		
26日(日)	出水	整形外科ばばぐちクリニック	64-8260	しもぞのクリニック	63-8300
	阿久根	植村整形外科	72-1041		
	長島	長島クリニック	88-6405		

## \*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  
洗濯、買い物、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  
草刈、花壇の整備等
- (現在はコロナ禍で内容を制限しています)

(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

今年も暑い夏が来ました。オリンピックでは、日本代表選手にメダリストがたくさん出て、盛り上がりを見せました。東京都では、コロナ感染者が増加傾向になり、オリンピックの開催に反対する意見もあったようですが、選手たちの素晴らしいパフォーマンスや感動で涙する表情を見ると、開催されて良かったなと個人的には思います。先日、我が家にもコロナウイルスワクチンの接種券が届き、集団予防接種が進んでいるように感じます。無事に阿久根・出水・長島の医療圏の皆様の予防接種が済み、コロナ前の生活に完璧に戻ることは難しいと思いますが、直接会ったり、外食や旅行など気兼ねなくできるようになってほしいものです。  
(尻無濱)