



かけはし

Vol.140

2023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。



秋から冬へ

◆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

*阿久根市民表彰式……………1	*外来診察表……………6
*患者さんの権利と責務……………1	*12月の出水郡医師会
*認知症に関する取り組みのご紹介……………2	日曜祭日当番医……………7
*病院ボランティア募集……………2	*医療機能情報提供について……………7
*健康フェスタ開催……………3～4	*意見箱について……………7
*リハビリの窓……………5	*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。

阿久根市より表彰されました

この度、令和5年市民表彰式におきまして、社会福祉部門の特別表彰ということで、病院を代表して今村 博院長が表彰式に出席しました。

救急医療の拠点として、地域医療への貢献が認められての表彰となりました。職員一人一人の力によって少しずつ進めてきた当院の歩みが、地域医療に貢献してきたことを認められたと思います。



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た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。

認知症に関する取り組みのご紹介

「認知症を理解し一緒に歩む県民週間」in 阿久根 の活動の一環として、9/21に阿久根市地域包括支援センターの3名の職員の方々が当院1階ロビーにて周知・啓発活動を行いました。

9/21は世界アルツハイマーデーということで認知症に関する事も含め、みなさんの生活を支える相談窓口として地域包括支援センターの紹介や利用案内、認知症サポーター養成講座の案内、認知症の方や家族が語り合える“おれんじカフェ よかよか”の紹介など、様々な取り組みをパンフレット配布しながら患者さん・ご家族に説明されました。

2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になるとされており、高齢化社会において多くの人に身近なものとなってきています。当院も地域のネットワークの1つとして、みなさんが暮らしやすい地域づくりに少しでも貢献できるよう、協力を続けていきます。

(文責：松下)



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
- 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 73-1331
(内線 1371・1374)

※どうぞお気軽にお問い合わせください。

健康フェスタを開催しました

8/6(日)に4年ぶりに健康フェスタを開催しました。今回は阿久根市や看護協会にもご協力いただき、風テラス あくねにて初の院外開催となりました。

当院は、「地域医療の中核病院として、人を大切にし、信頼される医療」を理念に、地域の方々の健康保持と平穏な日常生活の支援の一端として、「守ろう あなたの健康 家族の健康」をテーマに、健康を考えるきっかけや医療に触れていただく機会になればと考え、いろいろなブース・コーナーや健康教室などご用意させていただきました。



●体験・測定コーナー



血圧・酸素飽和度測定



骨密度・血管年齢測定

- ・日頃から気になっていた事を知ることができて良かった。
 - ・今後も健康に留意していきたい など感想をいただきました。
- 参加される方が多く、お待たせすることもありました。



ストレスチェック・健康相談





感染対策手洗い体験



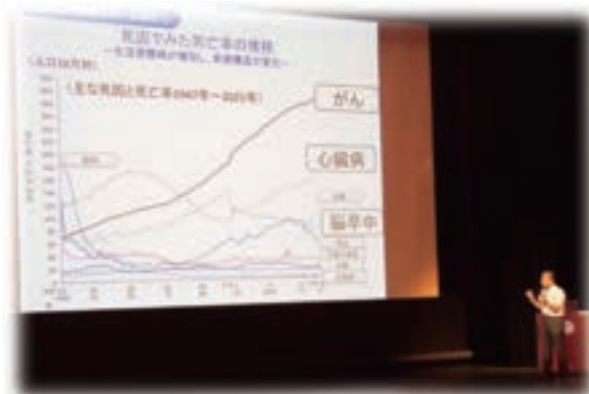
子供用看護師ユニフォーム試着



腹腔鏡下手術体験

医師の指導の下、多くの子供たちが悪戦苦闘しながら頑張って医療機器を操作していました。
手術操作体験で医師を目指したいと思う子供がいてくれることを期待しています。

●健康教室



今村院長による「これだけは知っておきたいがんのおはなし」、リハビリ職員による
ころばん体操の二部構成で行いました。阿久根市高齢者元気度アップポイントも付与されました。

今回200名ほどの方々にご来場いただきました。地域・性別・年代も幅広くご参加いただき、盛況のうちに終了することができました。近年、コロナ禍でこういったイベントを開催できませんでしたが、久しぶりに地域住民の皆さんと触れ合う機会を作ることができました。また、病院としても多職種で協力し合うことにより、院内連携が深まることに繋がればと思っています。これをきっかけに健康や医療について少しでも興味を持っていただけたら幸いです。

改めてご参加くださった皆さん、ありがとうございました。

(文責：野村)

リハビリの窓 く飲み込みの力を鍛えるく

加齢によって全身の筋力が低下すると同時に、飲み込みを行うための舌や喉の筋力も低下しやすいといわれています。食べ物や飲み物を飲み込むことを「嚥下（えんげ）」と呼び、その嚥下機能が衰えると、うまく飲み込めなくなる「嚥下困難」や食事の際にむせ込む、飲み込んだ後に喉に食物が残ってしまうなどの「嚥下障害」になりやすくなってしまいます。

飲み込みの力が衰えてしまうと…

飲み込む力が衰えてしまうと、固い食品や噛みにくい食品を避けるようになってしまい、食事を摂ることが憂鬱になってしまいます。

「飲み込みがしにくい」→「食事の摂取量が減少する」→「低栄養や脱水状態となりやすくなる」→「筋肉が減少し、筋力が低下する」→「活動量が減少する」→「食事の摂取量が減少する」…といった悪循環に陥りやすくなってしまいます。

特に、低栄養は身体に必要な栄養素が不足した状態であり、体を動かすエネルギーも不足してしまうため体力の低下にも直結します。また、低栄養の状態が続くと、免疫力の低下が生じやすくなることが知られています。

誤嚥性肺炎

食べ物や飲み物がうまく飲み込めず、気管に入ってしまうことを「誤嚥」と

呼びます。飲み込みの力が低下すると誤嚥する確率は高くなります。誤嚥した食物や唾液の中の細菌が肺に入り、炎症を起こすと誤嚥性肺炎となってしまいます。高齢者の肺炎のうち、約7割が誤嚥による肺炎であるなど、近年増加傾向にあります。飲み込みの力を鍛えて誤嚥予防に取り組みましょう。

飲み込みの力を鍛える

自宅でもできる飲み込みの力を鍛える方法をご紹介します。

①嚥下体操

飲み込みに関係する筋を刺激して、飲み込む力を高めます。特に、食事前に嚥下体操を行う事で舌や喉の準備運動となるだけでなく、唾液が分泌され飲み込みがしやすくなり誤嚥を予防することができます。

②嚥下おでこ体操

飲み込みに関わる筋肉の増加を目的とした体操です。飲み込みに関わる筋肉が増加することで誤嚥や喉に食べ物が残ることを予防することができます。

最後に

食事をおいしく安全に食べることは、生活においてとても大きな喜びです。また、食物の見た目や香り、彩りなどが脳を刺激し、脳の活性化にもつながります。食事は心身ともに重要な役割を果たしており、飲み込みの力を鍛えて嚥下機能の低下予防に努めましょう。

えんげたいそう 嚥下体操

まずは姿勢を整える！

- ・椅子に深く座る
- ・背筋を伸ばす
- ・両足をしっかりと地面に着ける



①深呼吸

お腹に手を当ててゆっくりと深呼吸。



鼻から吸う



口から吐く

②肩の運動

肩をまわします。前から後ろ、後ろから前へと、どちらもゆっくりと。



嚥下おでこ体操

（飲み込みの筋肉トレーニング）



喉の筋肉を鍛える訓練です

- ① 手の平の付け根あたりをおでこに付けます。

この辺りが力を入れやすい



のど仏の上あたりに力が入るように！

- ② おへそを覗き込むように顎を引きます。
- ③ おでこと手の平を、押し合ってそのままキープします。

③首の運動

首をまわします。右回し、左回し両方とも。



ゆっくり回す

④くちの運動

くちを大きく開けると、しっかり閉じるのを繰り返す。



開ける



とじる

⑤くちの運動2

「い〜」と横に引く。「う〜」と尖らせる。



横に



前に

⑥頬の運動

ほっぺたに空気をためて膨らませる、反対にすぼめるを繰り返す。



ふくらます すぼめる

⑦舌の運動

舌を大きく動かす。



前に出す



上に向ける



左・右

⑧発音練習

「バ.タ.カ.ラ」それぞれを、ゆっくりはっきりと繰り返す。



バ タ カ ラ

〔イラスト引用 リハツパズ〕
〔文責：前田〕

外来診察表

令和5年7月1日 現在

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	内匠 拓朗	東 祐大	安崎 和博	検査日	内匠 拓朗	予約検査	
		東 祐大	桑原 紳太郎	桑原 紳太郎		安崎 和博		
		木原 悠起				立石 繁宜		
		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 ※都合により第4水曜日になる月もあります。						
(一 般 内 科)	午前	(内匠・東)		(安崎・桑原)		(内匠・安崎)		
心臓血管外科	午前		【第2】(熊本中央病院・心臓血管外科)					
呼吸器外科	午前午後				永田 俊行 (鹿児島大学呼吸器外科)			
脳神経内科	午前	児玉 大介 (鹿児島大学)						
血 液 内 科	午前午後				有馬 直佑 (鹿児島大学)			
眼 科	午前	松下 裕亮	松下 裕亮	松下 裕亮	松下 裕亮			
	午後	手術日	松下 裕亮	手術日	松下 裕亮			
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			
整 形 外 科	午前	山下 芳隆	手術日	藤善 卓弥	手術日	山下 芳隆	予約検査	
		藤善 卓弥		脇丸 祐		脇丸 祐		
				白澤 美順		鹿児島大学整形外科 (隔 週)		
		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	鶴田 雅史 岡村 俊介	手術日	鶴田 雅史 岡村 俊介	鶴田 雅史	鶴田 雅史 岡村 俊介	予約検査	
放 射 線 科	午前			堀之内 信 (非常勤)				
耳 鼻 咽 喉 科 (12:30まで受付)		午前午後	山下 勝 (鹿児島大学 耳鼻咽喉科・頭頸部外科学教授)			鹿児島大学 耳鼻咽喉科・頭頸部外科		
消化器病センター	消化器内科	午前	門松 佑加子		上野 雄一 門松 佑加子		上野 雄一	予約検査
	消化器外科 (一般外科)	午前午後	手術日 田辺(午前)	今村/川俣 野田 昌宏	手術日	柳 政行 小田原 晃 今村 博		
	化学療法外来	午前	(今村 博)	柳 政行	(今村 博)	小田原 晃 今村 博		
	緩和ケア外来	午後				野田 昌宏 (14:00~16:00)		
	セカンドオピオン外来	午後		今村/柳 (16:00~16:30)				
	胃カメラ	午前	上野 雄一	上野/門松	熊本大学 消化器内科	上野/門松	門松 佑加子	予約検査
	大腸カメラ	午後	上野 雄一	上野/門松	熊本大学 消化器内科	上野/門松	門松 佑加子	
	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 13:30~15:30) ※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・甲状腺外科) 第1木曜日診察(受付 8:30~14:00) ※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」を通して御紹介ください。(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いたします。

12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
12月 3日(日)	出水	出水病院	62-0419	福田クリニック	79-3775
	阿久根	植村整形外科	72-1041		
	長島	平尾診療所	88-2595		
10日(日)	出水	こどもクリニック永松	64-1500	福田クリニック	79-3775
	阿久根	有村産婦人科・内科	73-4180		
	長島	鷹巣診療所	86-0054		
17日(日)	出水	出水眼科	62-8350	福田クリニック	79-3775
	阿久根	内山病院	73-1551		
	長島	長島クリニック	88-6405		
24日(日)	出水	境田医院	67-2600	福田クリニック	79-3775
	阿久根	鶴見医院	73-0553		
	長島				
29日(金)	出水				
	阿久根	林胃腸科外科	73-3639		
	長島	長島クリニック	88-6405		
30日(土)	出水	高尾野診療所	82-0017	楠元内科医院	62-8600
	阿久根	植村整形外科	72-1041		
	長島				
31日(日)	出水	来仙医院	84-2005	市川医院	63-3151
	阿久根	鶴見医院	73-0553		
	長島	鷹巣診療所	86-0054		



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/>

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10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ください。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

暦の上では秋でも気温の高い日が続いていましたが、最近冷え込みが強くなってきました。今年は夏から一気に冬に変わるような感じがしています。この冬は新型コロナとインフルエンザの同時流行の可能性もありますので、皆さん感染予防をして、体調管理に気をつけていただければと思います。

(松下)