



かけはし

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

Vol.145

2025年度

No.2

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。



「実りの秋」

◆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

*健康フェスタの健康教室	1～2
*SNS関連のお知らせ	2
*患者さんの権利と責務	2
*身近に潜む脳の病気	3
*リハビリの窓	4
*秋をおいしく食べましょう	5

*健康教室のお知らせ	6
*医療機能情報提供について	6
*意見箱について	6
*外来診察表	7
*編集後記	7

広げようみんなの笑顔と地域の健康 健康フェスタ

8月24日（日）に開催いたしました「広域医療センター 健康フェスタ」には、お忙しい中、多くの方にご来場いただき、誠にありがとうございました。

今回のイベントでは、「広げよう みんなの笑顔と地域の健康」をテーマに、体験・測定コーナー、医師や薬剤師、管理栄養士、社会福祉士による健康相談や、キッズコーナー、健康教室など、行いました。

皆様からの温かいお言葉やご意見を多数頂きました。職員一同、今後の地域に向けた活動の大きな励みとなりました。

今後も、地域の皆様の健康増進に貢献できるよう、より一層努めてまいります。

これからも広域医療センターをよろしくお願いいたします。



腹腔鏡手術模擬体験



血管年齢測定



手洗い体験コーナー



骨密度測定



健康相談





ストレスチェック



キッズコーナー



**看護協会による
血圧・酸素飽和度測定**



救急車見学



今年度も無事に健康フェスタを開催することができました。ご協力いただきました看護協会の方々、阿久根消防署の方々、風テラスあくねのスタッフの方々、ありがとうございました。

今回、270名の方々にご来場いただきました。来場の皆さまのアンケートより「楽しかった。」「生活を見直そうと思います。」「手洗いの大切さを学びました。」などのコメントをいただき、今回のテーマであった、みなさまの笑顔と地域の健康につながるイベントができたのではないかと思います。

改めてご参加くださった皆さま、ありがとうございました。

(文責：海平)

LINE 公式アカウント開設しました



**LINE 登録
お願いします**

病院からのお知らせを配信しています

Instagram 公式アカウント開設しました



**医療に関する
情報やイベント
などを
紹介しています**

IZUMIMC

【SNS運用ポリシーもご覧ください】



出水郡医師会広域医療センター

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。

2025健康フェスタ

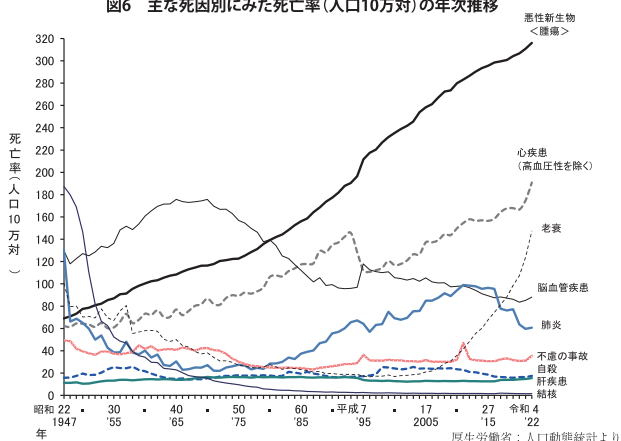
「身近に潜む脳の病気 大事なものは知識と予防」

「人生100年時代」と叫ばれます。しかし、長生きできたとしても、元気であってこそ、ではないかと思います。最近では、介護を必要としない、健康で自立した期間である「健康寿命」が注目されています。「健康寿命」は、男性72.57歳、女性75.45歳（2022年推計）です。つまり、平均寿命から健康寿命を引いた「生活に支障をきたす、介護を必要とする期間」は、約8-12年あることになります。この期間をいかに短くできるかが重要です。

今回の健康フェスタでは、脳の病気について、脳卒中を中心に皆さんに勉強して頂きます。誰しもが、寝たきりになって家族の世話になるのは嫌だろうと思います。脳卒中は前触れなく突然起きることがほとんどです。命を落とすこと以外に、体が動かなくなる、言葉が離せなくなる、ご飯が食べられなくなるなど、当たり前に行っていることが急にできなくなります。そして、リハビリによっても完全には回復せず、後遺症として残ることがほとんどです。何が大事か？といえば、「脳卒中にならない」ことです。「脳卒中にならない」ために、知識を増やし、日頃できる予防を徹底し、「健康寿命」を延ばしましょう。

◆ 脳卒中は亡くなる病気

図6 主な死因別にみた死亡率(人口10万対)の年次推移



脳卒中は死亡原因の4位

◆ 脳卒中は寝たきりになる病気

表17 現在の要介護度別にみた介護が必要となった主な原因(上位3位)

現在の要介護度		第1位		第2位		第3位	
2022(令和4)年		(単位:%)					
総数	認知症	16.6	脳血管疾患(脳卒中)	16.1	骨折・転倒	13.9	
要支援者	関節疾患	19.3	高齢による衰弱	17.4	骨折・転倒	16.1	
要支援1	高齢による衰弱	19.5	関節疾患	18.7	骨折・転倒	12.2	
要支援2	関節疾患	19.8	骨折・転倒	19.6	高齢による衰弱	15.5	
要介護者	認知症	23.6	脳血管疾患(脳卒中)	19.0	骨折・転倒	13.0	
要介護1	認知症	26.4	脳血管疾患(脳卒中)	14.5	骨折・転倒	13.1	
要介護2	認知症	23.6	脳血管疾患(脳卒中)	17.5	骨折・転倒	11.0	
要介護3	認知症	25.3	脳血管疾患(脳卒中)	19.6	骨折・転倒	12.8	
要介護4	脳血管疾患(脳卒中)	28.0	骨折・転倒	18.7	認知症	14.4	
要介護5	脳血管疾患(脳卒中)	26.3	認知症	23.1	骨折・転倒	11.3	

注：「現在の要介護度」とは、2022(令和4)年6月の要介護度をいう。

厚生労働省：人口動態統計より

脳卒中は認知症の原因にもなる



介護を必要とする原因疾患では最も多い

◆ 脳卒中は素早い対応が重要

「ACT F・A・S・T」アクト・ファスト(素早い行動)

「顔」「腕」「言葉」で脳卒中を簡易判断しよう

■ 脳卒中? 「顔」「腕」「言葉」で直ぐ受診



お願い

★講演を聴き、当院での検査や受診を希望される場合、
まずは、かかりつけ医にご相談ください。

★当院は、かかりつけ医から紹介して頂く病院です。

紹介状なしの直接の受診は、厚生労働省の定めで診療費の他に
選定療養費として7,700円(税込)がかかります。
ご理解の程、よろしくお願いします。

出水郡医師会広域医療センター

脳卒中は
なってからでは遅い!

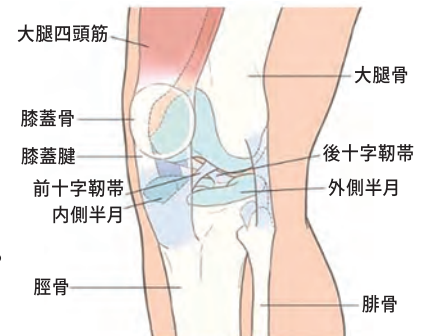
文責 細山

膝を守る！自宅でできるリハビリと予防法（2025年 健康フェスタ）

＊2025年8月に当院主催で開催されました「2025年健康フェスタ」の講演内容を一部抜粋してご紹介致します。

膝の役割とリスク

- 膝は「立つ・歩く・座る」など、日常動作の中心。
- 加齢・筋力低下・姿勢不良・過去の怪我などが痛みの原因に。
- 放置すると、活動量低下 → 筋力低下 → さらなる痛みの悪循環。



セルフチェック：膝の健康度を確認しよう

以下の項目に該当する場合、膝のケアが必要です。

- ☑ 朝のこわばりがある
- ☑ 階段の昇降時に痛み
- ☑ 正座ができない／膝に違和感
- ☑ 膝から音が鳴る（ゴリゴリ・パキパキ）
- ☑ BMI25以上、O脚・X脚、過去の膝の怪我



自宅でできる膝の運動（朝・昼・夜 各20回×2セット）

1. 膝伸ばし運動

椅子に座り、片足を前に伸ばして5秒キープ → ゆっくり戻す
→ 大腿四頭筋（太もも前）を強化

2. ももあげ運動

仰向けで片足をまっすぐ持ち上げて5秒キープ
→ 股関節周囲の安定性向上

3. 足首あげ運動

座り、つま先を上げて5秒キープ
→ すねの筋肉（前脛骨筋）を強化

4. 足指の曲げ伸ばし

足指をグー・パーと動かす
→ 柔軟性と血流改善



ストレッチの効果とポイント

- 関節の可動域を広げ、動きやすい体に
- 筋肉の緊張を緩め、痛みの予防に
- 気分の改善 → 外出意欲UP → 社会参加の促進

まとめ：膝を守る3つの習慣

1. 毎日の運動習慣：短時間でも継続が鍵
2. 姿勢の見直し：O脚・X脚の予防に
3. 早期対応：違和感を感じたらすぐケア（病院受診も検討を）



秋をおいしく食べましょう



スーパーに行くと、色々な野菜や果物が年中出回っておりますが、やはり旬のものはお値段も安く、おいしく食べることが出来ます。



秋はいろいろな旬の果物や野菜がありますが、その中でも、鹿児島おなじみのさつま芋も秋が旬となっています。鹿児島はさつま芋と言わず、唐芋（カライモ）という方も多いですね。

さつま芋の代表的な効能として

食物繊維が豊富です。

食物繊維は糖質の吸収を穏やかにして血糖の上昇を抑えたり、不要な物質や有害な物質を吸着して体外に排出したり、腸の蠕動運動を促進してスムーズな排便を促します。さらに、満腹感を得やすくして食べすぎを防ぎ、腸内の善玉菌を増やして腸内環境をよくするといった、さまざまな働きを担っています。



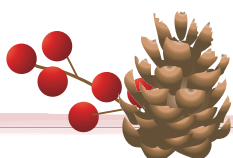
熱に強いビタミンCが豊富です。

ビタミンCは水に溶けやすく、熱に弱く、長くゆでると半減してしまいます。しかし、さつま芋はでんぷんに守られている為、加熱しても比較的しっかり残ってくれます。

ビタミンCの効果は、強い抗酸化力によって、皮膚や血管の老化を防いだり、コラーゲンの合成にも重要で、褥瘡や傷の治りを早める働きもします。

その他にも鉄の吸収を高めたり、ストレスが多い人は消耗されやすいので、多めに必要といわれています。ビタミンCは摂取してから体外に排泄されるまでの時間がとても短いためこまめな摂取が必要です。

今年の秋も
おいしいお芋を食べましょう。



文責：川畑

健康教室 高血圧症



日時:2025年

10月15日(水) 14:00~15:00

講師:循環器内科 **安藤 優之介** 医師

場所:出水郡医師会広域医療センター
管理棟4階ホール

阿久根市と共催にて教室参加者には高齢者元気度
アップ・ポイント事業のポイント付与があります。

お問い合わせ:阿久根市こども保健課保健予防係 0996-73-1228
出水郡医師会広域医療センター 0996-73-1331

令和7年度 健康教室予定 広域医療センター内

11月12日(水) がん医療 消化器外科 上今別府 大作 医師

12月10日(水) 脂肪肝 消化器内科 医 師

令和8年 2月 4日(水) 目の病気 眼 科 北國 陽 医師



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
示板に掲載していますのでよろしくお願い致します。



外来診察表							
2025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	宇佐美 環	安崎 和博	検査日	内匠 拓朗	予約検査
		宇佐美 環	安藤 優之介	安藤 優之介		安崎 和博	
		榎田 唯人				榎田 唯人	
	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。						
(内科)	午前	(内匠・宇佐美)		(安崎・安藤)		(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				前田 光喜 (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) 第1・3月曜日診察					
形成外科	午前	加藤 基 (鹿児島大学病院 形成外科准教授) 第2・4・5木曜日診察 (受付 9:00~12:30) ※午後 処置/手術					
眼 科	午前	北國 陽	北國 陽	北國 陽	北國 陽		
	午後	手術日	北國 陽	手術日	北國 陽		
脳神経外科	午前	手術日	有田/細山	有田 和徳	有田 和徳	細山 浩史	予約検査
	午後	有田 和徳	有田/細山	有田 和徳	有田 和徳	細山 浩史	
整形外科	午前	山下 芳隆	手術日	有馬 大智	手術日	山下 芳隆	予約検査
		有馬 大智		亀之園 智大		亀之園 (1,3,5週) 牧元 (2,4週) 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	岡村 俊介 坂田 雅道	手術日	岡村 俊介 坂田 雅道	手術日	岡村 俊介 坂田 雅道	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	松元 琢真		竹中 嵩博 松元 琢真	竹中 嵩博	予約検査
	消化器外科 (一般外科)	午前午後	手術日 田辺(午前)	上今別府 大作 久木田/原	手術日 今村 博	柳 政行 原 章太郎	
	化学療法外来	午前		柳 政行	(今村 博)	原 章太郎	
	緩和ケア外来	午後				上今別府 大作 (14:00~16:00)	
	セカンドオピニオン外来	午後		柳/上今別府			
	胃カメラ	午前	竹中 嵩博 恒吉 研吾 (鹿児島大学消化器内科)	竹中 嵩博 松元 琢真	熊本大学 消化器内科	竹中/松元 山筋 章博 (第2・第4鹿児島大学消化器内科)	予約検査
	大腸カメラ	午後	竹中 嵩博 恒吉 研吾 (鹿児島大学消化器内科)	竹中 嵩博 松元 琢真	熊本大学 消化器内科	竹中/松元 山筋 章博 (第2・第4鹿児島大学消化器内科)	
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。

編集後記

秋風が心地よい季節となりました。
今号では、8月に行われました健康フェスタを取り上げています。
健康は日々の小さな積み重ねから生まれます。美味しい旬の食材を楽しみながら、適度な運動を取り入れ、心身ともに健やかな秋をお過ごしいただければ幸いです。
文責：牟田