

上天草市立上天草総合病院

地域医療連携室通信

2011(H23)6月号(第56号)

上天草市立上天草総合病院 地域医療連携室

TEL・FAX :0969-62-1547(直通)

住所:866-0293 熊本県上天草市龍ヶ岳町高戸1419-19

電話:0969-62-1122(代) FAX:0969-62-1546

URL: <http://www.cityhosp-kamiamakusa.jp/>

発行責任者:地域医療連携室長 福田 誠

平成23年 第1回 市民健康講座



脇田富雄 先生

平成23年5月28日(土)午前10時から松島町アロマの視聴覚室において、今年度第1回の市民健康講座が行われました。雨が降っているにもかかわらず、会場に入りきれないほどの参加(70名以上)があり、大盛況の中で開催されました。

講師は当院診療部長兼循環器内科部長である脇田先生で、「上天草市の透析患者の特徴と慢性腎臓病対策」という演題で約1時間の講演でした。

講演内容はまず、慢性腎臓病とは?から始まり、上天草市の人口に対する透析患者の割合が全国に比べて2倍高いということ、慢性腎臓病のうち腎硬化症が多いこと、それを予防するには高血圧にならないようにすることなどの説明がありました。また、異常がなくとも健康診断を毎年受診し、異常があった場合には治療をしっかりと行うことが慢性腎臓病ひいては透析患者にならない対策であると語られました。かく言う私自身も血圧が高い方なので健康について見直す良い機会となりました。(文責:須崎朝幸)



講演会風景





橋本恵理 看護師

5月12日はフローレンス・ナイチンゲールの生誕の日です。私たち看護師にとってナイチンゲールは、看護職を築き上げた偉大な人だと思います。

上天草総合病院でも5月12日にナイチンゲール生誕祭が行われました。私はその中で

女神役をさせていただきました。女神の役に決まった時、「私でいいのかな。」と正直したくない気持ちの方が大きくありました。しかし、病棟の方々に「頑張ってるね。」と言っただき嬉しく思い、頑張ろうと思いました。

当日、真っ白い服を着、ろうそくを持つとともに緊張しました。ろうそくの火を消さないように慎重に歩き、各病棟の代表者の方のろうそくに火を灯し終えると、ほっと安心しました。火を消さずに終わることができ良かったです。また同時に、暗闇の中でたくさんのろうそくが揺れている光景やナイチンゲールの生い

立ち、看護の歴史を聞き、看護師としてこれから高い志を持って日々頑張らなくてはならないと改めて感じました。看護師として働き始めてまだ2ヶ月です。これから学ぶこともまだまだ多くあります。今回、女神の役というなかなかできない良い経験をさせていただき、この経験を生かし忘れないようにしたいと思います。そして日々成長できるよう頑張っていきたいと思いません。



代表看護師一同

熊本大学医学部 運動骨格病態学教授 水田博志先生 講演会



水田博志 教授

5月13日熊本大学大学院 生命科学研究部 総合医療科学部門 運動骨格病態学 水田博志教授の講演「ロコモティブシンドロームについて」が当院6階講堂で開催されました。

先生のお話をうかがって印象的だったのは、整

形外科の仕事こそ寝たきりと認知症への取り組みが課題となる高齢化社会にとって、最前線の仕事であるという内容でした。

人生80年時代の現代をとことん歩き続けて生きていくためには、運動器能力の7項目のチェック（ロコモチェック）が有用であるとお話でした。7項目の中の一つに、片足で立ったまま靴下をはくことができるかがあることに危機感を覚えたのは決して会場の中の1人や2人ではないでしょう。

また、運動器能力を保つためのバランス訓練には、開眼片脚立ち1分間1日3回を実行することが勧められています。その根拠は骨折をめぐるデータの解析をすると1分間片脚で立っている訓練が53分間の歩行によってもたらされる効果に相当するからであるというお話が驚きでした。

さらに筋力訓練にはスクワットが有用とのことでした。しかも無理がないようにせいぜい90度までに膝を曲げて、さらに転倒

の危険がある方の場合はテーブルに手を置き椅子を後ろに準備して転倒の危険を避けた上で行うようにとのことでした。

これをうかがって私が思い浮かべたスクワットは、老人保健施設きららの里で毎日行っている起立訓練でした。入所者のみなさんが横一列に並んで平行棒をにぎったまま腰かけ、作業療法士さんの優しい声にあわせて椅子から立ち上がりまた腰を下ろすという姿です。これがこれ以降は、輝いて見えるようになりました。

そして最後に、この日のお話をうかがって私たちには先生の所属先のお名前が整形外科ではなく運動骨格病態学となっているのも、なるほどと合点のいくことでした。

この日の夜、インターネットで整形外科学会のホームページを開いてみました。すると『運動器を長時間使い続けるための新しい概念ロコモ』とありました。そしてロコモという言葉を選んだのは、直訳の運動器という意味だけでなく、関車という意味を込めていると述べてありました。これもまた新鮮でした。



講演会風景

(文責: 副院長兼きららの里施設長 坂本興美)

H23年度 第2回 市民健康講座開催のお知らせ



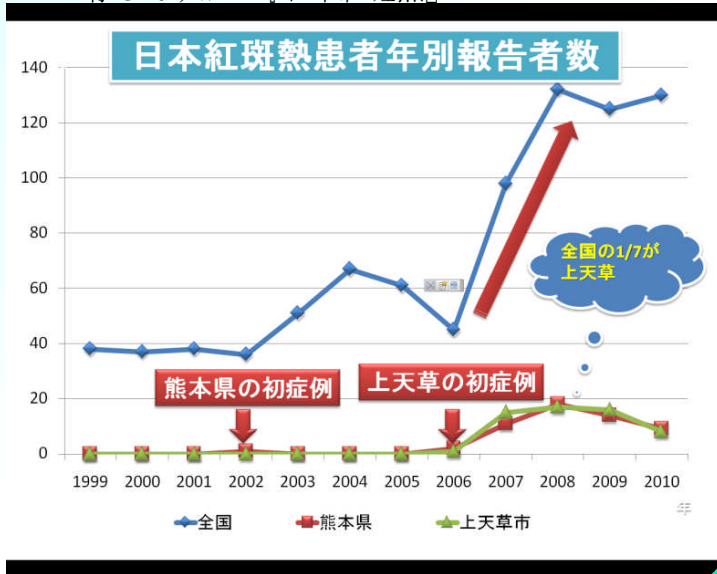
日時：平成 23 年 7 月 2 日（土） 10:00~
 場所：松島総合センター「アロマ」大ホール
 内容：正しい知識で対策・予防を！

講師：上天草総合病院
 内科部長 和田正文

内容：熊本県上天草地域では、マダニの吸血が原因で起こるリケッチア感染症の「日本紅斑熱」が流行しています。全国で毎年約 120 人前後確認されますが、上天草では 10～20 人程度発病しています。

一般市民向けに「正しい知識で対策・予防を！～ご存知ですか？『日本紅斑熱～』～」のお話をいたします。病気の診断・治療・予防や厚生労働省のリケッチア症の研究班の上天草地区の取り組みなどをお話する予定です。

～ご存知ですか？『日本紅斑熱』～



研修会・勉強会・行事予定表

6月7日(火)	マザークラス	17:30～ 当院6階講堂
6月8日(水)	看護部 新人集合教育	15:00～ 当院6階講堂
6月15日(水)	NST勉強会	18:00～ 当院6階講堂
6月17日(金)	看護師勉強会 「乳がん自己触診法について」 講師：熊本県総合保健センター 小山みさ子先生	12:30～ 当院6階講堂 17:30～ 当院6階講堂
6月20日(月)	防災設備講習会	17:30～ 当院6階講堂
6月22日(水)	互助会職域対抗ミニバレー大会 看護部 新人集合教育	18:00～ 龍ヶ岳体育館 15:00～ 当院6階講堂
6月24日(金)	看護助手勉強会 上天草がんサロン	12:30～ 当院6階講堂 13:30～ 当院2階教養室
6月27日(月)	勉強会「針刺し事故防止について」	17:30～ 当院6階講堂
6月28日(火)	勉強会「針刺し事故防止について」	17:30～ 当院6階講堂
6月29日(水)	心臓リハビリテーション勉強会	17:30～ 当院6階講堂

(医療施設の皆様の勉強会への参加をお待ちしています。内容等についてはお問い合わせ下さい。)

編集後記

今年3月11日に発生した東日本大震災から2ヶ月以上が経過し、雪景色だった被災地も、雨の季節を迎えた。仮設住宅の整備は遅れ、未だ多くの方々の避難所暮らしが続いている。崖崩れや地盤沈下した被災地では大雨による被害が心配される。当院でも、昭和47年7月大雨による山津波罹災と、そこからの復興に職員の奮闘とともに多くの方の援助を受けた歴史がある。東日本大震災当初から同じ日本人として自分に何が出来るかを自問し、「心をひとつに」のメッセージや義援金が寄せられた。6月からは、当院からも、3人の医師が被災地へ医療支援に出掛ける予定となっている。(福田)

6月4日(土)福岡県で開催される『ヤフードームリレーマラソン2011』(42.195km)に病院職員8名で参加する。目標4時間30分を切れるように全員力を合わせて頑張ります。(森口)

6月 診療案内

	月	火	水	木	金	休診日
内 科 代謝内科 消化器内科 呼吸器内科 新患担当	樋口 坂本 溝部 赤池	和田 吉村裕 山城 大村	坂本 溝部 吉村裕 山城 和田	樋口 和田 山城 大村	坂本 溝部 山城 赤池	
循環器内科	脇田 吉村拓	脇田 吉村拓	脇田	脇田 吉村拓	脇田	
※ペースメーカー外来は（3、6、9、12月）に行います。						
小児科	神菌	神菌	神菌	神菌	神菌	
外科・肛門外科 消化器外科	福田	城野	福田	城野	福田／城野	
整形外科	藤松	上原	藤松	重留(午後)	藤松	
※毎週木曜日は午後2時から午後5時まで診療を行います。						
産婦人科	姫野 値賀	値賀 (姫野)	姫野 値賀	姫野 値賀	姫野 (値賀)	
※姫野・値賀、2人とも男性医師です。						
耳鼻咽喉科	—	熊大	—	—	熊大	17日 20日
眼 科	竹下	竹下	—	竹下	竹下	27日
※午後は、検査の予約外来です。ただし月・水曜日は手術日です。						
皮膚科	—	—	—	尹	—	
泌尿器科	—	村上	—	—	—	
胃腸センター	和田 城野 吉村裕	坂本 福田 赤池	城野	溝部 福田	和田 外科担当医	
歯科・口腔外科	福田	福田	福田	福田	福田	
午後は、1時～4時30分まで受け付けます。 また火、木の夕方診療（午後5時～6時）も行います						

教良木診療所 応援	大村	溝部	樋口	応援	吉村裕
御所浦診療所 応援	山城 (第2・4午前)	— —	竹下午前	赤池午後 —	— —

※診療受付時間は午前8時30分～11時30分まで行います。

※眼科は、毎週水曜日は休診になります。

※小児科は不在のこともありますので、来院前に必ずご確認ください。

※木曜日の重留医師の整形外科外来（予約制）は、午後2時から午後5時まで診療を行います。

※歯科口腔外科は月～金の午後も診療を行います。又、火・木は午後6時まで診療を行います。

※脳神経外科は月2回（第2、第4水曜日）の午後2時より診療を行います。（予約制です）

※内科は、火・木の午後5時～午後6時まで診療を行います。

※産婦人科は、2名とも男性医師です。