



地域医療連携室通信



2012 (平成24年) 6月号 (第68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24年度 第1回市民健康講座 開催

5月26日土曜日10:00からアロマにて平成24年度第1回目の市民健康講座が開催されました。循環器内科の脇田先生による

「心臓リハビリテーションとは？」
～心臓病の方でも元気で長生きするために～

63名の市民の方が参加され熱心に受講されました。

天草地区では当院だけが心臓リハビリテーションを行っていることをご存じでしたか？

心臓病をもっている方は静かに生活していなければいけないと思っていませんでしたか？

心疾患を持っている方でも、その方の心臓の能力を運動負荷試験を行い、きちんと評価して、その方にあたりリハビリテーションを行うことで運動能力の増加率が高くなる！そうです。

心臓リハビリテーションで大切なことは

1. 運動療法を安全に行う。

～無理しないこと、やりすぎは有害～

2. 運動療法を確実に行う。

～適切な強さと時間、軽すぎると無効～

3. 食事療法と禁煙も一緒に実行する。

～運動だけでは効果不十分～

4. 長く継続する。

～継続は力なり～



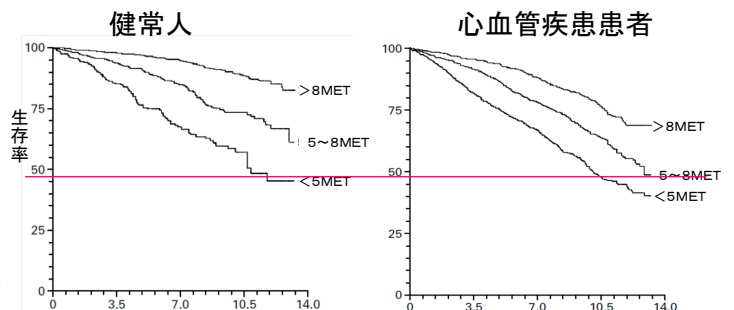
以上の事は、心臓疾患を持っている方だけでなく、日頃の私たちにも通じることではないでしょうか？運動もしない私は、休日ゴロゴロしないで、少しでも体を動かすことから始めたいです。

当院では、毎月第3金曜日13:30から心臓リハビリテーション勉強会を行っております。心疾患のない方でも気軽に参加してください。

お待ちしております。(看護副部長 森本 輝美)



身体活動の強さによる生存率の比較 (健常人 vs 心血管疾患患者)



METとは身体活動の強さを表す単位で、歩行が3MET、軽いジョギングが6MET、長距離走を走るが8MET程度の身体活動の強さです。

グラフは、健常人と心血管疾患患者の生存率を活動できる強さで比較したものです。

心疾患患者でも5~8METの活動ができる人は健常人の5MET未満の人より長生きしているというデータです。

優良看護職員 熊本県知事表彰受賞

2012年5月12日
熊本県看護協会が主催する「看護の日記念式典」において、当院の看護副部長 森本 輝美さんが「優良看護職員熊本県知事表彰」を受賞されました。この賞は、永年看護職員として、看護の向上



発展に尽力され、また、後輩の指導育成にあたられるなどその功績が顕著であると認められたものが、表彰されます。森本看護副部長は、昭和52年4月当院に入職。それ以後、看護師として、当院の看護の質の向上に貢献し、平成11年2病棟師長、平成12年看護副部長に就任されました。また、平成15年看護部教育委員長に就任し、看護職員の研修の企画・実践を通して後輩の育成にも力を尽くしてこられました。今回の受賞を機に益々、質の高い、思慮深い援助の提供に尽力していただけたらと思っております。

(看護部長 森 こそえ)

受賞された看護副部長 森本輝美さんより一言



身に余る賞をいただき恐縮しています。賞に恥じないように努めて参りたいと思いますので、皆様、今後ともよろしくお願いいたします。

5月12日に白川公園で「リレー・フォー・ライフ」というイベントが開催され、上天草がんサロン“アクアマリン”として参加してきました。リレー・フォー・ライフとは、がん患者やその家族、その支援者が交代でタスキをつなぎながら24時間交代で歩き、がん征圧への願いを新たに絆を深め合う催しです。「がんは24時間眠らない」「がん患者は24時間がん闘っている」をメッセージにアメリカで始まり世界中に広がって



リレー・フォー・ライフに 参加して 看護師 平井 智美

います。私は今回が初めての参加で、アクアマリンのみなさんとお茶のおもてなしをさせていただきました。その中で多くのがん患者さん達との交流がありました。みなさん笑顔で声を掛け合って歩く姿がとても生き生きとされており印象的でした。今回は24時間の中のほんの一時の参加でしたがアクアマリンのみなさんと1つのことに取り組み、同じ時間を共有する中で多くの事を感じまた考えさせられました。とても有意義な時間を過ごすことができました。アクアマリンに出逢ってなかったらこんな貴重な体験はできなかったと思います。今後もがん患者さんに寄り添い少しでも力になれるようアクアマリンという素敵な場所を大事に大事にしていきたいと思
います。



ナイチンゲール生誕祭

看護師 甲斐 未都



5月12日の看護の日に上天草総合病院では、毎年ナイチンゲール生誕祭を行っています。私は学生の頃からこの行事に参加していましたが、今年は職員として参加しました。私は今回女神の役をやらせてもらいました。女神は病院職員・看護学生の中から1名ずつ選ばれ、ナイチンゲール像のろうそくから火を貰い、病院の職員や看護学生の代表者が持つろうそくに火をつけていく役目です。それぞれの代表者はろうそくの火を持ち、それぞれの部署の決意や目標などを言い、ろうそくの火を消します。私はナイチンゲール生誕祭に女神として参加し重要な役で緊張もありましたが、貴重な体験ができたと感じました。また、学生の頃とは違い、臨床現場に出て本当に患者さんの命を直に預らせてもらい、責任感と自分の知識のなさに自

信をなくし本当に自分は看護師に向いているのだろうか、と感じていました。その時に女神役としてナイチンゲール生誕祭に参加し決意を新たにし、朗読されたナイチンゲールの言葉に、これからもしっかりと知識や技術を身につけ自分の看護を深めていきたいと感じました。



お知らせ

研修会・勉強会の行事予定表

6月 8日 (金)	看護助手勉強会	12:30～ 当院6階講堂
	糖尿病教室	13:15～ 当院6階講堂
6月13日 (水)	DPC勉強会	17:30～ 当院6階講堂
6月15日 (金)	看護師勉強会	12:30～ 当院6階講堂
	心臓リハビリテーション教室	13:30～ 当院6階講堂
6月20日 (水)	NST勉強会	17:30～ 当院6階講堂
6月22日 (金)	がんサロン	13:30～ 当院6階講堂

医療施設の皆様の勉強会・研修会への参加をお待ちしています。

参加申し込み・内容等については『地域医療連携室：TEL0969-62-1547』までお問い合わせ下さい。

編集後記

○梅檀の花やスイカズラの花から道脇にはムラサキツユクサやトキワツユクサへと花が移り始めた。そろそろ梅雨の時期を迎えるこの頃、今年の夏の暑さが気になる。昨年に引き続き、今年も節電への取り組みが必要である。贅沢に慣れた生活を見直し、先人の知恵を受け継ぎながら取り組んでいきたい。(福田)

○3月に植えたすいかの苗からピンポン玉ほどの実が7～8個なっています。毎年、収穫前に割れてしまったり、カラスに食べられたりとなかなか食卓に上がることはありません。収穫まであと2か月、今年こそは食べられるかな～？ 楽しみです。(〃^ー^〃) (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 和田	大村 和田 山城	坂本 大村 山城	樋口 和田 山城	坂本 山城 城臺	
	城臺	城臺	和田(～10時) 志摩(10時～)	石田	応援医師	
循環器内科	脇田	脇田	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／蓮尾	城野	蓮尾	
整形外科	藤松	上原	藤松	胤末(午後)	藤松	6/22
	※毎週木曜日(予約制)は午後2時から午後5時まで診察を行います。					
産婦人科	姫野 黒田	黒田	姫野 黒田	姫野	姫野	
	※黒田医師は女性医師です。					
耳鼻咽喉科	—	熊大	—	—	熊大	
眼科	竹下	竹下	—	竹下	竹下	
	※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	—	6/7,28
泌尿器科	—	小川	—	—	—	
胃腸センター	蓮尾 城野 石田	福田 蓮尾	城野 和田 石田	坂本 福田 蓮尾	福田 城野 石田	
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	坂本	樋口	応援	黒田	
御所浦診療所 応援	山城 (第2・4午前)	— —	竹下(午前)		— —	
御所浦北診療所 応援	—	—	—	城臺(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。

※木曜日の整形外科外来(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。