



上天草市立上天草総合病院

地域医療連携通信



上天草総合病院理念 信頼される地域医療 基本方針

1. 私達は、患者様中心の医療をめざします。
2. 私達は、地域に根ざしたところあたたかな医療を提供します。
3. 私達は、患者様に快適で安全・安心な医療を提供します。
4. 私達は、退院後も安心して療養できる病院をめざします。
5. 私達は、常に自己研鑽に努め、医療水準の向上に励みます。
6. 私達は、健全な病院経営をめざします。

上天草市立上天草総合病院 地域医療支援部 (直通)

電話:0969-54-7373 FAX:0969-62-1547

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(代)

URL : <http://www.cityhosp-kamiamakusa.jp/>Eメール ; kamiama@cityhosp-kamiamakusa.jp

発行責任者:地域医療支援部長 城野 英利



心臓リハビリテーション教室について

理学療法士 楠本 譲治



当院では地域住民の皆様を対象として平成23年5月より心臓リハビリテーション教室を開催しています。開始当初は年に6回(2ヶ月に1回)の開催でした。現在は、毎月開催しており、開催日時は毎月第3金曜日、病院6階講堂にて14時30分から約1時間程度となっています。

心臓リハビリテーション教室は、循環器医師、看護師、薬剤師、理学療法士、検査技師、栄養士、医事課の心リハチーム担当者が講師として教室を開催しています。平成31年度の各テーマを具体的に挙げますと4月「心臓リハビリテーションとは」から始まり、5月「心臓病と運動療法について」、6・8月「日常生活について」、7月「塩分について」、9月「狭心症・心筋梗塞について」、10月「検査について」「心臓カテーテル検査について」、11月「循環器系に作用する薬の話」、12月「脂質栄養管理」「動脈硬化について」などをテーマに行いました。医師や各専門職と共に心疾患の病態、治療法などを患者さん、患者家族の皆様にはわかりやすく予防・治療に必要な話を行っています。令和2年2月「心肺蘇生法について」と3月「心臓病に関わる治療の費用などについて」「4月からの医療費について」をテーマに医師、看護師、医事課の担当者が行います。

私は理学療法士ですので運動について、心臓病のある方の運動方法について、注意点、頻度や程度、運動時間、どのような運動が良いかなどをお話と実

際に準備運動のストレッチや軽い運動等を交えて行っています。

具体的な患者さんからの質問で「早朝の散歩、運動は良いか？」などがありましたが、医師より「朝は血圧の変動が起こりやすく心臓への負担が大きくなりやすいので、早朝、空腹での運動は行わない方がよい」と説明がありました。参加された方から「日頃の診療時間で聞けない疑問などが聞きやすくて良かった」などのお声もありました。

他にも看護師の「日常生活について」では、自己管理についての注意点、例えば「朝決まった時間に体重、血圧を測る」や「足にむくみがないか」や、薬の飲み忘れ、塩分、食欲不振、睡眠不足、感染症、などで体調を崩し心不全の増悪を起こすことがあり、その前兆として体重の増減や足のむくみが酷くなる等の症状です。

具体的には、一週間で体重±2kg以上の増減です。これは体重=水分と考えてもらうと良いです。増えた水分が心臓に負担をかけ心不全の増悪を起こすといわれています。

以上のような内容を各テーマに沿って行い、皆様に病気への知識を深めてもらうことで、日々の療養が円滑に行えるよう支援する一環として「心臓リハビリテーション教室」を行っています。心臓病を治療中の患者・家族様、また日頃は主治医へ聞けない疑問や興味のある方はぜひ参加して頂けると心リハチームに携わる者として幸いです。



上天草看護専門学校について

上天草看護専門学校長 溝部 孝則

こんにちは。平成31年4月から上天草看護専門学校長に任じられました、溝部と申します。

上天草看護専門学校について、ご紹介します。



当校は、上天草病院が昭和39年に開院したのに引き続いて、昭和40年に上天草病院附属看護学院として出発し、高等看護学院を経て、昭和52年から上天草看護専門学校となり現在に至ります。その間1600名以上の卒業生を輩出しています。卒業生は天草地区の医療に重要な役割を担っておられる方が多くおられることはもとより、熊本県内をはじめ全国各地で活躍していますし、中には海外で働いている方もおられます。伝統ある当校では、現在約120名の学生さんが勉学に励んでいます。

当校は龍ヶ岳町にあり上天草市立上天草総合病院に隣接しています。眼前に不知火海が広がり、背後に龍ヶ岳がそびえた自然豊かな環境にあります。

平成28年12月に学生寮を併設した新校舎が完成しました。明るい教室、広々とした実習室を備え、図書室、インターネット環境も整えてあります。最上階にはオーシャンビューの食堂があります。新校舎の学生寮は女子寮で、全室個室です。暗証番号とオートロックでセキュリティーを確保しています。



当校の校訓は、「すこやかな身体、いたわりの心、科学する看護」です。この校訓のもと、私たちは立派な看護師を養成すべく日々教育に当たっており、学生さんたちはよくそれにこたえて頑張ってくれています。



学内演習風景



現在のカリキュラムでは習得すべき知識や技能が膨大で、学生さんたちは非常に密度の濃い講義を受け、きつい実習を行わなければなりません。実習では、朝早くから三角町や本渡まで通うこともあります。しかしその間に、上天草市、天草市のイベントに参加したり、学内のイベントとしてマリンスポーツを満喫したり、クラブ活動としてバレーボール、バスケットボール、軽音楽演奏を楽しんだりしてほかの学校では経験できないような学生生活をエンジョイしているようです。

当校では今日も、ナースの卵たちの明るい笑い声で満ちています。



がんサロン勉強会に参加して

地域医療支援課 船元 亜梨沙

1月21日（火）熊本大学病院にて開催された、「がんサロンネットワークのピアサポート勉強会」に参加しました。参加者は23名で、がんサロンの世話人及び運営スタッフなどに携わっておられる方が参加されていました。

内容は、サロンに対する心構えや話し方・聞き方・注意する点や、サロンで起こりうる問題点やその対処について映像の事例を中心に講義方式で行われました。

「ピアサポート」とは、がんという病気を体験した人やその家族などがピア（仲間）として体験を共有し、ともに考えることで、がん患者やその家族などを支援していくことを指します。ピアサポートを行う人を、「ピアサポーター」と言います。

ピアサポートは、がん患者やその家族の助けや力になる一方で、ピアサポーターが接し方を誤ると、がん患者やその家族を逆に傷つけてしまったり、ピアサポーター自身が傷ついたりする可能性もあります。

そのため、大事なこととして相手の話は否定せず、相手のペースに合わせて、話に耳を傾けるこ

と、個人的な価値観を押し付けないこと、相談しやすい雰囲気づくり、環境を整えることが挙げられます。相手が話をして、受け止めてもらったと思うことが大事であり、まずは傾聴がピアサポートの第一歩であることを学びました。

性格・症状・考え方が違うピアに対して今、何を求めているか理解し、困っていることに対して相談窓口を紹介したり、繋ぐ役割もあります。その人が必要としている情報を的確に提供できるよう、私自身も社会資源などの情報や知識を身に付けておかなければいけないと改めて認識する場となりました。

また、今回の勉強会で学んだことは、日頃の退院支援業務を行う上でも活かせる内容であり、がんに限らず全ての病気に対し個々の患者様やご家族様に寄り添える支援を行っていきたいと思いました。



研修会・勉強会の行事予定表

2月14日（金）	学研・基礎研修 1秒でもはやくあなたができる急変対応 ～手技・連絡・応援～	15:00～ 当院6階講堂
2月18日（火）	接遇勉強会	17:30～ 当院6階講堂
2月21日（金）	心臓リハビリテーション教室 ・心肺蘇生法について	14:30～ 当院6階講堂
2月28日（金）	がんサロン	13:30～ 当院6階講堂
2月29日（土）	第38回 上天草総合病院学会	8:30～ 当院6階講堂

医療介護関係の皆様への勉強会・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、地域医療支援課『TEL 0969-54-7373（直通）』『TEL 0969-62-1122（代表）』までお問い合わせ下さい。

編集後記

〇皆さんは、節分の豆まきを行いましたか？「節分」は「季節を分ける」という意味で、「立春」、「立夏」、「立秋」、「立冬」の前日のことを「節分」といいます。「立春」は旧暦では新年を迎える大事な日とされ、現在では「節分」とは立春の前日のみを指すようになりました。豆まきは、季節の変わり目に生じる邪気を追い払う儀式として、1300年ほど前から始まったそうです。邪気を払うために使う豆には、古来より穀物には、「邪気を払う力がある」とされていて、また、豆（まめ）＝魔目・魔滅の語呂合わせもあり、豆を鬼にぶつけることで邪気を払い、無病息災を願うようになったといわれています。（城野）

2月 診療案内

※は、熊大応援医師

	月	火	水	木	金	休診日
内科 (消化器内科 呼吸器内科)	和田 正文 中山 剛 小林 博	溝部 孝則 和田 正文 中山 剛 ※谷口 純一 (第2・4) ※前田 幸佑 (第1・3・5)	中山 剛 小林 博 中村 太造	溝部 孝則 和田 正文 ※前田 幸佑	溝部 孝則 小林 博	
代謝内科	※花谷 聡子			※守田 雄太郎	※花谷 聡子	
脳神経内科				※林 広隆		
※脳神経内科の診療は、毎週木曜日午前9時から12時まで予約制となります。						
循環器内科	脇田 富雄	脇田 富雄	堀内 賢二	堀内 賢二	脇田 富雄	
小児科	船曳 哲典	※熊大	船曳 哲典	※熊大	船曳 哲典	
外科・肛門外科 消化器外科	蓮尾 友伸	城野 英利	蓮尾 友伸 大堂 雅晴	城野 英利	大堂 雅晴	
整形外科	藤松 晃一	※上原 悠輔	藤松 晃一	藤松 晃一	※徳永 琢也	
※月・水・木曜日の診療希望の方は、事前にお問い合わせください。 ※毎週火・金曜日の診療開始は10時40分からとなります。						
産婦人科	姫野 隆一	姫野 隆一	姫野 隆一	—	—	
※産婦人科の診療は、完全予約制となります。						
耳鼻咽喉科	—	※熊大	—	※熊大	※熊大	
眼科	粟井 麻衣子	竹下 哲二	竹下 哲二	竹下 哲二	竹下 哲二	
※第1・第3・第5水曜日は、熊大医師による診療となります。						
皮膚科	—	—	—	※尹 浩信	—	
泌尿器科	—	小川 愛一郎	—	—	—	
超音波・ 内視鏡センター	城野 英利	蓮尾 友伸	※松野 健司	※熊大	※瀧川 有記子	
歯科・口腔外科	福田 敏博	福田 敏博	福田 敏博	福田 敏博	福田 敏博	
※午後は、13時～16時30分までの受付です。						
教良木診療所 応援	溝部 孝則	中村 太造	応援	応援	中山 剛	
御所浦診療所 応援	竹下 哲二 (午前)					

※診療受付時間は午前8時30分～11時30分までです。

※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)

※診療案内は都合により変更となる場合があります。ご了承ください。