



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 細川 貴規



赴任のご挨拶

内科 小野 悠美



初めまして。今年度より上天草総合病院に赴任しました小野悠美と申します。熊本市で生まれ、5歳まで天草市深海町で育ち、その後高校生まで熊本市で過ごしました。その後、栃木県にある自治医科大学を卒業し、熊本赤十字病院で2年間の初期研修を終了しました。祖父母が牛深町で暮らしていたため、長期休暇の際は、毎回天草に遊びに来ていました。そのため、天草は第二の故郷であり、私の中では馴染み深い場所となっております。また大学生時代、研修医時代には、上天草総合病院で度々研修させていただき、お世話になっていましたので、医師3年目を上天草総合病院で勤務することとなり、嬉しさと身の引き締まる思いで、日々診療させていただいております。月、水、金曜日の午前中は上天草総合病院で、金曜日午後は教良木診療所で外来を担当させていただいておりますので、よろしくお願いいたします。

上天草総合病院で勤務し始めて感じたことは、検査設備が充実しているということです。レントゲンやCT、MRIまであり、エコーに関しては検査技師の方にしていただだけ、患者様のニーズに沿った検査を受けていただけます。外来や入院中の患者様で、必要な検査は受けていただきながら、よりよい診療をできるように努めていきたいと思っております。

外来診療をさせていただいておりますが、年齢80、90を越えた患者様がお一人で歩いて外来受診されるお姿

を拝見し、大変驚き、また、人生の先輩として目標にしたい姿だと感じています。平均寿命が80歳を超えた今、健康寿命を延ばすことが一番大切な課題だと思っています。病気の治療だけでなく、病気の予防も大切であると考えます。健康寿命とは、集団の健康状態を表す健康指標の一つで、従来は平均寿命が広く用いられてきましたが、QOL(生活の質)を勘案することが重要であるとの認識が高まり、健康寿命が着目されるようになりました。具体的には、介護の必要がなく健康的に日常生活が送れる期間をいいます。2021年の日本は、男性が72歳、女性は75歳で、世界一を誇っています。一方、平均寿命は、男性が81歳、女性が87歳で、健康寿命との差は、男性で9歳、女性で12歳です。この差を縮めていくことが今後の課題になります。健康寿命を伸ばすためには、禁煙や節酒、バランスの良い食事、適正体重の維持、日頃からの活発な身体活動、ストレスを溜めない、感染症対策としてワクチン接種をする、健康診断を受けるなどがあります。上記について、また、その他気になることがあれば、その都度何でも気軽にご相談ください。

診療に時間がかかり、外来で長々とお待たせしてしまったり、診療の際に皆様に不安感や不信感を抱かせてしまったりするかもしれませんが、出来る限り最善を尽くし、謙虚な姿勢で診療に当たりたいと思っております。

地域の医療に少しでも貢献できるよう努めていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

心不全療養指導士について

管理栄養士

池田 由樹

昨年12月に心不全療養指導士の認定試験が行われました。当院より、看護師2名・理学療法士1名・管理栄養士1名の計4名が受験し、今年3月に全員が心不全療養指導士として認定を受けることができました。

現在日本には約100万人の心不全患者がいるとされており、少なくとも2035年までは増え続けると推定されています。心不全患者急増の第一の原因は超高齢化です。団塊の世代が全員75歳以上となる2025年には心不全患者はさらに増加し、現在の診療体制では多くの病院が心不全患者であふれるのではないかと危惧されており、「心不全パンデミック」と呼ばれています。



脇田院長 寺中
堀江 池田 溝川

心不全療養指導士とは、その超高齢社会を迎えて心不全患者が急増している現状を踏まえ、心不全の発症・重症化予防のための療養指導に従事する医療専門職（看護師、保健師、理学療法士、作業療法士、薬剤師、管理栄養士、臨床工学技士、公認心理士、歯科衛生士、社会福祉士など）に必要な基礎的知識および技能など、資質の向上を図ることを目的として創設されました。

心不全は、「心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気」と定義されていますが、心不全の危険因子（高血圧や糖尿病・脂質異常症など）に対する適切な治療に加えて、食事、運動、禁煙などの生活習慣の改善により、発症・進行（増悪）・再発を予防できます。

心不全増悪による再入院には、退院後に減塩や服薬が守れなかったり、身体的・精神的ストレスが密接に関連しています。心不全は患者さん自身により予防が可能な疾患ですので、心不全療養指導士は医療機関のスタッフをはじめ患者さんに関わる、地域・在宅など他職種と連携し、患者さん本人やそのご家族など介護者に、退院後も安心して療養ができるように心不全に関する正確な知識を身につけていただき、発症・増悪予防のためのセルフケアと療養を継続していくことを支援していく役割があります。具体的には下記のような内容を患者さんへ指導していきます。

《心不全療養指導士が患者さんへ行う療養指導の一部》

- ・心不全に関する知識 （心不全の原因、症状など）
- ・セルフモニタリング （患者手帳の活用、定期的な受診の必要性、増悪時の対応）
- ・服薬について （服薬内容の確認、確実な内服管理）
- ・栄養管理 （バランスのよい食事、適正な塩分管理（6g未満/日）、適正体重の維持）
- ・身体活動と運動 （具体的な運動の方法、注意点）
- ・禁煙支援 （禁煙の必要性、禁煙支援の具体的方法）
- ・日常生活の心がけ （活動の目安、適切な入浴方法、感染予防とワクチン接種など）
- ・心理支援 （心不全と心理精神的変化） など



一言で心不全患者さんといってもその生活背景はそれぞれで、一人暮らしの患者さんや、家族がいても遠方で協力を得られない、または患者さん自身が認知症であったりと患者さんに応じて抱えている問題は様々です。その中で少しでも地域の心不全患者さん個々に合った支援、高齢者の方でもわかりやすい指導を行えるようになることが私自身の課題の一つでもあります。これまでも当院では循環器内科の脇田院長を中心に他職種で心臓リハビリテーションチームとして活動してきましたが、今後さらに心不全療養指導士としての役割を活かし、多方面から心不全患者さんの療養の手助けになれるよう頑張っていきたいと思っております。

入学式を迎えて

上天草看護専門学校 46期生 佐藤 綾音

4月7日、入学式がありました。自分が高校の頃から進路実現のために頑張り、合格をしてやっと入学式を迎えることができ、すごく嬉しかったです。

周りには同じ夢を持った仲間たちがいて緊張とわくわくした気持ちで入学式に参加しました。私は、入学式に参加した中で勉強や実習を一生懸命頑張りたいと学校長や先輩のお話を聞いて改めて思いました。看護師になるまでにはたくさんの道のりや努力が必要だということは看護師を志したときから分かっていたのですがより一層努力をする必要があるなど感じました。先輩が、「一年生は覚えることが大変で初めて聞く言葉に戸惑うことが多い」と言われていてこれから頑張らないといけないと思うきっかけがまた一つ増えました。辞めたいと思うこともあるとは思いますがそれでも頑張り成長できれば嬉しいです。

医療用語はなかなか聞きなれない言葉がたくさん

あり一回では覚えられないので何度も復習をして自分なりにノートにまとめていき頑張りたいです。そしていろんなことを吸収して、学んでいきたいです。また、両親のおかげで学校にも通え、看護師になることを応援してくれているのでそのことも忘れないよう日々生活していきたいです。

これから大変なことが待っているとは思いますが同じクラスの仲間と協力して助け合っていきたいです。学校長も言われていたように看護師になっても毎日勉強を続けていき立派な看護師になれるようこれから学校で看護師になるという夢に向かって進んでいきたいです。



研修会・勉強会の行事予定表

5月13日(金)	(学研・基礎研修) 安全で安楽な排痰・吸引技術をモノにする	15:00～ 当院6階講堂
5月20日(金)	心臓リハビリテーション教室 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間、開催は中止します。	14:00～ 当院6階講堂
5月27日(金)	がんサロン 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間、開催は中止します。	13:30～ 当院6階講堂

編集後記

○青葉芽吹く山では、透き通ったウグイスの声が聞こえ、水ぬるむ海では、心地よい薫風が渡り、桜鯛の釣れる季節になってきました。病院も新入職員の方々を迎えております。

前号では、眼科の古島先生を迎え、常勤医が2人となり、ますます充実した診療体制になった事をお伝えしました。本号では、内科に小野先生を迎え、内科診療も強化された事と、心不全療養指導士の認定試験に合格された方々と、そのチーム医療の内容を紹介させて頂きました。

本年度も、引き続き、よろしく願いいたします。(細川)

5月 診療案内

※は、熊大応援医師

	月	火	水	木	金	休診日
内科	和田 正文 林 広隆 小野 悠美	岸川 秀樹 和田 正文 原田 裕士 松田 圭史	林 広隆 小野 悠美 中村 太造	和田 正文 原田 裕士 高柳 宏史	細川 貴規 原田 裕士 小野 悠美	
代謝内科	※阪口 雅司	—	—	岸川 秀樹	※小野 薫 (第3・5) ※大津 可絵 (第1・2・4)	
脳神経内科	—	—	—	林 広隆	—	
※毎週木曜日、予約制の診療(午前)となります。						
腎臓内科	—	—	細川 貴規	—	—	
循環器内科	脇田 富雄	脇田 富雄	—	—	脇田 富雄	
消化器内科	坂口 将文	坂口 将文	—	—	—	
小児科	船曳 哲典	※熊大	船曳 哲典	船曳 哲典 ※檜村 哲生 (第1・3)	船曳 哲典	
整形外科	藤松 晃一	※上原 悠輔	藤松 晃一 (再診のみ) 村上 直也	藤松 晃一	村上 直也	
※毎週火曜日の診療開始は10時50分からとなります。 ※毎週水曜日の藤松医師の診療は再診のみとなります。						
耳鼻咽喉科	—	※熊大	—	※熊大	※熊大	
眼科	粟井 麻衣子	竹下 哲二	古島 京佳	竹下 哲二	古島 京佳	5/27(金)
※5/2(月)の診療は古島医師の診療となります。						
皮膚科	—	—	—	江頭 翔	—	
泌尿器科	—	西 一彦	—	—	西 一彦	5/6(金)
超音波・ 内視鏡センター	坂口 将文	坂口 将文	※松野 健司	—	※蔵野 宗太郎	
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	林 広隆 (午後)	中村 太造 (午後)	応援	応援	小野 悠美 (午後)	
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。