



もっと身近な「あこう」に リニューアルのお知らせ

これまでのご愛読に感謝

あこうは、平成18年の第1号発行から令和7年の第223号に至るまでの約20年間にわたり、病院と連携する医療機関向けの情報を中心に地域医療連携通信として情報を発信してまいりましたが、この度、より多くの市民そして関係者の方々にご愛読いただけるよう、「上天草総合病院通信 あこう」としてリニューアルすることとなりました。この場を借りてこれまでご愛読いただいた皆様に対し、改めて感謝を申し上げます。



歴史の重みを感じます

今後もよろしくお願いします

今号からはいよいよ、あたらしい「あこう」のスタートです。編集・発行に携わる広報委員会の委員一同、仕事の傍らではありますが、気持ちも新たに作戦会議を開き、楽しい、そして、役に立つ紙面づくりを目指し、意気込みも充分です。

今回の第224号を皮切りに2ヶ月

に1回ではありますが、当院を身近に感じていただけるような記事や医療に関する役立つ情報などを中心にお届けしてまいりますので、今後どうぞよろしくお願い申し上げます。

また、紙面に関するご意見や広報委員会（編集部）への励ましの言葉も随時受け付けますのでお気軽にご連絡ください。



広報委員会のメンバーです

新しい「あこう」に御期待ください

今月より病院広報紙「あこう」の紙面を一新します。「あこう」には長い歴史がありますが、これまでの「あこう」はどちらかといえば医療関係者向けの紙面でした。発行部数も少なく地域の皆様に病院の声を届けることができませんでした。今後、上天草総合病院は「あこう」と「ホームページ」を活用し、最新の病院情報を積極的に提供していきます。上天草総合病院は皆様と一緒に成長していきます。どうぞよろしくお願いいたします。

病院事業管理者
船曳 哲典

いろんな情報をお届けします

いつも私たちの病院を支えていただき、ありがとうございます。皆様のご協力のおかげで、私たちは地域に根ざした医療を提供できています。新しい広報紙では、病院のイベント情報やお知らせをもっと見やすく、わかりやすくお届けします。私たちの提供するサービスや医療の最新情報はもちろん、地域の皆様に役立つ健康情報やイベント情報も盛りだくさんでお届けします。いろいろな情報をお届けする新しい広報紙を通じて、皆様とのつながりが深まることを心から楽しみにしています。

情報管理室
大塚

病院探訪

上天草総合病院のあちらこちらを皆様にご紹介します

診療科を紹介します

当院は、昭和39年に龍ヶ岳町立上天草病院として開設され、本年で61年目を迎えました。平成3年に現在の場所に移転。現在、救急告示病院、災害拠点病院、熊本DMAT指定病院などの指定を受け、内科、小児科、整形外科、泌尿器科、婦人科、眼科、歯科など24科についての診察を行っています。また、附属施設として、介護老人保健施設「きららの里」や上天草看護専門学校、訪問看護

ステーション、人工透析センター等の附属施設も運営しています。そんな多くの診療科や附属施設を有する当院ですが、まだまだ読者の方に知られていないことがたくさんあるのではと思っています。

このコーナーでは、「病院探訪」と銘打って、病院のことはあまり知らないという方のために私たちの職場を数珠つなぎで紹介して行きます。

第1回目は眼科を紹介！

私たち眼科は目の健康を守る専門部署として日々の診療に取り組んでいます。

現在眼科スタッフは医師2名、視能訓練士5名が在籍しています。

眼科には年齢や症状を問わず幅広い患者様が来院され、中でも白内障手術は件数が多く、当科でも特に力を入れている分野です。2024年の眼科手術件数は669件で、県内でも有数の件数を誇ります（白内障602件、翼状片単独31件、その他36件）。現在では白内障手術の予約は半年待ちとなっています。また、選定療養となる多焦点眼内

ようになっています。

さらに手術だけでなく、人間ドックにおける眼科ドックをはじめ、上天草市、天草郡苓北町の3歳児健診も行っており、小児の視力検査や弱視の早期発見などにも努めています。また若手職員を中心に学会発表や論文作成にも力を入れています。「目がかすむのは年のせい?」、「これって眼科に行くほどのこと?」など気になる症状があればぜひご相談ください。



レンズも民間医療機関より低料金で取り扱っており、患者様のライフスタイルに応じた幅広い治療が行える



眼科スタッフです

看護学校News

2025 Open Campus

看護学生の“School Life”を体験！

当日送迎あり！

7/26(土)9:30～受付 当日参加もOK！

申込み方法 7/24(木)まで

申込フォーム→



参加者・保護者様(申込先着順)に昼食を準備しています

きららの里便り

インスタグラム

開始しました

施設の日常やイベントの様子をご紹介します！

Kirara_no_satoで

検索！





病院食の紹介



◆食事は治療であり楽しみ

現在、栄養科は管理栄養士3名、調理師14名、計17名のスタッフで入院患者の食事を提供しています。

病状や治療内容、栄養状態に合わせて“一般食”や“特別食”など様々な種類があります。特別食は、糖尿病食・心臓食・腎臓食・透析食等、カロリー制限・塩分制限・タンパク質制限等20種類程度の食事が 있습니다。このように様々な種類に分かれている治療食の全ての献立を管理栄養士が作成し、その献立をもとに調理師が『安心・安全に美味しく』を第一に、毎日400食程度の食事提供を行っています。

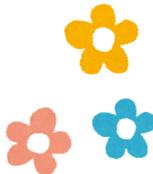
病院での食事は《食事療法》という大切な“治療”であると同時に《入院生活の楽しみ》のひとつでもあります。そこで、少しでも眼や舌で楽しんでもらえるように毎月行事食（おせち料理・ひな祭り等）の提供や、入院中に誕生日を迎えられる方へ心ばかりのケーキと誕生日カードもお渡ししています。

食事が思うように摂れない方は、患者さんの元へ伺い、少しでも食事を摂っていただけるよう出来るだけ希望に添った食事をお出ししています。

退院時には食事療法が継続できるよう3人の管理栄養士が栄養指導も実施していますので、入院中や外来の患者さんで食事について何かお尋ねになりたいことがありましたら栄養科へいつでもご相談下さい。

最後に皆さんに病院食について少しでも理解していただけると幸いです。これからも栄養科一同喜ばれる食事作りに取り組んでいきたいと思ひます。

（管理栄養士 須崎・山下・山口）



こどものための

感染症講座

これからの季節 夏風邪に ご用心！

今日は、「夏風邪」についてお話しします。

夏風邪とは、主に夏に流行る一般的な風邪とは特徴が異なる感染症のことです。主な原因は、手足口病、ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱（プール熱）などのウイルス感染です。主な症状は、発熱、のどの痛み、咳、鼻水、口内炎、手足や口の中の湿疹などがあります。飛沫感染、接触感染が主な感染経路で、手足口病やヘルパンギーナは、便からの感染も考えられます。特効薬はなく、症状に応じた対症療法が中心となります。安静、十分な水分補給、栄養補給が重要です。ヘルパンギーナや手足口病では、まれに髄膜炎や脳炎などの重症化の可能性があるため、発熱が長引いたり、頭痛や嘔吐が続く場合は医療機関を受診しましょう。



感染管理認定看護師
尾崎



夏風邪の予防には、外出から帰ってきたら手洗い・うがいをすることです。プールに入ったあとは、目や身体をよく洗うようにしましょう。夏風邪ウイルスは湿気が多い環境で繁殖しやすいので湿気を取り除くことも大切です。



健康管理センター便り

熱中症対策を心がけましょう！乳幼児や高齢者、 体温調節が難しい方は周囲でサポートを

～暑さと脱水から体を守る8カ条～

- 💧 熱中症警戒アラートに注意！温度や湿度もこまめにチェック！
- 💧 睡眠不足は体温を調節する機能に影響！十分な睡眠をとる
- 💧 規則正しい食事で塩分摂取を！
- 💧 のどが渇く前に計画的に水分補給！
- 💧 アルコールは尿を出しやすく脱水に注意！休肝日をつくり、飲み過ぎに注意！
- 💧 エアコンや扇風機の適切な使用を！
- 💧 通気性の良い服装で、外出時は帽子や日傘を忘れずこまめに休憩を！
- 💧 皮膚をつまんで脱水チェック！

（皮膚がつままれた形から2秒以上戻らなかったら注意）



健康管理センター
スタッフです



新入職員奮闘記



桑原 ありさ 令和7年4月1日採用（2病棟配属）

4月から2病棟に配属になった桑原ありさです。新人看護師として病院に配属されてから、毎日が緊張の連続です。初めての採血、



点滴の準備、患者とのコミュニケーションに、記録、多職種との関わりと教科書通りにはいかない現場に、戸惑うことばかりです。それでも先輩の背中を追いつつながら、必死にメモを取り、実施した技術を復習する日々を送っています。

そんな中で患者様から「ありがとう」と笑顔で声をかけていただいたときには、その一言が胸にしみて、疲れがずっと軽くなる気がします。まだまだ失敗も多く、反省の毎日ですが、少しずつ看護師としてのやりがいを感じ始めています。

毎日の仕事の忙しさから、気分が落ち込んでしまったり、自分には向いていないのかなと感じることもあります。しかしその度家族や、友達、先輩方・患者様から元気を頂きながら、できることを少しずつ増やし、一步ずつ成長していきたいと思います。

夏野菜の夏バテ防止効果

夏野菜には夏バテに有用なビタミンミネラルを豊富に含みます。

トマト・キュウリ・オクラ・なす・ゴーヤ・枝豆、ズッキーニ、トウモロコシなどはこれらの夏野菜を活かす食べ方としてカレーは効果的です。

夏野菜でオリジナルカレーをお楽しみ下さい！！



打越山栄養士



病院豆知識



ドクターヘリ到着時の舞台裏

皆さんは、当院で救急患者の搬送時にドクターヘリを活用していることをご存じですか？

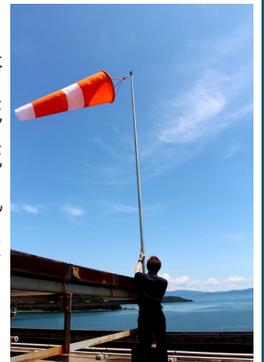
今回は、患者さんの命をつなぐ重要な搬送が行われる際、病院職員がどのような動きをしているのか、ご紹介します。

① 院内放送でヘリポート使用を周知

受付で電話連絡を受けた後、院内放送を使いヘリポートを使用することが全職員へ共有されます。当院では、通常時はヘリポートを職員駐車場として利用しているため、放送が流れると同時に、ヘリポートへ駐車した職員は速やかに車を移動させ、ヘリポートを確保します。

② 吹き流しの設置

院内放送があると同時に、事務職員は屋上へ向かい「吹き流し」を設置します。この吹き流しは、ヘリの操縦士にとって風向きと風速の判断材料となる大切な目印であり、安全な着陸のために欠かせない設備です。



③ヘリポートの準備完了

車の移動が完了すると救急車を迎え入れる準備と、周囲の安全確認を行いヘリの到着を待ちます。

このように、ドクターヘリの到着時には、医師・看護師をはじめとする医療チームだけでなく、事務職員や多くのスタッフがそれぞれの持ち場で見えない形で迅速に連携しています。また、ヘリに近づく等の危険な行為を控えるという皆さん一人ひとりの行動も、患者さんの命を守る大切な支援の一つです。引き続きご理解とご協力をお願いします。

（総務課 村山）



お知らせ

◆がんサロン
毎月第3木曜日 13:30～ 当院6階講堂

◆心臓リハビリテーション教室
毎月第4金曜日 13:30～ 当院6階講堂

*日程変更がある場合があります 興味のある方はお問い合わせください

編集後記

病院には無縁という方も多
いなが、もっと病院を知って
もらい、健康づくりのお手伝
いができればとの想いもあ
つてのリニューアル。私たち広

報委員は紙面を通じ、「地域
の皆様」と「健康」をつなぐ
血管となれるような新鮮な
「ネタ」という血液提供に奔
走します。（もっこす）

上天草市立上天草総合病院

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：上天草市立上天草総合病院広報委員会

