



ひまわり



令和5年度 第4号

出水市病院事業 特別講演会



特別講演会で講演される非営利法人ロシナンテス
理事長 川原 尚行氏
特別講演会の様子は、本誌1ページをご覧ください。

topics

- ★出水市病院事業特別講演会
- ★『出前講座』本格始動！
- ★出水圏域広域リハビリテーションセンター紹介
- ★出水総合医療センターの昔の写真・資料募集
- ★九州・沖縄ブロックDMAT実動訓練への参加
- ★第3回ずーみんの院内探訪
- ★4年ぶり開催！院内忘年会
- ★出水市病院事業運営委員募集
- ★「連携医の会」4年ぶりの対面開催
- ★理学療法士が勧めるリハビリ体操
- ★管理栄養士が教える「体」改善録

izumigmc



出水総合医療
センター公式
Instagram



出水総合医療
センターHP



出水市病院事業 *One for all All for one*

出水総合医療センター	鹿児島県出水市明神町520	0996-67-1611
	mail @hospital-city.izumi.kagoshima.jp	
高尾野診療所	出水市高尾野町大久保3816-28	0996-82-0017
野田診療所	出水市野田町上名6103	0996-84-2023

出水市病院事業 特別講演会

1月20日、マルマエホール出水で非営利法人ロシナンテス 理事長 川原尚行氏（医師）による特別講演会を開催しました。

川原氏は福岡県北九州市出身で、小倉高校、九州大学医学部を経て外務省に入職されました。内戦中のスーダンに着任された時、医療を受けられず困っている現地の人々を目の当たりにして、医師でありながら医療を提供することができない現状に自問自答の日々が続きました。悩み抜いた末に川原氏が下した決断は、外務省を退職し、「非営利法人ロシナンテス」を設立することでした。ロシナンテスは、スーダンでは水と医療を届ける継続的な活動を行い、妊婦・新生児ともに死亡率が高いザンビアでは、安全な出産の仕組み作りを始められています。また、日本でも活動されており、東日本大震災が発生した時には5年間にわたり地域に寄り添った支援事業を展開されました。能登半島地震被災地にはロシナンテスの理事を派遣するなど、復興にもご尽力されています。川原氏はスーダンを中心に活動をされていますが、紛争を避け一時帰国していらっしゃる、今回ご講演いただきました。

会場ロビーでは、川原氏が海外で活動されている現地の写真などを展示しました。

講演に先立ち、当院の院長が語る「講演会への意気込み」、「川原氏との出会い」や「これからどんな病院にしていきたいか」などのインタビュー動画を上映しました。

講演では、途上国で継続できる医療の仕組みづくりに、現地の人々と一緒になって取り組む姿勢やチャレンジすることの大切さなどが語られ、寝食を忘れるほど必死に活動される川原氏の行動に会場は感動の渦に包まれました。川原氏が尊敬する医師とのエピソードでは、知性だけで物事を考えるのではなく、感性を磨き、悩んだ時には感性で物事を判断することの大切さを示されました。最後に「ハチドリのひとしずく」の逸話を話され、「何もしないのではなく、一人ひとりの力は小さくても、みんなで活動を続けていくことが大切」とチームで活動するうえでとても重要な考えを教えてくださいました。

参加者からは、「感性を磨いて自分ができることを考え、残りの人生を改めて考えていきたい。」

「行動力と感性。失敗を恐れない勇気をもたらした。」「志の高さ、行動力に感銘を受けた。」

「漠然と医療関係の道に進みたいと思っていたが、今回の講演を聞いて自分もアフリカ地域の医療を支えられるような人になっていきたいと思った。」など、多くの感想をいただき、スタッフ一同、特別講演会を開催できたことに喜びを感じております。

講演終了後には、多くの来場者から途上国への継続的な支援の一助として寄附が寄せられ、心温まる講演会となりました。

特別講演会の様子



出水市病院事業運営委員会の委員募集

出水市病院事業では、病院事業の運営に関する重要事項を審議いただくための附属機関として、学識経験者及び市民7人以内の委員で組織する「出水市病院事業運営委員会」を設置しています。

つきましては、任期満了に伴い、委員を公募します。

ご不明な点等ありましたら、出水総合医療センターホームページをご覧になるか、出水総合医療センター総務課企画情報係（代表 67-1611）にお問合せください。

◎ 委員募集の詳細

応募人数	2人
応募資格	出水市内に居住していること。 年間2回程度開催する会議に参加できること。
任期	委嘱の日から2年以内。
審議内容(例)	病院事業の収支など、経営状況に関すること。 出水市病院経営強化プランに関することなど。
応募方法	応募用紙に必要事項を記入の上、持参、郵送、FAXまたはメールにて提出してください。
応募用紙	応募用紙は、医療センター、高尾野診療所、野田診療所、市役所本庁及び各支所に備え付けてありますが、電話等でお問合せいただければ関係書類を郵送します。 また、出水総合医療センターのホームページからもダウンロードできます。
選考方法	応募内容をもとに、書類審査で選考します。
応募期限	令和6年3月15日(金)※必着
提出先	・直接持参する場合 出水総合医療センター総務課 ・郵送の場合 〒899-0131 出水市明神町520番地 出水総合医療センター総務課あて ・FAXで送付する場合 (67-1661) ・電子メールで送付する場合 mail1@hospital-city.izumi.kagoshima.jp



令和5年度の委員会風景

『出前講座』本格始動！

1月16日、下中自治公民館で初の出前講座を開催しました。依頼団体は「ふれあいいきいきサロン下中」様で、19人の方にご参加いただきました。

今回は「認知症予防の食事」についての講座で、当院の管理栄養士が講師となり、認知症の原因や積極的に食べた方がよい食材など、認知症予防に関する様々な題材を取り上げました。

質疑応答では、認知症予防以外についても質問をいただき、食事や栄養について多くの情報を提供することができました。

参加者からは「栄養士さん、看護師さんの説明が分かりやすかった」、「質問も多く答えてくださり、ありがとうございました」などのご意見をいただきました。

出水総合医療センターでは、出前講座のお申し込みを随時受け付けております。希望される団体は、出水総合医療センターホームページをご覧になるか、出水総合医療センター総務課企画情報係（代表 67-1611）にお問合せください。



「連携医の会」4年ぶりの対面開催

令和5年10月27日、当院で「第3回連携医の会」を開催しました。

「連携医の会」は、当院の地域医療支援センターが主体となり、地域の医療機関との連携を深めることを目的とした情報交換会です。

新型コロナウイルス感染症の影響で4年ぶりの対面開催となり、出水市、阿久根市、長島町の18医療機関などから65名の方にご参加いただきました。

当院医師の自己紹介や診療科の活動発表があり、情報交換会では多くの意見が交わされ、時間が足りなくなるほど有意義な会となりました。

今後も当院の取り組みを知っていただき、顔の見える関係作りの場として更に発展させて参ります。



連携医の会の様子

出水圏域広域リハビリテーション支援センターの紹介

「地域リハビリテーション広域支援センター」とは、地域リハビリテーション関係団体等からなる連絡協議会を運営し、関係機関等やその従事者に対する支援・研修を目的とした機関です。

当院は平成23年9月に出水圏域地域リハビリテーション支援センター（脳血管疾患分野・整形疾患分野）として県から指定を受け、様々な活動を行っています。

そのほか、出水市が実施している「出水こけん塾」などの転倒予防教室や講話等のサポートを行っています。



九州・沖縄ブロックDMAT実動訓練への参加

1月26日から28日にかけて、令和5年度九州・沖縄ブロックDMAT※実動訓練が沖縄県で開催され、当院DMATも参加しました。

今回の訓練は、沖縄県南部でM7.8の地震が発生したとの想定で、地域の特性を考慮した出動体制づくりや、災害現場での他機関との連携強化体制づくりを目的として実施されました。九州各地から54チームが那覇空港に集結し、活動登録を行う「参集訓練」を行い、その後、訓練の現場となる南部地区の活動拠点病院に移動しました。

活動拠点病院では、本部の指示に従い被災した想定の実験拠点病院に向かい、同院のDMATや職員と共同して「病院支援」の実動訓練を行いました。

訓練をとおして、万が一の災害に備え、各地のDMATと速やかに情報共有を行い、協力・支援体制を構築して住民の命を守り、安全を確保する必要性を改めて認識する訓練となりました。

また、1月18日から2月4日までに、鹿児島県内から9チームのDMATが能登半島地震被災地に派遣され、病院の医療支援や搬送支援、避難所での診察などを行いました。

※ DMATとは、災害派遣医療チーム（Disaster Medical Assistance Teamの略）のことで、「災害急性期に活動できる機動性を持ったトレーニングを受けた医療チーム」と定義されています。（平成13年度厚生科学特別研究「日本における災害派遣医療チーム（DMAT）の標準化に関する研究」報告書より。）



↑ 訓練の様子 ↓



出水総合医療センターの昔の写真・資料を募集します

出水総合医療センターは、令和7年3月に創立100周年を迎えるにあたり、「100周年記念誌」を作成します。つきましては、記念誌に掲載させていただくため、ご自宅に保管してある出水総合医療センターに関する古い写真や資料をお貸しください。

〈募集する写真・資料〉 米ノ津町立米ノ津医院の頃から現在までの建物や周辺の風景写真など（ぜひ、思い出などを添えてください。）

※ 写真・資料は記念誌や記念動画などで使用させていただいたあと、原則お返しいたします。ご提供いただいた方には、完成した記念誌を送付させていただきます。

【提出及び問合せ先】

創立100周年記念事業実行委員会（代表 67-1611）

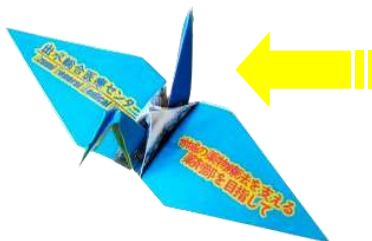
第3回ずーみんの院内探訪

～出水総合医療センターの
薬剤部ではどんなことをしてるの？～

今回は薬剤部に行ってみたよ！
この紙には医療センターの薬剤師の仕事風景が載っているんだって。
鶴が折れる折紙にもなっていて、院内ロビーや廊下に置いてあるから、時間があるときに手にとって折ってみてね！



ジャジャーン！！



夜中に救急外来に薬を届けると、薬剤師が働いていることに患者さんから驚かれることがあるんだって！

医療センターは24時間体制で患者対応をしているから、薬剤師も24時間院内に常駐して、いつでも対応できるようになっているんだ。



当院薬剤部では、薬剤師や調剤助手が、病院内で使う全ての医薬品について、安全で効果的に使用できるように日々調剤等に携わっています。

薬剤師というと錠剤や粉薬等を調剤しているイメージが強いかもしれませんが、写真や折り紙にあるとおり病院薬剤師が担う業務は多岐に渡っています。一般病床では病棟担当薬剤師を複数配置しており、患者さんの薬の説明、管理はもちろん、回診、カンファレンス（患者さんや利用者の方に質の高いサービスを提供するための会議）にも参加し、チーム医療の一端を担っています。

これからも基幹病院の薬剤部として地域医療の薬物療法を支えていけるよう頑張っていきます。



入院の時にもってきた薬（持参薬）って、入院中はどうしてるの？



入院中の持参薬の取り扱いについて

当院では、患者さんのお薬の安全な使用に努めております。

◆入院時には一旦お薬をお預かりし、内容を確認させていただきます。現在使用されている内用薬・外用薬（点眼液、貼り薬など）・注射薬など全てのお薬とお薬の入った袋、薬の説明書、お薬手帳も大切な情報ですのでご持参ください。

持参されたお薬は、確認後にお返しいたします。

◆入院中は、ご使用中のお薬で医師が継続使用を決定したものは原則、当院にてご用意いたします。その際、当院で採用されていないお薬につきましては、代替薬やお取り寄せ対応となるため、お薬の名前や形状が変わることがあります。



理学療法士が勧めるリハビリ体操②

効率よく深呼吸するために
～呼吸筋ストレッチ～

前回、効果的な深呼吸の方法をご紹介しましたが、呼吸をするにも筋肉が必要です。呼吸で使う筋肉を呼吸筋といい、この筋肉が硬くなると新たな空気がしっかり吸えず、息苦しさを感じてしまいます。今回紹介するストレッチで呼吸筋をほぐし、快適な呼吸を目指しましょう！

やってみよう！呼吸筋ストレッチ

両肩を引き上げる



- ① 足を肩幅くらいに開いて背筋を伸ばして立ちます。鼻から息をゆっくり吸いながら、両肩を前からゆっくり引き上げ、後ろに回します。息を吸いきったら、口からゆっくり吐きながら肩の力を抜いて下ろします。 **目安:5～10回**

伸ばした腕と反対方向に頭を倒す



- ② 片方の腕を斜め下方向に伸ばし、頭をその腕とは反対側に倒し、鼻からゆっくり息を吸います。息を吸いきったら、口からゆっくり吐きながら頭を元の位置に戻します。反対側も同様に行います。 **目安:5～10回**

背中を丸める



- ③ 胸の前で両手を組み、鼻から息をゆっくり吸いながら背中を丸め、両腕を前に伸ばします。息を吸いきったら口からゆっくり吐きながら元の姿勢に戻します。 **目安:3～5回**

肩甲骨を寄せる



- ④ 腰の後ろで両手を組み、鼻からゆっくり息を吸います。息を吸いきったら、口からゆっくり吐きながら、肩甲骨を寄せるイメージで両腕を下に伸ばしていきます。息を吐ききったら元の姿勢に戻し、ゆっくり呼吸しましょう。 **目安:3～5回**

ストレッチをするときの注意

- ① 体調が悪い時には実施しないでください。
- ② 突然呼吸のリズムが変わるとふらつくことがあるため、安全な体勢を整えてから実施してください。
- ③ ストレッチ中に痛みが出た場合には中止するか、痛みが出ない範囲で実施してください。

リハビリテーション技術科

無理のない範囲でストレッチしてね



4年ぶりの開催！院内忘年会

令和5年12月1日、令和元年度以来4年ぶりに院内忘年会を開催し、職員約200名が参加しました。

人気キャラクターに扮した循環器内科医師3名が司会進行を務め、リハビリテーション技術科、臨床工学科の2組による余興や抽選会が行われ、会場は大いに盛り上がりました。

当院は約4年にわたり感染症対策の最前線で新型コロナウイルス感染症と向き合い、地域医療を守るために尽力してきました。今回、久しぶりに忘年会を開催し、職員同士でこれまでの労をねぎらうことができました。



← 宴会部長？登場!!

循環器内科医師 → による迷?司会



管理栄養士が教える「体」改善録②

春野菜のグラタン

春らんまん

ビタミン・ミネラル豊富な春野菜で冬に疲れた体をリフレッシュしましょう！

材料(2人分)

鶏ささみ	2本
新玉ねぎ	1/2個
ゆでたけのこ	80g
スナップえんどう	6本
バター	16g
小麦粉	大さじ2弱
牛乳	200ml
コンソメ	小さじ1弱
ナツメグ	2振り
塩	一つまみ
溶けるチーズ	大さじ2



苺とかぶの酢の物

材料(2人分)

苺	4個
かぶ	1個
甘酢	適量
オリーブオイル	お好みで

春野菜のグラタンの作り方



①玉ねぎはスライス、鶏ささみはそぎ切り、たけのこは短冊切り、スナップえんどうは食べやすい大きさに切る。



②野菜をバターで炒める。小麦粉を加え、粉臭さがなくなるまで炒める。



③牛乳を少しずつ加えてのばし、コンソメ・ナツメグ・塩を加えて煮る。



④耐熱皿に入れ、上に溶けるチーズをちらしてトースターで5分ほど焼いたら完成。

苺とかぶの酢の物の作り方

苺とかぶをくし形に切って、甘酢で和えたら完成。
※お好みでオリーブオイルを入れてお召し上がりください。

旬の旨味と食感が
楽しい献立です



春が旬の野菜は、春キャベツ、春カブ、新玉ねぎ、菜の花・ふきのとう・たけのこ・わらびなど、甘く・軟らかく・苦みのある、滋味(じみ)あふれる食材ばかりです。冬の寒さで弱った体の調子を整える、ビタミンA・ビタミンC・カリウム・マグネシウムなどのミネラルや食物繊維が豊富に含まれます。これらを積極的に取り入れて、季節感と旬の味覚を楽しみましょう。

栄養科

広告募集のご案内

広報誌「ひまわり」(年4回発行)は、自治会を通じて出水市内各世帯及び開業医等関係医療機関に配布しています。(約2万部)

企業・商店のPRのほか、イベントの宣伝などにご活用いただけます。

規格・料金等につきましては、以下のとおりです。

□ 基本広告(タテ54×ヨコ87^ミ) 15,000円

□ 拡大広告(タテ54×ヨコ178^ミ) 30,000円

詳しくは、出水総合医療センター総務課(代表67-1611)へお問合せください。



外来診療表(3月1日現在)

■窓口受付時間 8時～11時まで



科名		月	火	水	木	金
内科	総合内科	吉井 博	吉井 博	吉井 博	吉井 博	吉井 博
	一般内科	伊藤 寿樹 (新患・紹介のみ)	伊藤 寿樹	伊藤 寿樹	伊藤 寿樹	伊藤 寿樹 (新患・紹介のみ)
	循環器内科	重本 英二	重本 英二	重本 英二	重本 英二	重本 英二
		大西 菜月	有永 豊識	有永 豊識	大西 菜月	有永 豊識
	動脈硬化外来		桑野 孝志 (第2・4・5)			
	心臓血管外科					(第2午後)
	腎臓内科	有馬 隆弘	有馬 隆弘	有馬 隆弘	大塚 彰行	有馬 隆弘
		市田 聡美	上村 征央	上村 征央	市田 聡美	上村 征央
	脳神経内科 (要予約)	鹿児島大学				有銘 工 (第2・4)
	血液内科 (要予約)			中別府聖一郎		
呼吸器内科 (要予約)				亀之原 佑介		
糖尿病・代謝内科 (要予約)	楠元 公士				堀切 陽祐	
小児科		鈴木 昌也	鈴木 昌也	鈴木 昌也	鈴木 昌也	鈴木 昌也
		砂川 雄海	砂川 雄海	砂川 雄海	砂川 雄海	砂川 雄海
小児外科 (皮膚科外来で診察)			連 利博 (第4)			
消化器疾患センター	消化器内科 (要予約)	藤田 浩	恒吉 研吾	藤田 浩	恒吉 研吾	市田 泰海
		徳田 弘幸	廣谷 侑慶	市田 泰海	廣谷 侑慶	徳田 弘幸
	外科		上村 眞一郎	花田 法久		上村 眞一郎
		黒木 秀幸	上村 紀雄		黒木 秀幸	上村 紀雄
	緩和ケア外来					外科医師 (11~12時)
	呼吸器外科					吉本 健太郎 (第2・4午後)
乳腺外科 (要予約)				上村 万里 (第1・3・4)		
整形外科 (要予約)	中村 憲一	(手術)	(手術)	中村 憲一	中村 憲一 (再診のみ)	
	高田 壽愚瑠			高田 壽愚瑠	高田 壽愚瑠 (再診のみ)	
	上園 忍 亀之園 智大			上園 忍 亀之園 智大	上園 忍 亀之園 智大	
脳神経外科		瀬戸 弘	瀬戸 弘	(手術)		
	熊本大学		池田 信一		熊本大学	
メモリークリニック		今村 純一				
婦人科	鹿児島大学 (午前)(要予約)					
眼科	松尾 由紀子 (要予約)	松尾 由紀子 (完全予約制)	松尾 由紀子 (要予約)	松尾 由紀子 (要予約)	松尾 由紀子 (要予約)	
皮膚科				増口 信一 (要予約)		
麻酔科	田尻 晃彦 中筋 あや	竹下 次郎 中筋 あや	田尻 晃彦 中筋 あや	田尻 晃彦 中筋 あや	田尻 晃彦	
放射線科	浦門 忠仁	浦門 忠仁	浦門 忠仁	浦門 忠仁	浦門 忠仁	
	田村 吉高 (午後)					
リハビリテーション科 (要紹介)	(休診)					
内視鏡	消化器内科	消化器内科	消化器内科	消化器内科	消化器内科	
へき地		(第2・4)				
発熱外来	9:00~12:00 (要予約)	9:00~12:00 (要予約)	9:00~12:00 (要予約)	9:00~12:00 (要予約)	9:00~12:00 (要予約)	