



出水総合医療センター

広報誌

ひまわり



出水総合医療センター
公式キャラクター ゼーミン

職場体験学習

出水中学校 高尾野中学校
江内中学校 野田中学校
米ノ津中学校 平尾中学校



2025.9
Vol.2

Topics

- 1 | 鼠径ヘルニアについて
- 3 | ふれあい健康フェスタ開催のお知らせ
- 4 | リハビリスタッフのおすすめ体操⑧
- 5 | 第9回ゼーミンの院内探訪
- 6 | 管理栄養士が教える「体」改善録⑧

izumigmc



公式Instagram



ホームページ

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

鼠径ヘルニアについて

鼠径（そけい）ヘルニアとは

ヘルニアとは、体内の臓器などが本来あるべきところから脱出・突出した状態をいいます。これが鼠径部（足の付け根）に起こったものを鼠径ヘルニアと呼びます。

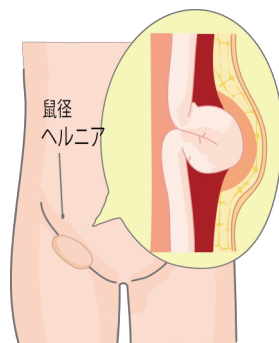
加齢により足の付け根の組織が弱くなることにより、腹圧でお腹の臓器が皮下に脱出します。

脱出するものは、小腸や大腸、脂肪組織、まれに虫垂や卵巣があります。1,000人に15人程度の割合で発症し、男性に多いのが特徴です。

部位は、右が55%、左が41%、両側が4.4%という割合で、患部を治療した後も12%の確率で反対側に発症します。



外科系診療部長
上村 眞一郎



症状

- ◇ 立ったときに足の付け根が膨らむ
- ◇ 違和感・痛みがあるなど
- ◇ 横になると膨らみや違和感がなくなる



大きいものは、陰嚢（いんのう）内に達するものや太ももの中程にまで下がるものがあります。

脱出した腸管などがお腹の中に戻らない（嵌頓：かんとん）場合、それらが腐ってしまうため、緊急手術が必要となります。

＊ 嵌頓は3.4%の確率で起こります。

診断

大抵は目で見たり、触ったりすることで診断できますが、当院では、エコー検査や必要時にCT検査を行うことで診断し、患者さんに納得していただくようにしています。

治療

お薬やリハビリ、放射線などでは治療はできません。

加齢で弱くなった部位を手術で補強する必要があります。

ポリプロピレン製（手術で使用する糸の材料にもなっています）のメッシュを用いて弱くなった部分を覆い、補強する方法で行います。

〈ポリプロピレン製メッシュ〉



鼠径ヘルニア手術の入院から退院までのイメージ



診察

術前の検査

入院

手術

退院

◎手術日の前日

◎術後2～7日程度

※70歳以上の方は念のため、循環器内科を受診し、心臓が手術に耐えられるかの検査を行います。

手術について

患者さんの年齢、併存疾患（心臓が悪い、呼吸状態が悪い、透析中など）、これまでの手術歴（特に腹部や泌尿器関係の手術歴）、内服薬（特に血液サラサラのお薬を内服中の方）などを考慮して、**麻酔法・手術法**を選択します。

● 麻酔法

全身麻酔、脊椎くも膜下腔麻酔（下半身麻酔）、局所浸潤麻酔（ケガをした際、傷口に麻酔薬を注射で打って痛みを取る）のいずれでも可能です。

重い併存疾患のある高齢の方や血液サラサラの薬を内服中の方などは、全身麻酔や脊椎くも膜下腔麻酔での手術は困難で、手術を諦めざるを得ない場合がありますが、当院ではそのような患者さんでも局所浸潤麻酔に点滴の痛み止めや眠り薬を加えることで、患者さんと痛みがないか会話しながら、安全に手術を行うことができます。



● 手術法

鼠径部（足の付け根）に4～5cmの皮膚切開で行う鼠径部切開法と、おへそからカメラを入れてお腹の中を見ながら行う腹腔鏡手術があります。

手術時間はどちらも60～90分程度です。

患者さんの状態や希望を確認してから、麻酔法・手術法を選択します。

手術後は

手術の翌日から歩行、2日目からシャワー浴ができます。

退院後は通常の生活、仕事、自転車走行、車の運転などや温泉も可能です。

ただし、術後1ヶ月程度は非常に重いものを持ったり、激しい運動をしたりすることは避けてください。

OK

【翌日～】



歩行

【2日目～】



シャワー浴

【退院後】



通常の生活（仕事、自転車走行、車の運転など）



NG

【術後1ヶ月程度】



非常に重いものを持つ



激しい運動

終わりに

鼠径ヘルニアは、悪い病気ではありませんが、日常生活に制限がかかったり、外出がおっくうになったりするなど、お困りの方が多いと思います。

まずは一度、当院外科外来へご相談ください。



ステージプログラム

開会行事

9:30~9:45

- ▶ 開会あいさつ（事業管理者 鮫島 幸二）
- ▶ ふれあい看護体験 紹介・記念撮影

講演

9:45~10:15

- ▶ 「腰痛について」 整形外科医師 藤善 大成

発表会

10:25~10:45

- ▶ 院内保育所「ひまわり保育園」園児

閉会行事

11:30~

- ▶ 閉会あいさつ（院長 花田 法久）

出店

- ▶ (有)フラワーショップ江口
- ▶ ふく鶴むなかた
- ▶ (有)長島商店
- ▶ (有)奈良醸造元
- ▶ live crepe
- ▶ レモネードスタンド
- ▶ ふためがね珈琲

入場無料



NEW

体成分分析
装置の体験



ロコモチェック

ドライブ
シミュレーター

看護協会
血圧・酸素
飽和濃度測定

第10回 ふれあい 健康フェスタ

2025年10月4日(土)

時間：9:30~11:30

会場：出水総合医療センター

☎ 0996-67-1611

主催：出水市病院事業
共催：公益社団法人
鹿児島県看護協会出水地区

AED体験



DMAT車両
展示



蛍光塗料による
手洗いチェック

健康福祉相談窓口

- ▶ 看護師
- ▶ 薬剤師
- ▶ 社会福祉士



院内ツアー

10:45~11:15

先着30名

内視鏡 ➡ 心リハ ➡ 血管造影装置 ➡ MRI

各種展示

- ▶ 緩和ケアチームの活動
- ▶ 腎教室の活動
- ▶ ワーキンググループの活動
- ▶ DMATの活動
- ▶ 介護用品展示（企業協力）

リハビリスタッフのおすすめ体操⑧

背中～足のストレッチをしましょう（その2）

前号（令和7年度第1号）でストレッチの効果、注意点について説明しました。
今回ご紹介するストレッチも急に動かさず、少しずつゆっくり行いましょう。



⚠️ ストレッチの注意点（詳細は前号をご確認ください） ⚠️

★ 反動をつけない ★ 痛みを我慢して行わない ★ 呼吸を止めて行わない

【太ももの前方ストレッチ 1】

- ① 片膝を床につけ、もう片方の足を前に出して「L字」になるようにします。
 - ② 背筋を伸ばしたまま、体重を前足側にゆっくり移動させます。
 - ③ 腰を前に押し出すようにして、後ろ足側の股関節前面を10秒程度伸ばします。
- ※腰を反らせすぎないようにしましょう。
※バランスが不安定なときは、壁や椅子につかまって行いましょう。



【太ももの前方のストレッチ 2】

- ① 【太ももの前方のストレッチ1】の後、後ろの膝を曲げ、同じ方の手で足の甲を持ちます。
 - ② そのままゆっくり10秒程度止めます。
- ※急に足を持とうとすると、肩、背中、お尻、膝など痛くなる可能性があります。少しでも痛みを感じたらやめましょう。



【お尻のストレッチ】

- ① 仰向けになります。
- ② 片方の膝を曲げて、両手で抱えるように胸の方へ寄せます。
- ③ お尻から太ももの後ろにかけて伸ばします。
- ④ 気持ちが良いところで止めて、ゆっくり呼吸をしながら20秒程度止めます。
- ⑤ 反対側も同様に行います。



＼ご存知ですか？／



メディポリス国際陽子線治療センター
〒891-0304 鹿児島県指宿市東方4423

がん陽子線治療の保険適用範囲が拡大されています

出水市で陽子線治療のご説明・ご相談を承ります

がん陽子線治療相談窓口（出水総合医療センター内）

駐在日時 毎週水曜日 14:00～16:00（祝日除く）・予約優先



お問合せ・
相談のご予約



0120-804-881

（平日9:00～18:00）



メディポリス国際陽子線治療センター／指宿

第9回ずーみんの院内探訪

栄養科ではどんなことをしているの？

栄養科は、**入院患者さんに提供する給食作り**と**治療を支える栄養管理**を行います。
管理栄養士4名、栄養士2名、調理員15名で、より良い給食作りと栄養管理に取り組んでいます。



栄養管理

患者さん1人1人の病気や体の状態（食べる力や嗜好など）に配慮して食事内容を調整し、必要な栄養を適切にとれるようサポートしています。

入院時には栄養状態を評価して、治療の妨げとなる低栄養を早期に発見し、栄養介入を行います。



献立作成

給食には、常食や全粥食など一般食の他、エネルギー制限食や塩分制限食など特別治療食まで、約70種類の食事があります。

それぞれの食事に必要な栄養量をしっかり充足するよう、注意して献立を立てています。



調理員（正規職員）募集中!!

調理



野菜などを計量し、用途に合わせてカットします。

つみれを丸めています

毎日コンテナ5個分の野菜や果物を使っているよ!



煮る・焼く・蒸すなど調理します。



個別に決められた量を盛り付けて、お盆に載せます。

完成



栄養指導

食事療法は、毎日の継続が大切です。

入院・外来の食事療法の必要な患者さんに対し、栄養食事指導を行います。「何を食べてもいいの?」「日常の食事で気を付けることは何?」など、不安や疑問解消のために、食事の内容や量、食べ方の工夫などを分かりやすく説明しています。



出水市消防本部認定 民間救急患者等搬送事業所 **病院診察付添** **入退院・転院の搬送・送迎**

こんな時**民間救急**をご利用ください

- 救急車を呼ぶほど重症ではない時
- 治療やリハビリに出かける時
- 自家用車での搬送・送迎が困難な時
- 寝たままや車椅子で外出したい時



安心して穏やかな日々を過ごしていただけるようあなたの思いに寄り添い支えていきます。

予約制

お気軽にお電話下さい

090-8225-2882

日曜・祝日、営業時間外もご相談に応じます。

外出支援・移動介護サポート

民間救急・福祉輸送・訪問美容事業

九州運輸局許可事業 九運旅二第710号

福祉タクシー

福太郎



代表 **丸野 栄太郎**

鹿児島県出水市高尾野町柴引2807-2

営業時間 8:00~20:00



秋バテ解消！心も体も元気になる食事

- 暑い夏の疲れを癒やし、秋の季節にぴったりの栄養満点の献立をご紹介します。
- 旬の食材をふんだんに使い、消化を助けながら免疫力を高めるメニューです。
お家でも簡単に作れるレシピなので、ぜひお試しください！

秋の味覚たっぷり

鮭とさつまいもの甘酢炒め

鮭は疲労回復を高め、免疫機能の向上に役立つ栄養を多く含みます。
さつまいもは秋の代表的な根菜で、ビタミンCや食物繊維が豊富です。

材料（1人分）

鮭	60g	サラダ油	適量
*下味：塩・こしょう・片栗粉	適量	★濃口しょうゆ	5g
さつまいも	30g	★みりん	5g
れんこん	30g	★砂糖	5g
きのこ	30g	★酢	10g
いんげん	20g	ごま	適量

栄養量（1人分）

エネルギー	260kcal
たんぱく質	15g
脂質	9g
食物繊維	3g
食塩相当量	1.1g

作り方



できあがり

下準備

鮭

一口大に切り、塩・こしょうで下味をつけ、薄く片栗粉をまぶす。

さつまいも

厚さ1cmの輪切りにする。

蓮根

皮をむき、薄切りにしてから水にさらす。

きのこ ※今回はしめじと舞茸
石づきを取り、食べやすい大きさにほぐす。

いんげん

ヘタを取り、塩ゆでにして冷水にとり、水気を切る。

調味料

★の調味料を混ぜ合わせる。

炒める

1. フライパンにサラダ油を熱し、中火で鮭を炒める。
表面に火が通ったら、一旦取り出す。
2. 鮭と同じフライパンに少量の油を足し、さつまいもと蓮根を入れて炒める。
さつまいもと蓮根に火が通ったら、きのこ加えてさっと炒める。



調味と仕上げ

3. 2のフライパンに混ぜ合わせておいた★の調味料を回し入れ、中火で加熱し、少し煮詰まるまで2～3分炒める。
4. 全体に味が馴染んできたら、最初に炒めておいた鮭を戻して、さらに1～2分炒めて、鮭に火を通し、味を馴染ませる。
5. 最後にいんげんを加えてさっと混ぜて皿に盛り、ごまをかけて完成。

- きのこ類は抗酸化作用のあるビタミンを多く含んでいるので、疲労回復や、老化防止、体調の維持に役立ちます。
- 鮭の代わりに鶏肉や肉団子、豆腐や厚揚げなどにアレンジしてもおいしく食べられます。

外来診療表（9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
	循 環 器 内 科	山下 素樹 上野 勇輝	山下 素樹 大西 菜月	山下 素樹 大西 菜月	山下 素樹 上野 勇輝	山下 素樹 大西 菜月
	心 臓 血 管 外 科					（第2午後）
	腎 臓 内 科	市田 聡美	大塚 薫行	大塚 薫行	市田 聡美	大塚 薫行
	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		有馬 直佑
	呼 吸 器 内 科 （ 要 予 約 ）			亀之原 佑介		
	糖 尿 病・代 謝 内 科 （ 要 予 約 ）	竹内 直矢				川本 雄大
小 児 科		摺木 伸隆 今塩屋 聡伸	摺木 伸隆 今塩屋 聡伸	摺木 伸隆 今塩屋 聡伸	鮫島 幸二 摺木 伸隆 今塩屋 聡伸	摺木 伸隆 今塩屋 聡伸
小 児 外 科			連 利博 （第5）			
消化器疾患センター	消 化 器 内 科 （ 要 予 約 ）	藤田 浩 大園 宏輔	荒木 紀匡 竹中 遥香	藤田 浩 市田 泰海 徳田 弘幸	荒木 紀匡 竹中 遥香	市田 泰海 徳田 弘幸 （藤田 浩）
	肝 臓 内 科 （ 要 予 約 ）				近藤 陽香	
	外 科	湯本 信成	上村 眞一郎	花田 法久 （山下 晃平）	湯本 信成	上村 眞一郎
	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 南曲 謙伍 藤善 大成 中村 貴大	（手術）	（手術）	中村 憲一 南曲 謙伍 中村 貴大	（手術） ※再診のみ 南曲 謙伍 藤善 大成 中村 貴大
脳 神 経 外 科		瀬戸 弘	瀬戸 弘	瀬戸 弘	（休診）	福岡大学
	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）	（手術）	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	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
放 射 線 科		浦門 忠仁 田村 吉高（午後）	浦門 忠仁	浦門 忠仁	浦門 忠仁	浦門 忠仁
リハビリテーション科 （ 要 紹 介 ）				松本 愛結		
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
ハ キ 地			（第2・5）			
発 熱 外 来		9:00～11:30 （要予約）	9:00～11:30 （要予約）	9:00～11:30 （要予約）	9:00～11:30 （要予約）	9:00～11:30 （要予約）

※診療科によっては診療日が変更になる場合や急に休診となる場合がありますので、ご了承ください。