



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 ズーミン



Topics

- 1 | 令和7年度災害訓練の実施
- 2 | 第10回ふれあい健康フェスタの開催
- 3 | 診断書等の申込方法 / 脳ドックのご案内 / 令和6年度決算
- 4 | 第10回ズーミンの院内探訪
- 5 | リハビリスタッフのおすすめ体操⑨
- 6 | 管理栄養士が教える「体」改善録⑨

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

令和7年度 災害訓練の実施

9月13日（土）に災害訓練を実施しました。当院は**災害拠点病院※1**に指定されており、近隣で災害が発生した場合には多数の負傷者の受入れや、他医療機関との連携が求められています。災害発生時に負傷者の受入体制を整え、迅速な対応ができるよう、訓練を毎年実施しています。

今回は、線状降水帯による豪雨と土石流が発生したことを想定し、災害対策本部を立ち上げて訓練しました。

参加者は主に災害発生時の情報収集と伝達、被災者の受入れ、**トリアージ※2**、入院対応の流れなど、多職種が協力して活動しました。電気を使用できない状況で治療や情報伝達を行うことの難しさを体感し、災害時に取り組む活動について再確認するきっかけとなりました。

当日は職員90名に加え、負傷者役として出水中央高等学校の看護学生18名に参加いただきました。

今後も災害拠点病院として、災害対策の充実に取り組みます。

訓練の様子



※1 災害拠点病院

地震・津波・台風・噴火などの大規模災害が発生した場合に、医療救護活動の中心的な役割を担う病院。

※2 トリアージ

医療スタッフや医薬品等が制約される中で、一人でも多くの傷病者に対して最善の治療を行うため、傷病者の緊急度に応じて、搬送や治療の優先順位を決めること。

第10回 ふれあい健康フェスタ

10月4日（土）に「第10回ふれあい健康フェスタ」を開催し、約100人の方にご来場いただきました。

メインステージでは、当センター整形外科の藤善大成医師による「腰痛について」の講演及び院内保育所「ひまわり保育園」の園児による発表会が行われました。

その他、看護師の模擬体験ができる「ふれあい看護体験」や医療機器を見学する院内ツアー、各種相談のほか、ワーキンググループ活動の紹介展示や企業協力による介護用品展示、今年度新たに導入された「体成分分析装置」の体験などが行われました。

また、レモネード販売の収益金を小児がん支援のために寄付する活動（レモネードスタンド）に賛同し、一緒に寄付活動を支援しました。

多くの方々にご来場いただき、たくさんの笑顔が溢れるイベントとなりました。



藤善医師による講演



ひまわり保育園発表会



血圧・酸素飽和濃度測定



体成分分析装置



ふれあい看護体験



手洗いチェック



レモネードスタンド



AED体験



出店

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

令和8年1月から診断書等の申込方法が変わります

保険会社、勤務先、役所等に提出する診断書・証明書等の作成を希望の方は、下記の受付にてお申し込みください。

受付場所 1階 医事課診断書窓口、1階 診療科受付窓口

受付時間 9時～16時 ※土曜日、日曜日、祝日、12月29日～1月3日は除く

申込方法

- ① 「診断書・証明書等申込書」を記入の上、お申し込みください。
- ② 入院中の場合は、退院後にお申し込みください。
- ③ 申込内容を確認後、申込書の控えをお渡しします。
- ④ 文書料金・郵送料金は前払いです。申込み後、支払窓口でお支払いください。
- ⑤ 書類のお渡しは原則、郵送（配達記録の残るレターパックライト）でお送りします。



注意 本人以外（代理人）の申込みの場合は、委任状と代理人の身分証明書が必要です。

脳ドックへGO！ 午後からも実施します！

脳の病気は、自覚症状がなく、急に発症します。特に、脳の血管が詰まったり、破れたりすれば、脳の機能が損なわれ寝たきりや体の麻痺といった後遺症が残ります。

早期発見、早期治療、生活習慣の見直しのために、一度、脳の検査を受けてみませんか？



ご予約・お問い合わせはこちら



お電話でのご予約 0996-67-1611（出水総合医療センター医事課健診担当）
月曜日から金曜日（休診日を除く）[09:00～16:00]

詳細はホームページ
をご覧ください。



令和6年度出水市病院事業会計決算報告について

令和6年度出水市病院事業会計の決算は、診療報酬のプラス改定はあったものの、低い改定率であったこと、また、物価高騰による材料費や経費の増加や新型コロナウイルス感染症に係る補助金がなくなるなどの影響を受け、1年間の経営状況を表す経常利益として、△4億181万円（前年度と比べ4億4,548万円減）を計上し、6年ぶりに赤字となりました。

また、経営を続ける上で最も重要である現金預金の年度末残高は、前年度と比べ4億1,815万円減少し、10億769万円となっています。

項 目	令和6年度 (a)	令和5年度 (b)	比 較 (a)-(b)
医業収益（入院・外来収益など）	46億 262万円	46億1,461万円	△1,199万円
医業費用（給与・材料費など）	54億 883万円	51億6,385万円	2億4,498万円
医業利益（本業の利益）	△8億 621万円	△5億4,924万円	△2億5,697万円
医業外収益（補助金など）	6億9,663万円	8億7,981万円	△1億8,318万円
医業外費用（支払利息など）	2億9,223万円	2億8,690万円	533万円
医業外利益（本業以外の利益）	4億 440万円	5億9,291万円	△1億8,851万円
経常利益	△4億 181万円	4,367万円	△4億4,548万円
特別利益	—	485万円	△485万円
当年度純利益	△4億 181万円	4,852万円	△4億5,033万円
当年度末処分利益剰余金	△4,084万円	3億6,097万円	△4億 181万円
現金預金残高	10億 769万円	14億2,584万円	△4億1,815万円

第10回ずーみんの院内探訪



医事課ではどんなことをしているの？

病院で患者さんに最初と最後に接する部署であり、「病院の顔」として重要な役割を担っています。患者さんやご家族への接遇を重視し、親切で丁寧に笑顔で対応することを心掛けています。医事課の担当業務としては、受付や計算・会計等の窓口業務及び保険請求業務など多岐に渡ります。

スタッフ紹介

医療事務職：15名

診療情報管理士：7名

事務補助：8名

外来医事係

外来患者さんの受付・会計業務等を行います。

患者さんと最初にお会いするところで、来院された方が抱えている病気などの不安を少しでも和らげられるように笑顔で、親切・丁寧な接遇を心掛けています。

入院医事係

入院診療費の請求業務等を行います。

入院診療は外来診療よりも診療行為が複雑になることから医療費が高額になるため、高額療養費制度等の説明案内も重要です。

また、多職種と患者さんに関わる情報の連携をしながら業務を行っています。

診療情報管理係

診療記録の保管、管理等を行います。

当院はDPC包括支払い病院のため、DPC決定及びデータチェックや提出を行うとともに、カルテ開示に関することやがん患者の統計を行うためのがん登録を行っています。

DPC制度（包括医療費支払い制度）とは？

Diagnosis Procedure Combinationの略。

従来のように、投薬や検査を一つずつ足し算していくのではなく、病名や治療内容に応じて「この治療なら1日あたりの入院費は〇〇円」と包括評価で決める仕組み。



マイナンバーカードの保険証利用（マイナ受付）

ぜひ、一度使ってみませんか？



マイナンバーカードを用いて受付・同意することで、過去に処方されたお薬や特定健診などの情報を医師・薬剤師がスムーズに共有することができます。

初めて受診する医療機関でも、患者本人が情報提供に同意すれば、医師・薬剤師がデータを確認することができるため、より良い医療が受けられます。



＼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

リハビリスタッフのおすすめ体操⑨

背中～足のストレッチをしましょう（その3）

今回は、股関節、腰部のストレッチです。

以下の注意点に気をつけて、少しずつゆっくり行いましょう。

⚠️ ストレッチの注意点 ⚠️

- ★ 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
- ★ 寒いときは急に始めず、温めてからゆっくりストレッチしましょう



【床に座りながら行う股関節ストレッチ】

- ① 床に座り、左右の足裏を正面で合わせる。
 - ② 両手で足先を持ち、両膝を外側へ倒す。
 - ③ 股関節が開きやすい位置まで上体を前へ傾ける。
 - ④ 息を吐きながら20秒キープする。
- ◎ 両手で膝を軽く押すとより効果的！



【椅子に座りながら行う股関節ストレッチ】

- ① 椅子に浅めに腰掛ける。
- ② 右足を左足の上に「4の字」になるように組む。
- ③ 骨盤を立てるようにして背筋を伸ばす。
- ④ 股関節を意識しながら体を前に少しずつ傾ける。
- ⑤ 息を吐きながら5～10秒キープする。
- ⑥ 反対側の足も同様に行う



【椅子に座りながら行う腰部ストレッチ】

- ① 椅子に浅めに腰掛ける。
- ② 両手で骨盤を持ち胸を張って腰を反らす。
- ③ 息を吐きながらへそをのぞき込み腰を丸める。
- ④ ゆっくり呼吸しながら②、③を繰り返す。



【床に寝ながら行う腰部ストレッチ1】

- ① 仰向けに寝て、両膝をゆっくり胸の方へ引き寄せる。
- ② 両手で膝を抱え、息を止めずに10～15秒キープする。
- ③ ゆっくり足を戻す。

※ 腰が痛む場合は、片膝ずつ行いましょう。

引き寄せて抱える



【床に寝ながら行う腰部ストレッチ2】

- ① 両膝を揃えて膝を90度曲げる。
- ② 腕はリラックスして体から離しておく。
- ③ 両足を揃えたまま右足が床に着くまで深く倒し10秒キープする。
- ④ 反対の足も同様に行う。

90度曲げて深く倒す





しっかり食べてフレイル予防！



フレイル（虚弱）とは、年齢とともに、体や心の機能が少しずつ弱くなった状態です。早期に気付いて食事や運動を見直し、進行を防ぎましょう。

鮭と小松菜のクラムチャウダー

たんぱく質・ビタミンD・カルシウムをまとめて摂ることができます。一皿で、体を支える力が自然と整うスープです。

材料（2人分）

生鮭	1切れ（100g）	牛乳	1.5カップ（300ml）
小松菜	1/2束（100g）	水	0.5カップ（100ml）
玉ねぎ	1/4個（50g）	バター	小さじ1（4g）
しめじ	1/2株（30g）	小麦粉	小さじ1（3g）
あさり	1/2缶（30g）	塩	少々（2g）
コンソメ顆粒	小さじ1/2（4g）	こしょう	少々

栄養量（1人分）

エネルギー	328kcal
たんぱく質	16.6g
カルシウム	336mg
食塩相当量	2.2g

作り方



- ① 鮭を一口大に切り、塩を軽くふる。
- ② 玉ねぎは薄切りに、小松菜・しめじは食べやすい大きさに切る。



- ③ フライパンにバターを溶かし、玉ねぎを炒める。
- ④ 小麦粉を炒め、粉っぽさがなくなるまで火にかけてながら混ぜる。
- ⑤ 水と鮭、あさりを入れて軽く煮る。

- ⑥ 小松菜としめじを加える。
- ⑦ 牛乳を加え、弱火で温める。
- ⑧ 塩こしょうで味を整える。

できあがり



鮭にはたんぱく質とビタミンD、小松菜と牛乳にはカルシウム、あさりには亜鉛と鉄が含まれており、それぞれ筋肉や骨を強くする食材です。

効果的な栄養補給で、フレイルを防ぐ元気な体作りを目指しましょう！



【食事のポイント ～毎食意識して食べましょう～】

- * 1日3食を基本に食べる。
- * 肉・魚・卵・大豆・乳製品のどれかを「毎食1品」摂り入れる。
- * 野菜・海藻・きのこを組み合わせることで食物繊維を摂る。
- * 日光を浴びてビタミンDを活性化させる。

外来診療表（12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 (要 予 約)	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		鎌田 勇平
	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4)			
消化器疾患センター	消 化 器 内 科 (要 予 約)	藤田 浩 市田 泰海	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 大淵 昂	花田 法久	湯本 信成	上村 眞一郎 大淵 昂
	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
へ き 地			(第2・4)			
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。