

# 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

**待ち時間に、  
ちょっと折り紙  
しませんか？**

ただいま「季節を彩るオブジェ」づくりにご協力いただける方を募集中です！！

作っていただいた折り紙作品は、正面玄関や外来スペースに展示させていただきます！！

ご自身のお願いごとや夢を記載してもかまいません！！

一つひとつの作品が、誰かの心を明るく照らすきっかけになるかも！！

**どうぞお気軽にご参加ください！**

2月と3月は  
**春**の作品を  
展示します

2026.2  
Vol.4

季節を彩るオブジェ  
～希望のリレー～



夏



冬



秋

## Topics

- 1 | 脳ドックのご案内 / 生活習慣病教育入院のご案内
- 2 | 人間ドック・健康診断のご案内 / がん患者サロンのご案内
- 3 | 出水市病院事業運営委員会委員募集要項 / 職員募集  
腎臓病教室開催のご報告
- 4 | 第11回ゼーミンの院内探訪
- 5 | リハビリスタッフのおすすめ体操⑩
- 6 | 管理栄養士が教える「体」改善録⑩

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



見逃さない、そのサイン。早めの一步。

# 脳ドックのご案内 \*完全予約制\*



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、脳の検査を病院で受けてみませんか？

午後から受けられる脳ドックに変更になりました

▼詳細はこちら



受付～会計までの時間	月	火	水	木	金
12:00～14:30	○	○	○	—	○
12:30～15:00	○	○	○	—	○

○印は実施可能曜日

料金 41,000円(税込)

検査内容 脳MRI・MRA、  
頚動脈超音波、血液・尿検査、  
心電図、認知症テスト

〈申込み先〉出水総合医療センター 医事課 健診担当 Tel: 0996-67-1611

2泊3日

水曜日入院、金曜日退院で生活改善しませんか？

## 生活習慣病指導入院

(保険適用で3万6千円弱程度)

糖尿病  
コース

腎臓病  
コース

高血圧  
コース

12月1日から開始

- ✓ 血糖値が高いと言われたが、どうすれば良いのかわからない
- ✓ 生活習慣を改善したい！
- ✓ 医師に適度な運動をすすめられたけど方法がわからない
- ✓ 忙しくて長い入院はできない！

個室対応  
です



内容

そんなあなたにおすすめです

血液検査・血圧測定・食事内容評価

看護師：生活指導

理学療法士：運動療法

薬剤師：薬物療法

管理栄養士：食事療法

当院の専門職が全力でサポートします！

「未来」の健康を「今」から考えよう！

## 人間ドック・健康診断のご案内 \*完全予約制\*

当院では人間ドック、各種健康診断を行っています。

人間ドックはオプションで検査を追加することも可能ですのでお気軽にお問い合わせください。

コース	月	火	水	木	金
人間ドック（胃内視鏡） 42,000円	○	○	○	—	○
人間ドック（胃透視） 39,000円	○	○	○	—	○
・ 個別検診（乳がん・子宮がん） ※ 子宮がんは月曜日のみ ・ 各種健康診断 企業健診・個人健診・雇入時健診 進学健診・船員検診等	○	○	○	○	○

○印は実施可能曜日

▼詳細はこちら



〈申込み先〉  
出水総合医療センター  
医事課 健診担当 Tel：0996-67-1611

◎ 検査項目、料金等についてはお問い合わせください。

## がん患者サロン(やまびこの会) ご案内

がんサロンとは、がんの患者さんやそのご家族などが集まり、交流や情報交換をする場のことです。サロンを通して、少しでも気持ちの辛さや不安などを和らげることができればと思っています。どなたでもお気軽にご参加可能です。

**※参加ご希望の方はスタッフまでお声かけください。**

☆開催日☆ **3月26日（木）**

☆時 間☆ **午後2時00分～3時00分**

☆場 所☆ **出水総合医療センター**

**南館2階会議室（化学療法室となり）**

☆ 内 容 ☆

**★がん治療のときに  
知っておきたいお金のこと**

**★季節に応じた作品作り**

お問い合わせ先  
出水総合医療センター 地域医療支援センター  
電話0996-67-4495 担当 桑田

# 出水市病院事業運営委員会委員募集要項

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による委員8人以内で組織される「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、公募市民として参加いただける方を募集します。

募集人数	4人
応募資格	市内に居住していること。
	年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	<p>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。</p> <p>詳細はホームページをご覧ください。総務課企画情報係（☎67-1611）までお問い合わせください。</p> <p>URL:<a href="https://www.hospital-city.izumi.kagoshima.jp/sintyaku/kiji093.html">https://www.hospital-city.izumi.kagoshima.jp/sintyaku/kiji093.html</a></p> 



**出水総合医療センター**  
IZUMI GENERAL MEDICAL CENTER

# 職員募集中



病院公式キャラクター  
「ずーみん」

詳細はこちらから

採用試験案内



Instagram



《問合せ先》  
出水総合医療センター  
総務課 Tel 0996-67-1611

## 腎臓病教室を開催しました！

長らく休止していた腎臓病教室を5年ぶりに開催し、医師・薬剤師・管理栄養士が病気・薬・食事について専門的な立場から講演を行いました。「慢性腎臓病（CKD）」は5人に1人が罹患しており、身近な病気となっています。生活習慣の改善や薬物療法で進行を遅らせることができます。

参加された皆様は、熱心にメモを取り、講演後の質疑応答では、自身の不安や疑問を積極的に質問されるなど真剣に聴講されていました。

今後も、腎臓病教室の充実を図り、地域の皆様が病気と向き合い、より健やかな生活を送るためのサポートを継続してまいります。次回も皆様のご参加を心よりお待ちしております。

人工透析室スタッフ一同



# 第11回ずーみんの院内探訪



## 総務課ではどんなことをしているの？

総務課は、出水総合医療センター全体の運営を支える基盤部門として、幅広い業務を一元的にサポートしている部署です。

病院の円滑な運営と質の高い医療提供を支えるため、各部門と連携しながら“縁の下の力持ち”を担っています。

### スタッフ紹介

一般事務職：15名 電気技術職：2名 施設管理員：5名 事務補助：11名 計33名

### 総務係

主に職員の人事・労務管理、庶務対応を行っています。

病院内の事務の中核として、患者さんやそのご家族が来院しやすい病院づくりはもちろんですが、職員の生活に直結する業務のため、職員が働きやすい職場づくりを心掛けています。



### 財政係

予算管理などの財務に関する業務や物品・医薬品に関する契約業務を行います。

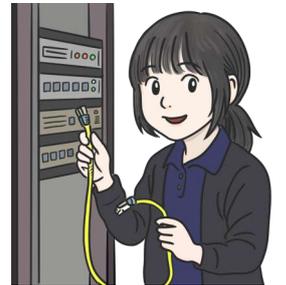
持続可能な経営基盤の確立を目指し、経営改善に取り組んでいます。そのため、正確な処理を心掛け、公正な立場の意識を持って日々業務に取り組んでいます。



### 企画情報係

病院事業の活性化に向けた各種会議、PT・WG活動の事務局運営や情報発信に取り組んでいます。

医療情報システムの安定稼働、ICTを活用した医療現場の後方支援、セキュリティ対策を計画的に実施しています。



### 施設係

病院内の設備やインフラの維持管理を中心に、定期的な点検・修繕、エネルギー管理、清掃業務の管理など、病院の環境が常に快適な状態で保たれるよう、幅広い業務を行います。

「安全・快適」を最優先に、日々の業務には迅速かつ的確に対応し、常に問題の早期発見と対処で、患者さんやスタッフの安全で快適な環境づくりを心掛けています。



### ご寄附のお願い



除細動器や輸液ポンプなどをこれまで寄附金を活用して導入してきました。これからも市民の皆様に良質な医療を提供するために、より充実した医療環境への整備が不可欠です。

つきまして、趣旨にご賛同いただける方々の寄附へのご協力をお願い申し上げます。（財政係）



# リハビリスタッフのおすすめ体操⑩

## 背中～足のストレッチをしましょう（その4）

今回は、足の指のストレッチです。

### なぜ足の指のストレッチが大事？



- ◎ 歩行や立位するとき、足の指で地面をしっかり踏ん張ることで体のバランスを保ち、安定した姿勢や動作を支えます。
- ◎ 足の指の力が弱くなると、足の裏の構造維持ができなくなり、扁平足や外反母趾などの足のトラブルを引き起こします。
- ◎ 足の指の力は、足元の問題にとどまらず、全身の健康や日常生活の質にまで影響を与える重要な要素です。

### 【足首の関節のストレッチ】

- ① 片足の指の間に手の指を挟んでつかむ。
- ② 足首を下に向けるように手を動かし足の甲を伸ばす。
- ③ 足の甲が伸びたら足首を回すように動かす。  
(目安：時計回り5回、反時計回り5回)
- ④ 反対の足も同じように動かす。



### 【足指のストレッチ】

- ① 片足の指の間に手の指を挟んでつかむ。
  - ② 足の指をゆっくり曲げ伸ばしする。
- ※ 固くなっている場合は、少しずつ動かしましょう。



### 【足指じゃんけん】

- 足の指でグー、チョキ、パーをゆっくりする。

※ 急に動かすと指がつることがあるので、ストレッチを行ってからチャレンジしましょう。



## 通院送迎 / 病院診察付添 / 入退院・転院の搬送

- 「離れていても見守りたい」
- 「室内で転倒した。起こせない、どうしよう」
- 「病気がちの親が心配」
- 「体調が悪いけど救急車を呼ぶまでは重症じゃない どうしよう」

「優しさ・温かさ・思いやり」で、その人らしい暮らしをサポートします

離れて暮らす 家族を「つなく」 **高齢者みまもりサービス**

※詳しくはお問い合わせください

日曜・祝日、営業時間外も  
ご相談に応じます

☎ **090-8225-2882**

外出支援・移動介護サポート

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

介護・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 / 7:00～20:00



# 毎日コツコツ！骨粗しょう症予防

骨粗しょう症予防には、カルシウムだけでなく十分なたんぱく質の摂取が欠かせません。たんぱく質は骨の土台となる成分で、不足すると骨がもろくなりやすくなります。毎日の食事に、魚・肉・卵・大豆製品を意識して取り入れましょう。

魚・肉・卵・大豆製品などの「たんぱく質のおかず（主菜）ゼロ」にならないよう、家に“いつもある味方”を常備するのがおすすめです。たんぱく質とカルシウムを補える「乳・豆腐・卵」のほか、手軽に使用できる缶詰や冷凍の魚を備えましょう。

## サバ缶と豆腐のつくね

サバ缶と豆腐でカルシウムとたんぱく質を効率よく補給できます。骨粗しょう症予防になる1品です。

### 材料（3人分）

サバ水煮	1缶（190g）
もめん豆腐	1丁（300g）
おろししょうが	小さじ1（5g）
小ねぎ	3本（12g）
片栗粉	大さじ3（27g）
みそ	大さじ1/2（9g）

青しそ	6枚
ごま油	大さじ1（12g）
照り焼きダレ	0.5カップ
・しょうゆ	大さじ1（18g）
・みりん	大さじ1（18g）
・水	大さじ1（15g）

### 栄養量（1人分）

エネルギー	269kcal
たんぱく質	21.1g
カルシウム	262mg
食塩相当量	1.8g

### 作り方



- ① サバは汁を切る。
- ② 豆腐は絞って水気を切る。
- ③ サバ・豆腐をボウルに入れ、しょうが・ねぎ・片栗粉・みそを加えてよく混ぜる。
- ④ タネは6等分にしておく。



- ⑤ フライパンにごま油を引き、間隔を空けてタネを置く。
- ⑥ その上にしそを1枚のせ、タネが1.5cmの厚さになるよう軽く押しなじませる。
- ⑦ フライパンを中火にかけ、片面を2分焼き、ひっくり返してふたをして2～3分焼く。

- ⑧ ふたを開けて照り焼きダレを回しかけ、汁気がなくなるまで煮からめる。

できあがり



＼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

# 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
	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・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。