

上天草市立上天草総合病院

地域医療連携室通信

2010(H22)12月号(第50号)

上天草市立上天草総合病院 地域医療連携室

TEL・FAX : 0969-62-1547(直通)

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

URL: <http://www.cityhosp-kamiamakusa.jp/>

発行責任者:地域医療連携室長 福田 誠

笑顔でいきいき ふれあい健康講座

今年度からはじめた出前健康講座こと「笑顔でいきいき ふれあい健康講座」は、おかげ様でたくさんの御依頼をいただいております。地域の皆さまと身近にふれあい一緒に健康づくりに取り組んでいきたいと考え、職員が自ら地域に出かけていき健康や福祉・介護についてのお話しをしています。

11月12日(金)は、「糖尿病について」のお話しをとの御依頼があり、大矢野町の治郎田公民館に山城武司代謝内科医長が出向きました。



10 数名のご参加を頂き「糖尿病について」のお話しをしました。

糖尿病による合併症の恐ろしさを、スライドで写真を交えながら説明がありました。

「まず必要なことは、健康診断や人間ドックで血糖値を調べてもらい、もし糖尿病の疑いがある場合は病院やクリニックで詳しい検査をすることが大切、それは、糖尿病のタイプで治療法が違うために必要なことです。」とのお話しでした。

食事に関しては、「葉野菜を食べましょう、パンよりご飯を、一般的にいわれているように、腹八分目そしてゆっくり食べる、間食はなるべくしない」とのことです。



また運動に関しては、「食前より食後の方が血糖を下げる効果があります。食後1時間後ぐらいがいいでしょう。週3日運動するなら、3日連続より1日おきにする方が良い」等、色々と具体的なお話しでした。参加された方からも積極的にご質問がありました、また、終わってからお茶をいただきながらも会話が弾み大変有意義な時間でした。

「ふれあい健康講座」は、これまでも坂本先生による「高齢期と認知症について」を、大矢野町、姫戸町、龍ヶ岳町で、管理栄養士による「低栄養予防について」を大矢野町登立で、また理学療法士による「肩こり・腰痛・膝痛について」を、松島町、大矢野町にて行いました。その他たくさんの御依頼に感謝しています。これからも「笑顔でいきいき ふれあい健康講座」をご利用いただきますようお願いいたします。(森 千壽)

お申し込み・お問い合わせ

上天草市立上天草総合病院 電話 0969-62-1122

担当 相談室(東矢)・情報管理室(溝口)まで

市民健康講座のお知らせ(予告)

日時 : 平成23年2月26日(土) 会場 : 松島総合センター アロマ
講師 : 上天草市立上天草総合病院 リハビリテーション科 理学療法士 川辺 亮平
演題 : 未定 次号にてお知らせします。

平成22年度 第3回 市民健康講座

平成22年11月27日(土)午前10:00から姫戸町老人福祉センターにて、本年度3回目の市民健康講座が行われました。講師は当院健康管理センター所長兼内科部長の大村信正先生で、『生活習慣病のおはなし』～健康診断の重要性について～を演題として約1時間半の講演でした。



まず、「自分を健康管理せんか(センター)長の大村です」とお腹をさすりながらの自己紹介と和やかな雰囲気が始まりました。講演内容は、健康

診断の血圧、脂質異常、糖尿病、尿酸、貧血、肝機能などの生活習慣病に関する検査値の領域を「松林；検診の基準値(病気にならない)」「波打ち際；臨

床的基準値(病気になる可能性がある)」「浅瀬；保健指導(要注意)」「海；要治療(危ない)」と松林の砂浜海岸に例え、「溺れる事(病気)にならないために、波打ち際から松林へ!!」と詳しい説明があり、生活習慣病の予防はまず体重を減らす、無理をしない適度な運動、心と体のリハビリテーションを行いましょうと、病院のコマーシャルとユーモアを交えてお話されました。

また、産業医、総合内科専門医でもある先生らしく、メンタルヘルスケアとして、認知症やうつ防止のため詩歌を奨励され、何編かの作品をその背景も含め紹介がありました。先生自身も俳句の会に所属しておられるようで、文才の一面も拝見させていただきました。

今回、市民の皆様の参加が少なく、関係職員も含め30名程度でしたが、意見交換の場で、ある参加者から、講演の内容にもありました俳句を引用され、「健康講座 参加するのに 意義がある」とまとめていただきました。(相談室長 東矢義光)

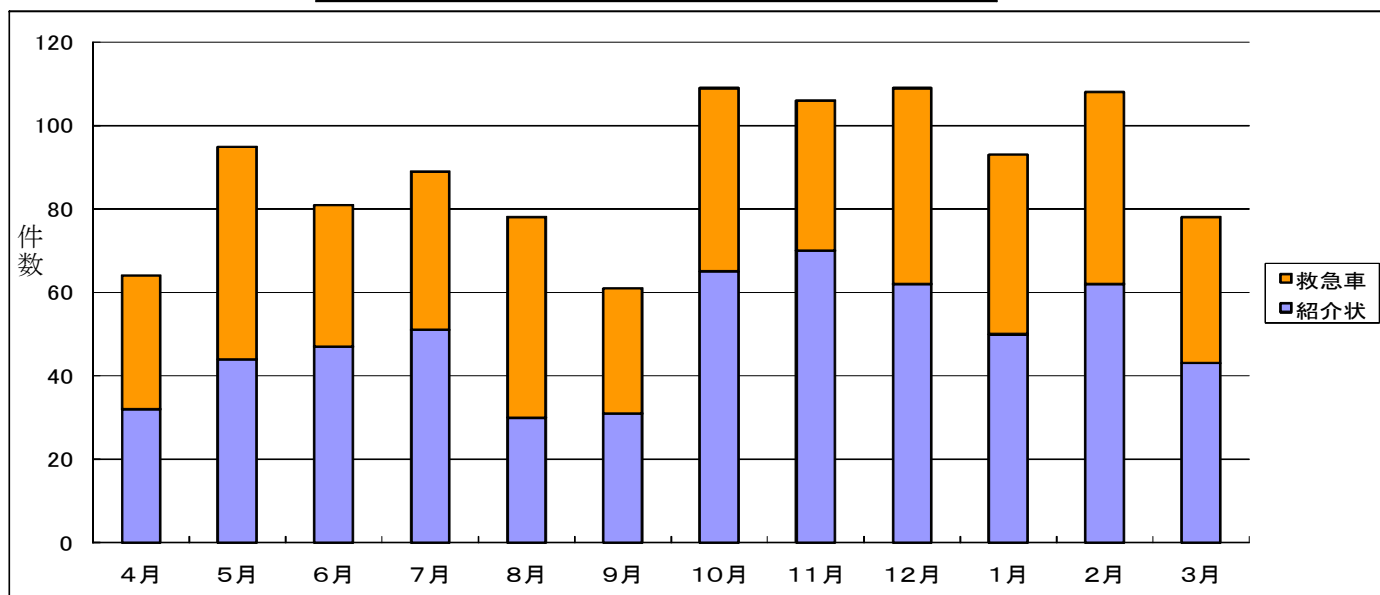
紹介件数について

平成21年度の紹介状件数・救急車件数・初診外来患者数・紹介率の表になります。ご紹介いただいた患者様につきましては、速やかにご予約及びご報告できるよう心がけております。今後ともご指導ご鞭撻の程、宜しくお願いします。

平成21年度 月別紹介患者数

| | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 | 計 |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 紹介状 | 32 | 44 | 47 | 51 | 30 | 31 | 65 | 70 | 62 | 50 | 62 | 43 | 587 |
| 救急車 | 32 | 51 | 34 | 38 | 48 | 30 | 44 | 36 | 47 | 43 | 46 | 35 | 484 |
| 計 | 64 | 95 | 81 | 89 | 78 | 61 | 109 | 106 | 109 | 93 | 108 | 78 | 1071 |
| 初診外来患者数 | 543 | 455 | 532 | 529 | 634 | 473 | 582 | 509 | 576 | 585 | 530 | 524 | 6,472 |
| 紹介率 | 11.8% | 20.9% | 15.2% | 16.8% | 12.3% | 12.9% | 18.7% | 20.8% | 18.9% | 15.9% | 20.4% | 14.9% | 16.5% |

平成21年度 月別紹介患者数+救急車件数



天龍祭(文化祭)を開催

平成 22 年 11 月 3 日に上天草看護専門学校学生会と職員互助会共催により、看護学校において天龍祭を行いました。テーマは、「手と手と手」～人を癒し、励まし、支える手～ です。人と人は手を取り合い、皆で団結し、手助けしながら生きていく。そしてこの手は人を癒し、励まし、支える手となっていくという希望が込められています。展示コーナーでは、学生や職員の作品から入院中の患者さんの作品まで展示してありました。互助会写真倶楽部からは、これまでの力作を大型モニターでのスライドショーも行い、なかなか好評でした。バサーも焼き鳥から、カレー・炊き込みご飯等美味しいものがいっぱいでした。ステージでは、看護学生の学年別の歌や踊り、互助会撫子(着付け)倶楽部からは、着物ショーが華やかにステージを飾っていました。ぜひ来年は皆さんもおいでください。(森)



展示コーナーでは、学生や職員の作品から入院中の患者さんの作品まで展示してありました。互助会写真倶楽部からは、これまでの力作を大型モニターでのスライドショーも行い、なかなか好評でした。バサーも焼き鳥から、カレー・炊き込みご飯等美味しいものがいっぱいでした。ステージでは、看護学生の学年別の歌や踊り、互助会撫子(着付け)倶楽部からは、着物ショーが華やかにステージを飾っていました。ぜひ来年は皆さんもおいでください。(森)

研修会・勉強会・行事予定表

| | | |
|-----------|-----------------------------|----------------|
| 12月1日(水) | 感染勉強会 インフルエンザに関して | 17:30～ 当院6階講堂 |
| 12月14日(火) | マザークラス(母親学級) | 13:00～ 当院6階講堂 |
| 12月17日(金) | 看護師勉強会 | 12:30～ 当院6階講堂 |
| 12月22日(水) | 心臓リハビリテーション勉強会 | 17:30～ 当院6階講堂 |
| 12月24日(金) | 看護助手勉強会 | 13:30～ 当院2階会議室 |
| 12月30日(木) | 外来診療 (内・循・眼・小・整・産婦・歯・リハ) | 08:30～ 12:00 |
| 平成23年 | | |
| 1月2日(日) | 外来診療(内・小・外・産婦・リハ) | 08:30～ 12:00 |
| 1月4日(火) | 新年式 | 08:00～ 当院6階講堂 |

(医療施設の皆様、勉強会への参加をお待ちしています。内容等についてはお問い合わせ下さい。)

編集後記

刻の移ろいは早い。山では、紅葉の刻は既に過ぎ、落ち葉を踏みしだいて歩くようになった。今年も残るところ、あと1ヶ月。NHK大河ドラマ「龍馬伝」も終了し、「坂上の雲」に明治時代の国民の活力に圧倒される思いで楽しんでいる。巷の話題も、年賀状、紅白歌合戦、忘年会など年末そして新年を迎えるものとなり、何となく気忙しい。

病院は地元の方々のボランティア活動にお世話になっているが、病院が企画する市民健康講座や出前健康講座は、病院が地元の方々に喜んでもらえるようにとの願いを込めている。今後とも互いに交流を、深めて行きたい。(福田)

職員互助会主催のミニバレー大会が、年2回行われる。エアロビクスインストラクターの資格を持った助産師が、準備体操にエアロビを取り入れ行っている。それだけで結構疲れてしまうけど皆ノリノリ。

右の写真はその時の写真、続けるとサマになってくるかも？(森)



互助会ミニバレー大会でエアロビクスを取り入れた準備体操風景

12月 診療案内

※受付は午前8時30分～12時までで行います。(一部、科により変更があります。)

※内科・歯科は、火、木の夕方診療(午後5時～6時)を行います。

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 休診日 |
|--|----------------------|---------------------------|----------------------|----------------------------|---------------------|-----|
| 内科 代謝内科 消化器内科 呼吸器内科 | 樋口 坂本 溝部 宮川 | 山城 和田 宮川 南 大村 | 坂本 溝部 糸永 和田 | 樋口 山城 和田 糸永 大村 | 坂本 溝部 山城 南 | |
| インスリン外来 | 山城 | — | — | — | — | |
| 循環器内科 | 脇田 | 脇田 | 脇田 | 脇田 | 脇田 | |
| ※ペースメーカー外来は(3、6、9、12月)に行います。 | | | | | | |
| 小児科 | 神菌 | 神菌 | 神菌 | 神菌 | 神菌 | |
| 外科・肛門外科 消化器外科 | 福田 | 城野 | 福田 | 城野 | 担当医 | |
| 整形外科 | 藤松 | 藤松 | 藤松 | 仲摩 | 藤松 | 10日 |
| ※毎週木曜日は午後2時から午後5時まで診療を行います。 | | | | | | |
| 産婦人科 | 姫野 中 | — 中 | 姫野 中 | 姫野 — | 姫野 (中) | |
| ※姫野は男性医師・中は女性医師です。 木曜日の診察受付時間は午前11時までです。 | | | | | | |
| 耳鼻咽喉科 | — | 熊大 | — | — | 熊大 | 3日 |
| 眼科 | 竹下 | 竹下 | — | 竹下 | 竹下 | |
| ※午後は、検査の予約外来です。ただし月・水曜日は手術日です。 | | | | | | |
| 皮膚科 | — | — | — | 尹 | — | |
| 泌尿器科 | — | 村上 | — | — | — | |
| 胃腸センター | 和田 城野 南 | 坂本 福田 糸永 | 城野 山城 南 | 溝部 福田 宮川 | 和田 外科担当医 宮川 | |
| 歯科・口腔外科 | 福田 | 福田 | 福田 | 福田 | 福田 | |
| 午後は、1時～4時30分まで受付けます。 また火、木の夕方診療(午後5時～6時)も行います | | | | | | |

| | | | | | |
|-----------|----|----|----------------|------|---|
| 教良木診療所 応援 | 大村 | 溝部 | 樋口 | 応援 | 中 |
| 御所浦診療所 応援 | — | — | 竹下午前 山城午前隔週 | 糸永午後 | — |
| | — | — | | — | — |

※脳神経外科は、第2・第4水曜日の午後2時より診療を行います。(予約制です)

※動脈硬化・血管疾患外来を、毎週金曜日午後2時～4時に行います。

※眼科は、毎週水曜日は休診になります。

| 年末年始外来診療のお知らせ | |
|---------------|-------------------|
| 12月30日(木) | 内・循・眼・小・整・産婦・歯・リハ |
| 平成23年1月2日(日) | 内・小・外・産婦・リハ |

上記2日間は、午前8時30分～12時まで外来診療を行います。