



# かけはし

Vol.143

2024年度

No.3

【ホームページアドレス】 <http://www.akunehp.com/>

当院は、地域医療の中核施設として人を大切にし、信頼される医療を目指します。



「海」

## ◆基本方針

1. 満足度の高い急性期高度医療の提供を目指します。
2. 十分な「説明と同意」による納得ある医療を心掛けます。
3. 「かかりつけ医」との密接な連携による医療を行います。
4. たゆまぬ学習と向上心による、より良い医療を目指します。
5. 公正で健全な運営を行います。

## CONTENTS

*新年のあいさつ……………1	*医療機能情報提供について……………5
*SNS関連のお知らせ……………1	*健康教室のお知らせ……………6
*患者さんの権利と責務……………1	*受付時間変更のお知らせ……………6
*健康フェスタの健康教室……………2	*意見箱について……………6
*肩の痛みと対処法……………3~4	*外来診察表……………7
*インフルエンザの予防について……………5	*編集後記……………7

広報誌「かけはし」は、当院のホームページでもご覧になれます。



## 新年のごあいさつ

院長 内匠 拓朗



新年明けまして、おめでとうございます。

良い新年をお迎えのことと思います。去年は、オリンピックがパリで開催される一方、各地で紛争が続いている状況でした。今年は穏やかで平和な一年となることを心から願っております。

さて、医師偏在、看護師不足、物価高騰など、地域医療はすでに厳しい状況に置かれておりますが、本年2025年以降は、団塊世代が後期高齢者となり、医療費や介護費のさらなる増大が予想されております。また、出水医療圏（阿久根市、出水市、長島町）の人口減少が予想される中で（2040年：約6万人の予想）、当地域の医療提供体制も再考する必要があると思っております。地域全体として、住民の方々に質の高い医療を提供をできる体制を維持できるよう、一層努力して参りますので、本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

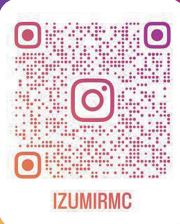
LINE 公式アカウント開設しました



LINE 登録  
お願いします

病院からのお知らせを配信しています

Instagram 公式アカウント開設しました



医療に関する  
情報やイベント  
などを  
紹介しています

IZUMIRMC

【SNS運用ポリシーもご覧ください】



出水郡医師会広域医療センター

## 患者さんの権利と責務

～出水郡医師会広域医療センターは患者さんの権利を尊重します～

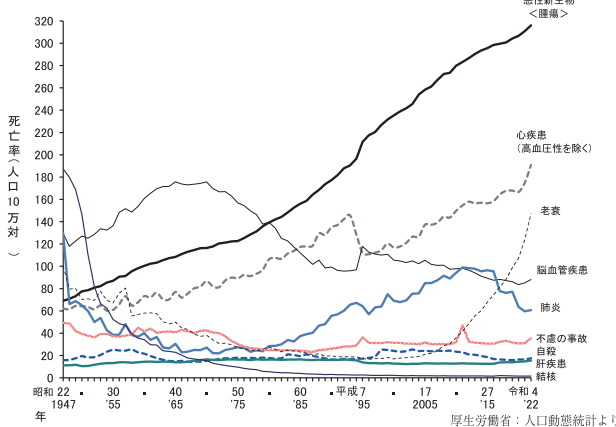
1. だれでもが良質で安全な医療を受ける権利があります。
2. 人としての尊厳は、全ての医療において尊重されます。
3. 医療上の全ての個人情報保護されます。
4. 検査や治療、薬の内容等については、十分な情報提供と説明を受けて、理解と同意に基づいた医療を受ける権利があります。
5. 診療録等の内容については、本院の規則に基づき、情報開示を受ける権利があります。
6. 自らの健康に関する情報は、医療提供者に早く、正確に伝える責務があります。
7. 病院の諸規則を守り、他の方の療養や職員の業務に支障を来たさないように配慮する責務があります。
8. 他の医師や第三者の意見を聞き、納得した医療を受ける権利（セカンドオピニオン）があります。

## 健康教室

### 突然やってくる脳卒中の予防 ～寝たきりになる前にできること～

#### ◆ 脳卒中は亡くなる病気

図6 主な死因別にみた死亡率(人口10万対)の年次推移



#### 脳卒中は死亡原因の4位

#### ◆ 脳卒中は寝たきりになる病気

表17 現在の要介護度別にみた介護が必要となった主な原因(上位3位) 2022(令和4年)

現在の要介護度	第1位	第2位	第3位
総数	認知症 16.6	脳血管疾患(脳卒中) 16.1	骨折・転倒 13.9
要支援者	関節疾患 19.3	高齢による衰弱 17.4	骨折・転倒 16.1
要支援1	高齢による衰弱 19.5	関節疾患 18.7	骨折・転倒 12.2
要支援2	関節疾患 19.8	骨折・転倒 19.6	高齢による衰弱 15.5
要介護者	認知症 23.6	脳血管疾患(脳卒中) 19.0	骨折・転倒 13.0
要介護1	認知症 26.4	脳血管疾患(脳卒中) 14.5	骨折・転倒 13.1
要介護2	認知症 23.6	脳血管疾患(脳卒中) 17.5	骨折・転倒 11.0
要介護3	認知症 25.3	脳血管疾患(脳卒中) 19.6	骨折・転倒 12.8
要介護4	脳血管疾患(脳卒中) 28.0	骨折・転倒 18.7	認知症 14.4
要介護5	脳血管疾患(脳卒中) 26.3	認知症 23.1	骨折・転倒 11.3

注:「現在の要介護度」とは、2022(令和4年)6月の要介護度をいう。厚生労働省:人口動態統計より

#### 脳卒中は認知症の原因にもなる

↓  
介護を必要とする原因疾患では最も多い

#### ◆ 脳卒中は素早い対応が重要

「ACT F・A・S・T」アクト・ファスト(素早い行動)  
「顔」「腕」「言葉」で脳卒中を簡易判断しよう

■ 脳卒中? 「顔」「腕」「言葉」で直ぐ受診

**顔**  
Face

口を横に引いてください。

口を横に引くと口がゆがむ

**腕**  
Arm

手のひらを上にして両手を前にあげてください。

両手を90度前に上げるこ片手が落下

**言葉**  
Speech

「今日はいい天気です」と言ってください。

「ひょうほ、いいんきれずう」

言葉が通じない、口がもつれる

**時間**  
Time

急いで行動しよう!  
**ACT F.A.S.T**  
(アクト・ファスト)

すぐに救急車を呼び少しでも早く病院へ

## 脳卒中予防10か条

日本脳卒中協会提供

### 1 高血圧

「手始めに 高血圧から 治しましょう」  
定期的に血圧を測って血圧を管理しましょう。



毎日測定が大事

### 2 糖尿病

「糖尿病 放っておいたら 悔い残る」  
重い合併症(失明や透析など)にならないために血糖コントロールを行う必要があります。

### 3 心房細動

「不整脈 見つかれば すぐ受診」  
脳梗塞では再発予防のために抗凝固薬(血液をかたまりにくくする薬)による治療が必要です。

### 4 禁煙

「予防には タバコを止める 意志を持って」  
脳卒中後には禁煙は必須です。個人で禁煙することが難しい場合は禁煙外来が受診できます。(22~23頁参照)



吸わないことが治療です

### 5 飲酒

「アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒」  
肝臓が悪くなければお酒1合(ビールなら中瓶1本)程度の飲酒は可能です。



飲むなら 熱燗1合まで

### 6 脂質異常症

※血液中に含まれるコレステロールや中性脂肪が多すぎる状態

「高すぎる コレステロールも 見逃すな」  
LDLコレステロール(血液中の悪玉コレステロール)が高い場合はスタチンという薬剤で治療します。

### 7 塩分制限

「お食事の 塩分・脂肪 控えめに」  
1日の塩分摂取量は高血圧がない場合で男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧がある場合は6g未満です。



### 8 運動

「体力に 合った運動 続けよう」  
1日30分程度の早歩きや散歩が適量推奨されています。後遺症、麻痺のある方は担当医やリハビリテーションスタッフに相談し、適切な運動を行いましょう。



太らない・転ばない・閉じこもらない

### 9 適正体重維持

「万病の 引き金になる 太りすぎ」  
体重を適正に維持することも重要です。肥満の場合は3か月で3kg減量を目標に試してみてください。

### 10 万が一の場合

「脳卒中 起きたらすぐに 病院へ」  
とにかくすぐに119番が病院へ



もしもの時も 慌てない

**+** 歯周病を見つけるために定期受診  
※歯周病の方は脳梗塞リスクが2.8倍増加!



「くまもと県脳卒中ノート」から引用

## 脳卒中は なってからでは遅い!

文責 細山



## これだけは知っておきたい 肩の痛みと対処法 (2024年健康フェスタ)

\* 2024年8月に当院主催で開催されました「2024年健康フェスタ」の講演内容を一部抜粋してご紹介致します。



### ■なぜ肩が痛くなるの? どのような病気があるのか?

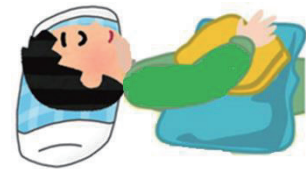
肩の痛みと言っても、病気やケガ、仕事によるものなど、原因は様々です。病気では、40~50歳代以降に良く目にする「**肩関節周囲炎**」や「**腱板断裂 (腱板損傷)**」によるものが多くを占めます。ケガによる痛みは、スポーツや事故によるものに大別され、スポーツでもラグビーなどのコンタクトスポーツで引き起こされる外傷や、野球肩など投球動作の反復によって起こる障害と言ったものまで多岐に渡ります。一般的に要因として考えられているのは、「オーバーユース」や「不良姿勢」などで、「オーバーユース」と言うのは、使い過ぎのことで、筋肉の伸張ストレスや摩擦などで、「炎症」や「痛み」が出てくる状態です。また、猫背などの「不良姿勢」、少年野球などでの「不良フォーム」、「身体が固い」ことなども肩を痛める原因になりますので、運動前後のストレッチを丁寧に行うことや柔軟性を高めることは、優れた選手になるために欠かせない事だと理解できます。

今回は、肩痛の訴えで臨床上最も遭遇する機会の多い、「**肩関節周囲炎**」・「**腱板断裂**」の2つについて主にご紹介させていただきます。



### ■「肩関節周囲炎」について

このご病気は、特に50歳代以上の方に多く見られ、関節を構成する骨・軟骨・靭帯・腱などが老化して肩関節周囲の組織に「炎症」が生じることが主な原因と考えられています。主な症状としては、①疼痛 ②可動域制限の2つが挙げられます。「肩関節周囲炎」は、痛みの強い時期には「安静」にしますが、長期「安静・不動」は、肩の状態を増悪し、さらに悪化することが多いため、早い段階で動かすことが肝心です。「肩関節周囲炎」の特徴的な症状としては、背中の後ろで帯を結ぶような「**結帯動作**」と… 女性が髪を結ぶ時に見られる「**結髪動作**」の2つが難しくなる方が大半を占めます。この冊子を熟読中のみなさんは、この動作が簡単にできますか? 難しい方は、注意が必要ですね。夜間痛のひどい方のために、睡眠(安静)時のポジショニング(姿勢)について少しだけお話しておきます。仰向けの場合は、腕を下ろして寝ると筋肉や腱に「伸張ストレス」がかかるため、肘・腕の位置をスライドのように胸の上に来るようにします。大きめのクッション等をお腹の上において、肘の位置を高くします。こうすることで、筋・腱が緩み疼痛を緩和しやすくなります。



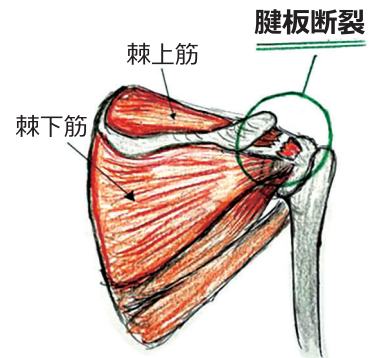
痛みが落ち着いてきたら、運動を開始します。肩関節周囲炎で最も良く行う訓練の方法として、「振り子運動」(コッドマン体操)があります。道具は、ペットボトル1本あれば大丈夫です。方法としては、①番目に「前後」 ②番目に「左右」 ③番目に「円運動」を行います。円運動は、時計回り&反時計回りで実施します。体操のポイントは、腰を前屈(45°程度)して肩の力を抜いた状態で行います。(力が入ると逆効果です…)「振り子」の運動をイメージして、ペットボトルの重さで振られる感じであると効果的です。



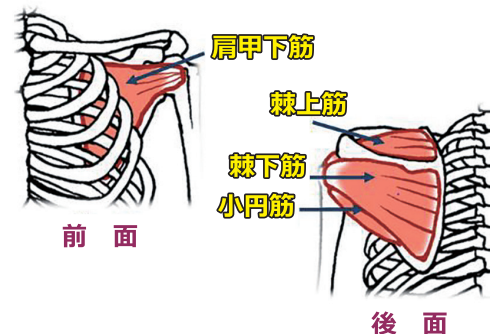
コッドマン体操

## ■ 「腱板断裂」について

腱板断裂の概説としては、40歳以上の男性に多く、夜間痛で睡眠困難（受診の理由で一番多いとのこと）、肩の運動障害として、「肩に力が入らない…」「手が上がらない…」と訴える患者さんが多い様です。心当たりのある方は、早めの受診がよろしいかもしれません。腱板断裂（腱板損傷）に至る要因と考えられるのは、野球の「投球動作」やバレーなどのスポーツで起こる「オーバークース」の継続。重い物を持ち上げたり、頭の上での作業を長く続けている方も、痛めて来院される方が多い様です。あとは、転倒・転落などの事故等による「外力」も損傷要因となります。



また、重要な点として腱板断裂は「肩関節周囲炎」とは違い、自然に良くなることは難しい疾患です。腱板断裂の診断を受けた場合は、「リハビリテーション」または「手術」が必要になります。



それでは最後に、腱板断裂の方でも自宅で簡単にできる「自主練習」の方法までお伝えしたいと思います。

肩甲骨と上腕骨をつないで肩関節を安定させている4つの筋肉（棘上筋、棘下筋、小円筋、肩甲下筋）＝回旋筋腱板

必要なものは「輪ゴム×3つ」だけです。

➡ ※輪ゴムは、3連に繋いで下さい



姿勢は「小さな前ならえ」の様に、脇を締めて肘を直角（90°）にして準備します。

輪ゴムは、両方の親指に引っかけて見て下さい！動かし方ですが、良い方はそのままです…。

悪い方の手をおへそ側～外側へ開くのを繰り返します。始めは、20回×3セット程度で良いと思いますので、毎日続けていただくと効果が表れるかと思えます。自主練習の効果は、腱板機能の改善・関節の安定性の改善

➡ 「疼痛」の緩和などが、期待される効果となります。

## ■おわりに

今回は、「2024年 健康フェスタ」の内容を抜粋してご紹介させていただきました。肩の痛みでお困りの際は、自己判断より専門の医師による診察が賢明であると思えます。地域の方々が、より健康で元気に長生きできる一助となれば幸いです。

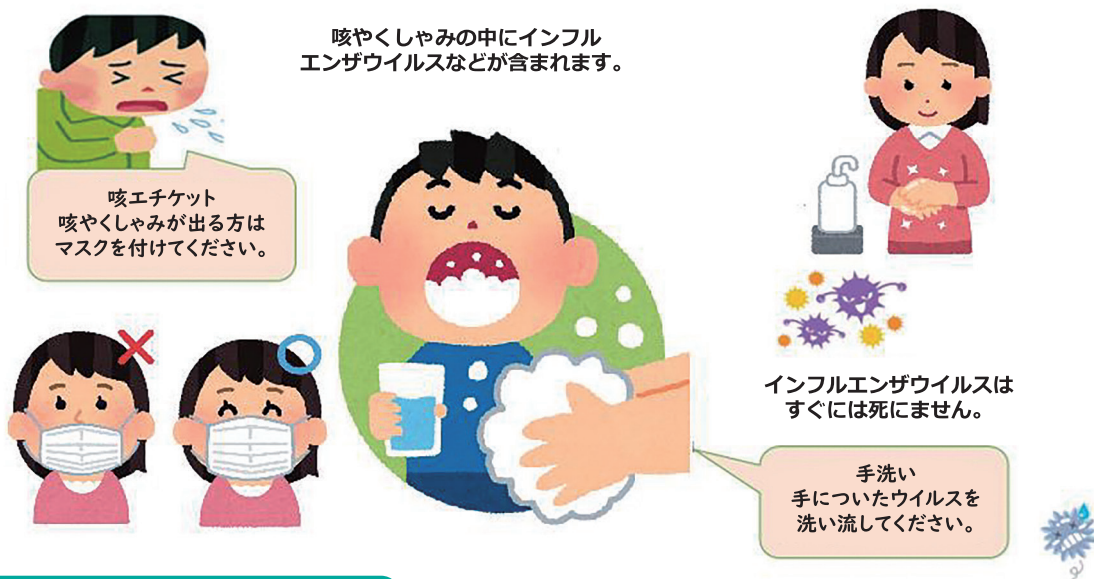
## インフルエンザの予防について



冬の季節が近づくとともに、インフルエンザが流行する時期がやってきます。インフルエンザは、急激な発熱や喉の痛み、筋肉痛などを引き起こし、特に高齢者や乳幼児、基礎疾患を持つ方々にとっては重症化するリスクがあります。感染を防ぐための予防対策をしっかりと行いましょう。

### 予防のポイント

- ・ワクチン接種 インフルエンザワクチンは、感染のリスクを減らし、重症化を防ぐ効果があります。流行が始まる前の接種がおすすめです。
- ・手洗い・うがいの徹底 帰宅後や食事前には、石鹸と流水で手を洗いましょう。また、うがいを習慣づけることも効果的です。
- ・マスクの着用 咳やくしゃみをする際にはマスクを着用し、飛沫感染を防ぎましょう。周囲への配慮としても大切です。
- ・適切な湿度管理 空気が乾燥していると、喉や鼻の粘膜が弱まりウイルスが侵入しやすくなります。室内では加湿器などを使って、適度な湿度（50～60％）を保ちましょう。
- ・バランスの良い食事と十分な睡眠 免疫力を高めるためには、栄養バランスの取れた食事と十分な睡眠が欠かせません。適度な運動も健康維持に役立ちます。



### 感染が疑われる場合の対応

万が一、インフルエンザを疑う症状が現れた場合は、早めに医療機関を受診し、他の人への感染を防ぐため外出を控えましょう。また、医師の指示に従い、適切な治療を受けることが重要です。今年もインフルエンザから自分と家族を守るため、日々の生活に予防を取り入れていきましょう。

### 医療機能情報提供について

当院の病院機能やサービスについて県に報告したデータをもとに鹿児島県ホームページにて公開されております。閲覧も可能となっております。また、同内容を1階医療情報センター内で自由に閲覧できるよう冊子を配置しております。

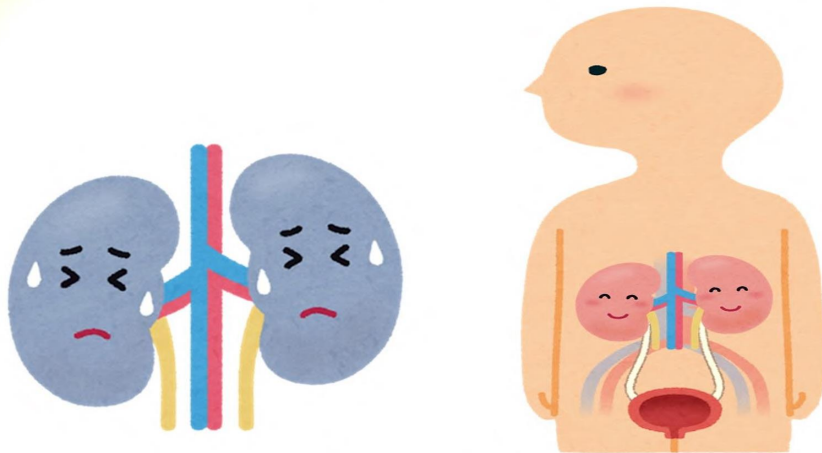
鹿児島県ホームページ <http://www.pref.kagoshima.jp/>



# 健康教室

## 「腎臓病の治療」

### 「CKD:慢性腎臓病」



日時：2025年 **2月5日** (水)

14:00~15:00

場所：出水郡医師会広域医療センター  
管理棟4階ホール

講師：泌尿器科

**川原 一郎 医師**

阿久根市と共催にて教室参加者には  
高齢者元気度アップ・ポイント事業の  
ポイント付与があります

お問い合わせ：阿久根市役所こども保健課保健予防係 0996-73-1228  
出水郡医師会広域医療センター 0996-73-1331

お  
知  
ら  
せ

#### 意見箱について

当院では、総合受付、各病棟の患者食堂など院内10カ所に意見箱を設置しております。当院へのご意見・ご要望などをお寄せください。なお、回答・検討・改善事項を各フロアの掲示板に掲載していますのでよろしくお願い致します。



# 外来診察表

令和7年1月1日 現在

診療科目		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
循環器内科	午前	内匠 拓朗	宇佐美 環	安崎 和博	検査日	内匠 拓朗	予約検査	
		宇佐美 環	桑原 紳太郎	桑原 紳太郎		安崎 和博		
		木原 悠起				木原 悠起		
		大石 充 (鹿児島大学心臓血管・高血圧内科学教授) 第3水曜日診察 ※都合により第4水曜日になる月もあります。						
(一般内科)	午前	(内匠・宇佐美)		(安崎・桑原)		(内匠・安崎)		
心臓血管外科	午前		【第2】(熊本中央病院・心臓血管外科)					
呼吸器外科	午前午後				青木 雅也 (鹿児島大学呼吸器外科)			
脳神経内科	午前	児玉 大介 (鹿児島大学) 第1・3月曜日診察						
血液内科	午前午後				有馬 直佑 (鹿児島大学)			
眼 科	午前	松下 裕亮	松下 裕亮	松下 裕亮	松下 裕亮			
	午後	手術日	松下 裕亮	手術日	松下 裕亮			
脳神経外科	午前	手術日	有田 和徳	有田 和徳	有田 和徳	検査日	予約検査	
	午後	有田 和徳	有田 和徳	有田 和徳	有田 和徳			
整形外科	午前	山下 芳隆	手術日	有馬 大智	手術日	山下 芳隆	予約検査	
		有馬 大智		澤園 啓明		澤園 (1,3,5週) 岩下 (2,4週)		
				岩下 稜		鹿児島大学整形外科 (隔週)		
		谷口 昇 (鹿児島大学 整形外科教授) 第4火曜日 ※要予約/要紹介						
泌尿器科	午前	川原 一郎 岡村 俊介	手術日	川原 一郎 岡村 俊介	川原 一郎	川原 一郎 岡村 俊介	予約検査	
放射線科	午前			堀之内 信 (非常勤)				
耳鼻咽喉科 (12:30まで受付)	午前午後		山下 勝 (鹿児島大学 耳鼻咽喉科 ・頭頸部外科学教授)			鹿児島大学 耳鼻咽喉科 ・頭頸部外科		
消化器病センター	消化器内科	午前	桑原 萌絵未	恒吉 研吾 桑原 萌絵未		恒吉 研吾	予約検査	
	消化器外科 (一般外科)	午前午後	手術日	野田 昌宏	手術日	柳 政行		手術日
			田辺(午前)	恒吉(弥)/小田原	今村 博	小田原 晃		柳 政行
	化学療法外来	午前		柳 政行	(今村 博)	小田原 晃		
	緩和ケア外来	午後				野田 昌宏 (14:00~16:00)		
	セカンドオピニオン外来	午後		柳/野田				
	胃カメラ	午前	恒吉 研吾	恒吉(研)/桑原	熊本大学 消化器内科	恒吉(研)/桑原	桑原 萌絵未	予約検査
	大腸カメラ	午後	恒吉 研吾	恒吉(研)/桑原	熊本大学 消化器内科	恒吉(研)/桑原	桑原 萌絵未	
肝臓内科	午後	馬場 芳郎 (鹿児島厚生連病院 肝臓内科) 第1・3金曜日診察(受付 13:30~15:30) ※要予約/要紹介						
乳腺外来	午前午後	新田 吉陽 (鹿児島大学 乳腺・甲状腺外科) 第1木曜日診察(受付 8:30~14:00) ※要予約/要紹介						

※各診療科・担当医の診察日を確認の上、「地域医療連携室」を通して御紹介ください。(要予約・要紹介) ただし急患はこの限りではありません。  
 ※一般内科は循環器内科と併用の診察となる為、待ち時間が長くなる場合がございます。  
 ※消化器病センターのみセカンドオピニオン外来を設置、他科については通常外来の時間帯に随時対応いたします。

## 編集後記

令和7年明け、新年を迎えることができました。旧年中は格別のご厚情を賜り、厚く御礼申し上げます。本年も、皆様の健康を第一に考え、質の高い医療サービスを提供できるよう、職員一同尽力してまいります。読者の皆様の健康な毎日を願い、本年も当院への変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。

文責: 牟田