



いちき串木野市医師会 広報誌
医師会立脳神経外科センター



a joint undertaking

vol.21

平成30年10月31日発行

さくら

医療コラム

おしえて! ドクター

もっと知りたい

乳がんのこと

金子病院 副院長

金子公一先生

P4・5

最終回 もし、がんと診断されたら・・・

短時間通所リハビリテーション…………… P2・3

ひっかけん体操…………… P6・7

地域医療を支える 医師会会員病院紹介…………… P8・9

みんなの掲示板…………… P10

編集後記…………… P10



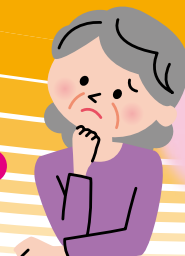
実り

短時間通所 リハビリテーション

介護保険を利用する
リハビリテーション主体の
1時間以上2時間未満の
デイケアです。



こんなお悩み
ありませんか？



“やってみたいこと”
があるが、今の体では
難しいと諦めている方

入浴や食事は必要なく
リハビリだけ
集中して行いたい方

退院直後または、体力が
低下して自宅での生活に
不安がある方

ご利用時のスケジュール(午前中の場合)

1時間以上2時間未満 **利用時間90分**

8:30 朝のお迎え
9:00 到着、健康チェック(血圧・体温等)
9:15 個別リハビリ(20分or40分)
10:00 目標達成トレーニング
10:30 帰りの送迎開始

1日に2クール(午前・午後)実施
※午後は14:00からのご利用となります。

当センターの“短時間型”通所リハビリテーション

機能的電気刺激(Functional Electrical Stimulation:FES)
※脳卒中ガイドライン2015にて推奨グレードBの治療法です。



IVES/IOG技研 HPより引用

専門的な脳卒中
リハビリテーションで
『**やってみたい**』を支援

ご縁のある利用者さんに
「その人らしい暮らし」
「やってみたいこと」を実現していただく
為、一人一人の状態に合わせて
個別リハビリや
目標達成練習を実施致します。



ウォークエイド/TEIJIN HPより引用

筋肉のわずかな動きを感じし、
電気で手足の動きをサポート
します

ご利用案内

定休日	土曜日午後、日曜日、祝日、お盆、年末年始
ご利用時間	午前又は午後のどちらか 1～2時間(90分程度) ※ご利用になる曜日・時間帯につきましては、ご相談させていただきます。
送迎	いちき串木野市外は300円/回、別途料金をいただきます。
利用対象者	要支援1、2 要介護1～5 (ご自身で移動・排泄が行える方が主体です)

ご利用までの流れ

お問い合わせ
ご見学
事前に
ご相談下さい

お申込み
担当ケアマネジャー
を通してご連絡
ください

状態の判定
又は
当院受診
通所リハビリ担当医と
利用可否を検討
致します

内容説明
ご契約
担当者会議にて同意を
いただき契約を
致します

短時間型通所リハビリテーションに 関する問い合わせ先

いちき串木野市医師会立
脳神経外科センター

電話 0996-32-9999 FAX0996-32-0496
担当 山下孔明(作業療法士)

ご相談・お問い合わせをお待ちしております。

もっと知りたい 乳がんのこと

金子病院 副院長
金子公一先生



最終回

もし、がんと診断されたら・・・

患者さんの中には、「最近まわりで、実は乳がんになったという方が多く、以前から自分も気になっていたので検査に来ました」とか、「昨日テレビで乳がんに関する番組をみて、自分で触れてみたら乳房のしこり?が気になって」といって受診される方が最近増えているように感じます。前回お話ししたように、現に日本人の乳がん患者数は増え続けています。ただ乳がんは、早期に発見されたら治癒も見込める病気でもあります。

それでもやはり、がんという診断を受けると、ショックで頭の中が真っ白になり、それ以降の医師の話は覚えていないとおっしゃる方は少なくありません。眠れなくなったり、食欲がなくなったりする方もいます。しばらくは気持ちの整理をするのがむずかしいかもしれません。がんが見つかったからには早く治療を受けたい、と希望されると思いますが、乳がんにはいろいろな治療法があり、むやみに急いで治療を始める必要はありません。

まずは大きく深呼吸を

乳がんといわれると誰もがあせってしまうことでしょう。しかし、気持ちがあせっていたり不安に取りつかれたりしていると、じっくり考えることは難しいものです。こんなとき、まずは大きく深呼吸をしてみてください。そして、少しずつ気持ちが落ち着いてくるのを待って、治療への第一歩を踏み出しましょう。乳がんにはたくさんの治療法があり、何通りもの方法があります。不安や気がかりなことは人に聞いてもらうことで軽くなることもあります。医療スタッフや家族、経験者などに話をしてみてください。

一人ひとりの患者さんにとってどの方法が最善か、患者さんと医師がじっくり話し合って決

めます。できれば家族や友人などに同席してもらおうと心強いでしょう。

病気をよく知しましょう

治療を始めるにあたって、乳がんという病気をよく知っておくことはとても大切です。

病状を把握すると、気持ちにゆとりを持って治療にのぞむことができるでしょう。また医師の話を理解しやすくなり、先の見通しをもつことができます。ただ本やインターネットの情報は玉石混淆ですので、不確かな情報や間違った情報、時代遅れの情報も非常に多く載っていますので注意してください。気になる情報があったら、担当医に確認してみるのもいいと思います。

標準治療とは

乳がんの治療には、手術などの外科療法、ホルモン療法や抗がん剤などの薬物療法、放射線療法などがあります。実際に治療方針を決める際は、その中から適切な治療を組み合わせることで決めて行きます。乳がんは、患者さんの数が多いこと、治療の方法がたくさんあることや薬がよく効く病気であることなどから、世界中で盛んに研究が行われ治療方法が発達してきました。そして、たくさんの研究を重ねた結果、「こういう状況の人にはこれがよい」ということが少しずつわかってきました。これらを「標準治療」といいます。

「標準」という言葉から、中には「並みの治療」でしかないのではないかと誤解されている方もおられますが、標準治療は「多くの臨床研究の結果をもとに検討がなされ、専門家の間で合意が得られている最善の治療法」という意味ですので、「現時点で、患者さんに最も効果が期待でき、安全性も確認された、最善の治療」ということです。

治療の流れ

乳がんを診断を受けた人が、これからどのような治療を受けるかについて、大まかな流れは、①病気の状況把握：進行度（がんの大きさ、リンパ節や他臓器への転移の有無、がんの広がり）、がん細胞の性質（悪性度、ホルモン受容体やHER2の状況、増殖指標）、②患者さんのからだの状態：閉経の状況、臓器機能が良好に保持されているかどうか、③患者さんの希望などを考慮し決められます。したがって、同じ

乳がんの患者さんでも、一人ひとりで治療内容が異なります。

信頼できる医師

治療をうまく進めていくには、患者さんと医療スタッフ、特に担当の医師との信頼関係はとても大切です。がんの治療には高い専門性が必要ですので、がん治療に精通していて、患者さんの病状をみながら、そして患者さんの希望を十分理解した上で、患者さんにとって最もよい治療は何かを患者さんと一緒に考えてくれる医師が信頼できる医師と言えます。同じ病状の患者さんでも、考え方や希望は一人ひとりで異なりますので、治療の目的、利益、リスク、コスト（時間や費用）のバランスを担当の医師とよく検討して、患者さんが納得したうえで治療方針を決めることが大事です。



今回が最終回です。全5回おつき合いくださりありがとうございました。心配なこと気になることがあるときは、早目に病院を受診し、なんでも相談してください。今後もみなさまのより良い人生を応援しています。



医療法人あさひ会 **金子病院**

◆ 外科・胃腸科・肛門科・呼吸器科・放射線科・内科・リハビリテーション科

理事長 / 金子 洋一
院長 / 松本 正隆
住所 / いちき串木野市照島 6002 番地
電話 / 0996-33-0011



口から元気!

ひっかけん体操

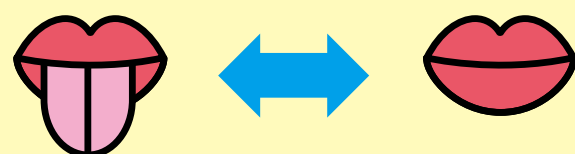
作成：いちき串木野市言語聴覚士
いちき串木野市地域包括支援センター
尾崎(脳外科センター)
東福(脳外科センター)
内田(ライフハーバー)
森重(えんでん内科)

飲み込む力をつける・誤嚥を防ぐ・口から元気を保つ

第2のひっかけん体操 (舌・嚥下編)

(うさぎとかめ) 作成：いちき串木野市言語聴覚士(尾崎、東福、内田、森重)
いちき串木野市地域包括支援センター

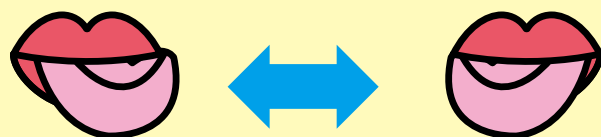
①舌の突出運動



舌を前に出す 引っ込める

もしもし かめよー かめさんよー (4回ずつ)
せかいのうちに おまえほどー (4回ずつ)
あゆみの のろい ものはないー (4回ずつ)
どうして そんなに のろいのかー (4回ずつ)

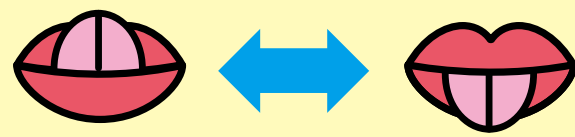
②舌の左右運動



舌を右へ 左へ

なーんと おっしゃる うさぎさんー (4回ずつ)
そんなら おまえと かけくらべー (4回ずつ)
むこうの おやまの ふもとまでー (4回ずつ)
どちらが さーきに かけつくかー (4回ずつ)

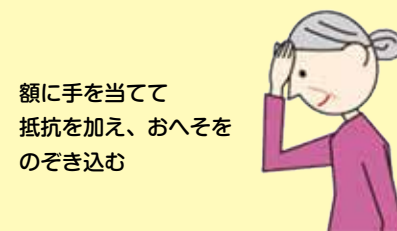
③舌の上下運動



舌を上へ 下へ

どんなに かめが いそいでもー (4回ずつ)
どうせー ばんまで かかるだろー (4回ずつ)
ここで ちょーと ひとねむりー (4回ずつ)
グーグーグーグー グーグーグー (4回ずつ)

④嚥下おでこ体操



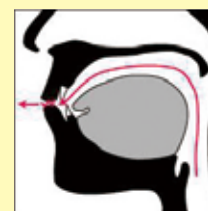
額に手を当てて
抵抗を加え、おへそを
のぞき込む

おへそをみる
頭をあげる
おへそをみる
見たまま持続

これは ねすぎた しくじったー (4回ずつ)
ピョンピョンピョンピョンピョンピョンー (4回ずつ)
あんまりおそい うさぎさんー (ゆっくり下を向く)
さっきのじまんは どうしたのー (おへそを見たまま持続)

第3のひっかけん体操 (発声編)

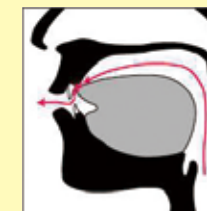
①「パ」で歌う



もしもし かめよー かめさんよ
せかいのうちに おまえほど
あゆみの のろい ものはない
どうして そんなに のろいのか

パバババ パバババ パババババ
パバババババ パバババババ
パバババ パババ パバババババ
パバババ パババ パバババババ

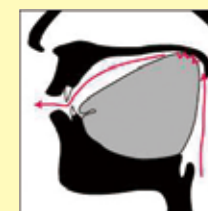
②「タ」で歌う (舌の先)



なーんと おっしゃる うさぎさん
そんなら おまえと かけくらべ
むこうの おやまの ふもとまで
どちらが さきに かけつくか

タータタ タッタタ タタタタタ
タタタタ タタタタ タタタタタ
タタタタ タタタタ タタタタタ
タタタタ タタタタ タタタタ

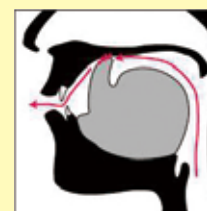
③「カ」で歌う (舌の奥)



どんなに かめが いそいでも
どうせ ばんまで かかるだろ
ここで ちょーと ひとねむり
グーグーグーグー グーグーグー

カカカカ カカカ カカカカカ
カカカ カカカカ カカカカカ
カカカカ カーカ カカカカカ
カーカーカーカー カーカーカー

④「ラ」で歌う (舌を弾く)



これは ねすぎた しくじった
ピョンピョンピョンピョンピョンピョン
あんまりおそい うさぎさん
さっきのじまんは どうしたの

ラララ ララララ ラララララ
ラーラーラーラーラーラーラー
ラララララララ ラララララ
ラララララララ ラララララ

ひっかけん体操のまとめ

ひっかけん体操は、週に1回のころばん体操と一緒にすることでより効果的なものとなります。食べる時には姿勢も大事で、全身の運動も食べることに関わっているからです。普段あまり意識しない口まわりを意識することは、食べるための筋肉のトレーニングだけではなく、笑顔をつくることや、楽しく話しをすることにもつながります。食のまち串木野を、ひっかけん(食べ物をひっかけない)街にし、少しでも長く食べ続けられる元気な街を皆さんで作れればと思っています。口から元気「ひっかけん体操」を是非多くの方に行って頂きたいと思います。



医療法人 聖愛会



◆ 外科・内科・整形外科・リハビリテーション科

当院は外科を標榜としており主として外傷の処置、小手術などを行っておりますがこの他にも、内科的疾患も診療しております。また最近増えている糖尿病、高血圧、高脂血症など生活習慣病の早期発見のための検査や治療も行っています。がん診療にも力を入れており、胃カメラ検査、大腸カメラ検査、腹部エコー、マルチスライス CT（放射線専門医読影）を用いて、胃がん、大腸がん、肺がん、膵臓がんなどの各種がんの早期発見に努めています。がん発見時には適切な専門病院へと紹介し、連携をとりながら、その後のフォローアップも行っています。外来患者さんの中には膝、腰、首に痛みのある人も多く、必要に応じてレントゲン MRI 撮影を行い、理学療法士の指導のもとリハビリを行っております。これからもいちき串木野市の一医療機関として地域医療の発展に尽力していきたいと思っておりますので、お気軽にご相談ください。

春田クリニック

院長名 / 牧 尾 善 幸
住 所 / いちき串木野市春日町 116
電 話 / 0996-33-2882
診療時間 / 【月・火・水・金・土】
午前 9：00～13：00
午後 14：00～18：00
【木】
午前 9：00～13：00
休 診 日 / 日曜・祝日・木曜午後
※その他手術などで変更する場合があります



◆ 内科・整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科
通所リハビリ木曜午後、短時間リハビリ始めました！

春田内科整形外科

院長名 / 春 田 壽 英
住 所 / いちき串木野市京町 57-1
電 話 / 0996-32-2200
診療時間 / 【月・火・水・金・土】
午前 9：00～13：00
午後 14：00～18：00
【木】
午前 9：00～13：00
休 診 日 / 日曜・祝日・木曜午後

通所リハビリ利用時間
1 日利用
9：15～15：30
時短コース
9：15～11：30
9：15～13：30
10：00～11：30
14：15～16：00

通所リハビリテーション（デイケア）では、在宅生活の中で出来ることの幅を広げる事を目標としたリハビリやレクリエーション等を行い、機能回復・維持・向上を図れるように専門の医師や理学療法士が援助・指導いたします。春田デイケアは、どなたでも時間を気にすることなく、その方にあった時間を提供できるように短時間リハビリ（約2時間程）も行っています。利用者の希望や生活に合わせた通所リハビリサービスを提供します。



自立した生活への復帰のために
チームが一丸となって支援いたします！

介護老人保健施設 希望

管理者 / 春 田 壽 英
住 所 / いちき串木野市春日町 116 春田クリニック2～3階
電 話 / 0996-33-1217
定 員 / 29名 4人室（6室）2人室（2室）1人室（1室）

当施設は、看護、医学的管理の下での介護やリハビリテーション、その他必要な医療と日常生活上のお世話などの介護保険施設サービスを提供することで、入所者の能力に応じた日常生活を営むことができるようにし、1日でも早く家庭での生活に戻ることができるように支援することを目的とした施設です。お気軽にご相談ください。

医療法人 南洲会 南洲整形外科病院



◆ 整形外科・リウマチ科・
リハビリテーション科・麻酔科

理事長 / 園田 昭彦
院 長 / 岸本 浩
住 所 / いちき串木野市別府 3994-5
電 話 / 0996-32-0051
診療時間 / 【月・火・水・木・金】
午前 9：00～12：00
午後 15：00～18：00
【土】
午前 9：00～12：30
午後休診
休 診 日 / 日曜、祝日、土曜午後

診療案内

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午 前	○	○	○	○	○	○	×
午 後	○	○	○	○	○	×	×

南洲整形外科病院は、平成4年9月に開院以来20余年地域の皆様の健康づくりに寄与できるよう努めてまいりました。最近の医療の高度化は目覚ましいものがあり当病院も、それぞれの分野に専門スタッフを揃え、常に医療向上に励み、良質な医療を提供出来るよう努めています。

外来・入院・手術・リハビリ・通所リハの5部門で構成され、外来は、整形外科専門医が問診・症状に応じた精密な検査・手術の必要性・患部の状態・手術計画・術後のリハビリ等の詳細を患者・家族に丁寧に説明し、患者さんの不安を取

り除きます。手術は専門性の高い医師が、最新の技術・器械等で年間約400例以上を行っており安心して手術が受けられます。入院は、和やかな雰囲気の中で医療スタッフがしっかり手を組んで、患者さんが安心して治療に専念出来るよう実践しております。リハビリは、昨今、術後のリハビリの重要性が問われ、各患者さんにあった機能回復専門プログラムを作成し、自立生活に至るまで指導訓練を実施しています。

施設の様子をご紹介します



平成8年デイケア開設以来、今では、いちき串木野市の通所リハビリテーションで草分けの施設として、地域の皆様にご利用いただいております。

通所リハビリテーションとは、介護保険要支援・要介護者が利用でき、送迎・リハビリ・入浴・食事・各種レクリエーションのサービスを行う施設です。

当病院の通所リハビリテーションは、利用者が可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるよう理学療法士・作業療法士が生活機能向上のため機能訓練を行い又、看護師2名・准看護師3名・他スタッフ5名が閉じこもり防止・人とのふれあい・楽しみ・生きがい作りとなるプログラムを通して身体機能の維持・向上を図り地域の皆様の在宅での生活を支援いたします。

みんなの掲示板

消防訓練を実施しました

当センターでは年に2回の消防訓練が義務付けられています。

もしも病院で火災が起こったら、その場にいるスタッフは素早い初期対応が求められる為、どのように避難して患者様の安全を確保するのか訓練が必要になります。

今回もいちき串木野市消防署職員の立ち会いのもと避難誘導、初期消火訓練を実施しました。避難誘導はあえて出火場所を指定せず、どこから出火してもリーダーの指示に従い、状況に合わせて行動できるよう訓練しています。

また、消火器の取り扱いは新人職員を中心に実施し、全ての職員が確実に消火器を取り扱えるようにしています。

病院は、住民から安心だと思われる場所だと思います。今後もスタッフひとり一人がしっかりと緊張感をもって消防訓練に取り組み安心・安全な病院を目指します。

恵 雄志



編集後記

猛暑も和らぎ稲刈りも終わると、いよいよ本格的に寒さを感じる季節の到来です。季節の変わり目に体調を崩しやすいですが皆様、寒さ対策は万全でしょうか？

今回は、当センターにて7月より開設した「短時間型通所リハビリテーション」についてを紹介させて頂きました。元気で笑顔が素敵な職員が”利用者様の『やってみたい』”を支援しています。

医療コラムでは、金子病院の金子公一副院長による「もっと知りたい乳がんのこと」が最終回となり、がん診断後の患者様ケアを中心に解説して頂いています。

みんなの掲示板には、当センターの消防訓練の様子を掲載しています。地域の皆様に安心した医療サービスと共に安全に生活して頂けるように職員一同、万が一に備え緊張感をもって消防訓練に取り組みました。

今年も残りわずかとなりましたが来年度も地域の皆様に必要とされる医療機関であるよう努力して参りますので、よろしくお願いたします。

文責 恵