



看護部
看護師
出口 奈菜美

毎日学ぶことが多く、色々な事を先輩方に教わりながら仕事を頑張っています。ケアの一つ一つがまだ出来ないことが多いですが、一年後には一人でも出来るようにしたいです。また、患者様の立場に立ったケアが行えるようにしていきたいと思います。

出身はいちき串木野市です。神村学園の看護科を卒業しました。



看護部
看護師
今村 麻鈴

看護師になり3ヶ月が過ぎました。日々、先輩方にご指導頂き仕事を頑張っています。1日でも早く先輩方のような素敵な看護師になれるよう、いろいろなことを学び頑張っていきたいと思います。

出身は薩摩川内市です。神村学園の看護科を卒業しました。趣味はお菓子作りです。



リハビリテーション部
理学療法士
長位 龍成

当院の一員としての自覚を持ち、患者様に信頼されるセラピストになれるよう精一杯努めていきたいです。よろしくお願いいたします。

出身は奈良県です。琉球リハビリテーション学院を卒業しました。趣味はドライブです。



リハビリテーション部
理学療法士
河村 静美

患者様の為に一生懸命頑張りますのでよろしくお願いいたします。患者様・スタッフの皆様にも信頼されるような理学療法士になりたいです。

出身は南さつま市です。九州看護福祉大学を卒業しました。趣味はドライブ、旅行です。



リハビリテーション部
理学療法士
柚木 隆児

一人でも多くの患者様のお役に立てるよう頑張っていきたいです。よろしくお願いいたします。

出身は曾於市です。鹿児島第一医療リハビリ専門学校を卒業しました。趣味は映画観賞、海を眺めることです。

Fight!

H27年度 新入職員紹介

今年度もまた11名のスタッフが当センターに入職しました。研修など積極的に参加し、充実した日々を送っている11名をここで紹介したいと思います。



事務部医事課
医療事務員
別府 浩寿

基礎的なことを確実に修得すること。そして不測の事態にも解決へ導けること。多くの患者様や職員へより関わっていくことを目標に頑張ります。

鹿児島大学理学部卒業。出身は薩摩川内市入来町です。趣味はスポーツ(野球、バスケ、サッカー、バドミントン)、デジタルイラストです。



医療技術部
臨床検査技師
大山 愛子

1日でも早く患者様と職員から信頼されるような技師になれるように頑張りたいです。

また出身は薩摩川内市でいちき串木野市のことをあまり知らないもので、いちき串木野市についても少しずつ知って、地域の話などで皆様とお話し出来るようになります。よろしくお願いいたします。



リハビリテーション部
言語聴覚士
西原 智恵

患者様から頼りにされる存在になりたいです。精一杯頑張りますのでよろしくお願いいたします。

出身は霧島市です。鹿児島第一医療リハビリ専門学校を卒業しました。趣味はパン作りです。



リハビリテーション部
言語聴覚士
諏訪田 愛里

患者様から信頼される言語聴覚士を目指して日々努力していきたいです。常に笑顔を忘れず頑張っていきます。

出身は宮崎県です。帝京平成大学を卒業しました。趣味は体を動かすことです。



リハビリテーション部
作業療法士
岩下 綾子

患者様に安心していただけられるような作業療法士になります。よろしくお願いいたします。

出身はいちき串木野市です。神村学園専修学校作業療法学科を卒業しました。趣味はドライブ、買い物です。



リハビリテーション部
理学療法士
橋本 美和

患者様のニーズに応えられる理学療法士を目指し、これから多くの事を学び、周りから信頼されるような理学療法士になれるように頑張ります。よろしくお願いいたします。

出身はいちき串木野市です。神村学園専修学校を卒業しました。趣味はバスケットボールです。

Sさんは六十九歳、ふっくらタイプの色白美人である。とても活き活きとした方で、料理や手芸といった趣味も多く何でもプロはだしである。若い時に大阪に住んでいたことで、鹿児島島の味・文化に対して面白く楽しい文化比較論を展開される。

そんな多彩な趣味を持つSさん。初診の時の血糖は329 mg/dl、A1c 14.3%、即刻インスリンを開始した。

それからが大変である。元来同居の娘さんから「予定を立てても忘れてしまう。」本人から

「ホルモンの病気をしてから、どうも忘れやすくなった。」

とお聞きしていたが、実際に治療を始めるとインスリンは打ち忘れが多く、どうも薬の飲み忘れもある。その為か血糖はなかなか良くならない。

娘さんからの色々なケアは、余計な口出しとしてとられ、怒ってしまっ。

「怒鳴るのは娘だけです。」と本人……

娘さんと一緒にスーパーへ行くで見えない所でさつとみかんやお菓子を買って来られるということ。

やがてその攻防も、優しい娘さんの適切で忍耐強い介護の甲斐があり服用薬やインスリンを夜1回にまとめてするという工夫などでA1c 9%代と回復にむかってきた。



糖尿病と共に生きる

第3回 ~糖尿病とアルツハイマーの関係~

実は、糖尿病は脳梗塞のみならずアルツハイマー型認知症の合併が多い。世界的に評価の高いロッチェルダム研究、また九州大学主導でなされている久山町研究でも、約2~3倍の発症率である。

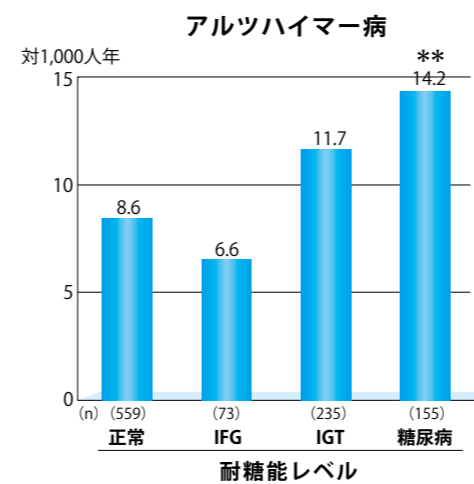
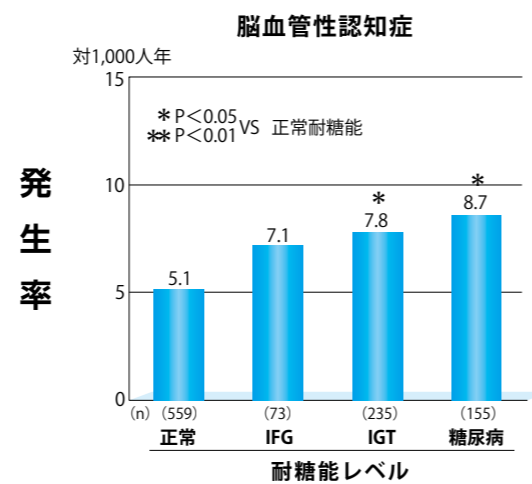
また、現在400万人、その予備軍も400万人と言われている認知症と1000万人といわれる糖尿病のどちらもその人数は大変多く、合併が多くてあたりまえである。

予防はまず血糖・血圧のコントロールを良くすることであろう。生活習慣の改善であることは必須と思われる。

しかし、八十歳以上の四人に一人は認知症と言われる時代、たとえ糖尿病や認知症が診断されても、安心して支え合える町を作ろう。

まずは、予防そして治療、そして支え合いである。

高齢者における生活習慣病の疫病—久山町 研究から—



IFG : Impaired fasting glycaemia) IGT : Impaired Glucose Tolerance)
耐糖能レベル別 (WHO 基準) にみた 病型別認知症発症率
久山町男女1,017人、60歳以上、 1988-2003年、性、年齢調整



さゆりクリニック
丸田小百合先生

地域医療を支える 医師会会員病院紹介

地域医療機関との相互連携を一層密に、医療を必要とする患者さんのニーズに応え、適切で切れ目のない医療提供の実現を目指しています。

いちき串木野市医師会立 脳神経外科センター



◆脳神経外科

院長 / 下鶴 哲郎
住所 / いちき串木野市生福 5391 番地 3
電話 / 0996-32-9999
診療時間 / 【月・火・水・木・金】
午前 8:30～午後 5:30
【土】
午前 8:30～12:30
(土曜日は予約制です。再診の方が優先となります。)
休診日 / 日、祝日
※ただし急患の場合はこの限りではありません。

診療案内 ※再診に限り予約が可能です

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	○	×
午後	×	×	×	×	×	×	×

当センターは、昭和 62 年「救急医療センター」という名称で桜町に 10 床の診療所から発足しました。平成 2 年から 25 床の病院形態となり、同時に現在の病院名に改称し、平成 5 年には 40 床に増床しました。平成 12 年、現在地に 64 床の新病院を建設し、地域の医療ニーズに応えるべく、急性期病院としての一般病床のほかに地域包括ケア病床（10床）、回復期リハビリテーション病床（25床）を備え、また、平成25年8月よりいちき串木野市には久しくなかった「訪問看護ステーションさくら」を開設しました。併せて訪問リハビリテーションも行っています。急性期から回復期、そして在宅での看護、リハビリと切れ目のない医療を行い、患者さんが安心して自宅でも生活できる医療を目指しています。

医療法人健仁会 市来内科



◆内科(消化器、糖尿病、呼吸器)・皮膚科

理事長 / 萩原 健一
住所 / いちき串木野市大里 3869
電話 / 0996-36-5000
診療時間 / 内科【月・火・水・金・土】
午前 8:30～12:30
午後 14:00～18:00
【木】
午前 8:30～12:30
皮膚科【月・火・水・金】
午前 8:45～12:30
午後 14:00～17:15
【土】
午前 8:45～12:45
午後休診
休診日 / 【内科】木曜午後、日、祝
【皮膚科】木、土曜午後、日、祝

診療案内 ※【木曜日】皮膚科休診、【土曜日】皮膚科午後休診

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	○	×
午後	○	○	○	×	○	○	×

当院は旧市来町「A コープ大里店」近くの 19 床の有床診療所で、急性期・医療療養型、介護療養型の機能を備えております。
又、外来は胃カメラ、大腸カメラを中心とした癌の診断とともに高血圧症、脂質異常症、糖尿病等の生活習慣の是正に努め、地域の人々の幸せな老後を願って診察に力を入れております。当院にて治療困難な方は鹿児島市内の専門施設と連携して対応しております。市来内科は地域に根ざした有床診療所として存在意義を高められる様これからも日々努力をしていきます。
又、平成 22 年より皮膚科を併設しました。(月)～(水)、(金)、(土)の週 5 日間診療を行っています。水虫、かぶれ、とびひ、いぼ、鶏眼等々、皮膚トラブルがありましたら御相談下さい。ケミカルピーリング（毛穴の詰まりをとり除き、肌のクすみ、ざらつきに効果があります）、イオン等入（脂肪肌、クスミに効果があります）医療用ピアスによるピアッシングも行っております。診察時間外でも、対応可能な場合がありますので御連絡下さい。

いとう耳鼻咽喉科



◆耳鼻咽喉科・アレルギー科 気管食道科

院長 / 伊東 一則
住所 / いちき串木野市曙町 95
電話 / 0996-33-3387 (ミミミミハナ)
診療時間 / 【月・火・木・金】
午前 8:30～12:30
午後 14:30～18:00
【水】
午前 8:30～12:30
午後休診
【土】
8:30～14:30

休診日 / 日、祝

診療案内

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	14:30まで	×
午後	○	○	×	○	○	×	×

串木野駅前にある耳鼻咽喉科です。人と環境に優しいクリニックを目指して活動しています。耳鼻咽喉科は生活の質に影響を及ぼす聴力、味と匂いなどの感覚を司る器官のみならず、頭部と眼を除いた顔から上の症状に対応していますのでこの辺りの症状にお困りの方はご相談下さい。一般的な耳鼻咽喉科疾患の治療に加えて、補聴器相談、予防接種、アレルギー免疫療法、睡眠時無呼吸検査、嚥下機能検査、内視鏡検査など随時行っておりますのでご希望の折はお問い合わせください。毎週火曜日には禁煙外来を行っていますので、タバコを止めたくても止められない方は是非ご相談ください。また、病児保育施設「あいあいきつ」を併設しておりますのでお子さんの急な病気の時にはお気軽にご利用下さい。クリニック 2 階には障害者就労支援事業でカフェテラスを運営しています。クレープを中心とした食事、スイーツを用意しております。こちらも是非お立ち寄りください。

えんでん内科クリニック



◆内科・小児科 他

院長 / 海江田 正史
住所 / いちき串木野市東塩田町 35 番地
電話 / 0996-32-7000
診療時間 / 【月・火・木・金】
午前 8:30～12:30
午後 13:30～17:30
【水】
午前 8:30～12:30
午後休診
【土】
午前 8:30～12:30
午後 13:30～15:30
休診日 / 日、祝、お盆、年末年始

診療案内

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	○	×
午後	○	○	×	○	○	15:30まで	×

当院の理念・方針

☆理念

地域とともに歩む医療

～愛と誇りをもって信頼されるクリニックを目指します～

☆基本方針

- ①患者様や家族とともに取り組む医療
- ②職員がともに尊重しあい協力して行うチーム医療

☆基本方針

- ①患者様のかかりつけ医として地域に貢献します。
- ②患者様の権利を尊重しプライバシーの保護に努めます。
- ③人材育成に取り組み愛のある医療を提供します。

いきいき健康教室 開催!

当センターは、脳血管障害の専門病院です。脳血管障害は、脳梗塞、脳出血、クモ膜下出血に代表される脳の病気の総称です。脳血管障害は症状が突然起こりますが、禁煙、高血圧、高コレステロール血症および高血糖の管理は、脳卒中の予防に役立ちます。そこで、当センターでは、定期的に患者さま、地域住民の方々向けに健康教室を行い、脳血管障害の予防のお役に立てればと思っております。今年、3月に糖尿病について、8月に血圧について、外来ロビーにて行いました。今回は、8月に行われた健康教室の一部をご紹介します。

**脳卒中
警報
発令中です!**

鹿児島県は脳卒中で亡くなる人が多く、2011年は全国ワースト4位、2012年は7位です。

脳卒中の予防(再発予防)には「高血圧」を防ぐ事です

*鹿児島県民の1日当たりの食塩摂取量(20歳以上)

男性 11.5g 女性 10.0g

目標量 8g未満 (高血圧症の方は 6g未満)

今日から「食塩」を2~3グラム減らしましょう!



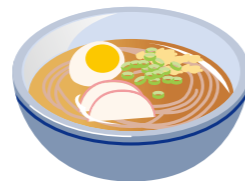
血圧を下げるコツ~塩分引き算やってみませんか?~

✓摂取している食塩の7割を調味料から取っています。まずは調味料に含まれる食塩量を知ろう!

食品名	大きじ1杯(15ml) 食塩相当量	小さじ1杯(5ml) 食塩相当量	食品名	大きじ1杯(15ml) 食塩相当量	小さじ1杯(5ml) 食塩相当量
うすくちしょうゆ	2.9g	1.0g	ウスターソース	1.4g	0.5g
こいくちしょうゆ	2.6g	0.9g	中濃ソース	1.0g	0.3g
白だし	2.55g	0.85g	トマトケチャップ	0.5g	0.2g
味ぽんマイルド	1.3g	0.43g	マヨネーズ	0.2g	0.1g
麦みそ	1.8g	0.6g			

✓塩分引き算で適塩生活を!~その1 汁ものを減らす~

	食塩換算
味噌汁 1日2杯→1日1杯へ ○具たくさんで、汁は少なめに ○煮干し・昆布・鰹節のだし汁	-1.5g
麺類の汁を残す ○カップ麺に含まれる食塩 5~6g ○きつねうどん 5~6g ○ラーメン 6~7g	-3.0g



✓塩分引き算で適塩生活を!~その2 漬物・加工品を減らす~

食品名	食塩相当量	食品名	食塩相当量
梅干し 1個(10g)	2g	さつまあげ1枚(60g)	1g
たくあん漬け2切れ(20g)	1g	ちくわ1本(35g)	0.7g
からし明太子1/2腹(35g)	2g	あじの開き1枚(70g)	1.5g
ウィンナー1本(25g)	0.5g	甘塩さけ1切れ(60g)	1.5g
ロースハム1枚(15g)	0.4g		

✓塩分引き算で適塩生活を!~その3 しょうゆの使用方で減塩しよう~

- ①しょうゆは「かける」より「つける」習慣で→食塩 -1g
しょうゆ差しから一回かけると「10ml:食塩2g」。
小皿に小さじ(5ml)1杯いれて少しずつ付けましょう。
- ②減塩しょうゆを使う
しょうゆとだし汁を1:1の割合で調合する。
*冷蔵庫で3日以内に使い切りましょう。市販の減塩しょうゆも冷蔵庫で保存する。
- ③酢しょうゆをつくる。
しょうゆと酢を1:0.5~1の割合で調合する。
市販の味ぽんマイルドでもよい。

✓塩分引き算で適塩生活を!~その4 調理方法で食塩を減らす~

- ①野菜をゆでる時、肉や魚の下味に塩は使わない。
(下味はコショウや生姜汁のみ使用:食塩 -0.5g)
- ②煮物は材料がよく煮えてから、味付けする。
まず砂糖を入れ、仕上げにしょうゆを入れる。今までより、砂糖もしょうゆも控えめに。
- ③調理法は、煮物より、炒め物へ
煮物は1人分のしょうゆ10mlで食塩2g含む。炒め物は食塩1g以下でできます。
- ④調味料は、しょうゆよりソース、ソースよりケチャップを
洋風の調味料は、香辛料が入っているため食塩が少ない

✓塩分引き算で適塩生活を!~その5 ちょっとした工夫で食塩を減らす~

- ①酢・かんきつ類の酸味を上手に利用する
酢、ゆず、かぼす、レモンなど使うことで、しょうゆやソースを少なくすることができます。
- ②香味やさい・香辛料で味にアクセントを付ける
にんにく・しょうが・木の芽・青じそ・ミツバ・ねぎ・みょうが・コショウ・ブラックペッパー・カレー粉・唐辛子・七味・カラシ・わさび は食塩を含みません。
- ③温かい料理は温かく、冷たい料理はよく冷やす。



✓血圧を下げるコツ「野菜」はたっぷり350グラムは食べましょう

野菜に豊富なカリウムは、体内の余分なナトリウム(血圧をあげる物質)の体外への排出を促進し、血圧上昇を抑える効果があります。

*カリウムは、緑黄色野菜やいも類、まめ類、果物などに多く含まれています。

*カリウムは、調理で煮汁に溶け出しやすいので、汁物にたっぷりの野菜やイモ類をいれましょう。

*サラダなど生野菜や果物もなるべく毎日とりましょう。

健康教室は、外来での「いきいき健康教室」、回復期リハビリフロア主催の「3Y健康教室」(3Yは、やっど!よかど!やってみやんせ!の略)があります。どちらも脳血管障害の予防を目的に行われています。外来患者さま、入院患者さま、地域住民の皆さまの参加をお待ちしております。日程につきましては、電話でお問い合わせ下さい。

いちき串木野市医師会立脳神経外科センター ☎ 0996-32-9999

知っておきたい 専門職の仕事

脳卒中でよくみられる運動(機能)障害の一つに痙縮(けいしゅく/手足の筋肉のつっぱり)という症状があります。痙縮とは筋肉が緊張しすぎて、手足が動きにくかったり、勝手に動いてしまう状態のことです。

現在、痙縮の治療には、内服薬、ボツリヌス療法、神経ブロック療法、外科的療法、バクロフェン髄注療法などがあります。患者さんの病態や治療目的を考慮して、リハビリテーションとこれらの治療法を組み合わせで行います。

今回はボツリヌス療法について詳しくご説明していきます。



ボトックスチーム
(医師・検査技師・看護師・理学療法士・作業療法士)

ボツリヌス療法って？

ボツリヌス菌(食中毒の原因菌)が作り出す天然のたんぱく質(ボツリヌストキシン)を有効成分とする薬を筋肉内に注射する治療法です。ボツリヌストキシンには、筋肉を緊張させている神経の働きを抑える作用があります。そのためボツリヌストキシンを注射すると、筋肉の緊張をやわらげることができるのです。ボツリヌス菌そのものを注射するわけではないので、ボツリヌス菌に感染する危険性はありません。この治療法は世界80カ国以上で認められ、広く使用されています(2014年1月現在)。日本では眼瞼けいれん、片側顔面(へんそくがんめん)けいれんのほか、上肢や下肢の痙縮などに対して医療保険の適用が認められており、これまでに10万人以上の患者さんがこの薬による治療を受けています。

ボツリヌス療法+リハビリテーション(自主トレーニング)によって、次のような効果が期待できます。

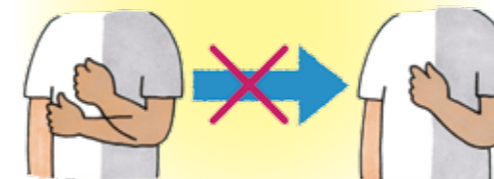
日常生活が
しやすくなります



リハビリテーションが
しやすくなります



関節が固まって動きに
くなくなったり、
変形するのを防ぎます
(拘縮[こうしゅく]予防)



介護の負担が
軽くなります



☑ このような症状はありませんか？

手足の筋肉のつっぱりにより...

- わきが閉じたり、肘が曲がり、着替えに時間がかかる
- 手首が曲がり、着替えるとき、袖に手を通しにくい
- 指が伸びずに爪を切りにくい
- 手のひらを洗うのに苦労する
- 歩いていると、腕が上がってくる
- 手や足の関節がガクガクと震えて(クローヌス)、困る
- 足がつばって、立ったときにフラフラする
- 足がつばっていたり、かかどが浮いて歩きにくい
- 歩くとき、足の指が曲がって痛い
- 足がねじれて、靴や装具が履きにくい、または歩きにくい



ボツリヌス療法の効果は？

注射後2~3日目から徐々にあらわれ、通常3ヵ月間持続します。その後、効果は徐々に軽減するため治療を続ける場合には、年に数回、注射を受けることになります。ただし、効果の持続期間には個人差があるので、医師と症状を相談しながら、治療計画を立てていきます。

御相談は、いちき串木野市医師会立脳神経外科センター
☎ 0996-32-9999 医師：寺田耕作、リハビリスタッフまで

みんなの掲示板

FileMaker 教室の開催



平成27年2月25日に「問題解決ソフト」代表の松本貢様を講師としてWindows、Macで使われるアプリケーションソフトの一つであり、医療や商業系の企業でも使用されているデータベース作成ソフト「FileMaker」の勉強会が開催されました。内容として「簡単な使用方法」、「活用方法」、「検索の方法」を教えてくださいました。

一般的には、データの集計や文書作成にMicrosoft Excel (エクセル)を用いて業務を遂行されている方が多いですが、データベースソフトでデータの蓄積、集計を行うことで誤入力の減少、ファイルの一元化や共有が行えるようになります。またファイルの活用方法により閲覧・共有が図られます。

現在、フロア化で業務を進めている当センターでは大変重要しているアプリケーションソフトウェアです。



受講者の声

私は、ExcelとFileMakerのどちらも使用していますが、データの2次利用を考えると断然FileMakerが便利です。Excelで行っている作業をFileMakerに移行したいと思い受講しました。今回は、基礎的な講義でしたが「もっともっと知りたい！そしてFileMaker開発スキルを習得することで、自分の業務の効率化を図りたい」と感じました。・・・それにはまだまだ長い道のりだと思いますが、少しずつ時間をかけてでも勉強したいです。

看護師：畑中

皆様方の8月末の台風15号の被害はいかがでしたでしょうか。近年にない台風の直撃を受け、当院も停電で丸2日間病棟のクーラーや電灯が消え、検査機器が全く使えず入院中の患者様や外来の患者様に大変ご迷惑をおかけしてしまいました。今年も日本でも口永良部島、桜島や阿蘇山の噴火に始まり関東東北地方の大水害と自然が猛威をふるっています。つくづく人間は地球という自然の中で生かされている小さな存在なのだと思ふこの頃です。さくらvol.7はこちらの手違いで4月号と7月号の合併号になってしまいました。申し訳ございません。さゆりクリニックの丸田小百合先生に糖尿病と共に生きる第3回「糖尿病とアルツハイマーの関係」について分かりやすい解説をいただきました。医師会会員の病院紹介に高血圧やポトックス治療の説明など多彩な内容になっています。今年の4月には当院にも11人の職員が入職しました。新人さんはまだ未熟ではありますが、若さとやる気がみなぎっており病院に活気が出てきました。不備な点も多々あるかとは思いますがよろしく願います。

(文責 寺田)

編集後記