

2018 冬  
平成 30 年 2 月 1 日  
第 44 号







# へいじろう

HEIJIRŌ



回復期リハビリ病棟の患者様の作品

## もくじ

-  P1 ~ 2 インフルエンザ報告と予防について
-  P3 自宅で簡単な運動 ~肩・腕の巻~
-  P4 患者様からのメッセージ / 詩・短歌の紹介
-  P5 新入職員紹介 / 永年勤続者表彰
-  P6 外来診療表
-  P7 栄養管理室より季節食の紹介

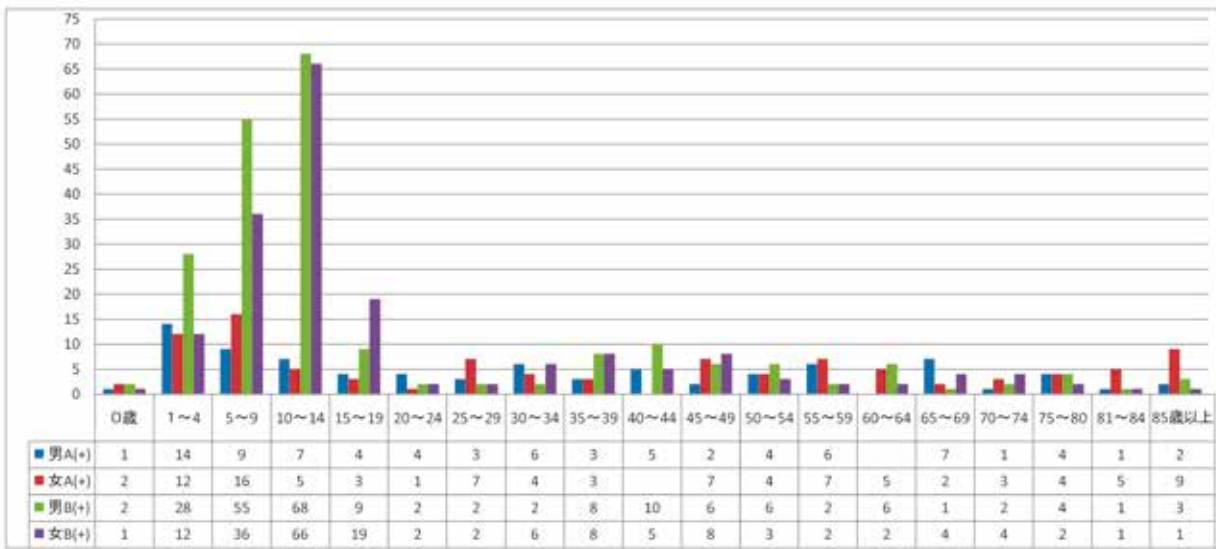
## 院内感染対策委員会より

# “インフルエンザ” 報告です

平成29年12月15日～平成30年1月31日  
インフルエンザ陽性患者の年齢別・男女別データ(田上診療所は除く)

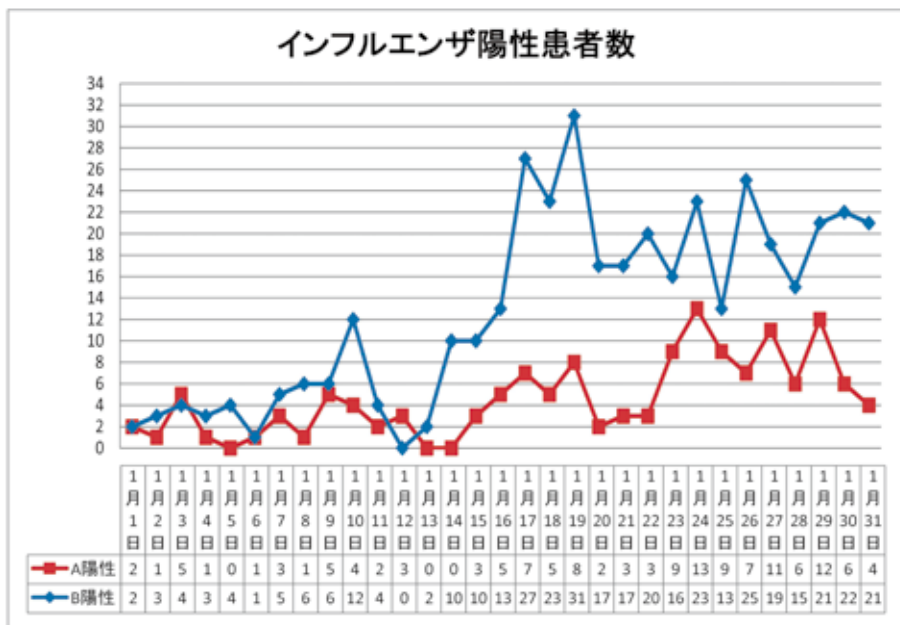
	0歳	1～4	5～9	10～14	15～19	20～24	25～29	30～34	35～39	40～44	45～49	50～54	55～59	60～64	65～69	70～74	75～80	81～84	85歳以上	計
男A(+)	1	14	9	7	4	4	3	6	3	5	2	4	6		7	1	4	1	2	83
女A(+)	2	12	16	5	3	1	7	4	3		7	4	7	5	2	3	4	5	9	99
男B(+)	2	28	55	68	9	2	2	2	8	10	6	6	2	6	1	2	4	1	3	217
女B(+)	1	12	36	66	19	2	2	6	8	5	8	3	2	2	4	4	2	1	1	184
合計	6	66	116	146	35	9	14	18	22	20	23	17	17	13	14	10	14	8	15	583

例年以上に、インフルエンザが猛威をふるっており、ここに当センターにおける、12月、1月のインフルエンザ状況を報告します。



平成30年1月のインフルエンザ陽性患者数データ(田上診療所を除く)

インフルエンザ	A陽性	B陽性	合計
1月1日	2	2	4
1月2日	1	3	4
1月3日	5	4	9
1月4日	1	3	4
1月5日	0	4	4
1月6日	1	1	2
1月7日	3	5	8
1月8日	1	6	7
1月9日	5	6	11
1月10日	4	12	16
1月11日	2	4	6
1月12日	3	0	3
1月13日	0	2	2
1月14日	0	10	10
1月15日	3	10	13
1月16日	5	13	18
1月17日	7	27	34
1月18日	5	23	28
1月19日	8	31	39
1月20日	2	17	19
1月21日	3	17	20
1月22日	3	20	23
1月23日	9	16	25
1月24日	13	23	36
1月25日	9	13	22
1月26日	7	25	32
1月27日	11	19	30
1月28日	6	15	21
1月29日	12	21	33
1月30日	6	22	28
1月31日	4	21	25
合計	141	395	536



今年、B型が多い傾向にあるようです。年齢別では、幼児・小学生・中学生に多く見られます。

# インフルエンザについて

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。お子様ではまれに急性脳症を、ご高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴う等、重症になることがあります。

## なぜ冬に流行するの？

インフルエンザは毎年12月下旬から3月上旬にかけての冬場に流行します。それは、インフルエンザが空気感染すること、冬場は空気が乾燥すること、また寒くて乾燥した空気は気道粘膜の抵抗力を弱めることなど全ての面でインフルエンザウイルスにとって好条件が整っているからです。

## どんな症状がでるの？

インフルエンザウイルスに感染した場合、約1〜3日の潜伏期間の後、インフルエンザを発症します。続く約1〜3日では、突然の38度以上の高熱や全身倦怠感、食欲不振などの症状が強く現れます。やや遅れて、咳や喉の痛み、鼻水などの症状が現れ、腰痛や悪心、吐き気などの症状を訴えることもあります。

## 予防接種をしましょう

インフルエンザの予防接種を受けたら、絶対にインフルエンザにかからないというわけではありません。しかし、予防にはインフルエンザワクチンの接種が有効です。ワクチンの接種により、インフルエンザの重症化を予防し、健康被害を最小限にすることが期待されています。ワクチンは、その年にどのウイルスの型が流行するかを予測して、毎年造られています。また、ワクチンの効果は一年間のため、毎年流行シーズンの前に接種することが、望ましいと考えられます。

# インフルエンザ予防に努めましょう 日常生活の注意点

## 流行時期は人ごみを避ける

他人からの感染を防ぎ、他人に感染させないためにも、外出するときはなるべくマスクを着けるようにしましょう。

## うがい、手洗い、洗顔をする

ウイルスは顔にも付着していることがあります。洗える部位は洗うように心がけましょう。

## 室内の湿度を保つ

インフルエンザウイルスの活動を抑えるためにも、加湿器などを使って室内の湿度（50%〜60%）を保ちましょう。また、定期的な室内の換気をしましょう。

## 体力を保つ

体力が低下していると感染しやすくなるため、バランスのとれた食事、十分な睡眠を心がけましょう。

（地域医療連携室坂口健）



# 自宅で簡単な運動 ～肩・腕の巻～

肩や腕は、皆さまもご存知のように生活する上で重要な働きをします。今回は、作業療法士考案の「自宅で簡単な運動～肩・腕の巻～」自宅でイスに座って簡単にできる運動をご紹介します。（リハビリテーション室 貴島知世）

## ① 小バンザイ



①両手でタオルや棒を肩幅に持ちます。



②大きく息を吸いながらバンザイをします。

## ② よっこらじょ



①タオルや棒を肩幅に持ちます。



②棒を胸の方へ引いて、伸ばしてを繰り返します。

## ③ 横ねじねじ



①棒やタオルを肩幅で持ち、胸の高さまで挙げ、保持します。



②体をひねるように左右90度横向きに動かします。

## ④ 横たおし



①両手でタオルや棒を肩幅に持ち、息を大きく吸いながらバンザイします。



②息をゆっくり吐きながら、体を右側に倒していきます。



③まっすぐに戻し、息をゆっくり吐きながら左側へ倒していきます。

## ⑤ 落としちやダメよ



①棒の下を持ち落とさないように少しずつ手を上の方へずらしていきます。



②左右両方もやりましょう。



- ※注意
- ・息を止めずに、声を出しながら回数を数えましょう。
  - ・痛みがない範囲で行いましょう。
  - ・痛い人は無理に行うのはやめましょう。

棒がない方は、タオルで行ってみましょう！



(モデル 作業療法士 濱添信人)

# 患者様からのメッセージ紹介

拝啓 私の快気を標して

救急車で運ばれたのは、去年の八月三十一日。ベッドの上で暑かった夏も過ぎ、週末、台風も入院中に家を案じながら過ぎ去り、涼しい涼風も退院してまもなく木枯らしとなり、「十一月十一日に退院」後まもなく寒い季節に変わりましたが、皆さまはお変わりありませんか。

長野 大久

庭には緋寒桜と梅の蕾が開花の時期を待っています。入院始め二階病棟に即入院、ベッドからは降りられない時、左手が全く動かさない時、握力も無くてご飯茶碗を持ってなくて、俺も終わりかなと思った時、友人、先生方、看護師さん、リハビリテーションの先生方が頑張ってくれて、左足のマヒもベッドの脇に二本足で体重を均等にかけながら、立ち位置の指導で立てるようになった時、初めて歩けるかなと思えました。

また、腕の二本の骨の間の筋肉や

神経は、コントロールしやすいからと言ってくれた田上先生の言った通り腕が動いたときを忘れません。それから大事にリハビリをして、車いすから杖歩行に、杖もとれリハビリセンターの外歩き、リュックを担いで杖無しで、我が家とセンターがこんなに遠いものかと痛感しました。

車いす移乗自立頂いたときも、四階に移り

ズボンの履き方、服の着方、洗濯の仕方、家に帰り生活に役立つように考えてくれて鍋の洗い方から指導してくれた貴島先生、ありがたかったです。色々茶化したこと謝ります。立花先生のキャッチボールで、左手の掌が初めて平らなところに密着して着くようになった時は感動しました。



## 詩・短歌の紹介

「ここでは書ききれませんが、友達になった入院中の皆さん、鳥言葉で「ノッチーよ もう来んなよ」と言いたいです。救急隊の皆さん、院内でかわった皆さん、今でも電話・賀状が来たり、会えば励ましの言葉迄、私はそんな人だったのかなど再発見の生活を送っています。私も言いたい「これしかないと思っ

て頑張るだけ」  
(地域医療連携室 加世田和博)

平成29年10月30日に入院し、11月17日現在加療中である。重度な病気による入院は初めてであり、不安が先だった。入院してみると、主治医の先生を中心に、ナース、その他のスタッフの皆様のお心根の優しさを痛感しつつ、日々の治療に専念できている。

種子島医療センターにお世話になることが出来て、心から嬉しく思います。ありがとうございます。  
(長田 泰生)

ひたすらに  
人の命を支え合う  
スタッフの声 今もさわやか



長田様の直筆の短歌

(地域医療連携室 加世田和博)



おぐに ゆかり  
3階西病棟看護師の**小國 友香梨**です。  
出身地：横浜市  
趣味・特技：旅行、星空を見る  
気軽に声をかけて下さい。種子島の事を色々  
教えて下さい。宜しくお願いします。



はやし ふみこ  
2階病棟看護助手の**林 芙美子**です。  
出身地：種子島  
趣味・特技：なし  
患者さまが、過ごしやすい環境でいられ  
る様つくします。宜しくお願いします。

はしぐち まさのり  
システム管理室の**橋口 雅憲**です。  
出身地：種子島  
趣味・特技：スキー、ゲーム  
早く皆さんと馴染めるように頑張ります。  
宜しくお願いします。

# 新入職員紹介



はやしり な  
外来看護助手の**林 理奈**です。  
出身地：種子島  
趣味・特技：雲を見ること、掃除  
病院で働くことが初めてなので、  
早くなじめる様に頑張りたいです。  
宜しくお願いします。



## 平成29年度 永年勤続者表彰



下段左より；中山君代(20年)・田上義生(30年)、理事長、宮里浩一(30年)、白尾隆幸(20年)  
上段左より；坂口 健(15年)、戸川英子(15年)、遠藤禎幸(15年)、院長、砂坂正崇(15年)、羽嶋民子(15年)  
(欠席)鈴木英恵(15年)

平成30年1月4日(木)、当センター全体朝礼において、  
10名の職員が永年勤続者として表彰されました。これか  
らも、健康には十分気を付けていただき、一年一年を大  
切に、皆で頑張っていきましょう。

(地域医療連携室 坂口 健)

# 外来担当医表

平成 30 年 2 月 1 日現在

診療科	診察時間	月	火	水	木	金	土
内科	9:00~12:30	島田/松本 児玉	島田/遠迫 児玉	田上理事長 高尾院長/島田	遠迫/児玉	島田/内村 松本	会長/島田 牧野
	14:00~17:00	田上理事長 島田	島田/児玉	島田/遠迫	遠迫/児玉	島田/内村	島田/児玉
循環器科	9:00~12:30	田上理事長	田上理事長 北園	北園	北園	田上理事長 吉野	吉野
外科	9:00~12:30	肥後	花園	花園	肥後	花園	花園/肥後 (隔週交代)
	午後は手術により休診になることがあります。事前に受付へご確認下さい。						
整形外科	9:00~12:30	高野 伊集院	高野または伊集院 鹿児島赤十字病院より	鹿児島大学より	高野 伊集院 鹿児島大学より	高野 伊集院	
	要確認		鹿児島赤十字病院より		鹿児島大学より		
脳神経外科	9:00~12:30	盛満	盛満	盛満	盛満	鹿児島大学より (隔週・不定期) 鹿児島市立病院より (土・日 不定期)	
眼科	9:00~12:30	田上純真	田上純真	田上純真	田上純真	田上純真	田上純真(不定期)
	14:00~17:00		手術		手術	手術	
小児科	9:00~12:30	岩元/精松/井上	岩元/精松/井上	岩元/精松/井上	岩元/精松/井上	岩元/精松/井上	岩元/精松/井上
	14:00~17:00	上記3名の医師の中から、2名の医師が診療を行います。月に2日代診日(土曜日)があります。					

午前の受付時間：11時30分までです。(手術等により変更がある場合がございますのでご了承下さい)

診療科/診療担当医は、手術等により変更になる場合がございますのでご了承下さい。

眼科の第1土曜日/午前中は、コンタクト外来です。

脳神経外科(金・土)医師不在時は、休診となる場合があります。

## 専門外来日程表

平成 30 年 2 月 1 日現在

診療科	診療日		受診方法	医師派遣元
泌尿器科	毎週	月	予約なしでも可	鹿児島大学病院
	第1・3	火(午前)	要予約	
耳鼻咽喉科	毎週	火/水	予約なしでも可	鹿児島大学病院
皮膚科	毎週	金(午前)/土	予約なしでも可	鹿児島大学病院
腎臓外来	毎週	木	要予約	種子島医療センター
消化器外来	毎週	火/木 (午前)	診察(要予約)	種子島医療センター
呼吸器外来	毎週	水/土	要予約	鹿児島大学病院
糖尿病外来	第1・3	月	要予約	鹿児島大学病院
	第2・4	火/木		
神経内科	毎週	火	要予約	鹿児島大学病院
血液内科	月に2日	月(不定期)	要予約	いづろ今村病院
心療内科	第1・3	金/土	要予約	鹿児島大学病院
	第2・4	土		
循環器外来 (ペースメーカー)	第3	土(不定期)	要予約	鹿児島医療センター
肝臓外来	第1~4	土	要予約	鹿児島大学病院
禁煙外来	毎週	月(午後)	要予約	種子島医療センター

診療日に変更がある場合もございますので、詳細は受付までお問い合わせ下さい。

# 栄養管理室より～病院食の紹介です～

## 季節の食事～冬編～

栄養管理室&淀川食品株式会社より病院食  
 冬編を紹介します。  
 平成30年元旦の昼食は“おせち料理”でした。

- ・ お品書き
- ・ 赤飯
- ・ 鯛の塩焼き
- ・ 数の子
- ・ 伊達巻
- ・ たたきごぼう
- ・ 紅白なます
- ・ 黒豆
- ・ 和え物
- ・ みかん



一品一品のおせち料理に  
 願いが込められていること  
 は、皆様ご存知かと思いま  
 す。当院も元旦の昼食に  
 「おせち料理」を提供させ  
 て頂きました。皆様のご健  
 康とご多幸を  
 お祈り申し上  
 げるとともに、  
 今年も「栄養  
 管理室&淀川  
 食品株式会社」  
 を宜しくお願い致します。  
 (淀川食品 江藤 蔵)



### 編集部より

寒さの厳しい日が続いており、  
 全国的にもインフルエンザが例年  
 以上に流行しています。皆様にお  
 かれましては、いかがお過ごしで  
 しょうか。▼昭和から平成に移行  
 して30年、来年は新天皇の即位、  
 新元号の誕生と、新たな時代の幕  
 開けとなります。▼また、今年4月、  
 6年に一度の医療・介護の診療報  
 酬同時改正が行われるわけですが、  
 それに向けて当センターにおいて  
 も様々な取り組みを行っておりま  
 す。▼島民の皆様にご安心した医療  
 を提供出来るよう職員一同努めて  
 参りますので、今年もどうぞ宜し  
 くお願い致します。  
 (地域医療連携室 坂口 健)

### へいじろう記事募集のお知らせ

へいじろうでは、記事を募集しており  
 ます。載せて欲しいという原稿や、書  
 いてほしい記事の要望など、何でも結  
 構ですので、編集部員まで御一報くだ  
 さい。

#### 《編集部員》

貴島 知世 (リハビリテーション室)  
 加世田和博 (地域医療連携室)  
 坂口 健 (地域医療連携室)

### 誌名「へいじろう」の由来

種子島では飛魚のことを「とつぴー」と呼び、その小型のものは「へいじろう」と呼ばれています。  
 種子島医療センターでは、年報「飛魚」を年1回発刊し、院外広報誌「へいじろう」を年4回発刊しています。

社会医療法人義順顕彰会



種子島医療センター

理事長 田上 寛容

病院長 高尾 尊身

〒891-3101

鹿児島県西之表市西之表7463

TEL (代) 0997-22-0960

FAX (代) 0997-22-1313

E-mail;master@tanegashima-mc.jp

HP;http://www.tanegashima-mc.jp/

種子島医療センター 理念

## 島民の皆様へ愛され 信頼される病院

私たちは、思いやりの心と  
 技術を研鑽する真摯な姿勢で  
 豊かな地域医療の向上に努めます。