

# へいじろう

HEIJIRŌ



2019 秋  
令和元年 11 月 1 日  
第 51 号



撮影：株式会社 種子島新生社印刷

## もくじ

-  P1…緩和ケア研修会 / 退職講演会
-  P2…認知症ケア研修会 / 市民体育祭職域リレー
-  P3…市民公開講座『健康アイランド種子島』
-  P4…インフルエンザについて
-  P5…新入職員紹介
-  P6…診療予定表
-  P7…短歌の紹介 / 作品の紹介 / 編集後記

# 緩和ケア研修会が開催されました



積極的な意見も出ていました



グループワーク、真剣です！



8月25日（日）に当院4階大会議室にて緩和ケア研修会が開催されました。医師、看護師、リハビリスタッフ、薬剤師、ソーシャルワーカーと多職種の参加があり、あらためて専門的知識の向上やチーム医療の大切さを、共に学ぶことができました。講義やグループワークなど充実した内容の中、特にロールプレイでは、医師・患者・観察者として役を演じ、それぞれの立場の気持ちや雰囲気を理解することができました。

緩和ケアチームの新たな取り組みとして、病棟ラウンドも開始しました。これからも地域がん診療病院の一員として、緩和ケアの充実に努めていきます。

（地域医療連携室 加世田和博）

# 退職講演会が開催されました



9月26日（木）に小児科・長濱潤先生の退職講演会が開催されました。『種子島での1年3ヶ月を振り返って』をテーマに種子島の生活で感じたことや思い出をたくさんお話し頂きました。

また、てんかんや痙攣についてもご講話頂き、貴重な時間を過ごすことができました。島内において小児医療は、なくてはならない医療であり、長濱先生は、岩元先生そして中村先生と共に島内の小児医療にご尽力頂きました。1年3ヶ月の勤務ありがとうございました。

種子島での勤務お疲れさまでした。新天地での活躍を期待しております。

（地域医療連携室 加世田和博）

# 認知症ケア研修会が開催されました



9月26日(木)にせいざん病院副看護部長の西田さんと、ここに笑劇団をお招きして、認知症ケア研修会が行われました。病院での一場面を想定した寸劇で、認知症の方に対する接し方について表現しました。当院からも私を含め3名が役者として参加し、笑いも交えながら、どのような考え方で、どのような声かけを行えばいいのかを、緊張の中とても楽しく学ぶことができました。日頃の業務でもこの経験を活かし、患者様と接していきたいと思えます。

ここに笑劇団は、せいざん病院で行われる認知症ケアなどで、不定期に活動されているそうです。笑えて勉強にもなりますので、ご興味がある方はぜひご覧ください。

(リハビリテーション室門脇淳一)



# 第57回西之表市民体育祭 職域リレーに参加しました



10月13日(日)に開催されました、西之表市民体育祭の職域リレーにリハビリテーション室から2チーム参加しました。

男性のみで構成したチームは、昨年途中で転倒したため、今年は転倒せずに走り切ることを目標に競技に臨みました！結果は最下位・・・来年こそは1位を目指して頑張りたいと思います。もう1チームは、当院の旗と10月20日(日)に開催された市民公開講座のポスターを掲げながら、走り切りました。これからも積極的に地域行事に参加し、盛り上げていきたいと思えます。

(リハビリテーション室貴島知世)

# 第1回市民公開講座 健康アイランド種子島

10月20日（日）市民会館にて『健康アイランド種子島』元気で長生きのために自分自身を知ろう』をテーマとした、市民公開講座が開催されました。



鹿児島大学大学院心臓血管・高血圧内科学／心血管病予防分科学講座の大石充教授によるご講演。そして、八板市長・田上理事長・川添医師（鹿大病院）・徳重医師（鹿大病院）を交えたパネルディスカッションで、高血圧やメタボリックシンドロームが私たちの身体に及ぼす様々な悪影響。これらを起因とする、疾患（脳卒中や心疾患等）を未然に防ぐ手段の一つとして、特定健診の受診が大切なのだということ。

特定健診とは、日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健診を行うものです。

特定健診項目	
必須項目	<ul style="list-style-type: none"> <li>○問診表（喫煙歴、喫煙量等）</li> <li>○身体測定（身長、体重、BMI、腹囲）</li> <li>○理学検査（身体診察）</li> <li>○血圧測定</li> <li>○血液検査               <ul style="list-style-type: none"> <li>・脂質検査（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール）</li> <li>・血糖検査（空腹時血糖またはHbA1c）</li> <li>・肝機能検査（GOT、GPT、γ-GTP）</li> <li>・検尿（尿糖、尿蛋白）</li> </ul> </li> </ul>
詳細な健診項目 （一定の基準の下、医師が必要と認めた場合に実施）	<ul style="list-style-type: none"> <li>○心電図</li> <li>○眼底検査</li> <li>○貧血検査（赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値）</li> </ul>

生活習慣病は、一人一人がバランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身に付けることにより予防可能と言われていきます。ご自身の健康状態を毎年確認し、健康づくりにつなげていくことが重要です。1年に一度、特定健診を受診し、生活習慣の改善が必要な方は、特定保健指導を受けましょう。

メタボリックシンドロームの人がタバコを吸うと、心疾患のリスクが高まり非常に危険です！メタボの解消には、内臓脂肪を減らすことが第一ですが、喫煙習慣のある人は、まず禁煙から始めましょう！

『健康アイランド種子島』は、島内の行政、医師会、各関係機関、そして大石先生をはじめとする、鹿児島大学病院同講座の先生方が一体となり、全島民と共同して行うプロジェクトです。大事に至る前に、そのリスクを軽減し、救急搬送の減少を目指す。自分のためだけでなく家族のために、日頃から自分自身の身体を知ることが必要だと、あらためて感じました。



その他、減塩の郷土料理弁当の無料試食会、医師・保健師による血圧測定と健康相談。当院リハビリスタッフ考案の『種子島医療セン体操』で来場の皆さんの体をほぐし、最新の血圧計が20名に当たる抽選会で、会場はおおいに盛り上がりしました。



（地域医療連携室 坂口 健）

# インフルエンザに気をつけましょう

これからの季節気になるインフルエンザですが、今年は島内でも9月下旬頃から感染の報告が確認されています。

## インフルエンザとは？

インフルエンザウイルスの感染によって起こる病気のことです。インフルエンザウイルスが体内に入り込むことによって起こります。インフルエンザウイルスにはA型、B型、C型と呼ばれる3つの型があり、その年によって流行するウイルスが違います。

## どうやって感染するの？

感染者のくしゃみや咳で、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出、それを別の人が口や鼻から吸い込み感染する飛沫感染と、感染者が手でくしゃみや咳を押さえた後、その手で周りの物に触れてウイルスが付き、別の人がその物に触ってウイルスが手に付着、その手で口や鼻を触って粘膜から感染する接触感染、この2つの感染経路があります。

## なぜ冬に流行するの？

それは、インフルエンザが空気感染することにあります。冬場は空気が乾燥し、寒くて乾燥した空気は気道粘膜の抵抗力を弱めることもあり、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後、1〜3日間の潜伏期間を経て、突然38〜40度の高熱が出て発病します。そして、悪寒、頭痛、筋肉痛、関節痛、全身倦怠感などの全身症状や鼻水、のどの痛みなどの症状も現れます。

## インフルエンザから

### 身を守るために

## 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つけるようにしましょう。

● 外出後は、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、洗うように心がけてください。

● 適度な湿度を保つ  
空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度を保つことも効果的です。また定期的な室内の換気も行いましょう。

● 普段の健康管理をしっかりと  
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、十分な睡眠をこころがけましょう。

## 予防接種について

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が、インフルエンザワクチンを打つことで、発病の可能性を減らすことができます。また、重症化を予防することも期待できます。予防接種は、インフルエンザが流行する前に受けましょう。



# 新入職員紹介



たなか あきひと  
消化器内科医師の**田中 啓仁**です。  
出身地：鹿児島市  
趣味・特技：テニス、マラソン  
縁あって、また種子島で働けることとなりました。患者様のために頑張りますので宜しくお願い致します。



いじゅう いんしょう  
消化器内科医師の**伊集院 翔**です。  
出身地：鹿児島市  
趣味・特技：ラーメン屋巡り  
慣れない点多いかと思いますが、精一杯頑張りますので、宜しくお願いします。



いじゅう もりともし  
内科医師の**伊集 守知**です。  
出身地：沖縄県  
趣味・特技：サーフィン（初心者）  
2年ぶりに島に戻ってきました。仕事とサーフィン、どちらも真剣に頑張ります！



さめしま さちよ  
4階病棟看護師の**鮫島 幸代**です。  
出身地：東京都  
趣味・特技：写真撮影、釣り（最近始めました）  
リハビリ病棟は2ヶ所目ですので、経験を活かしながら新たな気持ちで頑張ります。よろしくお祈りします。



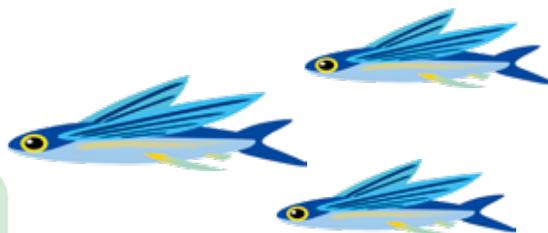
みつのお たくろう  
小児科医師の**光延 拓朗**です。  
出身地：福岡県  
趣味・特技：ゴルフ、スポーツ観戦  
小児科3年目ということで、まだまだ未熟者ですが、よろしくお祈りします。釣りやサーフィン等、種子島で覚えていきたいので教えてください。



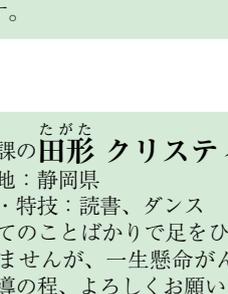
すずきりゅう  
2階病棟看護師の**鈴木 龍**です。  
出身地：北海道  
趣味・特技：サーフィン、バスケ  
サーフィンと仕事の両立頑張ります！！



もり かつこ  
4階病棟看護助手の**森 勝子**です。  
出身地：種子島  
趣味・特技：旅行  
早く仕事を覚えたいと思います。わからない事が多くて何度も同じことを聞くと思いますが、宜しくお願いします。



もとずみ  
4階病棟看護助手の**本炭 ひとみ**です。  
出身地：西之表市  
趣味・特技：—  
中学生と小学生に子供達がいいます。一生懸命頑張りますので、宜しくお願いします。



たがた  
医事課の**田形 クリステイナ**です。  
出身地：静岡県  
趣味・特技：読書、ダンス  
初めてのことはばかりで足をひっぱるかも知れませんが、一生懸命がんばるので、ご指導の程、宜しくお願いします。



なかも ふみよ  
医事課の**中目 文代**です。  
出身地：西之表市国上  
趣味・特技：ミニバレー  
32年ぶりに再就職させて頂きました。笑顔と思いやりを忘れずに頑張ります。

# 外来担当医表

令和元年 11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	高尾院長 島田 / 伊集院	島田 / 窪菌 / 伊集	窪菌 / 松本 / 伊集	島田 / 内村 (不定期) 伊集 / 松本 (予約のみ)	会長 / 島田
	14:00~17:00	田上理事長 島田 / 伊集	田上理事長 島田 / 伊集	島田 / 窪菌 / 伊集	窪菌 / 松本 / 伊集	島田 / 伊集 内村 (不定期)	島田
循環器内科	9:00~12:30	田上理事長 鹿児島大学より	田上理事長	中央病院より	※予約のみ※ 中央病院より	田上理事長 鹿児島大学より	
外科	9:00~12:30	濱之上	手術	濱之上 / 出先	濱之上	出先	濱之上 / 出先 / 大迫 (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 (要予約)	9:00~12:30	高橋 / 小倉	高橋または小倉 鹿児島赤十字病院より	鹿児島大学より	高橋 / 小倉	高橋 / 小倉	
	要確認	手術	鹿児島赤十字病院より		手術	手術	
脳神経外科	9:00~12:30	鹿児島大学より	鹿児島大学より	鹿児島大学より (受付 15時まで)	休診	鹿児島大学より (土曜日は、予約のみ) 鹿児島市立病院より (土・日)	
	14:00~17:00						
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 (コンタクト外来)
	14:00~17:00		手術		手術	手術	
小児科	9:00~12:30	岩元 / 中村 / 光延	岩元 / 中村 / 光延	岩元 / 中村 / 光延	岩元 / 中村 / 光延	岩元 / 中村 / 光延	岩元 / 中村 / 光延
	14:00~17:00	2名の医師で診療を行います。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。 午後の受付時間 ⇒ 16時まで。  
手術等により診療時間や担当医師に変更の場合がありますのでご了承下さい。  
医師不在にて、休診となる場合がありますのでご了承下さい。  
医師異動の場合がありますのでご了承下さい。

## 専門外来日程表

令和元年 11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 水	予約なしでも可	鹿児島大学病院
	金 (午前) / 土		
腎臓内科	毎週 水 / 木 (午前)	要予約	種子島医療センター
消化器内科	毎週 火 / 木 (午前)	要予約	種子島医療センター
呼吸器内科	毎週 水 / 土	要予約	鹿児島大学病院
糖尿病内科	第1・3 月	要予約	鹿児島大学病院
	第2・4 水 / 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 土 (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		
循環器内科 (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
肝臓内科	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
小児発達外来	毎週 水 (午前)	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。

# 短歌の紹介

患者様から頂いた、素敵な短歌をご紹介します。

◇辛い時 心癒えるはナースの笑顔  
声かけられる 心が嬉しい

◇急患の ひっきりなしに来る部屋に  
ナースが笑顔で 答えてくれる

日笠山エチ子さま



# 作品の紹介

この作品は、回復期リハビリテーション病棟で毎週火・木・日に行われている院内デイサービス「きらきら」の中で、患者様が作られた貼り絵です。

(リハビリテーション室 井元彩奈)



訂正とお詫び  
へいじろう50号4ページ七夕訪問で  
「明朗幼稚園」は「めいじろうこども園」の誤りでした。お詫び申し上げます。

## 編集部より

身近に秋を感じる、美しい季節の到来。皆様に置かれましてはいかがお過ごしでしょうか。▼10月といえばスポーツの秋。ラグビーやバレーボールのワールドカップなど、スポーツにも注目が集まり、多に盛り上がりました。▼5月1日の新天皇陛下のご即位から数ヶ月、10月22日に即位礼正殿の儀が行われました。▼さて、今年も残すところ、あと2ヶ月となりました。島民の皆様へ安心して医療を提供出来るよう、職員一同努めて参りますので、どうぞ宜しくお願い致します。  
(リハビリテーション室 井元彩奈)

## 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

金森夏翠 (リハビリテーション室)  
井元彩奈 (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回発行し、院外広報誌「へいじろう」を年4回発行しています。

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。

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/