

へいじろう

HEIJIRO










2022 夏
令和4年8月1日
第62号



太陽を見上げる向日葵
撮影：連携室 坂口

もくじ

-  P1…「変形性膝関節症」について
-  P2…「終末期ケア専門士」の紹介
-  P3…「鹿児島県看護協会会長賞」
「鹿児島県医師会会長賞（看護業務功労）」受賞者の紹介
-  P4…新入職員紹介／島田先生の短歌紹介
-  P5…「転倒予防体操」の紹介
-  P6…診療予定表
-  P7…求人募集案内／患者様の作品紹介

整形外科・澤園啓明先生より “変形性膝関節症”についてです

膝関節の働き

膝関節では関節軟骨、半月板が衝撃を和らげ、滑らかに動くので痛みなく歩いたり、曲げたりすることができます。しかしそれらが怪我や加齢にて破綻すると痛みや膝の動きが悪くなります。それが変形性膝関節症です。

変形性膝関節症とは

長年に渡って膝を使い続けた結果、半月板、関節軟骨が磨耗した状態です。軟骨が磨り減り骨同士が磨れあつて疼痛が生じます。磨り減った軟骨は元に戻らないために次第に悪化していきます。太りすぎは膝関節に負担がかかり、早く悪化させます。初期であれば歩き始めに疼痛を感じますが、進行すれば立ち上がり時・階段昇降時に疼痛を感じ、最終的には常時疼痛・膝の動き不良となります。時には滑膜炎を発症し関節に水が貯まることがあります。

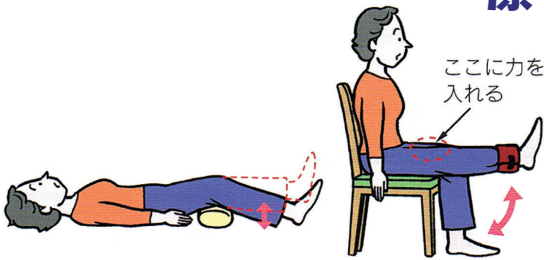
変形性膝関節症の治療

① リハビリ

大腿四頭筋の筋力を増強することにより膝関節の負担を減らします。

② ヒアルロン酸の関節内注入

関節が一時的にスムーズに動くようになり疼痛軽減しますが無理をするとまた疼痛再発します。ヒアルロン酸は内服よりも関節内注入の方が効果的です。



変形性膝関節症に対するリハビリ

③ 関節鏡

低侵襲の手術です。小さなカメラを膝関節に挿入することにより関節軟骨・半月板の磨り減り程度、滑膜の増生を確認します。半月板切除・滑膜切除を同時に行います。



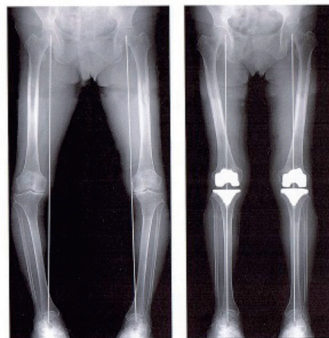
実際の関節鏡の写真

④ 人工膝関節置換術

磨り減った関節軟骨を切除し、代わりに人工人工関節へ置換します。疼痛が強く日常生活が困難な方に行われます。疼痛が大きく和らぎ膝の脚変形が改善し歩きやすくなります。



人工膝関節



(術前)

(術後)

人工膝関節術前後のレントゲン写真



整形外科スタッフ



澤園啓明先生

～リハビリテーション室インタビュー～ “終末期ケア専門士”の皆さんを紹介

『終末期ケア専門士とは』

終末期ケア専門士とは、人生の最期を迎える方に寄り添い、身体的・精神的苦痛を緩和しながらその人らしい生活ができるように支える役割を担う終末期ケアのスペシャリストに与えられる資格です。

『この資格を取ろうと思ったきっかけは』

現在の終末期ケアは医療中心に行われていますが、個人によって必要なケアが異なり、答えを明確に出せない問題も多いのが実情です。しかし、エビデンスに基づいたケアができれば、終末期ケアの課題を解決する手立ても増え、患者さんやご家族が残された時間を豊かに過ごせるように支えることができると思います。だからこそ、終末期ケア専門士の役割です。

今回合格した4名の皆さんのコメントを紹介します。

濱添 信人（作業療法士）

終末期ケア専門士の資格にチャレンジすることで、リハビリテーション以外の知識や技術を学ぶことができ、あらゆる視点から患者さんと関わられるようになったと実感しています。医師や看護師との連携では、治療や看護、ケアについても話す機会が増え、提供するリハビリテーション支援の幅が広がったと思います。さらに上の終末期ケア上級専門士を目指してがんばります。

川原 理栄子（作業療法士）

コロナ禍を通して「どの様にしたら、患者様だけでなくご家族も一緒に楽しく生活できるか」を考えるようになりました。終末期ケア専門士の役割は作業療法士に通じるものも多く、「その方らしい生活・人生を送る」手助けができるのではないかと思いい資格を取得しました。島民の皆様が最期まで住み慣れた種子島での生活を楽しく、幸せに送れるようにお手伝いできればと思っています。



門脇 淳一（理学療法士）

終末期ケア専門士の資格を取得したことで、患者さんやご家族にとつて何が一番良いのか、どうすれば最期までその人らしく生活できるのかということより考えるようになりました。人生の最期を迎える時、ご本人や周りの方々が少しでも満足して迎えられるように理学療法士として支援していきたいと思えます。患者さんやご家族が安心して相談できる相手になれたら幸いです。

小早川 葵（理学療法士）

心疾患終末期の患者様を担当させていただき、何もできない自分以後悔した経験からこの資格を取ることを決めました。これからも「最期こそは」、「最期だけ」という気持ちを忘れず、誰とどのように過ごすのが幸せかを優先し、最良の方法を一緒に見つけます。患者様、家族様の「最期」をかけがえのないものにできるように、さらに終末期ケア上級専門士の資格取得を目指しますので、ぜひ私たちを頼ってください。



左より、濱添さん・門脇さん・小早川さん

鹿児島県看護協会会長賞を受賞されました

令和4年度鹿児島県看護協会会長賞を受賞

20歳で看護師免許を取得し、通算30年以上看護職に従事しています。今まで自分の仕事について振り返る事もなく、ただ無我夢中で働いてきました。しかし、今回の受賞が自分を振り返るきっかけとなりました。

看護師免許を取得し白い白衣、ナースキャップ、ナースシューズを身に着けた時の喜びが今でも目に浮かびます。白衣を身に着けると廊下のゴミを拾う事も嬉しく、ナースコールが鳴ると同期とコール対応の奪い合いをする位に患者さんのケアをすることが楽しくてたまりませんでした。笑顔とやさしさは絶やさないように頑張ろうと思いましたが、今では反省することも多々ありますが、初心を思い出しながら働いています。

「まだまだ頑張りなさい賞」だと思ってこれからも頑張りたいと思います。このような賞を頂けたのも皆様のお陰だと思っています。ありがとうございます。



平園和美さん



平園看護師長は笑顔絶えず、患者さんにもスタッフにも目配り気配り心配りを忘れない心優しい看護師です。また、常日頃から患者さんの益になることを考え、新しいことには自分が率先して取り組む姿勢を示し、時には厳しい態度で教えながら、スタッフの成長のために尽力している姿が印象的です。これからも一緒に頑張りましょう。

鹿児島県医師会会長賞（看護業務功労）を受賞されました

38年前、私が看護師として初めて仕事をしたのは奄美大島でした。種子島に似たキラキラした海、おほかで優しい島の人たち、凜として仕事に向き合う先輩たち、落ち込んだり、笑ったり一緒に過ごした同期の仲間達。仕事を始めた頃を思い出すと、たくさんの懐かしい方々の顔が浮かんできました。そして、このような賞をいただける年齢になり、自分の故郷で仕事ができることは本当に幸せなことだと感じています。これからも、あの頃の気持ちを忘れずに仕事に向き合っていきたいと思えますので、どうぞよろしくお願ひ致します。

射場和枝



射場和枝さん

西田ひずりさん

感謝しなければいけない方であるにもかかわらず、頂けたことに大変うれしくありがたいと思っています。自分なりに看護してきたことを更にかせるように勉強しながら教えられながら努めていきたいと思います。

西田ひずり

田上病院時代から種子島での看護に責任をもち、育児と仕事を両立しながら離島看護を支えて来られたお二人です。これからもどうぞよろしくお願ひ致します。

新入職員紹介



看護師 ^{きよたけ}清武 ^{なほこ}菜保子 です。
 出身地：福岡
 趣味：旅行
 特技：オンラインゲーム
 島の綺麗な景色やおいしい物巡りを
 楽しみたいです。宜しくお願い
 します。



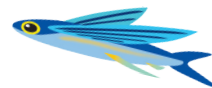
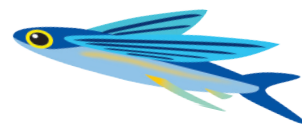
理学療法士 ^{おおつる}大津留 ^{まこ}麻子 です。
 出身地：福岡県
 趣味：お笑いを見る
 特技：トランペット
 2年ぶりに帰ってきました！よろしく
 お願いします！



看護師 ^{うえの}上野 ^{けんた}健太 です。
 出身地：鹿児島
 趣味：ドライブ・家計簿
 特技：笑顔
 種子島の観光地のおすすめを
 教えてください！！



総務課 ^{はら}原 ^{てるみ}照美 です。
 趣味：音楽・映画鑑賞
 特技：バレーボール
 思いやりの心・初心を忘れず、
 日々を過ごしていけたらと思っ
 ています。宜しくお願いします。



島田先生の短歌紹介

日に百射練習してゐる高校生

コロナ休校楽しんでゐる

コロナ禍を包み込むとあぐる花火

煙幕となり視界を閉ざす

種子島の火力発電の電熱でブドウ入り

パンにチーズのせ焼く

ゆらぐ歯に指をあてつつ麻醉なき

定家の抜歯を想像したり

馬の毛に足をとられし鶉つぶし

客もてなしし戦後の故郷

アボカドに生ハムまきてかぶりつく

ペルーの空にーSS飛ぶ

勝ち馬をつくり勝ち馬にのる人ら

ニンジン探すコロナ禍のなか

資料に付箋をつけて万全を

つくさむとする心根にうれし



座ったままで簡単！

自宅でできる転倒予防体操



現在、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため外出を控えるよう求められており、1日の多くの時間を自宅で過ごされている方も多いかと思います。そこで、運動不足が少しでも解消できるよう自宅で簡単に行える取り組みをご紹介します。

① 肘と膝のタッチ

号令は、1、2、3で上げて4で下ろすようにします。2回ずつくらいが良いでしょう。



反対の脚を上げる



もとに戻す



片脚を上げる



椅子に座る

② 手と膝の押し合い



片脚を上げ
押し合う



両手を片方の
膝の上へおく

脚をあげ5〜6秒間押し合います。足底は床と平行にしましょう。

チェック

- 背もたれにもたれず、足の裏がしっかりと床に着くように座りましょう。
- 背筋を伸ばして、良い姿勢で行いましょう。
- 足は肩幅くらいに広げ、つま先がまっすぐ前に向くように座りましょう。

③ お尻あげ



お尻をあげて静止



両手を前に伸ばす

椅子に座った姿勢から両手を前に伸ばし、お尻を上げたまま5〜6秒静止します。

モデル：作業療法士 江口

重要!

- ・体調に合わせて無理をせず行っていきましょう。
- ・まずは1セット3回程度でご自分にあった回数で行いましょう。

外来担当医表

令和4年8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	高尾院長 島田／松山	島田／窪菌	窪菌	島田／松本	会長／島田 当院常勤医師
	14:00 ~ 17:00		島田／高尾				島田
循環器内科	9:00 ~ 12:30	田上理事長 川島	田上理事長 川島	中央病院より	川島	田上理事長 川島	
外科	9:00 ~ 12:30	濱之上／佐竹		濱之上／佐竹	濱之上	佐竹	
	14:00 ~ 17:00						
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	完全予約制	前田／黒島／澤園	前田／黒島／澤園 (一人は、交替で公立HPへ)	前田／黒島／澤園 ※予約のみ※	前田／黒島／澤園	前田 鹿大より (不定期)	
						鹿大より (不定期)	
脳神経外科	9:00 ~ 12:30	駒柵	駒柵	駒柵	駒柵	鹿大より (第1週) 山岸 (第2週～4週)	市立病院より (不定期)
眼科	9:00 ~ 12:30	田上純真 ※午後手術により 休診の場合あり	田上純真	田上純真 ※午後手術により 休診の場合あり	田上純真	田上純真	田上純真 (CONTACT外来) ※休診の場合あり
	14:00 ~ 17:00						
小児科	9:00 ~ 12:30	井無田／森山	井無田／森山	井無田／森山	井無田／森山	井無田／森山	井無田／森山 (代診の場合あり)
	14:00 ~ 17:00						

午前の受付時間 ⇒ 11時30分まで。 午後の受付時間 ⇒ 16時まで。

医師不在や手術等による休診。診療時間及び、医師変更の場合もありますので、あらかじめご了承ください。

専門外来日程表

令和4年8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
		火 / 木 / 金 (午前)		中目康彦医師
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	瀬戸山 充医師
		金 (午前) / 土 (不定期)		鹿児島大学病院
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 / 木	要予約	鹿児島大学病院
糖尿病内科	毎週	月 / 水 / 金	要予約	種子島医療センター
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
ペインクリニック	月に2日	月	要予約	鹿児島大学病院
小児発達外来	第1・3	金 (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。

