

2026 冬
令和8年2月10日
第76号

へいじろう

HEIJIRŌ



回復期リハビリテーション病棟
患者様作品 今年の干支“午”

もくじ

-  P1…高尾院長の講話より
-  P2…公開講座「脳卒中のお話」
-  P3 ~ P4…小児科西先生より「熱性けいれん」について
-  P5…リハビリテーション室より「転倒予防体操」の紹介
-  P6…田上容正先生より短歌の紹介／新入職員紹介
-  P7…市政の窓へ掲載／LINE アカウント開設のご案内

種子島医療センター HP はこちら⇒



宇宙をめざす如く — One Crew, One Mission —

さて、2026年。今年のテーマを何にするか考え、考え、考え……「宇宙をめざす如く」という言葉にたどり着きました。「種子島だから」と思いかもしれません。でも、あえてこの言葉を選んだのは、今の私たちに必要な「ある意味」を込めたからです。

今、私たちは「人手不足」という、非常に厳しい状況にあります。現場の皆さんには、一人ひとりにとってもない負荷がかかっている。無理をさせてしまっていること、院長として、本当に申し訳なく思っています。これが「重力」です。私たちを地面に引きつけ、動けなくさせようとする、重たくて苦しい現実です。だからこそ「宇宙」なんです。想像してみてください。宇宙ステーションにいる宇宙飛行士たちも、決して潤沢な人数がいるわけではありません。限られた少数のクルーだけで、命がけのミッションに挑んでいます。今の私たちも同じです。人が少ない中で、どうやって「断らない救急」を守り、患者さんの命を救うのか。そこで一番大事なのは、個人のスーパーパワーではなく、「隣にいる仲間への信頼」です。どのような逆風下にあっても、救急車のサイレンを断らず、この島の命の灯を守り抜く。それが、宇宙に一番近い島で医療に携わる私たちのプライドです。人が足りない時こそ、声を掛け合ってください。「大丈夫？」「手伝おうか？」「ちょっと確認して」そのたった一言の連携が、医療安全を守り、仲間の疲弊を防ぎます。私たちは、この種子島という「宇宙船」に乗っているチームです。医師も、看護師も、コメディカルも、事務も関係ない。全員が、この船を動かす不可欠なクルーです。

「One Crew, One Mission」職種を超えた連帯感（Crew）と、離島医療の断らない救急（Mission）です。限られたクルーで挑む離島医療のミッションを今年も成功させましょう。

最後になりますが、ロケットも整備不良では飛びません。皆さん、まずは自分の体を大切にしてください。辛い時は辛いと言ってください。みんなでカバーし合いましょう。

厳しい一年になるかもしれませんが、でも、このメンバーなら乗り越えられると、私は信じています。今年も一緒に、この島で、プライドを持って仕事をしましょう。



武器は、信頼という名の「クルー」。
使命は、島の命を守り抜く「ミッション」。

種子島医療センター公開講座

『脳卒中のお話』が開催されました

脳卒中は、脳の血管が詰まったり破れたりすることで起こる病気です。突然、命に関わる状態に陥るだけでなく、対応が遅れると重い後遺症が残る可能性もあります。特に血管に負担がかかりやすい寒い季節は、より一層の注意が必要です。

11月30日、西之表市民会館で、脳卒中の講座としては2年ぶりとなる市民公開講座「脳卒中のお話」を知っておきたい、発症のサインと予防の「コツ」が開催されました。脳卒中への関心の高さを反映するように、

多くの方にご来場いただきました。講座の司会は、当院の臨床工学技士・西伸大室長が務め、講演に先立ち臨床工学技士の役割について紹介しました。臨床工学技士は、生命維持管理装置をはじめとした医療機器の専門家であり、手術室や人工透析室などで重要な役割を担っています。



渡邊章二先生



西伸大室長

今回の講師は、日本脳神経外科学会専門医であり、当院脳神経外科部長の渡邊章二先生です。今年1月に当院へ赴任され、趣味の硬式テニスを通じて地域の方々と交流しながら、種子島での生活にすっかり馴染まれています。

講演では、まず脳卒中の種類について説明がありました。脳の血管が詰まる「脳梗塞」、血管が破れて出血する「脳出血」、脳の表面の血管にできたこぶが破れる「くも膜下出血」の3つが代表的です。発症した場所によって症状は異なり、種類によって治療法も大きく変わります。

渡邊先生は、それぞれの特徴や治療、予後までをわかりやすく解説しました。

さらに、脳卒中から身を守るための重要なポイントとして、次の点を強調しました。

「脳卒中は時間が勝負です。ろれつが回らない、言葉が出ない、片方の手足が動かない、こうした症状に気づいたら、ためらわず救急車を呼んでください。脳梗塞であれば、発症から**4・5時間以内**に治療を行うことで、元の状態に戻る可能性があります。」

ただし、一度起こってしまうと後遺症が残りやすいため、何より予防が大切です。**血圧、コレステロール、血糖、心房細動の管理、そして禁煙を心がけましょう。**」

脳卒中のしくみや症状を正しく理解することは、予防の第一歩です。これからの季節は特に発症しやすくなるため、日頃から生活習慣を見直し、体の異変に早く気づくことがとても大切です。

講演後には、「血圧の薬を飲み始めるタイミングは?」「薬を飲むと一生活けないといけないのでは?」「タバコもお酒も毎日欠かせないが、どれから減らしたらよいか」など、生活に密着した質問が多く寄せられました。渡邊先生は「一つひとつ丁寧に回答し、「不安があれば遠慮なく相談してください」と述べ、会場を温かい雰囲気包んで締めくくりました。

当院では、脳卒中のリスクを早期に把握する「脳卒中・動脈硬化検診コース」を実施しています。

脳卒中は、正しい知識と早めの行動で防ぐことができる病気です。気になる方は、ぜひ一度検診をご検討ください。

皆さまの健康を守るため、当院はこれからも地域に寄り添った情報発信と医療を提供してまいります。



熱性けいれん(熱性発作)について

熱性けいれんとは

おもに生後半年から5歳ごろの乳幼児期に生じる、通常は、38度以上の発熱に伴う発作性疾患です。けいれんを生じない発作もあり最近では熱性発作と呼ぶようになっています。

熱性けいれん(熱性発作)の症状とは？

- 熱の上がり際に多く、突然意識がなくなり白目をむいて体を反らせるように硬くしたり、手足をガクガク震わせ、顔色が悪くなることが多い
- それ以外に体の力が抜けるだけの発作や一点を凝視するだけの発作などもありうる
- 5分以内で止まる発作が多い

5分以上続いて止まらない場合は119にCall



※すぐに受診が必要！



けいれんが起きたら？

大事なことはパニックにならずに落ち着くことです。

ほとんどの熱性けいれんは5分以内に自然に止まります。まず、倒れたり物にぶつかってけがをしないように安全な場所に横に寝かせます。嘔吐する場合もあるので顔や体を横向きにして、息がつかないようにしましょう。

口にものを噛ませるのは、呼吸ができなくなる可能性があるのでもやらないようにしましょう。

可能なら発作が始まった時刻や続いた時間は覚えておきけいれん発作中の様子(手足のガクガクは左右両方か片方か、目はどちらを向いていたかなど)をスマホなどで撮影しておくこと診察の際に役に立ちます。

気をつけるべきけいれんは？

熱性けいれんで大事なことは髄膜炎、急性脳症など熱性けいれん以外の重症な病気と区別することです。

典型的な熱性けいれんらしくない発熱時の発作は、

- ① 5分以上長く続く
 - ② 右半身のみや左半身のみといった左右差がある
 - ③ 同じ発熱期間にけいれん発作を繰り返す
- が挙げられ、特にけいれん時間が長い場合は要注意です。初めての熱性けいれんの場合は、医療機関を受診することをおすすめします。

けいれんが5分以上止まらない場合は、救急車で病院を受診しましょう。

原因は？



乳幼児の脳の未熟性に起因すると言われています。熱性けいれんを生じる発熱の原因としてはかぜやインフルエンザ、突発性発疹などのウイルス性感染が大半です。両親や兄弟に熱性けいれんを起こした方がいらつしやると熱性けいれんを生じやすいことが知られており遺伝的要因も示唆されています。

熱性けいれんの発症率・再発率

1歳から2歳ごろが好発年齢です。年齢を重ねて小学校に上がる頃には熱性けいれんを起こさなくなることがほとんどです。日本は欧米より発症率が高いとされており、報告で差はありますが発症率は最大9%と言われます。

再発率に関してはおよそ15%と言われており、8割以上の児が熱性けいれんは1回しか生じないとされています。

ただ、熱性けいれんの家族歴（両親や兄弟）があつたり、若年（1歳未満）に熱性けいれんが生じたり、発熱して1時間以内にけいれんが生じたり、39度以下の体温でけいれんしたりする場合は、再発率はおおよそ30%とされます。

熱性けいれんを起こしても通常は、脳にダメージが残ったりその後の発達に影響を与たりすることはありません。



解熱剤について



「熱が急になると熱性けいれんが心配で解熱剤を使いたい」だったり、逆に「解熱剤の効果が切れるときに急に熱が上がるから、熱性けいれんを起こさないか心配」と考えられる方もいらつしやいます。現時点では「解熱剤の使用の有無にかかわらず熱性けいれんが起こる可能性は変わらない」と考えられています。そのため、お子さんが高熱でつらそうにしているときは、解熱剤を使用することは問題ありません。

予防接種について

以前はけいれん後の予防接種は2〜3ヶ月あけることが望ましいとされることもありましたが、現在は、特に期間に制限はなくてよいとされています。

予防接種による副反応で発熱することもあります。ただ、ワクチン接種により得られる利益よりもワクチン副反応による不利益が上回るという報告はないため、現行の予防接種についてはすべて接種して良いとされています。

最後に

熱性けいれんは、初めて目の当たりにする場合はビックリされとても心配になることが多いと思います。

お困りのことがあれば、小児科までご相談ください。



座ったままで簡単！

自宅で出来る転倒予防体操

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。

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

①肘と膝のタッチ

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。

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。



片脚を上げ押し合う

両手を片方の膝の上へおく

②手と膝の押し合い

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。



お尻をあげて静止

両手を前に伸ばす

③お尻あげ

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。

短歌の紹介

前号に引き続き、田上容正先生より短歌のご紹介です。



どか雪が屋根を埋めにしすっぽりと
なほ降りしきる白川の郷

電線が唸るほどの時化のなか
高速船は西へ向かえり

卒寿とう思いも寄らぬ年波を
神に生かされ今日まで来しや

病む人をいたわり続くナース等は
朝まで寝ずに働きており

クレーン船赤尾木湾にひしめきて
身動きもせず囀の日待てり

新入職員紹介



3 西看護師の西山 珠奈です
出身地：京都
趣味：旅行、登山
特技：長距離歩けます
離島暮らしと業務に慣れていけるように頑張ります。



3 西看護師の藤本 瑞希です
出身地：大阪府
趣味：サーフィン
5年前に派遣で来ていました。
島が好きで戻って来ました。
よろしくお願いします。



用度管理室の榎元 優子です
出身地：種子島
趣味：草むしり
慣れない機材を覚えるのに脳が活性化されています。皆様、ご協力お願いします。



用度管理室の濱添 倫太郎です
出身地：鹿児島
趣味：エレキギター
精一杯頑張ります。

ごえん
誤嚥性肺炎とは…
食べ物や唾液が気道に入ること
誤嚥(ごえん)が原因

主に口の中の細菌が肺に
入り込んで起こる肺炎

今年のお方は
南南東!

口腔ケアと肺炎予防ワクチンの接種で
自分を守ろう!
高齢者の肺炎7割が誤嚥性肺炎!!

口腔ケア 食形態の調整 予防接種

ご自身やご家族で予防に努めましょう!

社会医療法人 義順顕彰会
種子島医療センター
病院長 高尾尊身
TEL: 0570-09-0960

種子島医療センターの
公式アカウント始めました

**LINE
友達募集**

種子島医療センターの
公式LINEができました。
お知らせや最新情報・
イベント情報などを
お届けします。

QRコードを読み取るか
上記のIDを検索して
いただき、友達追加を
お願いします。

種子島医療センター

【登録方法】
左の案内に掲載しているQRコードを読み込むか、病院ホームページにあるポスターをタップすると登録用URLへ移動します。LINEをご利用の方は、「友だち追加」からID: @375ntabb を検索していただくことも登録できます。

LINE公式アカウントを
開設しました

種子島医療センターのLINE公式アカウントを開設しました。当院をご利用の皆様には、病院からのお知らせやイベント情報、お役立ち情報などを配信してまいります。ぜひ「友だち登録」をお願いいたします。

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
〒891-3198
鹿児島県西之表市西之表 7463
TEL (ナビダイヤル) 0570-090960
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
島民の皆様に愛され
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。