

外来医師一覧表

		月	火	水	木	金
外科	午前	田辺 大朗		田辺 大朗	甲斐 幹男	
整形外科	午前	西口 雅彦	西口 雅彦		西口 雅彦	
	午後		西口 雅彦			
脳神経外科	午前			藤岡 正導		藤岡 正導
	午後			藤岡 正導		
脳神経内科	午前				済生会熊本病院医師 (2,4週)	
心血管外科	午後	済生会熊本病院医師				
循環器内科	午前	庄野 弘幸	庄野 弘幸		庄野 弘幸	
	午後	庄野 弘幸	庄野 弘幸		庄野 弘幸	
呼吸器内科	午前	済生会熊本病院医師 (隔週)				
消化器内科	午前	長島 不二夫	藤本 貴久	築村 哲人	築村 哲人	藤本 貴久
	午後				築村 哲人	
肝臓外来	午前			熊大病院医師 (川崎 剛)		
泌尿器科	午前			済生会熊本病院医師 (2,4週)	済生会熊本病院医師 (1,3週)	
腎臓内科	午前					町田 健治
	午後			町田 健治		
糖尿病外来	午前					済生会熊本病院医師 星乃(2週)、松尾(3週)
乳腺外来	午前	田辺 大朗		田辺 大朗	甲斐 幹男	
ペインクリニック	午前					
	午後					荒川 和也(2,4週)
禁煙外来	午後					藤岡 正導
動脈硬化外来	午後		藤岡 正導			
脳ドック	午後			藤岡 正導		

- 受付時間／午前8:30～11:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)
- 診療案内／TEL.0964-53-1656 FAX.0964-53-1657  
※お電話での予約や予約変更は平日14:00～17:00に承っております。  
※休診日がございますので、事前にお問い合わせください。  
※再診や紹介状をお持ちの方は事前のご予約をおすすめします。

休診のお知らせ

ホームページに最新の休診情報を掲載していますので、ご覧ください

患者さんの権利と義務

私達は、安心して診療・治療を受けて頂くために、病状や治療法などについて十分な説明を行います。また患者さんのご負担を軽減し、同意に基づいた医療を提供します。

患者さんの権利

- 1.良質な医療を公平に受ける権利
- 2.診療の内容等について十分な説明を受ける権利
- 3.治療方法など自分の意志で決定する権利
- 4.個人の秘密や医療上の情報が保護される権利
- 5.診療記録の開示を求める権利
- 6.あなたの病気について他の医師に意見を求める権利

患者さんの義務

- 1.自分の健康状態を出来るだけ正確に伝える義務
- 2.わからない事柄について質問する義務
- 3.病院の規則と指示を守り治療に専念する義務
- 4.他の来院者に対して迷惑をかける義務

理念と基本方針

医療・福祉を通じて安心して生活できる地域づくりに貢献します。  
「地域医療を支援します」「救急医療を実践します」「健康的な生活を支援します」



咲かせよう いのち 世代を越えて いつまでも。



53 Take Free.  
2020.5



新入職員へ  
ランのプレゼント

新型コロナウイルスなどの感染症対策の基本

リハビリテーションだより「介護予防リハビリテーション」

みすみ病院のできごと

外来医師一覧

[特集] 行事食を紹介します!

現在流行している新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやその他の感染症に加えて食中毒の予防にも効果があります。ぜひ、この機会に覚えて日常生活に取り入れましょう！

## 手洗い

ハンドソープ(石けん)と流水でこまめにしっかり洗いましょう。

# 1

○手洗いの、5つのタイミング

公共の場から帰った時  
咳やくしゃみ、鼻をかんだ時  
ご飯を食べる時  
前と後!  
病気を人をケアした時  
外にあるものに触った時

引用:厚生労働省HP

### ○手洗いのポイント

- ハンドソープ(石けん)をしっかり泡立てましょう
- 30秒ほど時間をかけて洗いましょう
- 特に汚れやすい指先や指の間、洗い残しの多い親指や手首も忘れずしっかり洗いましょう



引用:サラヤ(株)HP

## 咳エチケット

咳やくしゃみの飛沫で周囲の人に感染させないようにしましょう。手で口元を覆わないことがポイントです！

# 2

咳 エチケット

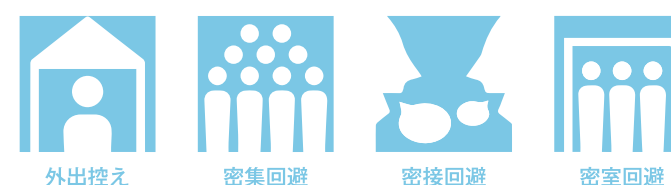
ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う  
上着の内側や袖で覆う  
マスクを着用する

引用:厚生労働省HP

## 外出を控え、3つの「密」を避けましょう

密集、密室、密接を避けましょう

# 3



### ※注意※

外出を控え「動かないこと」を続けると運動量が減り、身体や頭の働きが低下します。そのため、以下のことを心がけましょう！

- 座っている時間を減らし、立ったり歩いたり体操をして筋肉を維持しましょう。スクワットやストレッチも有効です。
- バランスのよい食事で栄養を取り、しっかり噛んで食べましょう。
- 歯磨きでお口を清潔に保ちましょう。またお口周りの筋肉を保つため電話などを活用して会話をしましょう。歌や早口言葉も効果的です。
- 困ったときに支え合えるよう家族や友人と交流しておきましょう。

参考:一般社団法人日本老年医学会

リハビリテーションだより  
介護予防  
リハビリテーション

予防リハビリって？

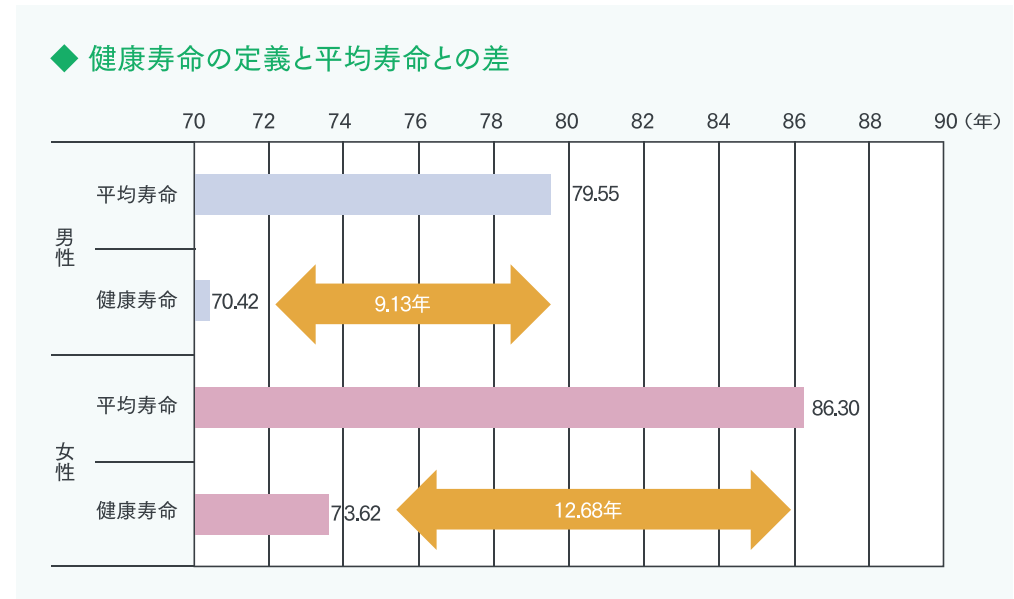
予防リハビリと聞いてどんなイメージをお持ちですか？リハビリといえば、ケガや病気などにより思うような生活ができなくなり、そこから復帰するため（良くなるため）に行うもの、というイメージが強いのではないのでしょうか。

予防リハビリというのは、そのような状況になる前に予防すること。例えば、転倒によるケガを予防するために足腰を鍛える、認知症にならないために脳トレに励む、などが挙げられます。

今回はその「予防」の大切さを知って頂きながら、「予防」のための取り組みなどをご紹介します。

健康寿命と介護予防

健康寿命はご存知でしょうか？健康寿命とは、人の寿命において「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいい、簡単に言えば「元気で生活ができる期間」ということです。歳を重ねて徐々に体力が弱ったり、骨折などにより自分で生活ができなくなったりすると他者の支援が必要になります。そうならないように予防に取り組むことを介護予防といい、これにより健康寿命を延ばすことが大切です。

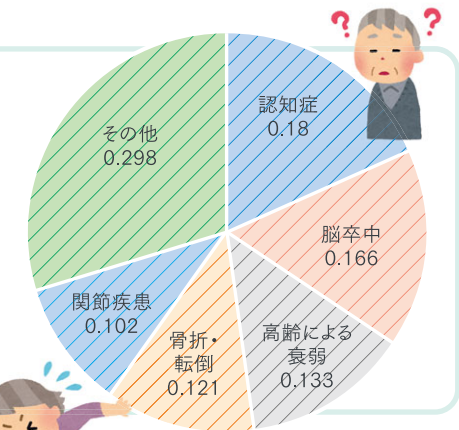


資料：平均寿命(平成22年)は、厚生労働省大臣官房統計情報部「完全生命表」  
健康寿命(平成22年)は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」  
(注) 健康寿命：人の寿命において「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」

介護が必要になる原因

ひとつは「脳卒中」が挙げられます。これは、ある日突然発症し麻痺などの後遺症が残ることで介護が必要になることがあります。

他には、「認知症」や「体力の衰え」「転倒による骨折」なども大きな要因となります。これらのように『加齢によって徐々に増えてくる介護要因』を予防することが、介護予防の取り組みとして重要となってきます。



予防の取り組み

前述したような『加齢によって増える介護要因』を予防して元気な体を保つためには、普段の生活において『運動』『栄養』『睡眠』の3つのバランスが重要と言われています。しっかりと体を動かし、十分な栄養を摂って、夜はぐっすり眠るという規則正しい生活のリズムが大切です。

それらの取り組みを支援するために、済生会みすみ病院でも様々な活動を行っています。

一つは宇城市と連携して行っている、「筋力アップ教室」という運動教室です。三角町にお住まいの高齢者を対象として開催しており、参加者それぞれのお身体や生活状況に応じて運動や生活のアドバイスをしています。

他にも、病院の取り組みとして出前健康講座も行っています。これは公民館などに出向いて、地域にお住まいの住民の皆様に対して講話を行うという活動です。予防リハビリの内容としては、主に介護予防の大切さと運動などの具体的な方法についてお話をしています。

理学療法士としては、中でも主に運動の指導に携わらせて頂いています。集団での運動指導を行ったり、各々の悩みに合わせてお身体に合った運動のご提案をさせて頂いたり、様々な形で活動を行っております。予防リハビリについてご興味があればお気軽にご相談ください。



よく質問されるのが「いつ始めればいいのか?」。そして、「いつまで続ければいいのか?」ということです。

始めるのは早いに越したことはありません。出来るだけ元気うちに運動の習慣を身につけることが大切です。しかし、すでに遅いということもありません。もしも介護が必要になったとしても、そこから悪化しないようにすることもまた「予防」になるからです。

そして、習慣化ができればそれをずっと続けていくことが重要です。頑張って運動に取り組んで強い身体を手に入れても、運動をやめるとそこから体力が衰えてしまいます。お身体の状態に合わせて継続して取り組むということが大事です。

これを読んだ今日という日があなたにとって一番若い日です。出来ることから少しずつ取り組んでみましょう!





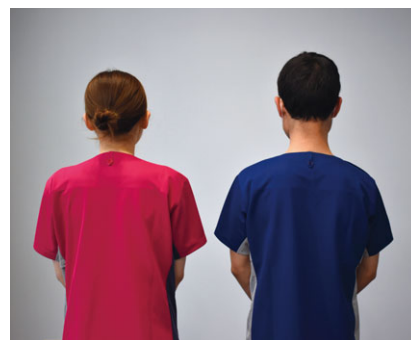
## 制服が新しくなりました

4月から看護師とリハビリスタッフの制服が新しくなりました。

白衣から、看護師は男性がブルー、女性がピンクへ変わりました。リハビリスタッフは理学療法士がグレー、作業療法士がライトブルー、言語聴覚士がライトグリーンと職種別に色が分かれています。とてもカラフルで、院内が明るくなったような気がしませんか？

この制服は一般的にスクラブと呼ばれています。調べたところ、「ごしごし洗う」という英語が語源になっているそうです。頑丈な素材で作られているため、強く洗っても生地が傷みにくいそうです。医療現場にはありがたい制服ですね。

企画総務室



## 行事食を紹介します！ (※昨年提供したものです)

### 4月 / 「お花見弁当」

患者さんに少しでも春を感じていただきたく、お花見弁当を提供しました。旬の食材である「菜の花」を使い、献立は、「鮭の塩焼き、焼きそば、出し巻き卵、焼きそば、酢の物、菜の花のお浸し、若鶏の二色巻き、煮しめ、すまし汁、ピーチゼリー」と盛りだくさんのメニューとなりました。



### 5月 / 嗜好調査の結果を踏まえた「リクエストメニュー」

取り入れて欲しいメニューとして希望の声が多かった「魚料理」を実施しました。献立は、あじのカレー風味南蛮丼・ごま和え・すまし汁・ココアプリンです。普段、病院食には使う事の少ない「あじ」をカレー南蛮風味に味付けし、最後に青じそを盛りつけ、初夏の香りのする一品となりました。



### 6月 / 大分県の郷土料理

#### 「とり天」と「だんご汁」

ポン酢は、大分県産のかぼすのエキスをを使って手作りました。患者さんからは、「とり天美味しかったです。いつもありがとうございます。」「だんご汁は出汁が効いていて大変美味しかったです。」と嬉しい声を多数頂きました。また、夏野菜を使った「ゼリー寄せ」は、夏らしさもあり、「想像した味と違ったけど美味しかったです。」と喜んでいただけたようです。



### 新任式・新入職員 オリエンテーションを行いました



2020年4月に看護師7名、薬剤師2名、言語聴覚士1名の計10名の新入職員を迎え、今年は新型コロナウイルス感染症対策のため、マスク着用の上、間隔をあけて新任式とオリエンテーションを行いました。

オリエンテーションは就業規則、待遇、感染対策、保険制度の仕組みやシステム操作などの内容を2日間に渡って実施しました。1日目の最後に庄野弘幸院長が救急医療についての講義を行われた後、新入職員歓迎会が中止となったため歓迎の意味を込めて三角町戸馳島特産の胡蝶蘭を一人一人手渡してプレゼントされました。それまでは緊張の面持ちだったみなさんでしたが、最後は笑顔を見せてくれました。

企画総務室

### 花いっぱい活動

当院では毎年院内で主任・係長研修を行っています。昨年その中で、「病院入口が殺風景なため、四季を感じられるようにしたい」という理由から提案された『花いっぱい活動』を行いました。

計画したグループの有志が前もって苗を購入。当日は朝から土を耕して溝を作り、肥料を蒔いて準備をしました。終業後、手の空いている職員10名ほどが集まり、20センチ間隔で置かれた芝桜の苗をいっせいに植えました。固い土を手でほぐし、水をまいて約1時間で作業は終わりました。

今後も少しずつ花を増やしていく予定です。花の季節が待ち遠しくなりますね!!

企画総務室

