

～人と人をつなぐ～

# 菊池郡市 医師会立病院

広報誌

2013年 新春号 No.3



2012年10月1日菊池郡市医師会立病院が新しく生まれ変わりました!

## 目次

・新年のご挨拶	・ . . . 2,3P
・部署紹介	・ . . . 4P
・知恵のわ	・ . . . 5P
・インフルエンザについて	・ . . . 6P
・院内売店より	・ . . . 7P
・外来担当医,編集後記	・ . . . 8P



社団法人 菊池郡市医師会  
菊池郡市医師会立病院

〒861-1306 菊池市大琳寺75番地3  
TEL:0968-25-2191・FAX:0968-24-5762  
<http://www.kikuchi-hosp.com/>

- ▶ 菊池郡市医師会 通所介護(デイサービス)  
TEL:0968-25-3534
- ▶ 菊池郡市医師会 居宅介護支援事業所  
TEL:0968-24-1973
- ▶ 菊池郡市医師会 訪問看護ステーション  
TEL:0968-24-1880

## 病院理念・基本方針について

### 【病院理念】

かかりつけ医の先生方と連携して、地域の皆さまに信頼され、愛される病院を目指します

### 【基本方針】

- ・ チーム医療と地域連携に努めます
- ・ より良い医療の提供を目指し、研修・研鑽に努めます
- ・ 自己満足に陥ることなく、業務改善に努めます
- ・ 病院の健全な運営を目指します

## 新年のご挨拶

謹んで新春のお慶びを申し上げます

菊池郡市医師会立病院 総看護部長

村中 知栄子



昨年も多くの皆様大変お世話になり支えられた一年でした。又、新病院オープンに向け周辺の皆様にはご迷惑もお掛けしたことと、紙面を借りまして改めてお詫び申し上げます。

お蔭様で、新病院も皆様のご支援を頂きながら少しずつではありますが、職員も落ち着いて日常の役割発揮に邁進できるようになりました。

大琳寺に移転して、病院の周辺を散策しています時に、ご婦人の方から、「24時間ずっと病院の灯りがあるだけで安心しています！」とお話を伺う機会がありました。まだ医師会病院を受診されたことがないと仰っていましたが、病院の存在そのものがいろんな方々に影響を与えていることを改めて実感する機会となり身が引き締まる思いがしました。又、一方では旧病院周辺の方々の想いも気になり胸も痛みます。病院の立地に関係なく地域住民の方々が安心して暮らせる町づくりに、医療体制のネットワーク、特に在宅支援体制の強化の必要性を実感する機会にもなりました。こんな地域住民の皆様の何気ない一言に私達医療従事者の使命感が隠されていることに、ふれあいの大切さを学ぶことができました。

話は少し変わり、正月早々の話題ではないかもしれませんが、マヤ文明の神話2012年12月21日「人類滅亡！」とマスコミで話題に取り上げていましたが、その当日は、日常となんら変わらず通りすぎていきました。

所詮神話ではありますが、ここ一年を振り返ってみますと、これまでに経験したことがないといわれる被害の大きい自然災害が世界中至る所で発生している事実は何か私たちに問われているものを感じずにはられません。

地球温暖化を始めとし、豊かすぎる社会がもたらすとも考えられる数々の影響を反省すべき時期なのかもしれません。

熊本から菊池市に入ると広大な農地には誰しものが心を奪われます。地域の人々の自然の恵みを慈しみ自然と共存できていることが伝わってきて、訪れる人々の心を奪うのでしょうか。この広大で素晴らしい大地も、自然の驚異にはどうすることも敵いません。

東北、震災地で約1か月ほどですが、宮城県の仙台空港から海岸沿いに福島まで車で移動し、震災の爪痕に自然の驚異の大きさに触れ、言葉にならない恐怖感と切なさを感じたことが忘れられません。福島市内で看護師としてボランティア活動した際に、放射能で汚染された農地で野菜の栽培の手伝いも経験させて貰いました。生計を維持するためとはいえ、大地を大切に慈しみ農作物の収穫に勤しむ気持ちは子育てと同じだと感じました。汚染されても尚土地を耕し、収穫し農作物が陽の目を見る日を待つ姿に胸が痛んだことは、今でも鮮明に思い出せます。

そんな今だからこそ、私たちは原点に戻る気持ちで自然の大切さと驚異を再認識し、日常の生活を見直し、自然に優しい、人に優しい社会を育んでいく必要があるのではないのでしょうか？

ご縁あって私も菊池市で医療に携わる機会に恵まれ菊池市の皆様と共に健康で心豊かな社会づくりに医療の立場から貢献できればと考えを新たにしています。

医師会病院の灯りが皆さまのパワーの源になれるよう努めてまいりたいと思います。

今後とも、医師会病院に対して皆様の忌憚ないご意見・ご指導を頂ければありがたく思います。



## 部署紹介① 事務部

医療機関における事務部門の役割は、まさに「縁の下の力持ち」として診療業務から発生する仕事を的確・スピーディに対応し処理することにあります。

一方で近年、病院運営（経営）も厳しい環境のもとにおかれ、病院を存続発展させるために対応マネジメント・企画提案等の支援実務も課せられています。

開かれた組織マネジメントのもとで共有目標を設定し、スタッフの一人ひとりにやり甲斐、働き甲斐による自己実現の機会を与え、より良い「人財づくり・組織づくり」を目指す.....  
事務部門は健全な病院運営のために、これらを実践することが果たすべき役割として位置づけられています。

病院組織における多種多様なスタッフ集団から「活力=マンパワー」を引き出し、院長所見による理念や基本方針等に基づいて、地域の皆さまに愛され信頼される病院造りを目指します。



## 部署紹介② 放射線

放射線科は、放射線科専門医 1 名、診療放射線技師 6 名、看護師 1 名のスタッフで構成されており、CT 検査、MRI 検査、X 線透視検査、単純 X 線撮影検査、骨密度測定などの画像診断に携わっています。PACS 装置（画像電子保存装置）や放射線検査画像レポートシステムが導入されており、院内での画像管理を行っております。

また、当院で施行された CT、MRI 検査は放射線科専門医により検査後直ちに読影され、医師会会員の先生方から依頼を受けた CT・MRI 検査は当日中に読影結果を報告しています。

**MRI 検査** MRI とは Magnetic Resonance Imaging（磁気共鳴画像）の略です。

患者さまにトンネルのような筒型の大きな磁石（強い磁場）の中に入れていただき、特定の周波数を持った電磁波を身体にかけると、

人体内に存在する水素原子核から弱い電磁波が放出されます。

MRI とは、この放出された電磁波を撮影コイルで受信し、発信位置や信号の強さをコンピュータで解析する事で、身体のいろいろな角度の断面像を得る検査です。

放射線を使用していないので他の検査と違い、被ばくは全くありません。

検査時間はおおよそ 20 分～45 分です。



※当院は「紹介型の病院」です。受診に際しましては、「かかりつけ医」の「紹介状」を必要とし、検査は原則、予約制です。

# ～減塩のポイント～

知恵の **わ**

栄養科より

## ① 1日に塩分はどれだけ摂ればいいの？

現在、日本人は1日平均10.7gの塩分を摂っています。

生活習慣病予防のためには・・・  
 男性9g未満  
 女性7.5g未満  
 高血圧の人は・・・6g未満  
 を目標にしましょう！

## ② どんな食べ物に塩分が多いの？



梅干し1個  
塩分約2g



たくあん3切  
塩分約1.5g



明太子1腹  
塩分約2g



ウインナー3本  
塩分約1g



うどん、そば  
ラーメン  
塩分5～7g



味噌汁、スープ、  
おすまし  
塩分1～2g

## ③ 塩分1gって調味料ではどれくらいになるの？

食塩



小さじ1/6

醤油



小さじ1強

赤みそ



小さじ1と1/3

白みそ



小さじ2と2/3

ウスターソース



小さじ2

## ④ どうすれば塩分摂取量を減らせるの？

- 調味料を計る
- 塩辛いものは食べる量に気をつける
- かけ醤油やソース、ドレッシングの量に気をつける
- 麺類の汁は残す
- 汁物は具たくさんにして、1日1杯までにする
- 加工食品を減らして、新鮮な食材を使う
- 酸味(酢、レモン等)・辛味(コショウ、カレー粉等)・香り(生姜、にんにく等)・  
出汁を利用した味付けにする
- 焼き目をつけて香ばしさを出す
- 温かい料理は温かいうちに食べる(冷めると塩味を感じにくくなります)

チャレンジでき  
そうなものは  
ありますか？



## ⑤ おまけ ～あなたの家のお味噌汁は濃い味？ 薄味？～

血圧が高めなら・・・  
みそ大さじ1/3



(塩分0.9g)

目標はこれくらい!!  
みそ大さじ1/2



(塩分1.2g)

一般的には・・・  
みそ大さじ2/3



(塩分1.6g)

これで薄いと  
感じる方は  
濃い味です！

〔だし150mlあたり  
塩分12%の味噌で  
換算しています〕

●薄味にするポイント●

1. 薄味の基準を知る
2. 少しずつ無理なく慣れていく
3. 煮立てすぎない

# ～インフルエンザについて Q&A～



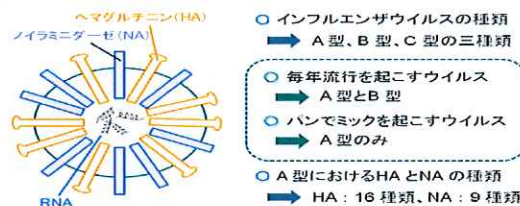
Q1 『インフルエンザ』と『かぜ』の違いは何ですか？！

A ウィルスの種類が違います

原因	・インフルエンザウィルス	・アデノウィルス・ライノウィルス
症状	・38℃以上の発熱 ・せき ・のどの痛み ・全身倦怠感 ・関節の痛みなどの全身症状	・鼻水 ・のどの痛みなどの局所症状
経過	1～2週間 症状が持続する	早期に軽快する
流行の時期	12～3月に流行し1月～2月がピーク (4月～5月まで流行することもある)	1年中

Q2 インフルエンザ『A型』と『B型』 『C型』って？

A ウィルスの種類が違います



Q3 インフルエンザはどのように感染する？

A 飛沫感染 と 接触感染 です。

飛沫感染とは… 感染した人が咳をすることで飛んだ飛沫に含まれるウィルスを別の人が口や鼻から吸い込んで、体内に入りウィルスが体内に入り感染します。

接触感染とは… 感染した人が咳を手で押さえたり鼻水を手でぬぐった後に、ドアノブ、スイッチなど各所に触れることで、その場所にウィルスを含んだ飛沫が付着し、別の人がそこに触れた手で鼻や口に触れることで粘膜などを通じてウィルスが体内に入り感染します。

Q4 感染しないようにするためには？

- A
- ・人ごみや繁華街への外出を控える  
(やむを得ず、外出する際は、マスクを着用する)
  - ・人が多く集まる場所から帰ってきたときは、手洗いうがいをしましょう
  - ・普段から健康管理に気をつけて、栄養を睡眠を十分にとり抵抗力を高めておきましょう



Q5 正しいマスクの着用方法は？

A



外来ナースからひとこと…

年が明けて、インフルエンザ・ノロウィルス(感染性胃腸炎)ともに、流行し始めています。まだまだ寒い日が続きますので、栄養と睡眠を十分にとられて、ご用心されてください！



院内売店 **GENKI SHOP** スマイルより



新年明けましておめでとうございます！

昨年10月の病院移転に伴いまして新たにオープンいたしました

「院内売店 げんきしょっぷ スマイル」でございます。

皆様に支えられて、なんとか新しい年を迎えることができました。

今後も患者様・ご家族様・職員様・地域の皆様の身近な存在となるべく、ショップ内の品揃えも充実してまいりたいと思います。

これからもどうぞご指導ご鞭撻のほど宜しくお願い申し上げます！

(有)森香 げんきしょっぷスマイル  
代表取締役 森 拓二



いつも笑顔で！  
スタッフ一同皆様を  
お待ちしております♪



イートイン  
スペースも



スマイルで販売している  
お弁当には秘密があるんです♪  
それは... ↓

月	火	水	木	金	土
「いがぐり苑」  おすすめは、 いがぐり苑で有名 な栗めし！ 他にも高菜めしな どあります♪	「ビッグママ」  美味しい豊富な メニュー♪ お弁当はお手ごろ 価格です！  「岩根アキさん」  美味しい巻き寿司 などがあります♪	「華」  アイデア いっぱいの手作り お弁当♪ スパゲッティーな どがあります！	「岩根さん家の台所」  ボリューム たっぷり♪ おいしい3種類のお 弁当があります。	「おてもやん」  売店でも完売して しまう 人気！養生弁当！ 他にも助六など あります。	「鈴」  美味しい炊き込み ご飯♪ かざりものや、ゆ ずこしょうなどの 調味料もあります ♪
食べてルンルン♪ 配達			魚形 配達		
日替わり弁当390円♪ 他にも、タルタルチキン南蛮 キーマカレーが人気ですよ！ ♪店頭にも置いてあります。			いろいろなメニューの中、おすすめは！！ 人気の日替わり弁当♪ お肉お魚が選べます♪		

# 外来診察医一覧表

平成25年1月現在

	午前/午後	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
内科 代謝内科	午前	矢野 智彦	矢野 智彦	児島 協	松田 浩治	矢野 智彦	松田 浩治
		板坂 美奈	山田 良	大久保 美那		板坂 美奈	大久保 美那
	午後		児島 協				
循環器内科	午前	石坂 浩 (予約再来)	石坂 浩 (紹介患者)	石坂 浩 (予約再来)	済生会熊本病院	石坂 浩 (紹介患者)	
	午後						
腎臓内科	午前					緒方 智博	
	午後		前川 愛 ※要予約				
消化器内科	午前			検査のみ	済生会熊本病院		
	午後			検査のみ			
放射線科 (CT・MRI)	午前/午後	本田 伸	本田 伸	本田 伸	本田 伸	本田 伸	熊本大学 放射線科

外来受付時間 : 午前8時30分から午前11時30分

診療時間 : 午前9時から午後12時

※内科・代謝内科、循環器内科の、普通診療は午前のみとなります。ただし、救急の場合はその限りではありません。

※腎臓内科の火曜日 午後外来は予約制です。

※検査は予約制となります。

## 医師会立病院のホームページ

色々な情報が掲載されておりますので、一度ご覧下さい。

菊池郡市医師会立病院

検索

URL : <http://www.kikuchi-hosp.com/>



## 編集後記

年末から年始にかけて、大掃除、おせちの準備など慌しく過ごされた方も、ようやくホッと一息といったところでしょうか。

昨年オープンした新病院も無事に3ヶ月が過ぎましたが、まだ不慣れな点も多くご迷惑をおかけしているかと思えます。

今年は、皆様により良い医療を提供していけるよう気持ちも新たに頑張りますので、よろしく願いいたします。

1月10日

発行

菊池郡市医師会立病院

編集

菊池郡市医師会立病院

病院内広報部会

広報委員 (第1班)

城(春)・本藤・塚田

稗田・馬場・大野