



地域医療連携室通信



2012 (平成24年) 12月号 (第74号)

上天草総合病院理念

信頼される地域医療

基本方針

1. 私達は患者様中心の医療をめざします。
2. 私達は、地域に根ざしたこころあたたかな医療を提供します。
3. 私達は、患者様に快適で安全・安心な医療を提供します。
4. 私達は、退院後も安心して療養できる病院をめざします。
5. 私達は、常に自己研鑽に努め、医療水準の向上に励みます。
6. 私達は、健全な病院経営をめざします。

上天草市立上天草総合病院 地域医療連携室

TEL・FAX : 0969-62-1547(直通)

住所: 866-0293 熊本県上天草市龍ヶ岳町高戸1419-19

電話: 0969-62-1122(代) FAX: 0969-62-1546

URL: <http://www.cityhosp-kamiamakusa.jp/>

発行責任者: 地域医療連携室長 福田 誠



2012年度 日本糖尿病学会 九州支部賞を受賞

内科医長 山城 武司

手前味噌ですが、2012年度の日本糖尿病学会九州支部賞臨床部門を受賞しました。九州支部賞は基礎部門と臨床部門があり、毎年それぞれ1人ずつ選ばれます。10月19日の糖尿病学会九州地方会で受賞講演をして参りました。

テーマは「メタボリックシンドローム高リスク者に対する集団指導による生活習慣介入の効果-危険因子の改善効果と改善効果に対するインスリン抵抗性への影響: 田原坂スタディ1-」というものです。この研究は、以前勤務していた植木町立国保植木病院（現在の熊本市立植木病院）と熊本大学医学部の代謝内科学部でやったものです。内容を簡単に書きます。

- メタボリックシンドロームのひとに生活改善の正しい方法を教える場合には、具体的な運動を教えるよりも知識を教え、また参加者同士が刺激し合うようにしたほうが効果的かもしれない、
- また、一度生活改善法を教えると、2年ほどはメタボ改善効果が続くようだ。

メタボなどの生活習慣病を改善しようと頑張っているのに、自己流の方法でやって、なかなか良くならない、という人を外来で見かけることがあります。正しいやり方ではなく、効率の悪い方法で運動したり、食事制限したりしているの、効果がでないのです。こういう方を見ると、やはり正しい方法を知識として教えることは大事ななあ、と思います。また類は友を呼ぶ、とか朱に交われれば赤くなる、とも言いますが、生活改善をするときは、自分一人でやるのではなく、家族や友達と一緒に頑張ったほうが、お互いに刺激し合って良いのかと思います。

この研究をした後に、上天草に参りましたが、ここでも何か新しい発見ができればと思っています。



お知らせ

- 12月6日より、産婦人科 黒田くみ子医長は産休となります。
- 小児科 神菌慎太郎部長の退職に伴い、12月17日(月)より田原正英医師が外来診療を行います。
- 年末年始(12月29日～1月3日)は、12月30日と1月2日に外来診療を行います。
 - 12月30日(日) 内科、循環器内科、眼科、小児科、整形外科、歯科、リハビリ
 - 1月2日(水) 内科、小児科、外科、産婦人科、リハビリ

文化祭 テーマ「十人十色～みんな違ってみんないい」

平成24年11月2日に上天草看護専門学校にて学校・病院主催で文化祭が行われました。テーマは「十人十色～みんな違ってみんないい」でした。

午前中の部では展示・野点・学生による健康コーナー・写龍(写真クラブ)による写真スライドが行われました。展示ではさまざまな個性豊かな作品が見受けられました。

また、その間食品バザーの準備も進められ、学生側から焼きそば・ポテト・豚汁・おしるこ、病院側から山菜おこわ・カレーが出されました。食事時になると、どこも盛況で座る席がなくなるような状況でした。

午後からは学生・病院によるステージが行われまし

た。学生側からは各学年ごとにダンス・歌・ファッションショーが行われ、病院側からはマンダリンの演奏、脇田先生・看護師による三線と歌、撫子倶楽部による着付けの実演・ファッションショー、田原先生による和太鼓・また今回はマジックショーまで披露されました。すべての演目において素晴らしく、マンダリンについてはアンコールまで出てくるものでした。

今回の文化祭はテーマ「十人十色～みんな違ってみんないい」のように個性豊かなさまざまな催し物があり、大変盛況であったと思います。また準備から片付けもみな一丸となって行っていて、大変楽しい文化祭になったのではないかと思います。



糖尿病・心臓リハビリテーション合同教室での食事指導の紹介

11月16日(金)糖尿病・心臓病リハビリテーション合同教室にて、腎臓が悪い方へ「たんぱく質、塩分を減らした食事療法」の食事指導を行いました。そこで紹介した腎臓にやさしいお料理を紹介します。

【豚バラとなすの味噌炒め】(1人分)

材料	分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
なす	100g	22	1.1	
豚ばら	40g	174	5.4	
玉ねぎ	40g	15	0.4	
人参	10g	4	0.1	
ピーマン	10g	2	0.1	
しょうが	3g	1		
にんにく	2g	3		
鷹の爪	少々			
サラダ油	2g	18		
味噌	10g	22		0.6
砂糖	2.5g	10		
酒	2g	2		
ごま油	1g	9		
(合計)		282	7.1	0.6

作り方

- 1) なすは乱切り、玉ねぎ・人参・ピーマンは食べやすい大きさに切っておく。
- 2) ピーマン以外の野菜を油で炒め、やわらかくなったら取り出しておく。
- 3) その後、しょうが・にんにく・鷹の爪を炒め、香りが出たら豚ばらを炒めてピーマンを加えてさっと炒める。2)で炒めた野菜も戻し入れる。
- 4) 最後に調味料を入れ、味を調える。



第39回 互助会ミニバレーボール大会

平成24年11月28日（水）に上天草総合病院、互助会職員対抗ミニバレーボール大会が龍ヶ岳町立体育館で行われ、23チーム、201名の職員が参加し大変盛り上がりしました。

ミニバレーボール大会は互助会のイベントの中でも参加者が多く人気のあるイベントです。

優勝チームには、優勝賞品として米10kgが渡されます。参加した職員みんな、お米が目標です。また優勝が出来なかったチームにも参加賞で何かの賞品が貰えます。

これが参加人数の多い最も大きな理由ではないでしょうか。

もう一つに職員同士の交流です。

同じ部署の職員の仕事とは違う一面が見えたり、同じ病院で働いていてもあまり話した事がない職員と話したりとこれもミニバレーボール大会の魅力で参加人数が多い理由の一つだと思います。

今大会、怪我人が出ることもなく、皆さんの楽しそうな表情、笑顔がたくさんあり、第39回互助会職員対抗ミニバレーボール大会は大成功でした。

（互助会陸上体育部 山田 耕一郎）




華麗にアタックしているのは……



お知らせ

研修会・勉強会の行事予定表

12月3日（土）	平成24年度天草圏域介護保険「主治医研修」	18:00～ 当院6階講堂
12月11日（火）	マザークラス おっぱいマッサージ・妊娠経過・母児同室について	13:30～ 当院6階講堂
12月14日（金）	糖尿病教室 食事指導；おせち料理、サプリメント・栄養食品の話 1. 糖尿病により栄養補助食品・サプリメントの話 2. 糖尿病により運動	13:15～ 当院6階講堂 
12月21日（金）	看護師勉強会	12:30～ 当院6階講堂
	心臓リハビリテーション教室 「循環器系に作用する薬の話」 薬剤科主任 谷川之朗 氏	13:30～ 当院6階講堂
12月22日（土）	がんサロン	9:00～ 健康管理センター
12月27日（木）	看護師助手勉強会	12:30～ 当院6階講堂

医療施設の皆様の勉強会・研修会への参加をお待ちしています。

参加申し込み・内容等については『地域医療連携室：TEL0969-62-1547』までお問い合わせ下さい。

編集後記

○ 私事だが、最近、当院の人間ドックを利用した。普段、自分が検査を行っていることも、一旦受ける側になれば、被験者がどのような心持ちになるのか、どのような苦痛が伴うものなのかを、身をもって体験できた。また、病院の中にもいろんな職種があり、それぞれ各自が職責を果たしているからこそ病院が成り立っていることも、今更ながら判った。ドックの結果も気になるところだが、当院の実力を体感するいい経験ができた。

医療関係の皆さん、自分の健康にも配慮しつつ、地域の人々の健康福祉に取り組みましょう。（福田）

○あちこちにクリスマスのイルミネーションが飾られていますよね。クリスマス＝恋人たちのイベントといった感があり、ワクワクしてしまうのは私だけでしょうか？（森口る）

12月 診療案内

	月	火	水	木	金	休診日
内科 (代謝内科 消化器内科 呼吸器内科) 新患担当	樋口 坂本 和田	大村 和田 山城	坂本 大村 石田	樋口 和田 山城	坂本 山城 城臺	
	城臺	城臺	和田(～10時) 志摩(10時～)	石田	応援医師	
循環器内科	脇田	脇田	脇田	脇田	脇田	
	※ペースメーカー外来は(3、6、9、12月)に行います。					
小児科	神菌	神菌	神菌	神菌	神菌	
	※12月17日(月)より田原医師の診療となります。					
外科・肛門外科 消化器外科	福田	城野	福田/蓮尾	城野	蓮尾	
	藤松	上原	藤松	胤末(午後)	藤松	14日
※毎週月・水・金の診療開始時間は8:30からとなります。 ※毎週木曜日(予約制)は午後2時から午後5時まで診察を行います。						
産婦人科	姫野 黒田	黒田	姫野 黒田	姫野	姫野	
	※黒田医師は女性医師です。但し、黒田医師は12月5日(水)までです。					
耳鼻咽喉科	—	熊大	—	—	熊大	21日
眼科	竹下	竹下	—	竹下	竹下	
	※午後は、検査の予約外来です。ただし、月・水曜日は手術日です。					
皮膚科	—	—	—	尹	—	
泌尿器科	—	小川	—	—	—	
胃腸センター	蓮尾 城野 石田	福田 蓮尾	城野 和田 石田	坂本 福田 蓮尾	福田 城野 石田	
歯科・口腔外科	福田	福田	福田	福田	福田	
	※午後は、1時～4時30分まで受け付けます。					
教良木診療所 応援	大村	坂本	樋口	応援	樋口	
御所浦診療所 応援	山城 (第2・4午前)	— —	竹下(午前)	—	—	
御所浦北診療所 応援	—	—	—	城臺(午後)	—	

※診療受付時間は午前8時30分～11時30分まで行います。

※眼科は、毎週水曜日は休診になります。

※歯科口腔外科は月～金の午後も診療を行います。

※脳神経外科は月2回(第2、第4水曜日)の午後2時より診療を行います。(予約制です)

※内科は、火・木の午後5時～午後6時まで診療を行います。

※木曜日の内科山城医師の外来は午前と午後3時～午後6時まで診療を行います。