

# 広報 市民病院だより



▲安岐小学校3年生の皆さん

## CONTENTS 【目次】

- ②-③ 事業管理者兼病院長  
年頭のご挨拶
- ④-⑤ 外科診療のご紹介
- ⑥-⑦ チャレンジメニュー  
行事食の紹介
- ⑧-⑨ 出前講座
- ⑩-⑪ TOPICS  
インフルエンザ・  
ノロウイルス予防
- ⑫ 外来担当医表



▲ふるさとまつり（武蔵町）健康相談

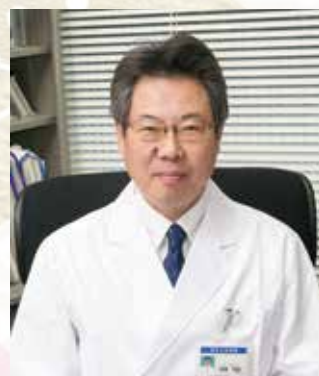


▲出前講座 田深区公民館

# 平成31年 年頭のご挨拶

国東市病院事業管理者兼病院長

野邊 靖基



市民の皆様、新年あけましておめで  
とございます。心配された年末の寒  
波はさほどでもなく、比較的穏やかな  
気候の中で新年を迎えられたものと存  
じます。折しもインフルエンザや感染  
性胃腸炎等が流行してきておりますし、  
いよいよ厳寒の時期となりますので、  
くれぐれもご自愛のほどお願い申し上  
げます。

昭和32年安岐町国民健康保険直営病  
院に端を発する国東市市民病院は、地域  
住民の皆様の生老病死に寄り添いなが  
ら、61年の時を経ることができました。  
これもひとえに皆様の長年にわたるご  
鞭撻とご支援の賜物と感謝申し上げます。  
先般9月の事案については多方面  
に多大なご迷惑、ご心配をおかけいた

しましたが、関係各位よりご助力頂き、  
大きな混乱や動揺もなく、12月より新  
執行部体制で病院運営に臨んでい  
るところです。

当地域のような超高齢多死社会に対  
応していくには医学的アプローチにと  
どまらず、包括的アプローチが重要で  
あることはいうまでもございません。  
国東市の地域包括ケアシステムにおい  
ては、平成28年に「へき地公立病院地  
域医療・地域包括ケア協議会」が発足、  
「健康づくりおよび地域医療の確保に  
関する基本条例」が制定されたことで、  
これを支える柱が強化されたところで  
す。一方では、官民を問わない、仏の  
里ネットワーク講演会やくにさき地域  
包括ケア推進会議（通称・ホットネッ

ト）の長年にわたる活動で醸成された  
連携がケア実践に功を奏してきていま  
す。そして、市民病院においてもこれ  
らに先んじて、様々な形で貢献してき  
たのはご承知の通りだと思えます。

さて、30年続いた平成時代は終わ  
り、新たな元号となる節目の年であり  
ますが、この間、医療社会情勢は刻々  
と変化し、高齢化や医療技術の進歩等  
によって国民医療費は増大し、消費増  
税、診療報酬改定、高額な治療薬の台  
頭等々で中小病院は厳しい経営を迫ら  
れ、増収減益の状況にあるようです。  
加えて、当地域は少子高齢化、人口減  
少、医師偏在などの多くの課題が山積  
しており、今後の展開が懸念されます。  
今回、執行部新体制へ移行する過程で

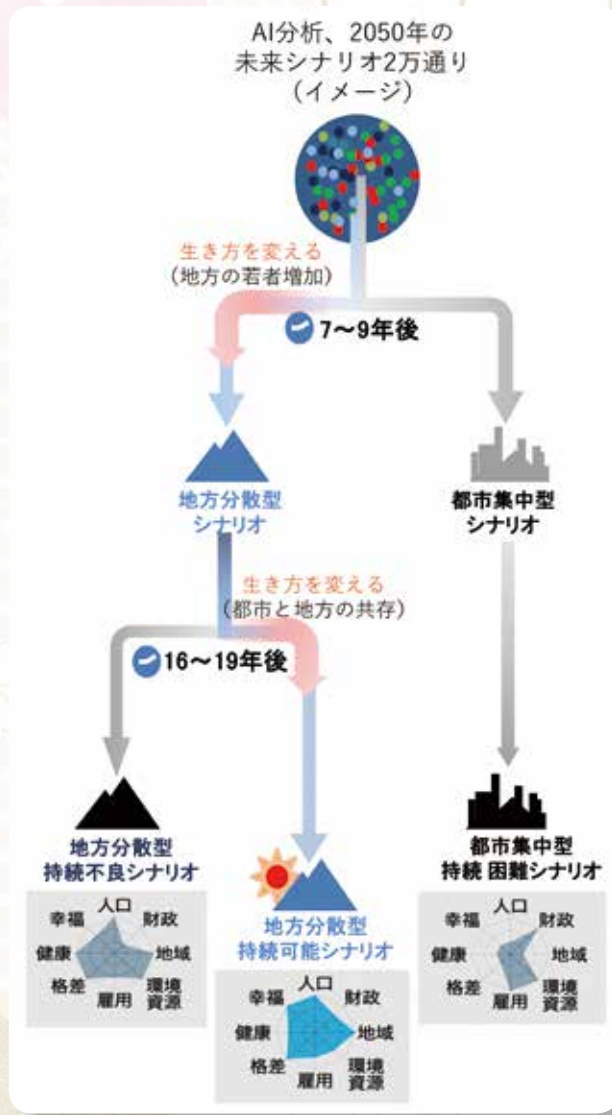
県・市の医療行政、大学、医師会等の各方面の方々に出会う機会がございましたが、これらの課題が未来の医療を含む地域構想の在り方と緊密に関係している問題であることに気付かされました。

喫緊の課題としての重要性を示唆するよう、某新聞の元日一面にての記事が大きく紙面を割いて掲載されていきました。御覧になった方も多々と思います。京都大学の広井教授が人工知能（AI）を用い検討されたものでしたが、149個の社会要因を組み入れて、2万通りの未来シナリオが描きだされていきました（下図参照）。7～9年後には大きく2つ、都市集中型と地方分散型に分かれ、都市集中型に進めば、地方は廃れ、人口減少に至ります。地方分散型なら、出生率や格差が改善し、幸福度の高い社会へ繋がりますが、16～19年後の次なる分岐点で持続可能なシナリオへ至るには、エネルギー自給や地域交通を整える政策面と地方へ出る若者が増えること（つ

まりは、日本の「生き方」を変えること）が必要であると指摘されていきました。国東地域の生き残りにも適用されるかもしれない興味深く拝読致したところです。このように地域の未来図を俯瞰的に予想することにより、地域づくりにおける当院の役割を勘案し、病院運営を図るべきであろうという思いに至りました。

2019年が始まりました。地域の皆様の理解・協働のもと、保健、医療、

介護、福祉の関係各位の力をお借りしながら、皆様の健康的な生活を支え、地域の活性化につながるよう、病院スタッフ一丸となって、強い気持ちで取り組んでいく所存でございます。本年も当院をご活用頂き健やかな日々を送れますよう祈念致しまして、年頭のご挨拶とさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。



# 外科診療のご紹介

## ～ 腹腔鏡下手術について～

外科部長 廣石和章



国東市民病院外科では消化器疾患を中心に年間約200例の手術を行っており、手術件数は近年増加傾向です。主な対象疾患は胆石症やそけいヘルニア等の良性疾患、胃がんや大腸がん等の悪性疾患に加えて、急性虫垂炎や急性胆石胆嚢炎等の救急疾患です。また、近年の消化器外科手術の主流となりつつある腹腔鏡下手術についても積極的に施行しており、大部分を腹腔鏡下で行っています。今回はその一部を紹介します。

### 症例①

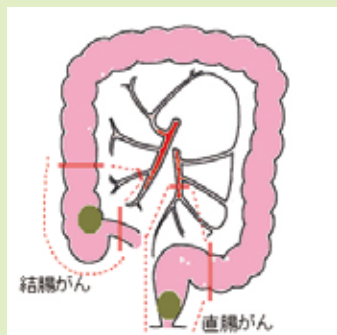
#### 直腸がんの手術



腹腔鏡下でイラストのように腸管を切除した後、自動吻合器<sup>ふんごうき</sup>という器械を使って腹腔内で腸管をつなぎます。切除した腸管はお臍の創（5 cm程度）から取り出します。お腹の写真は術後2か月が経過したところです。

### 症例②

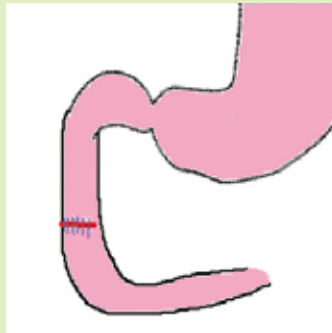
#### 同時に発生した結腸がんと直腸がんの手術



この場合もイラストのように腹腔鏡下で腸管を切除した後に結腸と小腸をつないで、更に人工肛門を造ります。切除した腸管は従来の肛門をくり抜いた会陰部の創<sup>えいん</sup>から取り出しますので、お腹の創は1 cm程の小さなものばかりです。

症例③

十二指腸の粘膜下腫瘍の手術



十二指腸の一部から外側に向かって突出した腫瘍を楔形に切除して腸管を縫合閉鎖します。お腹の創は小さいものばかりですので、術後早期に退院していただくことが可能です。

その他、当院では緊急手術にも迅速に対応しています。

特に急性胆石胆嚢炎に関しては、近年では発症72時間以内での早期手術療法の推奨されているため、当院では可能な限り受診当日に緊急で胆嚢摘出術を行う方針にしています。こちらでも腹腔鏡下で手術を行い、安全かつ早期に退院していただけるように努めています。

以上、当院で行っている腹腔鏡下手術の一部をご紹介しました。内視鏡外科専門医を中心に安全に手術を行っていますので、どうぞお気軽にご相談ください。

腹腔鏡下手術…腹部に数カ所小さな孔を開け、そこに腹部内を観察する内視鏡や専用の細長い器具を通し、内部の映像をモニターで見ながら行う手術。開腹手術に比べ、創が小さく、術後の痛みも少ないといった利点があります。



内視鏡検診や大腸がん・胃がんの治療・手術について、外科医師による出前講座をご用意していますので、ぜひご活用ください。  
※出前講座についてはP.8参照



# チャレンジメニュー



寒さ厳しい中、今回はお汁料理を2品ご紹介します。  
うま味を効かせた1品と温まる1品です。ぜひどうぞ♪

## 副菜 うま塩豚汁

●エネルギー：76kcal  
●タンパク質：5.6g  
●塩分：0.8g



### 材 料 1人分

- 豚肉……………15g こま切
- 大根……………10g いちょう
- 人参……………5g いちょう
- ゴボウ…………10g 斜め薄切
- 厚揚……………10g 1cm
- ごま油…………1g
- 白菜……………10g 1cm
- 深葱……………5g 1cm
- だし汁…………150g
- 味噌……………5g
- ケチャップ……3g

### 作り方

1. 野菜を切り、ゴボウは水にさらす
2. 鍋にごま油を熱し、豚肉を炒め、大根人参ゴボウを加え炒める
3. だし汁を加えアクをすくいながら野菜が柔らかくなるまで煮込む
4. ケチャップを入れて煮込む
5. 白菜、厚揚、深葱を入れる
6. 味噌を入れる
7. 器に盛る

ケチャップは長く煮込むと酸味が飛んで食べやすくなります。ケチャップを使う事で味噌の量を減らす事ができます。



## チゲ風スープ

●エネルギー：39kcal  
●タンパク質：2.8g  
●塩分：0.8g

### 材 料 1人分

- 白菜キムチ……………15g
- 白菜……………50g
- 豆腐……………30g
- 水……………120g
- 中華スープ素……………1g
- 酒……………3g
- 塩……………0.3g
- 葱……………1g

### 作り方

1. 材料を食べやすい大きさに切る
2. 調味料を鍋に合わせて、野菜と炊く
3. 豆腐を崩れないように入れる
4. 器につぎ、小口切りのネギをのせる



キムチのうまみであたたまります。  
野菜はお好みでたっぷり!



# 行事食の紹介

当院では入院患者さんに様々な行事食を提供しています。  
 季節を感じられたり、行事の雰囲気味わっていただけるよう取り組んでいます。  
 お食事には手作りのメッセージカードをお付けしています。  
 今回は12月から1月の行事食の一部をご紹介します。

## 冬至



- ・南瓜そぼろかけ
- ・和菓子

冬至：一年で最も夜である時間が長い日。  
 昔の人々は生命の終わる時期だと考え、  
 その厄を払うために体を温めることで、  
 無病息災を願っていました。

## 大晦日



- ・年越しそば

## 元日



- ・赤飯
- ・鯛の塩焼き
- ・だし巻き
- ・八幡巻き
- ・数の子
- ・かぶの酢の物
- ・煮しめ
- ・きんとん
- ・昆布巻き

## 小寒



- ・おでん

小寒：「寒の入り」とされ、  
 この日から節分までの期間が一年で  
 最も寒さが厳しいと言われています。

## 鏡開き



- ・きしめん入ぜんざい

# 出前講座

出前講座は、当院の職員が地域に出向き市民の皆さまに対して行っている活動です。皆さまにお役立ていただけるような、医療・介護・健康に関する専門知識や技術をご紹介します。

地域でのサロン活動や会合など、様々な場でぜひご活用ください。

## 講座一覧

※ ☆印は今年度新たに増えた講座です!

No.	講座名	担当者
1	訪問看護ってなに？	訪問看護ステーションくにさき看護師・保健師
2	目指せ、認知症サポーター！	認知症サポーター養成講座 キャラバンメイト
3	現在(いま)の手術ってこんな感じ	手術室 看護師
4	胃癌・大腸癌に負けないために	外科医師
5	気になる、こどもの病気(感染症、アレルギー)	小児科医師
6	こどもの救急受診、どうしよう？	小児科医師
7	薬の飲み方・使い方を学ぼう	薬剤師
8	知っておきたい検査の豆知識!!	臨床検査技師
☆ 9	本当は怖い睡眠時無呼吸症候群	臨床検査技師
☆ 10	あなたの骨は大丈夫？	診療放射線技師・管理栄養士
11	元気な老後のための運動習慣	リハビリテーション科 理学療法士・作業療法士
12	楽しく話して、健口(けんこう)に！(話す事と飲み込みの関係)	リハビリテーション科 言語聴覚士
13	体の健康はお口から(口腔ケアや歯科治療の必要性)	歯科衛生士
☆ 14	介護が必要と感じたら…	社会福祉士

※ 4月から、「中高齢者に多い痛みを改善!!健康で楽しい日々を送れるように」と題して、肩関節・膝関節・腰それぞれの痛みに対する講座を追加する予定ですので、ぜひご依頼ください。

## 実施概要

- 日 時：平日 13:00~17:00
- 派遣範囲：国東市内
- 対象：地域住民、企業、婦人会、老人会、学校等。
- 場所：会場設定は申込者側をお願いします。
- 費用：講師派遣は無料です。
- 内容：講話や実技指導等の形式で行います。時間は講座1回で30~60分を基本としています。  
※No.2 認知症サポーター養成講座は90分程度となります。

実施概要は上記のとおりですが、ご希望に対してはその都度検討させていただきますのでお問い合わせください。申込みは、**実施希望日の1ヶ月前**までをお願いいたします。

お問い合わせ先

国東市民病院 庶務課  
TEL 0978-67-1211  
FAX 0978-67-3190



# 出前講座実施回数ランキング & 受講された皆さまからの声

平成28年度から開始した出前講座の取り組みですが、多くのご依頼をいただき、平成31年1月1日現在で計80回以上も実施することができ、延べ1700名以上の方々にご参加いただきました。

依頼の多かった5つの講座をピックアップして、受講された皆さまからの声をご紹介します。こちらの感想を参考に依頼の検討をされても良いですし、他にも様々な講座をご用意していますのでお気軽にご相談ください。



## ① 元気な老後のための運動習慣／理学療法士・作業療法士 (20回)

- ・基本的な運動の方法と、続けることの大切さがわかった。
- ・日頃の運動が大切だと思った。歳をとっても筋肉はできることがわかった。
- ・ビッグ4の運動方法が参考になりました。
- ・気軽に場所を選ばずにできる運動の方法を教えてください。

## ② 体の健康はお口から／歯科衛生士 (15回)

- ・歯周病についてわかりやすかった。
- ・もう少し早くにこんな知識があったら良かったとつくづく感じました。
- ・今まで歯ブラシのどの部分を使うか意識してなかったので、これから意識して歯磨きしたいです。
- ・歯槽膿漏が色々な病気の原因になると知った。
- ・歯は体にとって大切とは思っていたが、より認識が深くなりました。

## ③ 訪問看護ってなに？／看護師・保健師 (13回)

- ・自宅で最期まで過ごしたいと思う。
- ・訪問看護の役割が大変よく分かった。
- ・一人暮らしで気になった事がよくわかりました。
- ・母と同居をしているので参考にできて良かったです。自分一人で抱え込まなくてよい事がわかりました。

## ④ 楽しく話して、健口（けんこう）に！／言語聴覚士 (9回)

- ・今日から口の体操、舌の体操を始めて予防していきたいと思った。
- ・主人がよくご飯をのどにつまらせていたので、とても参考になり良かったです。
- ・食べる事は死ぬまで続く事で、いかに大事かと思いました。年をとると飲み込む力も弱くなるので、口の体操を頑張りたいと思います。
- ・嚥下障害について知らない事があったので、周囲の人にも教えてあげたい。

## ⑤ 薬の飲み方・使い方を学ぼう／薬剤師 (7回)

- ・薬の飲み合わせなど、注意することがよくわかった。
- ・いろんなお話を聞いてとても役に立ちました。大変いいお話を聞いて楽しかった。
- ・飲み忘れの対応保管等がわかった。
- ・時々飲み忘れがあるので、その時の用法がよくわかりました。

# TOPICS

## 病院トピックス

### ふるさとまつり 健康相談

10月〜12月にかけて開催されたふるさとまつりで健康相談ブースを設けました。看護師や糖尿病療養管理指導士のスタッフが、ブースを訪れた方々の健康チェックを行い、日常生活での健康管理における注意点などのアドバイスをを行いました。寒い中でしたが、国見・国東・武蔵・安岐の4会場で合計330名もの方々にお越しいただきました。



国見町の様子



国東町の様子

### がんサロン くにさきサロン「まりまり」

国東市民病院内の地域ふれあいホールにて、がんサロン「まりまり」を開催しています。開催日は奇数月の第3木曜日。お茶を飲んだりお話をしたり、一緒に楽しいひと時を過ごしていませんか。

11月実施の1周年記念には「陽だまりブラザーズ」の皆さんにお越しいただき、コンサートが開催されました。



陽だまりブラザーズの皆さん



皆さんでお話を楽しみます



サンタさんをお願い!

参加希望などのお問い合わせは  
0978-67-1211  
国東市民病院 地域医療連携室 まで

### クリスマスコンサート

12月10日、当院ふれあいホールにて毎年恒例のクリスマスコンサートが行われました。安岐小学校3年生、ソレイユ、大添大正琴友の会の皆さんにご出演いただきました。

誰でも知っているクリスマスソングや童謡など10曲以上が披露され、児童らの元気な歌声、そしてしっとり聴かせるコーラスや大正琴の演奏で、入院患者の皆さんも楽しい時間を過ごせたのではないのでしょうか。出演者の皆さん、ご来場いただいた皆さんのご協力で賑やかなコンサートになりました。



コーラスグループ ソレイユの皆さん



大添大正琴友の会の皆さん

### MOA美術館 国宝レプリカ展示 大分児童作品展

11月13日の1日限定で、MOA美術館（静岡県熱海市）所蔵の国宝のレプリカが当院ふれあいホールにて展示されました。野々村仁清の「色絵藤花文茶壺」や尾形光琳の「紅白梅図屏風」などの作品が来訪者の目を引き付けました。また、児童作品展の優秀作品も展示され、絵画や書道の作品で玄関ホールが小さな美術館に早変わりしました。



大分児童作品展



「紅白梅図屏風」

## 大分空港 新型インフルエンザ 検疫措置訓練

12月5日、新型インフルエンザの感染拡大を水際で防ぐことを目的とした検疫措置訓練が行われました。大分空港では国際線定期便が就航しており、海外で新型インフルエンザが発生した場合、人や物を介して国内に感染が侵入してくるおそれ十分にありません。今回は機内で新型インフルエンザ疑い患者が発生したとの想定で訓練を行い、検疫対応手順や関係機関との連携を相互に確認することができました。



防護服を着用して患者の検体採取



車椅子型イソレータを使用して患者搬送

## 大分県国保地域医療学会

11月17日、大分市のトキハ会館で第33回大分県国保地域医療学会が開催されました。この学会は、県内の国保診療施設及び保健行政の関係者が参加し、講演会やシンポジウム、研究発表を通して、より良い地域づくりのために研鑽し合う場となっています。

研究発表では、当院からは2題の演題発表を行いました（改善委員会『職場環境改善に向けたBSCの取り組み～8年間の取り組みを経て～』、歯科口腔外科『肺炎入院患者の口腔環境調査』）。



特別講演の様子



研究発表の様子

# 注意 インフルエンザ・ノロウイルス などの流行の季節です!

外出などから帰ったら、  
**手洗い・うがい**を  
必ずしましょう。



**手洗いの手順** かならず手を洗いましょう。



1 時計や指輪をはずしたのを確認する



2 ひじから下を水でぬらす



3 手洗い石けんをつけて



4 よく泡立てる



5 手のひらと甲(5回程度)



6 指の間、付け根(5回程度)



7 親指洗い(5回程度)



8 指先(5回程度)



9 手首(5回程度)腕・ひじまで洗う



10 水で十分にすすぎ



11 ペーパータオルでふく(手指乾燥機で乾燥するタオル等の共用はしないこと)



12 蛇口栓にペーパータオルをかぶせて栓を締める



13 アルコールを噴霧する※(水分が残っていると効果減)



14 手指にすり込む(5回)

**3～9までを  
2回くり返す**

2回くり返し、菌やウイルスを洗い流しましょう。

※アルコールはノロウイルスの不活化にはあまり効果がないといわれています

# 診療受付・診療開始時間 及び休診日

【面会時間】 13:00~19:00  
(土・日・祝日も同様です)  
【外来受付時間】 8:00~11:00  
【診療開始時刻】 8:45  
【休診日】 土曜・日曜・祝日

## 《各科曜日別外来担当医師名》

(平成31年2月1日現在)

	診療科名	月	火	水	木	金	土
午 前	総合診療(新患)	王 岩	坂本 千明	仲摩 恵美	寄野 浩	古城 顕央	
	内科(予約再来)	寄野 浩	野邊 靖基	野邊 靖基	寄野 浩	寄野 浩	
		王 岩	寄野 浩	寄野 浩	古賀 正義	王 岩	
		知念 正明	王 岩	古賀 正義	知念 正明	坂本 千明	
		古城 顕央	古城 顕央	知念 正明	古城 顕央	川原 義成	
		仲摩 恵美	坂本 千明	仲摩 恵美	工藤 亮	仲摩 恵美	
			仲摩 恵美	堀田 正一 (リウマチ・膠原病)	坂本 千明		
	呼吸器外来※		増田 大輝	鳥羽 聡史			
	消化器外来	安田 一弘	知念 正明	(担当医師)	工藤 亮	川原 義成	
	神経内科※ (受付は8時半から)						木村 成志 (予約制) (月2回)
	外科	安田 一弘	廣石 和章	安田 一弘	安田 一弘	安田 一弘	
		廣石 和章	鈴木 宏往	鈴木 宏往	廣石 和章	鈴木 宏往	
	整形外科※		播广谷勝三	内田 研		河野 正典	
	小児科	加藤 里絵	加藤 里絵	加藤 里絵	加藤 里絵	加藤 里絵	
		岩崎 智裕	岩崎 智裕	岩崎 智裕	岩崎 智裕	岩崎 智裕	
泌尿器科	高山 泰弘	高山 泰弘	透析診療のため休診	高山 泰弘	高山 泰弘		
透析科	高山 泰弘	高山 泰弘	高山 泰弘	高山 泰弘	(大分大)		
麻酔科	松本 進一	松本 進一	松本 進一	松本 進一	松本 進一		
	佐藤 輝幸	佐藤 輝幸	佐藤 輝幸	佐藤 輝幸	佐藤 輝幸		
脳神経外科	久光 慶紀 (診察は10時より)			井上 亮 (診察は9時より)	(九州大学) (第2・第4のみ) (診察は10時より)		
歯科口腔外科	平野 公彦	平野 公彦	平野 公彦	平野 公彦	平野 公彦		
	野口香緒里	野口香緒里	野口香緒里	野口香緒里	野口香緒里		
婦人科・女性外来			友田 和子				
こころの相談科		大神 博央 (予約制)			井上 綾子 (予約制)		
禁煙外来 (診察は10時から10時半)		増田 大輝 (予約制)					

	診療科名	月	火	水	木	金	土	
午 後	内科(予約再来)		寄野 浩	糖尿病専門外来	寄野 浩			
	脳神経外科			亀淵 洋助 (受付は16時まで)		(九州大学) (第2・第4のみ) (受付は15時まで)		
	小児科 (診察は15時より)(受付は17時まで)	加藤 里絵			加藤 里絵	岩崎 智裕	加藤 里絵	
		岩崎 智裕					岩崎 智裕	
	小児科専門外来		是松 聖悟 (偶数月第1火曜日)		井原 健二 (毎月第2木曜日)			
	乳幼児検診	14時から15時 (予約制)						
	予防接種		14時から15時 (予約制)	14時から15時 (予約制)	14時から15時 (予約制)	14時から15時 (予約制)		
	歯科口腔外科 (受付は16時まで)	平野 公彦	平野 公彦	平野 公彦	平野 公彦	平野 公彦		
		野口香緒里	野口香緒里	野口香緒里	野口香緒里	野口香緒里		
	耳鼻咽喉科 (受付は16時半まで)	(大分大) (診察は14時より)		(大分大) (診察は14時より)		(大分大) (診察は14時より)		
こころの相談科		大神 博央 (予約制)			井上 綾子 (予約制)			
皮膚科 (受付は15時まで)			(大分大)					

## お知らせ

- 火曜日の整形外科(播广谷医師)に受診される新患の方は、事前予約が必要です。
- 水曜日の整形外科(内田医師)と呼吸器内科(鳥羽医師)に受診される新患の方は、医師の紹介状が必要となります。
- 木曜日午後の小児科(井原医師)の診療日は変更になる場合がありますので、事前にご確認ください。
- 神経内科受診には事前予約が必要なため、平日午前9時~午後4時にご連絡下さい。  
なお、診察日とは別に事前検査を受けていただきますので予めご了承ください。
- 当院は二次救急病院として24時間の救急体制をとっていますが、救急での診察には限りがありますので、急を要しない方につきましては、平日の受付時間内にご来院をお願いします。