

かけはし

YAME GENERAL HOSPITAL Public Relations Magazine

2021 WINTER

かけはし 冬号

■ 企業長・病院長 平城 守 新年のご挨拶

■ こころの健康セルフケア

■ おうちでできる かんたん運動

■ オンライン面会
院外処方箋 FAX 案内

■ 女性の健康コラム「HPV ワクチンについて」

車椅子のご寄付のご報告

季節の料理レシピ「ぶりと柿のごま酢和え」

■ 外来診療担当一覧

私たちの理念

心のかよった医療を提供し、安心して暮らせる地域づくりに貢献します。

私たちの目指す医療

1. 保健・医療・介護・福祉との連携を強化し、地域包括ケアシステムの構築を目指します。
2. 救急医療の充実を図り、信頼される病院を目指します。
3. 臨床研修体制の充実に取り組み、医療の発展に貢献します。

大牟田市：三池港「光の航路」



交通アクセス



堀川バス 福島又は公立病院前下車
西鉄バス 西鉄福島下車



JR 羽犬塚駅下車
堀川バス(25分)又はタクシー(15分)
新幹線筑後船小屋駅下車
タクシー(20分)



九州自動車道 八女 IC
車 10分(外来駐車場完備)





新年のご挨拶



公立八女総合病院企業団
企業長・病院長 平城 守



新年、あけましておめでとうございます。

オリンピックやパラリンピック、インバウンドの増加と日本中の賑わいを夢見て明けた昨年は、団塊の世代が全員 75 歳以上となる 2025 年、人口減少が本格化する 2040 年が同時にやってきたような一年になりました。マスク着用、人との距離、ビニールやアクリルの隔壁、Web 画面が当たり前の学会や会議に私たちは医療の原点を改めて考えてしまう一年となりました。暗かった一年を何とか乗り越え迎えた新年です。まだまだ未来の見通しを描けないのは残念ですが、私たちは医療の在り方をさらに考えていく年明けと考えています。

このような世の中の状況ですが、地域医療をいかに維持していくかの取組は続いています。地域医療構想で議論される病院統廃合の問題、医療機能分化の推進、法律による規制となる働き方改革、大学の医師派遣の仕組みが根本から覆された医師偏在問題とどれも公立の医療機関である当院が受ける影響は大きく、私たちはそれぞれの問題への対応を求められています。

医療が抱える問題に対して昨年のコロナ禍で感じたことは、地域の医療問題は十分に理解されていないのではないかだろうか、ということでした。コロナ禍は 2025 年、2040 年への取り組みを、早く、真剣に考える事を私たちに突き付けてきました。折角頂いた機会です。地域の中で地域の皆さんと医療を真剣に考える年にしたいと考えています。私たちは医療の基本的なところから丁寧に説明し、皆さんと一緒に地域医療の理解を深める年にしたいと思います。

医療機関の危機的状況にあっても職員は真剣に医療に取り組み、日々業務に邁進してくれています。これほど頼もしく、有難いことはありません。医療職としての技術、知識をもって頑張る職員を地域の皆さんから応援頂けると嬉しく思います。

今年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。





臨床心理士のおはなし こころの健康のために～セルフケア～

みなさんいかがお過ごしですか。今の社会の状況のなかでは、自分自身では気づかないうちに疲れがたまったり、調子をくずしたりしていることがあるかもしれません。

こういう時こそ自身のこころの状態に意識を向けて、ケアを心がけてみてください。

このような変化はみられませんか？

不調のサイン(こころの変化)

- ・不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなったりする
- ・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- ・気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ・人づきあいが面倒になって避けるようになる



不調のサイン(がらだの変化)

- ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- ・寝つきが悪くなったり、夜中や早朝に目が覚めたりする
- ・食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎたりしてしまう
- ・下痢したり、便秘したりしやすくなる
- ・めまいや耳鳴りがする



- ・不調のサインがでている場合は休憩をとり気分転換を心がけましょう。
- ・生活のリズムを整えましょう。気持ちの安定にもつながります。
- ・リラックスできる時間を日常生活の中にもつことも大切でしょう。



おうちでも気軽にできるリラックス法

- ①イスの背もたれに背中をつけ、楽な姿勢で座ります。
 - ②軽く目を閉じ、おへその下あたりに手をあて、口からゆったりと息を吐き出します。
 - ③吐ききったら秒を数えるように1、2、3と鼻から息を吸いながらお腹をふくらませます。
 - ④4秒目で軽く止めます。
 - ⑤5秒目～10秒目で口から息を吐き出しながらお腹をへこませます。
- ※③～⑤を何度もくり返しましょう。



↓↓ これから何か活動をする場合は①～⑤の手順のあとに⑥～⑧へ進みます ↓↓

- ⑥手を握ったり開いたりする
- ⑦肘を曲げたり伸ばしたりする
- ⑧最後に背筋を伸ばして伸びをして、すっきりした状態に戻してから目を開けます。



気分転換やリラックスの方法は人それぞれです。

ゆっくりお茶を飲む、好きな音楽を聴く、外の景色を眺めるなど、気軽にできることからやってみて自分にあう方法をみつけておくといいですよ。

*セルフケアをおこなっても不調のサインが続くときは、精神科や心療内科などへ早めに相談しましょう。

臨床心理士：末継 奏子





リハビリテーション科のおはなし おうちでできる がんたん運動



公立八女総合病院では理学療法士9名、作業療法士4名、言語聴覚士2名で入院されている患者さんを対象に日々のリハビリテーションを提供させて頂いております。

今年は新型コロナウィルスの影響で外出の機会が減少されているのではないでしょうか。

今回は私たちから地域の皆様へ、運動不足を少しでも解消できるように、ご自宅でできる運動についてのご提案をさせて頂きます。イスとタオルをご準備ください。さあ、一緒にやってみましょう！



① タオルを使って がらだをねじる運動（10回くりかえし）



1. タオルを両手で握り肩の位置まで腕を上げます。



2. 左・中央・右の順にゆっくり体をねじりましょう。



② イスに座って かかとの上げ下ろし運動（20回くりかえし）



1. イスに座り背中を伸ばし両足を床につけます。



2. つま先を床につけてままかかとを上に上げましょう。

③ イスに座って 足踏み運動（30秒）



イスに座り背中を伸ばし、1.2.1.2.とひざを上げて足踏みをします。

足踏みと一緒に腕もふりましょう！

④ 大きな声で 喉の運動（3回）

**なまむぎ
なまごめ
なまたまご**

「大きな声」で「はつきり」と3回言いましょう。



今回は手、足、のどを使った全身の運動をご紹介しました。

一緒にこの運動をした皆さんも、ほんの少しの時間でしたが、だんだん体があたたかくなってきたと感じませんでしたか？ そんなさんはすでにこの運動の効果が出てきている証拠ですね。これから1日の始まりの合図としてこの運動を始めてみられてはいかがでしょうか。



リハビリテーション科(理学療法士)：木村 竜輔



ビデオ通話によるオンライン面会のご案内

現在、新型コロナウイルス感染防止対策として、病棟への面会を禁止させていただいております。

直接の面会は禁止しておりますが、このたびビデオ通話(オンライン)による面会ができるようになりました。

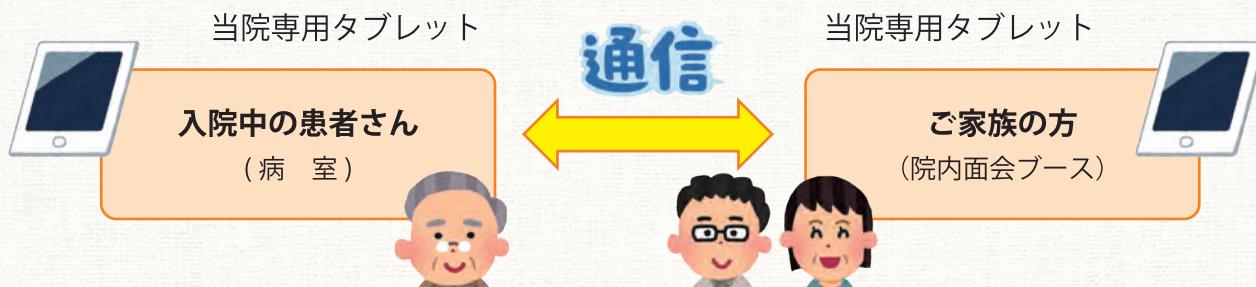
ご希望の方は事前予約の上ご活用ください。

【ご利用方法】

利用時間：月曜～金曜日 14:00～16:00まで

面会時間：10分程度（時間厳守）

面会場所：当院の面会ブースをご案内します。



【注意事項その他】

- 必ず予約をしてください。（当日可）
- 面会はご家族のみ（3親等内）3名まで利用可能です。（高校生以上面会可能）
- 面会の回数は1週間に1回程度とします。
- 入院患者さんの体調により面会できない場合があります。
- タブレットについては当院の専用タブレットをご使用いただき、操作についてはスタッフがサポートします。

要予約



ご希望の方は【診療支援課】までお気軽にお問合せください。

院外処方箋 FAX サービスのご案内

当院では会計窓口となりに院外処方FAXコーナーを設置しています。自宅近くや遠方の薬局を利用する方は、お薬の出来上がりまでの時間が短縮される場合もありますのでぜひご利用ください。

操作方法などは受付スタッフにお気軽にお問合せください。

当院から→薬局へ
FAX送信できます



編集後記

新年明けましておめでとうございます。表紙の写真は、大牟田市にある三池港から見える「光の航路」です。毎年1月と11月の年に2回、約10日間、三池港の航路先端から展望所まで、ほぼ一直線の「光の航路」を見ることができます。この1年が皆様にとって光り輝く一年になりますよう祈念申し上げます。発行：公立八女総合病院 編集：事務局総務課企画係





女性の健康コラム

HPVワクチンについて

(HPV…ヒトパピローマウイルス)



みなさん、こんにちは。公立八女総合病院 産婦人科 宮川三代子です。

みなさんは「HPVワクチン」ってご存知ですか？以前は「子宮頸がん予防ワクチン」と呼ばれていました。

子宮頸がんだけでなく咽頭がんや、肛門がんなどの予防にも有効であることから現在は「HPVワクチン」と言います。

みなさんは「HPVワクチン」と聞いて、何を連想されましたか？

「副反応があるんでしょう？」「何かよくわからないけれど、打つのが怖い」「子宮がん検診をしていれば大丈夫なんでしょう？」など、様々な疑問を持たれているのではないでしょうか？

日本では、2013年4月にHPVワクチンの定期接種が開始された直後、ワクチン接種後に全身が痛くて動かせないなどの副反応で苦しむ女の子が大々的に報道され、厚生労働省は、積極的な接種の推奨を取りやめています。2020年11月現在も定期接種が続けられていますが、これでは副反応が怖くて接種をためらうのは当然だと思います。

一方、世界では、男女ともにHPVワクチン接種を推奨している国が増え、これまでに3億回以上も接種されています。また、2020年10月にはスウェーデンの大規模調査で、子宮頸がんのリスクを有意に減らすこと、特に17歳未満で接種すると30歳未満の子宮頸がんを88%も減少させることが報告されました。

17歳未満で接種すると
30歳未満の子宮頸がんを
88%も減少

すごいなあ…

子宮頸がんは、20代から40代に多い病気なので、別名マザーキラーとも呼ばれています。子宮頸がんには、がん検診で見つかりにくいタイプもあり、若い方の割合が増えています。妊娠して初めて産婦人科を受診した際に子宮頸がんが見つかり、やむなく赤ちゃんを諦めなければならなくなることもあります。

余談ですが、私は、たくさんの子宮頸がんの患者さんの治療に携わってきました。

患者さんは、治療が無事に終わっても再発するかもしれないという恐怖を抱えながら生活されています。患者さんに接するたびに、「HPVワクチンが広がれば、こんなに苦しまなくてすむのに。」と思わずにはいられません。



日本のHPVワクチンの定期接種の対象者は、小学6年生から高校1年生までの女の子です。一般的に、初交前に接種することが勧められていますが、初交後でもHPVワクチンの効果はあります。ちなみに私は、25歳の頃、6万円払ってHPVワクチンを接種しています。

「副反応」ですが、ほとんどが2-3日で軽快する接種部位の腫れや疼痛などです。稀に、重い症状の報告もあり、具体的には以下のとおりです。(さまざまな症状で苦しんでいる方には、厚生労働省は救済制度を取っています。)

HPVワクチン接種後の主な副反応	
10%以上	痒み、注射部位の痛み・赤み・腫れ、腹痛、筋痛・関節痛、頭痛、疲労など
1～10%未満	じんま疹、めまい、発熱 注射部位の痒み・出血・不快感、頭痛など
1%未満	注射部位の知覚異常、しひれ感、全身の脱力、手足の痺れ、腹痛など
頻度不明	手足の痛み、失神、疲労感、筋痛・関節痛など

これらの副反応は、皆さんがご存じのインフルエンザワクチンや、他のワクチンでも起こります。しかし、HPVワクチンだけが、「怖い副反応が起こるワクチンだ。」という偏った認識が、日本中に広がっているのが現状です。世界や日本の調査では、HPVワクチンとこれらの症状の因果関係は否定されています。



日本では子宮頸がんに毎年 10,000 人がかかり、2,700 人が亡くなっているということ。その中に、自分の子供が将来含まれる可能性があること。それを HPV ワクチンで防ぐことができることを知っておいて欲しいと思います。HPV ワクチンについて疑問点や不安な点があれば、まずは産婦人科・小児科にお尋ねください。一緒に HPV ワクチン接種について考えて行きましょう。最後まで読んでくださり、ありがとうございました。

お困り事がありましたらお気軽にご相談ください。(産婦人科医長 宮川三代子)



車椅子のご寄付をいただきました

八女市星野村在住の木屋宏様より、車椅子 10 台をご寄付いただき、11 月 19 日に当院で木屋様への感謝状授与式を行いました。

木屋宏様が以前病院に診察に来られた際、車椅子清掃をしている職員を見かけられたのが今回のご寄付のきっかけになられたそうです。木屋様のお心遣い心より感謝申し上げます。



ぶりと柿のごま酢和え



【期待できる栄養素】
ごま…セサミン
柿…ビタミンC
大根…ビタミンC
ぶり…ビタミンA, E,
EPA, DHA
黒豆…ポリフェノール

【作り方】

1. 大根は 1cm 角のコロコロに切り、塩を一つまみまぶしてしんなりさせて水気を切っておく。
2. 柿も 1cm 角のコロコロに切る(柿に塩はしない)。
3. ぶりは刺身用を食べやすいサイズに切る。
4. 和え衣を作り 1 ~ 3 の材料を和えてすりごまを加える。
5. 黒豆、三つ葉で彩りを添える。

【材料】[2人分]

ぶり(刺身用)	80g
柿(干し柿でも代用可)	60g
大根	50g
塩	0.5g (ひとつまみ)
すりごま	適量

【和え衣 材料】

ごまペースト	小さじ 2 (10g)
砂糖	小さじ 1 (4g)
穀物酢	小さじ 1 (4g)
うすくち醤油	小さじ 1/2 (2.5g)

【飾り用】

三つ葉	1 本
黒豆	3 ~ 5 粒

栄養
一口メモ

1月に入り本格的に寒さをを迎えます。昨年はコロナ等で思い切り運動などができなかった人も多かったのではないでしょうか。せめて身の回りにある食材料の組み合わせで風邪予防などはいかがでしょうか。

今回はこの季節にぴったりで風邪予防に効果的なビタミンACE(エース)を組み合わせた 1 品を作ってみました。食材料は単品で食べるとついつい食べ過ぎてしまいがち。このように 3 種類くらいの食品を組み合わせて 1 品にすることで食べ過ぎも予防できます。

栄養科 副科長：奥村 郁子



公立八女総合病院 外来診療 担当一覧

2021年1月1日～

診療科	時 間	月 曜	火 曜	水 曜	木 曜	金 曜	備 考
総合診療科 (健診含む)	午前 午後	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	
消化器内科		予約の方のみの診療（非常勤医師による診療体制のため）		※紹介の方の受付もできません			※肝炎ウイルス検診はお問合せください
血液・腫瘍内科	午前 午後		○ ○		○		
神経内科	午前 午後				○ ○		
膠原病内科	午前 午後	○ ○		○ ○	○ ○	○ ○	
内分泌代謝内科	午前 午後	○ ○	○ ○★	○	○	○	★ 第1・3火曜日のみ
心臓・血管内科	午前 午後	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	※ベースメーカー外来 月曜日14:00～（受付13:30～）
腎臓内科	午前 午後	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	
呼吸器内科	午前 午後	○ ○	○ ○	▲ ○	○ ○	○ ○	※午後の新患は紹介状持参のみ ▲ 新患のみ
外 科	午前	○	○(受付11:00まで)	○	○(受付11:00まで)	○	
	午後	○		○	※ ○	○	※木曜日午後についてお問合せください
	血管(午前)				○		
	乳腺(午後)			○★		○	★ 乳腺は第1・3水曜日のみ（14:00～15:00）
その他の外科外来診療日の詳細はHPまたはQRコードで確認をお願いします。							
脳神経外科	午前 午後	○ ○	○ ○	○ ○	◆	○ ○	※午後は紹介状持参のみ（事前にお電話ください） ◆ 予約のみ
整形外科	午前	○	○	○		○	
産婦人科	午前 午後	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	※子宮がん検診（月～金曜日） ※月曜午後についてお電話ください
皮膚科	午前	○	○	○	○	○	
泌尿器科	午前 午後	○ ◆		○	○	○	◆ 予約のみ
耳鼻咽喉科	午前	○	○		○		※新患は紹介状持参のみ
眼 科	午前	○ (受付11:00まで)	○ (受付10:00まで)	○★ (受付10:00まで)	○ (受付11:00まで)	○ (受付10:00まで)	※新患は紹介状持参のみ ★ 黄斑外来は第1・3・5水曜日のみ
小 儿 科	午前	○	○	○	○	○	※第2・4土曜日は予約と紹介状持参のみ
	心臓(午前)		○				
	内分泌(午前)				○★		★ 内分泌外来は第2・4木曜日のみ
	午後	○	○	予防接種	○	○	※予防接種：水曜午後（事前に電話予約）
精神科	午前 午後	◆ ◆			◆		※臨床心理士…月～金（午前・午後） ◆ 予約のみ
放射線診断科	午後	○	○	○	○	○	
放射線治療科	午前	○	○	○	▲	○	
	午後	○	○	○	▲	○	▲ 再診のみ
ハイパーサーミア		○	○	○	○	○	※時間はお問合せください
緩和ケア科	午後		◆		◆		◆ 予約のみ ※診療時間15:00～
歯科口腔外科	午前	○	○	○	○	○	※午後は紹介状持参のみ (事前にお電話ください)
	午後	○	○	○			

外来診療
受付時間

初診 8時30分～11時00分 TEL : 0943-23-4131

FAX : (代表) 0943-22-3185

医療連携室 : 0943-22-6929

原則すべての
土曜日を休診します。

外来診療
担当一覧
QRコード

