公立八女総合病院 広報誌

2023年　秋号

かけはし

YAME GENERAL HOSPITAL Public Relations Magazine

かけはし 2023年 秋号

- 理念と基本方針について
- 巡回診療・巡回検診
- リハビリテーション科より
  「コグニサイズ」で元気に過ごしましょう！
- 産婦人科コラム
  「膣の自浄作用」について
- 栄養科レシピ
  蒸し鶏とりんごのヨーグルトサラダ
- ボランティア活動報告
- 編集後記
- 外来診療担当一覧

病院理念

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

基本方針

1. 患者さん中心の医療
2. 地域医療の充実
3. 人材の育成
4. 経営基盤の安定

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）

地域がん診療連携拠点病院　地域医療支援病院
公立八女総合病院
Yame General Hospital

〒834-0034 福岡県八女市高塚540-2　TEL.0943-23-4131
https://www.hosp-yame.jp

ホームページQRコード

公立八女総合病院の**理念**と**基本方針**について

公立八女総合病院では「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。」という病院理念のもと、その病院理念を実現するため４つの基本方針を定めました。

病院理念

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。

基本方針

1.患者さん中心の医療

患者さんの権利を尊重し、患者さん中心の医療提供を目指します。

2.地域医療の充実

救急医療体制の強化を図るとともに医療・介護・福祉との連携を推進し、地域の中核病院としての役割を果たします。

3.人材の育成

社会の変化や医療の進歩に対応できる医療従事者の育成に取り組みます。

4.経営基盤の安定

合理的かつ効率的な運営により、健全な病院経営を実践し、持続可能な病院運営を目指します。

新型コロナウイルス感染症に代表される新興感染症への対応や、医師をはじめとする医療従事者の全国的な不足など、特に地方における病院運営の環境は大変厳しい状況が続いております。

このような背景から、公立病院では令和４年３月に総務省から新たに示された「持続可能な地域医療提供体制を確保するための公立病院経営強化ガイドライン」に沿った経営強化プランの策定を求められています。

当院では「病院理念」そして今回新たに定めた「基本方針」のもと、プランの策定に取り組んでおります。

これからも公立八女総合病院は地域からのご期待に応え、持続可能な医療提供体制を確保することのできる病院でありたいと考えております。

職員一同努力いたしますので皆様のご指導ご支援をお願いいたします。

公立八女総合病院では

巡回診療　巡回健診

を行っています

当院では医療の確保が困難な交通条件、自然的、社会的条件の厳しいへき地にお住まいで、通院が困難な方が、住み慣れた場所で安心して生活頂けるよう、巡回診療にて医療提供を実施しております。

巡回診療の体制

医師・看護師・事務兼運転手・検査技師・薬剤師等の医療技術職員が専門チームを作って各地域を専門車で訪問し、診療や検査を行っています。

巡回診療場所

◇ 剣持ふれあいセンター（大 淵）　毎月 第１第３水曜日（13:00～15:00）
◇ 上鹿子尾公民館（笠 原）　毎月 第２第４水曜日（13:00～15:00）
◇ 小川内公民館（笠 原）　毎月 第１火曜日　（13:30～15:00）
◇ 荒谷公民館（木 屋）　毎月 第２第４火曜日（13:30～15:30）

実施内容

・医師による診療
・医療スタッフによる健康相談
・看護師による健康チェック
・健康診断
・オンライン診療（準備中）

費用について

・診療については医療保険利用が可能です。
・初・再診料+投薬や検査等に費用がかかります。
・健康相談は無料です。

持参するもの健康保険証／お薬手帳、血圧手帳など

＊＊＊「巡回健診」も実施しています。お気軽にお問合わせください。＊＊＊

巡回診療・巡回健診に関するお問合せ

巡回診療専用ダイヤル　**TEL:080-8554-8776**　担当：髙畠（たかはたけ）
（お問合せ時間：月曜～金曜日　10:00～16:00）

身体も頭も！

コグニサイズ で元気に過ごしましょう!!

コグニサイズ とは？

「コグニサイズ」とは、認知症の予防を目的として国立長寿医療センターが開発した認知症予防運動のことを指します。「コグニサイズ（COGNICISE）」は、英語の Cognition（認知）と Exercise（運動）を合わせた言葉です。

認知症予防を目的としているため、軽い運動をしながら頭を使った計算やしりとりなどを行います。

Cognition 認知

Exercise 運動

→ コグニサイズ（COGNICISE）頭を使いながら運動

コグニサイズ

運動課題・認知課題。これらを両方同時に行い、心身の機能を効率的に向上させます。

運動課題 からだを使う

運動は全身を使った中強度程度の負荷（軽く息が弾む程度）がかかるものであり、脈拍数が上昇する（身体負荷のかかる）ような運動を行いましょう。

＋

認知課題 あたまを使う

100から3ずつ引き算していくと…

運動の方法や認知課題をたまに間違えてしまう程度の負荷がかかる（難易度の高い）認知課題を行いましょう。

Check!

さまざまな課題を組み合わせて…

運動課題	認知課題
☑ 足踏み	＋ 数を数える
☑ ウォーキング	＋ 引き算
☑ ステップ台昇降	＋ しりとりを行う

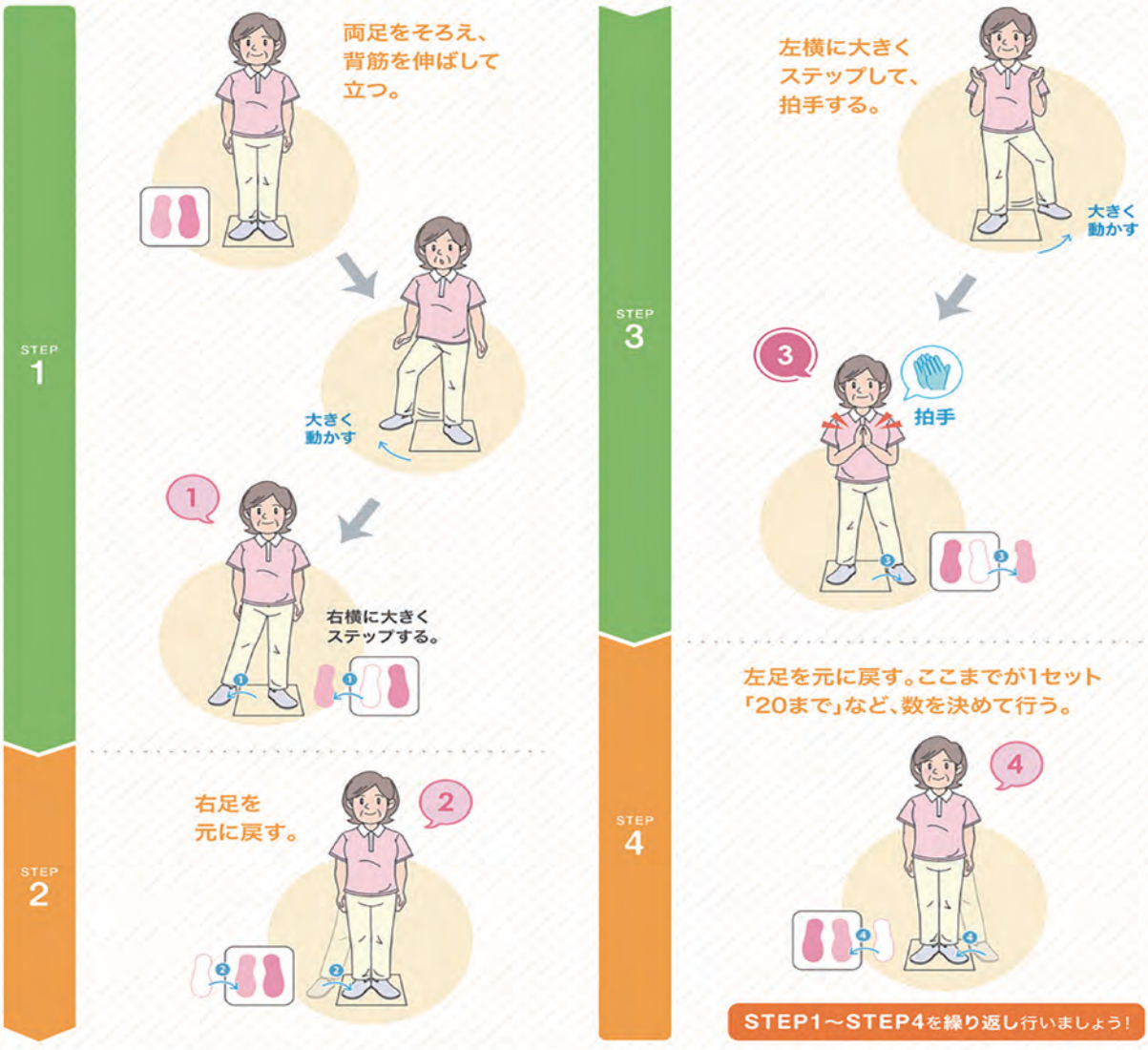
運動課題と認知課題を組み合わせ、徐々にそれぞれの負荷を上げていくと効果的です。

立ってコグニサイズ

1人でできるコグニサイズ❶

コグニステップ　右横・左横にステップ

ステップ運動＋3の倍数で拍手



ポイント

- 数字は声に出して数えましょう。また、3の倍数の時は声に出さない、とすると認知課題の難易度が上がります。
- 拍手する数を変える（例：5の倍数、7の倍数）、拍手を別の動作に変える（頭を触る、おなかを触る）などして、アレンジしましょう。

※上記は「コグニサイズ」の一部を掲載しています。
※運動を行う前に十分な水分補給と周囲の状況を確認し、安全な場所で行いましょう。

引用：国立長寿医療研究センター作成パンフレット「コグニサイズ 認知症予防に向けた運動」より

国立長寿医療研究センターHP

リハビリテーション科　作業療法士：吉原 泉　　趣味：サイクリング／スポーツ観戦

ひとこと　患者さんにより良いリハビリテーションを提供できるよう日々がんばっています。

大切なパートナーを守るために知っておいて欲しいこと

～「膣の自浄作用」について～

こんにちは。公立八女総合病院 産婦人科医 宮川三代子です。
今回は「膣の自浄作用」についてお話ししたいと思います。

「先生、発熱して下腹が痛いと言っている女性が救急外来に来ています」
スタッフからそう聞くと、産婦人科医である私は、いくつかの病気を思い浮かべます。

「男の僕には関係ないな」と思ったあなた。
そんなあなたにこのコラムを最後まで読んで欲しいと思います。
なぜなら、男性側の配慮一つで大切なパートナーを感染症のリスクから守ることができるからです。

膣の自浄作用

女性の体は、膣を伝って外部とつながっています。
膣から入った雑菌は、通常、自浄作用といって、自分で自分を綺麗にする作用により排除されます。

膣から入った雑菌が何らかの事情により排除されなかった場合は、子宮頸管を通って、子宮体部に及び、子宮内膜炎を起こします。
そのまま放置すると、内膜炎から卵管に及び、卵管炎や卵巣炎、そして腹腔内まで及ぶと腹膜炎になります。
これらをそのまま放置すると、腹腔内癒着の原因となり、不妊症の原因となることがあります。

膣の自浄作用があまり働かない事情

・閉経前後になるとエストロゲン（女性ホルモン）が下がるため。
・風邪をひいたり寝不足が続いたりして体調が落ちた時。
・高温多湿やナプキンの長時間使用時。
・清潔でない環境でセックスをした時。
・セックス後に膣を洗わなかった時　などがあります。

膣の自浄作用が働くための対策

女性の皆さんへ

・睡眠を十分とる
・シャワーを浴びた後など清潔な状態で性交渉する（終わったら膣を洗う）
・ナプキンをこまめに変える
・締め付けるような下着を止める

男性の皆さんへ

シャワーを浴びた後など清潔な状態での性交渉や屋外や不潔な場所での性交渉の回避、そして終わった後にパートナーがゆっくりとシャワーを浴びられるように配慮をお願いします。

あなたのちょっとした配慮で、大切なパートナーを感染症から守ることができます。
最後まで読んでくださりありがとうございました。

産科部長
宮川三代子

宮川 Dr.の
産婦人科
コラム(HP)

◆公立八女総合病院では職員を募集しています◆

「求人情報」ページは
こちらから

・薬　剤　師（若干名／H6.4.2 以降に生まれた人で薬剤師免許証を有する人）
・言語聴覚士（1 名／S.59.4.2 以降に生まれた人で言語聴覚士免許を有し、言語聴覚士としての実務経験を通算して 5 年以上有する人）
・嘱託事務補助員（医療秘書）（若干名／年齢制限、資格等要件なし）
・嘱託事務補助員（放射線外来受付）（若干名／年齢制限、資格等要件なし）

＊詳細は＜総務課人事係＞までお問合せください＊

蒸し鶏とりんごのヨーグルトサラダ

秋の味覚 **りんご** と **塩麹** の力を借りて

熱量 103 kcal（1 人あたり）

【材　料】<2 人前>
鶏むね肉・・60g
塩麹・・・・2g
りんご・・1/4 個
水菜・・・・10g
くるみ・・・10g

～調味料（a）～
塩麹　小さじ 2
ヨーグルト　小さじ 2
こしょう　少々

【作り方】
1. 耐熱容器に鶏むね肉を入れ、全体に塩麹を塗り込む。
ラップをして電子レンジ(600W)で 2 分 30 秒加熱し、上下を返してさらに 2 分 30 秒加熱する。
2. 1 の粗熱が取れたら、食べやすい大きさに裂く。
3. りんごは芯を切り落とし、薄くスライスし水菜は根元を切り落とし、3cm の長さに切る。
4. ボウルに a を入れて混ぜ合わせ、鶏むね肉、りんご、水菜、くるみを加えてさっと和える。

塩麹パワー！

塩麹の力を借りると、パサつきの気になる鶏むね肉もおいしく食べることができます。
塩麹には乳酸菌が多く含まれており、同じく発酵食品であるヨーグルトを一緒に摂ることで発酵パワーが倍増! 免疫力アップにもつながります。
麹の甘みとヨーグルトの酸味は、色々な野菜にぴったりです。
発酵食品で腸活をしてみませんか?

HP 内 栄養科 レシピ

被災地で医療救護（ボランティア活動）を行いました

令和 5 年 7 月の豪雨により被災された方々へ心よりお見舞い申し上げます。
このたび当院の看護師が広川町の被災地で医療救護（ボランティア活動）を行いました。現地では被災に遭われた方やボランティアの方への声かけ、体調不良になった方へのサポートのほか清掃のお手伝いなどを行いました。

編集後記

先日、中学生の息子が学校の課題としてお弁当を作ってくれました。とても美味しくて一口ずつ味わって食べました。いつの間にかこんなお弁当を作れるように成長した姿を嬉しく思うと共に、まだまだ手がかかる子どもたちのためにも頑張って働こうという気持ちになりました。

発行：公立八女総合病院　　編集：事務局総務課企画係

毎週土曜日は休診です　　**※急患は対応します※**

公立八女総合病院　外来診療　担当一覧

令和5年10月～

診療科	内　容	月　曜	火　曜	水　曜	木　曜	金　曜	備　考
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火・木曜日
健康診断		○	○		○	○	火・金曜日予約制（受付時間9：00～12：00）
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	○	○	○	○	○	★予約制
	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	○	○	○	○	○	★ﾍﾟｰｽﾒｰｶｰ外来は月曜日14：00～（受付13：30～）
	午　後	ペースメーカー外来★					
腎臓内科	午　前	○	○	○	○	○	
	午　後		○			○	
呼吸器内科	午　前	○	○★	○	○	○	★「禁煙外来」は火曜日午前（予約制） ※急患は午後も受けますので事前に連絡、紹介状を持参ください
外　科	午　前	○	○★	○	○★	○	★火曜・木曜は受付11：00まで
	血管（午前）				○		
	乳腺（午後）			○★		○	★水曜日は第1・3週のみ（14：00～15：00）
	小児（午前）		○			○	
	小児（午後）		○			○	
	その他の外科外来診療日詳細はHPおよびQRコードでご確認ください。						
脳神経外科	午　前	○	○	○		○	※午後は紹介状持参のみ（事前にお電話ください）
	午　後				○★		★予約のみ
整形外科	午　前	○	○		○	○	
産婦人科	午　前	○	○★	○	○	○	※子宮がん検診（月・水・木・金曜日） ★火曜日は新患・急患のみ
皮　膚　科	午　前	○	○	○	○	○	月・金曜日は新患受付10:30まで
泌尿器科	午　前	○	○（受付10:30まで）	○	○（受付10:30まで）	○	火・木曜日は新患受付10:30まで
耳鼻咽喉科	午　前	○	○		○		※新患は紹介状持参のみの受付
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11:00まで）	※新患は紹介状持参のみの受付 ★黄斑外来は第1・3・5水曜日のみ
小　児　科	午　前	○	○	○	○	○	**※第2・3土曜日のみ診療（予約・紹介状持参患者のみ）**
	心臓（午前）		○				
	内分泌（午前）					○★	★第４金曜日は休診
	午　後	○	○	コロナワクチン外来（第2・4のみ）	○	予防接種・一ヶ月健診	コロナワクチン予防接種時は診療制限あり
精　神　科	午　前			○★	○★		※臨床心理士…月～金曜日
	午　後						★予約のみ
放射線診断科	午　後	○	○★	○★	○★	○	★火・水・木外来制限あり
放射線治療科	午　前	○	○	○	○	○	
	午　後	○	○	○	○	○	
ハイパーサーミア		○	○		○	○	※時間はお問い合わせください
緩和ケア科	午　前	○	○	○	○	○	午前診療時間：9：30～12：00（木曜のみ11:00～12:00）
	午　後		○		○		午後診療時間：14：00～16：00（木曜午後第2・第4のみ）
歯科口腔外科	午　前	○	○	○	○	○	※新患受付は10時まで

外来診療受付時間

初診　8:30～11:00

再診　8:00～11:00

TEL:0943-23-4131

FAX:（代表）0943-22-3185

医療連携室:0943-22-6929

外来診療担当一覧 QRコード