

～事業管理者のあいさつ～



新年明けましておめでとうございます。令和4年新春に際し、小林市立病院を代表いたしましてごあいさつ申し上げます。

昨年10月より感染者数は減少した状態が続いておりますが、「コロナ禍」の終息は未だ目途が立たず、予断を許さない状態です。幸い多くの方々の協力により、当地域の医療体制は概ね堅持され、ワクチン接種も予定通り進んでおりますが、温かい春までは他の感染症増加も危惧されます。皆様におかれましては、医療資源の乏しい当地の脆弱な医療体制と、救急・入院医療を

主務とする当院と西諸医師会の先生方との「役割分担」を御理解頂き、引き続き各医療機関への適切な受診と感染対策に御協力をお願いいたします。

一方、産婦人科の分娩対応休止に関しましては心よりお詫び申し上げます。幸い大きなトラブルもなく3年6カ月が過ぎましたが、安全な産婦人科医療を確保するためには少なくとも3名以上の産婦人科医が必須で、全国的にも未だに集約化が進められている現状です。1月からは週1回の外来対応のみとなりますが、今後も宮崎県および宮崎大学産婦人科学教室との協議を継続し、その再開を目指して参ります。

さて、令和3年度は宮崎大学、県立宮崎病院に加え、鹿児島大学、北海道大学、鹿児島市立病院および今村病院（鹿児島市）から初期研修医13名が当院で研修し、また、昨年同様、宮崎大学医学部医学科6年生8名、5年生6名の合計14名が地域医療研修のため当地にそれぞれ4週間滞在しました。今後も充実した研修カリキュラム提供に職員一同努力し、医師に選ばれる病院を目指します。

本年も引き続き御理解と御支援を賜ります様、宜しく願いいたします。

小林市病院事業管理者 坪内 斉志

## 理 念

「安心、安全で信頼される病院を目指します」



### 【基本方針】

- ◎ 西諸の中核病院として、地域の医療機関と連携し、高度な医療を提供します
- ◎ 職員一丸となって、迅速な対応とチーム医療で、安全な医療を提供します
- ◎ 誠実かつ真摯（しんし）な姿勢で日々研鑽（けんさん）に努め、信頼される質の高い医療を提供します
- ◎ 自治体病院として、平等で心が通い合い、安心できる快適な療養環境を提供します
- ◎ 患者様と家族の満足を追求し、プライバシーの保護をはじめ患者様の権利を尊重します

## 小児科紹介



去年から、当院の小児科ではこどもの発達について対応しています。日頃よりご協力いただいているご家族の皆様、教育、療育、医療関係の皆様に変感謝しております。

今回は、大人のこどもへのかかわり方について考えたいと思います。

まず、『ほめる』ということについてです。

人はやってよかったと思うことは、繰り返し行うことができます。例えば、おいしいものを食べれば、「また食べたい。」楽しいイベントにいけば、「また行きたい。」と考えます。このことは、こども達にも当てはまります。こども達はほめられるのが大好きです。こどもは好ましい行動をほめられる（ご褒美をもらえる）ことで、その行動を繰り返すようになります。そのようにして、好ましい行動を増やしていくことができます。こどもの好ましい行動が増えるとその分、好ましくない行動は減るため、大人のストレスが軽減されます。このようにほめて、よい行動を増やすことが、こどもに関わる大人の対応として大切なことだと思います。

次に『怒る』ということについてです。

怒られ続けたこどもは、自分より弱いと思う相手を怒ってよいと学習し攻撃的・反抗的になりやすい、または、心が折れてしまううつ・不安障害・ひきこもりに発展しやすいことが分かっています。また、大人との関係性も悪くなり信頼関係もなくなってしまうため、問題行動は増加します。そうすると怒ることが増えてしまい、怒るほうも疲れてしまいます。

こどもに関わる大人は、リーダーとして自分の行動で模範を示し、問題のある行動に対しては怒るのではなく説明することが大切です。説明するときに、怒りの感情は必要ありません。大人のこどもへのかかわり方では、発達の特性の有無によらず、こどものよいところに視点を向け、一人の人として敬意をもって接することが大切です。

当院の外来では、個々の問題については、本人、ご家族と相談しながら対応を考えております。患者様に安全で安心できる医療を提供できるように、私達ができることをひとつずつ改善し、成長し努力していきたいと思います。

小児科医長・中田 雅之

## 手術室紹介



今回は手術室・中央材料室を紹介します。

当院では消化器外科・泌尿器科分野において鏡視下手術の件数が年々増加してきています。鏡視下手術とは、従来の開胸や開腹手術に代わり、胸部や腹部に3～5箇所の小さな穴を開け、手術器具を挿入し手術が行われます。手術中はモニター画面で確認しながら安全に病変部を切除していくため、手術中の出血量が少なくなります。また、手術創が小さいため術後疼痛が少なく、早期回復・早期社会復帰が可能となります。

近年、鏡視下手術が様々な分野で急速に普及しているため、手術室看護師にも常に新しい手術に対する知識と技術が求められます。鏡視下手術中は特殊体位が必要であり、手術台を前後左右に傾けるため、バイタルサインの変動に注意し、さらに皮膚トラブルを起こさないように努めることが手術看護では重要となってきます。患者さんが安全・安楽に手術を受けられるように、多種多様な手術器具操作の習得や手術中の患者さんの全身管理など、看護の知識と技術の習得に励んでいます。



手術室・中央材料室主任看護師 下久保 香織





# 栄養情報だより



臨床栄養室

「以前と比べて肉や魚のおかずを食べなくなった」「時間がなくて朝はおにぎりかパンのみ」「ご飯と野菜入り味噌汁があればそれでいい」…

心当たりがある方はいませんか？

そんな方は食事からのたんぱく質の摂取不足が考えられます。

たんぱく質は**筋肉や血液をつくる重要な栄養素**です。

慢性的なたんぱく質の不足は、栄養状態に影響を及ぼし**体重減少**や**体力低下**などにつながってしまいます。



量には違いはありますが ほとんどの食材にたんぱく質が含まれています！！



## 食品ごとのたんぱく質量



牛乳コップ 1 杯(200 ml)

6.6 g



卵 1 個(60 g)

6.3g



肩ロースステーキ(100 g)

13.9 g



サンマの塩焼き 1 尾(72 g)

12.8 g



ご飯 1 膳(150 g)

3.8g



納豆 1 パック(50 g)

8.3g



冷奴 1/4 丁(100 g)

6.6 g



無糖ヨーグルト(120 g)

4.3 g



まぐろ刺身 3 切れ(60 g)

15.8 g

主食とあわせてたんぱく質のおかず(肉・魚・卵・大豆製品など)を  
毎食どれか 1 つ選んで摂るのが理想です。

この時期は品数が沢山とれる  
鍋料理もおすすめですよ～！



品数をたくさん摂れない方は…

例) 塩おにぎり→中の具に**鮭**を入れる、**肉そぼろ**や**いり卵**、**鯉節**を混ぜこんでも OK  
味噌汁→**豆腐**や**卵**、**小間切れの豚肉**を入れて豚汁風にするとうまみもアップ  
かけうどん→**肉**をいれて肉うどんに♪**温泉卵**や惣菜の**海老天**をトッピング

治療の影響でおかずがなかなか摂取できない方は…

市販で購入できるギリシャヨーグルトやプロテイン飲料を活用してもよいでしょう。

※たんぱく質の必要な量は個人差があります。管理栄養士へご相談ください。

## リハビリテーション室紹介

当院のリハビリテーションスタッフは、理学療法士 12 名、作業療法士 5 名、言語聴覚士 2 名、リハビリ助手 1 名の計 20 名が在籍し、入院患者さんの自宅復帰に向けてのお手伝いをしています。

今回は、皆さんにとって馴染みの薄い言語聴覚士について紹介します。言語聴覚士の分野は大きく分けて高次脳機能障がい、嚥下障がい、聴覚障がい、そして小児分野での発達障がいなどがあります。

院内では、手術後の食事再開時における嚥下評価や高齢による誤嚥性肺炎の再発予防の為に嚥下訓練等を行っています。誤嚥とは、唾液や食物が気管へ侵入することを言います。誤嚥は、食事時の姿勢や水分にトロミをつけるなどの工夫でリスクを軽減することができます。

言語聴覚士は、発達障がいで分野で言語発達遅滞や精神発達遅滞の訓練やケアを行っています。小林市では小林市保健センターで、発達に関する相談窓口として、毎月「ことばの相談」を行っています。当院の言語聴覚士も参加していますのでお子様の発達のことで気になることがありましたら保健センターへお気軽にご相談ください。

言語聴覚士 湯浅 克彦



## 西諸華道連盟の皆様から

素晴らしいお花をいただいています。



連絡先

小林市立病院 地域医療連携室

TEL 0984-23-8225（直通）

FAX 0984-23-8226

Mail k\_hosp4@city.kobayashi.lg.jp

## スタッフのひとこと

新年あけましておめでとうございます。

去年も一昨年に引き続き、新型コロナウイルスが全世界を覆い尽くし、とても大変な1年となりました。我が家でも、子供3人と毎日、手洗いうがいをして手指消毒をしてコロナ対策を頑張っている次第です。

コロナが完全収束を迎える日が一日でも早く訪れることを心から祈っています。今年も皆さんにとって健やかで実り多い年でありますように。

医師事務作業補助者 橋本 美彩子