

こすもスマイル 59号

発行／小林市立病院 地域医療連携室 令和5年1月

～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5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11月にはついに第8波が襲来し、「コロナ禍」は未だ終息に至らず予断を許さない状態です。感染者数は横ばい状態ですが症状のはっきりしない感染者が多く、感染対策が困難を極め、当院でも2度のクラスターが発生しました。紹介患者の受け入れ等、診療に支障を来し多方面にご迷惑をおかけしましたことを心よりお詫び申し上げます。皆様には、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、引き続き御協力をお願いいたします。

一方公立病院のあり方については、それぞれの医療機関の役割を明確化し連携強化を図ることが目標となり、その整合性が地域医療構想会議で議論されています。当地の三つの公立病院は今日までおよそ半世紀にわたり鹿児島大学が支えてきましたが、近年は県単位での医療計画が推進され、宮崎県において当地域は言わば取り残された状態となっています。常勤医師の高齢化に伴う退職に対し、宮崎大学、宮崎県および鹿児島大学へ交渉を重ねて参りましたが、両県とも医師不足、偏在が未だ解消には至らず後任の医師確保の目途は立っていません。今後10年で三つの公立病院の常勤医師が半減する見込みで、行政や議会へも現状の理解を求めさらなる協力をお願いしています。

さて、昨年は宮崎大学、県立宮崎病院、鹿児島大学、鹿児島市立病院および今村総合病院（鹿児島市）から過去最高の初期研修医18名が来林しました。また、宮崎大学医学部医学科5年生18名が地域医療研修を無事終了しています。今後も選ばれる病院を目指しその体制整備に努力いたします。本年も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

当院の小児科では、こどもの発達について対応するようになり3年が経ちました。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。

今回も、大人のこどもへのかかわり方について考えました。

こどもに関わる大人は楽しく感じ、可能な範囲で、普段から注目を与えふれあいを持つことで、こどもに安心感を与えることができます。ほめ育てをすることで、自己肯定感を高めることができます。要求されなくてもこどもが望む対応をしてくれる人は、こどもから信頼されます。問題行動は、こどものSOSかもしれないと気づいてあげることが大切だと思います。皆さまが、良好な親子関係を形成し、幸せのループを作ること願っております。

当院の外来では、子育ても含めて、個々の問題について、本人、ご家族と相談しながら対応を考えております。患者さん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っております。

小児科医長 中田 雅之



2023



手術室紹介

新たな年を迎え皆様にとって本年にご多幸がありますよう心よりお祈りいたします。厳しい寒さの中にもすがすがしさが感じられる日々です。新型コロナウイルス感染症が流行して4年目になりますが日々感染拡大防止に気をつけている状況が続いており、日頃より患者さん・ご家族の皆様にご協力いただき大変感謝いたしております。

私事ですが12年ぶりに手術室に配属となりました。医療の進歩を感じながら毎日、新鮮な気持ちで業務を遂行しております。

当院では、産婦人科が休診となり消化器・腫瘍外科と泌尿器科と整形外科の手術となります。昨年の手術件数は582件（全身麻酔467件）でした。手術室スタッフは、麻酔科医1名、看護師7名、看護補助者1名です。日々カンファレンス等で情報共有して、患者さんが安全に手術を受けられるように取り組んでいます。

手術室・中央材料室 看護師長 竹之下直人

西諸華道連盟の皆様から
すばらしいお花をいただきました。



栄養情報だより

〈臨床栄養室〉

寒さに負けない体づくり～温活について～

体の冷えは「万病のもと」とも考えられ、体温が低下することでさまざまな体調不良が起こりやすくなると言われています。

みなさんも冷えを取り除く『温活』を日々の生活に取り入れてみませんか？



理想的な体温は 36.5°C ～ 37.0°C であり
平熱が 36.5°C 以下の場合は冷えによって
体調不良がおこる可能性が高くなりやすいと
言われています！



体を温める栄養素

たんぱく質

筋肉をつくり熱を産生する

《多く含む食品》

肉類・魚類・卵・大豆製品

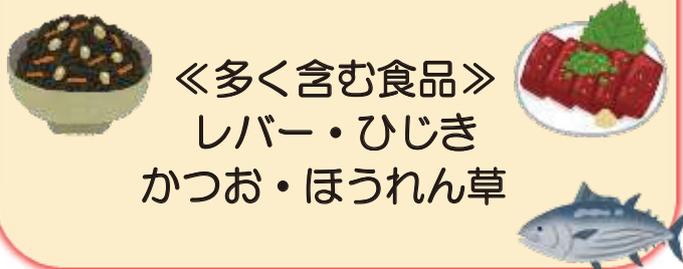


鉄

血液中のヘモグロビン合成に必要
全身に酸素を運び体温を維持する

《多く含む食品》

レバー・ひじき
かつお・ほうれん草

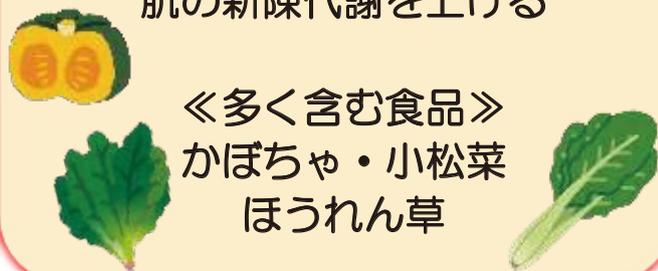


ビタミンE

血液の流れを良くして
肌の新陳代謝を上げる

《多く含む食品》

かぼちゃ・小松菜
ほうれん草

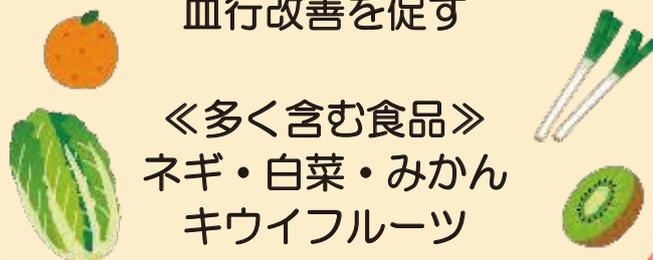


ビタミンC

鉄分の吸収をサポートして
血行改善を促す

《多く含む食品》

ネギ・白菜・みかん
キウイフルーツ



これらの食品に加え、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を心がけましょう。まだまだ寒い日が続きますが、ご自愛ください。



リハビリテーション室紹介

年明けて、寒さも一段と厳しい日々が続いています。お正月はどのように過ごされたでしょうか。炬燵にみかんで過ごされた方、寝正月だった方とみなさん様々だったと思います。

最近読んだ記事に、日本人の成人が平日に座っている時間が、世界 20 カ国中、もっとも長い 1 日 420 分=7 時間ということが書かれていました。確かに自己を振り返ると仕事でも、家でも座ってる事に気づいて驚きました。長時間座り続けることで血流や筋肉の代謝が低下し、心筋梗塞、脳血管疾患、肥満、糖尿病、がん、認知症など健康に害を及ぼす危険性があると。1 日に座っている時間が 4 時間未満の成人と比べ、1 日に 11 時間以上座っている人は死亡リスクが 40% も高まるといわれ、2011 年、WHO（世界保健機関）によれば、「世界で年間 200 万人の死因になる」という発表まであったことに、さらに驚愕です。

ご自分で気になる方は、座位時間の合間に、かかとの上げ下ろし運動をしたり、ふくらはぎを軽くもんだりするなど、エコノミークラス症候群の予防方法を参考にした足の運動をお勧めします。日頃からフレイルやロコモティブ症候群を意識して有酸素運動を取り入れ、神経伝達物質セロトニン、通称「幸せホルモン」の分泌を促す習慣を付けたり、+10（プラス・テン）運動を日常生活の中で心がけてみてはいかがでしょうか？



リハビリテーション室では、入院から退院まで、身体機能の改善から自宅手すりの 1 本まで、様々なご要望にお応えできるよう、主治医をはじめ多職種連携を通して、今後も邁進させていただきます。

これからも地域に根差したリハビリテーションの提供と、安心・安全で信頼される病院として貢献できるよう務めて参ります。

リハビリテーション室長 川原秀樹

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。お正月のにぎわいも過ぎ、普段の生活が戻ってきましたね。

みなさん、今年の目標はたてられましたか？ 私は、今年高校を卒業する娘の卒業式までに痩せることと、見ないようにしていた我が家の庭の手入れを頑張ろうと思っています。

さて、コロナ禍 4 年目に突入し、まだ気が抜けない生活ではありますが、体調管理をして、楽しい一年が過ごせますよう、今年もどうぞよろしくお願いいたします。

退院調整看護師 竹内 加代



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