



# こすもスマイル

回覧



65号 発行：小林市立病院 地域医療連携室 令和6年1月

～病院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6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5月にコロナ感染症は2類から5類へ変更されました。その後も院内感染が散発しその対応に困惑しましたが、重症化する患者は著減し入院加療を要する感染者は極少数となりました。このまま終息となるのでしょうか？

一方では、秋以降インフルエンザが蔓延し、抗ウイルス薬確保が非常に厳しい状況となっています。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」をご理解いただき、医療機関受診へのご配慮をお願いいたします。

当地における公立病院の責務については継続して地域医療構想会議等で議論され、今年度末までにそれぞれ三病院で「経営強化プラン」を作成し、総務省へ報告および公表の予定です。今後はさらなる連携と役割分担が求められ、整合性の図れた具体策を盛り込んだプランを準備中です。近年は国の施策により県単位での医療計画が推進され、現在少しずつ鹿児島大学から宮崎県へのバトンタッチを進めていますが、未だ両県ともに医師不足、偏在の解消には時間を要す見込みで、依然同プラン実現には「医師確保」が大きな課題となる実情は変わりありません。今後も医師会、行政および議会へさらなる協力をお願いして参ります。

さて、昨年も宮崎大学、県立宮崎病院、鹿児島大学、鹿児島市立病院および今村病院（鹿児島市）から初期研修医26名が来林し、最高数を更新しました。また、宮崎大学医学部医学科5、6年生18名が地域医療研修を無事終了しています。これまで以上に選ばれる研修病院を目指しその体制整備に努力いたします。本年もよろしくお願いいたします。

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4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を願っております。

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

# 手術室紹介



新年あけましておめでとうございます。謹んで新年のお祝いを申し上げます。

手術室は、消化器外科・腫瘍外科、泌尿器科、整形外科の手術を行っています。令和4年の年間手術件数は522件でした。医師・看護師・臨床工学技士などのスタッフと連携し、安心して手術が受けられるように努めています。今回は、手術室の「術前訪問」「術中訪問」「術後訪問」について紹介します。

## ＜ 術前訪問 ＞

手術当日は、手術スタッフが病室を訪問します。パンフレットを使い手術室の様子をお伝えすることで、手術に対する不安が軽減できるように努めています。また、手術室内で音楽を流し少しでもリラックスできる環境を作っています。

## ＜ 術中訪問 ＞

家族の方には、手術が終了するまで、控室で待機していただきます。手術の進行状況が分かるように、手術開始時と終了時には手術室スタッフが声をかけるようにしています。

## ＜ 術後訪問 ＞

手術終了後、患者さんのお部屋を訪問しています。患者さんの声を大切にするため、手術を受けた時に気が付いたことなどを伺っています。

手術室看護師 押川 理香





# 栄養情報だより

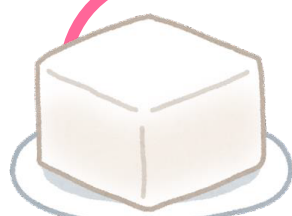


臨床栄養室

睡眠の悩みはさまざまですが、生活習慣の乱れ以外にも栄養素が足りていない場合があります。

トリプトファンという栄養素は脳内でセロトニンという睡眠に関与するホルモンを作ります

トリプトファンは人間の体内では作ることが出来ないため食事からの摂取が欠かせません



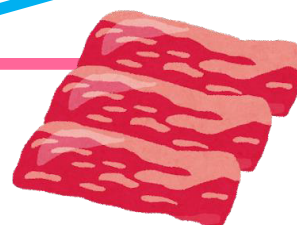
豆腐



納豆



卵



牛肉



味噌



まぐろ・かつお



バナナ



牛乳  
乳製品

トリプトファンを多く含む食材

睡眠の悩みは食べ物が原因かも？

快適な睡眠に必要な栄養素をとりましょう



寝つきが悪い人は・・・

体が冷えている、逆に熱いお風呂に入浴した後は交感神経が刺激されて寝付きにくい状態になっています。就寝三時間前から食事やカフェインの入った飲み物は控えましょう。どうしてもお腹がすく時は、身体を温めるホットミルクや消化に良いヨーグルトがよいでしょう。乳製品はトリプトファンを多く含み一石二鳥です。

眠りが浅い人は・・・

寝る前の飲食を控え、消化管を休めると改善する場合があります。

食事面では精神の興奮を抑えてリラックスさせる働きがあるとされる GABA を含む食べ物がおすすめです。GABA は発酵食品、キノコ類、トマト、雑穀類に多く含まれます。



# リハビリテーション室紹介

リハビリテーションと聞くと、病院や施設での治療や運動等を想像される方が多いのではないのでしょうか。

日本ではますます高齢化が進んでいます。『寿命』には『平均寿命（〇歳の子供が何年生きられるか）』と『健康寿命（健康で過ごせる期間）』とがあることをご存知でしょうか。現在、全国各地でこの『健康寿命』を延ばそうとする取り組みが推進されており、当院もその一環として院内でのリハビリテーション業務だけでなく、高齢者の健康増進・自立支援に向けた地域リハビリテーション活動を小林市主導のもと支援しています。

健康状態の維持、加齢に伴う体力・筋力・認知機能の低下や痛み等への対策の提案、病気やケガで後遺症等が生じた方への生活改善支援など、行政が主体となって多岐にわたる事業が展開されており、地域ケア会議や高齢者宅の訪問等、様々な形で支援を行っています。

地域の皆様が、年齢を重ねても住み慣れた地元で一日でも長く健康な状態で過ごせるよう、地域包括ケアシステム構築に向けて今後も努めて参ります。

地域リハビリテーション活動の詳細については、小林市役所長寿介護課または小林市立病院リハビリテーション室までお気軽にご相談下さい。

理学療法士 藤田 陽子



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。



## スタッフのひとこと

明けましておめでとうございます。「一年の計は元旦にあり」と言われますが、どのような一年にしたいでしょうか。今年は辰年です。辰は十二支の中で最も縁起の良い干支と言われており、あらゆる物事をいい方向へ導いてくれる力があるとされています。辰年のパワーをもらって、素敵な一年が送れますように！

そして、心身ともに健やかに過ごせるように、令和6年も「手洗い＆うがい」に励みましょう！



退院調整看護師 米丸 博子

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