

# こすもスマイル 71号

発行：小林市立病院 地域医療連携室 令和7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7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。

2020年1月30日、WHOがコロナ感染症について「国際的に懸念される公衆衛生上の緊急事態」を宣言し、約5年経過しました。昨今は、散発する感染者はあるものの重症化する患者はほとんどなく、入院加療を要する感染者は極少数となりました。しかしながら今回の経験を教訓として、未知の新興感染症に対する備えは常に必要です。皆様には面会制限等ご迷惑をおかけしますが、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」をご理解頂き、引き続きご配慮をお願いいたします。

昨年報告いたしましたが、近年は県単位での医療計画が推進され、当院の常勤医師の陣容移行を鹿児島大学から宮崎県へと継続して進めています。しかし、宮崎県の医師およびその診療科偏在の解消には未だかなりの時間を要する見込みで、依然当院の内科常勤医確保は目途がつかない状況です。診療の根幹をなす内科医不在を、現存の外科系常勤医で担う体制は限界に近く、救急科等の奮闘により綱渡りに対応しています。今後も宮崎大学および宮崎県へ要望を続けて参りますが、医師会、議会および行政のさらなる協力をお願いいたします。

昨年報告いたしましたが、近年は県単位での医療計画が推進され、当院の常勤医師の陣容移行を鹿児島大学から宮崎県へと継続して進めています。しかし、宮崎県の医師およびその診療科偏在の解消には未だかなりの時間を要する見込みで、依然当院の内科常勤医確保は目途がつかない状況です。診療の根幹をなす内科医不在を、現存の外科系常勤医で担う体制は限界に近く、救急科等の奮闘により綱渡りに対応しています。今後も宮崎大学および宮崎県へ要望を続けて参りますが、医師会、議会および行政のさらなる協力をお願いいたします。

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、いまきいれ総合病院および今村総合病院（鹿児島市）から初期研修医22名が来林しました。また、宮崎大学医学部医学科5、6年生18名が、恒例となりました当地での地域医療研修を無事終了しています。引き続き選ばれる研修病院を目指しその体制アップデートに努力いたします。

小林市病院事業管理者 坪内 斉志

## 【理念】

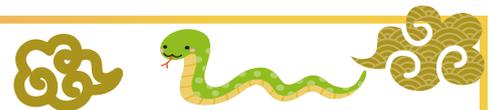
「安心、安全で信頼される病院を目指します」

## 【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



小林市立病院、小児科の中田雅之です。主に、発達、心について取り組んでおります。本人とご家族と一緒に、どうすれば、より楽しく日々を過ごせるかを考えることを中心に活動しております。そのために、役に立つものとして認知行動療法を紹介させていただきます。

その考え方は日常診療で使っております。また、1日1名程度はセッションをやっております。これは、適応的な考えに本人が気づき、体験して、自分の中心的な考えを適応的なものにする方法です。考え、気持ち、行動、体の感覚の4つはお互いに影響しあいます。考え、行動に関して自分自身が適応的に変わっていくことで、行き過ぎた感情をコントロールできることが増えることを目指します。私と一緒に考えて、計画を立てて、実際に日常生活で試していただくこととなります。最終的には、自分が自分自身に認知行動療法を行えるようになります。少なくとも週一回、12-20セッション、多くは16セッションで、1セッション40-90分、多くは50分です。本人も、ご家族も負担が大きいため、一番重要なのは本人とご家族のいずれにも動機があり、セッションを受ける時間があることです。一人で出かけられるようになりたい、かわりたいなどの本人に強い動機が必要となります。

最後に、認知行動療法を学びたいと思う方がいらっしゃったら、情報提供は可能です。相談していただくと幸いです。

小児科医長 中田 雅之

# リハビリテーション室紹介

酷暑の夏から一転、突然の冬将軍到来と、急激な季節の変化に体調を崩す方も多かった年末でしたが、どのような新年を迎えられたでしょうか。

さて、皆さんは「レジリエンス」という言葉をご存知でしょうか。日本語では「回復力」「弾力」「再起力」などと訳されます。元々は物体の弾性を表す言葉でしたが、昨今では心の回復力を表すものとして、様々な場面で着目されています。

想定外の自然災害、目まぐるしい社会情勢の変化など、予測困難で変化の激しい近年、立ち足かかる壁に立ち向かう・困難に負けないということは、容易なことではありません。そのような状況の中で必要になってくるのが、困難をしなやかに乗り越え回復する・適応する力、すなわち“レジリエンス”です。

レジリエンスを高める方法として、①自分のこと（考え方の癖、大切にしたい物・事など）をよく知る②成功体験を重ね、自己効力感を高める、③周囲との繋がりを持ちサポートを得る等が有効と言われています。

もっと具体的に知りたい方は、ぜひ当院リハビリスタッフまでお問合せください。

私達リハビリテーションスタッフも、患者さんのレジリエンス向上を目指し、今後も努めて参ります。

作業療法士 三宅 理加



西諸華道連盟の皆様、  
いつもありがとうございます。



毎日コツコツ!

# 栄養情報だより

臨床栄養室

皆さん、成人の全身の骨の数をご存じですか？

約 200 個あると言われています。身体を支えるだけでなく、内臓を守ったりカルシウムなどの栄養素を貯めておく働きがあります。また立つ、歩くなど、身体を動かすためにも必要です。



骨の栄養に欠かせない「**カルシウム**」を普段どのくらい摂取できているでしょうか。カルシウム自己チェック表を利用して確認してみましょう。

※成人 1 日当たりの推奨量 男性:700mg 女性 700-800mg

食品例と目安量		0点	0.5点	1点	2点	4点
牛乳	コップ1杯200ml	ほとんど飲まない	月1-2回	週1-2回	週3-4回	ほとんど毎日
ヨーグルト	小カップ1個	ほとんど食べない	週1-2回	週3-4回	ほとんど毎日	ほとんど毎日2個
その他乳製品	6Pチーズ1個	ほとんど食べない	週1-2回	週3-4回	ほとんど毎日	毎日2種類以上
納豆	納豆1パック	ほとんど食べない	週1-2回	週3-4回	ほとんど毎日	毎日2種類以上
大豆製品	豆腐1/4丁	ほとんど食べない	週1-2回	週3-4回	ほとんど毎日	毎日2種類以上
葉物野菜	お浸し小鉢1皿	ほとんど食べない	週1-2回	週3-4回	ほとんど毎日	毎日2種類以上
海藻類	ひじきの煮物小鉢1皿	ほとんど食べない	週1-2回	週3-4回	ほとんど毎日	
骨ごと食べる魚	シシャモ3-4尾	ほとんど食べない	月1-2回	週1-2回	週3-4回	ほとんど毎日
小魚類	ちりめんじゃこ大さじ3杯	ほとんど食べない	週1-2回	週3-4回	ほとんど毎日	毎日2種類以上
合計点数						
1日3食食べますか？		1日1-2食=1点 欠食が多い=2点 きちんと3食=3点				

合計点数	判定結果	
20点以上	良い	1日に必要800mg以上摂れています。
16-19点	少し足りない	1日に必要な800mgに少し足りません。
11-15点	足りない	1日600mgしか摂れていません。
8-10点	かなり足りない	必要な量の半分以下しか摂れていません。
0-7点	まったく足りない	カルシウムがほとんど摂れていません。



判定結果はいかがでしたか？

1日に必要なカルシウムに足りない状態が続くと、骨が弱くなり骨折しやすくとても危険です。

カルシウム自己チェック表の食品はカルシウムが豊富に含まれています。

毎日コツコツ摂取し、健康な骨を作りましょう！！



# 手術室紹介

当手術室は、手術室と中央材料室の併設で、手術室は3室(バイオクリーンルーム1室)あり、消化器外科・腫瘍外科、整形外科、泌尿器科の手術を、年間約500件行っています。スタッフ数は8名で、2次救急医療機関として、緊急手術にも24時間体制で対応できるように待機体制をとっています。

手術は、診療科医師、麻酔科医師、看護師、臨床工学技士など様々なスタッフが関わり、一つの手術を安全に行うために協働しています。安全に看護を提供するには、術式だけでなく、手術体位、麻酔に関する知識、医療機器の取り扱いなど、さまざまな知識が必要となります。

手術室は、ドラマなどでは見たことがあるけれど、手術を受ける時にしか入ることができない場所です。いったいどんな所なのか…。今回は、安全に看護を提供するために「学んでいる姿」の一部を紹介します。

\*バイオクリーンルームとは：空気中の塵やごみ、細菌を取り除く空調設備を備えた部屋



## 手術器械の説明を受けている様子 (術式：人工膝関節置換術)

器械出しが得意な看護師に  
私はなる!!!

毎日の小さな努力の積み重ねが  
歴史を作っていくんだよ。



## 麻酔に関する勉強会の様子 (講師は麻酔科医 窪田先生)



周術期管理チームの認定試験  
のテストを解き、麻酔科医と  
答え合わせをします。  
みんな、何点とれるかな??

手術室看護師長 福永 幸枝

## スタッフのひとこと

新年、明けましておめでとうございます。

今年は巳年、へびが苦手な人もいますが、脱皮の特性から「再生」と「治癒」の象徴とされ、実は医療や医術のシンボルとして救急車にも絵描かれ、世界的にも使用されています。その由来は、ギリシャ神話に登場する医術の神が、へびの姿で現れ、疫病から市民を救ったという伝説に有ります。

世界的にも自然災害や感染症が蔓延し、自らの危機管理や予防対策を講じなければと新年の目標に掲げました。

医療ソーシャルワーカー 鶴 千江美



※アスクレピオスの杖  
ギリシア神話に登場する医学の神、  
アスクレピオスの持っていた蛇  
(クスシヘビ)の巻きついた杖。

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

