

こすもスマイル 19号

発行：小林市立病院 地域医療連携室 令和8年4月

～病院長のあいさつ～



新年度を迎えるにあたりごあいさつ申し上げます。常日頃からの皆さまの当院に対するご理解とご協力に感謝いたします。

当院は近隣の医療機関にかかりつけ医としてご協力いただき、主に手術、救急などの急性期医療を行っています。2025年1年間の手術件数（消化器外科・腫瘍外科、泌尿器科、整形外科）は543件で、前年より約20件減少し、救急車の受け入れ件数は826件で、約70件ほど減少していました。今後、少子高齢化が進むなかでも、高齢者救急の

増加が予測され、需要と供給のバランスの取れた急性期医療の維持が重要と考えています。

また、今後の地域医療においてさらに必要となってくる在宅医療においては、当院でも訪問看護ステーションを併設し、訪問診療、訪問看護などを行っています。地域の医療機関、介護施設などのご理解をいただきながら、そしてご家族のご理解とご協力をいただきながら入院医療から在宅医療へのスムーズな移行ができるような体制をさらに整えていきたいと考えています。

患者さん、ご家族のご協力もあり、例年当院には多くの研修医、実習生が派遣されています。感謝いたします。彼らに評価してもらえ、地域医療を実践しなければなりません。若手医師の様々な意見が学会誌、医療関連雑誌などには記載されていますが、その中には、働くことは苦にならない、医療知識、技術が得られる職場（専門医、資格が習得できる）、やるべきことが明確であること、オンとオフがはっきりしていることなどのさまざまな意見があるようです。当院を含めた地域医療の体制づくりにおいても参考にする意見があるように思います。

地域の皆様には、急性期、回復期、慢性期と医療の形は違いますが、周囲の医療機関と協力し、充実した医療を提供できるように努力したいと考えています。

2026年度もよろしくお願いいたします。

小林市立病院 病院長 徳田 浩喜

【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



4 階病棟（地域包括ケア病棟）紹介

小林市立病院の地域包括ケア病棟は、平成 30 年 7 月に設立された病棟です。

急性期の治療を終えた後、すぐに自宅へ戻ることに不安を感じている方やリハビリが必要な方が安心して療養できる病棟です。

医師・看護師・リハビリスタッフ・医療ソーシャルワーカー・栄養士・薬剤師などが力を合わせて、患者さん一人ひとりの体調や生活状況に合わせた退院支援を行っています。

日常生活動作の回復に向けたリハビリテーションや、服薬管理、栄養指導、ストーマ管理指導など退院後の生活を見据えた相談を行い、患者さんご家族が安心して退院後の生活を送れるように支援します。



令和 6 年 7 月に小林市立病院訪問看護ステーションが新設され、在宅ケアのサポート体制が整いました。

訪問看護師と病棟看護師がしっかりと連携を行い、患者さん・ご家族の思いに寄り添い住み慣れた場所で過ごせるよう、思いやりのある切れ目のない看護の提供に努めていきます。



4 階病棟主任看護師 下園 恵里子

小林市立病院公式Instagramを始めました。

このたび、病院の取り組みや活動、地域への情報発信を目的として、小林市立病院公式Instagramを開設しました。

スマートフォン等で右のQRコードを読み取るとか、「Instagram」 「小林市立病院」で検索してください。

ぜひ、フォローをお願いいたします！



@KOBAYASHICITYHP

食と栄養のたより



近年、男性・女性ともに歩数の平均値が少なく、運動習慣者の割合も低くなっています。活動量が減ることで、筋力低下やエネルギーが消費されず、体重増加や食事摂取量の減少につながることもあります。

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」では3メッツ以上の身体活動や運動を40～60分以上行うことが推奨されています。

●3メッツ以上の身体活動や運動とは・・・？

メッツ	身体活動	運動
3メッツ	普通歩行（20分）階段を下りる（20分）	バレーボール（20分） 軽い筋力トレーニング（20分）
3.5メッツ	掃除（17分） 軽い荷物の運搬（17分）	
4メッツ	自転車（15分） こどもと遊ぶ（15分）	ゴルフ（15分） 速歩（15分）
4.5メッツ	庭仕事（13分）農作業（13分）	
5メッツ	かなり速歩（12分）動物の世話（12分）	
6メッツ	家財道具の移動（10分）雪かき（10分）	エアロビクス（10分） 軽いジョギング（10分）
8メッツ	重い荷物の運搬（8分） 階段を上がる（8分）	ランニング（7～8分） 水泳（7～8分）

☆運動・身体活動の消費エネルギーの算出方法

$$\text{消費エネルギー(kcal)} = \text{メッツ} \times \text{実施時間(時間)} \times \text{体重(kg)} \times 1.05$$

<例> 体重 50kg の女性。自宅の掃除を 30 分行いました。

$$3.5 \text{メッツ} \times 0.5 \text{時間} \times 50 \text{kg} \times 1.05 = 92 \text{kcal (カップヨーグルト1個分程度)}$$

●3メッツ以上の身体活動や運動を40～60分行うとすると・・・

【掃除 30分・こどもと遊ぶ 15分・軽いジョギング 10分 = 55分】

約 176kcal（コンビニの塩おにぎり 1 個分程度）消費される！



「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」では「個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む」「今よりも少しでも多く身体を動かす」と記されています。

身体活動・運動の表を参考に、各自で出来そうなことを組み合わせて 40～60 分程度身体を動かしていきませんか？普段食べる食品のカロリーを消費するには、どれくらい動けばいいのか考えてもおもしろいかもかもしれません。

始められることから取り組み、一緒に健康づくりしていきましょう！

地域医療連携室紹介

現在、地域医療連携室にはメディカルソーシャルワーカー、医師事務作業補助者、退院調整看護師、事務員の計14名が在籍しております。

私たち事務員の主な仕事は、データ集計、広報誌「こすもスマイル」の発行、患者さんからの電話問い合わせや他医療機関からの紹介予約の対応などがあります。今回は紹介予約業務についてご紹介いたします。

小林市立病院は西諸医療圏の中核病院として、地域の医療機関から専門的な検査、手術が必要な患者さんをご紹介いただいております。紹介予約の受付窓口として、紹介状の内容を確認し適切な診療科への振り分けや予約調整、また、ご紹介いただいた医療機関の先生方へ医師による報告書がスムーズに届くよう返書の管理を行っています。

地域医療連携室は、病院と各関係機関をつなぐ窓口として設置されております。これからも地域の医療機関や福祉施設などと連携し患者さんが適切な医療や支援を受けられるよう、地域医療・福祉にかかわる橋渡し役として精進して参ります。

地域医療連携室 事務員 柿木 良子・瀧口 麻希

西諸華道連盟の皆さま、 素敵なお花をありがとうございます。



スタッフのひとこと

まだ肌寒さが残りますが、春と共に新年度がはじまりました。

医師事務作業補助者として働き始めて半年が経ち、まだまだ勉強中ではありますが周囲の皆さまに支えていただきながら、一つひとつ出来ることが増えてきたことを嬉しく感じています。温かくご指導くださる先生方やスタッフの皆さまには、感謝の気持ちでいっぱいです。

これからも丁寧で思いやりのある対応を心がけ、少しでもお役に立てるよう努力していきたいと思っております。

医師事務作業補助者 八重尾 志保

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