

たかくま



県民健康プラザ鹿屋医療センター

〒893-0013

鹿児島県鹿屋市札元1丁目8-8

TEL：0994-42-5101

FAX：0994-44-3944

URL：http://hospital.pref.kagoshima.jp/kanoya/

e-mail：kano-hos@pref.kagoshima.lg.jp

地域貢献

病院理念



【目次】

○副院長あいさつ	1 P
○医局 Q & A ～知って防ごう！熱中症～	2 P
○看護部より（3階東病棟）	3 P
○看護部より（中材・手術室）	4 P
○リハビリテーション部より	5 P
○トピック（感染管理認定看護師）	6 P
○トピック（皮膚排泄ケア看護師）	7 P
○診療案内	8 P

～ 副 院 長 あ い さ つ ～



皆様、こんにちは

鹿屋医療センター外科・消化器外科の瀬戸山徹郎でございます。

2025 年 4 月より当院へ赴任し、1 年 3 か月ほど経過いたしました。本年 4 月より副院長を拝命いたしました。

もともと、父親の仕事の関係で生まれてから 6 歳まで鹿屋市西原で育ちました。小学校より鹿児島市へ転居しましたので、約 50 年ぶりに鹿屋市に住まわせていただいております。私の幼少時の原風景は鹿屋市にあると自覚しております。幼少時家族ぐるみでお付き合いさせていただいていた一家のお母さまが当院外科で手術を受けられて、たまたま私の前任者から引き継いだ外来へ通っておられたのは、とても感動的でありました。約 50 年ぶりの再会であり、立派になったねと言っただき、こそばゆく感じるとともに、とても運命的なものを感じました。鹿屋の風景もこの間大きく様変わりし、開発が進んでいるのを日々感じ、嬉しく思っております。

当院外科は現在のところ、鹿児島大学消化器外科から派遣された 5 名（小児外科 1 名を含む）で、診療しております。皆、気さくで優しく優秀な人ばかりです。

外科業務としては、もちろん腹腔鏡や開腹の手術を多くこなしておりますが、実はそれ以外の仕事も多く存在します。外来では、検査の説明や手術後の患者のフォロー、抗がん剤治療、上部下部消化管内視鏡検査や超音波エコー検査など行っております。

他院からのご紹介や 2 次検診も多く受けておりますが、昨年 4 月より 1 名増員になったこともあって、他院からの紹介状がなくても受診することができるシステムとさせていただいております。

また、私の任務のもう一つは医療安全管理であります。医学・医療も日々進歩し、複雑化しておりますので多種多様な弊害が生じてまいります。人間がすることですのである程度エラーが生じる可能性は常にありますが、可能な限りリスクを減らす取り組みを構築していくことを目標としています。

当院は、現在、地域住民の皆様には病気のことやその予防法、治療法を知っていただくために“出前講座”を行っております。各種がん、消化器疾患、生活習慣病や心臓血管病など多くの講座を準備しておりますので、ご希望があられる地域がございましたら、問い合わせいただければ順にご地域の公民館へお邪魔して講座開催させていただきますのでよろしくお願いいたします。

当院は、紹介状なしで受診できます（小児科、産婦人科以外）ので、何か症状ございましたら遠慮なく受診していただけますと幸いです。

今後とも地域にとって頼りになる病院を目指して一同頑張っておりますのでどうぞよろしくお願い申し上げます。

医局 Q&A～知って防ごう！熱中症～

内科部長兼循環器内科部長兼総合診療科部長の
藤田祥次先生に熱中症について伺いました。

Q1. 熱中症とはどんな病気ですか？

A. 高温多湿の環境で体温調節がうまくできなくなり、体に熱がこもることによって起こります。軽いめまいや倦怠感から始まり、重症になると意識障害やけいれんを起こし、命に関わることもあります。

Q2. どんな人がなりやすいのですか？

A. 高齢者や小さなお子さんは体温調節機能が弱く、特に注意が必要です。また、持病のある方、屋外での作業や運動をされる方、水分補給が少ない方もリスクが高くなります。

Q3. 室内でも熱中症になりますか？

A. はい、なります。実は熱中症の多くは自宅などの室内で発生しています。エアコンを使わず我慢したり、夜間に気温が下がらない場合などに起こりやすいです。

Q4. どんな症状に注意すればよいですか？

A. 次のような症状が出たら注意してください。

- ・ 軽 度：めまい、立ちくらみ、筋肉のけいれん
- ・ 中等度：頭痛、吐き気、だるさ
- ・ 重 度：意識がもうろうとする、呼びかけに反応しない

水分補給はこまめに。汗で失われる塩分も、スポーツドリンクや経口補水液で補いましょう。

ただし、甘い飲料のとり過ぎは「ペットボトル症候群」の原因に。水やお茶と上手に飲み分けることが大切です。

Q5. 予防のポイントは？

A. 日常生活で次の点を心がけましょう。

- ・ こまめな水分補給（のどが渇く前に）と適度な塩分補給
- ・ エアコンや扇風機を適切に使用し、外出時は帽子・日傘を活用する
- ・ 無理をせず、休憩をとる

Q6. 熱中症かな？と思ったらどうすればよいですか？

A. すぐに涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめて体を冷やします。水分と塩分を補給し、症状が改善しない場合や意識がはっきりしない場合は、すぐに医療機関を受診してください。

Q7. 何科を受診すればよいですか？

A. 軽症の場合は内科やかかりつけ医を受診してください。症状が強い場合や意識障害がある場合は、救急外来の受診が必要です。迷った場合は、無理せず早めに医療機関へ相談しましょう。

Q8. 医師からひとこと

A. 熱中症は「予防できる病気」です。特に夏場は無理をせず、「少しおかしい」と感じた時点で早めの対処をすることが大切です。ご家族や周囲の方と声を掛け合いながら、暑い季節を安全に乗り切りましょう。

3 階東病棟の長距離通勤奮闘記

3 階東病棟は、循環器内科病棟で心疾患や、肺炎、糖尿病などを抱える患者さんが多くいらっしゃいます。

『多職種と協働し、受け持ち看護師を中心に個別性を大切にした看護を実現する』という目標を掲げ、入院時から退院時の生活を見据えた看護を提供できるよう日々頑張っています。

さて、私事で恐縮ですが、この4月に転勤となり片道 62 k m（約1 時間 10 分）の通勤生活が始まりました。運転が苦手な私にとって、実は仕事以上に通勤が大きな挑戦の日々となっています。

しかし、そんな毎日の中で大きな支えになっているのが周囲の優しさです。同僚や、時には患者さんからも温かい言葉をかけて頂くことがあり、皆様の優しいお心遣いに、心から感謝しております。

そして、3 階東病棟には私以外にも 5 人の長距離通勤者がおり、長距離通勤の大変さを共感し合える仲間もいます。ある日、「運転で肩も背中も腰もガチガチだ」とつらそうな声が聞こえてきました。なんと鹿児島市内から 2 時間かけて通勤しているとのこと。上には上がいます。長距離通勤が始まったばかりの私は、先輩方に上手な時間の過ごし方についていくつかアドバイスを頂きました。

まず一つ目、『安住紳一郎の日曜天国』というラジオ番組を聴く。普段はラジオを聴くことはありませんが、聴いてみたら思わず声を出して笑ってしまうような楽しい内容ばかりで、帰宅するころには自然と笑顔でたいてい自分がいます。

もう一つは、眠気との戦いです。仮眠を取ったり、痛覚を刺激して気を引き締めたりと、それぞれが自分なりの工夫をして家路についているようです。個性豊かな仲間たちの対策を参考にしつつ、私もこの長距離通勤を乗り切り、病棟業務に精を出していこうと思います。

皆さんも、おすすめの通勤テクニックがありましたら是非教えてください(*^-^*)
最後になりますが、医療現場においても毎日の運転においても『安全第一』で頑張ります！

新しい仲間が増えました！

温品看護師

山ノ内看護師

座右の銘

日進月歩

座右の銘

継続は力なり

笑顔の素敵な期待の新人さん。

こちらも日々奮闘中です。

医療機器のスペシャリスト！ 臨床工学技士を知っていますか

みなさんは、「臨床工学技士」という職種をご存知でしょうか？現代の医療には、多くの高度な医療機器が欠かせません。

私たちは、これら医療機器の操作や保守点検を行う医学と工学の両方の知識を持った専門職（医療機器のスペシャリスト）です。

私たちの仕事場は、病院全体のさまざまな場所に広がっています。

【手術室や血管造影室では】

手術に欠かせない「麻酔器」の管理や、心臓カテーテル検査のサポートを行っています。また、お腹の内視鏡手術（腹腔鏡手術）の際には、医師の“目”となるカメラを正確に操作して手術をアシストします。

【病棟や未熟児室では】

赤ちゃんを守る「閉鎖式保育器」をはじめ、みなさんにも身近な「人工呼吸器」「輸液ポンプ」「血圧計」「エコー（超音波診断装置）」などが、いつでも安全正確に動くよう、くまなく点検・管理しています。

【外来や診察室では】

実は、みなさんと直接お会いする機会もあります。CPAP（シーパップ）外来での機器の説明や、ペースメーカー外来での機器の作動チェックなどは、私たち臨床工学技士の大切な仕事です。

あらゆる医療機器がいつでも「安全・確実」に作動するよう、24時間体制で“命のエンジニア”として舞台裏から支えています。院内や外来で見かけた際は、ぜひお気軽にお声がけください！



職員紹介 中材手術室Nさん

Q. 最近ハマっている趣味

A. 折り紙と、映画鑑賞です。気に入った映画は2～3回見に行きます。

Q. 折り紙は、具体的にどんなものを作っているの？

A. かわいい季節のリースとか、つるし飾り。右のパンダみたいに置いて飾る物もよく作ります。

Q. 折り紙のどんなところが魅力？

A. 既製品にはない、素朴なところですかね♪

Q. 最後に一言！

A. 職場の癒しに少しでもなればと飾らせてもらっています。1つの作品に時間がかかる為頻繁には変わりませんが興味のある方は眺めに寄って下さい(^▽^)/



熱中症を防ぐ水分補給と運動

暑い季節が長くなっていると感じるかとおもいますが、気温や湿度の上昇により熱中症の危険性が高まります。特に高齢の方は、のどの渇きを感じにくく、水分不足になりやすいため注意が必要です。

リハビリでは、適度な運動を継続することが筋力や体力の維持に繋がります。しかし、暑い環境で無理をすると熱中症を引き起こすことがあります。

熱中症予防を目的とした運動は、「暑い中で頑張る運動」ではなく、**暑さに負けない体づくりを行うための軽い運動**がおすすめです。



自宅でできる！熱中症予防の軽い運動

暑い季節でも、適度に体を動かすことで筋力や体力を維持し、暑さに負けない体づくりに繋がります。涼しい室内で、無理のない範囲で行いましょう。

① 足踏み運動(30秒～1分)

椅子の背もたれや机につかまり、その場でゆっくり足踏みをします。腕も軽く振ることで全身の血行が良くなります。



② かかと上げ運動(10～20回)

椅子や机につかまり、ゆっくりとかかとを上げ、ゆっくり下ろします。ふくらはぎの筋肉を鍛え、血液の循環を促します。



③ 椅子からの立ち座り(5～10回)

椅子に深く座り、ゆっくり立ち上がって、ゆっくり座ります。太ももやお尻の筋力維持に効果があります。



※運動するときのポイント↓



- 運動の前後にはコップ1杯程度を目安に水分を補給しましょう。(水分制限のある方は医師などの指示に従いましょう。)
- エアコンや扇風機を使い、涼しい環境で行いましょう。
- 息切れやめまい、体調不良を感じたらすぐに中止してください。
- 持病がある方や運動に不安がある方は、医師やリハビリスタッフに相談してから行いましょう。



「無理をせず、こまめな水分補給と適度な運動」で、暑い季節を元気に乗り切りましょう。

免疫力をさげないためにも**水分補給大切**！

今年も猛暑が続いており、熱中症や脱水になる方が多いです。
そのため、正しい水分補給を行い、免疫力低下を防ぎましょう。
※水分制限や摂取量の指示、糖分・塩分制限等がある方は、医師の指示に従いましょう。

【飲むタイミング】

起床時、外出・運動の前後、入浴前後、就寝前
※のどが渇いてからでは、すでに水分が不足しています

幼児・小学生の場合

- ・ 幼児（１～６歳）：体重１Kg あたり約 100m l
- ・ 小学生：体重 1 kgあたり約 80m l

※幼児～小学生はコップ半分～１杯を 15～30 分おきに少量ずつ飲むことを心がけましょう

🌻 飲み物の選び方 🌻

普段の生活：水や麦茶など

大量のあせをかいた時、発熱時：

こども用イオン水や経口補水液等



成人・高齢者の場合

- ・ １日あたり 1.5～2L が目安

食事で約 1L の水分がとれるため、上記【飲むタイミング】や、のどが乾く前に、コップ 1 杯（約 200mL）をこまめに飲みましょう。

※コーヒー、緑茶や紅茶は利尿作用があり、摂取した以上の水分が排出されてしまう可能性があるため、水分補給目的での摂取は不向きです

※寝る前にお茶を飲むと夜間頻尿の一因となる場合もあります

🌻 飲み物の選び方 🌻

普段の生活：水や麦茶、

ゼリー状の水分補給食品など

大量のあせをかいた時、発熱時：

経口補水液やスポーツドリンク等



※注意：一度に大量の水を飲むと腎臓の水分処理能力を超えてしまい、水中毒をおこし、めまいや頭痛等の体調不良を生じることがあります。日頃から「こまめに」「少量ずつ」を心がけましょう。



尿漏れ体操始めてみましょう!!



椅子に座る・仰向け・タオルを使うだけで、1日数分から始められる簡単な尿漏れ体操があります。

こつばんていきん 骨盤底筋体操の基本

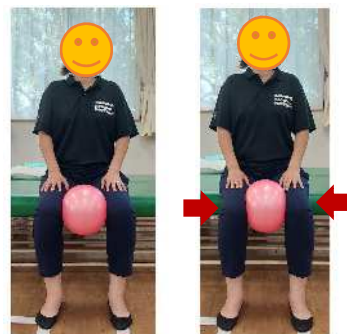
骨盤底筋は膀胱や尿道、直腸を支える筋肉で、衰えると尿漏れの原因になります。体の内側にあるため意識しにくいですが、肛門や尿道を締める動作で鍛えられます。毎日少しずつ継続することが効果のポイントです。

自宅でできる簡単な体操例

1. 椅子に座って行う体操

- (1) 椅子に座り、膝の間にペットボトルを挟む
- (2) 膝を内側に押しつぶすように力を入れ、同時に肛門を締める
- (3) 10秒間キープし、ゆっくり力を抜く
- (4) 10回繰り返す

この動作で骨盤底筋を意識的に収縮させ、尿漏れ予防に効果的です。



2. 仰向けで行う体操

- (1) 仰向けに寝て膝を立てる
- (2) 膝の間にペットボトルを挟む
- (3) お尻をゆっくり持ち上げ、肛門に力を入れる
- (4) 10秒キープしてゆっくり下ろす
- (5) 10回繰り返す

お尻を上げる動作で骨盤底筋とお尻の筋肉を同時に鍛えられます。



継続のポイント!!

- ・ 毎日少しずつ行うことが重要で、効果は3週間～数ヶ月で現れることがあります
- ・ トイレに行くたびや家事の合間など、**「ながらトレーニング」**として取り入れると習慣化しやすいです
- ・ これらの簡単な体操を日常生活に取り入れることで、尿漏れの予防・改善が期待できます。

県民健康プラザ鹿屋医療センター

外

来

診

察

日

外来診察初診受付時間

8時30分～10時30分

電話予約受付時間

14時～16時

(令和8年4月～)

	診療科	月	火	水	木	金
A	放射線科 予約制		診察日 (紹介)		診察日 (再診)	
	脳神経外科 予約制			診察日(午後) (紹介・再診)		
	泌尿器科		診察日			
B	内科 循環器内科	診察日	診察日	診察日	診察日	診察日
	総合診療科		診察日			
	小児科 予約制	診察日 (紹介・再診)	診察日 (紹介・再診)	診察日 (紹介・再診)	診察日 (紹介・再診)	診察日 (紹介・再診)
	小児外科 予約制		診察日 (紹介・再診)		診察日 (紹介・再診)	
C	外科 消化器外科	診察日	診察日		診察日	診察日
	産婦人科 予約制	診察日 (紹介・再診)	診察日 (紹介・再診)	診察日 (再診)	診察日 (紹介・再診)	診察日 (再診)

泌尿器科、内科、循環器内科
総合診療科、外科、消化器外科は、
紹介状をお持ちでない方も

受診できます!!!



電話番号

0994-42-5101