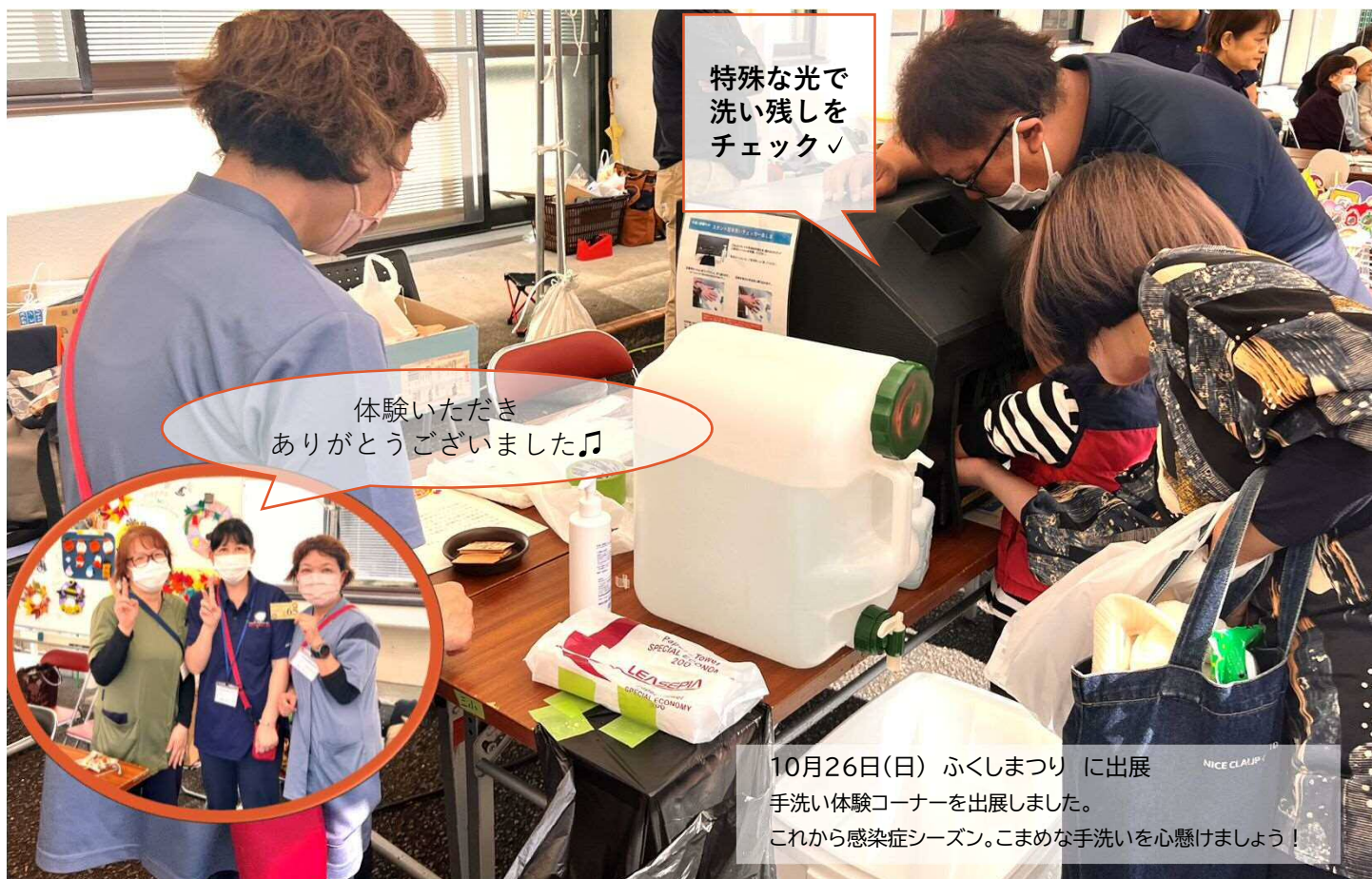


2025年秋号
No.80

五ヶ瀬町 国保病院通信

【お問合せ・発熱外来】
☎0982-73-5500

西臼杵医療センター五ヶ瀬町国民健康保険病院 介護医療院
<https://www.nishiusuki-hp.jp/gokase/>



10月26日(日) ふくしまつり に出展
手洗い体験コーナーを出展しました。
これから感染症シーズン。こまめな手洗いを心懸けましょう！

西臼杵公立病院の基本理念

西臼杵地域の住民皆様の病院として安全で質の高い包括的医療を提供するとともに、地域から信頼され愛される病院を目指します。

基本方針

- 地域に開かれた病院であり、住民の皆様にとって快適な病院を目指します。
- 地域に必要とされる救急医療体制、在宅、終末医療体制等の充実に努めます。
- 地域住民中心の保健・医療・介護体制を構築することで、地域包括ケアシステムを推進します。
- 常に研さんし医療水準の向上に努め、住民の皆様から信頼される人材を育成します。
- 西臼杵地域における持続的な医療体制を維持するため、病院の健全経営を目指します。

インフルエンザ予防接種はお済みでしょうか？

院長 崔 林承

全国的にインフルエンザが流行期に入り、感染者数が増えています。できるだけ早期の予防接種をお勧めします。

今シーズンは10月初旬よりインフルエンザの流行期に突入しました。県内の定点医療機関からの報告数は10月末でやや減少傾向がみられますが、定点あたり2.4人と、流行開始の目安である「1」を上回っており、15歳未満が全体の約6割を占めています。特に基礎疾患のある高齢者は重症化のリスクが高く、これから感染者数の増加が予想されます。

感染予防には手洗い・マスク着用・咳エチケットの徹底が重要ですが、予防接種も大変有効な対策のひとつです。インフルエンザワクチンは接種後2週間ほどで効果が現れ、約5か月間持続します。流行が本格化する前に接種することで、感染予防と重症化の予防が期待されます。当院でも予防接種を開始しておりますので、早めの接種をぜひご検討ください。

腰痛予防の基礎知識

理学療法士 宮本 裕慎



腰痛

二本足で立ついきものの宿命の病気

腰から上の重さは体重の60% 腰椎にはその2倍の力がかかっており、ただ立っているだけでも1.2倍の圧力がかかる

体の機能に起因するもの

- ◆椎間板機能の低下
椎間板に含まれる水分が通常の平均の80%を下回ることによるもの。
- ◆骨密度の低下
骨は「ミネラル化合物」と「たんぱく質」からできているが、それらの不足によるもの。
- ◆筋力の低下
背骨を支える筋肉の中で、もっとも衰えやすい「背筋」力の低下によるもの。



体の動きに起因するもの

- ◆悪い姿勢が習慣づくと骨の変形を起こす
- ◆「肥満」は万病のもと。腰にも負担がかかる。
- ◆運動不足は、脊柱の動きの低下を招く。



腰痛のおもな治療法

- ◆応急処置
2～3日の安静、固定、冷湿布を行った後温湿布等で温める。
- ◆保存療法
冷湿布・温湿布・運動・装具 など
- ◆外科的療法
薬物療法・神経ブロック療法・手術 など

気になることは、当院リハビリテーションスタッフにお聞きください。

診療体制について

【 受 付 】		月	火	水	木	金
【午前】 8時 ～ 11時	外 科	崔	崔 熊大消化器 外科	崔	崔	崔
	内 科	岡崎	岡崎	岡崎 熊大循環器 内科	岡崎	岡崎
	整形外科 ※予約優先	—	—	—	岡 菊陽台病院	—
	耳鼻咽喉科 第2・4木曜日	—	—	—	甲斐 高千穂町 国保病院	—
【午後】 1時 ～ 3時	内 科	高千穂町 国保病院 医師	—	熊大 循環器 内科	—	—
	外 科	—	熊大 消化器 外科	—	—	—
	整形外科	—	—	—	岡 菊陽台病院	—

★都合により休診する場合は防災無線等でお知らせします。

★**整形外科は予約優先です。**午前中は混み合いますので、新規や予約のない方は午後からの受診にご協力をお願いします。（受付：午後1時～3時）

地域懇談会を開催します！

今年度は健康講話に加え、理学療法士による体操など、皆様の健康維持に繋がるような内容を計画しています。お誘いあわせの上、お気軽にご参加ください。

懇談会

1 開催期日等

開催期日	開催場所	対象地域
11月17日(月)	五ヶ瀬町役場 議場	2～5区 住民の方
11月19日(水)	鞍岡地区複合型 交流施設	鞍岡地域 住民の方
11月26日(水)	桑野内生活改善 センター	桑野内地域 住民の方
12月3日(水)	荒踊の館	1区住民の方

ご都合のつく会場でご参加ください。

- 2 開催時間 19:00～20:30
3 内 容 院長・役場保健師・理学療法士
からの講話、体操

風邪症状の方はまずお電話を！



☎73-5500

発熱や咳、のどの痛みなど、風邪症状のある方は「発熱外来」の受診となります。病院にお電話いただきますと、スタッフが受診方法を案内いたします。皆さまのご協力をお願いします。

インフルエンザ予防接種

<期 間>

～12月26日(金)まで

※ ただし、木・土日祝 を除く。

<受付時間>

14:00～16:00

<料 金>

◇18～64歳 4,200円

◇13～18歳(高校3年生まで) 2,100円

◇6ヵ月～12歳 2,100円

◇生活保護の方 無料

インフルエンザ フルミスト点鼻液

2～18才の方が対象です。

詳細は右記の二次元バーコードから。





「栄養士の実習生が来ました！！」
8/25～8/29の5日間、尚絅大学短期大学部2年生の
甲斐望晴さん(五ヶ瀬町出身)が当院で実習を行いました。



<主な実習内容>

- ・入院患者様の栄養管理 ・献立作成 ・給食管理 ・給食調理 ・食事介助
- ・ミールラウンド ・嗜好調査、分析

<甲斐さん考案の献立>



ご飯、ナスとにんじんのみそ汁、豆腐と椎茸の炒め煮、焼きのり、牛乳



ご飯、アジのバターソテー、ひじきサラダ、カニカマススープ、バナナ



ご飯、鶏肉と里芋の甘辛ゴマ照り焼き、実りの秋サラダ、ほうれん草の吸物



<甲斐さん>私の献立が実際に調理され、患者様に提供されていることに喜びを感じました。また、病院栄養士の業務を知ることができ、他職種との連携の大切さも学びました。

<病院栄養士>甲斐さんが行った嗜好調査により、患者様の生の声を聞くことができ、分析をしていただいたおかげで今後の給食運営の参考になりました。

第36回宮崎県地域医療国保学会

10月25日(土) シーガイアにて、県内15病院
189名の参加のもと開催され、各病院における
研究の発表が行われました。当院からは、院長
をはじめ9名が参加し、岡田主事が今年度開始
したオンライン診療の現状と課題について発表
しました。

他院からは、「感染対策の取組」や「臨床検査研
修医からみた研修生側・受入側がどうすべきか」
等の発表があり、実りの多い学会となりました。



看護師相互派遣研修

「看護能力の向上」と「高次病院と地域病院
の連携強化」を目的として、県立延岡病院と
西臼杵医療センター間で看護師相互派遣研
修を行っています。

当院では10月21日(火)～24日(金)に、
県立延岡病院の荒武副看護師長に、慢性心
不全について研修を行っていただきました。



編集後記

早いもので、今
年も残り二か月
となりました。気
温が急激に下が
り、これから乾燥
しやすい時期に入
ります。感染症対
策のためにも、予
防接種に加え、こ
まめな手洗い・う
がいを心懸けま
しょう。

秋といえば、
「○○の秋」という
ように、人生を謳
歌するための誘
惑がたくさんあり
ます。私は痛めた
両膝(なんかつつ
と痛い(泣))を労
わりながら、コス
ポーツの秋を楽
しみたいと思いま
す！(亮)

うめもん紹介

いけすレストラン
大漁丸(日向市)
の海鮮丼 ←



今後、ちょこちょ
こ紹介します♪