

2026年夏号

No.83

# 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/>



7月8日(水)に介護医療院で七夕レクリエーションを行いました。外は暑いので院内を散歩しました。受付の職員と楽しそうにお話をされたり、七夕飾りを喜んでいただきました。

おやつに特製の炭酸ジュースとゼリーを食べた後は、入所者様とスタッフと一緒に風船バレーを楽しみました。

院内での生活のため、少しでも季節感を感じていただくとともに、笑いながらのレクリエーションがよいリハビリになったひと時でした。

## 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。



## 防犯教室及び訓練

7月23日(木)に患者様及び職員の安全確保を目的として、防犯教室及び訓練を行いました。

高千穂警察署の刑事生活安全課生活安全係長の長谷川様を講師にお招きし、不審者対応やカスタマーハラスメントに関する講話及び「さすまた」の使い方をご指導いただきました。

今後も継続して、不測の事態に備え、不審者の早期発見及び適切な対応について職員が一様に対応できるよう取り組んでいきたいと思ひます。



7月28日に起きた熊本地震においては、五ヶ瀬町でも強い揺れがあり、当院でもエレベータが緊急停止する事態となりました。夕食の配膳前の時間帯であったため、昨年度、訓練で実施したように人海戦術によるリレー方式で配膳を素早く終えることができました。

## 崔院長コラム ～熱中症にくれぐれもご注意を！～



ここ数年は毎年、「今年の暑さは違う」と感じておられる方が多いと思ひます。全国的には「酷暑」と表現される40℃を超える日も珍しくなっています。熱中症の危険は老若男女問わずありますので、自分を過信せず対策を続けることが大事です。

熱中症になると、体の中では何が起きているのでしょうか。私たちの体は普段、汗をかいたり皮膚から熱を逃がしたりして、体温を一定に保っています。体内の水分や塩分の不足や、年齢に伴う調整力の低下などにより、汗をかくことができなくなり、体の中に「熱がこもった状態」になります。いわば、「体がオーバーヒートした状態」です。これを放置すると、めまいや立ちくらみ、さらには足がつるといった症状が現れ、重症化すると意識を失い、命にかかわる危険もあります。「自分は家にいるから大丈夫」「毎年乗り切ってきたから」と思わずに、「暑いと感じていなくても、体の中では熱中症が進んでいるかも」と警戒しておくことが大事です。

○次の対策をおすすめします。



**のどが渇く前に水分補給**：作業中はもちろん、室内で過ごす際も1時間に1回はコップ1杯の茶や水を飲みましょう。大量に汗をかいたときは少量の塩分補給も大切です。

**換気やエアコン・扇風機をためらわずに使う**：室温がそれほど高くなくても部屋の空気がよどんでいると熱中症になりやすいです。室温が28度を超えないよう積極的に冷房を活用してください。

**暑い時間帯の作業や外出を避ける**：可能な限り早朝や夕方の涼しい時間帯を選んでください。

「いつもと違うな」と感じたら、すぐに涼しい場所で休み、水分を摂ってください。声を掛け合いながら、この厳しい夏を元気に乗り切っていきましょう。



# 診療体制について

| 【 受 付 】                |                  | 月                  | 火                | 水                 | 木                  | 金  |
|------------------------|------------------|--------------------|------------------|-------------------|--------------------|----|
| 【午前】<br>8時<br>～<br>11時 | 外 科              | 崔                  | 崔<br>熊大消化器<br>外科 | 崔                 | 崔                  | 崔  |
|                        | 内 科              | 岡崎                 | 岡崎               | 岡崎<br>熊大循環器<br>内科 | 岡崎                 | 岡崎 |
|                        | 整形外科<br>※予約優先    | —                  | —                | —                 | 岡<br>菊陽台病院         | —  |
|                        | 耳鼻咽喉科<br>第2・4木曜日 | —                  | —                | —                 | 甲斐<br>高千穂町<br>国保病院 | —  |
| 【午後】<br>1時<br>～<br>3時  | 内 科              | 高千穂町<br>国保病院<br>医師 | —                | 熊大<br>循環器<br>内科   | —                  | —  |
|                        | 外 科              | —                  | 熊大<br>消化器<br>外科  | —                 | —                  | —  |
| 1時<br>～<br>2時          | 整形外科             | —                  | —                | —                 | 岡<br>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。整形外科の午後受付が【2時まで】に変更になっていますのでご注意ください。

## 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。

## ☆西臼杵医療センターでは、郡内3病院において宮崎大学の学生さんの研修を受け入れています。

7月22日(水)から24日(金)までの期間には、五ヶ瀬町出身の宮本貴由樹(みやもとたかゆき)さんが当院において実習されました。防犯教室及び訓練の際には、「さすまた」の実技に手を挙げて積極的に取り組んでいただきました。

## ～8月30日は台風23号災害慰霊の日～

昭和46年8月30日、台風23号による豪雨で病院裏山が崩壊し、入院患者様、付き添いの方そして看護師の6名が犠牲となりました。

あれから55年の年月が経ちましたが、改めて自然災害への備えと、災害時の病院機能維持の重要性を感じています。



# こんにちは！給食室です

管理栄養士 新田 知穂

## 「低栄養」ってご存じですか？



低栄養とは、健康な体を維持するために必要なエネルギーやたんぱく質などの栄養素が不足している状態をいいます。

進行すると、体重減少、筋力の低下、免疫力の低下による感染症のリスクの増加を招き、高齢者の場合は介護が必要になる主な要因の1つとなります。

### 下記に当てはまったら要注意！

- 意図しない体重減少（例：半年で3～5%以上の減少）
- BMIの低下（高齢者の場合は20.0未満）  
※BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）
- 疲れやすい、元気がなくなる
- 傷や床ずれが治りにくい



### ☆対策と予防

- 1日3食の規則正しい食事
- エネルギーとたんぱく質の積極的な摂取
- 栄養補助食品の活用

成人の場合、主食以外はほとんど同じ量です。  
高齢だからと言って必要量は変わりません！お  
かずの充実が低栄養を防ぐカギです！  
※食事制限のある方は主治医に相談しましょう

### ●1日の目安量

ご飯：個別に異なる



パン：個別に異なる



主菜：「手のひら」相当60～70 g 肉・魚・卵1個は毎日食べると良い



1食あたり：生野菜「両手一杯」または加熱野菜  
「片手一杯」1日350 g（キノコ類・海藻類含む）



牛乳：コップ 1 杯分  
200 ml



果物：握りこぶし1個分相当



☆3食で摂りきれないときは、おやつでヨーグルトやプリン、カステラなど卵や乳製品を使った物を食べるのがおすすめです。暑い時期は食欲もなくなり、簡単な物で済ませることもあると思います。栄養が偏ってしまうと、うまく消化吸收もできず、低栄養の原因にもなってしまいます。1日の中でバランスを意識して食事をしましょう。ご相談はいつでもお待ちしております。