



地域がん診療連携拠点病院・災害拠点病院・基幹型臨床研修病院・協力型臨床研修病院・地域医療支援病院・熊本DMAT指定病院・救急指定病院

理念

130年の歴史と設立の経緯を忘れず全人医療を提供します

基本方針



患者中心医療

患者の人権と意思を尊重します

患者診療3本柱

がん・救急・
予防医療を中心に
医療機能の
充実を図ります

完結型医療

地域の医療機関
との連携を行い
安心できる医療の
展開を行います

社会貢献

災害医療派遣・
医療情報公開・
医療ボランティアの
活動を行います

医療人育成

医療に携わる
喜びが持てる
医療人の育成を
行います

第8回 南九州3県県境地域医療連携懇話会 開催



8月9日(土)19時～第8回「南九州3県県境 地域医療連携懇話会」が当院3階大講堂で行われました。昨年(2012年)は、建設工事のため行うことができませんでしたが、今年の本館竣工後であり、新病院の大講堂を開放して開催することができました。この会は、登録医の先生方をはじめ、行政、消防などの関係機関との地域連携・交流を目的とし、人吉球磨地域のみならず、宮崎県えびの市、鹿児島県伊佐市、湧水町から毎年多数のご参加を頂いております。今回は外部から77名、当院職員47名の総勢124名の参加となりました。日頃、なかなかお会いすることのできない方々と直接顔を合わせお話しすることができ、親睦を深める良い機会となりました。

会の初めに、木村病院長からスライドを使い新病院の紹介、今後の建設予定の説明があり、熊本県人吉保健所長小宮智様からご挨拶を賜り、続いて人吉市医

師会会長外山博之先生に乾杯の御発声を戴き、懇話会の幕が上がりました。

会の中では、当院医師の紹介、診療情報管理室から「病院の現状、院内がん登録の集計」のスライド発表、ご参加いただきました方々の紹介をさせて頂き、終始なごやかな雰囲気笑声の絶えない会を進めることができました。

最後に球磨郡医師会会長の山村正統先生に締めのご挨拶を賜りまして、盛会の内に幕を閉じました。今回の会を通じて、登録医の先生方をはじめ、関係機関の方々との交流、当院への期待やご要望をうかがうことが出来、大変有意義な会となりました。今後も職員一同、地域医療の発展に貢献できるよう身を引き締めていく所存でございますので、何卒宜しくお願い致します。

地域連携室 今井 志帆

実習を終えて

6月25日からの3日間、人吉総合病院産婦人科で学外実習をさせていただきました。右も左もわからない中で、たくさんの人にお世話になりました。まずは御礼申し上げます。

人吉は個人的に大好きな街で、球磨川や温泉によく遊びにきていたのですが、その度に人吉総合病院を眺めながら「いいところにある病院だなあ」と思っていました。いつかこんなところで勉強してみたいなとずっと思っていたので、産婦人科のクリニックで学外実習先を選ぶとき、迷わず人吉総合病院を希望しました。今回の実習の機会に恵まれたことをとても嬉しく、貴重な体験であったと思います。学生最後の実習として記憶に残るものでした。

産婦人科では、大竹先生、瀬戸先生に御指導頂きました。大学では主に婦人科疾患の患者さんについて勉強していたので、こちらでは産科について色々と学べたらいいなと思っていたのですが、癒着胎盤の既往があり経産分娩の

後に手術室で用手剥離を行われた経産婦さんや、妊娠高血圧で緊急入院されて帝王切開になった患者さんなど、印象に残る場面を経験させて頂きました。産科外来の陪席では、自宅分娩を希望するので相談したいという患者さんもいらっしゃいました。妊婦は病人ではないのだから、病院で産むというのは自然ではない。だから自宅で産みたいけれど、そのバックアップをお願いできないかというものでした。患者さんにも様々な考えの方がいて、医療者はそれに常に向き合っていかなければならないのだな、ということを実感した出来事でした。

明るく柔らかな病院の雰囲気、親切な先生方やスタッフの皆さん、もちろん人吉の美味しいお酒にお料理と、こんなに楽しくていいのかな、というくらい楽しい3日間の実習でした。大竹先生、瀬戸先生をはじめ、皆様に本当に感謝しております。これからも御指導頂ければ幸いです。本当にありがとうございました。

熊本大学医学部医学科 6年
堀川 学



今回の5日間の実習を振り返るにあたって、まずは私がなぜ人吉総合病院での実習を希望したのかということから入らせて頂きたいと思います。

私が実習先を選択するにあたり、外科の分野において見学した現場が大学病院だけという状況でこの先、大丈夫であろうかというほんやりとした不安のようなものがあり、そのため、市中病院で、できれば様々な症例を取り扱う病院に行きたいと考えました。

これを踏まえて、諸先輩方や既に実習で回っていた同輩たちから意見を聞いて回ったところ、「人吉総合病院であれば色々見られて楽しい」という声が多くありました。そして無事希望が叶いまして、今回の実習を迎えることとなりました。

実習中には、お陰さまをもちまして、結腸切除からストリッピングに至るまで多分野にまたがる手術症例を見学することができ、大学病院での細分化された外科とはひと味違った、一般病院における総合外科というものについて、その一端位は学べたものであると思っております。また、

手術を見学できた症例以外にも回診やカンファレンスを通して、市中病院において外科が扱う症例にどのようなものがあるのか、扱うとして注意すべき点は何かなど学ぶことの多い実習でありました。

また、実習期間中には、研修医の先生方を中心として多くの先生方に朝から寝る直前に至るまで、医学のことから生活に関することまで大変お世話になりました。外出できたのは基本的に夕食のときだけではありませんでしたが、人吉の街の魅力というものも見ることができ、貴重な体験をできたと感じております。

最後になりますが、今回の実習で得たものを今度は医者として、少しでも患者さんに還元できるよう今後とも一層励んでいきたいと思っております。

木村先生をはじめとした多くの先生方、他職種の方々にも一週間大変お世話になりました。ありがとうございました。

熊本大学医学部医学科 6年 荘田 恭朗



地域医療研修

in 鹿児島県 与論島

地域医療研修で7月の1か月間与論島へ行ってきました。与論島は鹿児島市の南590キロ、奄美群島最南端の島で、“東洋の真珠”と形容されるほど美しい島です。大きさは東西約5キロ、南北約4キロ、車で40分もあれば一周できて、人口は約5000人の小さな土地です。

私が研修を行った与論徳洲会病院は、全病床81床（一般病床40床、療養病床41床）、平均外来患者数115名、平均入院患者数80名、看護体制10対1、職員数120名、常勤2人（外科1人、内科1人）であり、人吉総合病院と比較するとはるかに小さな病院です。しかし、島内の医療機関としては診療所が1つあるだけで、島の医療をほぼ担っているといっても過言ではありません。

勤務内容は外来と病棟業務です。島内には産婦人科・耳鼻科・小児科・眼科・整形外科・脳神経外科・皮膚科などの専門科が無い為、すべてを診察しなければなりません。



した。わからないことは調べて、たまに人吉総合病院でお世話になっている先生に電話相談しながら、全力で診療してきました。都会の病院では経験しない地域での医療を十分に経験でき、医療に対する考え方に新しいものが加わりました。そして、主治医の責任・一人で診療を行う事の怖さと自信を学びました。

あっという間の1か月でしたが、地元の方にお世話になり、きれいな海を満喫でき、とても楽しい地域医療でした。

熊本大学医学部附属病院 臨床研修医 西村 祐紀

高校生 1 日看護体験

私が 1 日看護体験をしようとした理由は、看護や福祉に興味があり、将来そういった仕事をしたいと思っており、貴重な体験ができ、将来のためにもいかせると思い参加しました。

私の看護師のイメージが、とても忙しそうで大変なことがたくさんあるというイメージでした。しかし、体験を通してイメージが変わりました。大変なことばかりではなかったり、充実しているというイメージが変わりました。

今回の体験では、血圧を測ったり、聴診器で心臓の音を聞いたり、患者さんの足湯をするのを手伝ったり、散歩したりしました。実際やってみて、患者さんに対してのコミュニケーションが難しく、自ら話しかけられず、どうすればよいかわからなかったです。また、患者さんの足をふく時に手加減具合がわからず、遠慮気味に



なったり、車イスの速さ具合もわからなかったです。しかし、終わった後、患者さんが笑顔になられたことがすごくうれしかったです。

私は、看護師さんがすごいなと思いました。短い時間だったけれど結構大変だったのに、1 日ずっとされているのを考えるとすごいなと思いました。また、看護師さんに看護師になられたきっかけを聞くことができました。まわりの影響が大きいなと思いました。

今回、本当に貴重な体験をすることができました。なかなか病院で体験することができなかったので自分のため将来のためになりました。この看護体験がきっかけになり、将来看護師になりたいとはっきりと決まりました。短い時間の体験でしたが、本当に充実した体験になりました。

1 日看護体験のお世話をしてくださった方々、本当にありがとうございました。

南稜高校 生活経営科 2 年 増木 由美



(担当看護師 コメント)

8 月 2 日 (金) 2 名の高校生との看護体験を担当することになり将来看護師を目指している学生と過ごす事が出来ました。2 名の内、1 名は医療従事者を希望している中でまだ進路への迷いもあり、もう 1 名は看護師への道を明確にさせたいという事で、今回の看護体験への参加があったようです。白衣に着替えた高校生は少し緊張の面持ちでしたが、担当する私の方も学生が絵描いている看護師像を損なわないかという不安でいっぱいでした。

5 階西病棟は脳神経外科、代謝内科、消化器内科の 3 つの混合病棟であり、病棟の特殊性を踏まえた体験を得て欲しいと思い、血糖測定やインスリン注射等の模擬体験を取り入れました。インスリン注射では「自分で自分のお腹に刺すのは怖い。」等の意見を聞く事ができ、自己管理の必要性や患者さんへの教育、意識づけの難しさを少しながら学ぶ事ができたようでした。また、患者さんと触れ合う時

間として全身清拭、車椅子散歩などを設けました。体験させて頂く患者さんへの協力依頼など事前準備を行って臨みましたが、高校生から「体を拭いただけであんなに喜んでもらえるとは思わなかった。ありがとうと言ってもらえて嬉しかった。」という言葉が聞かれました。「もう少しコミュニケーションをとりたかった。午前中から来たかった。あつという間でもっと沢山の患者さんと接したかった。」と看護職への興味、関心を伺えるような感想も多々聞かれ、とても嬉しく感じました。私自身も看護の喜び、やりがいを伝える事の大切さを感じ、改めて看護の素晴らしさに気付く機会となりました。

今回の体験を通して、将来働く姿を少しでもイメージでき、今後看護師への展望が開かれる事に期待します。また機会があればこの看護一日体験に協力し、将来の看護師を応援していきたいと考えます。

5 階西病棟 看護師 上田 一美

自転車部サイクルマラソン阿蘇望に参加

7 月 28 日 数ある自転車の大会でも日本一完走率の低いコースとして知られているこの大会に、創立 2 年目の自転車部は満を持して参加しました。

大会は 120 km (4 峠) と 70 km (2 峠) の 2 コースがあり、6 名が 120 km への参加を早い時期に決めていたのですが、先着順でしたので 4 名が 120 km に入れず、申し込みの段階で負けたような気になりました。(結局 4 名は 70 km に参加)

しかし大会には万全の状態を臨むべく山口監督(施設課)と中村コーチ(循環器)のもと毎週久七峠までの厳しい朝練と矢岳高原→えびの市→真幸駅→伊佐市→人吉の 3 峠練習の甲斐もあり阿蘇の絶景を楽しみながら走った部員、4 峠で自分の力を試す部員とそれぞれの楽しみ方で全員が完走しました。しかし惜しむべきは山口監督の体調管理の悪さ、3 月に宮崎で行われた大会では自転車部伝説“峠 150 人抜き(観光者含む)”をおこなった生ける伝説ですが、今回は体調を崩し、当日朝 4 時に突然の不参加表明・・・心のよりどころ(監督)を失った我々部員は、今回の大会は中止になればいいのにと弱気になりました。しかし監督は救外受診後に痛みを押して参加。大会後は思うような結

果を残せなかった自分に腹が立ったのか中村先生のご自宅でご寝の始末。それはさておき、自転車部は総合病院の部活動の中でも一番活動している部と自負しており、結果は部員の健康診断にも出ております。現在は 10 月のツールド宮崎に向けた練習を行っており、モチベーションを保つため年に数回は大会にも出場しております。健康づくり程度からがつつり体を動かしたいと日頃思っている職員がいたらぜひ声を掛けてください。

自転車部 千場 政晴



マインドフルネス・ストレス低減法 (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)

マインドフルネス・ストレス低減法は、ジョン・カバットジン博士が開発したストレス対処法です。1979年、マサチューセッツ大学医学部に創設された「ストレス低減クリニック」(現:医療・ヘルスケア・社会のためのマ

インドフルネス・センター)にて、当初は慢性疼痛に悩む患者さんを対象に実施されました。その効果が科学的に実証され、現在は、世界各地の病院やクリニックで実施されるようになっていきます。

● ヨーガや禅など東洋から発展 ●

MBSR (マインドフルネス・ストレス低減法) のベースは、ヨーガや禅の行法です。

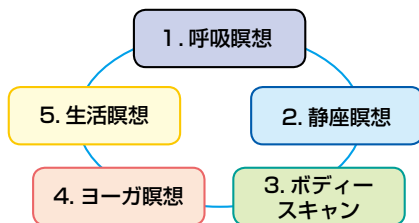
当院では平成24年6月から職員、地域の住民の方を対象にヨーガ教室を開始し、『梵レッスン チーム“和”』として定期的にレッスンをおこなっております。リラックスして、身体を十分に伸ばすだけでも心身ともにリフレッシュすることができます。

「マインドフルネス」は英語で「注意する」「気をつける」という意味で、日本語では「気づき」と訳されます。「今」の自分に気づき、現実があるがままに受け入れることです。人は、大きなストレスにさらされると、人はそのことにとらわれ、しばられ、身動きが取れなくなってしまいます。がんじがらめになり、次第にかたくなったところは、閉ざされ弱くなってしまいます。マインドフルネスを実施すると、感情や物事にとらわれている自分を開放することができます。

このマインドフルネスは、現在では様々な心理療法に取り入れられ、「行動療法の第三の波」とも言われ、世界的に注目を集めています。

5種類の瞑想プログラム

MBSRは、大きく分類すると5種類の瞑想法から構成されています。



1. 呼吸瞑想: 呼吸に注意を集中。
2. 静座瞑想: 呼吸から全身、音、感覚、思いや感情に注意を集中。
3. ボディースキャン: つま先から頭まで順番に注意を集中
4. ヨーガ瞑想: 動作のなかで身体に注意を集中
5. 生活瞑想: 日常の生活動作に意識を集中(歩行、食事など)

MBSRでは、こうした瞑想を通じてストレスとの上手なつきあい方を身につけていきます。

マインドフルネス実践方法

<マインドフルネスの呼吸法>

1. 手を前で合わせて合掌のポーズをとります。
2. 鼻からゆっくり4秒程、息を吸い込みながら、合掌したまま手を上に押し上げていきます。
3. 下腹部に力を込めて、両手は、上げたままで7秒程息を止めます。吸い込んだ息を全身に放散させる感じをイメージしましょう。
4. 肺に残っている息を全部吐き切るようなイメージで、両手を広げ、8秒程かけてゆっくり下ろしながら、息を吐きます。
5. (1)～(4)を2～4分程、毎日繰り返します。

病気や怪我で多くのストレスにさらされている患者さんや、ストレス社会に生きる私たちにとって、適切な医療、規則正しい生活とともに、自分の気持ちに対して「気づき」、「受け入れ」、「解放」させることも必要です。

まずは、自宅でもできるマインドフルネスの呼吸法から取り入れてみてはいかがでしょうか。

当院では、病の治療にはメンタルケアへの取り組みが必要であるとの考え方にに基づき、平成23年より、「慢性疾患セルフマネジメントプログラム」を開催しております。

H23年に第1回、H24年に第2回と開催させていただきましたが、ご参加いただいた方からは「毎回、会のメンバーと会うのが楽しみ」「自分の病気とうまく付き合える自信がついた。参加してよかった」など嬉しいご意見を頂くことが出来ました。今回、第3回目の開催を予定しております。

ヨーガ教室「梵レッスン チーム“和”」へのご参加とともに、関心のある方はどなたでもご参加可能です。詳しくは、下記のお知らせをご覧ください。

セルフマネジメントプログラム ワークショップ開催のご案内



慢性疾患セルフマネジメントプログラムとは、慢性疾患をもつ方が病気とうまく付き合い、自分らしい生活を送ることができるようになるための教育プログラムのことです。

当院では、H26/1/17～2/21(全6週6回プログラム)毎週金曜13:00～15:30の時間で慢性疾患セルフマネジメントプログラムのワークショップの開催を予定しております。

場所は、3階 第3会議室です。

当院ではH23年第1回、H24年第2回に引き続き、今回は第3回目の開催となります。

このプログラムは、全国各地で開催され、H25年7月24日現在で1500名以上の方が参加されています。参加者は、がんや特定疾患の方など慢性の病気を持っておられる方、またはその家族、医療機関関係者で、第3回ワークショップの定員は16名、先着順となっております。

ご案内・申込書は、当院1階総合受付に置いてあります。ご興味のある方は、地域連携室まで、是非ご連絡下さい。

地域連携室 今井 志帆



性教育授業

平成25年6月29日(土)熊本学園大学附属高等学校で当院産婦人科 大竹秀幸医師による性教育授業が行われました。

大竹医師は当院へ就任以来、地域に積極的に出向かれ、中学生・高校生・一般の方々を対象に、その年代に応じたスライドを使い、楽しい性教育の授業をされています。

今回の性教育授業で、授業の前後に、学年・性別別に生徒の方々に授業関連のアンケート調査を実施しました。アンケートの項目の中で「妊娠・お産」、「性病(性行為感染症)」、「避妊」については、男女各学年を通じて授業後の関心が高くなっており、授業を受けて自分たちの性に関心を持ったことが分かりました。

また、その他では男子生徒は、各学年共に「人とチン



パンジーの性の違い」に、女生徒は「子宮頸がん・予防ワクチン」へ高い関心を持っており、男女の関心のあり方の違いも示される非常に興味深いアンケート結果となっております。詳しい内容は、当院ホームページやfacebookに掲載させていただいております。是非ご覧ください。

人吉総合病院 URL: <http://www.hitoyoshi-hp.jp/>
または facebook「健康保険人吉総合病院」

地域連携室 岡本 理恵

熊本循環器市民講座講演

熊本循環器市民講座は、熊本大学大学院循環器内科学教授の小川久雄先生と熊本中央病院副院長の大嶋秀一先生が主となり、広く一般の方々に心血管病の啓発を図る目的で企画されました。熊本循環器市民フォーラムと一般財団法人熊本循環器学会との共催でRKKテレビで公開放送(録画)されています。

今年で7回を数え、これまでは熊本市内の循環器専門病院の著名な医師が講演をなさっていましたが、おそらく熊本市以外の医療機関の医師では初めて今回私に講演依頼が参りました(と書くとは偉そうですが、大嶋先生から頂いたお話で、事実上の業務命令です)。以前、別の市民公開講座で講演した際、与えられていた時間を大幅にオーバーして会の進行に支障を来した経験があり、今回は捲土重来を期して入念な準備をいたしました。

平成25年6月2日(日)午後1時30分より、第7回熊本循環器市民公開講座「あなたにしのびよる全身

血管病～その予防法から治療法まで～」と題して、熊本県立劇場演劇ホールで開催されました。前半はカテーテル治療や心大血管手術などの実際についての講演がありました。後半は代表的な生活習慣病である高血圧症の話と食事療法の話があり、最後に私が「包括的心臓リハビリテーション実践のすすめ」と題して講演をいたしました。これまでに経験したことのないトラブル(リハーサルでは問題がなかった私の MacBookAir とスライドプロジェクタとの接続が本番では上手くいかず、スライドが会場に投影されませんでした・・・)により、今回もどうなることかと焦りましたが、熊本中央病院循環器科部長である野田勝生先生のPCをお借りして急場をしのごことが出来ました。

肝心の講演内容ですが、7月21日(日)午後4時からRKKのテレビで放映されました。たくさんの方に見ていただいたようで、思いもかけない方からも「見たよ」と声をかけて頂きました。ありがとうございます。これからは当院のスタッフと協働して、心血管の心血管病の治療と予防に尽力してまいります。

循環器内科 岡 秀樹

緩和ケア病棟 夏祭り

緩和ケア病棟では、8月20日に夏の大イベント夏祭りをおこないました。日本は美しい四季があります。患者様とご家族を招待して楽しいひとときを過ごし夏を感じていただきたいと行う恒例行事の一つです。

今年は病院が改築され新しい病棟での夏祭りになり栄養課も協力して頂き、焼きそば、おはぎ、タコ焼き、かき氷 水風船などを作り、病室では食事もすまさない患者様も「タコ焼き美味しかった。」「焼きそばおかわり!」などと喜んでいただきました。また、ハーモニカー奏者の小川量さん、テレビでもご活躍の歌手、原みどりさんをゲストに迎えミニコンサートを行い、感激で涙を流す患者様やご家族もおられ、想いで深い時間を過ごすことができました。最後に「球磨の六調



子」の総おどりで閉会しました。

これからも季節の風情を届け良い医療、看護が提供できたらと思います。ご協力くださった皆様ありがとうございました。

緩和ケア病棟 井福 明美



笑って健康促進！
第91回 翔幻会開催！

平成二十五年八月分開催分の句をご紹介します。
どうぞご鑑賞下さい。

川柳句会「翔」平成二十五年八月分

- にわか雨お詫びに虹を少し見せ
- 雨だれの音にもいきな節がある
- 紫陽花をべつびんにする雨上がり
- 上げる髪下ろせば夏の香り立ち
- 噴水で別れてすでに何十年
- いいかな毎日サンデーごろごろと
- 蝶が舞うのんびり見てる手枕で
- この暑さデブのいも虫道急ぐ
- 笑いこけコップのビール振りこぼし
- 懐かしの古い写真に花が咲く
- 昼寝時耳をつんざくセミしぐれ
- この暑さお墓の水はお湯でした
- もの忘れメモ紙みながらお買物
- 笑顔して話してるけどだれだっけ
- 新入りの子猫の名前ラムネです
- 髪染めて八十路は三つ若くなり
- 夏カレー残りの野菜ほうりこみ
- 待ちに待つ和製横綱お預けか
- うたた寝の夫にそっと肌布団
- メモ用紙置いたところをもう忘れ
- 梅雨明けで一気に猛暑ヒアガーデン

圭子 圭子 圭子 保義 カツ子 カツ子 カツ子 緋紗 緋紗 佐津子 佐津子 佐津子 佐津子 レイ レイ レイ 章子 章子 章子 章子 章子

次回からは第四木曜日に開催となります。平成二十五年九月二十六日(木) 十四時から本館二階図書室で開催致します。
ご自由にご参加下さい。投稿のみの参加もできます。院内設置の投稿箱にご投稿下さい。

フレッシュマンセミナー報告

当院では、入職3年以内の職員を対象としたフレッシュマンセミナーを開催しています。毎週木曜PM12時から各人、興味のあることなど思い思いのスライドを作成し、発表しています。今回は、8月に発表された内容についてご紹介いたします。

- 8/1 大川内 麻耶 看護師「集中治療室に入室した患者の面会時間の現状～面会名簿を利用し明らかにしたこと～」
- 8/8 岩崎 亮介 看護師「家族旅行が及ぼす影響について」
- 8/15 諸見 梓 臨床検査技師「CPXについて」
- 8/22 潤田 真理 言語聴覚士「球磨弁」
- 8/29 石橋 直記 臨床工学技士「シャンプー」



8月の勉強会報告

8月8日(木)第64回乳腺カンファレンス
「当院の過去10年間の乳癌患者の現状調査」
健康保険人吉総合病院 地下 奈緒
乳がん看護認定看護師
「当院における両側乳癌の検討」
健康保険人吉総合病院
臨床研修医 片山 修浩先生

8月9日(金)第49回人吉・球磨最新医療研究会
「本邦における肝移植の歩みと現況」
熊本大学医学部附属病院
移植医療学 特任教授 阿曾沼 克弘先生

当院屋上(11階)からの花火大会の眺め



撮影：熊本大学医学部附属病院 臨床研修医岡留 一雄先生

