

院外広報誌（患者様・連携医療機関向け）

# 熊本労災病院 くまろうだより

～Hospital-News Kumamoto Rosai～

# No.93

2024.3.1



千丁(八代市)  
八代白百合学園高等学校 写真部

## 病院からのお知らせ

- 4月10日(水) 13時～15時  
八代がんサロン秋桜cosmos 開催予定  
場所：熊本労災病院 東西棟2階会議室  
※場所や時間に変更になる場合があります。詳しくはがん相談支援センターに  
お問い合わせいただくか、ホームページ・SNSをご覧ください。

## INDEX

- 院長交代のお知らせ
- 駐車料金の改定について
- 医療と健康の役立つお話  
「教えて！先生 vol.14」  
～肩こりの予防法について～
- 連携医療機関のご紹介  
『一期一会訪問看護  
リハビリステーション』



毎月発行  
発行：熊本労災病院  
(広報誌等編集委員会)



ホームページ

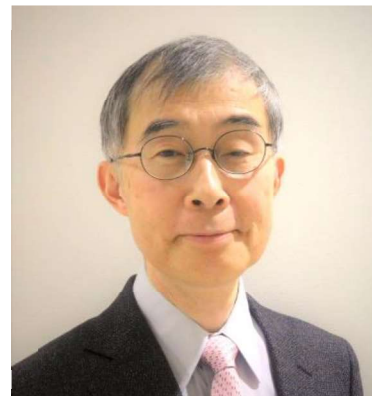


facebook



Instagram

## 院長交代のお知らせ



2017年度から7年間勤めさせていただきましたが、齢71を過ぎ、世代交代としても院長を交代することとなりました。地域住民の皆様、医師会や関係医療機関の皆様、また大学や行政関係の皆様にもたいへんお世話になりました。この場を借りて厚く御礼申し上げます。

後任には、昨年度まで熊本大学 血液・膠原病・感染症内科の教授で、現在同大学シニア教授である、松岡雅雄先生が就任されます。松岡先生は、熊本大学のご出身で、熊本大学病院の診療担当副院長も経験され、また、コロナ感染に関して専門家として県内のアドバイザリーボードの要職をお務めの先生です。当院は、私を含め、しばらく外科系の院長が続きましたが、久しぶりの内科系院長で、これまでとは少し異なる点にも目が行き届くようになるのではないかと思います。どうぞご期待のうえ、またご支援ご指導の程、よろしくお願い申し上げます。

ただ、院長が替わろうと、病院の診療運営は不断に続きます。当面、3月末から、南側駐車場の、「高度医療・災害対応棟」の工事が開始されます。患者様の動線に影響がありますので、掲示などでご確認下さい。新棟の工事開始に伴い、南側駐車場の利用が制限されます。次年度中には、病院西側の体育館を取り壊し駐車場に整備する予定であり、その間、約1年間、できるだけご不便を軽減するように勤めますので、ご容赦ください。また、4月からは、駐車場の管理運営がTimesに委託され、外来患者さんは、1時間まで無料、その後は時間に関係なく一律100円をいただくこととなります。これまで完全に無料であった点からすればご負担をおかけすることとなりますが、当院職員の駐車料も倍額に値上げするほか、開閉器の更新や自動精算の開始などでの出庫時の混雑緩和など、運営の改善もいたしますので、ご理解・ご協力を戴きますよう、お願い申し上げます。

4月以降、医師をはじめとする人事異動も多くありますが、診療機能には影響いたしません。

何か御不明な点やご意見がございましたら、何なりとお知らせください。

これからも熊本労災病院をどうぞよろしくお願い申し上げます。

## 駐車料金の改定について

日頃より駐車場の管理運営において御協力をいただきありがとうございます。

このたび、病院駐車場設備の老朽化に伴い、その更新と永続的な維持管理のため、**2024年4月1日(月)**より、下記のとおり、駐車料金を改定させていただきます。

これを機に、駐車場管理を(株)Timesに委託し、円滑な出庫のための自動精算機の導入など、利便性の向上にも努めますので、ご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。

### 【ご利用料金】

区分	改定後駐車料金
<ul style="list-style-type: none"><li>・外来患者さま</li><li>・緊急入院患者さま</li><li>・患者さまの診療に関わる方(付添い、入退院の送迎等)</li><li>・病院からの呼出しによる方</li></ul>	<p>【60分まで無料】 以降24時間まで <b>100円</b></p> <p>※院内にて割引処理が必要です。 【割引処理機設置場所】 総合受付 / 入退院支援センター 会計窓口 / 救急外来受付</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>・その他一般の方</li></ul>	<p>【60分まで無料】 以降30分毎に <b>200円</b></p> <p>※24時間最大1,000円 ※患者様ご本人や診療に関わる方の駐車場確保のため、一般の方のご利用は短時間にてお願いいたします。</p>

【事前精算機 (玄関ホール) もご利用ください】



## 「肩こりの予防法」について

中央リハビリテーション部  
大串 徹郎

## ●肩こりとは？

首と肩を支えている筋肉や肩甲骨の周りの筋肉が緊張して硬くなり、血液の流れが悪くなり疲労物質が蓄積して、こりや痛みなどが起きる状態のことです。

## ●肩こりの原因は？

特に大きな原因と考えられるのは姿勢とストレスです。日常的にパソコンを使用したりスマートフォンを使用すると胸よりも前に首を突き出し、背中が丸くなってしまふことで首や肩の筋肉に負担がかかります。またストレスがかかると交感神経が強く働いて、筋肉の緊張が高くなりやすくなります。そのために、まずは正しい姿勢と十分な睡眠をとるなどの規則正しい生活を心がけてストレスをためないことが大切です。



## 正しい姿勢

- ・頭と首が肩のライン上にある



## 不良姿勢

- ・頭と首が肩のラインより前に出ている  
(ストレートネック)

## ●肩こり予防体操

肩こりの人は、肩甲骨の動きが硬くなり動かすのが難しくなっています。肩甲骨や肩や腕の自由な動きを取り戻すためには肩甲骨を積極的に動かして、血流を良くする必要があります。

## ●肩挙げ体操



- ① 肩を挙げる  
息を吸いながら両肩を上をしっかり上げる



- ② 肩を降ろす  
息を吐きながら両肩をストンと降ろし全身の力を抜く

5~10回

## ●肘・肩回し体操



- ① 肩に指先を当てる  
肘を曲げ指先を肩に当てる



- ② 肘を回す  
肘で円を描くようにゆっくり、徐々に大きく回していく

(前・後回しどちらとも)

ゆっくり5~10回

※両手同時に肩を回すのがつらい場合は無理をせず、片方ずつ行いましょう。

指先を方に当てるのが難しい人は鎖骨のあたりに指先を当てて動かせる範囲で回すだけで構いません。

## ●肩甲骨・肘前伸ばし体操



- ① 腰に手を当てる  
両手の甲を腰に当てる



- ② 肘を前後に動かす  
手の甲はそのまま肘を軽く前後に動かす

5~10回



- ③ 肘を前に伸ばす  
息を吐きながら両肘を前に伸ばし

5~10秒キープ  
ゆっくり1回

※パソコン作業など同じ姿勢を長時間とる際は、休みの合間に上記の体操を行うと肩こり予防に効果的です。



## ◎ 市民公開講座 ◎



令和6年2月17日（金）八代市役所多目的ホールにて「熊本労災病院 市民公開講座」を行いました。八代市役所高齢者支援課の職員の方による「成年後見制度について」、当院 内視鏡科 千代永拓 部長による「消化器がんの内視鏡治療」、当院 皮膚科 城野 剛充 部長による「紫外線と皮膚がん」の講演を行いました。一般の方・医療職の方など約80名の方にご来場をいただきました。ありがとうございました。

## ◎ コンプライアンス研修

### ・ハラスメント対策研修 ◎



医療法人三井会神代病院 地域活動推進科長 恒松伴典先生に「アンガーマネジメントについて」と題してご講演いただきました。作業療法士として培われた知識と経験を活かして、脳の仕組みに基づいたストレスマネジメントやメンタルヘルスクエア等へのアプローチについてお話しいただきました。

## ◎ 栄養管理セミナー ◎



令和6年1月31日（水） 株式会社 明治との共催で栄養管理セミナーを行いました。「誤嚥性肺炎を未然に防ぐ経腸栄養プロトコル」と題して、胃食道逆流や胃排出延滞の病態解説、誤嚥性肺炎の予防についてサキサカ病院 外科・小児外科 匂坂正孝先生にご講演いただきました。質疑応答では、医師、栄養士からの質問に丁寧に答えいただき大変有意義な講演となりました。

## ◎ 虐待対応セミナー ◎



令和6年2月16日（金）「八代市役所における児童虐待対応について」と題して、八代市役所こども未来課こども家庭総合支援係の職員の方をお招きしてご講演いただきました。虐待に関する法律や制度、虐待の現状、八代市の取り組みについて、お話しいただき、講演後には活発な質疑応答もありました。院長からも「常にアンテナを貼り、虐待のサインを見逃さめよう心がけたい」とお話しいただき、大変有意義な会となりました。

## ◎ 研修医研修◎



令和6年1月18日（木）に、研修医を対象に岩下第二糖尿病・代謝内科部長による「熱血！熊労シミュレーション塾」～胸腔ドレーン編～が行われました。今回はチューブ挿入方法や留意点、縫合について指導が行われ、また、丸山腫瘍内科部長からも患者の症状に応じた実施のアドバイス等が行われました。いつでも受け入れられる救急医療、災害医療を実践するために今後も努めてまいります。





## 健康レシピのご紹介

(ばんぺいゆのサラダ)

材料(1人分) ばんぺいゆ 1/2房、レタス 2枚、胡瓜 1/8本、

ミニトマト 2個、むき枝豆 5g

〈ドレッシング〉オリーブ油 小さじ1弱、酢(レモン汁) 小さじ1/2、

塩コショウ 少々

時間がないときは市販の  
ドレッシングでも大丈夫です



### ■作り方

- ① 瓶などの蓋つき容器に酢(またはレモン汁)、塩コショウ、油の順に入れ、蓋をしてよく振り混ぜる。  
(とろりと酢と油がよくなじめばドレッシングの完成。味見をして適宜こしょうなどで調整してください)
- ② 材料を食べやすい大きさにカットする。  
(ばんぺいゆは大きめの一口大にほぐすと、食感が楽しめます)
- ③ 大きめのボウルに②の材料と①のドレッシングを入れ、よく混ぜ合わせて完成。



### ■【旬のばんぺいゆ】

皆さんにとって親しみ深いばんぺいゆ。もちろんそのまま食べてもおいしいですが、フレッシュなサラダにととてもよく合う食材です。ばんぺいゆには疲労回復効果のあるクエン酸や抗酸化作用のビタミンC、便秘予防効果がある水溶性食物繊維 ペクチンが豊富なため、風邪予防や体調を整えたいときに摂りたい食べ物です。ぜひ色々な食べ方で楽しんでください。

栄養管理室



## 熊本労災病院からのお知らせ



八代がんサロン秋桜cosmos

4月10日

(水)予定

場 所 : 熊本労災病院 東西棟2階会議室(予定)

時 間 : 13:00~15:00(予定)

問合せ : がん相談支援センター 0965-33-4151(代表)

※場所や時間に変更になる場合があります。詳しくはがん相談支援センターに

お問い合わせいただくか、ホームページ・SNSをご覧ください。





# 連携医療機関のご紹介

Vol.12



日頃より医療連携にご協力いただいている地域の医療機関をご紹介します。



## 一期一会訪問看護 リハビリステーション

〒866-0863 熊本県八代市西松江城町2-8-2  
TEL : 0965-37-7455 FAX : 0965-37-8161



てつい  
鐵井 博昭代表

### 業務内容

訪問看護／リハビリ

### 対応時間

△…要相談

	月	火	水	木	金	土	日
8:30~ 17:30	○	○	○	○	○	△	△
緊急対応	○	○	○	○	○	○	○



## 事業内容・特色など、 ステーションについてご紹介ください。

当ステーションは八代城前に事務所を構えており、八代地域を中心に、ご利用者様の自宅や施設に訪問し、医師の指示の下、健康状態のモニタリングや点滴、創傷管理、服薬指導管理といった医療処置をはじめ、リハビリ、ご家族も含めたメンタルヘルスケアや生活環境支援を行い安心して日常生活を過ごせるようサポートしております。

一期一会の特色として、在宅生活において身体の隠れた異変を見落とさないよう疾患に応じ、アセスメントツールとして超音波検査機器（心臓疾患、血管疾患、褥瘡、排泄分野の観察評価）、12誘導心電計（心疾患の評価）、携帯型心電計、ドップラーなど導入し、様々な視点より疾患の観察を行い、疾病悪化の早期発見、早期予防につなげ、医師と連携を図りながらケアを行っております。

また褥瘡（じょくそう：床ずれ）をお持ちの方や心血管疾患をお持ちの方など在宅褥瘡予防管理師1名、心不全療養指導士2名、血管診療技師1名の資格をもったスタッフが在籍しており適切なアセスメントを行います。

看護師、理学療法士が在籍しており、それぞれのご利用者様に合わせた受け持ちスタッフが担当し、様々な視点で評価、目標を立てケアや生活支援を行います。在宅にて不安を抱えていらっしゃる方が少しでも安心して日常生活を送ることができるようお手伝いさせていただきます。

## 熊本労災病院へのメッセージ

熊本労災病院の皆様、いつも大変お世話になっております。ご利用者様の緊急対応も快く受け入れてくださり、感謝しております。

また当ステーションの困難症例なども貴院外来、医師と共にチームとしてグループ連携を図ることで最大限のケアに努めることが出来ており、心より御礼申し上げます。

これからも八代地域医療の核として連携を深めて頂ければ幸いです。

今後とも御指導、御鞭撻の程宜しくお願い申し上げます。

## 代表者様について教えてください。

熊本市内の救急病院で、救急部主任を含め10年間勤務した後、地元八代の熊本労災病院（循環器部門）に10年間勤務しました。

その後、八代ハートクリニックで6年間看護師長を務め、2023年4月、一期一会訪問看護リハビリステーションを開業しました。

趣味はドラム、ギター、釣りで、好きな言葉は「一期一会」です。

熊本労災病院外来診療担当医表

令和6年3月1日現在

診療科		曜日	月	火	水	木	金			
内科	午後	呼吸器内科	山根 宏美	安道 誠	丸山 広高	安道 誠	中山 剛			
		総合内科/再診	今井 佑衣子(糖)	井村 昭彦(呼)	黒木 美樹(呼)	吉田 知史(糖)	米田 暁(消)			
		脳神経内科	原 靖幸	山本 文夫	原 靖幸	山本 文夫	池ノ下 侑			
		糖尿病・代謝内科	岩下 晋輔	金子 健吾	櫻井 希美	金子 健吾	岩下 晋輔			
		消化器内科/肝疾患センター	千代永 卓	千代永 卓	佐々木 雅人	市川 亮	佐々木 雅人			
	午前	P E G作成相談	米田 暁/松田 暖	—	米田 暁/松田 暖	—	—			
		腫瘍内科	—	—	丸山 広高	—	丸山 広高			
		再 診	富口 純(消)	市川 亮(消)	松田 暖(消)	富口 純(消)	鎌崎 恵里子(呼)			
			中山 剛(呼)	川口 敏矢(呼)	吉田 知史(糖)	山根 宏美(呼)	丸山 広高(呼)			
		午前	再診/特殊外来	リウマチ内科 山村 雄治 (要予約)	—	リウマチ・ 膠原病内科 (第2・4週) 水橋 由美子 9:00~12:00 (完全予約制)	消化器内科 (再診) 米田 暁	—	—	
午後	—	リウマチ内科 山村 雄治 (要予約)	腎臓内科 原 道順 14:00~16:00	—	禁煙外来 山根 宏美 14:00~15:30 (要予約)	リウマチ内科 山村 雄治 (要予約)	腎臓内科 神吉 智子 9:00~15:00	7/14-1外未 (第1・3週) 出口 秀治 14:00~16:30	糖尿病・代謝内 科(再診) 金子 健吾 13:30~16:00 (要予約)	リウマチ内科 山村 雄治 (要予約)
発達相談外来		—	—	—	—	—	担当医(第1・3週)			
心臓血管センター	循環器内科・ 血管外科(内科)	黒木 堯宏 / 小林 貴大	小森田 貴史 / 石丸 雄大	松村 敏幸 / 土井 英樹	阿部 浩二 / 担当医	古川 祥太郎 / 担当医				
	不整脈外来	川上 和伸(予約のみ)	—	—	川上 和伸	—				
	特殊外来	—	—	循環器足痛外来 包坂 正信 (9:00~15:00)(要予約)	—	—				
	心臓血管外科	—	森山 周二	—	森山 周二	金子 泰史 / 森山 周二 (再診のみ)(要相談)				
小児科	一般外来	吉牟田純一郎 渡邊 聖 松石 芽衣 永沼 節子	吉牟田純一郎 渡邊 聖 松石 芽衣	吉牟田純一郎 渡邊 聖 松石 芽衣	吉牟田純一郎 渡邊 聖 松石 芽衣 坂本 垣恵子(第1・4週 午 後)	吉牟田純一郎 渡邊 聖 松石 芽衣				
	予防接種/ 1カ月健診(午後)	—	予防接種(紹介のみ)	1か月検診	—	—				
外科	一般外科/消化器外科 (新患のみ)	—	井上 光弘	—	—	—				
	一般外科/消化器外科	井上 光弘	辻 顕	—	担当医	江藤 二男				
	乳腺外科	林 裕倫	林 裕倫	林 裕倫 (15:00~ 検診)	林 裕倫	林 裕倫				
	呼吸器外科	—	—	柴田 英克	—	柴田 英克				
	小児外科・移植外科	大矢 雄希	—	猪股 裕紀洋	林田 信太郎	—				
整形外科・ 脊椎センター	川添 泰弘 (脊椎外科)	宮崎 真一 (関節外科)	川添 泰弘 (脊椎外科)	武藤 和彦 (脊椎外科)	池田 天史 (脊椎外科)					
	土田 徹 (手外科)	池田 天史 (脊椎外科)	二山 勝也 (整形外傷)	土田 徹 (手外科)	宮崎 真一 (関節外科)					
	担当医	担当医	石川 喜仁	担当医	担当医					
	二山 勝也 (整形外傷)	片山 修浩	武藤 和彦 (脊椎外科)	片山 修浩	井手 淳之介					
担当医	担当医	担当医	担当医	担当医						
脳神経外科	植田 裕 / 河野 達哉	—	植田 裕 / 河野 達哉 等 泰之(要予約13:00~16:00)	—	植田 裕 / 河野 達哉					
脳ドック	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医					
形成外科	小倉 猛	—	小倉 猛	坂本 佳奈(9:30~)	—					
皮膚科	城野 剛充	城野 剛充	担当医(予約のみ)	城野 剛充	山下 淳二					
	山下 淳二	押川 由佳	—	押川 由佳	押川 由佳					
泌尿器科	宮本 豊	手術日につき要相談	宮本 豊	今藤淳之助	中村 圭輔					
産婦人科	一般外来	福松 之敦	福松 之敦(第1・3のみ)	福松 之敦	福松 之敦	福松 之敦				
	助産外来(要予約)	—	値賀 正彦	—	値賀 正彦	値賀 正彦				
眼科	午前	吉積 華子	吉積 華子	吉積 華子	吉積 華子	吉積 華子				
	午後	手術	特殊処置	特殊処置	手術	特殊処置				
耳鼻咽喉科	増田 聖子	増田 聖子	村上 瑛	増田 聖子	担当医					
	村上 瑛	竹村 隼也	竹村 隼也	村上 瑛	—					
リハビリテーション科	松村 直樹	松村 直樹	松村 直樹	松村 直樹	松村 直樹					
放射線科	一般外来	荒木 裕至	井上 泰平	横田 康宏	荒木 裕至	荒木 裕至				
	特殊外来	—	放射線治療外来 村上 龍次(要予約)	—	I V R 外来(午後) 田村 吉高(要予約)	放射線治療外来(午前) 山田 茂雄(要予約)				
麻酔科(術前外来)	成松 紀子	成松 紀子	成松 紀子	成松 紀子	成松 紀子					
緩和ケア外来(14:00~17:00)	—	—	—	伊藤 清隆(要予約)	—					
精神科(リエゾン)	大内 清(隔週)	—	加治屋 智子	—	本田 荘介					
◆精神科(リエゾン)については、一般外来は行っておりません◆										
救急科	飯坂 正義	飯坂 正義	飯坂 正義	飯坂 正義	飯坂 正義					

〒866-8533 熊本県八代市竹原町1670 独立行政法人労働者健康安全機構  
 熊本労災病院 院長 猪股裕紀洋  
 (外来受付時間) 平日 午前8:15~午前11:00  
 (急患はこの限りではありません)

電話 0965-33-4151 (代表) ※24時間対応  
 FAX 0965-32-4405 (代表) ※午前8:15 ~ 午後5:00  
 FAX 0965-34-5799 (地域連携室、救急、時間外受付)

ホームページ  
 外来診療担当医表

