



新人紹介 です



むらもと むねお
村本 宗雄
放射線技師

4月より新人放射線技師として入職しました。小国町は自然が多く、心優しい人が多いのでとても居心地がいい場所だと思います。この町にしっかり貢献できるように頑張りますので、よろしくお願いします。



ちょう こうき
長 孝樹
事務職員

4月より事務員として勤務しています。大学卒業後、福岡で仕事をしておりましたが、生まれ育った地元の小国に貢献したいと思い、戻ってきました。前職は職種ががらりと変わるために不慣れな点も多く、ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、精一杯頑張りますのでよろしくお願いします。



きのした ちなつ
木下 千夏
事務職員

4月より事務員として入職しました。生まれ育った小国郷で、地域の皆様に少しでも貢献できるように努めてまいりますので、宜しくお願いします。



おおむら はづき
大村 葉月 事務職員

4月から事務職員として入職しました。はじめは慣れない環境での仕事や生活に不安もありましたが、小国の方々の心の温かさを感じ、ここで働かせて頂いていることに感謝しております。地域に貢献できるように頑張りますので宜しくお願いします。



ふるさわ ことり
古澤 琴理 事務職員

4月より事務局で働いています。小国は初めてで、これから色々勉強して行けたらと思っています。初めての事ばかりで、まだまだご迷惑をおかけすると思いますが、小国公立病院に来られる方々の為に、努めて参りますので宜しくお願いします。

自己紹介を少し。生まれは父の実家 鳥取県で、学生時代は千葉県で過ごし、実家が千葉県柏市にあります。
熊本には、22年前にあるきつかけで来させて頂き、2年間の約束から現在に至っています。その間、阿蘇郡市の様々な場所で薬局薬剤師として勤務させて頂き、本年7月までは阿蘇郡市



公立病院事務局長就任にあたって

小国郷公立病院組合 小国公立病院事務局長

おぐに老人保健施設事務局長

玉飼 博之

今般令和4年10月1日に小国郷公立病院組合 小国公立病院事務局長・おぐに老人保健施設事務局長に就任致しました玉飼 博之(52)と申します。

4月に入職し、穴井事務局長代行の元で見習いを半年間させて頂きました。

公立病院入職前は、薬剤師として小国郷で3年間勤務させて頂いておりました。おぐちゃんやきよらチャンネル等でご存じの方もいらっしゃるかと思えます。

薬剤師会会長を4年勤めさせて頂きました。今回、阿蘇での医療従事者としての経験を活かし、公立病院の事務局でお仕事をさせて頂いた機会を頂きました。私は、居住地域に病院が一番必要なものとは思っていません。しかしながら、地域交通網の不足や様々な理由で住む地域を選択できない人々たちに対する地域医療の提供は必須であり、持続可能なものでなければならぬと考えています。薬剤師として健康寿命の延伸を目標に取り組んで参りましたが、これからは地域の皆様方に必要とされるような病院、老人保健施設になれるよう、堀江院長、片岡事業管理者をはじめ職員全員で取り組んで参りたいと思えます。私の姿を見かけられましたら、お気軽にお声かけ頂き、ご指導ご鞭撻を頂きますようお願い申し上げます。



メンタルヘルス(心の健康)を維持するために

小国公立病院 総合診療科 的場 祐二

今年度から小国公立病院で勤務させて頂いている医師的場と申します。縁あって小国郷で総合診療科医として従事させて頂いておりますが、もともと専攻は精神科であり、普段の診療の中で皆さんのメンタルヘルス(心の健康)向上に多少なりとも役立ちたいと思いつつ、診療にあたっています。

最近では、メンタル不調に関わる報道や著名人の訃報などが少なくありません。うつ病や、発達障害に伴う生きづらさなどを題材とした作品を見かけることもしばしばあり、以前よりもメンタルヘルスに対する世の中の関心が高まってきているように思います。新型コロナウイルス感染症の流行にはまだ終わりが見えませんし、経済的な不況や少子高齢化などの問題もあり、社会に閉塞感を覚える人も少なくないのではないのでしょうか。

また、厚労省の調査によれば、近年、経済・産業構造が変化する中で、仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスを感じている労働者の割合は高くなっているとされています。このような言わばストレス過多の時代に、メンタルヘルスを維持するためにストレスとどう向き合っていけばよいのか考えてみます。

ストレスに対する向き合い方には多様な形がありますが、ひとまず対処法をできるだけ多く身につけることが有用です。ストレスを感じた時にすぐ実践できる対応として、目をつむって深呼吸をする、思い出の写真を見る、コーヒーを飲む、音楽を聞く、ゆっくりお風呂に入る、などがあげられるでしょうか。重要なのはストレスを自覚すること、それをなるべく健全な

やり方で解消することです。また、日本人は真面目な性格の人が多くよく言われますが、真面目で責任感が強く、誠実な人ほど、自分を追い込んでしまい、うつになりやすいとされています。

時には、楽観的なあきらめや、あえて鈍感でいるという姿勢も必要ではないでしょうか。自分の力でどうにもできないことを悩み続けてもしょうがないのです。それから、逃げ道を確保するというのも重要です。閉鎖的な環境、逃げ場がない状況であれば、誰も思いつめてしまうでしょう。職場や家庭以外に、自分の居場所を持つことも大切です。趣味の場と言いかえてもよいかもしれません。余暇に楽しめる趣味の存在は、メンタルヘルスの維持にとっても役立ちます。

個人的な話をすると、筋トレに7年ほどハマっています。自分に自信をつけたいとの思いで始めたのですが、やっているうちに確かな成長を実感でき、目標もでき、それが実は自分にとって重要な意味を持つのではないかと、最近、思うようになりました。医学的な用語ではありませんが、マインドマッスルコネクションという言葉があります。言葉通り、内面の意識と筋肉の動作を結びつけるという意味で、具体的には、鍛えたい筋肉の動きを強く意識しながらトレーニングを行うと、より効果的になるということです。この瞬間、特定の筋肉の動きだけを意識し、呼吸を整え、全力で重りに向き合うというのは、瞑想やマインドフルネスにも通じるところがあるのではないかと感じます。

話が逸れてしまいましたが、ぜひ皆さんもメンタルヘルスを維持するために、自分なりのストレス対処法や余暇に取り組める趣味・活動について考えてみてください。特に趣味もやりたいこともないという方には、ぜひ筋トレをお勧めします(笑)。





阿蘇郡市全体で心不全に対する 取り組みが始まる

小国公立病院 循環器科 片岡恵一郎
阿蘇郡市薬剤師会 副会長 玉飼 博之

わが国では急速に進行する高齢化と、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の増加に伴い、心不全患者が急増しています。

最近の報告では、わが国の心不全患者は、今後、1年間で30万人ずつ増えると推計され、2030年には130万人に達すると予測されています。がんの患者数が約100万人なので、心不全の患者さんがいかに多いかが分かります。このような心不全患者の急激な増加を「心不全パンデミック」と呼んでいます。

心不全とは、「生命を縮める病気で、心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気」と定義されています。厚生労働省の人口動態統計によると、わが国で1年間に約137万人が亡くなっていて、そのうち悪性新生物(がん)が約37万人と第1位でした。また、がんの中でも肺がんによる死亡がもっとも多く、7.6万人と報告されています。

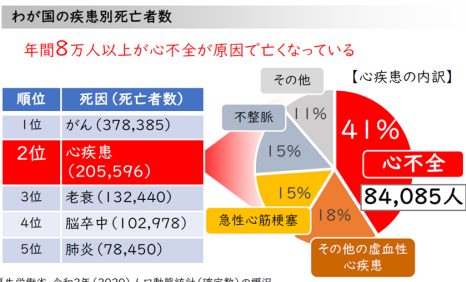
一方、心疾患による死亡は約20万人とがんに次いで第2位で、そのうち心不全が8.4万人でした。つまり、肺がんよりも多くの人が心不全が原因で亡くなっています。これらのことから、阿蘇地域全体で心不全に対する取り組みが行われています。

ASO-Harmony ASO-Harmony (ASO-Heart failure meeting of multidisciplinary team)とは、2021年12月、心不全患者さんを地域で見守る組織として立ち上げられました。医師や薬剤師など医療スタッフらが統一した診断表で集めた患者さんの情報を共有し、連携して治療に当たることを目指しています。

ASO-Harmonyは医師や薬剤師、看護師、理学療法士、介護士、保健師、栄養士、ケアマネージャーらで構成されています。地域の連携で心不全の重症化を防ぎ、再入院を回避できれば、患者さんやご家族の負担が軽減できるだけでなく、医療費削減にも貢献できます。診療情報などは、熊本県医師会の「くまもとメディカルネットワーク」や「小国郷メディカルケア情報システム」で共有しています。

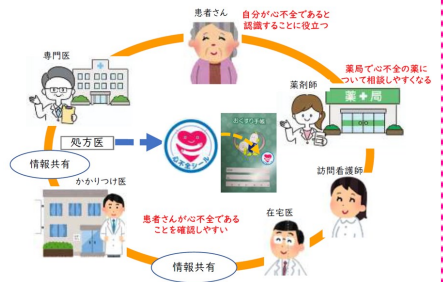
心不全であることを共有し、服薬継続とアドヒアランスの向上を通じて、心不全の重症化・再入院の予防を支援することを目的として、心不全シールの運用を、令和4年12月8日より開始しました。

- 心不全シールによって期待できる行動変容として、
- ① 患者さんに自身が心不全であることを認識してもらい、疾患に対する知識や治療に対する理解をより深めてもらう
 - ② お薬手帳を活用しかかりつけ医や薬剤師などにその患者さんが心不全であることを確認してもらい、より積極的な介入が行なえる環境を作る



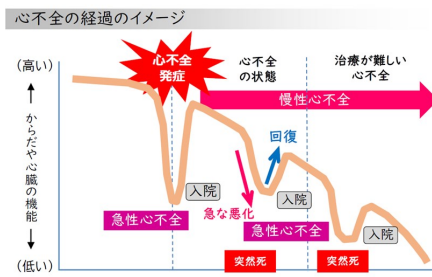
「心不全シール」の取り組みを通じて、特に患者さんの服薬アドヒアランスの向上を期待しています。

心不全シールの提供の方法としては、循環器専門医が心不全と診断した際に、患者さんのお薬手帳の表紙など目立つところに「心不全シール」を貼付します。現在小国郷では、主に小国公立病院 片岡医師が貼付することになっています。



心不全の原因についてですが、心不全は、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病から始まり、心筋梗塞や弁膜症などの心臓病が原因となって、心臓の収縮や拡張といった機能が低下して発症します。

また、心不全は完治が難しい疾患で、完治することが困難な病気です。退院しても治った訳ではなく、悪化と回復を繰り返す、徐々に進行して再入院を繰り返します。その度に心臓の機能やからだの機能は低下し、治療の効果も弱くなって、ついに死に至ります。特に高齢者では、症状がはっきりせず、症状が悪化しても「歳のせい」と思い込み重症化に気づかない場合があります。



心不全では重症化や再入院の予防が重要

退院後の1年間で、14%の患者さんが心臓の病気で亡くなり、約3割の患者さんが心不全のため再入院すると報告されています。

心不全では重症化や再入院の予防が重要です。うっ血性心不全患者を対象にした研究によると、心不全の悪化による再入院の原因として、もっとも多いのは「塩分・水分制限の不徹底、2番目に多いのは「感染症」

です。3番目に多いのは「治療薬服用の不徹底」という結果でした。

再入院の予防には、患者さんの生活習慣の改善や併存症の予防と管理、薬をきっちり服用・継続することが重要です。

重症化を疑わせる症状として、次のような症状があります。このような症状が見られた場合は、かかりつけ医にご相談ください。

重症化を疑わせる症状

急に体重が増える	1週間で2kg以上体重が増える
むくんでくる	水分が体内にたまり、足やすねがむくむ
今まで平気だったことが息が切れる	平気だった坂道や階段が苦しくなってきた ウォーキングで人に遅れるようになった
寝ると苦しくなり起きると楽になる	起座呼吸の症状が出るようになった
元気がなくなる	好きだったお風呂や運動が億劫になってきた 食欲が落ちてきた



〜おぐに老健便り〜

心温まる返信

これは〜嬉しい誕生会ですね！歌に踊りにごちそうのうえ、素敵なプレゼント！！LINEで見せてもらうイベント料理を姉とみながら家ではこんなに何品も作ってやれない、本当にありがたい・・・と話しながら、送って頂いた動画を母と姉に見せながらみんなで感謝しました。
〜K・Mさんご家族より〜

心のこもった誕生会の様子有難い気持ちでいっぱいです。ありがとうございます。母は自分の誕生会の認識なかもしれませんが、楽しい時間だったことだと思えます。
〜M・Aさんご家族より〜

コロナ禍で面会禁止を継続させて頂いていますが、老健スタッフが入所者の施設の様子を家族の方に動画でお送りしています。お送りすると、ご家族から心温まる返信を頂くこともあります。心温まる返信をいくつかご紹介させて頂きます。

職員の方は大変でしたね！！お仕事とはいえ頭が下がります。父も絶対よろこんでいたにちがいないと思います！！本当にありがとうございました。
〜S・Iさんご家族より〜

母に手紙を書くように渡していたのがリハビリテーション病院から自宅に転送されてきました。父が母に充てた手紙には「散歩が楽しい。ゆうステーションまで行きます。雨の日は塗り絵をしています。とっても楽しく毎日毎日過ごしています。老健のご飯はおいしいです」と書かれていました。今日、機能病院の母に再送しました。返事を書かせます。宜しく願います。
〜S・Tさんご家族より〜

昨日は2時からスタッフの方々、忙しいにも関わらず面会させて頂いて。父もニコニコして娘と孫と話したりガラス越しに手を合わせたりと楽しい時間を過ごした動画も娘婿から見せてもらい感激しました。お世話して下さったスタッフの方にもお礼をお伝え願えば嬉しいです。

別れ際に娘が「じいちゃんまた来るね」と言ったのに対して「これが最後。お迎えが来る・・・」といったそうで〜本人も覚悟しているようだったと聞いて家族も覚悟をしていく準備を...と思いました。本当にありがとうございました。
〜K・Mさんご家族より〜