

「おぐにサテライト診療所 ~OGNEY入江~」 開所のお知らせ

小国郷公立病院組合 病院事業管理者 片岡恵一郎

2023年7月1日より、おおむら内科クリニックの診療を小国公立病院が引き継ぐ事になりました。

新たに小国郷公立病院組合のグループ事業の一員となる診療所の名称は

『おぐにサテライト診療所 ~OGNEY入江~』
となります。

小国公立病院事業管理者の片岡が診療所長を兼ねる事になり、数名の医師が診療にあたります。

これまでのクリニックコメディカルスタッフ（看護師・事務）は、引き続き当診療所のスタッフとして勤務継続しますので、これまで通りよろしくお願いたします。



おおむら内科クリニックは、2011年に小国町入江に開業され、その後12年に渡り、小国郷の幅広い診療を担っていただきました。

この度、院長の大村陽一先生が地元の滋賀県にお戻りになる事になり、小国公立病院がクリニック運営・診療を引き継ぐ準備を整えて参りました。

公的病院が民間のクリニックを引き継ぐという事は、あまり前例のない事なのですが、小国郷のギリギリの医療資源が維持できる様、小国町・南小国町の役

場をはじめ、熊本県、阿蘇・菊池保健所、厚生局、総務省、内閣府等々の関連機関にご協力いただき、引き継ぎが実現しました。

7月から10月までにサテライト診療所を受診された方の人数は750名以上（延べ人数ではなく実人数）に及んでおり、診療の移行は滞りなく進んでおります。

公立病院のカルテを参照しながらの診療が可能なので、突然の受診でも文字通り”サテライト”としてある程度対応可能です。

「サテライト診療所~OGNEY入江~」は17:30まで診察の受付を行っております。公立病院よりも少し遅くまで受付しておりますので、お仕事や学校の後にもご利用ください。

このサテライト診療所は、国のデジタル田園都市国家構想に採択された、小国郷医療MaaS・Dx推進事業の拠点としての役割があります。これまでの患者さんの対面診療に加えて、訪問診療、オンライン診療車による遠隔診療を行っていく予定です。

オンライン診療車は今年末ぐらいに走り出す予定で鋭意準備を進めています。皆様のご支援のほどよろしくお願いたします。

おぐにサテライト診療所 ~OGNEY入江~

受付時間 午前 8:45 ~ 12:00
午後 14:45 ~ 17:30

診療科目 内科・総合診療科

※ 来院困難な方の訪問診療も
可能な範囲でお受けいたします

おぐにサテライト診療所 R5年度 インフルエンザ予防接種のご案内

対象者 : 中学生以上
接種日程 : 10/16(月)~ワクチンがなくなり次第終了

○受診歴のある方

- ・ 定期受診の診察時に接種可
- ・ 定期受診がない方は
月~金 16:45~17:15の間に来院して下さい。
予約なしで接種できます。

○受診歴のない方

16:45~17:15の間に来院して下さい。
上記時間内に都合がつかない方は、
お電話での予約をお願いします。
予約期間 : 10/2(月)~
予約受付時間 : 10:00~17:00 (土日祝除く)
電話番号 : 32-8010

おぐにサテライト診療所 職員紹介

佐藤光代
看護師



波多野香織
事務員

7月よりおぐにサテライト診療所看護師として勤務しております。

出身は、南小国です。京都の病院で数年間、地元に戻ってからは、おおむら内科クリニックで勤務しておりました。診療所では、以前のクリニックのような温かい雰囲気と親しみやすさを大切に、受診される方が安心して診療を受けられるように努めてまいります。よろしくお願いたします。

おぐにサテライト診療所で7月から勤務させて頂いてお

ります。
生まれも育ちも小国町なので、今回、小国公立病院のサテライト診療所として新規開院に携わることができ、また、地域の皆さまと今後がかかわっていただけることをとてもうれしく思っています。これからもよろしくお願致します。



発行
小国公立病院
0967-46-3111
おぐに老人保健施設
0967-46-6111
訪問看護ステーション
0967-46-6050

53号
令和5年9月
54号
令和5年11月
~合体版~

小国公立病院
HPアドレス
<http://www.ogunihp.or.jp/bind/>

その咳、本当に風邪ですか？

小国公立病院 総合診療科 井上大暉



皆さん今日咳は出ましたか？

1回も咳をせずに生活するなんてことはなかなか難しいですよ。

咳は外から侵入してきた異物（病原微生物や粉塵など）を空気の通り道である気道から外へ押し出す人間に本来備わっている防御機構です。

例えば風邪でウイルスが入ってきた時、肺炎で細菌が肺内に増殖している時、誤嚥して食べ物や気管に入った時に（場合によっては痰や鼻水と一緒に）が出て外へ異物が排出されます。

このように咳自体は決して悪いものではなく、一時的なものであることが多いのですが、時にそれが長く続く場合があります。

その代表選手が喘息（気管支喘息）です。

喘息は3つの要素によって成り立っています。

- ①慢性の炎症性疾患（特にアレルギー性が多い）
- ②気道の過敏性が高まっており刺激に弱い
- ③可逆性のある（悪くなったり良くなったりする）

（悪くなったり良くなったりする）
気管支が狭くなるもしくは閉塞する病気で、

呼吸器の領域では大きく閉塞性換気障害と呼ばれる分野の病気であり、同じ分野にはCOPD（慢性閉塞性肺疾患；いわゆるタバコ肺）があります。

喘息の特徴はその要素の通り、アトピーやアレルギー性鼻炎・副鼻腔炎等のアレルギー疾患がある人に多く、寒暖差がある時や寒冷乾燥がある



時、粉塵が舞う環境にいる時、そしてなんと寝る時、朝方に決まって咳が出るという特徴があります。時には咳だけでなく、息を吐くときにヒューヒューという



喘鳴が聞こえたり、話すのが辛かったり、横になれないほど息苦しくなることがあります。これを喘息発作と言います。

注意していただきたいのは咳が出ていた時は発作であり、喘息自体は発作が出ていない時も存在しているということです。

1950年代には喘息発作で亡くなる方が、年間15,000人以上の時もありましたが、今では意識の改善や薬の発達で年間1,000人を切る勢いで少なくなっています。

ただしいわゆる喘息死の1/3は軽症もしくは中等症の喘息患者の重症発作なのです。

「咳が出ていないから、息苦しくないから、発作の頻度が多くないから」という自己判断が重症発作や喘息自体の重症化の引き金に指をさせさせているかもしれません！

これまでお話ししたような病歴に心当たりがある方、喘息と言われているけど正直治療をサボっているという方、よく咳だけの風邪をひくんだよねと思っている方々は一度呼吸器内科などに相談してみてくださいね。

さて喘息の治療ですが、主に吸入薬が主体となります。基本的には炎症を和らげる吸入ステロイドをベースに、時には気管支拡張作用や粘液産生を抑える用のある薬が最大3剤まで混ぜられている製剤を使用します。そこに鼻水や鼻づまりがある方には寝る前1回のアレルギーの薬を内服するということが多いです。

喘息のコントロールが悪ければ吸入回数を増やしたり、吸入薬の種類を変えたり、生物学的製剤という注射薬を選択肢として提示することもあります。



どうしても強い発作が出てしまう人には短期間もしくは長期的に内服ステロイドを使うこともあります。ただし内服のステロイドには感染症や骨粗鬆症、糖尿病や肥満になりやすいなどの副作用もありますので使用の際は必ず主治医の指示に従ってください。

余談ですが喘息に対する内服ステロイドの使用頻度が熊本県はなんと・・・全国2位…。実は全国屈指の喘息コントロール不良県なのです。

喘息は最初可逆性のある病気ですが、放置すると慢性炎症が進行し、気管支の構造が変化します。これをリモデリングと言い、徐々に可逆性が失われていきます。だからこそ早い段階からコントロールをつけていくことが重要なのです。

最後になりますが、喘息とCOPDは重なってひどくなる場合があります。吸入薬が解毒剤とすると喫煙は毒。

“治療の一步は禁煙から！”
なんて方も中にはいらつしやるかもしれませんがね。



第10回 熊本リレーマラソンに 参加しました

R5年11月3日 文化の日。
雲1つない、強い日差しをあびながら、42.195kmを襷を繋ぎながら完走を目指すリレー、「第10回熊本リレーマラソン」に当病院スタッフが参加しました。チーム名は「おぐにタートル郷」



院長をはじめ、各部署の走りに自信があるスタッフ？10名が、一周2kmのコースを交代しながら21周駆け抜け、3時間45分07秒でゴールしました。
参加したスタッフ、応援してくれたスタッフ、阿蘇医療センターの職員の皆様と、たくさんの交流ができたイベントになりました。



熊本リレーマラソン

むくみと体重のチェックで 心不全のセルフケアを

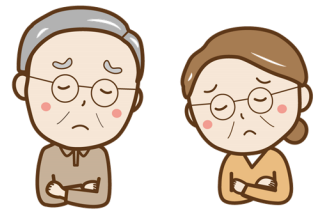
小国公立病院 総合診療科 小野 悠美



心不全・・・

皆さんは「心不全」と聞いてどんなことが思い浮かびますか？

心不全とは、“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。



治療をすることで寿命を伸ばすこともできますが、治療せず放置しているとがんよりも早く死に至ることもあると言われています。

<心不全の原因は？>

心不全の原因となる病気として、心筋梗塞（心臓の血管が詰まる病気）、心臓弁膜症（心臓の中の弁に問題が生じる病気）、心筋症（心臓の筋肉に問題が生じる病気）や不整脈、高血圧などが挙げられます。また、貧血や腎不全といった併存症、塩分や水分の摂取過多などの複数の要因が絡み合って急激に心不全が悪化することもあります。

<心不全の症状は？>

代表的なものは、「息切れ、動悸」と「足やまぶたのはれ」です。その他、倦怠感、夜間頻尿などさまざまな症状が現れます。



具体的には、1週間で2～3kg以上の体重増加や、むくみが強くなってきた時は心不全の悪化兆候のため、日常の体重測定、むくみのチェックは心不全の自己管理として大変重要になり、悪化の早期発見につながります。

<心不全によるむくみとチェックするポイント>

心臓の動きが弱ると血管内に余分な水分が溜まってきます。その水分が血管の外にしみだしてむくみの

原因となります。

むくみのセルフチェック方法としては、脛の前面の真ん中あたりを指で押してみてください。

押した部分がへこんでしばらく元に戻らないという方はまさに今むくんでいます。

むくみの原因はさまざまですが、心不全の場合はむくみだけが生じることは少ないと考えられるため、むくみに加えて体重増加や息切れ、倦怠感などの複数の症状が当てはまる場合は、心不全によるむくみを疑います。



<日常生活でできる心不全によるむくみ対策>

最も大切なことは減塩です。摂取した塩分を排泄できないとむくみにつながるからです。

具体的には1日6g以下を目安に減塩に取り組んでみてください。

また、筋力の維持、寿命を伸ばすための運動も大切です。



最後に、心不全の患者さんにとってむくみは1つの心不全の目印となり、自己管理の目安にもなります。脛の前面のむくみと体重増加があった場合には放置すると、入院が頻回に必要なことがあります。むくみと体重の変化に応じて減塩などの生活習慣を改善し、心不全のセルフケアに役立ててみてください。



〜新職員紹介〜

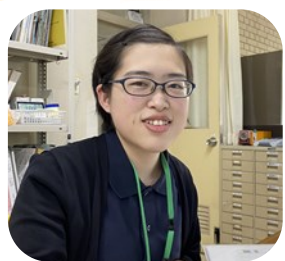


臨床検査技師

ときまつ まい
時松 真衣

6月から小国公立病院で働いています。心優しい人の多い小国町で、地域住民の方々の為に働けて光栄です。

患者様の不安に寄り添い、信頼して頂けるよう、これまでの経験を活かして頑張りますので、宜しくお願いします。



事務局

さとう るな
佐藤 瑠奈

5月から小国公立病院で働かせて頂いています。初めてのことで慣れない部分がありますが、日々楽しく過ごしています。

小国公立病院の一員として、精一杯頑張りたいです。これからもよろしくお願ひいたします。



看護師(外来)

おおかわ さちこ
大川 幸子

熊本県看護協会より「くまもつと活躍ナース」として、9月より外来で勤務しています。

小国町の寒さにはびっくりしていますが、町の風景や温泉、野良猫達に癒されながら頑張っています。これからもよろしくお願ひします。

編集後記

「コンビニやスーパーに行く、クリスマスケーキや年賀状、おせちなどの予約のパンフレットや販売コーナーを見かけるのですが、何故か実感が湧かない日々を過ごしているのは私だけでしょうか・・・」
今回のゆたあ〜と新聞は、令和5年9月号と11月号の合本版となりました。両町の広報誌に掲載した内容ですので、皆さんも一読はされているかと思われます。
「こちらの都合で合本版になってしまいました。配置を工夫したり、イラストを増やしたりしていますので、また違った視点で読み返しが出来るのではないのでしょうか。待ち時間や家に持ち帰り、ゆっくりを読んで頂けると、作成側としては嬉しく思います。」
次回は、年が明けてからの発行を予定しています。
お楽しみに・・・

新聞担当 渡邊

ご存知、ですか!?

小国公立病院

看護学生奨学金貸付制度

- 募集人員 1年度 3名まで (先着順に選考)
- 貸付の額 月額 **10万円** とする
- 貸付の期間 貸与を決定した月から在学している養成施設を卒業する月まで(最大5年)

〜奨学金の返還免除の条件〜

- 養成施設を卒業して2年以内に看護師の資格を取得し、かつ小国公立病院に勤務 または 卒業後5年以内に小国公立病院に勤務すること
 - 小国公立病院に勤務した期間の月数が、奨学金の貸付けを受けていた期間に12月(1年)を加えた月数に達したとき
- 上記の条件を満たした場合、**全額免除**となります



小国公立病院に外国人の職員をお迎えしました

今年度、5/1より小国郷公立病院組合 小国公立病院では、外国人特定技能実習制度を活用した「外国人介護職員」としてミャンマーから2人の受け入れを開始しました。どうぞ皆さま、宜しくお願い致します。

ここで、技能実習制度との違いを簡単に説明します。技能実習は、発展途上国への国際貢献が目的であり、特定技能は、労働人口不足解消が目的で2019年4月からスタートした新しい在留資格になります。

技能実習生は、知識を学びに来ることを目的とした研修制度で 日本語能力や技能レベルは問われませんが、特定技能は、一定の技術を持っている方が技術を活かし、日本で労働を行う労働不足を改善する制度あるため、日本語能力テスト、各産業分野でのテストに合格して初めて在留資格を取得できます。

在留期間は、特定技能は、基本が5年間です。この間に、介護福祉士の資格を取得等により、延長することができます。

二人に、長くこの小国郷で働いていただけるように、皆様の地域でのサポートを宜しくお願い致します。

<事務局長 玉飼 博之>

看護部より紹介させていただきます。

5月より、新たに看護補助者としてミャンマーからソーナンダウィさん(写真左)と、テッパインソーさん(写真 右)が来られ、一緒に働くことになりました。ミャンマーは年間を通じて夏の陽気で、平均気温 18~20℃と温暖な気候らしく、小国郷とではかなりの気温の差があるようです。

最初に来られた日は、小国の気温は18℃。寒かったようで、室内の暖房は高めに設定されていました。「寒いのは大丈夫ですか」と声をかけると、2人は笑顔で「大丈夫です!」と答えてくれました。

この2人の笑顔はとても微笑ましくて、こちらも笑顔になります。

日本語での会話はできますが、まだまだ不安なところもありますので、温かく見守って頂き、また、何かありましたら、遠慮なく職員へお声かけ下さい。

まだまだ小国郷での生活は不慣れなところもありますが、「頑張ります」と笑顔で言う2人を応援して頂ければと思います。これからも宜しくお願いします。

<看護師長 佐藤明日香>

