



いちき串木野市医師会 広報誌
医師会立脳神経外科センター



a joint undertaking

vol.35

令和4年4月27日発行

さくら

医療コラム

おしえて! ドクター

第1回 明るい精神科病院と、 新型コロナウイルス対策

医療法人静和会 みなと病院 福元 晋一郎先生

P 6・7

新院長あいさつ…………… P 2

チーム活動の紹介…………… P 3

令和4年度 新ドクター 新入職員紹介…………… P 4・5

認知症を予防して健康寿命をのばそう…………… P 8・9

地域医療を支える 薬剤師会薬局紹介…………… P10・11

みんなの掲示板…………… P12





目的

- (1) 医療者の職業的倫理・専門的知識・技術の向上を図り、医療の質を向上させる。
- (2) 職員が、共に学び続ける共育体制が構築できる。
- (3) 適切な教材の選択と活用、管理ができる。

メンバー

メンバー

- ・看護部長
- ・看護部教育委員：2名
- ・医療技術部：2名
- ・リハビリ部長
- ・リハビリ部教育委員：2名
- ・事務部：1名

主な活動内容

- (1) 医療安全、感染対策、医療機器、医療ガス等の必修研修、共有すべき研修会の開催
- (2) 新入オリエンテーションの運営・開催
- (3) 図書室と電子書籍『メディカルファインダー』の管理

活動実績

平成30年4月 委員会立ち上げ
 コロナ禍になるまでは、毎月1回のペースで必須研修をはじめ様々な研修を開催してきました。各部署からの症例発表・研究発表会、ある時は弁護士をお迎えしてコンプライアンスについてお話し頂いたこともあります。コロナ禍以降は、三密を避けながら院内各会場を繋ぎオンライン研修を開催しています。

委員長から一言

職員みなさんが楽しく、ためになる研修会が開催ができるよう、委員みなで知恵を出し合い運営しています！

新院長
あいさつ

地域医療のバトンを託す

院長就任にあたり

石丸 浩一

2022年4月1日付けをもちまして病院長に就任いたしました。どうぞよろしくお願ひ致します。私は昭和63年に鹿児島大学を卒業し、平成6年に当院に派遣されたのが最初で、現在3回目の派遣ですが、かれこれ22年間勤務させて頂き、医師人生の半分以上を当院で過ごしています。

当院は昭和63年串木野市に医師会立救急センターとして19床で発足しました。その後脳神経外科センターに名称変更し、平成12年に移転新築し急性期40床、療養病床24床に増床し、今年度36年目を迎えます。下鶴哲郎前院長の元、急性期、回復期病棟、訪問看護、通所リハビリなど患者様の自宅復帰を促進するための施設、スタッフの拡充を行ってきました。また、リハビリ専門医の常勤も3年目になり、専門医の下でリハビリスタッフの教育も進んでいます。

2020年正月の挨拶でコロナはこうなっていくのかと危惧した文を寄稿致しましたが、現在まで継続しているとは予想できませんでした。2021年度はコロナの5波から患者様が急増し当院もコロナ病床を設置しましたが、数床のためフロアを仕切る形で運用しているしだいです。

私はいちき串木野市医師会立脳神経外科センターに長く従事させていただき、多くの患者様と治療を介して知り合うことが出来、外来で診察する時が楽しみなっております。医療経験も多く経験させていただき、これまで通り急性期治療に関して血管内治療、開頭術などいちき串木野市、その周辺地域の住民の方々が安心して任せられる医療を職員一丸となってこれからも継続していく所存です。

写真：(左)新院長 石丸 浩一 / (右)前院長 下鶴 哲郎



令和4年度 新ドクター・新入職員 紹介



今年度は、1名のドクターと11名のスタッフが当センターに入職しました。研修など積極的に参加し、充実した日々を送っている12名をここで紹介したいと思います。



ドクター 大吉 達樹

出身地：指宿市
出身校（最終学歴）：鹿児島大学
趣味・特技：ゴルフ
座右の銘・好きな言葉：一生懸命
長所：コツコツと続けること
尊敬する人：イチロー
抱負：地域医療を支えていきたいです。
よろしくお願いします。

質問：

- ① 出身地
- ② 趣味・特技
- ③ 抱負



介護福祉士
岡留 恵子

- ① 鹿児島市
- ② 趣味：パワースポット巡り、娘とK-POPダンス練習..(笑)
- ③ 沢山の方々に笑顔で元気に過ごしていただけるよう日々、目配り、気配り、心配り、思いやりを大切にして業務に取り組みます。まずは、1日でも早く業務に慣れ、少しずつでも成長できるように全力を尽くします。



理学療法士
山下 翔太郎

- ① 札幌市
- ② 趣味：カフェ巡り
- ③ よく学び実りある一年にできるよう頑張ります。



作業療法士
北野 雅

- ① 薩摩川内市
- ② 趣味：読書
- ③ 脳卒中に特化した、セラピストになる。



作業療法士
有村 麻希

- ① いちき串木野市
- ② 趣味：猫と遊ぶこと
- ③ 地元であるいちき串木野市に貢献できるように日々勉強し、頑張っていきたいと思っています。



言語聴覚士
當房 彩乃

- ① 南さつま市
- ② 趣味：寝ること
特技：日本舞踊
- ③ 様々なことを吸収して、患者様に合わせたりハビリを提供できるように頑張ります。



臨床検査技師
山中 志保

- ① 肝付町
- ② 趣味：ソフトテニス、カフェ・温泉巡り
- ③ 常に学ぶ姿勢を忘れず、1日もはやく1人前の検査技師として鹿児島に恩返しができるように頑張ります。



放射線技師
十田 樹

- ① 薩摩川内市
- ② サッカー
- ③ 患者さんとコミュニケーションを図りながら仕事を頑張ります。



看護師
豊田 翔風

- ① 薩摩川内市
- ② 趣味：ドライブ、写真
- ③ 自分のスキルアップにつながることに積極的に取り組んでいく。



看護師
牧角 麻美

- ① いちき串木野市
- ② ドライブ
- ③ 脳神経外科は初めての分野になります。新人の気持ちで1から頑張ります!! 皆さんよろしくお願いします。



看護助手
植村 亜希子

- ① 日置市
- ② 趣味：食べる事（辛いもの）
特技：スポーツ全般
- ③ 1日でも早く仕事を覚えて、頑張っていきたいと思っています。今はまだわからない事だらけですが、よろしくお願いします。



訪問看護師
瀧ヶ平 真奈美

- ① 曽於市
- ② 古民家ランチ、ドライブ、プリザードフラワー
- ③ いちき串木野市の利用者様が一人でも多く在宅で幸せに生活が出来るように看護していけるように頑張りたいと思っています。

第1回 明るい精神科病院と、新型コロナウイルス対策

医療法人静和会 みなと病院 福元 晋一郎 先生



こんにちは。みなと病院で副院長をしております、福元 晋一郎と申します。今回から4回シリーズで、精神科で治療する病気についてお伝えします。

今回は【Ⅰ】精神科のイメージ 【Ⅱ】新型コロナウイルスとうつ病について説明させていただきます。

【Ⅰ】精神科のイメージを変えて下さい。

皆さん、以前の精神科病院のイメージは、『怖い病院』ではなかったでしょうか？（もしかしたら、今でも『怖い』と思っている方がいるかもしれませんが）。その一つの理由は、『精神で目に見えないのに、どうやって精神の病気を治すの?』と思われているからです。実は、精神科疾患も高血圧や糖尿病などと同じで、セロトニンなどのホルモンバランスが崩れるのが原因ですので、脳内ホルモンを調整する薬剤で治療します。そうです、疾患の原因が判明しています（100%ではないのですが）ので、精神科でも身体科と同じでしっかりした理論に基づいて、治療を行っていますから、『怖い』病院ではなく、『明るい笑いにあふれた』病院になっています。さらに、眠気・吐き気等の副作用が出にくくな

った薬剤が発売されたことで、患者さんが服薬継続しやすくなり、治る患者さんが増えています。

【Ⅱ】新型コロナウイルスとうつ病について。

2年前に始まった、新型コロナウイルスの脅威は凄まじく、それまで普通に行っていたスポーツ・お喋り・飲食会などができないことや、職場や学校、鹿児島県外の家族や隣近所の人との交流が極端に減り、家に引きこもることで、うつ病患者さんや休職する方が増えています。

＜主な症状＞

憂うつ気分、興味の喪失（好きだったことへの興味がなくなる）、意欲減退（何もしたくない）、食欲減退、眠れない、疲れやすい、気力の減退、死について考えるなどです。



＜治療法＞

薬物療法、カウンセリング等を行います。

＜うつ病予防法＞

- ① 食事の工夫：セロトニン・ノルアドレナリン等のホルモン減少が問題ですので、体内でセロトニンとなるトリプトファンの多い食事（大豆、赤身魚、バナナ、豚肉、牛肉など）を食べましょう。



- ② 睡眠の確保：睡眠不足で仕事や日常生活に支障が出るなら、様々なタイプの睡眠剤がありますので、ご相談ください。
- ③ 運動する、歌ったり好きな音楽を聴く、詩や俳句を作る、お喋りする等でストレス発散しましょう。
- ④ また、新型コロナウイルスへの感染を恐れ

すぎて、ステイホーム（家に閉じこもる）しすぎるのは、逆効果になる場合があります。マスクを着用し、密な状態を避け、散歩・ウォーキングして下さい。運動には体力増強だけでなく、精神的免疫力増強効果もありますので、鳥の声に耳を傾けたり、山や海などの美味しい空気を吸いながら、自分のペースで散歩や運動をして下さい。



【最後に】

是非、日頃からストレス発散して下さい。そして、もし『うつ病になったかな?』と思ったなら、早めに心療内科や最初にかきました、明るくて怖くなくなった精神科を受診して下さい。精神科の病気も早期発見・早期治療が大切です。



認知症を予防して健康寿命をのばそう!

認知症予防のための運動 (運動習慣)

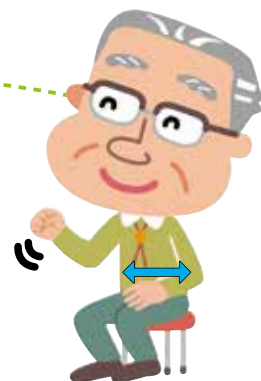
日々の生活に運動を取り入れることは認知症予防の有効な手段です。

ストレッチ運動

- 準備運動としてストレッチ運動が大切です。身体のストレッチ運動にあわせて、呼吸リズムを整えることが大切です。

きっこう運動

- きっこう運動とは、体の左右で同時に別々の動きをすることです。例えば右手をグーの形に握って前に突き出し、同時に左手はひざの上でパーの形に開く運動です。
- 左右異なる動きに意識を向けた運動を行うことで認知機能に關与する脳の領域（前頭前野）の活性を図ります。
- ゆっくりとした簡単な動きから始め、徐々に運動のスピードと難しさを増していきます。



有酸素運動

- 軽度な運動を一定の時間継続することで、呼吸回数や呼吸の量が増し、積極的に酸素を血液の中に取り込み、血流の改善とともに脳や全身への酸素供給を増加させ、新陳代謝などを促進します。

ウォーキング (速歩)

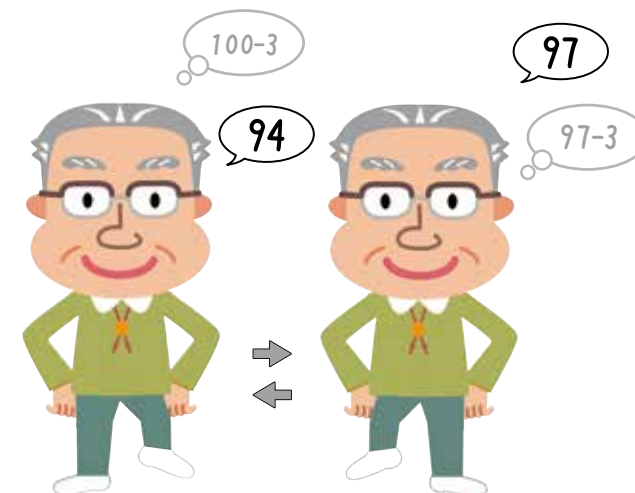
- 歩幅を少し広げて、少し速めに歩きます。歩く時には、ひじを大きく振りましょう。
- 視線は5mくらい先におきましょう。
- 少し息が早くなる程度のペースで約10～30分歩きましょう。(途中で休憩を入れても結構です。)



学習併行型運動

- 国立長寿医療研究センターが開発した体を動かしながら脳を鍛える、認知症の予防に役立つ新しい運動です。
- 基本的には下肢の運動やウォーキングなどの有酸素運動を行うのに加えて、脳を働かせる計算やしりとりなどを同時に行います。
- 運動の目安は、1日30分、週に3日以上行うことが推奨されています。

足の横移動と 引き算練習



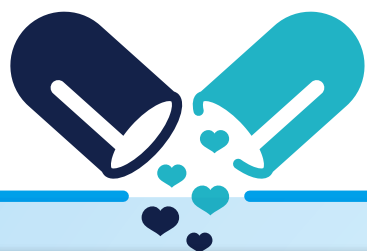
- 左右に交互に足を一步づつ横に移動させます。
- 上記の運動をしながら、100から3つつ引いていく引き算を行います。
- 計算は7つつの引き算や足し算などにかえてもいいでしょう。
- 他の簡単な運動に変えても構いません。

ウォーキングと しりとり



- ウォーキングを行いながらしりとりを行います。
- ご夫婦やグループで行っても良いでしょう。
- 四季の季節を眺めながら俳句や詩など創るのも良いでしょう。

※ 内容は公益社団法人 日本理学療法士協会の資料から参照



地域医療を支える 薬剤師会薬局紹介

地域医療機関との相互連携を一層密に、医療を必要とする患者さんのニーズに応え、適切で切れ目のない医療提供の実現を目指しています。

ひろ調剤薬局



◆ 保険調剤、一般用医薬品の販売

代 表／ 代表取締役 河野 芳一
住 所／ いちき串木野市曙町116
電 話／ 0996-24-8071
開局時間／ 【月・火・木・金】
9：00～18：00
【水・土】
9：00～12：00
定 休 日／ 日、祝日、年末年始

案 内

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午 前	○	○	○	○	○	○	×
午 後	○	○	×	○	○	×	×

ひろ調剤薬局は、いちき串木野市曙町、ふじいクリニック串木野さんに隣接する薬局です。令和元年に開局し、地域の方々へ少しでもお役に立てるよう、地域の医療に少しでも貢献できるよう毎日模索しております。近隣の医療機関だけでなく、全国どこでも医療機関の処方箋でも受け付けております。中には在庫がないお薬がある場合もありますが、その場合には、できるだけ早く取り寄せてご対応させていただきますので、まずは一度ご相談していただけたら幸いです。OTC薬の取扱いも行っており、ロキソニンSシリーズ、男性用のリアップX5プラスネオ、女性用のリアップリジェンヌは利用者様からご好評のお声をいただいております。新型コロナウイルス感染症対策として、カウンターへのアクリル板の設置や手指消毒、アルコール消毒、空気清浄機の設置、定期的な換気等で対策を行っており、安心して来局していただけるよう尽力しておりますので、お気軽にお立ち寄りください。

ニューことぶき調剤薬局



◆ 保険調剤

代 表／ 管理薬剤師 山内 靖久
住 所／ いちき串木野市京町 58-5
電 話／ 0996-33-1891
開局時間／ 【月・火・水・金・土】
8：30～18：00
【木】
8：30～13：00
定 休 日／ 日、祝日、年末年始

案 内

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午 前	○	○	○	○	○	○	×
午 後	○	○	○	13:00迄	○	○	×

ニューことぶき調剤薬局は市内春日町の春田クリニックに隣接する薬局です。
市内はもちろん県内、県外どこでも医療機関の処方箋でも受け付け致します。
遠方の方で当日、お薬をお渡しできない患者様には宅配や郵便等を利用して、また在庫のないお薬は近隣の薬局様と連携し合い患者様に不便をおかけすることのないよう励んでおります。
新型コロナウイルス感染症対策としてアクリル板の設置、除菌、換気を常に行い、患者様が薬以外にも健康や介護など日々の心配や不安を気軽に相談できる環境を整えております。
薬の事は自分で調べられるという方も最近では多くなっております。しかし、文字だけでは理解できない内容もより分かりやすくお話させていただきます。
お電話での相談でも結構です。地域密着型の薬局としてどうぞ安心してご来局下さい。

ハロー薬局



◆ 保険調剤

代 表／ 加藤 政信
住 所／ いちき串木野市春日町 81 番地
電 話／ 0996-32-8659
開局時間／ 【月・火・水・木・金】
8：30～18：00
【土】
8：30～14：00
定 休 日／ 日、祝日、年末年始

案 内

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午 前	○	○	○	○	○	○	×
午 後	○	○	○	○	○	14:00迄	×

ハロー薬局は、宮之原循環器内科クリニックの向いに位置する、平成9年6月に開局した調剤薬局です。主に血圧や心臓のお薬を中心に取扱いしておりますが、大学病院他あらゆる医療機関の処方せんも受け付けております。
迅速かつ正確にお薬をお渡し、出来るだけお待たせしない信頼される薬局を目指しています。スタッフ一同は、患者様からのご要望にきめ細かく対応するよう心がけ、薬の飲み合わせのこと、医療機関等で聞きそびれたことなどございましたらお気軽にご相談ください。
もちろん処方せんをお持ちでない方からの相談も受け付けております。
PayPay や各種クレジットカード（JCB/VISA/AMERICAN EXPRESS 他）のキャッシュレス決済も対応可能です。
また薄くて小さな保険証のラミネートもしております。お気軽にお立ち寄りください。
これからも地域の皆様の疑問や不安を少しでも取り除き、より信頼されるかかりつけ薬局を目指し、精一杯頑張っております。

みやび薬局 市来店



◆ 保険調剤、一般用医薬品の販売

代 表／ 管理薬剤師 川原 元治
住 所／ いちき串木野市大里 3910 番地 6
電 話／ 0996-21-5030
開局時間／ 【月・火・水・木・金・土】
8：15～18：00
定 休 日／ 日、祝日、年末年始

案 内

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午 前	○	○	○	○	○	○	×
午 後	○	○	○	○	○	○	×

みやび薬局市来店は、JR市来駅から徒歩10分以内の位置にあり、市来内科・ひふ科、新山内科に隣接する薬局です。薬を通して地域社会に貢献することを目指し平成9年3月に開局致しました。薬局の外観、室内は清潔感のあるホワイトと優しいピンクでまとめています。投薬する個別ブースは、上を吹き抜けにして開放感を出しています。もちろん、会話は漏れにくい配慮がされています。中央にはゆったりとしたソファを置き、液晶テレビなどゆっくりくつろげる空間をご用意しています。
地域医療の担い手として、お薬相談、健康相談も行っておりますので、お気軽にお尋ねください。体が不自由で通院が困難な方、お薬の管理や飲み合わせに不安のある方、お薬の飲み忘れが多くなってきた方に対しては、在宅医療にも積極的に取り組んでいますのでご相談ください。みなさまに安心・安全な医療と健康サポートを提供してまいります。
一般用医薬品、血糖測定器などの高度医療機器の販売も行っています。またNOV（ノブ）の化粧品も取り扱っています。敏感肌でお困りの方がいらっしゃいましたらスタッフが対応致しますので、ぜひお声かけ下さい。

みんなの掲示板

外来担当医師変更のお知らせ

(2022 年 4 月 18 日以降)

曜日	外来担当医師		備考
	午前	午後	
月	石丸 浩一 (脳外科)		
火	下鶴 哲郎 (脳外科) 岡留 格 (神経内科)	岡留 格 (神経内科)	脳ドック 神経内科は (第1・3火曜日)
水	下鶴 哲郎 (脳外科) 大吉 達樹 (脳外科)		
木	下鶴 哲郎 (脳外科) 田中 達也 (てんかん外来)	田中 達也 (てんかん外来)	脳ドック 田中 達也 (てんかん外来)は (第1・3木曜日)
金	石丸 浩一 (脳外科)		
土	石丸 浩一 (脳外科) 大吉 達樹 (脳外科)		簡易脳ドック 石丸 浩一 (第1・3・5) 大吉 達樹 (第2・4)

● 医師1名での表記しておりますが、場合によっては2人で診療を致します。また、緊急手術や学会等のため外来医師が休診・変更になることもございます。

●診療時間のご案内

外来受付時間	午前 8:00 ~ 午前 11:00	
外来診療時間	月～金	午前 8:30 ~ 午後 5:30
	土	午前 8:30 ~ 午後 12:30

- ※日曜・祝日は休診となります。急患で受診希望される方は、一度御連絡を下さい。
- ※木・土曜日は、医師が少ないため出来るだけ木・土曜日以外の受診をお願い致します。
- ※お盆休み: 8/14・8/15、年末年始の休診: 12/31 ~ 1/3
- ※当院は一部再診・検査の予約を行っております。
- ※尚、救急車や緊急な症状の患者様の対応にて順番が入れ替わる場合がございます。御了承下さい。

ホームページリンク先

公益社団法人
いちき串木野市医師会



いちき串木野市医師会立
脳神経外科センター

