



# 若松記念病院 広報誌



〒895-0052 鹿児島県薩摩川内市神田町11-20 ☎ 0996-23-3291 Fax 0996-23-6681  
 ✉ rehabili@wakamatsu-hp.jp ホームページ www.wakamatsu-hp.jp/



「頭上に広がる秋の美り(霧島市:さくら農園)」 撮影:岩月事務長

理念

## 安心と信頼

基本方針

地域の皆様に安心していただけるサービスの提供  
 医療の心・技術の研鑽とその継続  
 関係医療機関との共生とその強化

患者様の権利について

- 「患者様は個人として尊厳を守られる権利を有します」
- 「患者様はすべて平等に良質の医療を受ける権利を有します」
- 「患者様は医療における自己の情報をすべて知りうる権利を有します」
- 「患者様は医療行為にかかる十分な説明を受けた上で、選択する権利を有します」
- 「患者様はプライバシーを守られる権利を有します」

関係施設

施設名	連絡先	所在地	施設名	連絡先	所在地
デイサービスわかまつ園	0996-25-2368	高江町1653-1	清水丘保育園	0996-25-4522	宮里町3048-9
ホームヘルパーわかまつ園	0996-25-2523		子育て支援センター	0996-22-8313	
在宅支援センターわかまつ園	0996-25-2690		(有)寿泉堂	0996-20-1402	東開聞町3-1
わかまつ園グループホーム	0996-23-1201		若松歯科医院	0996-27-0008	宮崎町3701-1
神田デイサービスセンター	0996-25-8415	東開聞町3-1	姫野治子内科クリニック	092-554-7171	福岡市南区大橋1-18-1



# わがまっランチ会

～糖尿病の患者様を対象に、毎月ランチ会を開催しています。～

身長・体重・活動量から1日に必要なエネルギー量を算出し、あなたに合わせた食事を提供します。必要量や味を目で見て、感覚で学んでいきます。また食事だけでなく、糖尿病治療・予防などに関する話も月替わりで行なっております。9月～11月の予定は下表の通りです。

原則予約制になっております。参加ご希望の方は、外来スタッフにお声掛けください。

詳しい内容については管理栄養士が説明いたします。

日程	テーマ	担当	
9月12日(水)	お菓子とジュースについて	管理栄養士	石神 聖香
	低血糖について	看護師	川畑 真由美
10月10日(水)	糖尿病と食事	管理栄養士	桐野 由希子
	糖尿病と運動	健康運動指導士	柳川 謙太郎
11月14日(水)	外食の食べ方・選び方	管理栄養士	石神 聖香
	血糖値コントロールと検査値の見方	臨床検査技師	倉村 公敏

時 間:12:00～13:30(11:20から受付開始)

場 所:若松記念病院内

定 員:毎月6名

糖尿病治療中の方とその家族は、主治医からの紹介でどこの医療機関からでも参加可能です。

参加費:400円(食材料費)+診察料

グループホームなどの職員(栄養士がいない施設)を対象とした体験ランチ会も開催可です。詳細は、当院栄養士へご相談ください。



## 事務長の 焼酎のススめ

45杯目

たいへん遅れてしまいました。最高気温更新、台風が多さ、今年の夏はおかしいです。

うつくしや 障子の穴の 天の川 小林一茶

やぶれた障子の穴から天の川がみえる。何の変哲もない様子を俳句にするといつ、凡人には考えも及ばないですね。私みたいに常口傾、情性に生きていて世の中の変化にまったく気もきません。いかにです。のんきな性格なもんだから、あれこれ心配しても、「いけんかたが」になっただけです。もうつとも、やるべきことをやっただけの話ですが、そしてこれが私の『座右の銘』でもあります。まあこんな調子だから家内におかれませう。

「洗濯物、たんでおいてよ、言わないとしないんだから、フン」です。我ながら油断ならない毎日です。

さて、ネットサーフィン(インターネット)であちこち閲覧することの最中、ある記事を目にしました。酒類業を取り巻く環境や現状を記した国税庁制作「酒のレポート」。その内容に目をやると…飲み会では定番の「杯目」「まずビール」でしたが、これがビール以外になりつつあります。資料を見ますと平成元年、アルコール消費量の7%を占めていたビールが、平成二十七年三・五%に。なんと半分以下になってます。そのビール以外の筆頭が「ハイボール」。なにに…若い世代で苦いものが敬遠され、スイーツ男子がカシスを好む。ん？よくわからない。甘い物好きの男性が甘いお酒を飲んでいる。と…(このころらしい)なるほど。

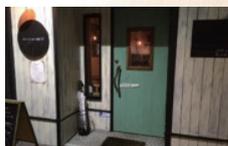
飲料メーカーのコーマシヤルの影響やいろいろな種類の飲み物があふれ、好みも多様化、しかし昭和生まれのおじさんたちは、相も変わらず定番のビール、世間の流れに気づいておりません。言われてみれば、病院の飲み会でも、若手がサワーやカクテルなど乾杯してはなあ。かくいう私もビール腹をさすり、その原因物質を控えているわけですし、時と時代の変化でしょう。そしてこちらウイスキーの話。昔でウイスキー 価格が高くなり、お店にもあまりおいてありません。その原因、ジャバーズウイスキーの国際評価が上がり、輸出されています。平成十八年十億円から平成二十八年の百八億円、〇年で約十倍、在庫がなくなるはずですが、そして、平成二十九年十月、鹿児島でも小正醸造が蒸留所を造りました。狙いは東京オリンピック。最低二年を要するウイスキー造り、平成三十一年のオリンピックで披露目、世界に打って出るようです。チャレンジ精神、大いに結構、期待します。たのしみ。

その精神にあやかり、元氣なうちにいろいろな飲み物にチャレンジしていこう(お金かからないように)と…思っています。が、まずなにより、家内、安全が第一です。

さて今回のお店は、西向田町、川内山形屋三号線向かい側、イタリアンテラアウト食堂。昨年六月開店されました。何度か店の前を通っているのですが、気づきませんでした。カシヤルな店内で女性好みの雰囲気(実際、お客さんの八割は女性かも)。

写真上から、店舗入口、オリフ美とタコが相性バッチリの地タコオリフのマリネ、ローズマリが効いたハーブポテト(写真、食べかけのため少々なくなってます)、トマトソースに貝がゴロゴロのペスカトール漁師風、私が本飲め干したワイン。この日は食べませんでした。店内にあるピザ釜で焼いたピザも絶品です。

レコードを使うDJさんもいてジャズが流れる、なかなか心地よい空間です。次は女性ボーカルのジャズに合わせてウイスキー 飲みにしようかな。



# ご声援、ありがとうございました。



外来看護師 吉村 眞沙美

平成 30 年 8 月 8 日に、長男（吉村陸矩）が甲子園で行われた、第 100 回全国高等学校野球選手権記念大会に出場しました

甲子園出場は、長男そして私自身の長年の目標であり、非常に嬉しい出来事でした。

甲子園では残念ながら勝利することはできませんでしたが、予選から試合ごとにたくましくなっていく長男の姿を見ることができ、親として感慨深い時間を過ごすことができました。

野球を通して素晴らしい指導者や仲間に恵まれたとは、一生の財産になるのではないかと思います。卒業後は進学を希望しており、野球を続ける意思があるようで、今後も楽しみにしたいと思います。

甲子園に出場するに当たり、県大会のうちから患者様や地域の方々、病院スタッフに多くのあたたかい言葉をかけていただき、親子共々励みになりました。改めてたくさんの方々に支えをいただいていることを実感いたしました。心よりお礼を申し上げます。

私自身も、看護を通して地域の皆様の支えになりますよう、努めてまいりたいと思います。取り急ぎ、甲子園のご報告とお礼を申し上げます。



## 9月も秋バテ!? 予防を…

今年の夏は「災害レベルの暑さ」と表現されるほどの猛暑。例年ならば秋の気配も感じ始める9月なのですが、何となく夏のだるさを引きずっている方も…



“秋バテ”の原因として挙げられるのは?…

### ○「朝晩と日中の寒暖差がある」

朝晩と日中の暑い時間帯の温度差があり、体温調整がうまくいかず、だるさの原因になる事もあります。就寝中に体を冷やさないために、寝具や寝衣は夏に使っていたままのものではなく、適切なものを使用することをお勧めします。また、お風呂はシャワーで済ませるのではなく、ぬるめの湯船につかる事も、体温調整機能を高める効果があるそうです。

### ○「胃腸の冷え」

夏はどうしても食欲がわかない事も多いため、さらっと食べることができる冷たい食事が多くなりがちです。しかし体を冷やす食事は胃腸を冷やすこととなり、負担になります。規則正しい食事をすることはもちろんの事、しょうがを使う、肉、魚、玉子などタンパク質を食べる、麦茶、ほうじ茶を常温で飲むなど体を温めるメニューを取り入れましょう。

また、ビタミンを多く含む食事を選ぶことで、“秋バテ”予防につながります。

「食欲の秋」・「運動の秋」に出遅れないように、季節に合わせた生活習慣を実践し、“秋バテ”を予防・改善しましょう。

## 平成29年4月～平成30年7月の診療実績

	平成30年4月	5月	6月	7月
外来診療数	1,554名	1,626名	1,731名	1,754名
一般病棟 自宅復帰率	94.7%	87.9%	80.6%	77.5%
一般病棟 平均在院日数	13.4日	15.8日	15.2日	12.8日

## 当院の電気使用実績

	平成30年4月	5月	6月	7月
電気使用量	18,732kw	21,966kw	27,330kw	38,550kw
平成23年度比	-27.0%	-16.5%	-18.8%	-20.9%
自家発電量	1,103kw	1,070kw	977kw	1,215kw



## 外来診察案内

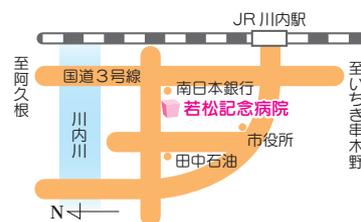
**診療科目** 内科・外科・眼科・胃腸科・整形外科  
肛門科・リハビリテーション科

**診療時間** 《月～金》9:00～12:30 14:00～18:00  
《土》9:00～12:30

医師氏名	診療科目(専門)	診療時間	月	火	水	木	金	土
帖佐 理子	内科(糖尿病)	9:00～12:30	○要予約	○要予約	回診	○要予約	○要予約	○要予約
		14:00～18:00	○要予約		○要予約	○要予約		
若松 大介	外科(消化器)	9:00～12:30	○	○	○	○	○	○
		14:00～18:00	回診	○			○	
若松 裕子	眼科	9:00～12:30						○不定期
		14:00～18:00						
帖佐 徹	整形外科	9:00～12:30						○不定期
		14:00～18:00						
矢野 武志	放射線科	9:00～12:30	○	○		○第3休		
		14:00～18:00	○	○		○第3休		
大脇 哲洋	外科(消化器)	9:00～12:30					○不定期	
		14:00～18:00					○不定期	
泉原 智磨	膠原病	9:00～12:30				○第3要予約		
		14:00～18:00				○第3要予約		
時任 裕一	呼吸器科	9:00～12:30						
		14:00～17:00			○第2			
鹿児島大からの派遣医	内分泌 糖尿病	9:00～12:30						
		14:00～17:00	○要予約					
鹿児島大からの派遣医	外科(消化器)	9:00～12:30			○			
		14:00～18:00			○			
鹿児島大からの派遣医	脳神経外科	9:00～12:30						
		15:00～18:00					○第1・3・5	

注意

- ※「内科(糖尿病)」「内分泌」「膠原病」は原則予約制となっております。
- ※「眼科」の診療についてはお問い合わせください。
- ※都合により不在による休診・変更となる場合があります。ご了承下さい。
- ※受付時間は、それぞれの**診療終了時間の30分前まで**となっております。
- ※**診療科目により診療時間が違います**。ご注意ください。
- ※ご不明な点は、受付スタッフまでお気軽にお問い合わせ下さい。
- ※診療科目によっては診察日が不定期であったり、予約が必要な場合がありますので、事前に電話のお問い合わせをお勧めします。



## あとがき

今年は、職員の子どもさんが出場していたこともあり、例年以上に一生懸命甲子園の予選や本選を視聴していましたが、球児のプレイ中は戦況が気になりそれほど感じませんが、攻守交代時に球場全体の様子などが映し出されると、「暑さは大丈夫?」と思ってしまう。球児や審判団、応援している生徒や保護者の方々など…。

昨今では「記録的」「災害レベルの」と言った表現が使われますが、過去とくべてどれくらい夏は暑くなったのでしょうか?鹿児島県8月の平均気温を、気象庁のデータから調べてみました。確認できたおよそ40年前昨年と比べてみると、1日平均気温はおおむね2℃ほど上昇しておりました。因みに平均気温が1℃上昇するだけでも、生態系に大きな影響を及ぼしたり、気候変動をもたらしたりすること。ゲリラ豪雨や見た事もない台風の進路など、暑さだけではなく影響も、着実に我々の身近に起こっているのもうなずけます。

この暑さはいつまで続くのでしょうか?9月も運動会など野外のイベントがあります。体調管理を心掛けて。

広報委員会 柳川 謙太郎