



開聞岳

病院理念

- 1 患者中心の医療
- 2 専門性の推進
- 3 健全な運営

基本方針

大腸肛門・消化器疾患専門病院として、患者とともにより高い診療の質をめざします。

- 1 倫理規定を遵守し、患者の権利を尊重して信頼関係に基づいた医療を行います。
- 2 常に新しい医療を安全に追及し、明るい病院づくりをめざします。
- 3 他医療機関や社会との連携を推進し、地域の健康と福祉の向上に貢献します。
- 4 職員が働きがい・やりがいを持てる職場をめざします。
- 5 将来にわたり安定した医療サービスを提供するために、健全な運営を行います。

CONTENTS

| | |
|---------------|----|
| 特集「私のおすすめグッズ」 | 2 |
| さめしま News | 5 |
| 医療相談室 | 7 |
| 栄養科だより | 8 |
| 医療安全だより | 10 |
| さめしま広場 | 11 |
| 編集後記 | 15 |

患者の権利と責任

- 1 患者さまには、人格を尊重した思いやりのある優しい医療を受ける権利があります。
- 2 患者さまには、診断・治療・予後について十分な説明を受ける権利があります。その上で治療方針を決める権利を持っています。
- 3 患者さまには、検査の結果や治療法の説明に対して、他の医師・医療機関の意見を受ける権利（セカンドオピニオン）があります。
- 4 患者さまには、個人情報やプライバシーが保護される権利があります。
- 5 患者さまには、最適な医療を受けるためにスタッフと協力して診療に参加する責任があります。



特集

私のおすすめグッズ

看護部 本田はるみ

コロナ禍で外出を控え、以前より自宅で過ごす時間が増えてきました。外出ができない分、自宅での生活を充実させようとテレビやインターネットで『楽ごもり』を楽しく快適にする便利グッズ、おすすめアイテムを紹介しているものを度々目にするようになりました。そこで今回は鮫島病院職員のおすすめグッズをおすすめポイントと合わせて紹介したいと思います♪アンケートを実施したところ、予想を超える回答の数々！残念ながら今回紹介しきれなかった分もありますので、いつかまた何かの機会にご紹介できたら…と思っています。

★手軽に手に取り試せる100均グッズ！

| | |
|-----------------|---|
| ちいかわグッズ | かわいいキャラクターで癒されます。おすすめはネコの“ハチワレ”です。 |
| スポットライト | 全体が明るくなり、緊急時や停電などに役立ちます。 |
| ビニール手袋 | 薄いけど100円で100枚入りなので、料理で生ものを触る時や匂いのキツイものを触る時、掃除の時などいつでも気軽に使えます。 |
| 車のヘッドレストにかけるフック | 荷物が動かないのでどこでも置きやすいです。 |
| 野菜フレッシュキーパー | 3本の串をレタスやキャベツの芯に刺すだけで鮮度を保ち、長持ちさせることができます。 |
| 洗顔あわ立て器 | シュポシュポするだけで少しの洗顔剤の量ですばやくキメこまかな泡ができます。 |

★人気の無印良品グッズ！

| | |
|--------------------|--|
| 収納ケース | 型が色々あり、コロコロをつけたり、積み重ねたりできるので小物などの収納に役立ちます。 |
| ステンレスマッシャー | とにかく潰しやすいです。卵も逃がさずに潰せます。 |
| バターチキンカレー | レトルトカレーではイチオシです。 |
| 調理ハサミ | 切れ味がよく、分解して洗えます。 |
| キッチンペーパーホルダー | マグネットで冷蔵庫につけられて便利です。 |
| ハンドシュレッダー | 個人情報の載ったハガキなどを手軽に削除（粉砕）できます。現在3代目です。 |
| 自分で詰める水のボトル 350ml | ボトルを買うと無印良品で何回も水がもらえます。ポケットに入るサイズなので持ちやすいです。ふたも別売りで買えます。 |
| アロマディフューザー | 疲れた日など使用すると、リラックス効果があって良いです。「蒸気でホットマスク」と一緒に使用するとより良いです。アロマは生活の木などおすすめです。 |
| 肩の負担を軽くする撥水リュックサック | 肩が痛くならないです。 |

★便利なキッチングッズ！

| | |
|--------------------------------|---|
| 油はね防止ネット：ニトリ | フライパンの上に乗せて、油がはねるのを防止してくれるため、「あちっ」という事が少なくなります。 |
| 野菜をスライサーで切る時に指を切らないようにする道具：ニトリ | 何といても指を切る不安がなくなります。 |
| たまごのなめらかスティック | 白身がきれいに切れて、なめらかなときたまごができます。たまご焼き、かき玉汁など重宝しています。 |
| 時短釜：廣田株式会社 | 2合まで炊ける釜で30分以上吸水させ、5～6分加熱し、20分蒸らしたらごはんができます。20分の蒸らしの時間で魚を焼いたりしているとごはんのでき上がりのタイミングでおいしくおかずも準備できます。 |
| マルチクイック9 ハンドブレンダー ：Braun | 玉ねぎのみじん切りが楽になりました。とりミンチを買いに行かなくてもとりモモでミンチが作れます。 |

★ジャンルを問わない様々な生活用品グッズ！

| | |
|----------------------------------|--|
| コードレススチームアイロン ：パナソニック | コンパクト、軽量、場所を取らないです。1分ですぐに使用できます。先端が尖っていて小回りが利きます。 |
| ブックスタンド：レイメイ藤井 | 本だけでなくタブレットにも利用できます。コンパクトに折りたたためて収納場所を取りません。 |
| ジャンピングボード | トランポリンみたいなもので、子どもと一緒に遊べます。あまりはねないので安全です。 |
| 枕にもなる座いすクッション | どこでも（床、椅子の上、ソファ）置いて、リラックスして座れ、折りたたんだり向きを変えられたりします。昼寝用枕としても頭にフィットします。 |
| ワイヤレスイヤホン ：Bose Quiet Comfort | イヤホンに弱いとされる重低音の響きがヘッドホンや床置きスピーカーに負けないです。 |
| スマートウォッチ | 体温、脈拍、血圧、酸素飽和度、万歩計がついてます。時計を見る事もできるので便利です。 |

★こんなおススメも！癒し&美容グッズ！

| | |
|--------------------------------|--|
| ドライフラワー | お手入れ不要です。やっぱり植物はかわいくて、華やかで、癒されます。 |
| 磁気ネックレス：ピップ | 磁気ネックレスをつけると、肩こりが幾分楽になります。 |
| 蒸気でホットアイマスク ：めぐリズム | 香りの種類もあって癒されます。目を温めると血行がよくなって、クマにも良いです。いつも寝る時に着けてます。まつエクをしているとオススメできません！ |
| ハンドクリーム：タイムエナジー | 水をはじいてくれるため、保湿がしっかりできます。 |
| フェイスパック ：CICA デイリースーティングマスク | 薄くて顔にフィットしやすく、ピンセットで取り出すタイプで衛生面もよいです。シートにヒタヒタに液が染み込んで朝までモチモチになります。 |
| ニュートロジーナ ボディエマルジョン（赤） | 顔にも使えて保湿力がよいです。ちょっと高いけどポンプ式ボトルで出しやすく衛生的です。 |

勝手に Pick Up!!

これぞ！というものを写真付きで紹介します

●バターナイフ：ダイソー

切らずにそのまま入れられて、カットできるように専用のカッター、カッターホルダーが付いているので、箱と一緒に入れられます。



●一人土鍋

家族で食べる時間がずれてしまった時やスープの味で意見が割れた時などに大活躍！（子どもが辛い物ダメでも大人は辛いスープで食べたい時など）



●石焼き芋ホイル

ホイルは片面が黒くなっていて、焼き芋が普通のホイルより早く焼けます（オーブントースターを使用）



●簡単糸通し：KAWAGUCHI

手芸が趣味の母が老眼で針に糸が通らないと悲しんでいたところ、こちらの糸通し器に出会ってとても楽だと喜んでいました。



真ん中のボタンを押すだけで針穴に糸が通るので、手縫い作業が楽に始められます！

●手作りのあずき湯たんぽ

タオルを半分に切って袋に縫い、1/3位の量あずきを詰めたもの。電子レンジでチンするだけ、2～3時間は温かいです。あずきの匂いが幸せを感じます。2～3年は使えます。



自分の好きな布・素材で作れるところも素敵です



寝るときに足元に置くのがおススメ

●ボディークリーム：ボディショップ

自分の好きな香りで乾燥を防げます。夏はクリームタイプではなく、さらさらのヨーグルトタイプのももあります。ロクシタンやサボン、ラッシュよりお手頃な値段で買えます。



レモンとハーブの香りがして、外来スタッフもこの香りに毎日癒されています

●ミッフィーグッズ

昔から親しまれているミッフィー。気付いたらミッフィー沼に…とにかくカワイイ。ミッフィーを見つけると、テンションが上がって語彙力を失います（笑）いろんなミッフィーグッズを買い漁ってるので、家にミッフィーがあふれてます。その中でも特に気に入るのが、ふわふわのブランケットです。（セールで800円くらいでした）最近は何となく安眠できません…ブランケットにしてはかなり大きい！！（サイズが選べました）



さめしまNEWS 1

毎号旬のトピックスや注目の情報をお届けします

消防訓練

看護部 宮下あゆみ

2021年12月8日、消防署のご指導のもと、消防訓練を実施しました。夜間の19時頃に厨房から火災が発生したことを想定して実施しました。スタッフの人数が少ない中で連携し、患者さまの安全を確保しながら避難誘導することを踏まえ、今回防災訓練担当としてシミュレーションし配役や設定などを考えて事前準備を行いました。使い慣れない警報器の扱いや放送、誘導の方法など、資料を見ていると実施するのは簡単そうでした。わたしは防災訓練担当であったため、自分がシミュレーションのメンバーだったらどうするかを考えながら見学をしました。実際に火災になって動けるのかと考えると、頭がパニックになり動くことができないなと感じました。シミュレーション実施後に消防士から講評があり、実際の火災の時には使い慣れない警報器の扱いや緊急時の放送など、誰もがすぐに対応できるよう日頃から訓練を重ねる必要があると指導を頂きました。講評後には消火器を使い消火訓練を行いました。数年前にも訓練で消火器を使用したことがあり、自分が学んだ消火器の使用法で間違いがないか確認しながら取り組みました。実際に消火器を使用する機会はないため、使用時の注意事項や手順など忘れていることも多く、思い出すいい機会となりました。

今回の消防訓練を通して、実際に火災にあったときにはパニックになり動けなくなることが真っ先に分かりました。火災にならないことが一番ですが、もしものときの備えは重要なので、消火器の場所や火災時の患者対応、初期消火などを忘れずに、落ち着いて対応できるようにしたいです。患者さまが安全安楽に入院生活を過ごせるように、今後も消防訓練など真剣に取り組んでいきたいと思えます。



さめしまNEWS 2

毎号旬のトピックスや注目の情報をお届けします

第37回九州ストーマリハビリテーション学会

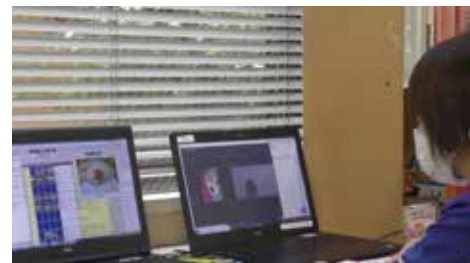
看護部 相場照美

今回は、外来のストーマ認定士（上釜看護師）により、『リモート通信を活用したストーマケアの試み』を発表しました。

当院のストーマ外来の取組みでは、離島の方や高齢者で訪問看護師が対応している方、施設に入所しストーマ外来を受診したいがなかなか受診できない方に対してメールで対応していましたが、「メールのやり取りでは細かいケアの方法がわからないことがあり困っている」という現状がありました。そこで、今回はリモート通信を活用したストーマケアの試みということで、訪問看護師さんとZOOMを利用してリアルタイムで対応することで、ケアの状況を確認することができ、お互い理解し対処法を

伝えることで不安の解消につながったという事例発表を行いました。

コロナ禍で、学会もリモートでの開催となりました。パソコンや携帯電話による画像や動画の活用などリアルタイムで対応できる時代となっています。今後も継続して来院が難しい患者のストーマケアに対して活用していきたいと思います。



リモート通信でのストーマケアの実際

銀杏の会2021

看護部 永手ちとせ

昨年に引き続き、コロナ感染症予防の為、2021年も「IBD 銀杏の会」を開催することができませんでした。そこで今回「お薬と向き合ってみませんか？」と題して、色々な情報を2F待合室に掲示してみました。お薬の重要性、治療を継続することの大切さなど、医師からの情報も含めてまとめてあります。ご自宅でじっくり読んでみたい、という方には冊子にしてご提供できますのでお申し出ください。また、難病法の申請や更新についても分かりやすくまとめてあります。

2022年は、銀杏の会で皆さんと笑顔でお話できますように。





さくらんぼ会のお知らせ

看護部 瀬戸沙央里

毎年、オストメイト（人工肛門を造設した方）とそのご家族を対象にさくらんぼ会を開催しています。オストメイトの方同士、意見交換・コミュニケーションの場として開催しておりましたが、2021年度も新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となりました。来年度こそ開催できることを願って準備を進めていきたいと思っております。

過去のさくらんぼ会の内容

時期：毎年10月頃（年により変更があります。）

内容：①ストーマについて 医師による講演

②災害時の備えについて

③懇談会

④商品紹介（ウェルカムサポート）

※テーマは毎年変更しています。



参加ご希望の方は電話または来院時にお申し込み下さい。

連絡先：鮫島病院 外来 担当（水野・瀬戸）

電話：099-224-2277（平日 9:00～17:00）

医療相談室

卒業、進級、入学の時期が近付いてきました。環境の変化で体調に支障を来す方もおられると思います。

10代のお子さんが下痢が続くとのことのお悩みで、親御さんは学校生活が合わないのか、精神的なものなのかと迷われた末に受診をされました。

小児で発症する慢性特定疾病に潰瘍性大腸炎、クローン病という病気があります。

下痢と同時にトイレの後でおしり周りが痛む、肛門の近くに膿が溜まって痛いなどの訴えがあると、その可能性は高くなります。

難治性と診断されると、治療は長期かつ高額なお薬を使用しなければならない場合があり、症状と共に治療費についても心配は尽きません。

そのような場合に、毎月の医療費の病院（薬局含む）への支払い上限額を1万5千円までに抑えられる制度があります。

自己負担限度額は、所得に応じて決まります。

鹿児島市の場合は診断を受けた後に「こども未来局母子保健課」で申請をします。

当院では専門医が診断、手続きまでご相談に応じております。

お気軽にお声かけください。

相談窓口 木下正子



～どこまでわかってきた？ 腸内細菌研究の最前線～

管理栄養士 東郷理沙

近年、腸内細菌の研究は飛躍的な進歩を遂げています。新しい情報が次々と伝えられていますが、その中で耳より情報や、私たちの食事や日常生活で取り入れられることをいくつか紹介したいと思います。

ポイント①菌の多様性

私たちの腸の中には約40兆個もの腸内細菌が棲んでおり、人それぞれ持っている菌の種類や数が違います。

最近ではその多様性、つまりいろいろな種類の菌がバランスよく存在することが重要であるとも言われています。

従来の考え方

善玉菌＝良い菌 悪玉菌＝悪い菌 日和見菌＝中間的な菌
悪い菌を減らして良い菌を増やしましょう！

現在の考え方

1つの菌が良い作用をすることもあれば、悪い作用をすることもあり、
必ずしも良い悪いの区別はしきれない
★個々の菌で見ると腸内細菌全体、つまり「腸内細菌叢^{そう}」で考えることが重要！

多様な菌がいれば1つの菌がダメージを受けても他の菌種がサポートすることができ、腸内細菌叢を良い状態に保つことができます。

腸内細菌の状態を便でチェック！

| | | |
|--|--|---|
| <p>Good!</p> <p>黄色っぽいバナナの形のウンチは元気の証拠！</p> <p>バナナウンチ</p> | <p>硬く小石のようなコロコロしたウンチ。悪玉菌が優位で便秘を併発気味。</p> <p>かちかちウンチ</p> | <p>表面がもこもこしていたら食物繊維不足かも？</p> <p>もこもこウンチ</p> |
| <p>消化不良や水分の摂り過ぎのときに多い。悪玉菌が優位。</p> <p>にょろにょろウンチ</p> | <p>お腹をこわしたときに一時的になる。悪玉菌が優位。ストレスで過敏性腸症候群になっている場合も。</p> <p>ビチャビチャウンチ</p> | |

ポイント②腸内細菌叢の維持

動物実験で、偏食などの影響を受けて腸内からいなくなった種類の菌は、良い食事を摂っても再び増やせない！！ということが示されました。その上、その影響は子孫にも反映されてしまうようです。

できるだけ菌の多様性を維持しておけるように、日々栄養バランスの取れた食生活を送ることが大事！

食事を軽視したり、
食べるものが偏ったりしていませんか？



ポイント③生活習慣と腸内細菌叢

からだに悪い習慣は腸内細菌叢にも良くありません。食事バランスの乱れ、夜更かし、抗生物質の乱用などで腸内細菌叢に大きな変化があるようです。

～生活習慣チェック～

- 食事の時間が不規則だったり、お菓子で済ませたりすることがある
- 魚より肉、焼き物より揚げ物を好む
- 定期的に運動をしていない
- ヨーグルトや納豆、キムチなどの発酵食品をあまり食べていない
- お酒をよく飲む
- 早食いである
- たばこの煙を吸う機会が多い（ご自身の喫煙や周りの人の喫煙）
- 就寝する時間はバラバラ、遅くなりがち

バランスの良い食事、
適度な運動、
早寝早起きが大事です！



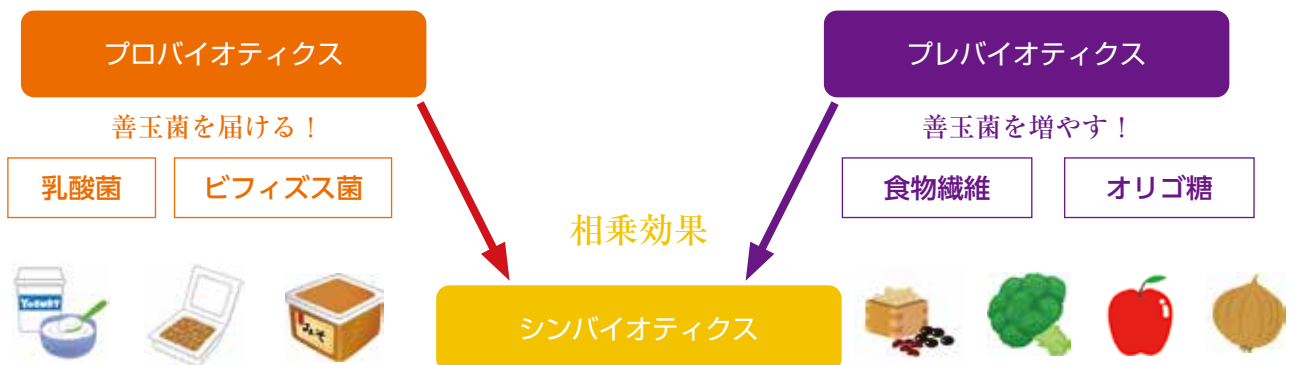
いくつ当てはまりましたか？たくさん当てはまる人は、腸内細菌叢が乱れている可能性大！上記のチェックポイントに一つも当てはまらない状態が理想ですので、該当している部分を見直し、良好な腸内環境を。

★腸内細菌叢を増やす食事のポイント

今注目の「シンバイオティクス」とは？

プロバイオティクス食品とプレバイオティクス食品を同時に摂るのが「シンバイオティクス」です。

生きた善玉菌を腸まで届けて同時にエサも与えることで、腸の中で善玉菌を増やし腸内環境を整える効果がさらに高まるといわれています。



今や腸内細菌を無視して健康について考えることはできません。腸から健康を手に入れましょう！

患者さまとスタッフが、ともに安心して治療に専念できる医療環境を目指して

医療安全だより

医療安全対策室 相場照美

転倒転落防止

～安全な入院生活、みんなで注意しましょう～

入院生活を送る病院の環境は、それまで住み慣れてきた環境とは異なり、生活環境の変化に病気などが加わり、体力や運動機能の低下などで思いがけない転倒・転落事故を起こすことが少なくありません。当院では、生活環境を整備しながら転倒・転落に十分注意して安全で快適な入院生活を送って頂くようにしておりますが、さらに安全を高めるため入院患者様やご家族様には以下についてご理解、ご協力をお願いいたします。

《転倒・転落を防ぐための注意点》

①はきもの、着るもの

- ・はきものはシューズ・くつを準備して、かかとを潰さずにしっかりと履きましょう。
※かかとのないスリッパやサンダルはすべりやすかったり、脱げやすかったりします。
- ・寝巻きやパジャマはサイズの合ったものを着用しましょう。



②歩くとき

- ・普段から使用している杖やシルバーカーはご持参ください。
- ・手術後はふらつくことがありますので初めて歩くときは看護師を呼んでください。
- ・動くもの（点滴台・テーブル・入口ドアなど）に体重をかけると動いて倒れることがあります。ベッド柵や杖につかまるようにしましょう。
- ・点滴をしながら歩くときは、コード類に引っかからないように、また、エレベーターなどの段差は気を付けましょう。

③ベッド周囲

- ・ベッドの高さはできるだけ低くし、柵を忘れないように使用しましょう。
- ・普段ベッドを使用されていない方は乗り降りに気を付けましょう。
- ・ベッドから身を乗り出して物を取ったり、ベッド上に立ち上がったたりしないようにしましょう。
- ・急に立ち上がるとふらつくことがあります。起き上がってふらつかないことを確認してからゆっくりと立ち上がりましょう。
- ・看護師の呼出しブザーは手の届くところに置いてください。

④トイレ

- ・就寝前にはトイレを済ませましょう。
- ・トイレの後に気分が悪くなることがあります。トイレのブザーを押して看護師を呼んでください。
- ・睡眠剤を飲んだ後はふらつくことがあります。夜間、トイレに起きた時は看護師を呼び一緒に歩きましょう。

安全な入院生活を送るために

ご心配なことや不安になった時などは、いつでも医師や看護師へご相談ください。



さめしま広場

スタッフからのエッセイ・お知らせなど
自由投稿のコーナー

私のコロナ禍の過ごし方

診療部 宮下 麻美

コロナで自粛期間が長くなり、元々インドア派の私はネットサーフィンやゲームをしながら自宅でゴロゴロと過ごすことが多くなりました。

何か身体を動かさなければと思うものの、高校でも帰宅部に所属し根っからの運動音痴の私には、自宅の犬の散歩すら長続きしませんでした。40歳という大台を目の前にし、これでは自分の健康の為にも良くないと思い、まずはお風呂上りにストレッチを始めることにしました。ほんの5分、10分の時間で腹筋やストレッチをすると身体がポカポカしてきて体温上昇を感じます。そのままベッドに直行すれば温かいまま眠りにつくことができます。普段は三日坊主の私ですが、早いものでストレッチを開始してから数か月経ちました。意外にも長続きして自分でも驚いています。寒い時期こそ、筋力トレーニングは健康に有効的なので短時間から始めてみるのもお勧めです。

実際私が行っているものをいくつか紹介します。

①仰向けになり、膝の間にタオルかミニボールを挟みます。

膝を90°に曲げ、両手は頭の後ろに組みます。おへその真上で膝と肘をくっつける様に身体を丸めます。戻す時はできるだけゆっくり行います。



②体操座りをして、両手を胸の前で組みます。足の裏が床から離れずに背中を丸めた状態で上半身を可能な限り後傾させます。その状態で、上半身を左右にひねります。背中を丸めた状態で行うことがポイントです。



どちらも10回3セットです！

先日は、母に誘われて運動の為にプールにも行ってきました。妹からトレーニング用の水着を借り、プールの中を歩くだけでも…と思いき、いざ水の中に入ってみると温水が気持ちよく、あっという間に1時間が過ぎていました。プールは感染対策もしっかりされており安心して使用する事ができました。母に付き合う程度で行きましたが、これもまた意外に楽しく、これから定期的に通う為に、次の日には自分用の水着をさっそく購入しました。(笑) 水中での速めのウォーキングは、陸でのウォーキングに比べて約2倍の消費カロリーがあり、水の浮力の関係で足腰への負担も少ないそうです。さらに陸でのトレーニングでは必要以上に足に負荷がかかるため、足に筋肉が余分についてしまいかえって太くなることもあるそうですが、水中のトレーニングではそれがなく、バランス良く筋肉をつけ脂肪を落とすことができるそうです。自分とは無縁だと思っていた運動…自分の健康の為に長く続けていけたらと思います。インドア派の私にも意外な一面があったことに気付かされたコロナ禍でした。

私と登山の歴史

看護部 大峯 亜紀

昔から1年に1度家族で登山するのが通例行事でした。大体は韓国岳など近場の山に登り、昼ご飯を山頂で食べ下山してくるだけの1日コースです。大変だったのは自然遺産登録前の屋久島と富士山です。屋久島は9割雨と聞いていた通り、川が氾濫するのではと思う程の激流の上に木の橋が架かり手すりはなし。まだ若かった私はすぐに渡りましたが、母の方が怖がっていたのを覚えています。安いカッパを持参し臨んだため外も中もグショグショに濡れてしまいました。頂上では思いのほか遠くに見える屋久杉にガッカリしながらも、往復10時間やりきった達成感と全身の筋肉痛に襲われました。そして道中で見た野生のシカに癒されながらも、下山したら食べてしまう精神に人間って怖いと思いました。富士山はツアーで両親・祖父と挑みました。素人は夏しか挑戦できないため自然遺産前でも常に大行列でした。8合目で仮眠し朝日を見に行く予定がまさかの体調不良出現。准看護師試験直前に登っていたため、大事をとって断念しました。それに付き合ってくれた祖父は亡くなるまで悔やんでいたそうです(涙)。私が看護師になったことが祖父孝行と考え、仕事を頑張りたいと思います。

大人になってから毎年に行きませんが、2020年は元旦登山で開聞岳に行きました。12月31日の晩酌を早めに済ませ就寝。お酒が足りなかったのか楽しみからかあまり眠れず5時頃出発。ヘッドライトを付けて登山開始。真っ暗の中でも人は意外に多く、光がポツポツ見える中を進みました。山頂に着いたらコーヒーと甘いお菓子でも持参しましたが、かなり狭い中にぎゅうぎゅうの人で、立っている場所もギリギリ確保するような状態でした。ただただ寒い中待っていると、酔っぱらいの学生が騒ぎその年の初イラッとを早々に済ませてしまいました。待望

のご来光は山頂の木々や人ごみであり見ることもできませんでしたが、いろいろ含めていい年明けとなりました。2021年はサンセット登山に高千穂に行ってきました。16時に集合し山頂で夕日を見て下山するツアーでした。山頂ではおでんが振舞われました。スタッフは30kgの荷物を運んでくれていたようで、寒さと優しさでさらに美味しかったです。今回の山頂は広く、コーヒータイムもできました。欲を言えば風あげもしたかったな、とまた次の目標ができました。その日は雲一つない青空だったため道中は夕日も美しく久々に感動しました。下山はヘッドライトを付けて何も見えませんでした。遠くに見える町並みの明かりも良かったです。これからもまだ知らないところに行ったりリフレッシュしたいと思います。早くコロナが落ち着いていきますように。



さめしま広場

スタッフからのエッセイ・お知らせなど
自由投稿のコーナー

初めての沖縄三線

看護部 山下 春美

皆さんいろんな趣味をお持ちかと思いますが、私は今までこれといった趣味もなく過ごしてきました。そんな時、新聞で沖縄三線のカルチャースクールがある事を知りました。私の地元は、鹿児島県の最南端にあるヨロン島で沖縄県の隣にある小さな島です。天気の良い日は沖縄を望むことができます。また沖縄の文化が多く取り入れられていることもあり、子供の頃から沖縄を身近に感じ三線の音色もよく耳にしていました。そんな影響もあり以前から沖縄三線を弾けるようになれたら…とっていました。

教室がある事を知ってすぐに習ってみたいと思ったのですが、教室があるのは平日の午後からです。仕事の休みをもらって通うべきかどうか3年ほど迷いましたが、思い切って始めてみようと思ったのです。しかし、私は三線など持っていませんし弾いたことも触れた事ありません。それなのに始めてみようと思ったのです。私でもできるのかと不安に思いながらも申し込んでみました。

教室初日、レンタルの三線があるという事だったので、手ぶらで教室に出かけました。教室には同年代の方から仕事をリタイヤされ第二の人生をと始められた70代位の方まで様々な年代の方が通っていました。

緊張とわくわくの初日。講師の先生が女性の方でアロハシャツを着て登場。この姿で緊張もすぐにほぐれました。周りの人達をよく見てみると三線を持たず手ぶらで来ているのは私だけだったので(笑)。私以外のみなさんは自分の三線を持参されていました。それから慌てて三線探しに出かけました。鹿児島市内の楽器店を数件探し回りましたが、どこにも置いておら

ず、結局はネットでの購入となりました。初心者用セットには三線チューナー等がついている為、私でも簡単にチューニング・調弦(沖縄方言)をすることができます。

このような全くゼロからのスタートで、現在2年が経過しました。教室は月に2~3回あり、沖縄の事を知り沖縄の方言を学びながら楽しく三線を弾いています。

今までで6~7曲をマスターしました。一番得意な曲(私の中だけで)は、「花」♪~川は流れてどこどこ行くの~♪です。他の人達に遅れないようにと休日は自宅で練習をしています。近所には下手な三線の音色が聞こえているかもしれません。いずれは、「島人ぬ宝」や「涙そうそう」などいろんな三線の曲を弾き語りできればと思っています。多分、10年先か20年先になるとと思いますが…(笑)

今は三線仲間もでき、沖縄のイベントなどがある際は三線仲間と共に出掛けています。

趣味が一つでき、思い切って三線を始めて良かったです。



患者さまを経験してみても

看護部 M.K.

と話し掛けてくださいました。おかげ様でポリープも無事切除され、体の中の年末の大掃除ができました。

実は毎年職員検診で胃内視鏡検査も受けています。その時も一通り「怖いです~、本当に嫌です~、もう帰りたい~」と泣き言を言う私。検査室スタッフは毎年のことでわかっている、呆れずに(本当はいい加減呆れてると思いますが)「うんうん、嫌だよ、頑張ろうね、大丈夫、大丈夫」と優しく励ましてくれます。そしてテキパキと準備をしてあれよあれよと検査が始まり、あっという間に終了します。胃内視鏡検査も大腸内視鏡検査もなかなか気が進まないとは思いますが、やはり早期発見、早期治療のためにも検査は重要です。当院では私のように不安いっぱい患者にも優しく寄り添ってくれるスタッフ、先生がたくさん揃っていますので安心して検査を受けにご来院ください。受付をはじめとする事務全般、外来、検査室、手術室、薬局、栄養科、病棟、医局、全スタッフが当院の理念である「患者中心の医療」を合言葉に患者さまに寄り添った医療を目指し日々研鑽しています。

翌朝の朝食の美味しかったこと！
温かいコーンスープが全身に染み渡り、温かい食パンもお腹を満たしてくれました。厨房の皆さんへ心から感謝！



| | | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------|--------|----|-----------------|------------------------|------------------------|-----------------|-----------------|------------|
| 一般外来 | 内科胃腸科 | 午前 | *濱元 | 鮫島(由) *濱元 | 西俣 *濱元 | 鮫島(由) *濱元 | 鮫島(由) *平川 | 不定 |
| | | 午後 | *濱元 | 鮫島(由) *濱元 | 西俣 *濱元 | 鮫島(由) *濱元 | 鮫島(由) *平川 | |
| | 肛門科・外科 | 午前 | 鮫島(隆) *山元 | 鮫島(隆) *鮫島(加) *山元 | 鮫島(隆) *鮫島(加) *山元 | 鮫島(隆) *鮫島(加) | 鮫島(隆) *鮫島(加) | 肛門科 *山元 |
| | | | 丹羽 江藤 緒方 | 丹羽 | 江藤 | 丹羽 | 丹羽 江藤 緒方 | 外科 不定 |
| | | 午後 | 鮫島(隆) *鮫島(加) | 鮫島(隆) *山元 | 鮫島(隆) *鮫島(加) *山元 | 鮫島(隆) | *山元 | |
| | | | | 丹羽 | 丹羽 緒方 | 丹羽 | 丹羽 江藤 緒方 | |

| | | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------|------|----|---|---|-------|---|---|--------|
| 専門外来 | 肝臓 | 午前 | | | | | | 第3、濱之上 |
| | ストーマ | 午後 | | | 第2、第4 | | | |

- 緊急手術、学会出張等により、休診になることがあります。必ずご確認の上、ご来院ください。
- *印 は女性医師による外来で予約制です。予約の時間は受付時間の為、診察はお待たせする場合があります。予約外の女性医師の診察はお受けしていません。必ずご予約の上、ご来院ください。
- 内科の診療は担当制になります。医師の希望がある場合は診療日を確認の上ご来院ください。
- 12月より便秘外来は内科胃腸科で診察します。
- 12月より禁煙外来は休診となります。
- 肝臓・ストーマ外来は予約制です。

| | 午前の部(月~土) | 午後の部(月~金) |
|------|------------|-------------|
| 受付時間 | 8:30~11:30 | 14:00~17:30 |
| 診療時間 | 8:30~12:30 | 14:00~18:00 |
| 休診 | 日曜、祝日 | |

予約受付：平日：9:00~17:00 TEL：099-224-2277



編集後記

寒い冬は苦手ですが毎年楽しみにしている事があります。春に植えたからいもを秋に収穫し暗い所に貯蔵しておいて冬に『やきいも』にして食べることです。毎年手に入った苗で育てるため品種は変わりますが貯蔵しておくとう糖度が上がるそうでとても甘くなります。今年は『紅はるか』。湿らせた新聞紙と銀紙を巻いてストーブの上に、しばらくするといい匂いが・・・思い出すだけでも幸せで暖かくなります。まだまだ寒いですが冬ならではのイベントを楽しみつつ春を待ちたいと思います。

中西 和子



J R … 鹿児島中央駅より徒歩15分、タクシー5分
 市電 … 甲東中学校前、加治屋町電停より徒歩5分
 ♀バス … 甲東中学校前、加治屋町、高麗橋より徒歩5分、共研公園前より徒歩7分、中央高校前より徒歩2分

携帯からはコチラ

