



医療法人松翠会 森園病院

森の広場

住 所 〒895-0076 薩摩川内市大小路町 19 番 38 号 TEL0996 - 23-3125 FAX 20-2210

日本医療機能評価機構認定病院 認定第 JC1243号

2024年10月1日 NO. 46号

【緊急時対応避難訓練の実施風景】



今年度も火災等の緊急時対応避難訓練を行いました。

基本的な初期消火の手順確認や、実際に上階から避難ハッチ式救助袋を使用して滑り降りる等の訓練を通して、普段ほとんど触れる機会のない機材に真新しさを感じると共に災害等に備えることの重要性を知る良い機会となったのではないかと思います。

<理 念>

地域を愛し、安全で安心な医療を提供します。

<基本方針>

- ・信頼される医療
- ・適正な療養環境
- ・リハビリの充実

患者の権利

誰でも適切な医療を公平に受けることができます。

病状と経過、治療内容等について十分な説明を受けることができます。

検査や治療または医療機関の選択を自らの意思で決定することができます。

個人情報の保護を受けることができます。



●外来看護師より

猛暑が続き、運動したくてもできなかった方は多いのではないのでしょうか。

朝晩が少し涼しくなってきたので、そろそろ運動を始めてみませんか？

毎日の運動習慣は、健康維持のために大切です。

散歩は体にかかる負担が大きくなり、特別な服装も不要で、すきま時間を使って気軽にできる有酸素運動です。

～散歩の効果～

★心肺・血管を強化

心肺機能や持久力をアップし、血管を強化する

★筋力アップ・骨の強化・姿勢を整える

体幹や下肢の筋力を鍛えられ、適度に骨に刺激を与えることで骨が強くなる
骨粗鬆症の予防になる

★代謝を促進

歩くことで代謝が高まり、体脂肪が減少する 生活習慣病の予防になる

★リラックス効果

自然の中を歩くことで脳がリラックスできる

太陽の光を浴びると幸せホルモンと呼ばれるセロトニンというホルモンが分泌され、
精神的な落ち着きが得られ、前向きな気分になる

★快眠効果・便秘解消

自律神経のバランスや体温を整え、眠りの質が改善される
便秘が解消される



健康維持のために、運動や健康管理を行うには次のことが大切です。

・継続して運動する。

・適度な休養をとる。

・栄養バランスを考えた食事を摂る。

・・・運動強度の目安として・・・

中強度の運動が適当とされています。

中強度とは→自覚的に「きつい」と感じない程度で運動時の心拍数が

1 分間に 100～120 回以内 やや早めの歩行

※息がはずみ、汗をかく程度の歩行を 1 回に 20 分以上、週に 60 分程度行くと
効果が得られます。

運動を行う際の注意点

・事前にストレッチをおこなう

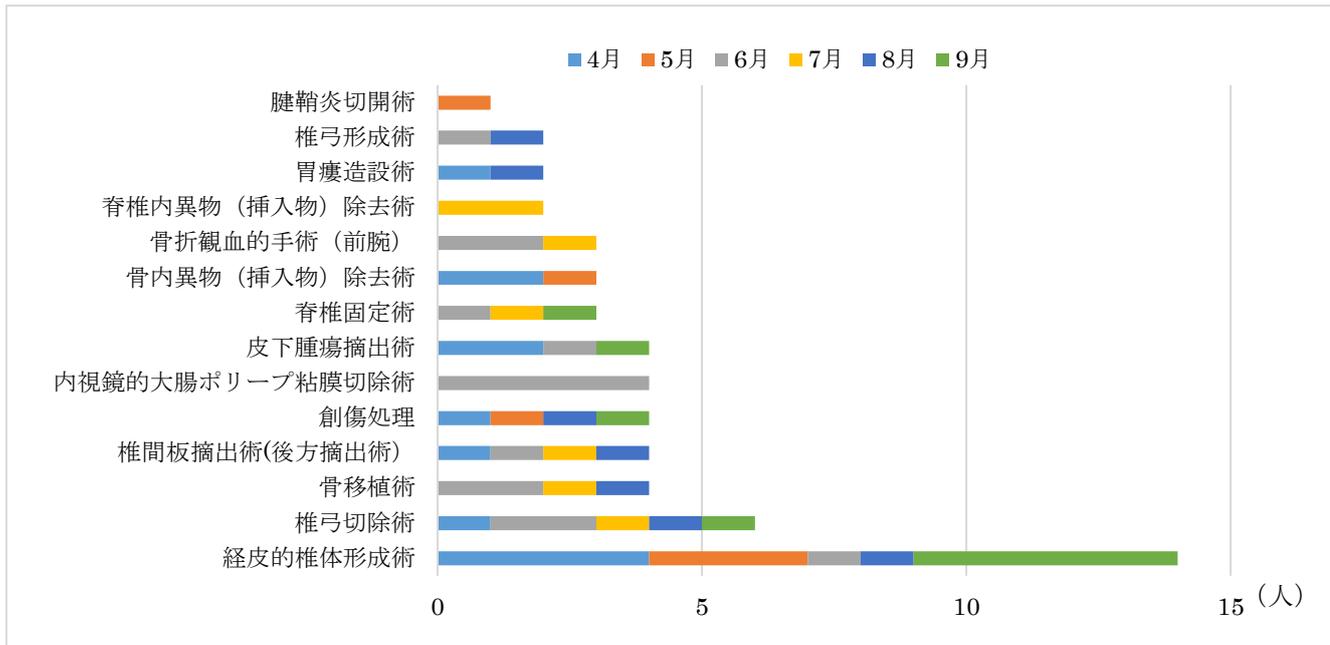
・急激な運動をおこなったり、身体に極端な負担をかけない

・水分補給をしっかりとこなう

※体の調子に合わせて無理のない範囲で行いましょう



●森園病院 手術実績件数(R6年4月～9月)



手術名	主な対象疾患
経皮的椎体形成術	・腰椎椎体骨折
椎弓切除術・椎弓形成術	・腰部脊柱管狭窄症
椎間板摘出術(後方摘出術)	・腰椎椎間板ヘルニア
脊椎固定術	・頚椎椎間板ヘルニア



手術件数 56 件の内訳は、整形外科手術による手術(50 件)と内科による手術(6 件)であった。

今回も、経皮的椎体形成術の件数が多く、原因としては日常生活での転倒・転落や重い物をもった際に、腰椎や胸椎への強い衝撃が加わったことによる骨折に伴い、体動困難になったことから手術対象となりました。

また、椎弓切除術・椎弓形成術に該当する腰部脊柱管狭窄症は、整形疾患の中で対象者の患者数が多く、年齢的には 40 代から徐々に増え始めています。

【原因】 腰に負担の掛かる体勢での作業や肥満、骨粗鬆症。

【症状】 腰椎に、負担が掛かることで神経が圧迫され足のしびれや疼痛、つっぱり感・歩行障害が生じてきます。

◎痛みの度合いが、それほど強くないからと放置していると病気が進行して強い痛みを伴い日常生活や、睡眠障害または排尿・排便障害を起こすリスクが出てきますので、早めの診察を受けてリハビリ・手術による治療で日常生活の質改善を目指しましょう。

新しい仲間が増えました。 <令和6年6月1日以降採用>

氏名:上之原 葵子

職種:薬剤助手

薬剤科に入職しました、上之原です。慣れないことや分からないことばかりで皆様にご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

氏名:若松 璃緒

職種:医療事務

今年の6月に出水市から引っ越してきました。意外だと言われますが、休みの日は釣りをして過ごしています。体力を強みに尽力します。よろしくお願いいたします。

氏名:永山 亜沙美

職種:看護助手

令和6年7月1日より勤務させていただいております。もともと看護助手として働いていましたが、2年のブランクがあるため、また一から学ぶつもりで一生懸命頑張りたいと思います。

☆外来診察担当医表☆

令和6年9月1日更新

	内科		整形外科	
	午前 (9時~12時30分)	午後 (14時~17時30分)	午前 (9時~12時30分)	午後 (14時~17時30分)
月	江畑 浩之	久米村 寛大	福元 銀竜 ※予約外来 柎元 佑太郎	福元 銀竜 ※予約外来
火	青崎 眞理 岡留 格(第2・4週のみ)	福山 一 岡留 格(第2・4週のみ)	柎元 佑太郎	休診(手術日)
水	江畑 浩之 久米村 秀(10時より)	平井 雅人	福元 銀竜 ※予約外来	田平 礼一 (交通事故・労災対応不可)
木	平井 雅人 青崎 眞理	福山 一	柎元 佑太郎	柎元 佑太郎
金	江畑 浩之 久米村 秀(10時より)	平井 雅人(15時30分まで) 久米村 寛大(15時30分より)	福元 銀竜 ※予約外来	柎元 佑太郎
土	平井 雅人 久米村 秀(9時~10時30分)	休診	福元 銀竜 または 不動 拓真	休診

※ 診察日の変更がある場合もあります。受付にて声をおかけください。