

さいせい

第40号 (H28年2月)

済生会みすみ病院
健康と福祉の情報誌

咲かせよう いのち 世代を越えて いつまでも

発行者：藤岡 正導

● 済生会みすみ病院の理念と方針 ●

理念：医療・福祉を通じて安心して生活できる地域づくりに貢献します。

方針：『地域医療を支援します』『救急医療を実践します』『健康的な生活を支援します』



健康フェスタ 介護予防体操

目次

● 新年のご挨拶	2
● 健康フェスタ2015	6
● 病院だより	8
● リハビリだより	9
● 外来一覧表・部署紹介	12



新年のごあいさつ



院長 藤岡正導



みなさん、明けましておめでとうございます。

昨年（1月～12月）も、数多くの患者さん（外来・実質8130人、入院・実質1215人）を診療させていただきました。また、予防医療としての「健康出前講座」は昨年87回に達し、6年目を迎えた健康フェスタには過去最高の1107名の方々にご来場いただきました。

三角・上天草地域の高齢化率は全国レベルを10年先取りしており、2025年には2・3人に1人が65才以上となると予想されていますが、高齢化が進むにつれ介護、特にリハビリの必要性が非常に高くなります。そこで、今年の6月から「通所リハビリテーション」を開設することにしました。様々な理由から十分な生活能力を獲得できていない患者さんが通院してリハビリすることをご自宅で不自由なく生活できるよう目指します。

高齢化と人口減少が進む中で、これまでの医療、介護だけでなく、福祉、保健さらには雇用促進、各種イベントの援助など地域全体が元気になるためのお手伝いもしたいと考えています。今年も宜しくお願い致します。

名誉院長 瀬井圭起



明けましておめでとうございます。近年は想定内という言葉が通用しない世の中になってきました。未曾有の天災人災数えれば枚挙にいとまがありません。さて、今年は申年、十干十二支の丙申（へいしん、ひのえさる）です。申は赤猿、火猿といい外見、内面とも火のように燃えると言われています。また丙はあきらか、さかんの意味があり横に燃え広がる意味を持っています。私達の三角、大矢野も高齢化、少子化など吹き飛ばしてめらめらと燃える力に溢れた一年になりたいですね。元日にはすばらしい初日の出が拝め、三が日もそこそこのお天気でした。恒例の箱根駅伝では熊本出身の久保田選手の大活躍で青山学院大学が完全優勝しました。これらは良年の前兆だと前向きに考えましょう、幸せは後から付いて来ますから。

副院長 庄野弘幸



あけましておめでとうございます。

2015年の私は、右足首から始まって、右股関節、腰、左膝と次々に痛めることになり、怪我と戦う1年でした。健康のありがたみは病気になるって分かると言いますが、本当に身にしみた1年でした。患者さんの気持ち少しわかったように思いました。

高齢の母が、右手の骨折と腰椎圧迫骨折をしてしまい、自分自身が介護をする家族になって、これまた介護をする人の大変さの一部を経験した年でもありました。

今年、まず自分が健康で過ごすこと、そして患者さん達と笑顔で話ができることを目標にしたいと思います。膝を痛めてしばらく休んでいた早足散歩をまずは再開しています。空き時間には、なるべく筋トレになりそうな体操を取り入れようと少しずつ始めています。常日頃、診察室で患者さん達に、「口が酸っぱくなるほど」散歩しましょう」「体操しましょう」と言っていますので、まずは自分で実践しようとしています。

今年の終わりには少しスリムになった私がいればいいのですが・・・皆さんもがんばって下さい。

副院長 藤本貴久



新年明けましておめでとうございます。

皆様には、さわやかな新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

私どもも地域の皆様のおかげで無事新年を迎えることができ、深く感謝申し上げます。

済生会みすみ病院の消化器科は、昨年胃がんや胃十二指腸潰瘍などを減らすべく胃炎の原因となるピロリ菌の除菌に力を入れて取り組んでまいりました。幸い、除菌に使用する新薬の登場などもあり、90%近い高い除菌率を得られるようになってきました。

今年、目標は、大腸内視鏡検査の充実です。皆様ご存知のように近年ますます大腸癌は増加しています。胃癌は日本人癌の1位を長らく占めていましたが交代して大腸癌が上がってくる機運です。大腸癌の罹患率（病気になった方の人数）は男女とも平成では昭和の3倍になっています。またその年齢をみますと50歳以上から急激に増加しているのです。当院でも、この傾向に対応すべく最新の内視鏡機器を導入し、精度の高い大腸内視鏡検査を提供するためスタッフ一同努力していく所存です。今年もどうかよろしくお願いいたします。

診療部長 田辺大朗



あけましておめでとうございます。新しい1年の始まりに皆さんはそれぞれに新たな抱負をお持ちになったのでしょうか。昨年はラグビーワールドカップで日本代表のめざましい活躍がありました。その中でも五郎丸選手は独特のルーティンポーズですっかり有名になり毎日のようにテレビで見かけました。ところでこのルーティンとはいったいなんでしょう。五郎丸選手は集中力を高めるための手段としてキックの時毎回同じルーティンを行っています。しかし生活に目を向けると実は私たちもいろいろルーティンを行っています。朝起きたとき顔を洗う行為もルーティンですし、食事もお腹がすいたときに食べるのではなく朝昼晩とほぼ決まった時間にとりまします（大体重空腹に一致しますが）。毎日歩くこともルーティンです。あるいは年1回ですが毎年健診を受けることもルーティンです。

健康のためのルーティンをまた一つ探してみたいかがでしょうか。今年も宜しくお願い申し上げます。

整形外科部長 西口雅彦



明けましておめでとうございます。整形外科では骨粗鬆症の患者さんに、月1回や6カ月に1回注射を用いた治療を行っています。日本では骨が弱って治療の必要な患者さんが1200万人いますが、治療を受けておられるのは20%だけです。背骨や足の付け根の骨を骨折すると、寿命まで短くなります。あなたは健康で自立した老後を幾つまで送れるでしょうか。まずは必要な骨の検査を是非受けて下さい。脚腰の骨がもろくなれば、筋肉も衰え、歩けなくなります。長寿の方は、「人は脚から死んでいく」と言われます。歩かない、歩けない生活は、寝たきり、認知症、死へとつながります。自分の健康はまず自分で守る必要があります。

整形外科で骨の健康を取り戻しましょう。

麻酔科 尾方信也



「今日は今日、明日は明日でいつもどおり全力を出し切りたい」（フィギュアスケーター・羽生結弦）

皆さん、羽生選手をご存じでない方はいらつしやらないと思います。若干21歳で、2014年のソチオリンピックでフィギュアスケート男子シングルで優勝で金メダルを獲得し、昨年は全日本選手権4連覇、世界選手権グランプリファイナル3連覇して世界歴代最高得点を更新し続けている選手です。

私は以前から、テレビ等のインタビューで若いのに信念と自信に満ちて無駄がなく選抜された言葉の答弁に興味を持っていました。

新年を迎え、彼のいくつかの語録をあげて、私自身の反省にしたいと思います。表題は、出し惜しみをして余力を残しがちな我々への強い警告だと思われ、また「出し惜しみは一生懸命ではない」とも言い切っています。「具体的に自分が何をすべきか、何をしなくてはいけないか、諦める諦めないの前に考える」と常に前向き思考です。「負けても悔いはない、なんて嘘です。勝てない試合が楽しいわけがない。」とこれはスポーツの本質についているようです。「オリンピックの魔物って、結局のところ、自分の中にいるものだと思う。」彼はよくわかっているようです。その他、同僚の選手への気配り、故郷である被災地仙台への思いも非常に強いものがあります。

今年も期待の活躍をすることは必至と思われ、彼が彼のインタビューでの努力と訓練により頂点を極めたトップアスリートの言葉に皆さんぜひ注目してください。決してNHKの朝の連ドラでの「明日、頑張ろう」では無い様です。

最後に、「期待される感覚が好き。それはプレッシャーじゃなくて快感なんです」とスケールの大きさを示しています。

今年、彼の言葉からパワーをもらって頑張ろうと思っています。

消化器内科 築村哲人



明けましておめでとうございます。昨年末から暖かい日が続いておりますが、1月中旬頃よりようやく寒さが厳しくなってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

現在、インフルエンザやノロウイルス胃腸炎にかかられる方はそう多くはないですが、今後増加することが予想されます。うがいや手洗いなどの基本的な予防対策が大切です。お気を付け下さい。

また、年末年始の暴飲暴食などで胃の調子が気になる方も多いのではないのでしょうか。胃潰瘍や十二指腸潰瘍の患者さんに感染者が多く、胃癌の原因の1つとして知られているのが、ヘリコバクター・ピロリ菌です。今までピロリ菌の除菌治療は胃潰瘍や十二指腸潰瘍などの病気のみ保険適応となっておりましたが、数年前から慢性胃炎も保険適応となりました。最近、テレビ、新聞、雑誌などでピロリ菌の話題が取り上げられることも多く、ピロリ菌検査を希望される方が当院でも増えてきました。内視鏡検査で慢性胃炎と診断された方はピロリ菌の検査を是非お勧めします。また、ピロリ菌除菌後の方も油断は禁物です。胃癌の発症要因には他にもたくさんあるからです。除菌後でも年に1回は内視鏡検査をお受けになることをお勧めいたします。何事も備えあれば憂いなしです。

最後に皆様が健康で幸せな日常生活を送れますよう、心からお祈り申し上げます。

外科 甲斐幹男



あけましておめでとうございます。す。

冬の病院はかぜの患者さんが多いのは想像がつくと思いますが、意外と脳卒中や心疾患の患者さんが増えていきます。特に季節が変わる頃さむくなるころ、暖かくなるころに季節の変化に体がついて行かないため体調を崩すことが多くなります。

今年は例年よりインフルエンザの流行が遅いことが季節の変化のタイミングが例年とは違うことを裏付けているような気がします。毎年12月にはインフルエンザの流行が起こっていますが今年も1月上旬までインフルエンザの患者さんを見かけませんでした。

これから体調を崩さないように、服装や食事、生活習慣を見直して、病気になるないように気をつけて過ごしてください。

腎臓内科 町田健治



あけましておめでとうございます。今年も宜しくお願いいたします。健康診断にて腎機能障害の疑いがあるため精密検査を受けてください。その結果報告を受けることがありますが、その基準に近年はeGFRという数値が用いられるようになってきています。eGFRは推算される腎機能ですので、正確な腎機能というわけではないのですが、その検査をきっかけに精密検査にて腎臓の異常が見つかることもありえます。中でも、慢性の経過をとるために自覚症状が出にくい慢性腎臓病は早期発見早期治療することが重要です。腎臓専門医であっても、採血や尿検査なしでは目の前にいる患者が慢性腎臓病であるかどうか判らないのです。ですから私も、今年もまた自分自身の健康診断を受けようと思う次第であります。皆さまのご健康を祈念いたします。

フェスタ

2015

地域の皆さんと楽しく健康を考える「第6回済生会みすみ病院 健康フェスタ2015」を10月25日（日）に開催しました。「ひろげようみんなでつくる地域の輪」元氣と笑顔 健康寿命」をテーマに、地元の人気ラジオ番組の公開生放送も行われました。生放送の効果もあって、夏を思わせる強い日差しにもかかわらず、1107名の方々が訪れ、過去最高の来場者数となりました。

屋外にはジュースやかき氷、焼きそば、タコ飯などの屋台が並び、特設ステージでは、藤岡正導院長が「食べながら、楽しみながら健康を学んでいただきたい」と開会の挨拶を行った後、済生会の本部東京より来熊した炭谷茂理事長が「激動する社会、済生会が目指すこと」と題して記念講演を行いました。

地元の保育園児による体操演技と太鼓の演奏、ブラスバンドなどのアトラクションの後、市民公開講座が開かれ、藤岡正導院長（脳神経外科）・庄野弘幸副院長（循環器科）・田辺大朗診療部長（外科）が、それぞれ「脳卒中と認知症でねたきりに

ならないために」「考えてほしい生活習慣」元氣で長生きのために」「『人間50年』から現代」がん患者の増加を考える」と題し、病気の予防法や普段から注意することなどポイントを絞って分かりやすく解説しました。

落語の独演会では、古典と新作をこなす多才ぶりで知られる三遊亭歌之介師匠が、健康の大切さを盛り込んだお話を鹿児島なまりで披露、会場を大いに沸かせました。RKKの人気司会者・木村和也さんによるトークショーでは、番組収録中に大ケガを負い、済生会熊本病院で治療を受けて奇跡的に復活できた体験談をユーモアたっぷりに披露しました。さらに同放送局の人気ラジオ番組「柿木珈琲店」がスタジオから飛び出して病院敷地内のテントに移動し、各イベントと同時進行で公開生放送を行いました。ラジオ放送内で、各イベントや病院の紹



済生会 みすみ病院



健康

介を行い、ラジオリポーターが院内を回って職員にインタビューを行うなど、内容盛りだくさんでした。

屋内には健康相談やプチ健診、アロマ足浴、注射体験など20ブースをそろえたコーナーが設けられ、来場者はスタンプラリーをしながらさまざまなブースを回り、笑顔で買い物券をゲットしていました。

テニスコートでは、「くまモンのふわふわ」やミニSLが子どもたちの人気を集め、大人は集団で飛ぶ回数を競う長縄跳びで盛り上がりました。上天草高校の生徒が2連覇を狙いましたが、リハビリの専門学校「青照館」の学生が粘り勝ちし、先輩としての意地をみせました。

最後のお楽しみ抽選会では、脳ドックや健診が無料で受けられるチケットが次々に当たり、こちらも負けずに大盛り上がりでした。

健康フェスタによって地域の健康作りはもとより、「まちおこし」の一つとして地域の活性化にも繋がるよう、今後も継続して開催していきたいと思えます。

(健康フェスタプロジェクト)



中学生職場体験

企画総務室

9月29日(火)から10月1日(月)までの3日間、宇城市立三角中学校2年生の生徒さん4名が当院で職場体験実習を行いました。

初日は恥ずかしがっていましたが、患者さんと話をしたり、検査室・薬局・放射線検査室、リハビリなど、様々な部署を回り最終日には積極的に質問をするようになっていました。3日間という短い期間でしたが、出来るだけ多くの部署を体験できよう計画しました。期間中にドクターヘリがたまたま飛来し、普段見ることの出来ないところを見学できたとおもいます。



また、職員と直接話をしたこと
で医療をもっと
身近に感じて
もらい、今後の進
路選択にも役立
ててもらえれば
と思います。

地域奉仕清掃活動&職員交流BBQ大会

職場改善委員会

10月4日(日)に、戸馳島海水浴場の清掃活動&バーベキュー大会を開催しました。秋晴れにこころよく吹く風の中、職員35名・職員家族16名の計51名が参加しました。海水浴シーズンを終了した海水浴場を約1時間、流れ着いた流木の片付け、海水浴場周辺や病院から戸馳島まで歩いてゴミ拾いを行った者もいました。汗をかいた後はビールで乾杯!季節外れのか



き水も子どもたちには大人気でした。職員はもちろん家族の方々と交流する機会となり、とても有意義な会となりました。

「クリスマス会の集い」を行いました。

企画総務室

今年も、12月19日(土)にクリスマス会の集いを行いました。今回のクリスマス会の集いでは、「三角小学校の吹奏楽クラブ」「三角大正琴の会」の皆さんによる演奏が行われました。「大正琴の会」の演奏のときには、職員がタヌキのふん装や合唱などを披露しました。子どもたちのかわい演奏や懐かしい音楽にあわせ、歌を口ずさまれるなど、楽しい時間を過ごしていただけたと自負しています。

ご協力いただいた皆さんありがとうございました。





リハビリ室だより

「食べる」介護予防

リハビリテーション室 言語聴覚士 平ノ上隆康

最近、テレビや新聞などで、「介護予防」という言葉が紹介されています。「介護予防」とは、介護が必要な状態にならないために、心身の衰えを予防・回復しようという取り組みのことをいいます。

各地で、「体力をつける」「健康的に食べる」「口と歯の健康を守る」ことなどを目的に、介護予防教室などが開催されています。

今回は、「食べる」ことに注目した介護予防のご説明を致します。



① 「健康的に食べる」

介護が必要な状態にならないためには、体力や筋力をつけることが大切です。そのために、十分な運動と、十分な栄養（食事）を取りましょう。

では、自分に合った、栄養（食事）の量とは、いったいどれくらいなのでしょう？ 日ごろの食事量は、多いのでしょうか、それとも少ないのでしょうか。

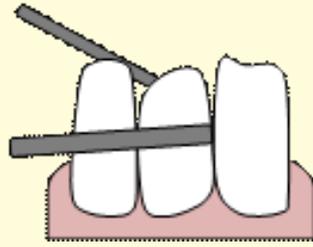
そこで、農林水産省の「食事バランスガイド」をご紹介します。これは、1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらいいかを考える際の参考になります。

日ごろ食べる料理を主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理区分に分類し、それぞれの区分ごとに1日に食べる量の目安を設けています。

院内の情報誌を置いてある棚に「食事バランスガイド」も置いてあります。どうぞご覧になって下さい。

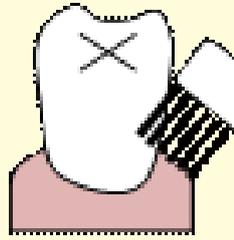
③ 歯と歯の間

歯間ブラシやデンタルフロスを使う



④ 歯とはぐきの境目

歯とはぐきの境目に斜めに当てて、軽い力で小刻みに動かす



また、入れ歯（義歯）の場合でも、しっかりと噛めるよう、歯医者さんで調整を行いましょう。

【飲み込む】

噛んだものを、「ごっくん」と飲み込むことも大切です。

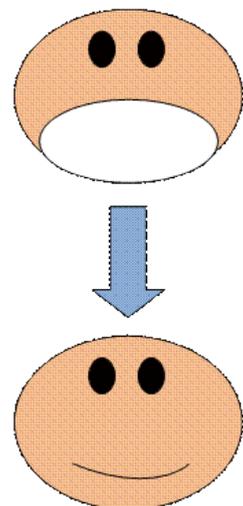
通常、食べ物は、のどから食道を通り、胃に向かいます。しかし、飲み込む力が低下することで、食べ物がのどから食道ではなく、のどから肺に入り、誤嚥性肺炎を起こす可能性があります。誤嚥性肺炎を予防するため、飲み込む力を維持・向上させる運動をご紹介します。

食べ物を飲み込む時には、「のど仏」が大きく上下に動きます。この「のど仏」の上の筋肉をトレ

ニングします。

①口を大きく開ける（10秒間）、口を閉じる（10秒間）これを5〜10回続けます。

※顎関節症など、あごに痛みがある方にはお勧めできません。別途、言語聴覚士にご相談下さい。



今回、「食べる」介護予防と題し、「健康的に食べる」「口と歯の健康を守る」ことをご説明しました。

繰り返しになりますが、介護が必要な状態にならないためには、体力や筋力をつけることが大切です。そのために、十分な運動と、十分な栄養（食事）を取りましょう。

それと同時に、「食べる」ことは楽しみの一つでもあります。

【噛む】 【飲み込む】 力を維持することは、色々なものを「食べる」楽しみを維持することにもつながります。

今回ご紹介したものが、少しでも皆様のお役に立てば幸いです。ご不明な点がございましたら、言語聴覚士までお問い合わせ下さい。

外来医師一覽表

受付時間／午前 8:30 ~ 11:00

診療科	午前・午後	月	火	水	木	金	
外科	午前	タナベ ダイロウ 田辺 大朗		タナベ ダイロウ 田辺 大朗	カイ ミキオ 甲斐 幹男		
整形外科	午前	ニシグチ マサヒコ 西口 雅彦	ニシグチ マサヒコ 西口 雅彦		ニシグチ マサヒコ 西口 雅彦		
	午後		ニシグチ マサヒコ 西口 雅彦				
脳神経外科	午前			フジオカ ショウドウ 藤岡 正導		フジオカ ショウドウ 藤岡 正導	
	午後			フジオカ ショウドウ 藤岡 正導			
心臓血管外科	午後					サツサトシハル 佐々 利明 (奇数週)	
内科						サワムラ タダシ 澤村 匡史	
循環器内科	午前	ショウノ ヒロユキ 庄野 弘幸	ショウノ ヒロユキ 庄野 弘幸	ショウノ ヒロユキ 庄野 弘幸	ショウノ ヒロユキ 庄野 弘幸		
	午後	ショウノ ヒロユキ 庄野 弘幸	ショウノ ヒロユキ 庄野 弘幸		ショウノ ヒロユキ 庄野 弘幸	ショウノ ヒロユキ 庄野 弘幸	
呼吸器内科	午前	済生会熊本病院医師 (第 2.4 週)					
消化器内科	午前		フジモト タカヒサ 藤本 貴久	ツキムラ テツト 築村 哲人	ツキムラ テツト 築村 哲人	フジモト タカヒサ 藤本 貴久	
	午後				ツキムラ テツト 築村 哲人		
泌尿器科	午前	済生会熊本病院医師			済生会熊本病院医師 (偶数週)		
肝臓外来						フクバヤシ コウタロウ 福林 光太郎	
腎臓病外来 (予約制)	午前			マチダ ケンジ 町田 健治 (奇数週)		マチダ ケンジ 町田 健治 (第 1.4 週)	
	午後			マチダ ケンジ 町田 健治			
糖尿病外来 (予約制)	午前					ホシノ アキヒコ 星乃 明彦 (第 2 週) マツオ ヤス マツオ 靖人 (第 3 週)	
乳腺外来	午前	タナベ ダイロウ 田辺 大朗		タナベ ダイロウ 田辺 大朗			
動脈硬化外来 (予約制)	午後		フジオカ ショウドウ 藤岡 正導				
脳ドック (予約制)	午後			フジオカ ショウドウ 藤岡 正導			

部署紹介

【栄養管理室】



質問	答え
どんな部署ですか？	栄養管理室は、管理栄養士4名と委託スタッフ12名です。安心・安全な食事提供を常に考え、疾患や嚥下状態など患者にあわせた食事提供と月1回の手作りのおやつ提供や行事食を通して、少しでも喜ばれる食事作りをスタッフ一丸となって取り組んでいます。また、入院3日以内にベッドサイド訪問を実施し、実際の患者状態と摂取状況の把握、嗜好的対応や食事形態の調整を行いながら、栄養管理に努めています。
部署での最近のホットな話題やPRしたいことを教えてください。	部署平均年齢も、徐々に上がりつつありましたが、4月から新しいメンバーも増え、活力をもらっています。業務に対しては、常に目標意識を持ちながら、しっかり自分の役割を果たす事を忘れず、お互い助け合いながら頑張っています。業務外の時は、プライベートの話しをよくするため、日常の出来事や食べた料理の話して盛り上がります。コミュニケーションを密にとり、お互い業務だけでなく色んな部分でカバーしあえる、笑いの絶えない部署です。



発行日／平成 28 年 2 月

発行所／ 熊本県宇城市三角町波多 775-1

社会福祉法人 恩賜財団 済生会みすみ病院 広報委員会

医事代表／TEL 0964-53-1656 FAX 0964-53-1657

病院代表／TEL 0964-53-1611 FAX 0964-53-1618

ホームページ <http://www.sk-misumi.jp>



明治 44 年創立 100 周年