

2018年9月 外来医師一覧表

		月	火	水	木	金
外科	午前	田辺 大朗		田辺 大朗	甲斐 幹男	
整形外科	午前	西口 雅彦	西口 雅彦		西口 雅彦	
	午後		西口 雅彦			
脳神経外科	午前			藤岡 正導		藤岡 正導
	午後			藤岡 正導		
神経内科	午前				済生会熊本病院医師 (2、4週)	
心臓血管外科	午後	済生会熊本病院医師				
循環器内科	午前	庄野 弘幸	庄野 弘幸		庄野 弘幸	
	午後	庄野 弘幸	庄野 弘幸		庄野 弘幸	
呼吸器内科	午前	済生会熊本病院医師 (2、4週)				
消化器内科	午前		藤本 貴久	築村 哲人	築村 哲人	藤本 貴久
	午後				築村 哲人	
肝臓外来	予約 午前			熊大病院医師 (川崎 剛)		
泌尿器科	午前	済生会熊本病院医師 (1、2週)		済生会熊本病院医師		
腎臓病外来	午前				町田 健治	
	午後			町田 健治		
糖尿病外来	予約 午前					済生会熊本病院医師 星乃(2週)、松尾(3週)
乳腺外来	午前	田辺 大朗		田辺 大朗	甲斐 幹男	
ペインクリニック	午前		荒川 和也			
	午後					荒川 和也
禁煙外来	予約 午後					藤岡 正導
動脈硬化外来	予約 午後		藤岡 正導			
脳ドック	予約 午後			藤岡 正導		

- 受付時間／午前8:30～11:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)
- 診療案内／TEL.0964-53-1656 FAX.0964-53-1657
- ※お電話での予約や予約変更は平日14:00～17:00に承っております。
- ※休診日がございますので、事前にお問い合わせください。

休診の  
お知らせ

- 9月 7日(金)／消化器科(藤本医師)
- 9月14日(金)／ペインクリニック(荒川医師)  
腎臓内科(町田医師)
- 9月18日(火)／ペインクリニック(荒川医師)
- 9月20日(木)／整形外科(西口医師)
- ※9月24日(月・祝)は外来診療を行います。

患者さんの権利と義務

私達は、安心して診療・治療を受けて頂くために、病状や治療法などについて十分な説明を行います。  
また患者さんのご負担を軽減し、同意に基づいた医療を提供します。

患者さんの権利

1. 良質な医療を公平に受ける権利
2. 診療の内容等について十分な説明を受ける権利
3. 治療方法など自分の意志で決定する権利
4. 個人の秘密や医療上の情報が保護される権利
5. 診療記録の開示を求める権利
6. あなたの病気について他の医師に意見を求める権利

患者さんの義務

1. 自分の健康状態を出来るだけ正確に伝える義務
2. わからない事柄について質問する義務
3. 病院の規則と指示を守り治療に専念する義務
4. 他の来院者に対して迷惑をかける義務

理念と基本方針

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。

「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」



社会福祉法人 恩賜財団 済生会みすみ病院  
〒869-3205 熊本県宇城市三角町波多775-1  
TEL.0964-53-1611(代表) FAX.0964-53-1618

お知らせ・休診情報はこちら  
<http://sk-misumi.jp>



発行／平成30年5月 社会福祉法人済生会みすみ病院 広報委員会

咲かせよう いのち 世代を越えて いつまでも。



48 Take Free.  
2018.9



天城橋開通

病気のはなし「脳卒中でねたきりにならないために」

リハビリテーションだより「自宅でできる”ひざ”の運動療法」

部署紹介[コンパス]／みすみ病院のできごと

外来医師一覧

「特集」健康フェスタ10/21開催決定!



健康と福祉の情報誌／発行者 庄野 弘幸



## 病気のほなし

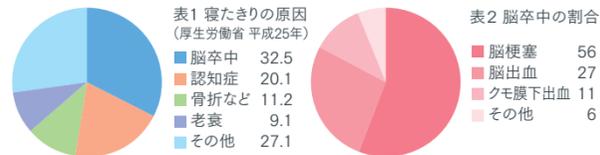


## 脳卒中でねたきりにならないために

脳神経外科／藤岡 正導

### ○ ねたきりの原因

表1は平成25年に厚生労働省が報告した寝たきりの原因を表したグラフです。1位が脳卒中で2位が認知症になっています。このうち、アルツハイマー型認知症(以下アルツハイマー病)に代表される認知症の原因は未だに解明されていません、しかし原因がはっきりしている認知症があります。「脳血管性認知症」といわれ、脳卒中の後遺症として起こる認知症です。また、アルツハイマー病は脳細胞が減少して起こりますが、ある程度減少しても発症するのは半程度程度です。ところが脳細胞減少に脳卒中が合併すると全例アルツハイマー病になると言われています。つまり、脳卒中は「脳血管性認知症」として直接認知症を引き起こしているだけでなく、間接的にも認知症の原因となっているのです。その目でもう一度表1を見ますと、寝たきり原因の約半数に脳卒中が関わっていることが分かります。



### ○ 脳卒中はなぜ起こる?

脳卒中は医学名で脳血管障害と呼ばれますが、その名の通り脳の血管(主に動脈)が詰まったり、破れたりして起こる脳の病気の総称です。古来、中風(ちゅうふう)と呼ばれてきましたが、「中風」とは「風の中に(あた)る」と書きます。この言葉の歴史は古く室町時代までさかのぼるとのことですが、昔の人は、人が脳卒中で急に倒れるのを見て「風の中に(あた)って倒れた」と思ったのでしょう。

「中(あた)る」という言葉は「食あたり(食中毒)」に代表されるように、「たまたまあたった」「運悪くそうなった」という響きがあります。「Aさんは中風で倒れたらしい、運が悪かったなあ」の会話に代表されるように「たまたま」「運悪く」という認識がいまだに強いようにあります。

しかし食中毒では悪い物を食べたというはっきりした原因があるように、脳卒中の場合も必ず原因があります。「たまたま」「運悪く」ではなく、そうなるべくしてなった病気と言えます。原因があるということは、逆に言う原因を知ることにより、脳卒中で寝たきりになることを防ぐことができるということになります。そこで今回は、「脳卒中で寝たきりにならないために」脳卒中の原因と予防について述べたいと思います。

### ○ 脳のおおまかな構造

脳卒中を理解するために、脳の簡単な構造を知ってもらう必要があります。図1の左半分をご覧ください。

私たちの脳は、硬い頭蓋骨に覆われていますが、頭蓋骨の下にいきなり脳があるわけではありません。脳は脳脊髄液という透明な水で満たされています。さて、この水(脳脊髄液)は外に漏れてはいけませんので、それを包む袋が必要です。その膜をクモ膜と言います。つまり、「クモ膜という風船に水をいっぱ



いためて、私たちの脳はその中にプクプク浮いている」といったほうが分かりやすいかと思います。脳を栄養する動脈は心臓から出た後、頸部を通って頭の中に入りますが、入った直後の太い動脈は脳の表面、つまり脳脊髄液の中を走ります。そして、太い動脈から枝分かれした細い動脈が脳の中に入り込むという構造になっています。

### ○ 脳卒中のいろいろ

「脳卒中は脳の血管(主に動脈)が詰まったり、破れたりして起こる脳の病気の総称」といいました。従って、脳卒中は脳の動脈が詰まる脳卒中と破れる脳卒中に分けられます。このうち、詰まる脳卒中は「脳梗塞」と呼びますが、破れる脳卒中は脳出血とクモ膜下出血の二つがあります。表2は済生会熊本病院での各脳卒中の割合を表したグラフですが、大まかに脳梗塞が6割近く、脳出血が3割、クモ膜下出血が1割前後となっています。ここで注目していただきたいのは脳梗塞、脳出血、クモ膜下出血の三つで脳卒中の9割以上を占めていることです。従って、もしあなたが主治医の先生から「脳卒中です」と言われたらこの三つのどれかと考えてください。

### ○ クモ膜下出血と脳出血の違い

さて、ここで脳出血とクモ膜下出血の違いについて触れておきます。図1の右半分を見てください。脳の中に入った太い動脈は脳の表面、つまり水(脳脊髄液)の中を走ると言いましたが、この動脈が切れると出血は脳の中ではなく水の中を拡がります。これを「クモ膜下出血」といいます。「クモ膜の下の水の中に出血する病気」という意味です。一方、太い動脈から枝分かれし脳の中に入った細い動脈が切れると出血は水の中ではなく脳の中に吹き上げます。これが「脳出血」です。つまり、クモ膜下出血と脳出血は切れる動脈が違うのです。クモ膜下出血は水の中で起こる出血ですので出血が軽ければ脳は壊れないため半身まひなどの後遺症は残りません。しかし破れる動脈が太いため、場合によっては大出血となり突然死になります。これに対して、脳出血は脳の中で起こる出血で、大なり小なり脳は壊れるため後遺症が残ってしまいます。しかし破れる動脈が細いためクモ膜下出血のように突然死することは稀です。

### ○ 脳梗塞の原因

脳の動脈が詰まる脳梗塞の原因には二つあります。一つは「動脈硬化」という病気です。動脈硬化とは煙突の中にススが溜まり煙突の中が狭くなった状態とを考えてください。ススも少量の場合は問題ありませんが、量が増えたりススの一部が剥げ落ちて先端の狭い部分に引っかかる状態と煙突が詰まってしまう。動脈硬化の原因は「生活習慣病」と言われるもので高血圧、糖尿病、脂質異常などがあります。なお、病気ではありませんが喫煙は脳梗塞の大きな原因となります。

脳梗塞のもう一つの原因が「心房細動」と呼ばれる心臓の脈が乱れる病気です。心臓は規則的に拍動している間は問題ありませんが、脈が乱れると心臓の中で血の塊ができやすくなります。すると何かの弾みで血の塊が心臓を

飛び出し脳の太い動脈を防いでしまいます。心房細動の原因としては高血圧などの生活習慣病もありますが、最大の原因は加齢であるため高齢化とともにその発生頻度は年々上昇しています。

### ○ 脳出血の原因

脳出血、つまり脳の中に入った細い動脈が破れる原因は、先に述べた生活習慣病の中の高血圧です。つまり、高血圧は脳梗塞と脳出血両方の原因となります。表2に示したように、脳梗塞と脳出血は全脳卒中の8割を占めますので、脳卒中の大半の原因は高血圧ということが出来ます。昔から「高血圧は脳卒中の最大の敵」と言われる所以です。

### ○ クモ膜下出血の原因

「脳の太い動脈が切れるとクモ膜下出血を起こす」と言いましたが、太い動脈が切れる原因のほとんどは脳にできた小さなコブ(脳動脈瘤)の破裂です(図1右側)。私たちの動脈は高い血圧に耐えるため非常に厚くできています。ところが、動脈瘤の壁は手術時の顕微鏡でみると血液が渦を巻いているのが見えるほど薄くなっています。この透けて見えるほど薄くなった部分をはじけると、先に述べたように太い動脈の周囲は水で満たされているためクモ膜下出血となります。脳動脈瘤は100人に一人が持っていると言われますが、どのようなメカニズムでできるかはよく分かっていません。高血圧との因果関係も言われておりますが、血圧が高くない人も多く経験します。ある特定の家族に集中する傾向から遺伝子の関与が指摘されており、基本的には「生まれつき」と考えた方がよいかもかもしれません。

### ○ 脳卒中の予防のまとめ

まず、脳梗塞の原因は動脈硬化と心臓の不整脈という病気ですが、両者の原因には高血圧、糖尿病、脂質異常などいわゆる生活習慣病が大きく関わっています。そこで脳卒中の予防の基本は生活習慣病のコントロールとなります。また、病気ではありませんが喫煙は脳梗塞のおおきな原因です。通常的生活習慣病は治療を初めて効果が出るまでに一定の時間がかかりますが、禁煙はすぐに効果が現れます。脳卒中を予防するためにまず禁煙から始めてください。

脳の細い動脈が切れる脳出血の原因は生活習慣病の中の高血圧です。高血圧は脳梗塞と脳出血の両方の原因になりますので脳卒中予防には血圧のコントロールが欠かせません。

クモ膜下出血の原因は脳動脈瘤の破裂ですが、脳動脈瘤の発生原因はよく分かっていないため基本的には防ぎようがありません。現時点では脳ドックなどで破裂する前に発見して処置する以外にないようです。



リハビリテーションだより  
自宅でもできる「ひざ」の運動療法

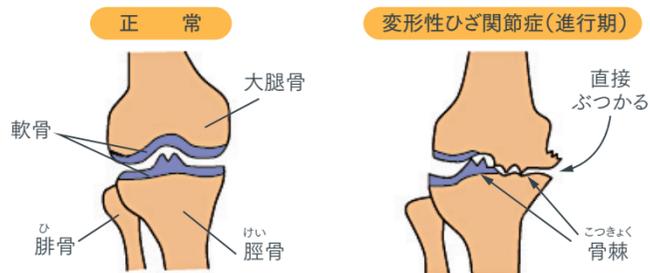
みなさん、ひざの変形や歩くときの痛み、正座ができないといった症状はありませんか？  
今回は、変形性ひざ関節症と運動療法についてお話したいと思います。

＼ひざの働きについて／

ひざの働きは2つ。1つ目は曲げること。2つ目は体重を支えることです。  
ひざ関節は、おおまかに骨、筋肉、靭帯より構成されます。  
また、ひざの内側には半月板があります。ひざを曲げる時の滑りを良くしたり、体重をかけた時に安定するための働きがあります。

＼ひざの痛みについて／

変形性ひざ関節症の痛みは、主に関節内の軟骨がすり減り、骨同士がぶつかることにより生じます。



＼治療について／

治療には手術療法と保存療法とがあります。  
手術療法は、医師が、ひざの状態を含め、全身状態などを総合的に判断し提案します。  
保存療法には、物理療法(電気や温熱治療)や薬物療法(湿布や座薬、薬の内服)、装具療法、そして運動療法(適度な運動やストレッチ)があります。

＼運動療法について／

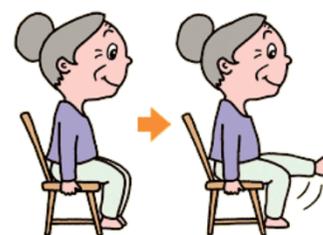
運動療法は、ひざへの負担を減らすことや、ひざの動きを良くする目的で行われます。ひざ周囲の筋力が向上することで、ひざの負担が減ります。  
また、ひざ周囲へ栄養が行き渡り、老廃物が排出され、膝の水がたまりにくくなる。といった効果も期待できます。  
また、肥満傾向の場合は、運動し適切な減量を行うことでもひざの負担が減ります。

自宅でできる運動

●タオルつぶし運動

- ①タオルなどを丸めて膝の下に敷く
- ②膝の裏でタオルを押しながら、ゆっくり膝を伸ばす
- ③伸ばしきったところで10秒程度止める
- ④その後、ゆっくり力を抜く

ひざ全体に力が入るよう意識すると効果的です。



●膝伸ばし運動

- ①椅子に座り、姿勢を正す
- ②膝をゆっくり伸ばす
- ③伸びきったところで足くびを上へあげ、親指を上へ向ける
- ④そのまま5～10秒程度止める
- ⑤ゆっくり膝を下ろす

姿勢を正し、ゆっくり行うと効果的です。

どちらも1日に10～20回程度を1～2セット。(回数は目安です、痛みの程度に応じて調整します)

◆運動の注意点

- ・痛いときは行わない。
- ・ひざの周囲がひどく熱をもっていたり腫れている場合は運動をせず、アイシングを行う。
- ・慢性痛の方は暖めながら行うと効果的。
- ・量は1日に10～20回程度を1～2セット。無理すぎないようにし、自分の体力に合わせる。
- ・運動を行った後、痛みが出たり強くなるようなら運動量を減らす。
- ・毎日継続する(少なくとも週に2～3回は行う)。

◆歩くときの注意点

- 杖** 杖を使う場合は、痛みのある足と反対の手で、杖をつきます。
- 階段** 階段は、昇りと降りて足の運びが変わります(膝への負担が軽くなります)。昇る時は痛みのない方の足から昇り、降りる時は痛みのある方の足から降りるようにしましょう。



ひざに痛みがある場合は、まず、整形外科の受診をお勧めします。  
ひざについてのご相談は、整形外科やリハビリ(理学療法士)までお尋ねください。



# 済生会みすみ病院 2018 健康フェスタ

2018年  
10月21日(日)  
10:00~15:00

会場 済生会みすみ病院内&屋外特設会場

今年も開催決定! /

毎年恒例の豪華ステージイベントや  
医師による健康づくり講演会、  
体験コーナーや出店などもりだくさん!



お腹が空いたら  
美味しい出店へ!



#みすみ病院

Instagramで  
情報発信中!



楽しいだけでなく、ためになるイベントがいっぱい!

ご家族、ご友人お誘い合わせのうえお越しください。職員一同お待ちしております!



## 部署紹介★

### 通所リハビリテーション コンパス



### スタッフ一丸となって利用者さんの地域生活を支援しています。

医師1名、看護師1名、セラピスト4名、介護福祉士2名、送迎スタッフ1名で構成され、1日約7名のスタッフで運営しています。「利用者さんのじり・つ(自立と自律)した地域生活を支援し、利用者さんがいつまでも自分らしく住み慣れた地域を創造する。」というミッションを達成するために様々な取り組みを行っています。

現在は「ありがとう大作戦!!」を実施しています。「ありがとう大作戦」とは、利用者さんに「ありがとう」と言ってもらうのではなく、私たちが利用者さんに「ありがとう!」と言える機会をたくさん作り、利用者さんの自己効力感を高めよう!というものです。

新入職員のみなさん!就職おめでとうございます。これから済生会の職員として一緒に働けること、とてもうれしく、力強く思います。機会があれば是非通所リハビリコンパスも覗いてみて下さい。

## みすみ病院の できごと

SAISEIKAI MISUMI HOSPITAL

### 第42回 済生会九州ブロック 親善ソフトボール大会

5月26~27日に「第42回済生会九州ブロック親善ソフトボール大会」が開催されました。当院が属しているAパート(みすみ、熊本・唐津・日田病院)は、女性4名(うち1名は40歳以上男性でも可)は必ず出場しなければならないというルールがあります。しかし、今年は女性選手の人数がギリギリで、また40歳以上男性スタッフが一人も出場できない事態が発生したため、福祉センターから2名、熊本県支部から1名助っ人として参加頂いて何とか大会へ望むことができました。新戦力も加入し、『九州大会優勝』へ向けて体制は万全でした。

Aパートはリーグ戦の総当たりで行われます。みすみ病院・熊本病院両チーム共に2連勝で迎えた直接対決の第3戦、勝った方が九州チャンピオンの大一番を迎えました。当院は初回にチャンスを作ったものの、それを活かせず、逆に熊本病院に先制・中押し・ダメ押しと完全に試合を支配され、0-4で敗戦しました。

この悔しさを来年に活かすためにも、数週間の休憩を挟んだあと練習を再開し、7月には宇城市ナイターソフト大会にも参加しています。「来年は負けへん!」を合い言葉に来年の九州大会に向け邁進して参ります。

リハビリテーション室/磯田 幸一郎



### 院内感染対策 研修会

6月21日・28日、全職員を対象に今年度第1回目の院内感染対策研修会を実施しました。毎回、研修開催前の時間を活用し手指消毒の指導を行っています。繰り返し訓練することで身につけていくものと期待し、今後も継続していきたいと考えています。

講義は要望があった「麻疹」について、麻疹とはどういう疾患でどういった対策が必要かをお伝えしました。実際に麻疹に罹ったことがある、診たことがある職員は少ないのが現状です。もしものときに対応できるような備えと教育の必要性を実感しています。今後も身近な問題をテーマとして取り上げ、少しでも感染に興味を持ってもらえるような研修を実施していきたいと考えています。

研修会に参加できなかった職員に対して、今回初めてe-Learningでのフォロー研修を導入しました。職員の負担にならないよう、また、楽しく研修を受講してもらえるよう工夫しながら進めて行きたいと考えています。



「みすみ病院の人は採血前に手の消毒せんもんね」「いつ手洗いしなはった?」などと言われることがないよう、地域住民が安心できるような病院作りを目指していきたいと考えています。それにはみなさんの協力が不可欠です!今後ともよろしく願います。

院内感染対策委員会

### みすみ港まつり

7月21日、宇城市三角町の夏の恒例行事である「みすみ港まつり」の踊りパレードに参加しました。

新入職員は踊りをイチから覚えるため、また先輩職員は踊りを思い出すため、昼休みを利用して短期間ではありますが練習を重ねました。

また今年は嬉しいことに、ここ数年賞から遠ざかっていた当院のために通所リハビリテーションセンターコンパスの職員と利用者さんが済生会のなでしこ柄とコンパス柄を両面にあしらった「手作りうちわ」を準備してくれました。全員がお揃いのうちわで参加するのは初めてのことで、おかげで参加者の士気が高まりました。

パレード当日は看護師寮に集まり、踊りの最終確認を行ったあと、まだ日が差す会場へ向かいました。例年以上に暑い日ではありましたが、日没まで粘り強く踊り続け、念願叶って「宇城市長賞」を頂くことができました。

企画総務室/松橋 麻紀

