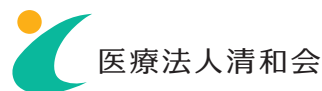


# たいざんぼく 水前寺



医療法人清和会

水前寺とうや病院  
老人保健施設シルバーピア水前寺  
特定施設シルバーピアグランド通り  
在宅ステーション水前寺

Vol.63

臨時号

2016.6

熊本地震で犠牲になられた方々に

衷心よりお悔やみ申し上げますと共に、  
被災された多くの方々にお見舞いを申し上げます。

14日夜の震度7(前震)は、確かに凄まじい EARTHQUAKE ではありません。しかし、その後は終息に向かうと信じていた私らにとって、二度目の震度7(本震)は、まさに HEART-QUAKE なものでした。

先を信じられぬ不安と恐怖は、今も多くの人々に多かれ少なかれ P T S D(心的外傷後ストレス障害)として、残っています。

町の復旧復興はもちろん、皆さんの一日でも早いストレスフリーを祈念いたします。

さて、とうや病院グループの各施設も、それぞれがそれなりのダメージを受けました。損傷個所の修復には、半年以上かかるかもしれません。しかし、入院患者様、入所者様に被害者が出なかったのは不幸中の幸いでありました。今は全ての施設が、通常活動に戻っています。特別養護老人ホームシルバーピアさくら樹は、福祉避難所として今なお被災者を受け入れています。

全国からの多くの励ましの言葉を頂戴し、奮立ちました。また多くの援助物資にも、支えられました。被災して、初めて分かる人様の情です。

心より感謝申し上げます。



医療法人清和会 理事長 東野 裕司



爲震災復興祈攸

高野山では、  
護摩焚き祈願してくれました



大学のクラブの現役たちが、  
白衣に激励の寄書きをしてくれました

# 熊本の元気に繋がるように

水前寺とうや病院 院長 今村 重洋

このたびの熊本地震で被災された皆様に心からお見舞い申し上げます。これから梅雨入り、真夏と心配が絶えませんが、一歩ずつでも平常に戻れるように切にお祈り申し上げます。

前震本震の連続で近隣の医療機関も被災し、地域の医療も一部破綻して多大な影響が出ました。当院は病院建物の安全が確認できるまで、入院患者様全員に直結しているリハビリ室や老健施設棟に屋内緊急避難をしていただきました。この間、熊本の地域医療が大変な時に入院受け入れもできない状況が続き、関係機関にはお役に立てずにご迷惑をおかけしました。

屋内緊急避難は約2〜3週間続き、入院患者様には野戦病院のような中で食事、入浴、リハビリなど、ご不自由ご心配をおかけしました。逆に、非常事態でやむを得ないこととは言え、皆様が緊急避難にご理解ご協力いただいたことは大きな支えとなりました。厚くお礼申し上げます。お陰様で避難中、大きな混乱や入院患者様の身体生命への影響もなく、無事に復旧できたことは何よりも幸いでした。

また、当院も少なからず職員が被災し車中泊や避難所生活を強いられなが

らの勤務となりましたが、東野理事長の配慮で院内に臨時託児所と睡眠専用室が設けられ、全員が一丸となつて力を尽くして病院機能の復旧に取り組むことができました。近隣住人の方々はじめボランティア、関係機関の皆様にもご支援いただき感謝申し上げます。

病院は5月下旬にほぼ全面復旧致しました。患者様、ご家族、職員、ご支援いただいた皆様など、思いがひとつになつて困難を乗り越えられたものです。しかしまだ、自宅を失い、入所施設が見つからず、地域に退院できない入院患者様もおられます。水前寺とうや病院はこれまで以上に与えられた使命役割を精一杯果たして地域に貢献していく所存です、どこかでひとつずつ熊本の元気に繋がるように。これからもどうぞよろしくお願い致します、そして多くのご支援有り難うございました。

## 地震発生からの経過

4.14	地震発生 21時26分 M.6.5 震度5強(熊本市中央区)
4.15	午後 入院患者さまを元の病室へ
4.16	地震発生 1時25分 M.7.3 震度6強(熊本市中央区)
4.17	入院患者さまを老健棟へ避難誘導。 病院断水。老健の井戸水使用。電気復旧。 建築専門家による建物の安全確認。 保安管理のため館内出入り規制開始。
4.21	外来診療一部開始 職員用睡眠専用室開放
4.22	外来通常診療開始 臨時託児所(キッズルーム)設置
4.26	通所リハビリ(デイケア)再開
4.28	入院受け入れ一部再開 館内出入り規制終了 入院受け入れ通常
5.2	入院患者さま一部移動 職員用仮眠室、 臨時託児所終了 全階利用開始 (入院患者さま移動終了)
9	



たくさんの笑顔  
もらいました！

- 老人保健施設シルバーピア水前寺の入所者さまはご不安・ご不自由な中ではありましたが、居室で過ごしていただきました。
- 特定施設シルバーピアグラウンド通りでは、本震後に入居者さまを1階に避難誘導しましたが、徐々に移動していただき、4月18日夕方からは居室で過ごしていただきました。

# 利用者さまに寄り添いながら

在宅ステーション水前寺 部長 宇土 明美

4月14日、突然の大地震。前震では、利用者さま宅への大きな被害は殆どなく、安心して15日は平常業務を行いました。

しかし、16日。まさかの本震発生。在宅部門の事業所がある特定施設シルバーピアグラウンド通りの外壁が剥がれ落ちひび割れが目に入り、あ然とし中に入ると、事業所内は、棚などが倒れ足の踏み場がない程散乱しており、思わず涙が出ました。

まず、出勤したスタッフで利用者さまの安否確認から始めました。全員の無事を願いながら電話をかけ、家屋の被害はあっても殆どの方が、安全な場所へ避難されておりホッとしました。

次に、居宅介護支援事業所のケアマネジャーは、避難先などを回り利用者さまや家族から今後の安心・安全な生活の場の確保の相談を受け、施設探しに奔走しました。被害を受けている施設も多く調整に難航し、調整は県外にまで及びました。訪問介護事業所のヘルパーは、自宅や避難所におられる方の生活に不自由がないように支援物資を配布しました。訪問看護事業所の看護師は、自宅以外でも避難所や施設、避難先の親戚宅などへ訪問し家族も含め心身の安定が図れるような看護に努めました。避難所では脱水、発熱などで体調不良になられる方もおられ、救急搬送することもありました。

地震発生から1ヶ月が経ちましたが、まだ余震が続いています。利用者さまは不安な気持ちで生活されています。在宅ステーション水前寺では、これからも利用者さまの安心・安全な生活が確保できるように思いに寄り添いながら支援していきたいと思っております。

## 生活不活発病をご存じですか？

今回紹介する“生活不活発病”は身体的だけではなく精神的にも私たちの身体に影響を与えます。病気に対する知識と対処法を知っておくことで、少しでも多くの方が予防できればと思います。

### 生活不活発病とは？

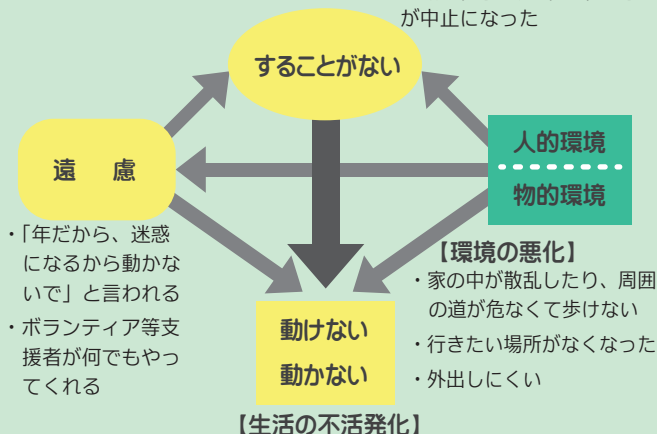
“生活”が“不活発”になることで全身の機能が低下する病気

生活不活発病の具体的な症状は以下の通りです。

- ・筋力が落ち、運動機能が低下し、動きにくくなる。
- ・心臓機能が低下して、すぐに息切れする。
- ・急に身体を起こしたときに低血圧になり立ちくらみ等を起こす。
- ・消化機能が落ち、食欲がなくなり、便秘になる。
- ・関節がこわばり、手足の曲げ伸ばしがしづらくなる。
- ・床ずれができる。
- ・うつ状態になる。
- ・認知症が悪化する。 …など

災害後に生活が不活発になるのは「動きたいのに動けない」理由がたくさんあるためです。

- ・自宅での役割がなくなった
- ・地域の行事、趣味の集い等が中止になった



これらは互いに促進しあう相互作用があり、悪循環を生み出していきます。

### 悪循環に陥らないポイント

- 毎日の生活の中で活発に動くようにしましょう。
- 周りに遠慮せずに気分転換を兼ねてスポーツや趣味も楽しみましょう。
- 「無理は禁物」「安静第一」と思い込まないようにしましょう。
- 歩きにくくなくても車椅子に頼るのではなく、杖や伝い歩きなどの工夫を！
- 出来ないことがあっても「仕方ない」と思わずに周りに相談を！

何事も早期発見・早期対応が大事です。ただし、無理に動きすぎてかえって疲れてしまい、動くのが嫌になってしまうこともありますので、十分気を付けてください。周囲の方も一緒に工夫してみましょう。



# のくぼざんたいの 思い



春から初夏に掛けて熊本は新緑に覆われ、生命の息吹に満ち溢れ、一年の中で最も穏やかで心安まる季節になるはずでした。ところが平成28年4月14日の前震に続き、16日の本震と世界に類を見ない2回の震度7を経験する熊本地震が発生し、事態は一変しました。平凡な日常生活は終わり、過酷な現実がそこにはありました。

震災前は水道から当たり前のようにならぬ水道水に有り難いとの感情を忘れていました。熊本市内は1〜2週間程度の断水で済みましたが、それでも生活に四苦八苦している現状でした。水がこんなにも有り難いものか！ライフライン復旧に尽力して頂いた方々により水道コックを開けて水が出た瞬間は得も言われぬ感動がありました。熊本の水道水は多くを阿蘇の伏流水に頼っています。豊かな水を与えてくれる

のも自然ですが、太古の昔より過酷な試練を人類に与えたのも自然でした。太古の文明も自然災害を克服しようと人類の知恵と努力が生み出したものです。

## ○地震による健康被害

地震にて倒壊物で亡くなられた方や怪我をされた人も多数出ました。被災された方々には謹んでお悔やみを申し上げます。

地震による健康被害に関しては中越地震や東日本大震災被害の検証に基づき、特にエコノミークラス症候群(深部静脈血栓症・下肢静脈に血の塊が出来る)に関しては医療巡回や情報提供による予防喚起が促され、一定の成果があったように思われます。また集団避難生活で恐いインフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症の克服も震災後の大きな課題でしたが、小規模の発生を認めましたが、過去の経験則が活かされて、大事には至りませんでした。

でも本当の意味での震災後健康管理はこれから先が非常に大切になります。日常と異なる生活は、私たちに並々ならぬストレスとして押し掛かります。ストレスは強度を押し量る有効な手段がありません。ストレス過多は自律神経の乱れ(交感神経系の過緊張状態)を来し、血圧が上昇し、血栓(血の塊)が出来易くなり、脳梗塞や、心筋梗塞、ひいては免疫機能低下↓悪性腫瘍発生の危険性が増すと

言われています。

また本震に続く余震は揺れへの恐怖を呼び覚まし、心に負った傷を更に深くしました。地震後2ヶ月が経過するのに未だに活力が湧かず、前向きになれないなど、心の傷は長引き、知らぬ間に心的外傷後ストレス障害(PTSD)で苦しむことになりました。被災者からは「何を言っているんだ」と怒られそうですが、こんな時だからこそ一息ついて休み、余暇を楽しんで気分転換を図る勇気が必要と思います。

## ○がまだそう熊本

熊本には「がまだせ」という方言があります。ここが踏ん張りどころ、頑張りと言った感じでしょうか？言葉の由来は「我慢出す」から転じたと考えられています。が「ま」の語源には諸説有り、不動明王の憤怒の表情「降魔の相」が「がま」に変化したという説もあるようです。不動明王は燃え上がる火炎の光背をバックに右手に魔を退散させる降魔の剣と左手に邪悪を捕らえるための投げ縄(羅索)を持ち、両目も大きく見開き、歯は上下の口からはみ出し、恐ろしい形相で睨み付けて、如来さまを守っています。震災に対して我慢するのでは、堪え忍ぶ感じがあり、心の健康(今の状況)



に良くないように思われます。ここは一つ、不動明王張りに震災復興に向けて困難に打ち勝つ強い気持ちが必要ではないか?と思います。

## ○たいざんぼくの花

水前寺とうや病院の正面には本機関誌に名前を冠している「たいざんぼく(泰山木)」が植えられています。初夏の今時分に芳香を発する白い大輪の花を咲かせるモクレン科の巨樹です。咲いている場所が高すぎて詳細な観察が難しい花ですが、白い花は蓮の花に似ており、別名をハクレンボク(白蓮木)と言い、穏やかな佇まいは見る人の心に平穏をもたらし、庭先で来訪者を出迎えるのに相応しく、寺院等で目にする機会も多いようです。

名称と言い東洋風の印象の強い花ですが、実は原産地はアメリカのフロリダだそう、日本に伝わったのも明治12年アメリカからグラント将軍が来日したときに、御夫人が東京上野公園に記念植樹をされたことに始まるそうです。たいざんぼくの花言葉は大樹に大きな花を咲かせる雄大さから前途洋々だそう、

回診しながらふと窓の外に目を遣ると、たいざんぼくが大空を向いて大きく花卉を開いています。まるで熊本の未来(震災復興)が前途洋々であるよう、不動明王と違ってお淑やかですが、見守っているかのようです。