

私たちは、

地域の皆さまが安心して

過ごしていただけるよう、

日々の研鑽に励み

技術と知識の習得に努め、

信頼される病院作りを

目指します。



医療法人 清和会

令和2年4月に看護部に入職した新人看護師の4名

令和2年7月豪雨により犠牲になられた方に謹んでお悔やみ申し上げますと共に、被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。
とうや医療福祉グループは、新型コロナウイルス感染防止に全力をつくしております。ご協力ありがとうございます。

平成とうや病院 地域交流誌

ななかま

2020年秋号 vol.27

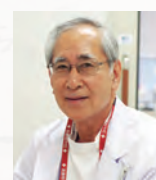
「ななかま」秋号 トピックス
消化器科医師に「夏バテによる胃の不調」/ 地域交流室「地域リハ
100歳体操」紹介/ 新入職員インタビュー/JMAT活動報告/ 栄養
部レシピ「夏バテ解消食材」/ 病院実績/ 法人合併報告（慶徳加来病院）

PHOTO by TSURU

夏バテと胃の不調

平成とうや病院 副院長
消化器科医師

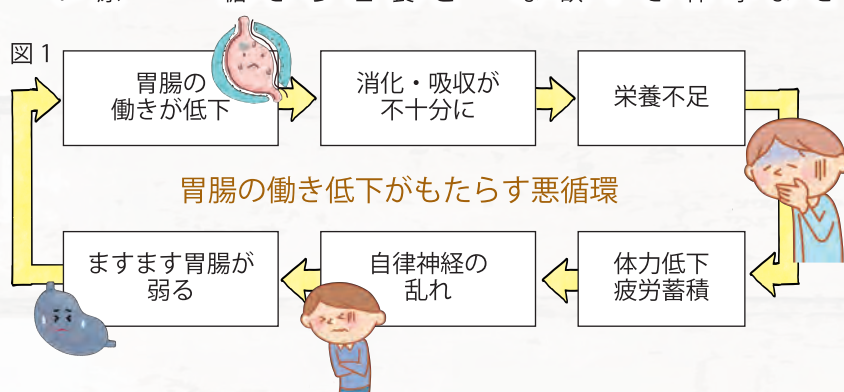
有田 哲正
ありた てつまさ



今年も猛暑が続き、体調を崩された方も多いかと思えます。いわゆる「夏バテ」と呼ばれ、夏の暑さによる自律神経の乱れによって引き起こされるもので、全身の倦怠感・思考力低下・意欲低下・食欲不振・下痢・便秘など様々な症状が見られます。

夏の胃腸の不調は夏バテと関係していることも多く、食欲不振、胃もたれ、胃痛、吐き気、下痢などの症状があらわれます。そして胃腸の働きが低下すると図1の様な悪循環に陥ります。

そこで、今回は夏バテの原因、予防・対処法などについてお話ししたいと思います。



胃の不調 原因

01

自律神経のバランスの乱れ

自律神経には交感神経と副交感神経があり、この2種類の神経が寒暖にあわせて働くことで体温を一定に保っています。この神経が暑さのせいでうまく機能できずに体温調節のバランスが崩れることで、胃の不調をはじめとしたさまざまな体調不良を引き起こすと考えられています。



02

エアコン・クーラー

温度・湿度に急激な差がある環境や、そのような環境を頻繁に行き来することで身体の調節機能を酷使し、体力の消耗や自律神経の乱れにつながり、そこから胃腸の不調へとつながっていきます。

また、温度・湿度が保たれた快適な環境に身体が慣れてしまうと本来の体温調節機能が衰えて身体が冷えやすくなります。冷房が効きすぎた環境も身体を冷やす原因となります。このように「冷え」は血管を収縮させて血流が悪くなり胃腸の動きを鈍くします。それが胃酸や胃粘液の分泌低下に繋がり、食欲不振や胃もたれ、下痢などの胃腸の機能低下が生じやすくなる原因となります。



03

冷たい飲食物の摂りすぎ

冷たい飲み物や食べ物の摂りすぎは、胃腸自体を直接冷やしてしまい、胃腸の働きが鈍くなって、消化不良や下痢の原因になります。また、冷たい飲食物によって身体を冷やしすぎることは、血管を収縮させ血流が悪くなり、やはり胃腸の動きを鈍くさせます。それが胃酸や胃粘液の分泌低下に繋がり、胃腸の機能低下を引き起こします。



病院受診の目安

症状が長く続いたり悪化しているような場合は、特定の疾患が原因になっている可能性があります。我慢しすぎず医療機関を受診しましょう。

01

黒い便がでる

胃や十二指腸などに出血があると、胃酸で血液が酸化され黒い便が出ることがあります。胃炎、胃潰瘍、胃癌などの可能性があるため、早急に受診しましょう。



02

激しい痛みがある

初めはたいしたことのない胃の不調でも、急に激しい耐えがたい痛みが生じることがあります。胃や十二指腸に穴が開く消化管穿孔（胃穿孔・十二指腸穿孔）などの可能性もあるため早急に受診しましょう。



03

発熱や黄疸をともなう

胃の周囲の痛みに発熱や黄疸などの症状をともなう場合には、胆石による胆嚢炎を起こしている可能性があります。早急に受診しましょう。



胃の不調 予防・対処法

ポイントは「冷やさない」「生活習慣の改善」「胃に優しい食事習慣」です

01

室温の調整



身体に無理の無い温度差は、夏場は 5℃～7℃程度とされています。これを目安に室温が 28℃程度、暑すぎず冷やしすぎない快適な室温を保ちましょう。

02

冷たい飲食物の摂りすぎに注意



冷たい飲食物を摂りすぎて胃腸や身体を冷やすことは、胃の不調に繋がります。暑さ対策で適度な量を摂ることは問題ありませんが、日常的には温かい飲食物を摂るようにしましょう。

03

生活習慣の改善



食事習慣が不規則だと胃に余分な負担がかかります。特に食事を摂ってからすぐ寝てしまうと、胃酸が食道に逆流しやすく、胃もたれの原因となります。できるだけ規則的な食事間隔や消化に良い飲食、適度な量に心がけ、胃に過度の負担がかからないようにしましょう。また、疲れが溜まったままの状態は自律神経の乱れにつながるため、十分な睡眠をとり休息することが大切です。できるだけ規則的な起床・就寝を心がけ、睡眠リズムを整えましょう。

04

適度な運動



適度な運動は血行促進につながり、胃の動きを良くします。さらに、汗をかくことは、体温調節の機能を保ち、自律神経のバランスも整いやすくなります。涼しい時間帯のウォーキングや室内でできるストレッチ・軽い体操など無理なくできる適度な運動をしましょう。

05

お風呂はぬるめのお湯で湯船に浸かる



38℃～40℃程度のぬるめのお湯にゆっくり（目安は 10 分以上）浸かってしっかり身体を温めると、血行促進につながり胃の動きを良くします。さらに副交感神経が優位に働きリラックス効果、入眠効果も期待出来ます。

06

胃に優しい消化に良い飲食物を摂る



オクラ、モロヘイヤ、納豆、なめこ、山芋など

ネバネバ食品に含まれる成分は胃粘膜の保護につながり胃に優しい食材です。おかゆ、うどん、豆腐、卵、白身魚、脂肪の少ない肉、じゃがいも、大根などこれらの消化に良い食材を摂るのも良いでしょう。硬かったり、冷たかったりすると逆効果なので、軟らかく調理されたものをなるべく温かい状態で食べるようにしましょう。

07

胃が不調な時には刺激の強い飲食物の摂りすぎに注意



お酒、カフェイン、炭酸飲料、香辛料、酸味の強いもの、油分の多いものなどこれらの飲食物は、摂りすぎると胃粘膜を痛めたり、胃酸が分泌されすぎることなどして、胃痛や、胃もたれなどの症状悪化につながります。特に胃に不調が無い場合には、過剰に摂取しなければ制限する必要はありません。一方、これらの中には、適量であれば胃に良い影響があるものもあります。例えば、香辛料や酸味のあるものは食欲亢進効果が期待出来るため、食欲の無いときには積極的に取り入れて良いかもしれません。

08

市販薬



原因や症状によって適した薬が違ってきます。症状があらわれて初期の頃や、症状が軽い場合など日常生活にそれほど支障が無いようであれば、市販薬を試してみるのも良いでしょう。その際は薬剤師のいる薬局薬店で相談して、自分の症状に適したものを選ぶのが良いでしょう。

トマト、ナス、きゅうり、ピーマン、オクラ、スイカなど夏野菜や夏の果物

夏に特に必要な栄養素が豊富なものが多くあります。それらを摂取することで、疲労回復やミネラルの補給、紫外線によるダメージ軽減、むくみの解消などが期待出来ます。また、水分を多く含み、身体を冷やす効果がある野菜・果物も多く、水分不足を補ったり身体にこもった熱を下げる効果も期待出来ます。しかし過度な摂取は冷やしすぎから胃の不調につながるため、摂りすぎないように注意しましょう。



この号が発行される頃にはだいぶ涼しくなり、夏バテも回復していることと思います。来年の夏にでも参考して頂ければ幸いです。

地域の方々の 介護予防や 健康を増進する活動を 発信。



2020年8月より再び新型コロナウイルス感染のリスクレベル4（特別警戒）の引き上げにより地域主催である「元気くらぶ」、「ふれあい・いきいきサロン」などの「通いの場」における活動自粛となってしまいました。

当院もこれまで地域の方々の健康増進や介護予防に少しでもお役に立てるよう参加させていただいておりましたが、今年度は残念ながら直接お会いして地域の方々とふれあいながらの活動は難しい状況であると思われます。よって当院交流誌「なかま」の1ページを活用し健康や運動に関する情報を提供し、少しでも地域の皆様のお役に立てればと思い掲載を決めました。是非、ご活用いただければと思います。

平成とうや病院 地域交流室室長
リハビリテーション部部長

にしかわ しんたろう

西川 伸太郎



平成とうや 地域リハチームより **いきいき 100歳体操** をご紹介します



どんな体操？

重りを使った筋力運動の体操です。ペットボトルの内容量を自分の能力の段階ごとに重くしていき、椅子に座ってゆっくりと手足を動かしていきます。



体操するとどうなるの？

まず、筋力がつきます。筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になります。また、転倒しにくい体になるので、骨を折って寝たきりになることを防ぐことができます。



毎日体操するの？

いいえ。筋力運動は週2回程度でいいと言われています。1回運動をしてから2、3日休んで筋肉の疲れを取った方が、逆に筋力がつきやすくなります。



参照：高知市健康福祉部高齢者支援課 「いきいき百歳体操」

準備体操



深呼吸



深呼吸



肩と脇腹を伸ばす運動



足踏み



股関節の運動

いきいき たいそう
100歳体操

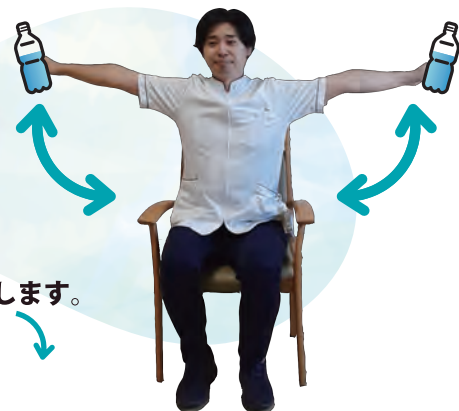
1 腕を前に上げる運動：

8 カウント × 10 セット

「1.2.3.4」と数えながら肩の高さまで腕を上げる
「5.6.7.8」と数えながら腕を下します。
10 回繰り返します。

1.2 の効果は？

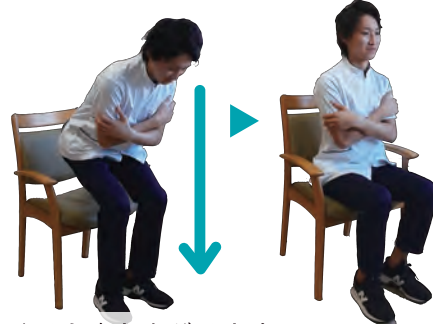
物を持ち上げたり、ベッド（布団）からの起き上がり等の動作が楽になります。



2 腕を横に上げる運動：

8 カウント × 10 セット

「1.2.3.4」と数えながら肩の高さまで腕を上げる
「5.6.7.8」と数えながら腕を下します。
10 回繰り返します。



3 椅子からの立ち上がり：

8 カウント × 10 セット

- 足の裏がしっかりと床に着くように座ります。
- 両足を肩幅程度に開き、足を少し後ろに引きます。

3.4 の効果は？

階段昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしやがみ、床からの立ち上がり等の動作が楽になります



「1.2.3.4」でゆっくりと立ち上がります。
「5.6.7.8」でゆっくりと椅子に座ります。
10 回繰り返します。

4 膝を伸ばす運動：

8 カウント × 10 セット

足首に重りをつけます。

「1.2.3.4」と数えながら右膝を伸ばします。

爪先もしっかり自分の方に向けるようにします。

「5.6.7.8」と元の位置までおろします。

右足が 10 回終わったら、左足も同じように行います。



5 足の横上げ運動：

8 カウント × 10 セット

5 の効果は？

バランスを保つ力が増え、転倒しにくくなります。



足首に重りをつけます。

椅子の背もたれを両手でつかんで立ちます。

「1.2.3.4」で右足を横に上げます。

「5.6.7.8」で右足を元の位置までもどします。

右足が 10 回終わったら、左足も同じように行います。

重りをはずして、整理体操を行います。

入職して半年が経ちました。初めは緊張や不安ことが多い毎日でしたが、同じ職種のみならず、他職種の先輩方も温かく声を掛けていただけたため今では楽しく業務に取り組むことができます。また、先輩方にはたくさん相談にのっていただき、親身になって指導して下さるため、感謝の気持ちでいっぱいです。もっともっとたくさんの事を学び、自分のものにしていきたいです。まだまだ迷惑をかけることが多々あるかと思いますが、人一倍努力し、患者さまに貢献できるよう頑張っていきます。



リハビリテーション部
2020年4月入職 理学療法士



一般病棟・地域包括ケア病床
2020年4月入職 看護師

入職して

半年

経ちました！

今年は新型コロナウイルス感染対策で大変な中、先輩方が新人看護師のために研修を企画してくださりアットホームな環境で研修を受けています。初めての看護業務は慣れないことや分からないことばかりで不安や戸惑いもありましたが、先輩方がいつも温かく見守り、熱心に指導して下さるので、安心してケアや勉強に励むことができます。

これからも患者さまが笑顔で安心して過ごせるよう、患者さんの声に耳を傾け思いやりのある看護師になれるよう頑張ります。



2020年4月、平成とうや病院に
新人職員19名が入職しました。
その中の4名に
インタビューしました。

入職して半年が経ちました。まだ慣れないことも多いですが、優しい先輩方や同期がまわりにいるとても良い環境の中で仕事が出来ています。先輩方が患者さまに接する姿を見てると改めてOTになって良かったと実感しています。まだまだ知識不足、力不足で理想のOT像には程遠いですが、日々吸収し、成長していきたいです。そして1日でも早く先輩方の様に患者さまの生活や背景に寄り添い、チームでアプローチ出来るOTになれるよう頑張ります。これからもよろしくお願いします。



リハビリテーション部
2020年4月入職 作業療法士



栄養部
2020年4月入職 栄養士

栄養士として入職し、半年が経ちました。入職当初は、新しい環境で働くことへの不安と緊張の毎日でした。しかし、困った時には先輩方が優しく声をかけてくださり、良い環境で働けていることに感謝しています。

自分の技術不足に反省する日々ですが、丁寧に指導して下さる先輩方や、私たちの作った食事をお食べくださる患者様の為にも、日々学ぶ姿勢を忘れず努力していきたいと思っています。

法人合併のお知らせ

令和 2 年 10 月 1 日付けで、医療法人清和会と医療法人加来会は法人合併し、医療法人清和会として新体制でスタートすることとなりました。

水前寺とうや病院・平成とうや病院・慶徳加来病院・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、関連施設の特別養護老人ホームシルバーピアさくら樹の各施設がシームレスに連携し、微力ではございますが、地域包括ケアシステム・地域医療福祉の発展に寄与して参る所存ですので、なお一層のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。



とうや ゆうじ
医療法人清和会 理事長 東野 裕司

新しくグループに仲間入りしました慶徳加来病院です

慶徳加来病院は、練兵町で 90 年余り「家族でありたい」を理念として内科・小児科の診療を行って来ましたが、後継者がいないため今後の運営について悩んでいました。そこに清和会理事長の東野先生よりご提案を頂き、当院が現在力を

入れている訪問診療やそのバックベッドとしての役割を生かせるのではないかと考え、合併を決めました。迫り来る 2025 年問題や With Corona の時代に、とうや医療福祉グループの一員として地域医療に携われる事に喜びと安心を感じています。よろしくご指導下さい。



か く ゆたか
医療法人清和会 慶徳加来病院 院長 加来 裕

ご紹介します！

10/1-
法人合併

医療法人清和会

慶徳加来病院

診療科目 ▶▶▶ 内科・小児科・消化器内科・循環器内科・放射線科

診療時間 ▶▶▶ 9:00～12:00、13:00～17:30

休診日 ▶▶▶ 土曜日午後、日曜・祝祭日・年末年始

病床数 ▶▶▶ 50 床

お問合せ ▶▶▶ 慶徳加来病院 (代) ☎ 096-322-2611
〒860-0017 熊本市中央区練兵町 98



長いもと香味野菜の 豚肉巻き～梅照りだれ～

夏バテ解消食材を
たっぷり使いました

夏バテ解消にぴったりな食材は、
しょうが 豚肉 梅干しです。

栄養部 田中・三井

長芋と香味野菜の豚肉巻き(梅照りだれ) 材料

(1 人分)

- ・豚肩薄切り肉 …… 100g (3 枚)
- ・大葉 …… 3 枚
(トッピング用 +2 枚)
- ・長芋 …… 5cm
- ・しょうが …… 0.5 片
- ・ミョウガ …… 1 本
- ・薄力粉 …… 少々
- ・塩こしょう …… 少々
- ・サラダ油 …… 小さじ 1

【合わせタレ】

- ・練り梅 …… 小さじ 1
- ・砂糖 …… 小さじ 2
- ・酒 …… 大さじ 2
- ・みりん …… 大さじ 2
- ・醤油 …… 大さじ 2



【作り方】

- ① 長芋、しょうが、ミョウガは千切りにする。
- ② 豚肉を広げて大葉をのせ、その上に千切りした具材を乗せ、豚肉で巻き上げる。
- ③ 豚巻きの両面に、塩こしょう、薄力粉を振る。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱する。豚巻きを巻き終わりを下にして入れ、焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ ボウルにタレの材料を入れて混ぜ、④に加える。水気が飛ぶまで焼く。

【調理のコツ】

- 豚肉を巻く時は野菜の方向を揃えて、きっちり巻き上げる
巻き方がゆるいと、焼いている間に巻いた部分が外れて具材が出てきてしまいます。崩れるのを防ぐために、豚肉をきつめに巻くことが重要です。野菜をきちんと並べることで、豚肉を巻くのが楽になります。
- タレの材料を混ぜておく
調味料を事前に混ぜておくことで、味のムラが出るのを防ぎます。特に、練り梅は固まりやすいので、しっかり混ぜてください。

JMAT 活動報告

2020年7月28日に当院 JMAT チームが被災地の人吉（令和2年度7月豪雨災害地）で活動しました。 ※令和2年度7月豪雨災害で熊本県医師会より JMAT 派遣依頼があり当院からはチーム参加しました。

今回の豪雨災害における JMAT 活動は、医師1名、看護師2名、業務調整員1名の計4名のチームで参加しました。

初めての JMAT 参加のため、事前準備などに戸惑いましたが、前日にレンタカーの後部座席いっぱいに感染対策資材や医療材料等の荷物を乗せて、当日は早朝6時に入吉に向けて出発しました。お弁当は途中で購入し、7時30分過ぎにスムーズに到着しました。被災地の人吉には岡山や宮崎の DMAT や、人吉の JRAT の方々もおられ、私たちは3カ所の避難所を回り、健康確認などの活動を行いました。

当時は被災から3週間が経ち、医療というよりは生活支援にシフトしている状況であったため、DMAT のコーディネーターから、「今後は、地域の皆さんが自立して生活再建できるような支援に切替えていかなければならない」と話がありました。時期によって支援内容は変化していき、寄り添うだけでなく、自立支援を促すことも大切だと感じました。



熊本県球磨地域復興局前にて

平成とうや病院 看護師

平成とうや病院 病院実績

(2020年06月～2020年08月)

・外来患者延数 1,732人 (1日平均 22.8人)
・入院患者延数 8,489人 (1日平均 92.3人)

・急性期病院からの新規入院患者件数 141件
・一般病棟平均在院日数 17日
・在宅復帰率 地域包括ケア病棟 80.2%
・在宅復帰率 回復期リハビリテーション病棟 92.5%

平成とうや病院 外来のご案内とアクセス

診療科目 ▶▶ 内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科・脳神経内科・リハビリテーション科
受付時間 ▶▶ 午前 8:30～11:30 午後 1:00～5:00
診療時間 ▶▶ 午前 9:00～12:00 午後 1:30～5:30
休診日 ▶▶ 土曜日午後、日曜・祝日・年末年始

お問合せ・外来予約 ▶▶ 平成とうや病院（代表） ☎ 096-379-0108

【外来担当医師表】

令和2年4月1日現在

	月	火	水	木	金	土
午前	循環器内科・内科 齊藤 忠興	リハビリテーション科 依光 茂太	リハビリテーション科 米村 憲輔	呼吸器内科・内科 森 孝志	リハビリテーション科 米村 憲輔	第一週 永野 潤二
	消化器科 有田 哲正	呼吸器内科・内科 永野 潤二	循環器内科・内科 齊藤 忠興	リハビリテーション科 依光 茂太	呼吸器内科・内科 永野 潤二	第二週 依光 茂太
	循環器内科・内科 熊本大学	脳神経内科・内科 岩谷 奈緒	呼吸器内科・内科 森 孝志	循環器内科・内科 角田 等	脳神経内科・内科 岩谷 奈緒	第三週 齊藤 忠興
						第四週 角田 等
						第五週 森 孝志
午後	呼吸器内科・内科 森 孝志	リハビリテーション科 依光 茂太	循環器内科・内科 角田 等	消化器科 有田 哲正	循環器内科・内科 角田 等	
	呼吸器内科・内科 熊本大学		HOT外来 永野 潤二	禁煙外来 15:00～ 角田 等		

〒862-0963

熊本市南区出仲間8丁目2-15

ホームページ: <http://www.tohya.or.jp>

e-mail: heisei@tohya.or.jp



- ご質問や気になることはお気軽にご相談ください。
- 企業様の健診も行っております。
- 産業医お引き受けいたします。

※土曜日は午前中のみの担当医制で毎週医師が変わります。詳しくは外来へお問合せ下さい。

平成とうや病院

通所リハビリテーションセンター
訪問リハビリテーションセンター

熊本市南区出仲間8丁目2-15

(平成とうや病院1階)

営業日 ▶▶ 月曜日～金曜日(土日休み)

お問合せ ▶▶ 通所リハビリ・訪問リハビリ直通

TEL 096-283-8323

FAX 096-283-8331

とうや医療福祉グループ

【医療法人清和会】

- 水前寺とうや病院 [142床]
内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科・脳神経内科・リハビリテーション科
- 平成とうや病院 [110床]
内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科・脳神経内科・リハビリテーション科
- 慶徳加来病院 [50床]
内科・小児科・消化器科・循環器科・放射線科
- 老人保健施設シルバーピア水前寺 [入所・短期入所 72床]
- 在宅ステーション水前寺
居宅介護支援事業所、訪問介護事業所、訪問看護事業所、訪問リハビリテーション事業所、通所リハビリテーション事業所
- 特定施設シルバーピアグランド通り [入居 60床]
- 熊本市高齢者支援センターささえりあ 江津湖

【社会福祉法人百八会】

- 特別養護老人ホーム シルバーピアさくら樹 [50床、短期入所 6床]

基本方針

IDENTITY 個人の尊重
FOR YOU あなたのために

患者様の権利

- 公平で適正な医療を受ける権利
- 医療上の情報、説明を受ける権利
- 十分な説明のもとで自身の治療を決定する権利
- プライバシーが保障される権利
- 個人の尊厳が保障される権利

- 私たちは、すべての職種において、基本理念の理解と実践に情熱を持って取り組み、患者さまへの質の高い医療サービスの提供、職員の職場環境の向上を目指します。
- 私たちは、地域の皆さまが安心して過ごしていただけるよう、日々の研鑽に励み技術と知識の習得に努め、信頼される病院作りを目指します。
- 患者様が最適な医療を継続して受けられるよう、地域の保健・福祉機関との密接な連携を図り、円滑な医療サービスの提供を目指します。
- 私たちは、環境に配慮しエコを心がけるとともに、災害時にもハード、ソフトの両面で医療を提供できるように病院機能を維持します。
- 私たちは、良質な医療サービスを提供するために健全なる経営活動を行い、安定した経営基盤を構築します。