



医療法人 清和会

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。



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

なかま

2021年夏号 vol.30

トピックス

呼吸器科医師より「増え続ける肺非結核性抗酸菌症」 / 十分な栄養を摂るためには / 地域リハチームより「呼吸法と呼吸体操」の紹介 / 数字でよむ平成とうや病院のリハビリ実績 / Topics (新) 北館竣工 / 連携施設の紹介「ささえりあ幸田」 / 病院実績

PHOTO by Yashi

「十分な栄養を摂るために」

平成とうや病院 栄養部 管理栄養士 田中

十分な栄養を摂るために、体重減少のある方、食事が入らない方には、美味しいと感じる物を食べてもらうことを最優先し、分割食や食品の工夫で「美味しい」を大切にしてもらいたいと思います。

point 上手に食べるコツ

point 01 エネルギーをしっかり摂る

→エネルギーが足りないと体の筋肉を使ってエネルギーを作り出すため、不足するとますます痩せてしまいます。

- **脂質をしっかり摂る** : 油はエネルギー量が高く、体内に二酸化炭素をためにくい食品です。炒め物や揚げ物だけでなく、油で炒めてから煮るなど、油を上手に利用しましょう。
- **たんぱく質をしっかり摂る** : たんぱく質は筋肉をつくるのに欠かせません。良質なたんぱく質が含まれている魚、肉、卵、大豆製品、乳製品などを積極的に摂るようにしましょう。
- **量をたくさん食べられない場合は栄養補助食品を利用する** : 高カロリーでたんぱく質・脂質を効率的に摂取することができます。ゼリーやドリンクなど喉ごしがよく、小分けされているものだと食欲がない日でも栄養が摂れます。

point 02 食事の回数を分けたり、間食を上手にとる

→どうしても食欲がない場合は、3食にこだわらず、数回に分けて食べるようにしましょう。3食で十分な栄養を摂取出来ない場合は、1日3回の食事+間食を摂るなど工夫しましょう。

? こういう時はどうしたらいいの?

◆ 食欲がありません…

- 肉や魚などカロリーの高い物から食べる。
- できるだけ好きなものから食べる。
- 冷たいサラダなどさっぱりした料理を取り入れる。
- 食事を数回に分け、回数を増やす。
- 好みのおやつや栄養補助食品を使用する。

◆ 息切れして食べられません…

- 少ない量でカロリーの高いものを食べる。
- 食事環境を調整してみる。(テーブルや椅子の高さを調整して、疲れにくくする等)

◆ すぐに満腹になってしまいます…

- 肉や魚などカロリーの高い物から食べる。
- 食べ物を優先して、汁物や飲み物は最後にする。

◆ 食事をしていると疲れてしまいます…

- 食事の前に、十分な休息をとる。
- 食事の回数を増やして、無理なく食べるようにする。
- 疲れを感じたら、少し休憩をとり、ゆっくり食べるようにする。

◆ お腹が、はります…

- 食事の前に、十分な休息をとる。
- 食事を分けて、一度に食べる量を少なくする。
- 空気を飲み込まないように、よく噛んで、ゆっくり食べる。
- ガスを出すような、食物、炭酸飲料は避ける。(炭酸飲料、芋類など)

当院では、肺NTM症の診断治療に必要な専門スタッフと医療機器を整えており、お一人お一人に最適な治療や生活様式を一緒に考えさせていただいていますので、病気の情報を必要とされる方はいつでも外来までご相談ください。



“ 家庭での食ケア ~簡単エネルギーアップの方法~ ”

- ご飯→ご飯+MCT (※1中鎖脂肪酸) オイルを入れて炊き込む 約 45kcal **UP**
- ご飯→具材を入れてチャーハンにする 約 150kcal **UP**
- 青菜のお浸し→青菜とさつま揚げのバター醤油炒め 約 42kcal **UP** (さつま揚げ入りのバター醤油炒めにしてもココもプラス)
- 茹で卵→卵は油で炒めて、スクランブルエッグに。約 30kcal **UP**
- あじの塩焼き→アジフライに。約 180kcal **UP**
- 白菜と麴の味噌汁→味噌汁に MCT オイルを加える 約 90kcal **UP**
- ヨーグルトに MCT オイルを混ぜる 約 42 kcal **UP**

※MCT オイル (中鎖脂肪酸) …一般的な植物油と比べて消化吸収のスピードが早く、効率良くエネルギー補給ができる。



[出典: 日本医療研究開発機構・プレスリリース: 呼吸器感染症を引き起こす肺非結核性抗酸菌症の国内患者数が7年前より2.6倍に増加—肺結核に匹敵する罹患率—, https://www.amed.go.jp/news/release_20160607-02.html. (2016) 図1より]

NTMは湖沼・土壌・生活用水(風呂・シャワーヘッド)など身近な自然環境に生育している自然界の菌ですが、これらを含むエアロゾルを感受性のある人が吸い込んだときに肺に病気を引き起こすと考えられています。結核菌は人から人に伝染しますが、NTMがうつ



いうちに肺病変が進行し診断されたときには相当進行してしまっているということも稀ではありません。進行した時の典型的な症状としては、痰・血痰、息切れ、疲れやすさ、体重減少があります。

肺NTM症にかかりやすい方の特徴として、中高年のやせ型の女性、以前の肺の病気で肺の一部が壊れている方、免疫を弱めてしまう薬を使っている方などが知られています。特徴的な症状が少ないばかりか、約半数の方は咳・痰などの呼吸器症状が全くない場合もあります。その結果、自分が気づかな

たという報告はないため、1980年代までは警戒されることはありませんでした。しかし、最近の日本の研究において2007年から2014年の7年間で約2.7倍に増え、有病率は人口10万人に対して50人程度、一旦進行してしまうと確実な治療法が存在せず命にかかわってくるものが分かってきました。



一方、体重や筋肉量の維持はすべての肺NTM症の方に推奨されており、病院では栄養や運動などの体力・免疫力を高める生活のアドバイスを行わせていただいています。

特徴的な肺の陰影がみられる場合には複数回の痰の検査や気管支鏡検査を追加して確定診断となります。近年複数の新しい薬剤が適応追加されましたが、肺NTM症の患者さんの約10%が自然に落ち着くと報告されており、診断されたらすぐに薬を使う訳ではありません。半年〜数年間の経過観察を経て必要な方にのみ、お薬の治療が検討されます。

早期発見のためにはレントゲンやCTなどの画像検査が有効で、積極的な胸部画像健診を受けることが大切です。



平成とうや病院
呼吸器内科部長
在宅診療部長

ながの じゅんじ
永野 潤二

増え続ける 肺非結核性抗酸菌症

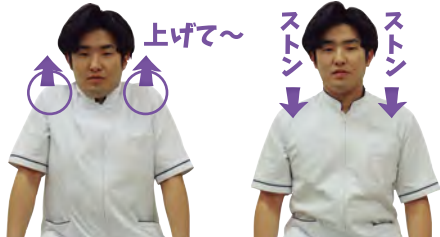
呼吸体操 その1

肩のリラクゼーション



口すぼめ呼吸と腹式呼吸を取り入れながら行い、胸の動きを良くするとともに硬くなった首や肩の筋肉を柔らかくします。

① 肩をすくめて、ストンと落とします。



② 頭を左右にゆっくり回します。

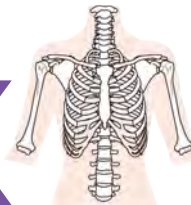


③ 両手の指先を肩につけ肘を外に向けず。肘で円を描くようにゆっくりと腕を回します。



呼吸体操 その2

胸郭（肋骨に囲まれた胸のこと）のストレッチ



口すぼめ呼吸と腹式呼吸を取り入れながら行います。体幹の回旋運動と側屈運動の方法

① 両腕を水平に上げて左右に回します。（体幹の回旋運動）



② 次に両手を片側の胸の上下に添え軽く息を吸った後、ゆっくり息を吐きながら手を置いた反対側へ体を反らせます。同じように反対側も行います。（体幹の側屈）



平成とうや 地域リハチームより

呼吸法と呼吸体操を紹介します

呼吸法

について



まず、呼吸法が非常に大切です。

01 と 02 の訓練は 10 ～ 15 分かけて行います。

01 | 口すぼめ呼吸



Point 息を時間を掛けて（3 ～ 5 倍）ゆっくりと吐く。

気道内圧が高まり、気管支が広げられ肺にたまった空気が外に出やすくなります。吸気は鼻から行い、唇を軽く閉じて（すぼめる）ゆっくりと息を吐きます。呼気は吸気の 3 ～ 5 倍の時間を掛けて息を吐くようにし、徐々に呼気を延長します。

02 | 腹式呼吸 横隔膜呼吸



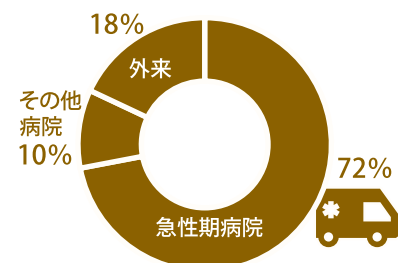
横隔膜を動かして行う呼吸法で、肺の奥まで新しい空気がゆっくり入り込まれ、たまった肺の空気が押し出されます。仰向けに寝て利き手を上腹部に、もう一方の手は上胸部に置きます。呼気時に腹部を軽く圧迫し、吸気時に上腹部の手が持ち上がるように意識します。呼気は吸気の 2 倍の時間をかけ、腹部が沈み込むことを意識します。



病床数は 110 床（回復期リハビリテーション病棟 56 床、地域包括ケア病床 46 床、一般病床 8 床）運営しており、通所・訪問リハビリテーションセンターも併設しています。2020 年 8 月からは回復期リハビリテーション病棟入院料は 3 → 1 へ変更しました。

地域包括ケア病床

入院紹介元割合



地域包括ケア病床
急性期病院から紹介の割合

地域包括ケア病床

在院日数

46.2 日

地域包括ケア病床の平均在院日数
(2020 年 4 月 ～ 2021 年 3 月)

地域包括ケア病床

在宅復帰率

82 %

地域包括ケア病床の在宅復帰率
(2020 年 4 月 ～ 2021 年 3 月)

回復期病棟

リハビリ実施

365 日

回復期病棟ではリハビリを
毎日欠かさず実施します

回復期病棟

一人一日リハ実施時間

2 時間 19 分

回復期病棟の一人の一日当たり
リハビリ平均実施時間
(2020 年 4 月 ～ 2021 年 3 月)

回復期病棟

在宅復帰率

79 %

回復期病棟の在宅復帰率
(2020 年 4 月 ～ 2021 年 3 月)

※詳しい内容につきましては、当院リハビリテーション部までお問い合わせください。

数字でよむ平成とうや病院のリハビリ リハビリ実績 (2020 年 4 月 ～ 2021 年 3 月)



第一回目は 熊本市高齢者支援センター ささえりあ幸田 をご紹介します

【名 称】熊本市高齢者支援センター ささえりあ幸田
 【担 当】田迎・田迎西・田迎南・御幸校区
 【住 所】熊本市南区田井島 2 丁目 9 番 9 号
 【電 話】370-5055
 【時間帯】月～土 8:30～17:15
 ※時間外は当番のスタッフがお電話で
 受け付けています。



ささえりあ幸田のセンター長

野口 輝子さん に、お話を伺いました。



「ささえりあ」とはどのような施設ですか？

高齢者の総合相談窓口として全国に設置されている地域包括支援センターで、熊本市は呼称を一般公募し「住民とエリアを支える」という意味で「ささえりあ」と呼ぶようにしました。現在、熊本市には 27 か所設置され、概ね中学校校区ごとに担当地域が決められています。「ささえりあ」には保健師・主任ケアマネジャー・社会福祉士・生活支援コーディネーター等、医療・介護・福祉に関する専門スタッフが配置され、様々な相談に対してチームで対応できるようにしています。ご相談は、電話や来所だけでなく、訪問にも応じています。

「ささえりあ」の機能と役割を教えてください



担当地域の高齢の方々ができる限り住み慣れたところで安心して暮らし続けることができるよう、様々な相談や介護予防ができる介護予防サービスの調整を行っています。また、医療機関や保険薬局、介護サービス事業所等のネットワークづくりも支援しています。さらに、地域コミュニティセンターや公民館等へ出向き、健康づくりの啓発や、認知症の方のご家族のための集い、認知症を支え合う見守り体制づくりのために地域の皆さんと学ぶ機会を提案しています。

「ささえりあ」は、どのような方が利用されますか



担当地域の高齢の方々に関するご相談をお受けしていますので、ご高齢の方やご家族が多く利用されます。「ささえりあ幸田」では、ご高齢の方々が地域で健康に過ごして頂くために、民生委員さま、児童委員さま、校区社会福祉協議会や老人クラブの役員さまと介護予防の活動や各自治会と連携させて頂き、相談窓口である「ささえりあ」のことを啓発させて頂いています。また、幸田地域には、平成とうや病院さまをはじめ、多くの医療・介護の事業所があります。地域へのご協力を頂くために、日頃から連携させて頂き、研修会や連絡会を行っています。



地域の皆様へメッセージをお願いします

「ささえりあ幸田」は、いつでも安心して相談できる窓口です。高齢者の約 8 割の方は元気な高齢者ですが、コロナ禍による巣ごもり状態の影響は想像している以上に大きく、心身ともに機能が低下された高齢者も少なくありません。ご自身の介護予防やご家族の介護等について不安や悩みごとがありましたら、困った状態になる前に早めにご相談ください。



Topics

平成とうや病院（新）北館 竣工

とうや医療福祉グループ 医療法人清和会 社会福祉法人百八会
 本部長 吉本 章

令和 2 年 10 月 14 日に起工式を行いました平成とうや病院増築工事が竣工し、6 月 30 日には建物が引き渡されました。

そして 7 月 11 日からは、北館と本館の接続部分の工事が始まり、8 月末まで続きます。3・4 階のリハビリ室が使えるのはこの工事終了後 9 月上旬になりますが、その他の部分（1 階会議室・女性更衣室、2 階医局・当直室・女性更衣室、3・4 階浴室）は順次、使用を開始していきます。その後 9 月中旬から、来年の 3 月竣工を目指して本館改修工事が始まります。改修工事中は、患者様や利用者の方々及び職員の皆様にご迷惑をおかけすることが多々あるかと思いますが、平にご容赦ください。

最後になりましたが、岩永組を始めとする工事関係者の皆様には御礼申し上げますとともに、引き続きよろしくお願いいたします。



▲平成とうや病院本館と北側に増築された北館（白線囲み部分）



▲北館 1F 会議室



▲北館 4F リハビリスタッフスペース



▲北館 4F リハビリスペース



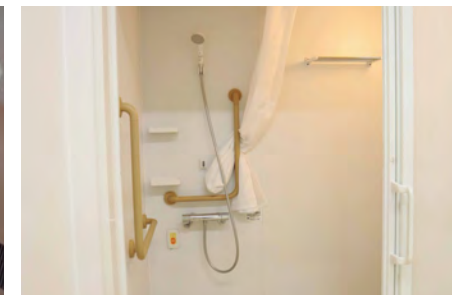
▲北館 4F 個人浴室



▲北館 3F 機械浴



▲北館 3F 機械浴



2020年度 リハビリテーション実績

リハビリ実施件数 674 人

退院患者 718 人

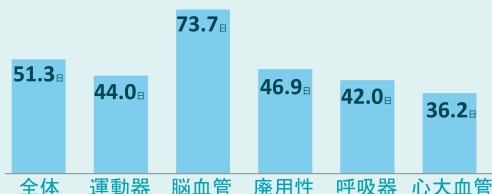
(93.9%)

■リハビリテーション提供料（病棟別）

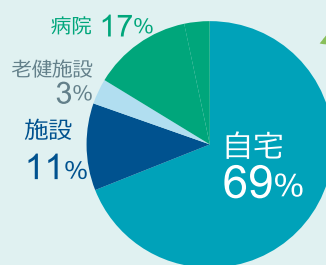
地域包括ケア病床	平均 54分/日
回復期リハ病棟	平均 139分/日

回復期リハビリテーション病棟では、365 日リハビリを提供できる環境を整えています。

■リハビリ対象者の入院日数（疾患別平均入院日数）



■リハビリ対象者の退院先



■リハビリ対象者の在宅復帰率 **80%**

平成とうや病院 病院実績

（2021年3月～2021年5月）

- ・外来患者延数 1,774 人（1 日平均 24.0 人）
- ・入院患者延数 9,000 人（1 日平均 97.8 人）

- ・急性期病院からの新規入院患者件数 153 件
- ・一般病棟平均在院日数 13 日
- ・在宅復帰率 地域包括ケア病棟 81.3%
- ・在宅復帰率 回復期リハビリテーション病棟 89.2%

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3年4月1日現在

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

平成とうや病院 ☎862-0963

熊本市南区出仲間8丁目2-15

ホームページ: <https://www.tohya.or.jp/heisei/>

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担当医制で毎週医師がかわります。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]

5. 4. 3. 2. 1.
公平で適正な医療を受ける権利
十分な説明のもと自分自身の治療を受ける権利
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

患者様の権利

5. 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。

4. 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。

3. 患者様が最適な医療を継続して受けられるよう、円滑な医療サービスの提供を目指します。

2. 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。

1. 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。

基本方針

IDENTITY 個人の尊重
FOR YOU あなたのために