

医療法人清和会 地域交流誌

たいざんぼく

第19号

平成20年12月1日
発行



清和会

〒862-0950

熊本市水前寺5丁目2-22

TEL: 096-384-2288

・東野病院

・シルバーピア水前寺

・在宅ステーション水前寺

・熊本市東1地域包括支援センター101(トウイチ)

・地域健康増進室



昭和33年12月

東野病院開設(結核病棟35床)木の影は、矢田邸のもの。前方には、桑畑(県の蚕業試験場)が広がっていた。水前寺動物園が水前寺公園の傍にあり、オットセイの啼き声が響き渡っていたこと。



昭和32年

現在地(水前寺)に転地後すくの写真。自転車に乗る少年は現理事長 東野裕司(小学校3年生かも……?)

東野病院の歴史がこの年スタートしました。

昭和23年12月

東野診療所(東野外科医院)を西鋤身崎町(現在の子飼商店街)に開設



昭和17年1月

東野病院創設者 前理事長 東野元次とその妻キヨメ。軍医として台湾に出征したときの写真。

東野病院は本年、開設60周年を迎えました。そこで今回は、東野病院のこれまでの歴史を当時の写真と一緒にご紹介させていただきます。

六十年を迎えて 東野病院の歴史



昭和60年

東野裕司 院長就任



昭和40年8月

初の鉄筋コンクリート作りとなる。現在もリニューアルして使用中。

昭和55年5月

増床に伴い5階建てへ。

昭和51年7月

医療法人清和会設立(理事長・院長 東野元次)

現在に至る……

平成19年10月

森孝志 院長就任

平成17年7月

東野裕司 理事長就任

平成9年11月

老人保健施設シルバーピア水前寺 開設

いかがだったでしょうか? 西鋤身崎町に建てられた東野診療所の写真は残念ながら残っておりませんが、当時のことをご存知の方もいらっしゃるかと思います。創設者であり、前理事長の東野元次(享年九十八歳)が本年二月に他界いたしました。前理事長が築き上げてきたこの病院を、この清和会をスタッフ一同盛り上げていきたいと思っております。今後とも宜しくお願い致します。

●基本理念

『IDENTITY(個人)の尊重』

～ For You あなたの為に～

●基本方針

1. 私たちは、全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、患者さまの権利と意思を尊重し、真の利用者中心のチーム医療およびケアを提供します。
2. 私たちは、保健・医療・福祉が一体となった、質の高い医療および介護サービスを提供し、開かれた病院として地域の皆さまが高齢になっても安心して地域で過ごしていただけるよう、信頼される病院を目指します。
3. 私たちは、常に日々の研修、研鑽に励み、技術と知識の習得に努めるとともに、地域の医療機関との連携を図り、地域の皆さまに密着した安全で質の高い保健・医療・福祉サービスを提供します。

睡眠時無呼吸症候群という病気を知っていますか？

東野病院の たよれるお医者さん



療養病棟医長
福田 安嗣

夜隣りで眠っているご主人や奥さんが、ときどき全くイキ（呼吸）をしていないのに気づいたりしませんか。特に少し太り気味の方で、イビキをよくかく人に見られる現象ですが、これは睡眠時の無呼吸といつて、眠っている間に10秒間以上呼吸をしないことが何回も起こり、大切な酸素を体に全く取り入れない状態が続くことを意味します。

この結果、体は酸素不足が生じ、それが積み重なって昼間の日常生活に支障をきたしたり、色々な病気（脳卒中、狭心症、心不全など）の原因となります。

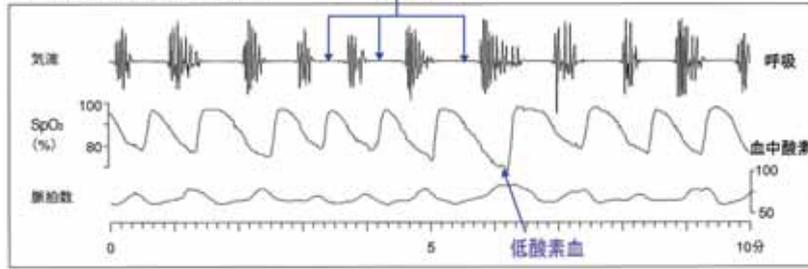
身近な例としては、電車の運転手がこの病気のせいで居眠り事故を起こしたり、重要な会議でうたた寝をして失敗したりすることがよく言われます。

睡眠時無呼吸の原因としては(1)呼吸中枢(脳)からの指令がこないため呼吸が停止する中枢性無呼吸と、(2)呼吸運動はあるにもかかわらず上気道(ノド)が狭くなるために呼吸が停止する閉塞性無呼吸があります。しかし一般的には(2)の閉塞性無呼吸が大部分を占めています。

この病気を疑う症状としては、

- 1) まず第一に家族からの夜間に激しいイビキと無呼吸が交互に出ると指摘されること、
- 2) 日中に眠気がつよく

図1 携帯型PSGの波形 (重症OSAS)



ポーツとしている、

- 3) 夜間に何回も目をさます(中途覚醒)、
- 4) ノドの乾燥感があり熟眠感がない等です。

中年以降の方で太り気味、赤ら顔、やや血圧が高い、イビキをよくかく、昼間よく眠くなるなど自分でおかしいと思われる方は一度呼吸器内科を受診してみてください。検査で比較的簡単に診断がつき、治療で症状は改善して快適な日常生活が過ごせるようになります。

知ってほしいな!

くすりの豆知識

薬剤部長 益山貞隆

薬の正しい服用について

正しく薬を飲むのに大事なものは当然お水(白湯)です。

やしてしまいます。

白湯という言葉聞きなれない方もいらっしゃると思います。白湯とは「水を一旦よく沸騰させてほどよく冷ました湯」です。一般には、白湯または素湯とは『味を付けたら、他のものを入れたりしない、ただの湯 (plain hot water)』と理解されています。白湯の温度が何℃であるかの規定はありません。日本薬局方では、冷水10℃以下、微温湯30-40℃、温湯60-70℃、熱湯約100℃と規定されています。

当人の服用しやすい温度で、お薬と一緒に飲んでいただければ問題ありません。ただ、適温と間かれれば微温湯での服用をお勧めします。なぜかと言えば、白湯(微温湯)は体の浄化力を高めると昔から言われています。確かに口に入るものの中で一番消化に負担のかからないものですし、温かい白湯を飲むことで内臓が温まり、消化機能をあげてくれます。

薬を服用する場合、水または白湯での服用を奨めるのは、混在する他の成分が薬の効果に影響することを避けるためであり、温度について期待するとすれば二次的なものであると考えられています。当然、薬を服用するのに舌を焼くような熱湯では服用困難ですし、冷水はお腹を冷

※念のため、『白湯または素湯』は「サユ」であって、「シロユ」ではありません。

お薬に関しては、お気軽に医薬品情報室へご相談ください。



外来

東野病院 看護部紹介

東野病院外来は、呼吸器内科（肺気腫・睡眠時無呼吸症候群等）、循環器内科（心不全・狭心症・メタボリックシンドローム等）、消化器内科（胃かいよつ・逆流性食道炎等）、神経内科（脳梗塞・頭痛等）を始め、特殊外来である禁煙外来・糖尿病外来・栄養指導等を行っています。また、看護の日のイベントとして地域に向いて出張健康チェックを行ったり、特定健康診査の検査も承っております。

本院外来では、本法人理念『IDENTITY（個人の尊重）For You あなたのために』のもと、安心して地域で過ごしていただけるよう、患者さまの声に耳を傾け、気軽に相談できるような地域に開かれた病院窓口としての役割を果たすため、日々努力していきたいと思います。



季節の一品料理

秋にちなんだ簡単に出来るメニュー

寒さが増し、熱燗が美味しい季節になりました。お酒のおつまみに、たんぱく質が豊富な揚げだし豆腐はいかがでしょう？ また、甘味として、さつまいもと栗を使ったきんとんをお勧めします。ビタミン類が豊富で、やさしい甘さです。お正月の一品料理としても欠かせません。

調理担当：西本 長武

揚げだし豆腐

《材料》（4名分）

- ・絹豆腐……………1丁
- ・かつお節……………10g
- ・片栗粉……………少々
- ・薄口しょう油…20cc
- ・みりん……………8cc
- ・A 赤酒……………少々
- ・だし汁……………200cc
- ・片栗粉……………少々
- ・生姜汁……………少々
- ・干しいたけ……………3ヶ
- ・しめじ……………30g
- ・人参……………1/2本

☆作り方

- ① 絹豆腐を1/8カットにする。
- ② かつお節を鍋でパラパラになるまで煎る。
- ③ 煎ったかつお節と、片栗粉を混ぜる。 ← **ポイント!**
- ④ 豆腐に③を付けて、180℃できつね色になるまで揚げる。

～あんを作る～

- ① 干しいたけは、干切りに切る。しめじは2cm程度に切り茹でておく。人参は花型で抜き、1cmの厚さに切っておく。
- ② Aを鍋に入れ、干しいたけ、しめじ、人参を入れて、軽く煮立たせる。
- ③ 片栗粉で軽くとろみを付ける。

～盛付け～

揚げた豆腐をお皿に盛り、あんをかける。



栗きんとん

《材料》（12個分）

- ・さつまいも ……1個（400g程度）
- ・生栗……………5個
- ・栗の甘露煮……………3個
- ・A 栗の甘露煮シロップ……………100cc
- ・砂糖……………80g

☆作り方

- ① さつまいもは皮をむき、1cm程度の厚さに切る。塩を少々入れた水に10分程度漬けてあく抜きする。
- ② 生栗は30分くらい茹でて皮をむく。
- ③ さつまいもと栗はやわらかくなるまでそれぞれ蒸す。
- ④ 熱いうちに、裏ごしする。
- ⑤ 裏ごししたものを、鍋に入れ、Aを加えて弱火でなめらかになるまで練る。（10分程度）
- ⑥ コロコロに切った栗の甘露煮を外側につけて、⑤を大さじ2杯くらいラップにとり、絞る。

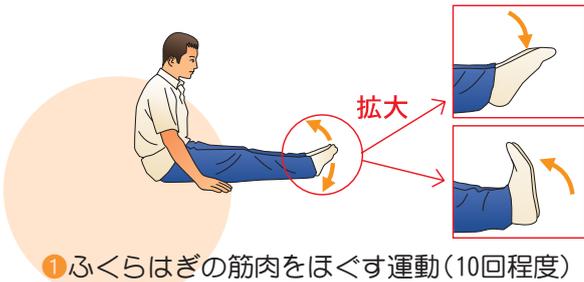
ひざ 体操

リハビリテーション部

膝の健康を維持するためには…

- 1) 膝を支える筋肉の力を維持しましょう
- 2) 膝の曲げ伸ばし（柔軟性）を保ちましょう
- 3) 適度な運動を続けましょう
- 4) 痛みや腫れが続くときは、早めに診断を受けましょう

準備運動



① ふくらはぎの筋肉をほぐす運動(10回程度)



② 太ももの前面を伸ばす運動(左右10秒ずつ)

《注意》
膝に痛みが出ないところまで引き寄せてください。

体操



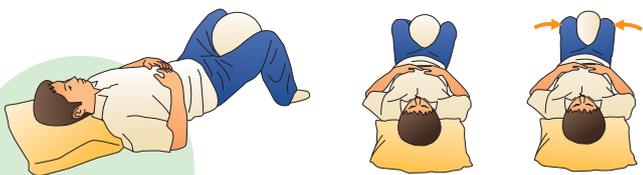
① おしりと太ももの外側を鍛える運動(左右10回ずつ)
《注意》

- 下側の膝関節を曲げる（安定性を高めるため）
- あげる方の脚は、真横に上げる
- あげる方の足のつま先と膝関節は常に正面に向けた状態で運動する



② 脚の前面を鍛える運動(左右5~10回ずつ)
《注意》

- 腰への負担を軽くするため、反対の脚は曲げておく
- つま先は常に上に向けて運動する



③ 太ももの内側を鍛える運動(10回)
※ボールがない時は枕を使用してください。



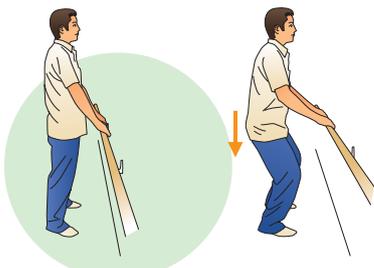
④ 膝の周りの筋肉を鍛える運動(左右10回ずつ)
《注意》

- つま先と膝関節は常に真上に向けた状態で運動する
- ※ボールがない時は枕を使用してください。



⑤ 太ももの前面を鍛える運動(5秒間保持し、左右10回)
《注意》

- つま先は常に上に向けて運動する



⑥ 応用運動：スクワット(5~10回)
《注意》

- 転倒防止のために、必ず手すりまたは安定性のあるものにつかまって運動する
- つま先と膝関節は常に正面に向けた状態で運動する
- 無理のない程度に膝関節を曲げる（無理をすると膝や腰を痛める原因となります）

※各運動の実施回数は、体調に合わせて実施してください。
 ※運動のスピードは、呼吸に合わせたゆっくりとしたスピードで行ってください。

自分たちの事業所は 自分たちで守る!

10月24日(金) アクアドーム熊本にて、第33回自衛消防隊屋内消火栓操法競技大会が行われました。清和会からは、女子の部に東野病院チーム、男子の部にシルバールピア水前寺チームが参加しました。

当日は天気が心配されましたが、選手や応援団の気持ちを通じたのか、競技が行われる頃にはすっかり晴れ模様。

大きな掛け声と共に競技は始まり、



3人1組で屋内消火栓を使い正確さを競います。きびきびと動く選手たちの様子はとてもりりしく、そして素早いので目が離せません。

大健闘の結果、東野病院チームは惜しくも入賞は逃しましたが、シルバールピア水前寺チームは見事優勝に輝きました。これを日々の業務に生かし、みなさまが安心して利用できる施設を目指し努力していきたいと思えます。

清和会からのお知らせ

● 年末年始の外来休診のご案内

年末年始の外来診療は、12月31日(水)より1月4日(日)まで休診いたします。
(但し、急患の場合はこの限りではありません。)



● 東野病院のCT (Computed Tomography) が新しくなりました。

新しいCT機の導入により以下のようなメリットが得られるようになります。安心して検査を受けていただけます。

- 短い息止め時間
1回の息止めで広い範囲の撮影ができるようになります。長い息止めが困難な高齢者や小児の検査でも、高画質撮影が可能になりました。
- 被ばく量の大幅な低減
X線を利用する効率が最大限に高く、従来よりも被ばく量が大幅に低減され、患者さまの負担が軽減されました。
- 高画質
従来より広域かつ詳細な人体内部の情報を画像として入手可能になりました。



- 3D画像
画像処理ワークステーションの高性能により、短時間で患者さまが理解しやすい画像情報に3D変換できます。



● 清和会のホームページをリニューアルしました。

これまでよりも、見やすく、必要とされる情報をお届けできるようにと考え、本年10月より、リニューアルしました。今後も色々な情報をお届けしていきたいと思えますので、「ご意見」「ご要望等」ございましたら、お聞かせください。

ホームページアドレス：<http://www.tohya.or.jp>
ぜひご覧になってみてください！

地域健康増進室は、現在12校区の「いきいき健康教室」(サロン)に参加しています。

前回からシリーズで、サロンについて主催者・会員の方の声や、地域活動をご紹介します。

今回のご紹介は、出水校区です。

地域健康増進室

「サロン」あちら・こちら②

出水校区

出水校区社会福祉協議会

会長 松原 健治 様



出水校区でいきいき教室を開設したのは8年前です。それまでは「健康教室」としての活動を続けていましたが、高齢者の介護予防活動を目的に、保健福祉センターの指導・助言・協力(会員募集、年間計画、活動支援)で「いきいき教室」を開設することができました。当時は手探りの状態で、何から何までお任せのサロンでした。2、3年続けていく中で自主運営をしなければという思いから、校区の各種団体のバックアップ、東野病院の地域健康増進室の積極的な協力が大きな力となり、少しずつ地についた活動が出来るようになってきました。血圧測定・健康相談の後、レクリエーション、寸劇、講話、リハビリ指導など多様な活動で参加者から喜ばれています。今、30名近くの会員で自主活動も生まれ、楽しい時間を過ごすとともに、相互の会話も進み、健康長寿を願って活動を続けています。

第4水曜日 10時～
出水校区 心と体のいきいき教室
出水地域コミュニティセンターにて



自主活動(折り紙)のお手伝い。

サロンに参加されている

平野 幸子 様



●サロンにはどれくらい通われていますか？
民生委員さんに誘われて5、6年前から通っています。

●サロンは楽しいですか？
楽しいです。皆と話が出来るのが楽しみです。

●サロンの魅力は？
体も動かせるし、野外活動はあるし、家にばかりいるより、知らない人とも顔見知りになれるところがいいです。

●あなたの「心と体の健康法」を教えてください。
毎日ではないけど江津湖遊歩道を歩いています。川べりは気持ちがいいし、カモが来た時は楽しみです。

出水校区3町内老人会(参寿会)紹介

東野病院に隣接している出水3町内参寿会さんをご紹介します。参寿会さんとは、年2回のコミュニティセンター前の花植えや、健康に関する情報の提供、その他行事等でお手伝いし、楽しくおつきあいさせていただいております。

参寿会の近況 参寿会 会長 西 正勝 様

地域の高齢者の親睦・交流をモットーに、健康で明るい日々を心がけています。

地域への感謝を込めて、出水小学校への雑巾の贈呈、地域コミュニティセンターの花壇の花づくり等も行っています。

この度、会員の斉藤一義さんが、第29回全日本マスターズの90歳以上の部で、400メートル金メダル(1分45秒16の日本新記録)、200メートル金の快挙を達成されました。日頃の健康管理、トレーニングによるもので、ご本人はもとより、参寿会の喜びと誇りであります。

地域健康増進室の方には何かとお世話になっていきます。



出水地域コミュニティセンター前の花苗植え



金メダルを獲得された 斉藤一義様



当事業所は・・・

高齢者の方々が住み慣れた地域で、尊厳のある生活を継続することが出来るように、地域の中核機関として創設されました。

熊本市を26の日常生活圏域に分け、それぞれの地域で地域包括支援センターを設置しておりますが、清和会の中にも、**健軍・砂取・泉ヶ丘校区**を担当にセンターを設置しております。

介護保険や成年後見制度だけでなく、日常生活上のさまざまな困りごとの相談窓口となっておりますので、どこに相談したらいいのかわからない時は、まず、当センターにご相談ください。

緊急通報装置の設置について

市の高齢福祉サービスとして実施されています。

緊急通報装置を自宅内に設置することにより、緊急通報センターが、定期的な安否確認や、急病や発作等の緊急の際に、救急車への通報や協力員等と連携し、迅速かつ適切な対応を図るものです。(基本的に、緊急通報センターから職員が駆けつける事はありません)

◎対象者:

65歳以上の高齢者で、**単独世帯及びそれに準じる世帯**です。ただし、**病気等で見守りの必要がある人**が対象となります。

例：狭心症等の心臓疾患がある。認知症がある。
頻繁に転ぶことがあり、骨折したことがある。

◎費用負担:

課税状況により費用の一部を負担する場合があります。

◎申請手続き:

地域包括支援センター職員が必要書類を作成し、申請書とともに手続きを行います。



※詳しいことをお聞きになりたいときには
お気軽にお問い合わせください。

※ご注意ください

地域包括支援センターの管轄は**校区**によって異なりますので必ずご確認ください。

健軍・砂取・泉ヶ丘 校区 096-384-0022

熊本市東1地域包括支援センター101(トウイチ)

白川・出水・出水南 校区 096-362-0065

熊本市中央3地域包括支援センター

託麻原・帯山西 校区 096-375-1412

熊本市中央4地域包括支援センターやすらぎの森

西原・帯山 校区 096-387-8180

熊本市中央5地域包括支援センター和の華

そのほかの校区については、熊本市高齢介護福祉課にお問い合わせください。096-328-2311

介護保険 ～住宅改修について 必読!

要支援または、要介護認定を受けた方で、原則として在宅で生活されている方が対象になります。認定の状態区分に関らず**20万までの工事を1割負担**で行うことができます。

改修内容については

- ① 手すりの取り付け
- ② 段差の解消
- ③ 滑り防止及び移動の円滑化の為の床剤等の変更
- ④ 引き戸等への扉の取替え
- ⑤ 洋式便器等への便器の取替えなど

住宅改修を行う際には、必ず保健福祉センターまたは、介護保険課へ事前の相談が必要ですので、地域包括支援センターまたは、担当のケアマネージャー等にご相談ください。

泉ヶ丘校区ウォークラリー



泉ヶ丘校区社会福祉協議会50周年記念事業として、10月5日(日)9時より、江津湖ふれあいウォークラリー大会が開催されました。あいにく小雨混じりの天気でしたが、多くの参加者があり、江津湖周辺を気持ちよく歩く事ができました。



老人保健施設シルバーピア水前寺

入所だより

TEL096-384-3399

外出しゅ

7月9日(水)、社会的刺激と気分転換を目的とし回転寿司に行ってきました。

参加された方々は、お寿司が回っている様子、そして何よりも値段の安さに「こんなに安いのか?」と、驚きの表情をされていました。久しぶりの外食とあって、「おいし〜」と、いつも以上に食べられていました。

皆さんの楽しい表情や満点の笑顔を見ることができました。



かき氷で水分補給

今年も猛暑でした。高齢者は特に、水分不足から脱水症状をおこしやすく、体調を崩される方が多いようです。そこで療養部では、7〜9月にかけて水分補給を強化していこうと、『かき氷』を毎日おやつに作り、皆様に召し上がっていただきました。「懐かしい!」「好きだったよ!」と賑やかな楽しい時間を過ごされ、たくさん食べられていました。

来夏もまた、『かき氷』での水分補給を行い、脱水予防に努めていきたいと考えています。



地域交流

第3回敬老を祝う会

(ふれあい会)



去る9月15日の敬老の日、清和会の地元(砂取校区5町内)子ども会のみなさんとの「ふれあい会」が行われました。子ども会の皆さんからは、敬老の日のお祝いメッセージカードを頂きました。昔遊びなどを一緒にして、楽しいひと時を過ごしました。



入所者さま・患者さまの笑顔は最高でした。砂取校区5町内子ども会の皆さん、また来年も是非遊びにいらしてくださいね。



老人保健施設シルバーピア水前寺

デイケアだより

TEL096-384-3399

食フエアー

鹿児島郷土料理

全国の郷土料理を楽しんでいただくため、通所リハビリテーション部では、食フエアーを計画し、9月に行いました。

薩摩あげや薩摩汁といった鹿児島の郷土料理に利用者さまからは「珍しかね!!」や「今日はよく食べました」と嬉しい声が聞こえてきました。また、当日は職員による鹿児島にまつわる寸劇も披露され、女性職員が西郷隆盛に扮すると「よく似とる!!」と笑顔で絶賛されており、女性職員は複雑な心境の様子でした…。

通所リハビリではお腹も心も満腹にできるように頑張っています!!



ブドウ狩り

秋の大収穫祭

9月1日(月曜日)～9月6日(土曜日)まで菊陽町にあります村上巨峰園にブドウ狩りへ行ってきました。天候に恵まれ、まだまだ暑さ残る中、大きく育ったブドウを次々と収穫され、お土産をたくさん買われる方も多く、帰りの車の中はブドウだらけになってしまいました。

おいしいブドウを食べることができたと利用者さまだけではなく家族の方にも喜んでいただけました。今回もたくさんボランティアの方のご協力を頂き感謝しております。来年も皆さんと一緒に大収穫をしたいですね!!



シルバーピア俳壇

台風に 右往左往の 気象庁
減反や 汚染されたる 輸入米
デイケア 秋刀魚一匹 持て余し
佐藤 九州男さん



焼鮎の 香りただよふ 秋日和
城内の 桜紅葉や 武者返し
子供たち 無心に栗を 拾ひゆく
真木 みち子さん



●清和会データ●

平成20年8月～9月

Table with 2 columns: Location (東野病院, シルバーピア水前寺, 在宅ステーション水前寺) and Statistics (延べ患者数, 延べ利用者数, etc.)

東野病院 外来診療担当医師表

平成20年8月1日現在

Table showing doctor schedules by day (月, 火, 水, 木, 金) and time (午前, 午後) with doctor names and specialties.

Summary table for medical services (診療科目), reception times (受付時間), treatment times (診療時間), and holidays (休診日).

- 診察券に記載されている予約日をご確認の上、ご来院ください。
●企業の検診、人間ドックも行っております。
●ご質問や気になることはお気軽にご相談ください。

交通アクセス

Table detailing transportation routes: 熊本市電, 熊本市営バス, JR豊肥線, and walking distances to the hospital.



編集後記
今回から、看護部より4回にわたる外来をはじめ、各棟の紹介をさせていただきます。

- 1. 公平で適正な医療を受ける権利
2. 医療上の情報、説明を受ける権利
3. 十分な説明のもと自身の治療を決定する権利
4. プライバシーが保証される権利
5. 個人の尊厳が保証される権利

