

たいざんぼく

第39号

平成24年
4月15日発行

- ・水前寺とうや病院
- ・平成とうや病院
- ・老人保健施設シルバーピア水前寺
- ・在宅ステーション水前寺
- ・地域交流推進室

URL <http://www.tohya.or.jp>



シルバーピア水前寺



水前寺とうや病院

平成とうや病院

地域交流誌「たいざんぼく」

水前寺、平成の両とうや病院の地域交流誌の合併に際して、名称を『たいざんぼく』に統一いたしました。

泰山木は、モクレン科の常緑高木樹であり、初夏に白い大輪の花を咲かせます。しかし大きな葉を繁らせる割には根が浅く、強い風で倒れやすいという弱点があります。水前寺とうや病院の泰山木も例に洩れず、平成16年の台風18号時に根こそぎ倒れてしまいました。

ゆうに15mはあろうかという泰山木は、クレーンで吊り上げられ、2m程穴を深くして埋め戻されました。



水前寺とうや病院とシルバーピア水前寺の前に立つ「泰山木」の木

現在、その泰山木は何事も無かったかのように力強く復活し、毎年大輪の花を咲かせて、見る者の眼を楽しませてくれています。

平成、水前寺の両病院共、回復期リハビリテーション病棟、(亜)急性期治療を中心とする一般病棟を有しています。そして患者様方は、懸命に治療に、リハビリテーションに頑張つて、再起を期しておられます。患者様方の再起を願う職員一同の思いを、交流誌『たいざんぼく』に載せたいと思います。御愛読感謝いたします。

医療法人清和会

理事長 東野 裕司

清和会 理念 IDENTITY 個人の尊重 ~ FOR YOU あなたのために ~

基本方針

水前寺とうや病院
シルバーピア水前寺
在宅ステーション水前寺
地域交流推進室

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、患者さまの権利と意見を尊重し、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・施設として地域の皆さまが高齢になつ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・施設を目指します。
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・施設・事業所との連携を図り、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。

平成とうや病院

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。
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。
3. 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病院機能を維持します。
4. 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。

患者さまの権利

1. 公平で適正な医療を受ける権利
患者さまの経済的・社会的地位、年齢、性別、疾患の種類にかかわらず、平等で適切な医療を受ける権利があります。
2. 医療上の情報、説明を受ける権利
患者さまが診療録の開示を求めると、検査や治療の目的・方法・内容・危険性・予後および症状の経過に関して説明を受ける権利があります。
3. 十分な説明のもと自分自身の治療を決定する権利
患者さまの自由な意思により、治療や検査を選択拒否する権利があります。また、患者さまや家族の方が医師や病院を選び、セカンドオピニオン(主治医以外の医師に相談すること)を受ける権利を尊重しています。
4. プライバシーが保障される権利
患者さまの承諾なくして、患者さまに関する情報を診療に開示する医療従事者以外の第三者に開示されない権利があります。
5. 個人の尊厳が保障される権利
患者さまの個人としての人格、価値観は尊重され、その尊厳をもってその生をまっとうする権利があります。

教えて！
ドクター！

いびきと睡眠時無呼吸症候群（SAS）



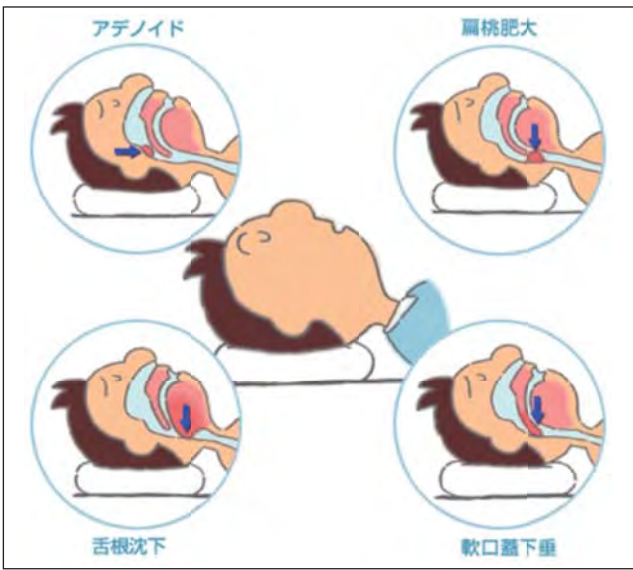
お答えします！

平成とうや病院
院長 森 孝志

いびきってなぜおきるの？

御家族や同僚に、眠っている間にいびきをかいている、息が止まっていると言われたことはありませんか？

いびきは、睡眠中に何らかの原因で上気道が狭くなり、空気が通るとき抵抗が大きくなるためにノドや鼻の粘膜が振動して鳴る症状です。ノドや鼻に病気があ、肥満で首の周りに脂肪が付いているなどが原因として考えられますが、特に病気がなくても、睡眠薬や安定剤を飲んで寝ている、飲酒したあとと仰向けで熟睡するといびきをかくという場合もあります。



睡眠時無呼吸症候群とは？

「いびき」は誰もが「かく」可能性のある、とても身近なもので、悩んでいる方も少なくありません。また、眠っている間に呼吸が止まってしまう「睡眠時無呼吸症候群（SAS）」があればどのようなことが心配されるのでしょうか。これらの症状はなぜ起るのでしょうか。また防ぐ方法はあるのでしょうか。治療できるものなのでしょうか。疑問にお答えします。

今回は、いびきが関連する病気として睡眠時無呼吸症候群（以下、SAS）について、簡単に説明します。以前、山陽新幹線の運転士が、居眠りをしたまま駅を通過したということがニュースなどでも大きく取り上げられましたので御存知だと思いますが、後にこの運転士がSASだったことが分かって、広く世の中で知られることとなりました。

SASとは「一晩（7時間）の睡眠中に10秒以上の無呼吸が30回以上、または、睡眠1時間あたりの無呼吸数や低呼吸数が5回以上おこる状態」と定義されています。不規則で大きないびきをかいている、かと思ったら何秒も何十秒も呼吸していない。そして、朝起きた時に頭が痛い・重い、日中に眠気がするなどの症状がある。これがSASです。

SASはまた、高血圧、脳卒中、虚血性心疾患、糖尿病などの生活習慣病を伴いやすく、不整脈、心不全、突然死なども起きやすくなります。特に高血圧とは密接な関係があり、体に様々な悪影響を及ぼす疾患なのです。

治療はできるのでしょうか？

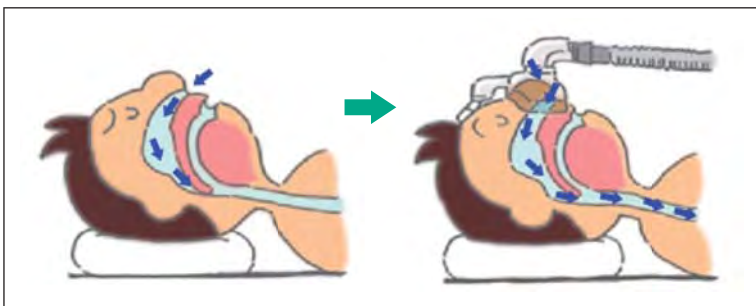
いびきや無呼吸を指摘されたり、自覚症状としてSASの疑いがある方は、医療機関を受診しましょう。問診や診察をさせて頂いたあと、検査方法を決定します。SASが疑われる場合は、入院のうえ

眠中における呼吸状態などを検査します。

いびきがあれば、原因を突き止めその原因を取り除くことが治療の基本ですが、SASであれば、生活習慣の改善（減量・禁煙・禁酒など）の他に、マウスピース、鼻マスク（CPAP）、耳鼻咽喉科的な手術が必要になります。

水前寺とうや病院・平成とうや病院では、SASの簡易検査とCPAPによる治療を行っています。症状があれば検査や治療を受けること、これはどんな病気であっても大切なことです。

良眠出来ますか？



CPAP(Continuous Positive Airway Pressure : 持続的陽圧呼吸)療法
＝マスクを介して気道に圧力を加えた空気を送り込み、気道の閉塞を防ぐことで無呼吸をなくす治療法

材料（2人分） 384kcal

A	豚ひき肉	120g	B	玉ねぎ	40g(中 1/4 個弱)
	おろし生姜	少々		筍	40g
	おろしにんにく	少々		干しシイタケ	2枚
	おろし山芋	10g	(水に戻しておく)		
	片栗粉	2g	キャベツ	200g(3枚程度)	
	ごま油	2g	コーン	6粒	
	塩、こしょう	少々	にんじん	40g(中 1/4 個弱)	
	酒	2g	ポン酢・辛子等	つけだれ お好みで	

作り方

- ① Bの材料をみじん切りにする
- ② Aの材料と①を混ぜてよくこねて3個の団子状に分ける。
- ③ キャベツを千切りにし、さっと茹でる（茹ですぎ注意！）
- ④ ②の団子をキャベツで包み、蒸し器で15分ほど蒸す。
- ⑤ 人参を茹でて、蝶や花の型でぬく（春らしさが増します）

※コーンはアクセントで使用してみました。

つけだれはお好みで、ポン酢やドレッシング、わさび醤油などお試しください。



☆肥満解消して、いびき対策しましょう☆

管理栄養士の

お助けヘルシーレシピ！

栄養部



春キャベツのシューマイ

肥満対策
便秘解消

今回は旬である春キャベツと、筍を使った料理をご紹介します。どちらも食物繊維が豊富で、便秘対策やダイエットにも効果的です。いびきは特有の食事療法があるわけではありませんが、肥満の方に多くみられる症状でもあります。低エネルギーで満腹感を得られる野菜やきのこ類、海藻などを豊富に盛り込んだ献立がおすすです。

ストレッチの正しいやり方とタイミングの4か条

- 1 5分以上のウォーキングをするか、湯船につかって（36度～38度）10分以上経ったあとに行うと効果的。できないときは、決して急激に伸ばさず、ゆっくり時間をかけ伸ばすことが大切。
- 2 伸ばす時間は、1回の運動でそれぞれ最低 20 秒以上は時間をかけ、反動はつけない。呼吸はゆっくり「ため息をつく」ように。
- 3 筋肉のこりが痛みをとともうほどに悪化している場合は、伸ばせるところまでゆっくり伸ばし、決して無理をしないこと。
- 4 「末端から中枢（＝中心）に向けて」行う。習慣として行う場合は、ふくらはぎ→太もも→尻→腰→肩→首の順番で筋肉を伸ばしていくことが理想的。

ストレッチ3



《正面》

親指であごを押さえたまま、目線は出来るだけ斜め後方へもつていきます。左右両方行います。

《側面》



Point

アゴは上げずに、片手を出来るだけ深く背中に回し、胸を張る

ストレッチ2



頭は正面を向いたまま、親指でアゴを後方に押しします。苦しくないところまで押ししましょう。



そのままキープし、首を曲げます。左右両方行いましょう。

ストレッチ1



胸に両手をあて、真下に引き下げます。目線は真上に持って行きましょう。20秒間、息を止めずにストレッチしましょう。



右鎖骨の下を手掌で引っ張り、頭を左後方へ反らします。反対側も同様に行います。20秒間、息を止めずにストレッチしましょう。

ストレッチ6



両手を重ね、片方の肩のせませます。目線を手をのせた肩とは逆の斜め上に向けましょう。この手で肩を引き下げてキープします。

ストレッチ5



アゴを押さえていないほうの手で後頭部を押さえます。アゴを胸に寄せます。

ストレッチ4



親指をアゴにあてましょう。反対の手で頭を軽く引きます。そえる程度にしましょう。左右両方行いましょう。



リハビリだより

皆さんは自分の『首』についてどれくらい知識をお持ちですか？
頭は全体重の7%を占めています。首の筋肉は短く小さい筋肉が何重にも重なり合っているため、十分に頭を支えるだけの余裕がありません。頭の位置がずれれば、支えている首は多大な負担を受けます。かといって正しい頭の位置をキープすることは非常に難しいのです。だから、どうしても首は凝ります。

今回は首の痛みを治すためのストレッチを紹介しましょう。痛み・凝りを緩和するには、頭を後方に引き胸を開くことを習慣づけることです。基本的に頭を正しい位置に維持できない限りは、半永久的に治ることはありません。首の筋肉を伸ばすストレッチは、アゴを引くことを習慣づけるためのストレッチなのです。また、首に痛みを感じない人でも、血液の循環をスムーズにするために、首のストレッチは是非、日々の生活に取り入れていただきたいと思っています。

地域交流推進室



託麻原第14町内自治会長
石原一學様

託麻原校区
仲良し健康サロン

サロンあそび・ふらふら

「仲良し健康サロン」は町内の皆様が、ひきこもりにならない様に、ふれあえる事によって少しでも元気になれる様に行っているサロンです。
濱民生委員会を中心に社会福祉推進員の皆様方と一緒に平成16年に前自治会長の飯干様の時、発足しました。
中央保健所の先生や地域交流推進室他の方々達にも参加して頂いて、2ヶ月に1回開催しております。

今は山本睦会会長さんがこの会を引っ張って頂いており、ボランティア委員さんの手作りのお菓子やぜんざい、だご汁などが当たりして和やかに運営されております。山本会長のモットーが「歩こう」「笑おう」で町内全体が明るくなりました。私も山本会長の一日「2万歩」には到底届きませんが、笑顔を忘れず、子供さん達には「朝ごはん食べたね」と声を掛けています。
古希を過ぎて、これからの人生を悔いなく豊かに楽しく元気で健やかに老いる為、次の「カ・キ・ク・ケ・コ」を大事にしています。

カ…感動
キ…興味
ク…工夫
ケ…健康
コ…恋心
また、健康の三原則「快食・快便・快眠」を心掛けています。



※『地域健康増進室』は、4月1日より『地域交流推進室』に名称が変わりました。

病棟だよ

回復期病棟のレクリエーション
『貼り絵（カラフルくまモン）
作品作り』

平成とうや病院の回復期リハビリテーション病棟（4病棟）では、レクリエーションの一環として、お昼ご飯の後や午後のリハビリが終わった後など、患者様の空いた時間を利用して、「カラフルくまモン」の貼り絵に取り組んでいます。

今までなかなか部屋から出ようとされなかつた患者様も、積極的に参加されるようになり、表情の変化も見られるようになってきました。

今後は貼り絵だけでなく、様々なレクリエーションを取り入れた計画を立て、アクティビティーの活性化に繋げていきたいと思っています。

平成とうや病院 4病棟



できあがり☆



よろしく
おねがいします！



平成とうや病院
4病棟 師長
ふじたけ 藤嶽 美香子

2月16日より水前寺とうや病院から平成とうや病院に異動となりました。

同じ回復期リハビリテーション病棟ではありますが、新しい環境となり新鮮な気持ちで勤務させてもらっています。

患者様が安心してリハビリができて入院生活が送れるよう、看護ケアサービスの質の向上をめざし、他部署と連携を密にした活気ある病棟づくりをしていきたいと思っています。



水前寺とうや病院
4病棟 師長
坂本 みどり

2月16日より水前寺とうや病院4病棟師長になりました。

水前寺とうや病院に勤めて7年になりますが、まだまだ知らないことも多く、特に管理者としての仕事は初めてで至らない点も多いかと思いますが、安心でぬくもりのある医療を提供できるようスタッフ皆で協力していきたいと思っています。

そして、水前寺とうや病院に入院してよかったと思っただけのような病棟、スタッフにとっても働き甲斐のある病棟作りをめざしていきたいと思っておりますので、よろしくお願いたします。

知ってほしいな！ くすりの豆知識

水前寺とうや病院 薬剤部長 益山 貞隆

今回から水前寺とうや病院と平成とうや病院の広報紙が一つになりました。

前回まで水前寺とうや病院では胃腸薬を、平成とうや病院ではサプリメントについて記載してきましたので、今回から両方に関係ある整腸剤について記載いたします。

人は消化酵素と腸内細菌（善玉菌＝乳酸菌等）の協力によって食品（栄養素）を吸収利用していますが、腸内細菌が少ない人は正常な人に比べて利用率が落ちてしまいます。

同じ量のガソリンでも利用率が高ければ、排出ガスも少なく燃費が上がるのと同じように、多くの



食品（栄養素）を食べるのではなく、うまく利用することが必要かもしれません。

サプリメントは国によって意味の違いはありますが、本来人体に不足した食品（栄養素）を補充する目的のものです。

それで整腸剤の代表でもある乳酸菌等はヨーグルトやチーズの中にあるため、日本ではサプリメントでも売られています。



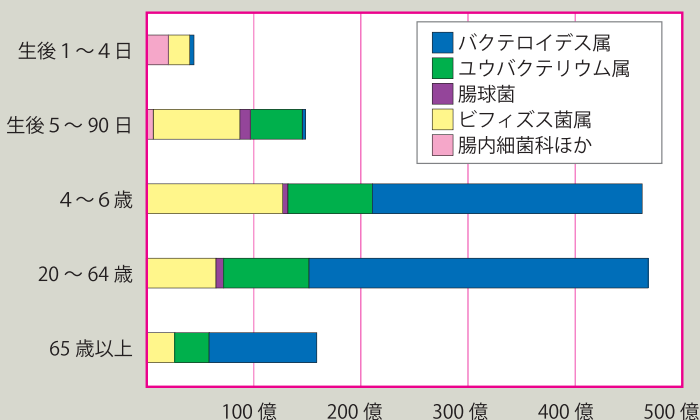
整腸剤とは腸にとって有用な菌を外から補い、腸内環境を整えて腸の機能向上や下痢・便秘などの症状を解消することを目的とした、腸内細菌のバランス異常を改善してくれる薬です。ここで言う腸内の環境を整えるというのは、善玉菌が優勢な状態のことをいいます。

年齢によっても腸内菌のバランスは変化します。（左図）

市販薬と病院の治療薬の整腸剤については、次回に詳細を記載します。



糞便1g中の菌組成 ヒト糞便菌叢の年齢による変化



2005/9/22 Y tambe 作成



7月オープン予定
入居相談受付中

特定施設 シルバーピアグランド通り

この施設は「サービス付き高齢者向け住宅」です。看護師、介護福祉士、管理栄養士、相談員、機能訓練指導員などを配置、水前寺とうや病院をはじめとした医療機関とも連携しています。介護認定を受けられた方には介護や機能訓練などの介護保険サービスを提供できます。入居者の方に安心して生活していただける体制を整えています。

住所 熊本市中央区
上水前寺1丁目6-5

お問い合わせ
開設準備室
(水前寺とうや病院内)
096-386-0020

老人保健施設シルバーピア水前寺
入所だより
 TEL096-384-3399



入所のひなまつり



ひとあしお先にお花見気分♪



「明かりをつけましょう、ぼんぼりに♪」
 毎年この時期には、食フエアーの環境で寿司パーティーを行っております。春の雰囲気味わっていただくために菜の花を飾り、スタッフは着物を着て、入所者の方々をお出迎えしました。日頃食が細い方も、「おいしから〜！」とお寿司を次から次へと口に運ばれ、おいしそうに召し上がっていました。とっても笑顔の多い一日となりました。



チームケア
 リハビリテーション部との協働



3月15日に熊本県老人保健施設協会主催の研究大会が開催されました。

シルバーピア水前寺では、言語聴覚士・理学療法士・作業療法士・歯科衛生士、それぞれの専門職と看護、介護職員が協働して生活の中で必要なリハビリを強化し、自立支援のお手伝いをさせていただきます。

今大会ではその取り組みの様子や成果を発表し、優秀賞を頂くことができました。これを機に、これまで以上に多職種のスタッフが一丸となり頑張っていきたいと思っております。

(療養部 西橋直子・宮本拓揮)



デイケアだより
 老人保健施設シルバーピア水前寺
 通所リハビリテーション事業所
 TEL096-384-3399

シルバーピア水前寺のデイケアは…
 ご家庭でスムーズに生活できるよう、ご自宅から通いながら、リハビリテーション、入浴、娯楽活動などのサービスをご利用いただけます。

対象：介護保険の認定を受けられた方
 要支援1・2の方は午前または午後の半日でのご利用となっており、ご希望によりお食事を提供することもできます。



リハビリテーション
 在宅生活に必要な生活機能の維持・向上のため、リハビリスタッフによる機能訓練や日常生活動作などを行います。



レクリエーション
 ご自宅でもできるような体操や、楽しく参加できるようなゲームなどを行います。

一日の流れ	
9:00	お迎え
9:30	(到着後) 健康チェック (血圧、体温、脈拍測定等)
10:00	入浴 (希望者) リハビリテーション レクリエーション
12:00	昼食
13:00	娯楽活動 入浴 (希望者)
14:00	おやつ (栄養部特製のケーキ等)
15:00	レクリエーション (帰りの出発時間等の発表、簡単な体操)
15:30	お送り

娯楽活動
 (曜日ごとに異なります)

書道・囲碁・将棋・絵手紙・歌・手工芸・折り紙・茶道・押し花・詩吟・大正琴など



訃報
 平成24年3月8日、シルバーピア水前寺にて勤務されていた山田知章先生(享年85歳)が逝去されました。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。



松永診療部長の



水前寺とうや病院で毎月開催されている土曜健康サロンの内容を連載しています。

そよ風に桜の花びらが舞う季節となりましたが、皆さまは如何お過ごしでしょうか？

桜は日本人の精神・美的観念の象徴で、和歌の題材にも度々登場します。

世の中に絶えて桜のなかりせば

春の心は のどけからまし
と詠まれているように、ハッと咲き、サツと散る桜は、潔い感じが日本人の感性に合致しているのでしょうか。

さて桜の花の香りがどんなものか御存知でしょうか？桜餅や桜マカロンの香りが、桜の花の香りとお考えではないでしょうか？実は桜の花自体(萼は除く)に臭いはなく、桜の臭いと認識されているのは、桜の葉に含まれるクマリンと呼ばれる成分です。中でも大島桜の葉は、芳香が強く、塩漬の葉は和菓子などの具材として重宝されています。

今回は、桜の香りならぬクマリンのお話です。

○スィートクローバー病とクマリン

1920年のカナダで家畜牛が関節内や筋肉内に出血し、死亡する事例が発生しました。調べてみると発酵したスィートクローバー(甘い香りがする)を食べた牛に発生することが判り、スィートクローバー病と呼ばれていました。1933年、この奇病に興味を持っていたウイ

桜の香りと脳梗塞

スコッソン大学のリンク先生は、牛の血液中に血液を固まり難くする物質、ジクマロールを発見しました。ジクマロールはスィートクローバーに高濃度に含まれるクマリン(甘い香りの素)がカビ発酵によって合成されるもので、スィートクローバー病は、これを食べた牛が凝固因子形成不全に陥り、出血を引き起こす病であることが解りました。

○ワルファリンの誕生

その後、ジクマロールを基に、より強力な抗凝固薬が合成され、リンク博士の研究機関である Wisconsin Alumni Research Foundation (WARF) とクマリン (coumARIN) の語尾を合わせて Warfarin (ワルファリン) と名づけられました。当初、この薬は薬効が個々人で異なることから内服量の目安が判らず、眼底出血、消化管出血を起こすことから治療薬ではなく殺鼠剤として用いられていました。その後、研究が進み内服量の管理指標としてプロトロンビン時間が導入されるようになり、より安全に血栓(血の塊)を予防できるようになり、今では血栓性疾患予防薬として広く臨床で用いられています。

○私たちの身近な存在

現在は香料として化学合成されるクマリンですが、当初は南米原産のトンカ豆から作られていました。トンカ豆は桃のように果肉の中の堅い殻に覆われた種子の核(仁)に当たり、非常に芳香豊か(クマリンの特徴)で、デザート食材とし

て重宝されて

います。他にも「仁」を食料として用いる例は、杏仁やアーモンド(杏仁豆腐の素)があります。

この記事をお読みの中にもワルファリンを内服中の方がいらつしやるかもしれません。医者から「納豆を食べてはいけません」と言われている薬です。納豆自体は、動脈硬化抑制や血栓予防が期待できる食品ですが、ビタミンKを多く含むためにワルファリン内服者には避けて頂きたい食品の代表となります。ワルファリンは肝臓でビタミンKに依存する凝固因子を抑制するためビタミンKを多く含む納豆を食べると効果が弱くなります。

○ワルファリンの効果

ワルファリンは、心臓に心房細動という不整脈を持つている方に多く処方されます。心房細動自体は、胸部不快、動悸、脈が不規則などを自覚する以外(胸部症状の



無い人もいます)は、直接命に関わる可能性は低いのですが、心房細動のために心臓内に血栓が出来やすくなり、これが血流に乗って頭の血管を詰めると脳梗塞(脳塞栓症)を発症します。長嶋監督やオシム監督が発症されたことで有名な疾患です。

彼らは運良く発症早期で血栓溶解療法が奏効し、何とか社会復帰を果たしていますが、多くの例は、重い障害が残り、本人および家族に大きな負担が強いられます。心房細動を有する人は、年に100人当たり5〜6人が脳梗塞を発症すると報告されています。

以前はワルファリン内服のみが予防に有効で、納豆制限や定期的血液検査が必要でしたが、近年、より安全に、よりの確に脳梗塞を予防できる薬が開発され、利用できるようになりました。脳梗塞は自分のみならず家族を守るためにも発症予防が極めて重要な疾患です。脈が不規則な方、健診で心房細動を指摘された方は、是非、最寄りの先生に御相談下さい。

桜の香り(クマリン)は、私たちに脳梗塞予防の大切さを伝える先人からのメッセージです。

土曜健康サロン 平成24年度予定

平成24年	4月	賢く上手に生きるには2012	
	5月	食の欧米化	
	6月	菜食宣言	
	7月	水の話 2012	
	8月	ミネラル(予備)	
	9月	空気	
	10月	喰う気	
	11月	米米喰楽歩	
	12月	さかな	
	平成25年	1月	健孝食品
		2月	先人の知恵を拝借
		3月	食とマスコミ

内容に変更がある場合がございます。

土曜健康サロンとは

地域の方を対象に、水前寺とうや病院の松永医師による健康講話が毎月開催されています。初めて参加される方は事前にお問い合わせください。

地域交流推進室(河内・久保田・江藤)
お問い合わせ 096-384-3399

焼肉屋すず奈



店主の白石末光さん



来店5か条
 ・ビールは自由についでし
 ・焼肉は焼くときの音も一緒に楽しむべし
 ・多量な肉を食べて寝てしまっても大丈夫の焼肉すず奈
 ・アスターのいしけげんは泣かせべし
 ・そのためにある各種デザートは是非
 食べ放題・飲み放題 3,000円から!

田迎界隈ばさるく Vol.1

このコーナーでは、清和会周辺のお店や地域のサークルなどをご紹介しています。今回は、平成とうや病院近く「焼肉屋すず奈」さんにお話を伺いました!



焼肉屋 すず奈
営業時間 午後5時～12時頃
定休日 不定休
住所 熊本市南区良町 1-1-55
電話 096-378-3427

人と人の出会いは、人生を楽しく暮らすことに繋がります。大らかな心で、付けるお店が、かもしれません。(平成◎)

2月某日の雪の散る寒い日、平成とうや病院リハビリテーション部有川部長の紹介で、良町の「すず奈」さんへお邪魔しました。

以前は熊本県内で数店肉屋の経営をされていましたが、17年ほど前にすべてたたみ、この場所で焼肉屋を始めたのだそうです。

「特におすすすめなんてないよ、お客さんを観察して、望んでることをするんだよ...」メニューはありません。お客さんの嗜好に合わせて、様々なお料理を出してくれそうです。沖繩出身の奥様による沖繩郷土料理も味わえます。熊本でゴーヤーチャンプルーを出す店が珍しかった頃、テレビ局取材をされたこともあったそう。ビールはセルフで注ぎ放題、食べ放題で3000円から。「お金なんて貯め込んでても意味ないよ。人生、なんのために生きてると思うね?」

ダイビングもするご主人、店の隣には機材を置く工房もあります。最近拾ってきた貝でペンダントも作ります。利益など度外視、「生きてること」を楽しむご主人の話に、とても癒された私。お話を伺っていて、たくさん笑いました。事務所に戻ってくる頃には風邪も吹き飛んでいたほどです。

水前寺とうや病院	外来	延べ患者数 2,424人 (一日平均 60.7人)
	入院	延べ患者数 7,607人 (一日平均 126.9人) 平均在院日数【一般病棟】 (H23年12月～H24年2月) 19.0日
シルバーピア水前寺	入所	延べ利用者数 3,741人 (一日平均 63.5人)
	通所	延べ利用者数 2,192人 (一日平均 37.2人)
在宅ステーション水前寺	居宅	延べ計画件数 357人
	訪問看護	延べ訪問人数 249人 (一日平均 5.8人)
平成とうや病院	訪問介護	延べ訪問人数 1,895人 (一日平均 32.3人)
	外来	延べ患者数 465人 (一日平均 11.6人)
	入院	延べ患者数 5,410人 (一日平均 90.2人) 平均在院日数【一般病棟】 (H23年12月～H24年2月) 19.0日

ちゃれんじ! まちがいさがし

ふたつの絵のなかに7つの違いがあります。探してみてくださいね! 答えはこのページ左下にあります。

間違い探しの答え

お団子の色、うさぎのシャツのイラスト、敷物の縁の色、くまの口、リスの持つ飲み物の量、右から3つ目の花の中心部の色、リスのしっぽの縞模様の形

清和会のRUNNERたち

RKK女子駅伝

2月11日(土)、熊本県民総合運動公園にて開催された第41回RKK女子駅伝競走大会に、「水前寺とうや」として出場しました。

シルバーピア水前寺から3名、地域健康増進室から1名、居宅介護支援事業所から1名の5名がそれぞれ2.3km～3kmを走り、たすきをつなぎます。一般の部からは、328チームの参加があり、それぞれ着ぐるみや制服など様々な衣装の方がいらつしやりました。

結果はどうあれ：選手みんなが怪我なく無事走りきることができました!

熊本城マラソン

2月19日(日)、第1回熊本城マラソンに清和会から診療部1名、リハビリテーション部2名、医療連携室1名、情報管理室2名、事務部1名の計7名が出場しました。

残念ながら3名は完走できませんでしたが、4名は無事42.195kmを走りきることができました。

コースの途中(スタートから5km付近)での応援でしたが、テレビでの放送終了後、インターネットでゴール地点の映像が配信されており(もう配信は終了してしまいましたが)、完走した選手の姿をしっかりと見届けることができました。

来年は、ゴール地点で待ち構えて、がんばった選手たちに「おめでとう」と「お疲れさま」を伝えたいと思います。

水前寺とうや病院

●診療科目 内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科・神経内科・リハビリテーション科

●診療案内

診療時間	午前	9:00～12:00	休診	土曜日・日曜日・祝日 但し急患の場合はこの限りではありません
	午後	13:30～18:00		

●外来担当医師表

平成24年4月16日現在

	月	火	水	木	金
午前	内科	呼吸器内科・内科	神経内科・内科	呼吸器内科・内科	循環器内科・内科
	東野 裕司	福田 安嗣	寺本 仁郎	福田 安嗣	外村 洋一
	呼吸器内科・内科	循環器内科・内科	循環器内科・内科	消化器内科・内科	呼吸器内科・内科
	中西 美智子	外村 洋一	松永 敏郎	松ヶ迫 貴	中西 美智子
	循環器内科・内科	消化器内科・内科	呼吸器内科・内科	神経内科・内科	呼吸器内科・内科
	松永 敏郎	松ヶ迫 貴	濱本 淳二	長谷川 智子	濱本 淳二
内視鏡	松ヶ迫 貴		松ヶ迫 貴	山邊 博	松ヶ迫 貴
	松ヶ迫 貴		松ヶ迫 貴		松ヶ迫 貴
午後	内科	呼吸器内科・内科	呼吸器内科	神経内科・内科	消化器内科・内科
	依光 里香	中西 美智子 (予約制)	熊本大学	寺本 仁郎	松ヶ迫 貴
	循環器内科	内科		内科	
	熊本大学	依光 里香		依光 里香	
禁煙外来		中西 美智子		松永 敏郎	

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

●交通アクセス



	バス停	行先	系統番号	
熊本市バス	水前寺本町 (水前寺とうや病院前)	交通センター 鳥ヶ江・画図橋・水前寺鳥居前	子2、子3	徒歩0分
	北水前寺 (熊本県青年会館前)	上熊本駅 昭和町	上4、上5 子5	徒歩3分
	北水前寺 (北水前寺五差路付近)	小峯営業所	味4	徒歩3分
	市営バス	北水前寺 (北水前寺五差路付近)	小峯・三山荘 交通センター・蓮台寺	味4、味5 西1、味4
熊本市電	国府電停または水前寺公園電停			徒歩10分
JR豊肥線	水前寺駅			徒歩12分

水前寺とうや病院 / 清和会本部

E-mail: seiwakai@tohya.or.jp

〒862-0950 熊本市中央区水前寺5丁目2-22 電話 096-384-2288 ホームページ: http://www.tohya.or.jp

平成とうや病院

●診療科目 内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科・神経内科・リハビリテーション科

●診療案内

診療時間	午前	9:00～12:00	休診	土曜日・日曜日・祝日 但し急患の場合はこの限りではありません
	午後	13:30～18:00		

●外来担当医師表

平成24年4月16日現在

	月	火	水	木	金
午前	呼吸器内科・内科	呼吸器内科・内科	神経内科	呼吸器内科・内科	呼吸器内科・内科
	増永 愛子	森 孝志	熊本大学	増永 愛子	森 孝志
	循環器内科・内科	リハビリテーション科		代謝内科・内科	リハビリテーション科
	堀尾 英治	依光 茂太		今野 由美	依光 茂太
エコ-	堀尾 英治				
午後	循環器内科・内科	循環器内科・内科	呼吸器内科・内科	循環器内科・内科	呼吸器内科
	堀尾 英治	齊藤 忠興	森 孝志	齊藤 忠興	熊本大学
				代謝内科・内科	
			今野 由美		

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

●交通アクセス



バス停	路線名	行き先(及び経由)
田迎小学校前 (旧浜線沿い)	熊本バス 南10、南14-23 東ハイバスライナー	交通センター ⇄ 中の瀬車庫・甲佐・城南方面 西部車庫
田迎 (東ハイバス沿い)	熊本バス 南12 (東ハイバス環状線) 産交バス 県21 東ハイバスライナー	交通センター ⇄ 流通団地 ⇄ 田迎 ⇄ 県庁 ⇄ 交通センター 交通センター ⇄ 県庁 ⇄ 田迎 ⇄ 川尻町 ⇄ 松橋 長嶺団地
幸田市民センター入口 徒歩5分	熊本バス 南2	交通センター ⇄ 南熊本駅前 ⇄ 幸田市民センター ⇄ 御幸本部
JR豊肥線	南熊本駅または平成駅から車で約10分	

平成とうや病院

E-mail: heisei@tohya.or.jp

〒862-0963 熊本市南区出仲間8丁目2-15 電話 096-379-0108 ホームページ: http://www.tohya.or.jp