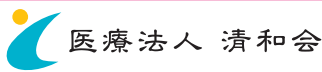


# たいざんぼく

第43号

平成24年  
12月15日発行



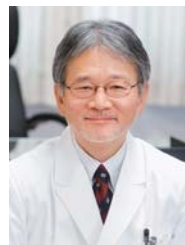
医療法人 清和会

- ・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
- ・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
- ・地域交流推進室

## インフルエンザの流行する時期になります



平成とうや病院  
院長 森 孝志

早いもので、平成24年も残り僅かになりました。これからは何かと慌ただしくなりますが、インフルエンザの流行する時期でもありませんので、体調管理には十分気を配って下さい。

今回は、インフルエンザの予防対策と治療を中心に説明します。

### インフルエンザ予防対策

まず重要なことはワクチンを接種することです。

ワクチンの効果は60〜80%とされていますが、接種することで自分を守るという直接的効果以外にも、学童や成人に接種することで乳幼児や高齢者を守るという間接的な効果が期待されています。家族・学校・職場の同僚などでは接種時間が長く、感染が広がりやすくなりますので、アレルギーなどが無い限り全員が接種することが好ましいと考えます。

今年のワクチンは、抗原変異が予想されるためA香港型(H3N2)の株が変更になりました(B型も)ので、例年以上にワクチン接種が重要だと思われます。接種の時期はいつがいいか？ワクチンの効果が出てその後持続する期間を考慮すると、今季は、2回接種の場合では10月中旬〜11月上旬に1回目、11月中旬〜

12月上旬に2回目を、1回接種の場合では11月〜12月上旬に接種をするようお勧めしております。

インフルエンザは接触感染と飛沫感染が主体ですので、こまめな手洗い・マスク・咳エチケットも重要です。普段から休養と栄養を十分にとつて体力を維持することも大切です。

### 治療について

海外に比べて日本でインフルエンザの重症例／死亡例が少ないのは、予防内服を含めて早期治療をしてきたことの効果であることがわかっています。内服(商品名タミフル)、吸入(同リレンザ、同イナビル)、注射(同ラピアクタ)など有効な治療薬があります。それぞれに特徴もありますので、医師とご相談下さい。

### 最後に、休業期間について

学校保健安全法では出席停止期間の基準を「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあつては、3日)を経過するまで」と定めています。

なお、ワクチン接種、治療や予防内服に關しまして、妊娠中の方や授乳中の方からのご相談がありますが、基本的には制限はないものと考えます。ご不明な点はご相談下さい。

くれぐれも健康にお気をつけ頂き、佳いお年をお迎え下さい。

## 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  
シルバーピアグランド通り  
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・施設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・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、ソフトの両面での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、治療や検査を選択または拒否する権利があります。また、患者さまや家族の方が主治医や病院を選び、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關与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。

# 新しい先生のご紹介



平成とうや病院  
神経内科  
池邊典子



平成24年11月から勤務していません、池邊典子と申します。専門は神経内科です。

10月まで、熊本市河内の聖が塔病院に勤務しておりました。聖が塔病院では、地域に密着した一般病棟・回復期病棟・療養病棟での勤務を通して、様々な地域の方々と交わって参りました。歩いて自宅に帰られる方、様々な施設に行かれる方、寝たきりとなり、そのまま病院におられる方など様々です。またご家庭のご事情も様々で、数か月のご縁の方もおられれば、何年とお付き合いする方もおられます。そのような中で、一期一会の大切さを実感して参りました。

平成とうや病院でも、患者様一人一人との出会いを大切に、できる限り高度な医療をするべく、研鑽させていたただきたいと存じます。どうか、よろしくお願ひいたします。

## お知らせ

11月26日、平成とうや病院 消化器内科に医師 合島雄治 が入職いたしました。

## 管理栄養士の お助けヘルシーレシピ! 感染症予防のために

インフルエンザなど感染症の流行する季節になりました。食事では、ウイルスを体内に侵入させないように、抵抗力をつけ、免疫力を高めることが大切です。

肉・魚・卵などたんぱく質を中心に、抗酸化力の高いビタミンC（キャベツなどの野菜やいも類）、粘膜を健康に保つビタミンA（緑黄色野菜）や抗菌作用と免疫力を高める働きのある硫化アリル（玉ねぎ）などを体に摂り入れましょう。



### ポトフ Pot-au-feu

この時期おすすめの一品『ポトフ』は“火にかけて鍋”という意味のフランスの家庭料理で、肉（魚）や野菜を鍋でコトコト煮込んだ、材料の調達や調理が簡単で栄養たっぷりのお料理です。どなたでも作れますのでぜひ、試してください。



**(材料)** 1人分の栄養素  
2人分 熱量 220 kcal 塩分 1.5g

ウインナーソーセージ	4本
じゃがいも	2個
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1/2個
キャベツ	1/6玉
コンソメ（固形）	1個
水	3カップ
塩・コショウ	適宜

### 作り方

- ① ウインナーソーセージは好みの大きさにカットする。（丸ごとでもOK）
- ② じゃがいもは煮崩れるので大き目に切って、水にさらしておく。
- ③ 他の野菜も大き目に切り揃えておく。
- ④ 鍋に水とにんじん、玉ねぎ・キャベツ、コンソメを入れ煮込む。
- ⑤ ウインナーソーセージとじゃがいもを加える。
- ⑥ じゃがいもが煮えたら塩・コショウで味を調える。

★ ★ 病棟レクリエーション



11月誕生日会にて

のに出来たらと考えています。

これまで誕生会の飾りをみんなで作ったり、カラオケ大会を開いたり、風船バレーや、魚釣り大会など行いました。

今後も趣向を凝らした、楽しく笑顔になれるレクリエーションを計画しています！

ここで少し、実際に参加された方の声をご紹介します。

「あまり話す機会が無かった人と友達になれて、毎日が楽しくなってきました！」 七十歳代 女性

「初めはあまり乗り気じゃなかったけど、やってみると楽しいものですね♪」 七十歳代 男性

平成とうや病院の回復期リハビリテーション病棟では、十月から毎週日曜日にレクリエーションを行っています。

レクリエーションを行う事で、体力増進や意欲向上につながり、患者様同士のコミュニケーションも増え退屈な入院生活を少しでも充実したも

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

薬の正しい服用について 34 胃腸薬① (乗り物酔い)

身体は、「今どこでどういう位置に置かれている」ということを視覚・平衡感覚・筋肉で判断していますが、乗り物に乗って体が不安定な状態になると、この3つの働きが崩れ、自律神経の働きに乱れが生じます。

自律神経が乱れると自律神経は胃や心臓などの臓器の動きや発汗などに関係しているので、胃の不快感などが生じ、吐き気・嘔吐などの症状につながります。

それに対し、乗り物酔い止めの薬は自律神経のバランスを整え、吐き気・嘔吐を抑えます。主な種類と効果は次の通りです。



●抗ヒスタミン薬

嘔吐はヒスタミンという刺激物質が、嘔吐中枢を刺激することによって起こります。抗ヒスタミン薬は、ヒスタミンの作用を抑え、吐き気や嘔吐を抑えます。眠気が起こりますが、眠ることで乗り物酔いを予防する効果も望めます。市販薬の代表的な成分には、メクリジン、ジフェンヒドラミンがあります。

●副交感神経遮断薬

副交感神経を遮断し、交感神経・副交感神経のバランスを整え、吐き気や嘔吐を予防します。市販薬の代表的な成分として、スコポラミン、ロートエキスがあります。

乗り物に乗る30分前の服用が効果的で、加えて「薬を飲んだから大丈夫」という心理的効果も得られます。服用し忘れた場合でも、気分が悪くなってからすぐに服用する即効性の薬もあります。

最後に乗り物酔いに対する、予防法を紹介いたします。

予 防 法

- 寝不足、満腹、空腹を避ける。
- 柑橘類は消化が悪く、吐きやすくなるので食べない。
- 乗車前や乗車中に、アルコールを飲まない。
- 腹部を締めつける衣類を着ない。
- 文字を読まない。
- 遠くの景色を見るなど、視野を広く持つ。
- 乗り物内の換気をよくする。
- 後ろ向きの座席は避ける。
- おしゃべりや音楽などで気分を楽にする。



～今回は水前寺とうや病院から～

のへびり  
だより

# お口の健康！体の健康！～歯周病について～

当院では、歯科衛生士が常勤しており、常に患者様や入所者様のケアが行えるようにしています！  
今回は、意外と身近な病気である“歯周病”について、皆さんにご紹介したいと思います。

## 歯周病の予防法



### ◆ハミガキ

毎日のハミガキが基本です。

### ◆プロフェッショナルケア

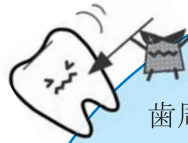
健診、歯のクリーニングなどの専門家によるケア

あなたにあった方法を歯科医師・歯科衛生士からアドバイスしてもらいましょう。

### ◆生活環境の改善

食生活を見直し、禁煙・ストレスのない生活を心がけ、健康の維持に努めましょう！

## 歯周病とは？



歯周病とは、歯と歯を支える組織におけるさまざまな病態の総称です。歯ぐきの腫れや出血から始まり、放っておくとやがて歯がぐらついて抜けてしまうということもあります。（歯槽膿漏は症状の一つ）

歯と歯ぐき（歯肉）の間にたまった歯垢（プラーク）の中にある歯周病菌が歯ぐきにダメージを与え、少しずつ静かに進んで歯を支えている組織を破壊していきます。

また、歯周病菌が直接の原因ですが、歯垢をためやすい悪い生活環境（間食や軟食が多い、喫煙、ストレスなど）や体の抵抗力がおちていると悪化させる要因にもなります。



歯周病の予防に効果的な歯磨き！歯磨きは毎日行うものですよね！？

今回は、みなさんの毎日の歯磨きが、より効果的なものになるよう、

正しいブラッシングの方法と歯ブラシや歯磨き剤についての豆知識をご紹介します。

### 《正しいブラッシング》



### 《オススメの歯ブラシの選び方》

- ①毛の硬さは硬すぎないものを
- ②歯ブラシの頭は小さめで（歯2本分くらい）
- ③歯ブラシの柄はストレート
- ④1ヶ月に1本を目安に交換しましょう

### ◆マメ知識◆

- ①まずは素みがきをしましょう！（歯磨き粉を使うことで爽快感が得られ、しっかり磨いた気持ちになりやすいので、まずは何もつけずに、しっかりと汚れを落とすよう心がけましょう！！）
- ②次にキシリトールやフッ素入りの歯磨き粉をお勧めします！（歯にとって大切な成分が他の歯磨き粉に比べてたくさん入っています。詳細については歯科医院へお尋ねください！）

歯磨きは10分かけて行うのが理想ですが、実際に行うことは大変なので、1日1回（出来れば睡眠前）は十分に時間をとって、歯磨きを行ってください！



### 大運動会

入居者さまが赤白に分かれ、団長を中心に応援合戦や白熱した競争が繰り広げられました。



## 特定施設

# シルバーピア グランド通り

中央区上水前寺1丁目6-5

☎ 096-386-0020



### 敬老会

皆さまで歌をうたい、職員の出し物に笑顔がこぼれます。



### ぶどう祭り

採ったぶどうを手に ハイ、チーズ!

### コスモス見学

10月16・24日に熊本市動植物園へ。秋晴れの中、満開のコスモス畑を散策し入居者さまのお顔も笑顔で満開となりました。



生け花



書道



初めての方も以前されていた入居者さまも、作品作りに集中されています。

入居者さまの生活に彩りを添えるレクリエーション

特定施設入居部では、入居者さまの日々の生活に楽しみを取り入れる四季折々のイベント、春はお花見、夏は花火、秋は紅葉見学、冬はクリスマスパーティーなど、さまざまなお楽しみを計画しています。

すべてのレクリエーションが初めての試みで、試行錯誤を重ねながらも「入居者の皆さまに楽しんでいただきたい」という思いのもと職員一同頑張っています。



### オカリナ演奏会

演奏される曲を聴き、昔を思い出された様子で涙ぐまれる入居者さまも。



### チェロ演奏会

水前寺

松永副院長の



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。

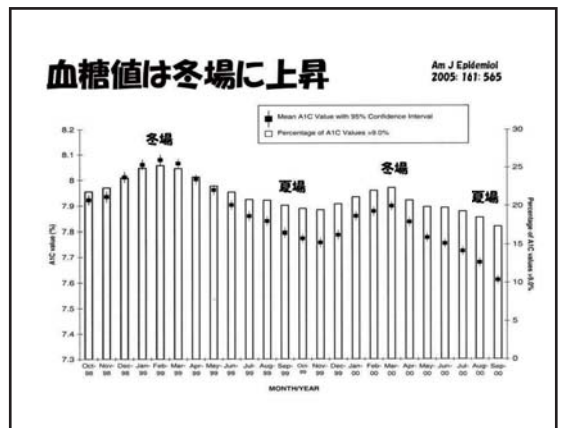


## 血糖の季節変動 何故トウモロコシは甘くなるのか？

日に日に寒さも増し、年末の慌ただしい時期を如何お過ごしでしょうか？年々、一年の過ぎるのが早く感じられ、歳をとったのかな？と考えるこの頃です。これからの季節は、忘年会、新年会と酒上戸の人にとっては大手を振って飲める？時でもあります。

この時期に外来で糖尿病の患者さんを診察していると、「最近では飲み会が多くて血糖が上がつとります」とのつけから言い訳をされる方を見かけます。解っているのなら飲まなければ良いのですが、煩惱に勝てないのは人間の性でしょうか？少し話がずれてしまいましたが、今回のテーマは宴会前に読んで欲しい血糖値の季節変動についてです。

人は生きて行くために毎日食事をしなくてはなりません。糖(血糖)は体の主たるエネルギー源で、とりわけ脳の活動を維持するためにとても大切です。その血糖が、季節性に変動をする？と言われてもピンと来ない人も多いと思います。



アメリカの退役軍人28.5万人を対象とした疫学研究では、夏場に血糖値は低く、冬場に上昇することが示され、この傾向は寒冷地に住んでいる人ほど顕著であると報告されています。気温の変化(低下)が血糖値と関係している？俄には信じがたいような報告ですが、同様の研究は我が国(富山大学)にも認められ、血糖値を反映するHbA1c(血糖値に2ヶ月ほど遅れる)は夏期(9月)に比較して冬期(3月)には0.2%高いと発表されています。どうも年末末血糖値が上昇するのは、飲み過ぎ・食へ過ぎも関係していると思いますが、自然摂理の中に組み込まれた生体反応の一部と思われれます。では何故冬場に血糖は上昇するのでしょうか？

### ○寒暖差で生まれる美味しさ

私は4年ほど青森県弘前市に住んでいました。弘前市の岩木山(津軽富士として有名です)山麓の嶽(だけ)高原で栽培されるトウモロコシは「嶽きみ」と

## ちゃれんじ! 間違い探し



いよいよ今年もあとわずか。冬は寒い季節ですが、楽しいイベントもありますね。さて、左右の絵の8つの違いを探してみましょう。(答えは11ページ目にあります)



称され、とても糖度が高く美味しいことで有名です。私も食べたことがあります。私もあるが、人為的に砂糖水を注入したのではないかと、思うほどに甘いのです。

どうしてこんなに甘いトウモロコシに育つのでしょうか？植物は寒暖の

差が大きいほど細胞内の糖度が高くなるのが解っています。嶽高原では夏場日中の気温は30度以上に上昇しますが、夜間はぐっと冷え込み、寒暖差がとても大きな地域です。この寒暖差に反応してトウモロコシは細胞内の糖度を上げるのです。熊本でも阿蘇のトウモロコシは美味で有名ですが、阿蘇も昼夜の寒暖差が大きく、寒暖差↓糖度上昇の理解を助けてくれます。また熊本県産スイカの糖度が最も高いのも露地物が旬の夏場ではなく、ハウス物が主流の昼夜寒暖差の大きい5月頃とされます。

酒上戸の人には美味しいお酒の話の一つ。この寒暖差↓糖度上昇を上手に利用し醸造に応用した例がアイスワインです。葡萄の収穫をワザと遅らせて雪が降りくらくらまで待ちます。すると葡萄の糖質（アルコール発酵の原料）が増加して、良質のアルコール（ワイン）が出来るのです。

### ○血糖上昇は寒さから身を守る仕組み

動物の中にも体温低下に伴って血糖を上昇させるものがあります。アメリカアカガエルは凍ったまま冬眠し、春には溶けて冬眠から醒めます。通常、肉や魚を

冷凍し解凍すると受け皿に水分が浸み出してきます。これは細胞が壊れていることを意味します。アカガエルも凍った訳ですから、冬眠から醒める時に細胞が壊れ、死を迎えるはずですが、しかし彼らは血液中の血糖を極度に上昇させ、細胞が凍っても壊れるのを防いでいるのだそうです。植物界、動物界で認められる寒暖差↓糖上昇の仕組みは、寒さから細胞（自身自身）を守るための防御反応の一種と考えられています。

さて糖尿病には2つの型があります。現代日本でメタボリック症候群を源流とするⅡ型糖尿病は肥満・飽食の栄養過多が原因で発症します。従って中年以降に多い病型になります。一方でⅠ型糖尿病は若年者に多く、血糖低下ホルモンであるインスリンの分泌が何らかの原因（遺伝、感染など）で障害される病態です。Ⅰ型糖尿病は日本人に少なく、北欧の高緯度地域、つまり寒くて寒暖差の大きい所に多いことが報告されています。

遠い昔、寒冷環境下では血糖が高い人が糖を燃やして体温を維持し易く（血糖＝燃料と考ええると、燃料が多い方が長い時間暖房できる理屈）、植物やカエルに認められるように生き延びる上で有利だったのではないかと提起されています。

今回は、血糖の季節変動がテーマでした。まだまだ太古から続く血糖ストーリーの全容が解明された訳ではありませんが、冬場は血糖が上昇し易い時期であることは確かです。特に糖尿病の方は、普段以上に食事に注意して頂き、体に優しい年末年始をお過ごしください。少しでも皆さまのお役に立てれば幸いです。

### お花をありがとうございます。



9月、平成とうや病院に嬉しい秋の訪れがありました。1階でリハビリを行っていたスタッフに、どなたかが一抱えのコスモスを渡されたのです。スタッフがお名前も何一つおらず、大変失礼いたしました。

いただいたコスモスは、院内のあちこちに飾り、楽しませていただきました。ありがとうございます。

また、10月には水前寺とうや病院・シルバードピア水前寺に帯山中学校の生徒さん達から、11月には平成とうや病院に託麻中学校の生徒さん達から、それぞれかわいいハンジューのプランターをいただきました。

お花を寄贈してくださった皆さま、本当にありがとうございます。ございました。



お花を届けてくださった託麻中学校の生徒会の方と一緒に（平成とうや病院）



老人保健施設  
シルバーピア水前寺

入所だより

TEL  
096-384-3399



療養部入所の10月の食フェアのテーマは「里の秋」。毎月担当職員と栄養部が知恵を出し合ってメニューを考えています。  
今回は「里の秋」というテーマにちなんで、田舎の農村のような雰囲気の中でお食事を楽しんで頂くこと、かかしや本物の野菜を飾りとして用意しました。  
職員は「田舎のおばちゃん」をイメージとして割烹着姿、とても

昔懐かし食フェア



よく似合っています。  
入所者の方々はむかごご飯を懐かしまれる方が多く、普段の食事ではなかなかないお頭つきの秋刀魚の塩焼きをととても喜ばれていました。  
普段居室でお食事をされている方も、この日はおめかしをして出てこられ、懐かしく賑やかな雰囲気の中でお食事を楽しまれていました。



メニュー むかごご飯  
から芋のだご汁  
さんまの塩焼き  
柿なます  
抹茶パフェ

100円ショップに行ってきました!

普段施設の外に出たり、ゆつくり買い物をする機会などなかなかありませんが、

今回の参加者はこの3名。  
お店の前でハイポーズ!  
場所は北区麻生田にある100円ショップ。水前寺の施設から車で片道30分の遠出です。

今後定期的にも外出レクリエーションを行い、入所者の方々の楽しい思い出のひとつになればと思います。

10月30日、外出レクリエーションでお買い物に出かけました。

みなさん車から見える景色を楽しんだり、たくさんの商品を見ながら「何を買おうかね?」「これはどんなお菓子かしら?」と、それぞれお買い物を楽しまれていました。





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

# デイケアだより

TEL  
096-384-3399

11月16日（金）、平成24年度のボランティア研修会及び交流会を開催しました。例年シルバーピアさくら樹と合同の交流会でしたが、ボランティアさんの数も増えて、充実してきた為今回はシルバーピア水前寺の施設単独での開催となりました。

研修会では地域交流推進室の河内室長より「ボランティア活動  
お忙しい中、ご参加いただきましたボランティアの皆さま、ありがとうございました。今後とも変わらぬご支援をお願いしたいと思っております。



## ボランティア交流会開催



について」と題してボランティアの歴史や役割・心構えなどについての講演がありました。

交流会では会食をしながら、ボランティアさん同士、スタッフとの交流を深めていただきました。1年間の活動報告を行い、各ボランティアさんに自己紹介としてスピーチをしていただきました。日頃ボランティアさん同士の機会がないので、「顔見知りになれてよかった」、「一人一人の方のお話が聞けて良かった」という、感想がありました。



## 立田山へドライブ 外出レクリエーション 立田山へゴー

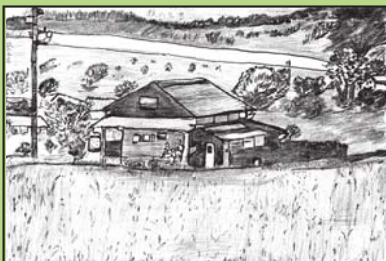
今回、秋の外出レクリエーションは立田山に紅葉見学に行きました。緑の中に色づいた、もみじや柿の葉がきれいで、鮮やかに山を飾っていました。

参加された方から「きれいな紅葉を見ながら秋の空気を感ずることができた」とうれしい声を聞くことができました。今回参加していただいたボランティアの皆さまには大変お世話になりました。職員一同お礼申し上げます。



## 作品介绍

(伊藤カズ工様)



# 地域交流推進室

特定施設シルバーピアグランド通り内 TEL 284-1025

## 砂取校区

私たちは、清和会の「基本方針」に基づき、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、様々な活動のお手伝いをさせていただきます。今回は水前寺とうや病院が属する砂取校区での活動をご紹介します。

### 砂取校区合同防災避難訓練

11月4日（日）第10回砂取校区合同防災避難訓練が江津湖公園にて、曇り空の下、258名の地域の方を交えての開催となりました。地域交流推進室から2名、水前寺とうや病院看護部より2名が救護班として参加しました。5町内からの参加ということで、武道館に集合し、会場まで向かいました。

訓練では次の内容が行われました。

★**毛布や衣類を利用しての負傷者搬送**  
搬送の為に、体重を支えきれないだけの棒が必要。無い時には、毛布の両側をクルクル巻いて棒の代わりに代用する。搬送時は負傷者の足を進行方向とする。

★**タオルなどの布を使っての止血方法**  
傷のそばの動脈（大きな血管）の流れを布で止める。傷口は清潔な布で押さえる。

★**消火器の使い方**  
家庭用の消火器にはABCタイプがあるので、確認しておくこと！消火器は、3

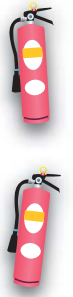


つの動作（ストッパーを抜く・ホースを外す・噴射）で成り立ち、噴射距離5m・噴射時間15秒、火元へむけて放射する。出口を見失わぬよう、確認しながら消火作業を行う。

### ★AED講習

まずは何より、意識の確認を行う。次に迅速に心臓マッサージに取り掛かる。（1分間に100回目安。これをしないと助かる命も危うくなります。なぜなら、通報から消防車が到着するまで平均7分ほどかかりますが、実際、心臓が止まり3分半ほどすると、脳に障害が起こり後遺症発症となるのです。よって、救急車を待つ間に応急処置が必要なのです。）別の人はAEDを取り寄せ、ガイドアナウンスに従って行動します。心臓マッサージは動作を止めることなく交代で行います。

専門職の方からの説明を聞き、体験を行い、質疑応答：身近に学べた防災避難訓練で充実した時間を過ごすことができました。



### 砂取5町内子ども会リサイクル エコ活動で地域と連携

11月10日（土）

砂取5町内子ども会のリサイクル活動に参加しています。各職場で集めた段ボール紙などをリサイクル活動時に持参、また、ピンクの社用車で町内を廻り地域の方々と一緒に新聞紙・段ボール・その他の紙類・アルミ缶などの収集活動をしています。



### 砂取校区 民生委員児童委員定例会



場所：砂取コミュニティセンター  
参加者：民生委員児童委員の皆様

### 献血のご協力 ありがとうございました

11月1日（木）、水前寺とうや病院・シルバーピア水前寺の正面駐車場にて熊本赤十字血液センターさんによる献血が行われました。

受付者数 42名  
献血者数 32名

ご協力いただいた皆さま、誠にありがとうございました。

# 田迎界隈ば さるく Vol.3

幸田公民館  
水彩画教室

とうや病院グループの各施設では、病棟や外来まわりの展示物を数ヶ月ごとに入れ替えています。展示作品は、地域の方やボランティアの方からお借りしています。

今回は、平成とうや病院に作品を展示していただいている、幸田公民館の水彩画教室にお邪魔しました。

教室には、現在27名の方が参加しています。お邪魔したこの日は、先日描かれた作品の品評会が行われていました。

講師の二宮弘一先生によつて、生徒さんの作品がひとつひとつ丁寧に解説されていきます。生徒さんも参加しながら、笑いのわきあがる楽しい雰囲気の中、約2時間：あつという間でした。

「楽しくてやめられんとよ」「絵の腕は上がらんばつてん、口だけは達者になる」と生徒さんといえいえ、皆さんともステキな絵を描



講師の二宮先生  
学級長の梅崎さん



かれていました！  
教室には、10年以上続けていらつしやる方もおられるそうです。楽しくてやめられない、というのも納得でした。  
患者さまや働くスタッフが、ふと足を止めて院内の展示作品を眺めた時に、この水彩画教室の温かい雰囲気伝わると嬉しいです。  
年明けには近くの料理屋さんで干支を題材にした絵の展示をされるそうです。  
次の作品展示も楽しみにしています！今後ともよろしくお願ひします。  
(平成とうや病院  
広報・展示物企画部会)



**水彩画教室**  
(幸田公民館自主講座)  
講師：二宮弘一先生  
開催日時：  
毎月第1・第3木曜日  
午後1時半から2時間程度



江津湖にて

水前寺 とうや 病院	外来	延べ患者数 2,568人 (一日平均 62.6人)
	入院	延べ患者数 7,805人 (一日平均 128.0人) 一般病棟平均在院日数 17日
シルバー ピア 水前寺	入所	延べ利用者数 3,851人 (一日平均 63.1人)
	通所	延べ利用者数 2,397人 (一日平均 40.6人)
在宅 ステー ション 水前寺	居宅	計画件数 381人
	訪問 看護	延べ訪問人数 287人 (一日平均 6.4人)
平成 とうや 病院	外来	延べ患者数 833人 (一日平均 20.3人)
	入院	延べ患者数 4,867人 (一日平均 79.8人) 一般病棟平均在院日数 18日

清和会データ (平成24年9月～10月)



水前寺とうや病院



平成とうや病院

**年末年始の外来診療のご案内**  
平成24年12月29日(土)から平成25年1月3日(木)までの外来の診療は休診いたします。  
年始は平成25年1月4日(金)より平常通りに診療を行います。

間違い探しの答え

(左より) トナカアの角の長さ、犬の尻尾の柄、うさぎのお腹の模様、雪だるまの口、雪だるまのボタンの数、きのお腹の模様、くまのお腹の模様、獅子舞の足



**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

**受付時間** 午前 8:30～11:30  
午後 13:30～17:30

**診療時間** 午前 9:00～12:00  
午後 13:30～18:00

水前寺とうや病院 / 清和会本部

〒862-0950 熊本市中央区水前寺5丁目2-22  
E-mail:seiwakai@tohya.or.jp ホームページ:http://www.tohya.or.jp

お問い合わせ・外来予約は

▶▶ 096-384-2288

**【外来担当医師表】**

平成 24 年 12 月 15 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
エコー	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	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		



最寄のバス停	水前寺本町 (水前寺とうや病院前)	徒歩 0分
	北水前寺 (熊本県青年会館前)	徒歩 3分
	北水前寺 (北水前寺五差路付近)	徒歩 3分
市電	国府電停または水前寺公園電停	徒歩 10分
JR	水前寺駅	徒歩 12分

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



**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

**受付時間** 午前 8:30～11:30  
午後 13:30～17:30

**診療時間** 午前 9:00～12:00  
午後 13:30～18:00

平成とうや病院

〒862-0963 熊本市南区出仲間8丁目2-15  
E-mail:heisei@tohya.or.jp ホームページ:http://www.tohya.or.jp

お問い合わせ・外来予約は

▶▶ 096-379-0108

**【外来担当医師表】**

平成 24 年 12 月 15 日現在

	月	火	水	木	金
午前	神経内科・内科	呼吸器内科・内科	呼吸器内科・内科	神経内科・内科	呼吸器内科・内科
	池邊 典子	森 孝志	森 孝志	池邊 典子	森 孝志
	循環器内科・内科	リハビリテーション科	神経内科・内科	代謝内科・内科	リハビリテーション科
堀尾 英治	依光 茂太	熊本大学	今野 由美	依光 茂太	
内視鏡	合島 雄治	合島 雄治	合島 / 東(午後)	合島 雄治	合島 雄治
エコー	堀尾 英治		東 洋一郎		
午後	呼吸器内科・内科	循環器内科・内科	消化器内科・内科	循環器内科・内科	呼吸器内科・内科
	増永 愛子	齊藤 忠興	東 洋一郎	齊藤 忠興	熊本大学
	循環器内科・内科	消化器内科・内科		消化器内科・内科	
	堀尾 英治	合島 雄治		合島 雄治	
			代謝内科・内科		
			今野 由美		



最寄のバス停	田迎小学校前 (旧浜線沿い)	徒歩 5分
	田迎 (東バイパス沿い)	徒歩 1分
	幸田市民センター入口	徒歩 5分
JR	南熊本駅または平成駅	車 10分

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

**編集後記**

今回はじめて、広報担当者とともに水彩画教室の取材に行ってきました。取材する側だったのに、教室のみなさんにつられて、生徒さんたちの作品に入ったり、先生のお話を真剣にメモしてしまったり、すっかり生徒の一員になってしまいました。また新しい年を迎えますが、常に学んでいく姿勢を忘れずに年を重ねていきたいと感じた1日でした。(平成・成松)