


地域交流誌

たいざんぼく

水前寺

 医療法人清和会

水前寺とうや病院
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

Vol.49 2013.12

- ◇薬の飲み方・飲み合わせ
- ◇健考茶論 あなたのお腹には
色鮮やかなお花畑が広がっていますか？
- ◇託麻原四町内いきいきサロン
- ◇第11回砂取校区合同防災訓練

薬の正しい服用について ～薬の飲み方～

避けた方がよい組み合わせ



緑茶・コーヒー・紅茶



胃酸の分泌を抑える薬 〈ガスターなど〉	お茶などに含まれるカフェインの効果が強まることがあります。(胸がギュッとしたり、眠れなくなります。)
気管支を広げる薬 〈ユニフィルなど〉	カフェインにより副作用が出やすくなることがあります。(吐き気がしたり、脈が不規則になったりします。)
不安を取り除く薬 〈コントミンなど〉	カフェインにより、薬が効きにくくなる可能性があります。



牛乳

一部の抗生物質 〈クラビットなど〉	薬と、牛乳の成分のカルシウムやマグネシウムが結合し、薬の吸収が阻害され、薬が効きにくくなる可能性があります。
貧血の薬(鉄剤) 〈フェロミアなど〉	
皮膚病(乾癬・水虫)の薬 〈テルビナフィンなど〉	薬の吸収が増加するため、副作用が出やすくなることがあります。(吐き気がしたり、食欲が低下したりします。)
腸で溶けるように設計された薬 〈バイアスピリンなど〉	腸で溶けず、胃で溶けてしまい、薬が効きにくくなる可能性があります。



グレープフルーツジュース

血圧を下げる薬 〈アムロジピンなど〉	薬の分解が阻害され、薬が効き過ぎることがあります。
-----------------------	---------------------------



お酒

ピロリ菌・細菌を殺す薬 〈フラジールなど〉	アルコールの分解が阻害されます。(胸のドキドキ、急激な血圧低下、嘔吐、めまいなどを起こします。)
不安を取り除く薬 〈コントミンなど〉	アルコールと薬の作用が合わさって、睡眠作用が出過ぎることがあります。(めまいがしたり、ふらついたりします。)
血圧を下げる薬 〈アムロジピンなど〉	アルコールと薬の作用が合わさって、血圧が下がり過ぎることがあります。(めまいがしたり、ふらついたりします。)

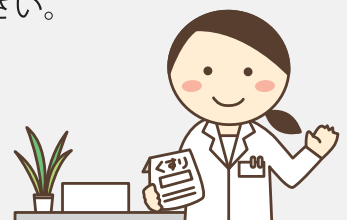
知ってほしいな! くすりの豆知識

水前寺とうや病院
薬剤部長 益山 貞隆

『薬は水や白湯で飲む』
のが基本です。

アルコールや牛乳、ジュース、コーヒー、緑茶などで服用すると、薬が効き過ぎたり、一方で効かなかったり、副作用が強く現れたりすることがあります。では、実際に避けた方がよい組み合わせにはどのようなものがあるのでしょうか？

薬剤師は薬の専門家です。どうしても、水や白湯以外で薬を飲みたい場合には、お気軽に薬剤師にご相談ください。





家事動作練習～調理練習の紹介～

リハビリ室にはADL（日常生活動作）室という自宅の一室を想定したお部屋があります。

そこでは、トイレ動作・入浴動作などをはじめ、自宅に帰る方ならば必ず必要となってくる日常生活の動作練習を行ったり、必要に応じて、床からの立ち座り動作や、掃除・洗濯・調理などの家事動作を獲得する為の練習を行います。その中でも今回は、調理練習についてご紹介したいと思います。

患者さまの中には退院して自宅に帰って食事の準備をしなければならない方も多くいらっしゃいます。しかし…

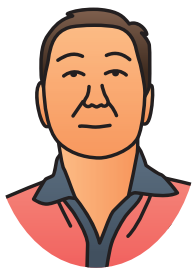
「入院中、一度も包丁を握つたらん、上手くできるだろうか。」「料理をしてる間、立っどつきるだろうか」など、調理に関して、不安な声も聞かれます。

そこで、自信を持って自宅に帰っていただけるよう、リハビリの一環として調理練習をしていただ

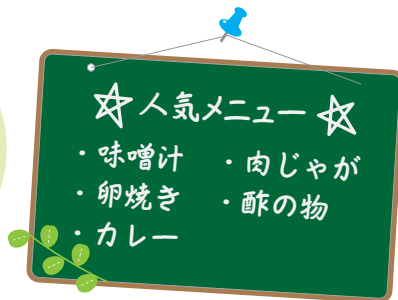
いています。献立は、患者さまが入院前によく作られていた料理や、作りたいと希望される料理を多く取り入れています。そして、使用する材料・調理器具・調理時間など、準備の段階から一緒に考えていきます。調理に使う材料は栄養部に相談し準備してもらいますが、患者さまの練習内容によっては、セラピストと一緒にスーパーに買い物に行き、自ら材料を調達し調理される方もいらっしゃいます。

▶▶ 計画を立てて、材料が揃えば、調理開始 ▶▶

セラピストは必要に応じて、自助具の検討、楽な調理手順のアドバイス、また、動作のお手伝いや味見も行ないます！そして、減塩食などの栄養指導が必要な患者さまは、管理栄養士に直接立ち会ってもらうこともあります。



出来上がった料理は、患者さまとスタッフと一緒にいただきます。ご家族が来院され、出来上がった料理を振舞われることもあります。病院食を食べ慣れていないと自分で作った料理の味が濃いことに気づき、薄味傾向になる方もいらっしゃいます！



その他にもこんな料理も作ってみました！



フルーツゼリー



鶏のから揚げ



白和え & スパゲッティーサラダ

私たちは、清和会の基本方針に基づき、地域の皆さまが住み慣れたこの地域で安心して過ごしていただけるよう、様々な活動のお手伝いをさせていただいております。

地域交流推進室

特定施設シルバーピアグラウンド通り内 TEL.096-284-1025

● 託麻原四町内いきいきサロン ●

明るく、楽しく、会話するサロンをモットーに、今年2年目を迎えたばかりの駆け出しですが、次第に参加者が増えてきています。

地域包括支援センター、水前寺とうや病院 地域交流推進室のご協力のもと、血圧測定、健康相談、歌いながらの健康体操、脳や筋肉を無理なく使ったゲーム等で全身の血行を良くし、折にふれ健康維持に大いに役立つ情報を発信して頂いております。茶話会では、お隣同士お喋りしたり、昔話や日頃気を付けている事、感動したお話等、お手伝いして頂いている地域の方々が今後自分の老後を考える際に大いに役立つ知恵を頂いております。

「年3回では少ない」との声も出始め、楽しみにされておられるご様子。うれしい限りです。今後あせらず、一人でも多くご参加頂ける場を提供できたらと思います。

サロン代表 佐藤純子



● 第11回砂取校区合同防災訓練 ●

平成25年10月20日(日) 9時30分
12時、第11回砂取校区合同防災訓練が開催されました。

地域交流推進室職員は、砂取5町内の災害時避難場所に指定されている武道館北側に集合し、点呼後に開催地 水前寺江津湖公園へ向かいました。狭い道を通り、高い塀さらに傾いた塀や凸凹道あり、迷いそうな道を歩いて行くうちに集団が散らばり始めてしまい、集団行動の難しさと大切さを改めて感じます。

中央消防署関係・消防団の協力をもとに、参加者約300名全9町内を4班に分け

① 起震車体験 ② 救急法
③ 消火器取扱い・バケツリレー消火
④ 煙体験ハウス・簡易担架作成等の合同訓練が行われました。今回も救護班に水前寺とうや病院看護師2名が協力。

訓練終了後は、各町内でアルファ米と炊き出しの豚汁を頂き、緊張感もほぐれ、和やかな雰囲気でした。



ちゃれんじ! 間違い探し

♪もういくつ寝るとお正月～♪ 皆さんはどのように過ごされますか？
さて、左右の絵には7つの間違いが隠れていますよ！答えは7ページに
あります。



ボランティア募集

清和会では、ボランティアさんを募集しています！

食事・お茶出しのお手伝い・付き添い
外出レクリエーションの付き添い
作品作り、趣味活動のお手伝い、
話し相手など…

職員が丁寧に指導・サポートいたします！

募集している施設

老人保健施設シルバーピア水前寺（入所・通所）
特定施設シルバーピアグランド通り

詳細・お問い合わせは地域交流推進室まで
電話 096-284-1025 （担当：久保田・江藤・成松）

入居者募集中

特定施設シルバーピアグランド通り
（サービス付き高齢者向け住宅）

入居対象となる方

満60歳以上で、自立されている方から要支援・要介護の認定を受けられている方（自立の方の場合、人数に制限があります。）

施設のご案内

全室個室 60室 平成24年6月完成
ワンルームタイプ 21㎡ / 全室緊急通報装置完備
トイレ・洗面台・電動ベッド・クローゼット・エアコン・テレビ・
冷蔵庫・収納家具・バルコニー付き ※食堂・浴室は共有

費用について

敷金 18万円 保険外費用（月額）：家賃 6万円 / 共益費 4.8万円 /
食費 4.2万円、その他介護保険 1割負担等

詳細・お問い合わせはシルバーピアグランド通りまで
電話 096-386-0020 （担当：渡辺）

看護師募集



私たちと一緒に働きませんか？

詳細はホームページにて

とうや病院

検索



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

お問い合わせ 水前寺とうや病院
電話 096-384-2288

水前寺 松永副院長の

健康考茶論

あなたのお腹には 色鮮やかなお花畑が 広がっていますか？

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。



雑踏に師走の慌ただしさを、クリスマスイルミネーションに「ほっ」とする暖かみを感じる頃となりましたが、皆さまは如何お過ごしでしょうか？

この時期は宴会、飲酒の機会も増え、胃腸に負担を強いることも多くなり、加えて寒さや空気の乾燥からインフルエンザ、感染性胃腸炎の流行る季節とも重なり、胃腸は過重労働状態にあります。皆さんは何か胃腸に気を遣われているでしょうか？最近では、ヨーグルト会社を中心に腸内環境に配慮した食品のテレビコマercialを目にする機会が増えたように思われます。それだけ世間の関心が集まっている（不調を抱えている人が多い）と言うことでしょうか？

腸内には約100兆個以上（重量で1.5kg）の細菌が生息していると考えられています。私が学生の時はこれを腸内細菌叢と習ったものですが、その後研究が進み、腸内細菌は私達の健康



に密接に関与していることが判り、「叢」草むら」では失礼に当たると考えられるようになり、近年は「腸内フローラ（＝お花畑）」と呼ばれるようになりました。

○ヒトの健康と腸内フローラ

腸内フローラに配慮した食品には、人体に良い影響を与える微生物を直接摂取させるプロバイオティクスとオリゴ糖など腸内細菌の生育に利用されるプレバイオティクスに分かれます。これらの食品は特定保健食品に指定されているものも多く、体重増加、血糖値、コレステロール値を抑えることが期待されています。即ち腸内フローラが生活習慣病を予防するのではないかと期待されているわけです。

2006年のネイチャー誌に太ったマウスと痩せたマウスの腸内フローラを調査したところ組成に差があることが報告されました。更に無菌状態で育てたマウスに太ったマウスや痩せたマウスの腸内細菌をそれぞれ別の個体に与えたところ、太ったマウスの腸内細菌を与えられた個体は痩せたマウスの腸

認知症サポーターフォローアップ研修 開催

認知症の方の権利を守るために
～成年後見制度について～
日時：10月21日（月）
場所：東区役所 会議室



司法書士の山崎順子先生に講義をお願いし、成年後見制度について説明していただきました。そして、一人暮らしの高齢者が悪質商法に度々遭い、心配した近所の方がささえりあに相談し、成年後見制度につなぐまでを劇にして、笑いを交えながら行われました。22名の参加があり、大変分かり易かったと好評でした。当日は、ケーブルテレビの取材もあり、当日の感想など、参加者の方にインタビューされている場面も見られました。

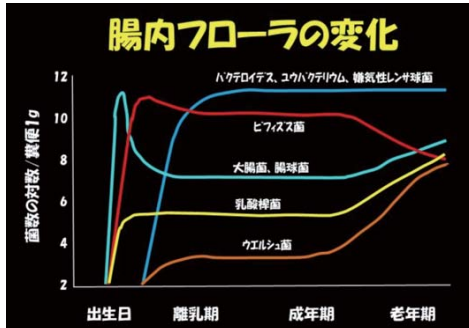
熊本市高齢者支援センター
ささえりあ 江津湖

内細菌を与えられた個体に比較して著しく体重が増加しました。この結果は、腸内フローラが生体宿主の健康状態を左右する可能性を示唆するものでした。でも「所詮、動物実験のお話でしょう」と思われる方もいらっしゃるかもしれませんね。

ところが2013年スウェーデンのイエテボリ大学から再びネイチャー誌にヒトの腸内フローラと糖尿病の関連性を示す研究結果が報告されました。彼らは欧州の平均年齢70歳の女性145人（糖尿病患者、耐糖能異常を示す患者、健康な被験者）から得られた便のサンプルを用いて、腸内フローラの性状を遺伝子情報（これをメタゲノム解析と言います）として解析しました。その結果、糖尿病の女性では、独特な腸内フローラがみられることが分かり、特にブドウ糖と脂肪の代謝で重要な役割を果たす酪酸を産生する腸内細菌の数が、健康な女性に比べ減少していました。皆さんも少しは腸内フローラがヒトの健康や病態に関与していることを信じて頂けるでしょうか？

○精神と腸内フローラ

「断腸の思い」とか精神状態と腸を結びつける表現も多いですが、原始的な生物であるイソギンチャクやヒドラなどが、ほぼ腸と神経からなることから判るように腸と脳神経系は太古の昔から密



接な関係にあります。精神的ストレスを与えられると腸内フローラに変化を来す（所謂、悪玉菌が増える）ことが宇宙飛行士の便の研究から判っています。

また最近では腸内フローラにおける代謝産物が宿主の精神行動面に影響を与えており、延いてはうつ病や認知機能にも関与していることが、動物実験レベルで知られるようになりました。少しミステリーチックになりますが、腸内細菌がヒトを操っているとの解釈も成り立つかもしれません。飛躍しすぎの話に聞こえるかもしれませんが、誰も予想していなかった胃内に生息する有名なピロリ菌が胃潰瘍や胃がん発症に関与し、はたまた血小板減少症や動脈硬化へも関与している事実を考えれば、満更、安っぽいミステリーに終わらない可能性も充分にあり得ます。

生活環境が私達の健康に大きく影響することは周知の事実です。最近、大気汚染物質PM2.5がニュース番組を賑わせ、健康への影響が懸念されています。でも最も身近にある環境要因は、実は腸内フローラであることを私達自身が自覚すべきだと思えます。加齢に伴って腸内フローラの状態も悪化することが知られています。腸内に色鮮やかなお花畑が作られないと私達の健康は成り立ちません。抗生物質の乱用は、腸内フローラを破壊し、生体環境を悪化させる側面もあることを私も含めて肝に銘じようと思います。本茶論が、皆さんのお腹のお花畑の肥やしになれば幸いです。

清和会データ（平成25年9月～10月）

施設	タイプ	延べ患者数		一般病棟平均在院日数
		患者数	(一日平均)	
水前寺とうや病院	外来	2,483人	60.6人	18日
	入院	7,095人	116.4人	
シルバーピア水前寺	入所	3,958人	64.9人	18日
	通所	2,392人	40.6人	
在宅ステーション水前寺	居室	382人	-	18日
	訪問看護	298人	6.6人	
	訪問介護	1,865人	30.6人	

一般病棟平均在院日数は、8月～10月を算定基礎としています

間違い探しの答え

「お花畑の肥やし」とか「精神状態と腸を結びつける表現も多いですが、原始的な生物であるイソギンチャクやヒドラなどが、ほぼ腸と神経からなることから判るように腸と脳神経系は太古の昔から密

水前寺とうや病院からのお知らせ



インフルエンザ予防接種 実施しています

- 実施期間：10月1日～12月30日（予定）
- 対象者：15歳以上の方（15歳未満の方は、小児科のある医療機関へお問い合わせください）
- 料金：3,600円
熊本市在住の65歳以上の方は無料です。住所・氏名・生年月日が確認できる健康保険証等をお持ちください。

年末年始の外来診療について

水前寺とうや病院の年末年始の外来診療は12月31日（火）より1月5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。）

シルバーピアだより

シルバーピア水前寺 入所・通所

シルバーピアグランド通り

シルバーピア水前寺 デイケア（通所リハ）



家族会 開催

9月29日（日）17組のご利用者様
のご家族が、参加されました。

通所リハビリご利用時の1日の様子
をスライド形式で報告した後、ご
家族対象にロコモ（介護予防）体操・
リハビリ体験。利用者さまに「デザー
ト（白玉フルーツポンチ）を作っていただ
き、その後一緒に昼食（松花堂弁当）を召
し上がっていただきました。その際、家族会当日の様子をお
りませたフォトストーリーを上映しました。

ご家族からは、「日頃の通所リハビリでの様子を知らぬ事が出
来て良かった。」「利用者の家族同士での情報交換や交流が出
来て良かった。」「昼食が美味しかった。」等の声を頂きました。
私たちスタッフも、ご家族とお話することができ、ご自宅
での様子をすることができました。



祝 100歳 おめでとうございます!!



ステキな笑顔で、スタッフとの記念写真を撮り大変喜ば
れていました。
一人暮らしをされている真木さん、
通所リハビリでは書道、俳句、華道をされて、ご自宅で
も自主練習されていらつしやる姿に頭が下がります。
これからも好きなものを食べて、どんだん女を磨いてく
ださい。通所リハビリはもちろん、居宅、訪問介護スタッ
フみんな応援しています!

10月に100歳になられた
真木ミチ子様

真木さんに質問!
100歳を迎えられて一言!
これからも好きな人に会っていきたい。
これからの秘訣は?

好きなものを食べる。(特に揚げ物が好き)



シルバーピア水前寺 入所



お部屋でテレビを見て過ごされることが多く、体調を崩しがちだった村岡さんですが、ケアプランの生活目標がきっかけで、今では月に1回、大阪在住の娘さんとお互いの近況を綴った絵手紙で交流をされています。

居室から出られて、文字や文章

想いをこめて書いています ～娘さんとの交流～

に添える絵の練習を毎日熱心にされるようになりました。娘さんからも「3〜4ヶ月に1度しか会えませんが、母がこんなに元気になって、笑顔が増えたことをとても嬉しく思い感謝しています。一度、とだえていた絵手紙ですが、母からのハガキが届くのが楽しみです。」と言葉を寄せてくださいました。



外出レクリエーション 動植物園に行ってきました



10月後半、入所者数名と熊本市動植物園に出掛けてきました。コスモスの花が可憐に咲いており、「きれいなえ〜」「この時期に珍しいね」とお話ししながらお散歩して回り、短い時間ではありましたが、とても充実した時間を過ごすことができました。お忙しい中ご参加頂いたご家族の皆様、ありがとうございました。



熊本城まで ドライブしました



シルバーピア グランド通り



10月16日〜18日にかけて、熊本城二ノ丸公園にドライブに行ってきました。前週末までのポカポカ陽気とは違ってかわって、季節外れの台風の影響で、風が強く、肌寒い天気となりました。上着を用意して暖かい恰好で出発。お城に行かれるのは久しぶりと、お子さんたちと行かれた時の話や、観光で来た時の話など、それぞれの思い出話で会話が弾んでいました。そして、壮大なお城の姿や二ノ丸公園の自然を楽しめました。

最後にお城をバックに記念写真をパチリ。入居者さまはいつも増して笑顔です。「もう少し経って、銀杏が紅葉したらまた来たいね。」とおっしゃっていました。

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

受付時間 午前 8:30～11:30 午後 13:00～17:30

お問い合わせ・外来予約は

診療時間 午前 9:00～12:00 午後 13:30～18:00

▶▶ 096-384-2288

【外来担当医師表】

平成 25 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	呼吸器内科・内科	呼吸器内科・内科	呼吸器内科・内科	呼吸器内科・内科
松永 敏郎	立石 秀彦	濱本 淳二	彌永 千絵子	濱本 淳二	
内視鏡	松ヶ迫 貴		松ヶ迫 貴	山邊 博 (第1・3・5週)	
エコー	松ヶ迫 貴		松ヶ迫 貴		
午後	内科	呼吸器内科・内科	呼吸器内科・内科	神経内科・内科	消化器内科・内科
	依光 里香	中西 美智子	中西 美智子	寺本 仁郎	松ヶ迫 貴
	循環器内科	内科	内科	呼吸器内科・内科	呼吸器内科・内科
	熊本大学	依光 里香	依光 里香	中西 美智子	立石 秀彦
			内科		
			依光 里香		
禁煙外来 予約制		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。
- 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。



〒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>

理念

IDENTITY(個人)の尊重

～FOR YOU あなたのために～

基本方針

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。
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
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分自身の治療を決定する権利
4. プライバシーが保障される権利
5. 個人の尊厳が保障される権利



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

老人保健施設

シルバーピア水前寺

水前寺とうや病院
併設

☎ 096-384-3399

特定施設 シルバーピアグランド通り (サービス付き高齢者向け住宅)

〒862-0951 熊本市中央区上水前寺1丁目6-5

☎ 096-386-0020

シルバーピア
グランド通り
施設内

在宅
ステーション
水前寺

居宅介護支援事業所

☎ 096-384-3119

訪問介護支援事業所

☎ 096-384-2771

訪問看護支援事業所

☎ 096-384-5580

地域交流
推進室

☎ 096-284-1025

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

受付時間 午前 8:30～11:30 午後 13:00～17:30

診療時間 午前 9:00～12:00 午後 13:30～18:00

お問い合わせ・外来予約は ▶▶ 096-379-0108 〒862-0963 熊本市南区出仲間8丁目2-15