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

Vol. 66 2016.11

写真：ひごまる隊と健康フェスタ実行委員
（通所リハビリ・リハビリテーション科・看護部スタッフ）

◇グルコーススパイク
◇第 21 回医療法人清和会健康フェスタ
◇健考茶論「糖質制限～太る現代人への福音か？～」
◇水前寺界隈ばさるく～JAZZ 酒場かっぱさん～

教えて！ドクター

グルコーススパイク

水前寺とうや病院
副院長 松永 敏郎（循環器内科）

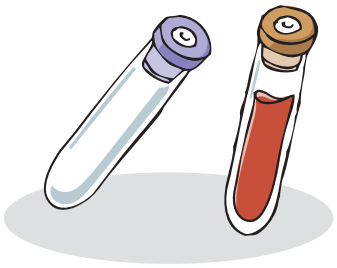
松永 敏郎

グルコーススパイクとは？

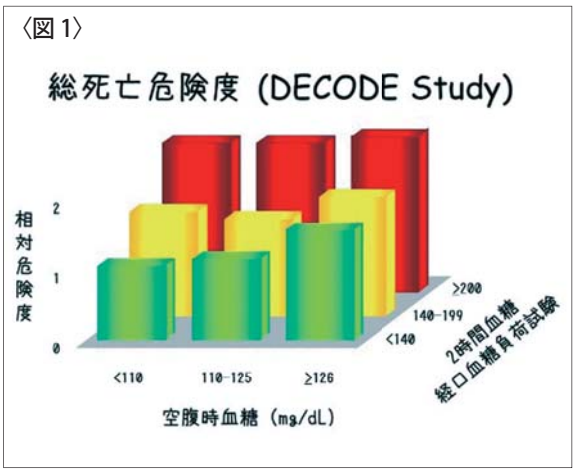
グルコーススパイクは、先日のNHKスペシャルでも紹介された注目の話題です。

職場の健診では空腹時の血液検査が一般的と思いますが、**グルコース（血糖値）スパイクとは食後の急峻な血糖値上昇を意味します。**このキーポイントは、例え空腹時血糖が正常（血糖値100mg／dL以下）、平均血糖値指標であるHbA1cが2ヶ月前は正常（HbA1c 6.0％以下）であっても、食後血糖値が高い人がいることです。

糖尿病が恐いのは腎臓（糖尿病性腎症）や眼（糖尿病性網膜症）が悪くなることです。これらは細小血管障害と呼ばれ、血糖値が高いほど悪化することが分かっています。従って通常空腹時血糖も高く、糖尿病罹病期間の長い人に合併することが多くなります。一方で糖尿病（もしくは血糖値の異常）は心筋梗塞や脳梗塞等の動脈硬化性疾患（大血管障害）を助長することも知られています。しかしこれらは空腹時血糖や糖尿病重症度（HbA1cが悪い）との関係性よりも、食後のグルコーススパイクとの関連性が強いことが分かってきました。（図1）



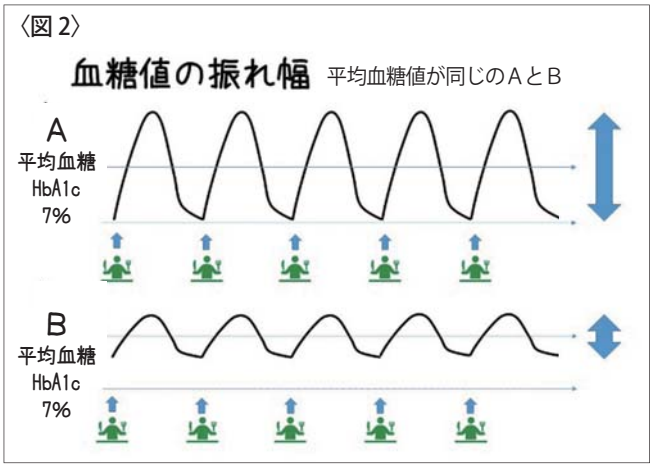
〈図1〉



空腹時血糖値が増加しても総死亡の危険度の増加は僅かですが、2時間後（食後）の血糖値が高いほど総死亡の増加が著しいことが分かります。

模式的に図2に示しますが、同じ平均血糖値（HbA1c）でもAは食事でジェットコースター式に大きく血糖が変動しますが、Bの血糖変動幅は小さく収まっています。同じ平均血糖でもAタイプが心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすいことになります。現代の食事は基本的に柔らかく、噛む回数も少なく、直ちに飲み込むことが出来る消化吸収の良い物が好まれる傾向にあり、グルコーススパイクを助長する土壌が揃っています。

〈図2〉



Aは食後に急激な血糖上昇を認めますが、Bの食後血糖上昇は僅かです。空腹時血糖値はBの方が、Aより多少高めであるため空腹時血糖のみを評価する健診ではBが悪く評価される場合がありますが、本当に危険性が高いのはAになります。

血糖値が高いと言われたことがなくても甘い缶コーヒー、ジュース好きな人は要注意です。市販の甘い清涼飲料水（甘い缶コーヒー）の多くには、100mlあたり10g程度と、かなり多くの糖質（果糖

ブドウ糖）が含まれています。清涼飲料水の糖質は吸収が速く、これを毎日飲み続けることは自らグルコーススパイク状態を実験していることと同じで、急性の糖尿病（もしくは近い状態）を呈することが報告され、ペットボトル症候群と呼ばれています。特にアメリカでは若年層の甘い清涼飲料水依存が高く、肥満の原因と考えられ、社会問題となっており、打開策として清涼飲料水に課税しようとする動きがあります。

グルコーススパイク、即ち高血糖の大波は、葛飾北斎の荒波如く私達の健康に押し寄せる大いなる脅威なのです。

グルコーススパイクの予防

ではグルコーススパイクはどのように予防すれば良いのでしょうか？

答えは簡単で、血糖が上昇しにくい食事を摂れば良い訳です。最近の流行である糖質制限食（穀類、根菜類を避けて肉類、魚介類、大豆、野菜を中心とした食事）もこれに当たります。詳しくは後のページの健考茶論を御参照下さい。

もっと手軽な方法としては、白米を玄米に置き換えたり、白米に雑穀を加えることで消化吸収を少し悪くするのも良いかと思います。また肉類、魚や野菜を先に食べて、御飯を後回しにするのも有効であると言われています。このように消化吸収を少し悪くすると消化管よりインクレチンと呼ばれる物質の分泌が増えて食後の血糖上昇を抑制し、体重減少に繋がると考えられています。

極度の肥満患者（糖尿病の人が多い）に対して胃と小腸をつなぐバイパス手術が行われ、良い成績を残しています。バイパス術後の患者さんでも血中インクレチンの増加が認められており、インクレチン増加↓体重減少の構図があるようです。

最近は糖尿病のお薬も患者さんの状態に応じて色々な選択肢を利用できるようになりました。新しく開発された薬ほどグルコーススパイクを抑制する作用が強い傾向にあるのも事実です。先のインクレチンも現時点では注射による投与が必要ですが、臨床で利用可能な薬剤となりました。関心のある方は当院でも対応しておりますので、お気軽に御相談下さい。

最後に大切なことがあります。過度のダイエットや偏った食事は却って健康状態を悪化させる場合があります。特に高齢者が消化吸収の悪いものを摂取すると栄養状態を悪化させる危険性がありますので、食事で減量をとお考えの方は必ず主治医、栄養士等に御相談下さい。

年末年始の外来診療のご案内

水前寺とうや病院の年末年始の外来診療は、

12月30日(金)～1月3日(火)

を休診とさせていただきます。

ご迷惑をおかけしますが、何卒ご了承くださいますようお願い致します。

ただし、急患の場合はこの限りではありません。

献血のご案内

11月24日(木)14時～16時

場所：水前寺とうや病院 正面駐車場

献血バスでの献血は、400mL のみとなります。

献血するとくまモングッズのプレゼントがあるそうです。

献血に関するお問い合わせは

熊本県赤十字血液センター

TEL.096-384-6725

血液センターホームページ

［URL］http://www.bc9.org

"座位症候群"を知っていますか？

みなさん、朝起きて夜寝るまでの間にどれ位の時間座っているか考えたことはありますか？高齢者を対象にしたある調査によると1日の総座位時間は8.6時間にもなるそうです。座る時間が長いと足の力が弱くなる、浮腫みやすくなる、腰痛を生じやすくなる等様々な問題が発生してきます。

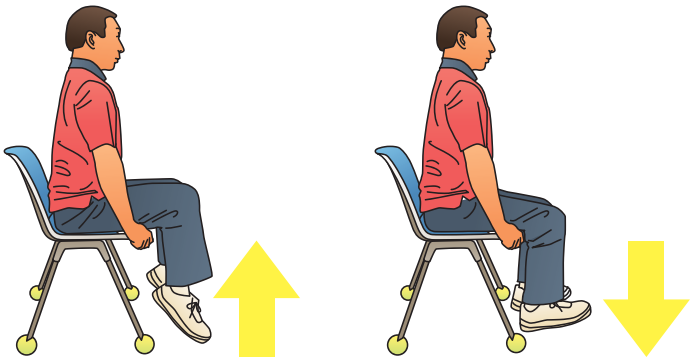
これらの症状を総称して"座位症候群"と呼ばれることがあります。

座り過ぎは健康に悪影響を及ぼしており、冠動脈疾患などでの死亡リスクが高くなるそうです。その他にも、肥満、体重増加、糖尿病、がんなどの発症リスクが高くなることが報告されています。

座りすぎを少しでも減らすために、、、

- 基本的に座っている時間を減らす（安全に立てる人は歩行頻度を増やす）
- 立位が安全にとれない方でも、座位で下肢の活動を増やすと改善されます。
- テレビを観る時間が長い人は、30分～1時間に1回は立ち上がり、少しでも動きましょう。
- 車を使用する頻度を減らし、近場なら歩いたり、公共交通機関を利用することをおすすめします。

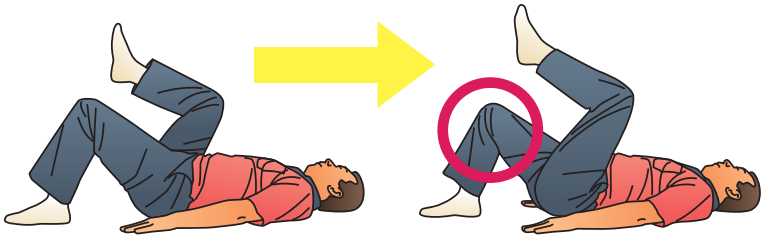
～下肢の活動として、2つご紹介します～



座って踵上げ

1・2・3・・とリズムよく数えながら両足の踵を50回あげます。

※余裕のある方は、つま先上げと踵上げを交互に行ったり、3や5の倍数の時はつま先を上げたり工夫してみましょう。



横になって足上げ

横になり、足を交互に無理のない範囲で上げていきます。上げた状態で3秒止めてみましょう。

※左の○のように反対側の膝を立てることで、腰への負担が軽減します。

下肢の活動を行いながら、脳トレーニングを一緒に行うことで認知機能の低下を防ぐことができます。

上記の運動をしながら同時に計算問題（暗算）、しりとり、歌唱などを行ってみましょう。

私たちリハビリスタッフも、患者さんに「寝ている時間を減らして、座ってできる活動をしましょう」と伝える場面が多々あります。安易に座って過ごすことをすすめてしまっているのかもしれません。

今回紹介した運動だけではなく、生活の中で"動く"ことを意識することで"座位症候群"の予防になります。

これから寒い季節になると、こたつでテレビを観たり、じっとしていることが増えてくるでしょう。

この機会に、今までより少し運動を意識してみませんか？

健康フェスタ

支えあおう 心ひとつに
健康フェスタ 2016

10 月 15 日（土）に第 21 回 医療法人清和会 健康フェスタを開催いたしました。当日は天候にも恵まれ、約 250 名の方にお越しいただきました。

医師による講話をはじめ、各種健康チェック、体力測定、相談コーナー等、健康を考えるきっかけになっていただけたら幸いです。また、おかげさまで昨年よりも出店数も増え、色々なステージが繰り広げられ、ご来場者、ご入院中・ご入所中の方にも楽しんでいただき大盛況のうちに終えることができました。

健康フェスタを地域の皆様、団体の皆様と一緒にできたことを大変嬉しく思います。ご協力いただいた外部団体の皆さま、心よりお礼申し上げます。ありがとうございました。

健康フェスタ実行委員長　松永 直也

職員それぞれが思う『感謝』を集めたメッセージボード

講話

立石医師

中島介護福祉士

「私の意思表示ノート～私の思い、願い～」立石 秀彦 呼吸器内科医長 兼 地域医療連携部副部長

「自分で決める最期」中島由紀美 シルバーピアさくら樹 入居部

ステージ

バトンダンス・トワールメイツ

阿蘇猿まわし劇場より『くり松かき松』コンビ登場！

ひごまる隊もかけつけてくれました！

栄養科職員による氷の彫刻に感激！

骨密度や肺機能、呼気 CO 濃度等測定の健康チェックや、手洗いチェック、体力測定や脳トレ、各種相談コーナー、ハンド＆フットマッサージ。

骨密度チェックでは、途中機械の故障でご迷惑をお掛けしたこと、お詫び申し上げます。

呼気 CO 濃度測定	骨密度測定
身長・体重測定	手洗いチェック
事前指定書相談	栄養相談
脳トレ	ハンドマッサージ

館内・屋外で食べ物や小物等、計 25 の出店で賑わいました。

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　特定施設

シルバーピア水前寺 入　所

敬老会を開催しました

９月 17・18 日に敬老会を開催いたしました。

現在、日本の百歳以上の方の人口は６万１５６８人で過去最高になっています。シルバーピア水前寺の最高齢者は笑顔のチャーミングな１０６歳の女性です。百歳以上の方が５名、米寿の方が４名、卒寿の方が３名、白寿の方が２名、百寿の方が２名いらっしゃいますが、皆様とてもお元気な女性陣です。健康で長生きし、食を楽しみ、リハビリを頑張って次の祝いを目指しています。

敬老会は、両日ともに利用者さまのご家族にご協力いただきました。７日は三渕さまの娘さんによるピアノの伴奏に合わせた歌、１８日は、鳥井さま（102 歳）の娘さん方が鼻唄マドロスや炭坑節に合わせて日本舞踊の披露をしてくださいました。心に響くすばらしい歌声や踊りに感激し、感極まって涙する職員もいました。利用者の皆さまも気持ちが和まれたことと思います。

素敵なお歌や踊り、
本当に
ありがとうございました！

栄養科からは、もっと長生きしていただけるよう、
鶴と亀を描いたケーキを用意しました！

シルバーピア グランド通り

家族会&秋祭り開催しました

歌レク体験

入居者さまの喝披露

秋祭りの様子

10 月 16 日（日）、家族会＆秋祭りを開催。
家族会では、年間活動報告や職員紹介、熊本地震での対応の報告をしました。
普段、入居者さまが行っている脳トレ（歌 + 体操）を体験してもらいました。
12 時からの秋祭りでは、入居者の方々が作った紅葉の紙細工を使って綺麗に彩られた会場の中、ウクレレバンドの演奏が流れ、食バザーも楽しみました。
入居者の方々とご家族がテーブルを囲み、食べたり、飲んだり、笑ったり。
最後は恒例の福引抽選会で盛り上がりました。入居者さまとご家族さまそれにスタッフとの絆がさらに深まった家族会と秋祭りでした。

シルバーピア水前寺 デイケア（通所リハ）

家族会開催しました

言語聴覚士によるトロミ体験

頭の体操

嚥下体操

10 月 2 日（日）に家族会を開催しました。
今年で 14 回目の開催で、ご家族の方々との交流や情報交換を目的に行われております。
今回は 39 名の利用者さまとご家族に参加していただきました。
利用者さまがデイケアでどのようなリハビリや活動をされているか、ご家族自身が実際に体験してデイケアというものを理解していただく良い機会になっています。
デイフロアではレクリエーションや頭の体操、言語聴覚士によるトロミが付いた飲み物の試飲や食事形態の説明・浴室の見学、リハビリ室ではマシン運動やパズル等の体験コーナーを準備しご家族にも体験していただきました。
昼食はスタッフもご一緒させていただき、短い時間でしたがご家族同士の交流や、日頃出来ないお話等たくさん聞くことができました。
今後も通所リハビリテーション事業所をよろしくお願い致します。

松永副院長の 健考茶論（けんこうさろん） 第38回

糖質制限
～太る現代人への福音か？～

水前寺とうや病院で
毎月開催している
土曜健康サロンの
内容を連載しています

季節は世の中の喧噪に関係なく移ろい、気がつけば今年ももう少しとなりました。２０１６年は春先の熊本地震に始まり、豪雨、阿蘇山噴火と自然の驚異を目の当たりにし、例年以上に区切り・切り替えを大切にしたい年末です。色々あった時だからこそ年末年始の一献傾ける宴は必要だと思いますよ、さあ！乾杯しましょう!!

○注目される糖質制限食

秋～冬場は食事も美味しく、箸、お酒が進みますが、食べ過ぎてお腹周りが気になる時期でもあります。事実、新陳代謝が低下するためか？寒さから身を守るための自衛手段か？冬場は一年中を通して最も体重が増加し、皮下脂肪が増えると報告されており、中高年の体重が気になる人には最も注意すべき季節です。奇抜なライザップＣＭが注目され、医療系のバラエティ番組でも数多くのダイエット情報が紹介されているのを考えると過体重（メタボ）で悩んでいる人が多いことが分かります。

最近、都市部を中心に注目されているダイエットに糖質制限食があり、これを専門に扱うレストランも登場しています。糖質とは食物繊維でない炭水化物（でんぷん）を指し、消化酵素で糖に分解され、消化管より吸収され活動エネルギーになります。従って日本人の主食とされてきた御飯（米）は糖質の代表格となります。他にも穀類を原料としたパン、うどん、ラーメン（麺）、ソバや根菜類（ジャガイモ、サツマイモなど）、果物も糖質を多く含む食品となります。意外なところではソース類や焼肉のタレ類にも砂糖等の糖質が多く含まれているので、注意が必要です。糖質制限とは文字通り糖質を制限するダイエット（カロリー制限ではありません）で蛋白質や脂質の多い肉類や魚、大豆、食物繊維の多い野菜をメインに食べることになります。

○糖質制限のメカニズム

糖質を制限すると何故痩せるのでしょうか？

糖質を摂取すると、特に消化吸収の良い食品は急激な血糖値の上昇を来します。生体では血糖の上昇に応じて血糖値を下げる（細胞に取り込む）ホルモンであるインスリンが分泌されます。糖質は燃えやすく（エネルギーに変換され易く）運動等で直ちに消費されると問題ないのですが、余剰の糖質は脂肪（備蓄燃料）へ変換され易く、体重が増える要因となります。

一方で脂質や蛋白質は急激な血糖上昇を来さず、インスリン分泌量も少ないため脂肪として備

すごい！ 日本新産の植物発見！ 患者さまご紹介

水前寺とうや病院に通院されている入江照雄さんが寄生植物を発見され、新聞にも紹介されました。

入江さんは、高校の教諭をしながらも、「洞窟の動物」の調査研究、コウモリ類の動態調査や、クモの調査研究等をされ、新種を多く発見されています。退職された今も研究者として活動を続けられ、２０１４年、これまで日本では確認されていなかった寄生植物ツチトリモチの仲間が自生しているのを発見されたのです。東京大学大学院の邑田仁教授の調査で、今回発見された種はこれまで中国・ミャンマーで知られていた *Balanophora subcupularis* であることが明らかとなったので、アマクサツチトリモチと命名されました。

アマクサツチトリモチ
Balanophora subcupularis
（日本新記録、天草・2014.12.3）

蓄され難く、むしろ上がらない血糖を補うために体内脂肪が分解され糖を造るように働くために痩せるという訳です。

ヒトの起源は10万年前にアフリカに誕生したとされ、主として狩猟→肉を食べていたと考えられており、糖質制限推進派はヒト本来の食生活への原点回帰だと主張しています。ただ原始時代の生活は過酷で獲物の有無によっては何日も食べない日々が続いたと思われます。そのような環境では食べられる時に余剰カロリーを脂肪として備蓄出来る遺伝的素因を持った個体が生き延びる上で有利だったと考えられ、現代を生きる私達は少なからず太りやすい気質を太古より受け継いでいることになります(たいざんぼく第42号、受け継ぐ肥満の系譜を参照)。

○糖質制限とエコ

エコ的観点から糖質制限を考えてみましょう。我が国で稲作(白米)が始まったのは弥生時代に溯ります(赤米は琉球にて縄文時代に始まっていたと考えられています)。稲は単位面積当たりの収穫量が多く、保存性も高く、稲作の発展で大勢の空腹を満たすことが出来るようになり、生活が安定しました。現在の地球の人口は73億人超で、これらを支える食料は米、麦などの糖質穀類に依存する所が大きく、特に発展途上国では総摂取カロリーにおける穀類の占める割合が高くなります。一方で肉食は牛肉1kgを造るのに穀物11kgが必要とされ、非常に効率が悪く、非エコであると言えます。今でも不足している地球人類の食料を肉食で支えるのは不可能です。

最近、糖質制限を実施中の客が回転寿司でネタ(魚介類)だけ食べて、シャリを残すと話題になっていました。エコの観点から考えるとこのような行為は食されずに廃棄される食品ロスを招き、飽食日本の象徴のように思えます。個人的には糖質制限したい人は回転寿司に行かない方が良いと思いますが…?

○バランスの取れた食事を

ドクターX大門未知子は手術の後、〝糖質制限は致しません〟とばかりにガムシロップをコップで飲み干すシーンが定番です。疲れた脳は糖を欲しがり、糖分摂取で放出される快楽物質ドーパミンを待っています。これはある意味ストレス解消にも繋がり、糖尿病に悪いと知りながら甘い物を止められない理由の一つです。

糖質制限食は肥満・糖尿病患者には減量+血糖低下をもたらし、非常に有効な手段ですが、過度の糖質制限は長い目で見ると何らかの破綻(腸内フローラの変調とか?)を来す可能性も捨てきれません。やはり食の基本はバランスの取れた食事で、戦後の食・栄養状態の改善が長寿社会をもたらしたことに疑いの余地はありません。ただ便利な社会が運動量を減らし、過剰カロリーが肥満を助長しています。肥満を肯定する訳ではありませんが、高齢者では多少太めの方が長生きとの疫学データもありますから、冬場の旬の食材を美味しく食べて寒い冬を乗り切って下さい。

ちゃれんじ! 間違い探し

もうすぐクリスマス。あれれ?サンタさん大丈夫〜〜??
この中にまちがいは7つ。答えは11ページにあります。

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.096-284-1025

帯山西校区　心と体のイキイキ教室

帯西コミセンサロン・東水前寺公民館サロン

帯山西校区民生委員児童委員会長　浦川

熊本地震を耐え抜いた築50年の東水前寺公民館は川尻小学校の廃材と住民の方からの建築費を募り建てられました。歴史ある東水前寺公民館と帯西コミュニティセンターを会場に毎月1回サロンが行われています。水前寺とうや病院をはじめ、各施設の方など、ためになる講話やからだ作りのための運動など、楽しく勉強しております。また、東水前寺公民館では、月に1回自由なおしゃべりと手作りおやつを楽しんでいただいております。ライン工房さんの移動販売(野菜等)も同時開催しています。参加費100円でどなたでも参加できます。

9月26日（月）
東水前寺公民館サロン
「高血圧や塩分が気になる方へ」
栄養科　冷水管理栄養士
減塩のための調理のポイントをお話ししました。

9月21日（水）
帯西コミセンサロン
「ロコモティブシンドローム」
リハビリテーション科　川口
作業療法士、園村作業療法士
参加者とコミュニケーションを取りながら体操や脳トレが進められました。

第1又は第2月曜日
帯西校区お茶べり会は東水前寺公民館で10時から行われています。

砂取校区町内対抗バトミントン大会

9月25日(日)砂取校区対抗バトミントン大会に砂取第5校区のメンバーとして西橋理学療法士と寺沢理学療法士が参加しました。
試合はトリプル戦で結果は8位でした。チームワークも良く、ラリーが続く手に汗握る白熱した試合ばかりでした。参加した2人からは、「来年もリベンジでまた出ます。」と来年への意気込みを見せてくれました。

砂取5町内　子ども会、シルバーピア水前寺　通所リハビリ訪問

9月19日(月)に地元の砂取5町内子ども会21名と利用者さまとの「敬老ふれあい交流会」がありました。
子供たちの歌のプレゼントの後、歌に合わせて肩たたきをしてくれたり、「幸せなら手を叩こう」でお互いに肩を叩いたりと触れ合いの時間になりました。
昔ながらの手遊び歌では、一緒に来られたお母さん方も参加され、3世代での交流となり、笑い声や歓声が上がっていてとても楽しい時間となりました。
子供たちからメッセージカードの贈呈があり、お礼に利用者さまからは1年生にお菓子のプレゼントがありました。
最後は、子供たちが利用者さま全員と握手をしながらの退場となりました。子ども会の竹野会長は、「いつまでも元気でいてくださいねと一人一人と握手をして帰りました。来年も会いに来ますね」とのこと。短い時間でしたがとても和やかな敬老の日 交流会でした。

水前寺界隈ばさるく Vol.29

JAZZ 酒場 かっぱ さん

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。

競輪場通り、北水前寺の五差路そばの「JAZZ 居酒屋 かっぱ」さん。2011年11月3日に営業を開始され、6年目を迎えました。

昭和モダンな空間に、お酒が進む串焼きや季節料理をおつまみに、ヴィンテージオーディオから24，000曲ものジャズがランダムに流れます。ジャズライブも行われる日もあります。「酒場」と名付けられているところにも、こだわりが感じられます。やさしい笑顔の店長さんが迎えてくださいますよ。

馬ひもの炙り

串焼き以外のメニューも充実！

朝どれの鶏、その日に市場で仕入れた魚介と野菜で、四季が感じられるおすすめ料理を提供していただけます。

牡蠣とぎんなんのバターポン酢醤油炒め

JAZZ 酒場 かっぱ

熊本市中央区水前寺 3-15-18

☎096-237-7276

お店から Message
細部にわたりお客さまに満足していただけるよう日々改善しております！

■営業時間
17：00 ～ 23：30（O.S.23：00）

■定休日
木曜日

■総席数
最大 33 席

■駐車場
店前に２台有。（近隣コインＰに割引サービス有。）

※店内禁煙です。外に灰皿があります。

清和会データ
（平成 28 年７月～平成 28 年９月）

水前寺とうや病院	外来	延べ患者数	5,081 人
		（一日平均	72.6 人）
	入院	延べ患者数	12,094 人
		（一日平均	131.5 人）
		在宅復帰率 地域包括ケア病床	85.5 %
		在宅復帰率 回復期リハ病棟	70.8 %
		一般病棟平均在院日数	15 日
シルバーピア水前寺	入所	延べ利用者数	6,375 人
		（一日平均	69.3 人）
	通所	延べ利用者数	3,268 人
		（一日平均	41.4 人）
在宅ステーション水前寺	居宅	計画件数	523 人
	訪問看護	延べ訪問人数	592 人
		（一日平均	8.6 人）
	訪問介護	延べ訪問人数	2,444 人
		（一日平均	26.6 人）

在宅復帰率は、平成28年4月～平成28年9月を算定基礎としています

健康フェスタ 大変お世話になりました！！

一協力団体の皆さまー

砂取５町内自治会（焼き鳥販売）
砂取５町内老人会（お手玉作り）
砂取５町内子ども会（駄菓子すくい）
砂取小おやじの会（綿菓子・記念品販売）
帯山西３町内おっちょこ会（手作り小物販売）
競輪場通り商栄会（テント借入）
帯山社会福祉協議会（ミニ映写会）
健軍民生委員児童委員協議会（ちらし寿し販売）
明星学園（加工食品等販売）
明和学園（手工芸品販売・テント借入）
くまもと障害者労働センター（手作りお菓子販売）
託麻ワークセンター（パン販売）
フラワーショップ原口（生花・苗販売）
カフェ レクエルド（カレー販売）
コカ・コーラウエスト㈱（ジュース販売）
バトンダンス・トワールメイツ（バトンダンス）
日本手話ダンスひかり（手話ダンス）
キイアロ託麻（オカリナ演奏）
ハーラウ・フラ・オ・ヒヴァラニ（フラダンス）
熊本商業高校学生ボランティア（受付・案内等）
（順不同、敬称省略とさせていただきます。）

次号のたいざんぼくは

平成 29 年 1 月 15 日発行予定です。

ご意見・ご要望・ご感想などございましたら、どんなことでもお気軽にお寄せください。

間違い探しの答え

右より）ソリから落ちたサンタ、リスが持っているリース、台の壁（右）、ツリーの星（右下）、黄色のプレゼントのリボン、ピンクのウサギの帽子、壁についているリース（左）の紐

〈発行日〉平成 28 年 11 月 10 日 〈発行〉医療法人清和会（水前寺）広報部会
TEL.096-384-2288 E-mail:seiwakai@tohya.or.jp

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

診療時間 午前 9：00～12：00　午後 13：30～18：00

休診日 土曜午後・日曜・祝日

お問い合わせ・外来予約は ▶▶ ☎ 096-384-2288

【水前寺とうや病院 外来担当医師表】

平成 28 年 11 月 10 日現在

	月	火	水	木	金	土
午前	呼吸器内科・内科	神経内科・内科	循環器内科・内科	消化器内科・内科	循環器内科・内科	担当医
	中西 美智子	今村 重洋	松永 敏郎	松ヶ迫 貴	外村 洋一	
	循環器内科・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	
	松永 敏郎	福田 安嗣	荒川 尚子	長谷川 智子	中西 美智子	
	ﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝ科・内科	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	
	東野 孝治	外村 洋一	彌永 千絵子	立石 秀彦	濱本 淳二	
内視鏡	松ヶ迫 貴		松ヶ迫 貴			
エコー	松ヶ迫 貴		松ヶ迫 貴			
午後	内科	呼吸器内科・内科	神経内科・内科	呼吸器内科・内科	消化器内科・内科	
	依光 里香	中西 美智子（予約制）	寺本 仁郎	福田 安嗣	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	荒川 尚子	立石 秀彦	
		整形外科		内科	整形外科	
		森 修		依光 里香	森 修	

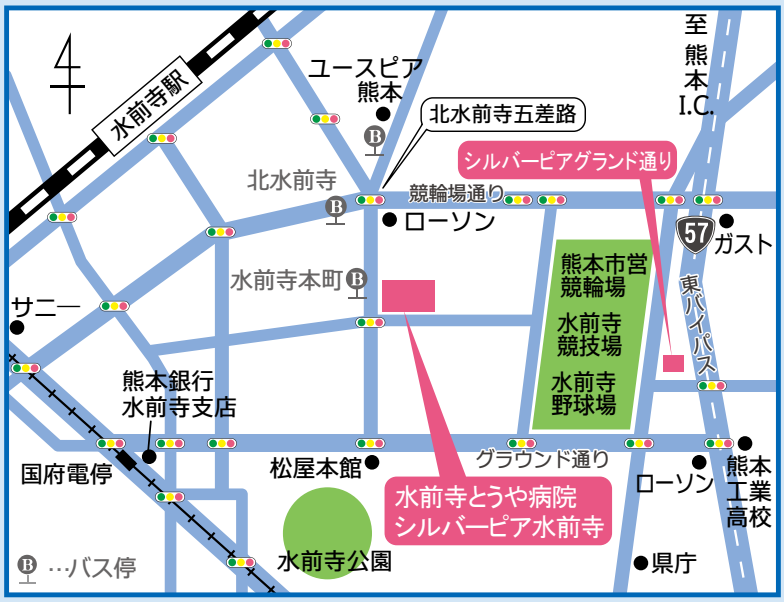
点線で切り取って折りたたむと診察券サイズです

■〈禁煙外来〉火曜日・木曜日・金曜日の午後（予約制）

■〈睡眠時無呼吸症候群外来〉金曜日の午後

●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

日本医療機能評価機構 認定第 JC1589 号

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

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

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　訪問看護事業所 ☎ 096-384-5580

訪問介護事業所 ☎ 096-384-2771　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

診療時間 午前 9：00～12：00

休診日 土曜・日曜・祝日

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