

地域交流誌

たいざんぼく

水前寺

Taizanboku-suizenji



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. 85 2021.10

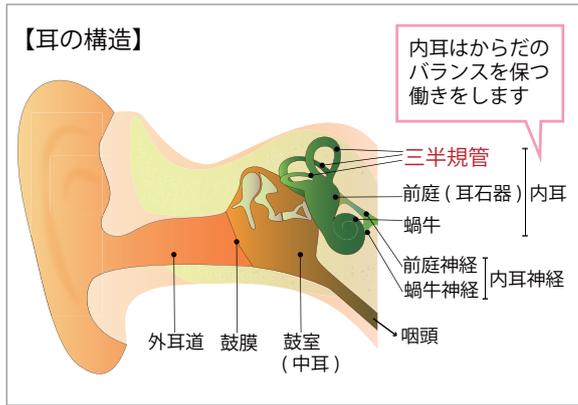


写真：水前寺とうや病院 事務部スタッフ



めまいのお話 良性発作性頭位めまい症

めまいがするという時、皆さんはどのような症状を想像されるでしょうか？
ふらふらする、あるいは自分や周囲がぐるぐる回る、立ってられない等、色々の症状がある
と思います。そしてその症状が一時的なものあるいは持続するものなど非常に多彩です。



大変つらいめまいを生じるものの、比較的良性的の内耳性めまい（三半規管の障害によるめまい、正確には前庭機能障害）が最も多く見られます。内耳性めまいで【良性発作性頭位めまい症】というものがあります。

今回教えてくれたのは



シルバーピア水前寺 副施設長

寺本 仁郎

(脳神経内科)

日本神経学会 神経内科専門医
医学博士

良性発作性頭位めまい症

中年以降に見られるめまいで、寝返り、布団からの起き上がり、頭の向きの変化などの体位変換時にとくに見られ、内耳の三半規管内を浮遊している結石が原因となります。

検査と治療について

良性発作性頭位めまい症は、その状態の把握の一つとして眼振の有無を検査します。その時使用するのがフレンチエルの眼鏡です（写真1）。



写真1

凸レンズがついていて眼球の細かな動きを見ることが出来ます。眼鏡をかけた患者さんは外を見ることはできません。両側に細かい電球がついていて眼球を照らしますので、外から眼球の動きをよく見ることが出来ます（写真2）。



写真2

治療にはめまい体操（エプリー法）を行うことにより改善する場合も多いですが、比較的激しい体操（仰向けに寝て、頭をゆっくり右に向けて30秒静止、元に戻し左にゆっくり向けて30秒静止という運動を続ける）ですので、耳鼻咽喉科めまい専門医での実施前に、神経内科専門医による診断確定、合併症の評価が必要かもしれません。また薬物療法が有効な例もしばしばあります。

めまいの多くは一時的なものが多いと思いますが、長く持続するとき或いは耳痛、頭痛、耳鳴りなどほかの症状を伴う場合もあり、このようなときは耳鼻科・脳神経内科など必ず医療機関を受診してください。



めまいのお話 改善のためにできること

めまいの改善にはその原因に応じた治療が行われます。中には生活習慣の改善で予防できるものもあります。今回は、自分で予防できること、そしてお薬での治療についてお話しします。

水前寺とうや病院 薬剤部長 益山 貞隆

生活習慣の改善

ストレス発散

コロナ禍で自宅に引きこもる時間が増えていませんか。ラジオ体操や散歩はストレス発散につながり、全身の血流を良くするのでめまいの予防に繋がります。



姿勢を正して

肘を枕にすると首に大きな負担をかけてしまいます。長時間イヤホンを使う、横向きで寝る習慣のある方は耳に負担をかけてしまいがちです。首や耳への負担はめまいを引き起こす原因になります。適度に休憩をとるようにしましょう。



バランスのとれた食事

お酒は脳の働きを弱め、カフェインを含むものは内耳を興奮させてしまいます。過度な量は避けて、1日1～2杯程度にしましょう。バランスの良い食事は骨密度を上げて耳石が脆くなることを予防できます。カルシウムやビタミンD、ビタミンKは骨密度を上げることができます。

カルシウム	牛乳、乳製品、小魚、小松菜、チンゲン菜	
ビタミンD	ウナギ、サケ、サンマ、椎茸、卵	
ビタミンK	ブロッコリー、キャベツ、ほうれん草、小松菜、納豆	

お薬での治療

薬物治療はめまいとそれに伴う吐き気や嘔吐といった症状の緩和を目的とした対症療法が主になります。原因別にその特徴と使用される薬をまとめました。

めまいの種類	特徴	使用される薬
良性発作性頭位めまい症	急な体位変換時の一過性のめまい。 脆くなりはがれた耳石が三半規管に入ることが原因。	基本は頭位療法（めまい体操）。 症状緩和のため、短期間のみ抗不安薬を使用。 例）セルシン ワイパックスなど
メニエール病	回るようなめまい。難聴や耳鳴りが伴うことも。 内耳が浮腫むことが原因。	増加した内耳のリンパ液を取り除く薬。 例）メリスロン、イソバイドなど 血管を広げ、血流を増やし内耳の働きを改善する薬。 例）アデホスコワ顆粒など
脳に原因（中枢性めまい）	脳梗塞や脳出血、てんかんによるめまい。頭痛、食べ物を飲み込みにくいなどの症状も伴うことも。	めまいの原因となった病気の治療が中心。 脳梗塞や脳出血の後遺症に伴うめまいの改善薬 例）セロクラール

市販薬について
めまいは市販薬によって症状を和らげられる可能性があります（乗り物酔い止め薬や漢方薬など）。しかし、めまいは病気が隠れている可能性もあるため、自己判断で薬を使用せず、医療機関を受診して適切な薬を処方してもらうのがよいでしょう。



※吐き気・嘔吐を抑える薬 例）プリンペラン、ナウゼリンなど

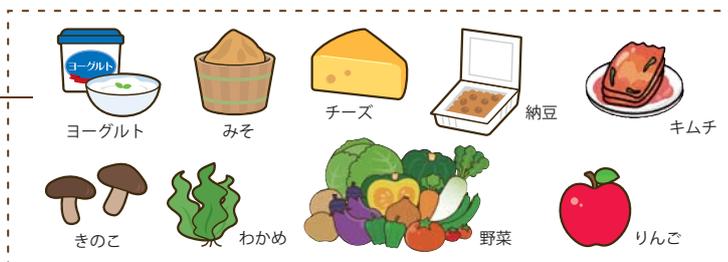
新型コロナウイルスが猛威を振っている中、インフルエンザやノロウイルス感染症が流行る季節になりました。十分な手洗い、マスクはもちろんのこと、ウイルスから体を守るために「免疫力」を高めることが重要です。そのためには食事・適度な運動・睡眠・休息が大切です。免疫を上げる食事とは・・・

1 バランスの良い食事

免疫細胞を活性化させるには、糖質、たんぱく質、ビタミンなど様々な栄養素が必要です。食事は主食、主菜、副菜を揃えましょう。

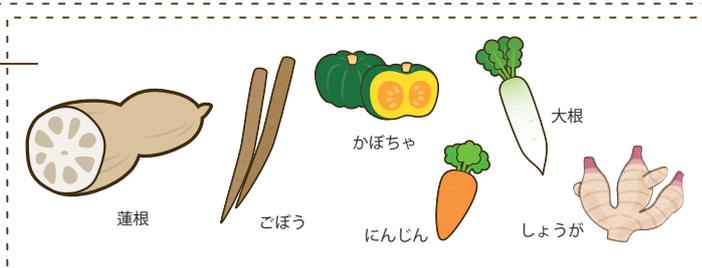
2 腸内細菌を整える

免疫力の約70%は「腸」にあると言われ、発酵食品や食物繊維を含む食品、オリゴ糖などがおすすめです。



3 身体を温める

体温が下がると免疫力が落ちると言われています。体温を上げる食品は、暖色系のものや地下で育つ根菜など。睡眠時に低くなった体温は朝食を摂ることで上げることができます。



今回は、免疫力を高め体を温める効果があるこれから旬である蓮根を使ったレシピを紹介します。

4種きのこ と蓮根 ペペロンチーノ パスタ



[材料] (2人分)		1人分 423 kcal	塩分 1.3g
蓮根	50g	生椎茸	50g
パスタ麺	150g	しめじ	50g
エリンギ	50g	にんにく	1片
唐辛子	少々	玉ねぎ	1/2個
しょうゆ	15cc	食塩	少々
		ベーコン	20g
		オリーブ油	10g
		まいたけ	50g
		バター	10g

[作り方]

- 蓮根、玉ねぎは半分にカットして薄くスライスし、しめじ、まいたけは根元を切り落としほぐす。エリンギは好みの大きさにカットする。
- フライパンにオリーブ油、にんにく、唐辛子を入れ炒め、ベーコンと①を加えて火が通るまで炒める。茹でたパスタを加えしょうゆ、バター、塩で味を整える。

辛子蓮根 チップス



[材料] (2人分)		1人分 158 kcal	塩分 0.6g
蓮根	200g	☆からし	大さじ1
☆みそ	大さじ1	☆砂糖	小さじ1
☆水	小さじ1	☆片栗粉	小さじ1
サラダ油	適量		

[作り方]

- 蓮根をうすくスライスし、水にさらす。
- ペーパーで水気を取り、☆の調味料を混ぜ合わせて絡め、70℃の油でカリッと揚げる。

看護部の 取り組み

長期間のコロナ禍でマスクを着用する生活が当たり前になっていますが、長時間マスクをしていると臭いがこもり不快感があると思います。皆さんはどのように対処されていますか？

水前寺とうや病院 4 病棟での取り組みをご紹介します。



4 病棟ではアロマテラピーを活用して、マスクの抗菌・消臭やオムツ交換時の消臭に役立っています。今回使用している精油は、レモン・ユーカリ・ティートリー・ペパーミント・ベルガモットです。その1つ、ティートリーとは、オーストラリア原産の植物です。ベルガモット、レモンなどの柑橘類は爽やかな香りがします。この中には抗菌、抗ウイルス作用の芳香成分を含んでいるものもあります。アロマテラピーとは、植物の香りを凝縮した精油（エッセンシャルオイル）を用いるのが特徴です。心身に働きかけてトラブルを穏やかに解消し、健やかな状態に導くといわれています。

香りがよくスタッフにも好評で、他病棟のスタッフも借りに来たりしています。アロマテラピーはそれぞれの気分やライフスタイルに合わせて初心者でも気軽に取り入れられるのが魅力です。ストレス解消が難しい状況ですが、少しでも穏やかな気分になれるよう皆さんも是非好きな香りを見つけて、アロマを生活の中に取り入れてみてはいかがでしょうか。



地域 交流 推進室

TEL.
096-284-1025

私たち地域交流推進室は、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。新型コロナウイルス感染拡大により、地域活動も制限・自粛されております。今回は、一時的に緩和された7月に開催された出前講座をご紹介します。

健軍7町内サロン 出前講座開催

7月19日、新型コロナウイルス感染対策として参加人数を最小限に制限、手指消毒、検温、換気も充分された中、老健リハビリテーション部理学療法士による出前講座が開催されました。

身体を動かす機会も少なくなったため、まずは「健康チェック」と「ながら体操」でウォーミングアップ、そして後半の参加者全員が一緒に考えることで楽しく認知症予防ができる「脳トレ」では、和気藹々とした雰囲気皆さ笑顔で元気に参加されていました。



雑巾贈呈式

雑巾のご寄贈ありがとうございました。コロナ禍において、砂取校区老人クラブ連合会（福寿会）様、砂取5町内老人クラブ（有隣会）様より、今年もたくさんの手作り雑巾を頂きました。丁寧に縫われ愛情のこもった雑巾です。頂いた雑巾は、病院・老健・特定施設・在宅部門の様々な場所で大活躍しております。



福寿会 様



有隣会 様

健考茶論 さろん

松永副院長の

今日は何食べよう、 エコ意識の高いあなたはバッタかな？



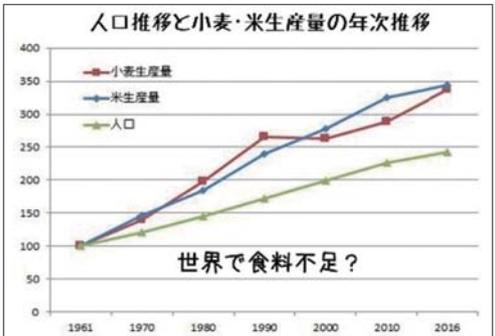
水前寺とうや病院で開催している土曜健康サロンの内容に沿って連載しています。

昨今、SDGsの認知向上もあり、フードロスも話題となるが多くなり、コンビニ業界を始め消費期限切れで廃棄していた弁当等を廃棄前に安く提供する取り組みや消費期限間近の食品を紹介する「ETABETE」などの携帯アプリが登場するなど廃棄を減らす努力が注目されるようになりました。

ただ日本を始めとした先進国では食品ロスが問題ですが、地球規模で考えると食べたくても食べられない飢餓(栄養不良)の方が多く、SDGsの2番目のテーマにも取り上げられています。食品ロスと飢餓は対極にある言葉ですが、これは経済格差の裏返しでもあり、WHOも「Zero Hunger Challenge (食品ロス×飢餓ゼロ)」と題してキャンペーンを行っています。

○世界食糧の収量増加

さて世界の人口は2021年現在78億人を超えて右肩上がりに増加しており、飢餓を助長しているように思われますが、世界食糧(穀類)事情を見ると人口の



効率的な食料確保

草2トン	14ヶ月	1.2トン
恒温動物	500kgX2	
変温動物	3ヶ月	1.2トン
	2kgX500	
	9ヶ月	2トン
	1gX100万	

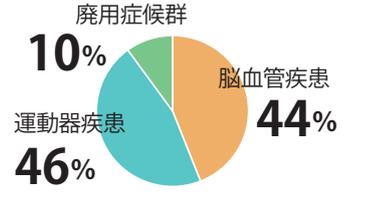
長生きが地球を減らすより引用

増加に伴って収穫量も増加しており、何か違和感があります。また世界の耕地面積は収量増加の割には増えておらず、単位面積当たりの収穫量の増加に依存しています。耕地面積拡充は単純な問題ではなく、森林伐採等による緑地面積の減少にも繋がる可能性があります。加えて気象変動からの干ばつ等での耕作不能地の拡大や地下水脈の枯渇も絡んで複雑です。単位面積当たりの収量増加は大量の農業肥料と地下水を耕作地に注ぎ込んだ成果です。

南太平洋に浮かぶナウル共和国は海鳥の繁殖地として有名で、島全体が鳥の糞で出来ています。糞から転じたリン鉱石が農業肥料に重宝され、穀物収量増を期待するニーズと相まって巨万の富を得ました。富は島民の生活を一変させ、皮肉にも世界で最も肥満者が多い国となり、糖尿病、心血管病が増加しました。頼みのリン鉱石も自然に湧き出る訳ではなく、採掘すれば底を突き、経済崩壊へと繋がりました。特定の鉱物や農作物に依存した経済は非常に脆弱である教訓と考えられます(世界遺産に登録されている軍艦島も、国ではありませんが、嘗ては石炭の採掘で繁栄を極めた例です)。

回復期リハビリテーション病棟 / 48床 365日 毎日 リハビリしています

疾患別割合



リハビリ実施時間

2時間 8分 (6.39単位)
患者さま1人の1日あたりのリハビリ平均実施時間 (1単位: 20分)

在棟日数 平均年齢

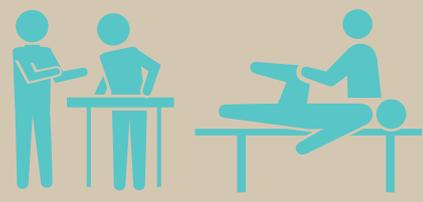
68.1日 81.5歳
全国平均 65.6日 全国平均 76.9歳

在宅復帰率

88.8%
退院患者さま全体のうち自宅や特養等へ退院された方の割合

数字でよむ 水前寺とうや病院の リハビリ

【2021年4月～9月】
入院患者さまのうち、リハビリテーションを実施した方を対象とした実績です



シルバーピアグランド通り ～特定施設～

かき氷屋開店！！

暑さ厳しい8月、面会、外出制限に協力していただいている入居者さまと季節の風物詩としてかき氷屋を開店しました。

イチゴ、抹茶、メロン、ハワイアンブルー、ブドウ、小豆、練乳というバラエティーに富んだメニューをご用意して入居者さまに好きな味を選んでいただきました。

「童心に返った気分ね」と微笑まれたり「次は何味にしようかしら」とおかわりの希望もあり、「来年もお願いね」と色とりどりのかき氷に魅せられ、夏の涼を味わう楽しいひとときを過ごしていただきました。

シルバーピア だより

コロナには負けないぞ！

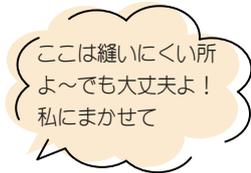


利用者さまの体格も様々。椅子の高さが高かったり、低かったり。足のせ台を置くだけで、落ち着いてご飯が食べられたり、作業ができたります。

みなさん、昔裁縫をされていたようで、なかなかの出来上がりです。これまでに、八角形・小四角形・筒型（爪切りや浮腫みある時に）と用途に合わせて作っています。

シルバーピア水前寺 ～通所リハ（デイケア）～

足のせ台製作しました～！！

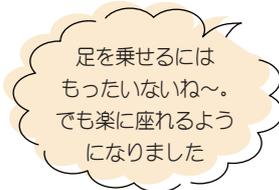


▶段ボールで下地を作っています。



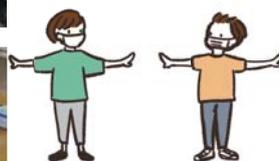
▶完成です（＾Ｏ＾）
テーブル下の足高を合わせました。
（車椅子の間にもスッポリ入ります）

カーテン生地（職員からの未使用寄付）を利用しています



個別リハの取り組み

シルバーピア水前寺 ～入 所～



コロナ禍の昨今、人との距離の取り方が難しい時代になりました。シルバーピア水前寺でも色々な取り組みを実施し感染対策を講じています。

レクリエーションも例外ではありません。コロナ禍以前は、集団レクリエーションを中心に実施していました。体操やゲーム等、出来る限り多くの方で楽しみながら身体を動かすことを行っていました。しかし現状、感染対策の一環として集団レクは短時間の実施となっており、これまでのように実施出来ません。そこでシルバーピア水前寺では個別レクに力を入れています。動画配信の脳トレを少人数で実施したり、塗り絵や計算プリントを個別に取り組んでいただいています。スタッフの人数に限りがあり個々に関わることが難しい状況もありますが、出来る限りの事を実施していきたいと考えています。

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

受付時間 午前 8:30～11:30 午後 13:00～17:00

休診日

診療時間 午前 9:00～12:00 午後 13:30～18:00

土曜午後・日曜・祝日 ※第2・第4土曜は休診

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】

2021年10月20日現在

	月	火	水	木	金	土
午前	呼吸器内科・内科	脳神経内科・内科	循環器内科・内科	脳神経内科・内科	循環器内科・内科	担当医 1・3・5週 のみ診療
	中西 美智子	今村 重洋	松永 敏郎	長谷川 智子	外村 洋一	
	循環器内科・内科	呼吸器内科・内科	整形外科	呼吸器内科・内科	1・3・5週 呼吸器内科	
	松永 敏郎	福田 安嗣	有住 裕一	立石 秀彦	中西 美智子	
	リハビリテーション科・内科	循環器内科・内科	内科	呼吸器内科・内科	2・4週 頭痛外来 長谷川 智子	
東野 孝治	外村 洋一	依光 里香	廣重 滋夫	呼吸器内科・内科		
		※水曜午前 有住医師 10時～			濱本 淳二	
午後	内科	内科	脳神経内科・内科	呼吸器内科・内科	呼吸器内科・内科	
	依光 里香	依光 里香	寺本 仁郎	中西 美智子	立石 秀彦	
		整形外科	内科	整形外科	呼吸器内科・内科	
		森 修	依光 里香	有住 裕一	廣重 滋夫	
				内科	整形外科	
			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

【予約制】■禁煙外来（金曜の午後） ■睡眠時無呼吸症候群外来（金曜の午後）

- 初診の方は、外来担当医師表をご確認の上、ご来院ください。
- 再診の方は、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

理念

IDENTITY(個人)の尊重
～ For You あなたののために ～

基本方針

1. 患者さまの権利と意思を尊重したチーム医療を提供します
2. 保健・医療・福祉が一体となった地域に信頼される病院を目指します
3. 技術知識の習得と質の高い保健・医療・福祉サービスを提供します
4. 健全なる経営活動と安定した経営基盤を構築します

患者さまの権利

1. 良質な医療を受ける権利
2. 選択の自由の権利・セカンドオピニオンを求める権利
3. 自己決定の権利
4. 代行者による権利
5. 情報に対する権利
6. 機密保持を得る権利
7. 健康教育を受ける権利
8. 尊厳を得る権利
9. 宗教的支援に対する権利



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

最寄りのバス停	水前寺本町（水前寺とうや病院前）	徒歩 0分
	北水前寺（ユースピア熊本前）	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	徒歩 10分
JR	水前寺駅	徒歩 12分

水前寺とうや病院・シルバーピア水前寺は敷地内禁煙です。

〒862-0950 熊本市中央区水前寺 5 丁目 21-1-403

地域交流推進室 ☎ 096-284-1025

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
訪問介護事業所 ☎ 096-384-2771
訪問看護事業所 ☎ 096-384-5580

平成とうや病院

内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科・脳神経内科・リハビリテーション科

〒862-0963 熊本市南区出仲間 8 丁目 2-15 ☎ 096-379-0108

慶徳加来病院

内科、小児科、消化器内科、循環器内科、放射線科

〒860-0017 熊本市中央区練兵町 9 8 ☎ 096-322-2611

清和会データ

（2021年6月～2021年8月）

水前寺とうや病院	外来	延べ患者数	4,196人
		(一日平均)	60.4人
入院	延べ患者数	10,999人	
	(一日平均)	119.5人	
シルバーピア水前寺	入所	延べ利用者数	5,856人
		(一日平均)	63.6人
在宅ステーション水前寺	通所	延べ利用者数	2,875人
		(一日平均)	36.4人
在宅ステーション水前寺	居宅訪問看護	計画件数	616件
		延べ訪問人数	1,089人
	訪問介護	(一日平均)	15.7人
		延べ訪問人数	2,735人
(一日平均)	29.8人		

在宅復帰率は、2021年3月～8月を算定基礎としています