

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
シルバーピア水前寺 デイサービスセンター

特定施設 シルバーピアグラウンド通り
在宅ステーション水前寺
(居宅介護支援・訪問介護)



Vol. 100 2025.7

CONTENTS

健考茶論「たいざんぼく 100号に想う」
教えて！ドクター「息切れ、呼吸困難は歳のせい？」
看護部通信「特定看護師としての活動」
シルバーピアだより / 通所「傘寿おめでとうございます」
シルバーピアだより / 入所「屋上からの眺めとリフレッシュメント」
特定施設「梅ジュース・梅干し、パンケーキ作り」
地域交流

写真：水前寺とうや病院 正面玄関前の「泰山木」の樹

たいざんぼく 100号に想う

2025年春は急に暑くなつたかと思えば、急に寒くなり、寒暖差の大きさがニュースとなり、体調を崩された方も多かった事か？と思います。6月に入り、梅雨入りしたかと思えば、早々に大雨が襲来し、その先の長雨を心配していたら、気まぐれ太平洋高気圧の勢力が強く、梅雨前線は北へ寄り切られ、観測史上最も早い6月中旬の梅雨明けとなりました。

熊本は麦と米の二毛作が多く、梅雨明け前に田植えが終わっていない田圃も目に付きました。予想外の暑さでザリガニの大量死がネットを賑わせる始末、ただでさえ米価格が高騰する中、暑さに負けず、秋にはしつかり実つて欲しいと散歩道脇の田圃に整列した早苗をお願いしました。今年の夏は長くなりそうですね。

○『たいざんぼく』と『健考』

水前寺とうや病院の入り口には初夏に大輪の花を付ける『たいざんぼく』が植えられ、病院のシンボルとなっており、本院の地域交流誌にも名を冠します。本交流誌は2003年5月20日付で初号が発行されました。

今回、原稿を執筆するに当たり、初期の交流誌に眼を通しましたが、懐かしい、若い顔が並び、月日の流れを感じました。僕の本誌初登場は第7号（2005年6月刊）で新人医師としての紹介でした。お恥ずかしながら紹介文の中で『守って貰う』から『自分で護る』

予防医療の推進を掲げていました（自分も書いた内容を忘れていました）。

予防医療に取り組むに当たり『自分の健康は自分で考えよう』というスローガンを掲げ、『健考』という造語を創りました。次に健考を押し進めるに当たり、当時の看護部長（福島さん）と相談し、2007年5月から禁煙外来を始める事になりました。それを機に健康は食からと考え、当時流行っていた『脳トレ』をもじった『脳摂れ』をテーマとし、土曜健康サロンを当院栄養部（吉永さん他）

の協力の下に開催するに至り、本誌最初の寄稿は第16号（2008年4月刊）の『原点回帰〜健考〜』でした。

本誌に健考茶論として土曜健康サロンの内容を連載するようになったのは、第29号（2010年8月刊）の『水を巡るエゴとエゴ』からです。昨今、熊本では水を巡り、経済性と環境保全の議論が活発で、現状を先取りした内容でした。

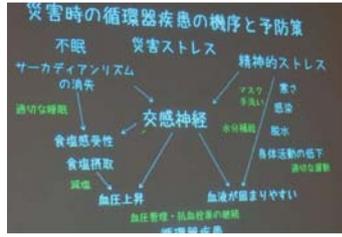
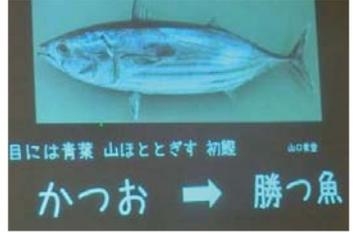
2016年4月14日と16日に発生した熊本地震は熊本に甚大な被害をもたらし、当院も被災し、野戦病院と化しました。病院機能や自分達の生活もままならぬ中、病院スタッフから『土曜健康サロンを開催しましょう』との後押しがあり、2016年5月14日『発酵食品2016』のテーマで震災1ヶ月後にサロンを開催出来ました。地震から来るストレスに打ち勝つには腸内環境の保全が重要との思いで考えた内容でした。栄養部からの一品料理は、地震に勝つの思いから鰹（勝魚）を塩麴で下処理した『鰹のカツ』でした。



▲土曜健康サロンで話す松永医師（2016年）

たいざんぼく7号掲載記事





集まって頂いた方々は対面で無事を確認し合い、笑顔一杯のサロンとなりました。本誌にも震災後のストレスケアの重要性をテーマに『たいざんぼくの思い』（第63号 2016年6月刊）として掲載しました。色々と思いが頭を巡りますが、今回で晴れて100号の刊行に至りました。

○百寿者と時代の流れ

さて開催当初の土曜健康サロンは沖縄長寿食や百寿研究を参考に

内容を考えました。百寿者数は、老人福祉法が制定された1963年には、全国でわずか153人と非常に貴重な尊い存在でしたが、1998年に1万人を突破し、直近の2024年には95119人に急増し、高齢社会の象徴の様に扱われ、生命保険会社も人生100年時代と広告を打っています。

厚生労働省も平均寿命より健康寿命（介護不要の年齢）を強調するようにになり、フレイル、サルコペニア予防が推奨されています。

これには少子高齢化が医療・社会福祉の財政面で大きな負担となっている背景があります。

この60年で652倍に膨れ上がった百寿者も尊い存在から社会負担の存在へ扱いが軽くなっているように思われます。百寿のお祝いに贈答されていた純銀の杯も今では銀メッキになっています。

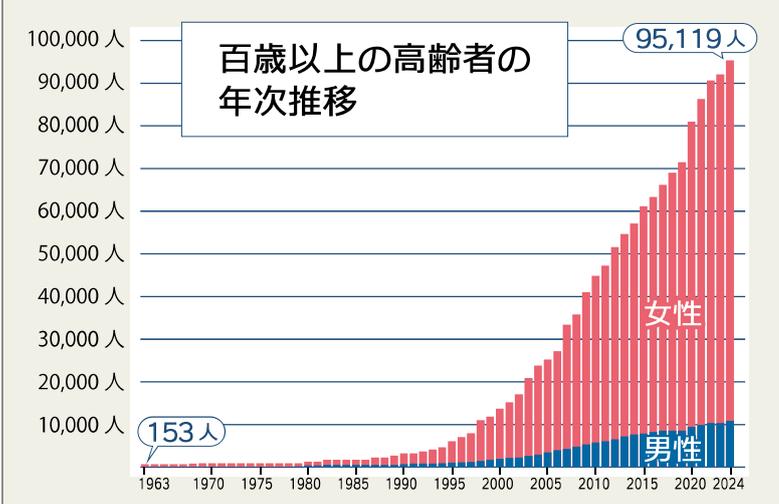
沖縄県も沖縄長寿食としてプラズマが高く評価されていましたが、昨今、肥満↓メタボの代表として扱われ、他山の石の如き扱われよ

うです。2070年の平均寿命は男性85・9歳、女性91・4歳と推測されているようで、100歳の価値下落は時代の流れでしょうか？ただ昨今の米事情を考えると食料を海外に依存する日本が、今後も海外から食料を買い続ける事が出来るか？と疑問も残り、食料不足も危惧される中、寿命推測値も怪しくないと疑い深くなります。

現在年4回発行の『たいざんぼく』は本号で100号となりましたが、毎月開催の土曜健康サロンは一足先の2016年7月に100回目（病気の性差）を経て、コロナ禍で開催出来ない時期もありましたが、2025年7月現在、継続中です。テーマを何にするか？頭の痛い所ですが、今年の春より原点に立ち返り、以前開催した内容をリニューアルする形で、負担軽減（働き方改革）にも努めております。

栄養部にも旬の野菜、果物、話題のお菓子等の一品提供で大変お世話になっており、折角なので今年の春から栄養士の視点から旬の素材の情報を併せて発信するようになりました。興味ある方は、病院へお問い合わせ下さい。また『たいざんぼく』過去発行分は第17号から水前寺とうや病院ホームページから閲覧出来ます。

今年は長い猛暑予報、夏バテ、熱中症に注意しながら今夏を乗り切りましょう。



水前寺とうや病院

息切れ、呼吸困難は歳のせい?



今回教えてくれたのは
水前寺とうや病院
循環器内科
本多 ほんだ 剛 かつよし

日本循環器学会
認定循環器専門医

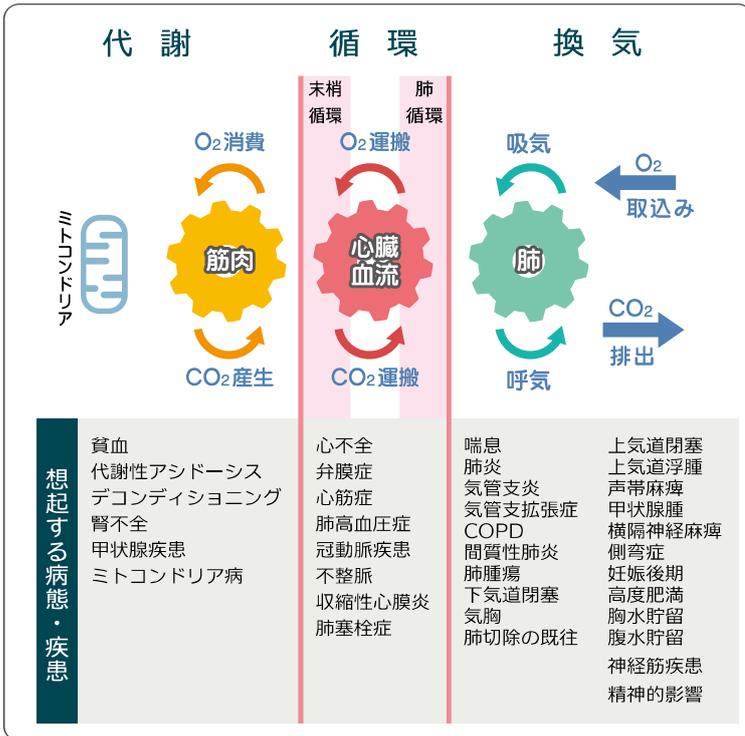


図 ワッサーマンの循環の輪とそれを阻害する病態・疾患

Wasserman, K et al. Philadelphia, 3, 2011
心エコー, Vol24, No5, 448-457

	45歳未満 (%)	45歳以上 (%)
喘息	31.8	9.9
急性気管支炎	21.5	14.7
COPD	1.5	23.7
心不全	0.07	15.3
原因不明	7.0	8.2
不安	7.8	3.3
急性上気道炎	6.7	1.5
肺炎	2.5	3.3
急性喉頭蓋炎	4.7	1.0
虚血性心疾患	0.2	2.3
肺癌	0.0	1.3
肺栓塞	0.3	0.5
その他	16.0	15.0

表 年齢で考える息切れの原因疾患

Ponka, D et al. Can Fam Physician 53, 1333, 2007
心エコー, Vol24, No5, 448-457

息切れや呼吸困難は内科を受診する患者さんが訴える症状の一つです。その定義は、『呼吸の不快感を表現するための総称』であり、その表現は主観的で質的なものであり、根本的な病態生理を示唆しません。

息切れの原因を説明する上で、図にありますがワッサーマンの歯車（循環の輪）を見て頂くと、わかりやすいと思います。この歯車（循環の輪）は換気、循環、代謝と分かれており、これらのいずれか一つでも不具合を来すと息切れが生じます。もちろん単一原因だけではなく複数要素により生じることもあります。

それぞれの要素を説明しますと、換気

であれば肺疾患や気道の問題、神経筋骨格系の問題など肺外の影響もあります。循環の問題は心臓にまつわるものであり、代謝であれば貧血など様々な要因が関与します。

呼吸困難がいつから出現したか、持続時間、誘発因子、再現性により想起する原因疾患は大きく異なります。

急性症状であれば症状出現が時間単位から数日以内起こり、肺炎や心不全、喘息、肺塞栓症や気胸といった呼吸循環器系疾患が該当し、また急性代謝障害の可能性も考えられます。一方で慢性症状の場合、症状は1〜2ヶ月以上続いており、貧血、甲状腺機能亢進症、肥満な

どが考えられます。

また呼吸困難は年齢別で想起する疾患が異なり、45歳を境に若年であれば喘息を念頭に置き、それ以上であれば心不全や慢性閉塞性肺疾患を念頭に置きます（表）。

このように息切れや呼吸困難の原因として様々な病気が隠れている可能性があります。

息切れや呼吸困難を『歳のせい』と判断せずに病院を受診して頂いて、心電図やレントゲン、採血などの検査を受けてみてはいかがでしょうか。

「患者さんの今を大切に」
看護の視点を持った医行為の実践



○特定行為と特定看護師

特定行為とは、専門的な知識・技術を身につけた看護師が医師による手順書をもとに行う診療の補助のことを言います。38の特定行為があり、私は2区分4行為（栄養管理関連、創傷管理関連）の研修を修了しました。昨年4月から今年の3月まで当院で働きながら済生会熊本病院で特定行為研修を受講し、今年度より特定看護師として活動しています。

○受講動機と研修の感想

私は福島県出身で高校卒業後から地元を離れ看護師免許取得後は埼玉の獨協医科大学病院で働いていました。結婚を機に熊本に移住して3年が経ち、熊本で医

療・看護の質向上に役立てればという想いと自身のスキルアップ、医療現場のシレンマから元々興味があった特定行為研修を受講することを決めました。

多様な診療科で経験を積んでいる受講生がそれぞれの知識を持ってディスカッションを行うことで、様々な角度から事例を考えることができ、また、専門の医師から講義を受けたことで医師の思考過程について学び、視野が広がったことを実感しています。

研修中は朝9時から e-learning と参考書を開き、気づけば夜23時まで勉強していた日もありました。済生会熊本病院での指導者や受講同期生、家族、職場のスタッフの支えがあつてこそ乗り越えられたと思っています。



実習の様子

実践実習では、実際に臨床で患者を評価し指導者と共に特定行為を実践することで、知識や技術が深まるだけでなく、研修終了後自施設で活

動するイメージを持つこともできました。

○現在の活動

現在は医師や薬剤師、栄養士、リハビリなど、他職種と相談・情報共有しながら創傷管理を行っています。

創傷管理の中に壊死組織（創の治りを妨げる組織や異物）を除去する処置があります。壊死組織の除去は、創が治りやすい環境を整える上で非常に重要な役割を果たします。これまで月1回の褥瘡回診をしていましたが今年度より毎週へ変更となり、手順書の活用により褥瘡・創傷へのタイムリーな処置対応が可能になりました。

適切なタイミングでの処置の実施は重症化予防や治癒促進に繋がります。また、少しずつ壊死組織を除去することで処置時の痛みや不安、苦痛などの負担を少なくし、処置時間の短縮にもつながると言われています。

創状態が改善していく過程に自身が中心となって関わることができ、とてもやりがいを感じています。患者さんにとって最善とは何か、常に向き合い寄り添っていきたいと考えています。

○今後の抱負

日々進歩する医療の中で学んだ知識の更新と技術の向上に励んでいきます。また、当院は地域を支える病院として、地域に

根ざした医療を行う中核病院の役割を担っています。地域へ還元するために、将来的には院内のコンサルテーション活動だけでなく、地域の医療・看護の質の向上に貢献できるように携わっていきたいと思います。



当院で実施する特定行為

- じよくそう褥瘡管理関連
 - ・褥瘡又は慢性創傷の治療における血流のない壊死組織の除去
 - ・創傷に対する陰圧閉鎖療法
- 栄養および水分管理にかかる薬剤投与関連
 - ・持続点滴中の高カロリー輸液の投与量の調整
 - ・脱水症状に対する輸液による補正

シルバーピア水前寺

～通所～



傘寿おめでとうございます

皆様うだるような暑さが続いています、夏バテなどされていませんかでしょうか。今回は傘寿を迎えられたご利用者様を紹介したいと思います。お祝いのカードも喜んでいただき一言お言葉を頂きました。

七月二十一日の誕生日を迎えて満八十歳となり傘寿を迎えました。私は還暦から新暦で祝ってくれるようになりました。

子供たちも近所に住んでいるので何かあると飛んできてくれて何かと心強いです。病を回復させて米寿に向かって元気に過ごしてゆきたいと思います。

シルバーピア だより



田中慶譲様

老人保健施設

シルバーピア水前寺



シルバーピア水前寺には4階に眺めの良い展望テラスがあります。入居者様に新鮮な空気や美しい景色を楽しんでいただくため、展望テラスから立田山方面を望みお茶などお楽しみいただく機会を作っています。

5月中にも、多くの入居者様が展望テラスでのお茶を楽しまれました。写真からもわかるように、リラックスし交流されていました。景色を眺めながら「この辺はやっぱりビルが多いねえ」「ウチの家の周りはずっと自然が多いよ」などお話しされていました。

屋上のひと時で、入居者様に新鮮な空気や美しい景色を楽しんでいただけることを大変嬉しく思い、定期的にこの機会を提供できることを楽しみにしております！

これからは暑くなってきますので、お一人おひとりの健康状態へ配慮しつつ、安全を最優先に取り組んでいきます。

屋上からの眺めとリフレッシュメント！



雑巾をありがとうございます



今年度も、砂取5町内老人会・有隣会様より雑巾のご寄贈がありました。いつもたくさん雑巾をありがとうございます！病院・老健施設等で使わせていただきます。

砂取校区町内対抗ミニバレー大会



今回、5町内チームのメンバーとして清和会から2名が参加しました。結果は見事3位！町内の皆さんとの交流も大変貴重な経験となりました。

地域交流

シルバーピアグランド通り ～特定施設～



～梅ジュース・梅干し、
パンケーキ作りを楽しみました～

5月末、今年も梅仕事の時期がやってきました。『毎年梅干しを漬けていました。もう二度と梅干し作りは出来ないと諦めてました…』嬉しいと感激される方や、『初めてです。簡単に梅シロップが作れるのね。出来上がりが楽しみ。美味しかりうね。』と毎日、梅の様子を眺めながら瓶を混ぜて出来上がりを楽しみにしておられる方も。そして2週間程で梅シロップが完成!氷を入れて、皆さんで爽やかな梅ジュースを美味しく頂きました。

パンケーキ作りは、生地作りから焼き上げまで、職員の手伝いなく作られました。トッピングはお好みで楽しまれ、個性あふれる仕上がりになりました。食べる事の楽しみに加え、交流の場にもなり、甘いパンケーキの香りと皆さんの喜ばれる笑顔に、職員も癒しの時間となりました。

おいしい梅シロップが出来そうな予感!



おいしそうな梅のヘタ取りです♪



おいしくな～れ
おいしくな～れ♪



出来上がりが楽しみですね!



こちらは梅干し 紫蘇の香り♪



完成間近♪
早く食べたい!



良い焼き色のパンケーキ
出来上がりが楽しみ♪

お好みのトッピングで
頂いています♪



(熊本市花苗配布事業：夏季と冬季の年2回、希望する自治会へ花苗を配布。地域の協力により街中を華やかに彩る目的で、約50年続く事業です。)



いつも花壇にお花をありがとうございます
清和会の管理棟裏には町内のゴミ置き場があり、隣には花壇が設置されています。この花壇にいつも可愛い花を植えてくださるのは、砂取校区第5町内自治会長の平さんご夫妻です。
6月、梅雨前の日差しの強いこの日にも、せっせと花を植えて下さっていました。聞けば熊本市の花苗配布事業で配布された花苗で、これから町内の他の場所へ花を植えに行かれるのだとか!ありがとうございます。



水前寺とうや病院

TEL 096-384-2288

〒862-0950 熊本市中央区水前寺 5 丁目 2-22

受付時間 8:30 ~ 11:30 13:00 ~ 16:30

診療時間 9:00 ~ 12:00 13:30 ~ 17:30

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

休診日 土曜午後・日曜・祝日 ※第2・4土曜は休診
※2024年4月より、外来受付・診療時間を変更しております

【水前寺とうや病院 外来担当医師表】

2025年7月

	月	火	水	木	金	土
午前	内科・循環器内科 松永 敏郎	内科・脳神経内科 今村 重洋	内科・循環器内科 松永 敏郎	内科・呼吸器内科 今村 文哉	内科・呼吸器内科 濱本 淳二	担当医
	内科・消化器内科 平岡 昌晃	内科・循環器内科 外村 洋一	整形外科 有住 裕一	内科・脳神経内科 長谷川 智子	内科・循環器内科 本多 剛	
	内科・リハビリテーション科 東野 孝治	内科・呼吸器内科 濱本 淳二	内科・リハビリテーション科 東野 孝治	内科 依光 里香	2・4週 頭痛外来 長谷川 智子	
	内視鏡	平岡 昌晃		平岡 昌晃		
午後	内科・呼吸器内科 今村 文哉	内科・循環器内科 本多 剛	内科 依光 里香	整形外科 有住 裕一	内科・循環器内科 外村 洋一	1・3・5 週のみ 1週のみ
	内科 依光 里香	内科 依光 里香		内科 依光 里香	内科・消化器内科 平岡 昌晃	
		整形外科 森 修		内科・循環器内科 松永 敏郎	整形外科 森 修	

点線で切り取って折られたむと診察券サイズです

※本曜午後の松永医師：再診のみ予約制。

【予約制】■睡眠時無呼吸症候群外来（月曜の午後、火曜の午前）

■頭痛外来（第2・4金曜の午前）

●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まいります。●産業医お引き受けいたします。

基本方針

1. 患者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



〒862-0950 熊本市中央区水前寺 5 丁目 8-15

老人保健施設 シルバーピア水前寺

TEL 096-384-3399

シルバーピア水前寺 デイサービスセンター

TEL 096-234-6654

〒862-0951 熊本市中央区上水前寺 1 丁目 6-5

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) TEL 096-386-0020

在宅ステーション水前寺 シルバーピアグランド通り内

居宅介護支援事業所 TEL 096-384-3119

訪問介護事業所 TEL 096-384-2771

とうや医療福祉グループ

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 TEL 096-379-0108

社会福祉法人百八会

特別養護老人ホーム シルバーピアさくら樹

〒862-0916 熊本市東区佐土原 3 丁目 12-26 TEL 096-365-5533

水前寺とうや病院

診療実績

(2025年4月~6月)

外来	延べ患者数	4,464人
	(一日平均)	67.7人
入院	延べ患者数	11,946人
	(一日平均)	131.3人
	在宅復帰率	78.4%
	地域包括ケア病棟	78.4%
	回復期リハ病棟	81.1%

在宅復帰率は2025年1月~6月を算定基礎としています