

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.104 2026.7



水前寺江津湖と金峰山

CONTENTS

- 教えて！ドクター / うっ血性心不全の4つの薬剤
「ファンタスティック・フォー」
- 栄養部 / 夏の食事と脱水対策
- 健考茶論 / カラス～導く者か？厄介者か？～
- 雑巾をありがとうございます
- 土曜健康サロン 祝第200回
- シルバーピアだより / 老健・通所・特定施設
- 地域交流 / 出前講座



今回教えてくれたのは

水前寺とうや病院
院長代行

ほかむら よういち
外 村 洋 一

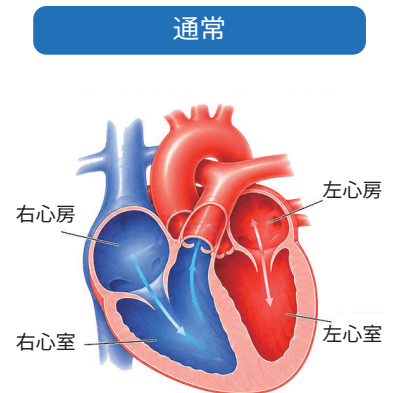
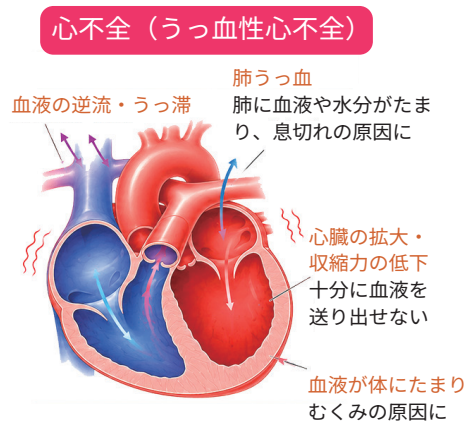
日本循環器学会認定 循環器専門医
日本内科学会認定 総合内科専門医

Q教えて!ドクター うっ血性心不全の4つの薬剤 「ファンタスティック・フォー」

けつせいしんふぜん
「うっ血性心不全」とは、心臓のポンプ機能が低下し、全身に十分な血液を送り出せなくなった状態のことです。血液の流れが滞り、水分が体や肺に溜まることで、息切れやむくみといった症状を引き起こします。うっ血性心不全の治療は、心臓のポンプ機能が落ちて体にたまった余分な水分を取り除き、これ以上心臓に負担をかけないようにすることが基本になります。治療の全体像は、大きく分けると「薬物療法」「生活習慣の改善」「原因・根本治療」の3つの柱から成り立っていますが、ここでは薬物療法（治療のベース）について述べさせていただきます。



薬物療法の進化と現状
心不全の薬には、今ある苦しい症状（息切れやむくみ）を和らげるものと、将来的な悪化を防いで寿命を延ばすものがあります。利尿薬・体内に溜まった余分な水分や塩分を尿として排出します。これによって、肺のうっ血（息切れの原因）や足のむくみが大きく改善します。ひと昔前までの心不全治療は「①を試して、数ヶ月後に②を足して…」



と、様子を見ながら階段を上るように薬を増やしていました。しかし近年の研究で、「最初から次の4つの薬を少量ずつでも同時に、できれば治療開始から1〜2ヶ月以内に揃えて使ったほうが、圧倒的に寿命が延びて再入院が減る」ということが分かったのです。まさにアベンジャーズのように、4つの薬がチームを組んで同時に戦うことで、最大の効果（シナジー）を発揮します。この4つの薬剤を、循環器専門医はファンタスティック・フォーと呼んで心不全の治療薬として患者の体調を見ながら慎重に処方しています。

ファンタスティック・フォー 心不全治療の基本薬剤

- ①ARNI
エンレスト：サクビトリル / バルサルタン
- ②β遮断薬
カルベジロール、ビソプロロール など
- ③MRA
アルドステロン拮抗薬：スピロラクトン、エプレレノン
- ④SGLT2阻害薬
ダバグリフロジン、エンパグリフロジン

副作用と対策

この4つの薬剤は非常に強力なため、使い始めに体（心臓や血管）が一時的に「反発」するような症状が出る場合があります。

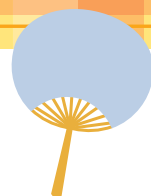
- ・血圧が下がりすぎる（ふらつき、だるさ）…血管を広げる薬が重なるため、特に立ち上がったときにクラツとすることがあります。
- ・一時的に心不全っぽくなる…β遮断薬は心臓を休ませるブレーキなので、使い始めの数日は逆に少し体が重く感じたり、息切れが出たりすることがあります（これを乗り越えようと心臓が楽になります）。
- ・腎機能の数値（クレアチニン）やカリウムが上がる…血液検査の数値が一時的に変動することがあり、医師はこれを見ながら薬の量を慎重に調整します。

これらは薬が効いている証拠でもあり、医師は「血圧が下がっても、ふらつきがなければGO」「最初はごく少量から始めて、ゆっくり育てる」といった絶妙なコントロール（titration）を行っています。

心臓の負担を減らす薬（RAAS阻害薬、ARNI、β遮断薬など）血管を広げて血液の流れやすくしたり、心臓にムチ打つホルモンの働きを抑えたりします。心臓を「休ませる」ことで、心機能の悪化を防ぐ重要な薬です。

SGLT2阻害薬はもともととは糖尿病の薬ですが、心不全の入院リスクを大幅に減らす効果があることが分かり、現在の心不全治療には欠かせない標準薬となっています。

夏の食事と脱水対策



水前寺とうや病院 管理栄養士 横田 里紗

近年は猛暑が続き、熱中症による救急搬送件数も増えています。暑い夏を健康に乗り越えるために、水分補給のコツと夏バテ予防の食事についてご紹介します。

一日に必要な

水分量は？

一日に飲みたい水分量は、約1・2リットル（コップ6〜8杯分）と言われています。一見多く感じますが、起床時や食事の際、10時や15時、入浴前後や就寝前などに分けて飲むことで、無理なく摂取することができます。水分は一度にたくさん飲んでも体にためておくことはできません。のどが渇く前に、こまめに飲むことを心がけましょう。

何を飲んだらいい？

普段の水分補給には、水や白湯、麦茶、お茶がおすすめです。夜間のトイレが気になり、水分を控えている方には、白湯をおすすめします。冷たい飲みものは目が覚めやすくなる場合があります。就寝前に少量の白湯を飲むことで夜間の脱水予防につながります。

OS-1などの経口補水液やスポーツドリンクを飲むという方もいらっしゃいますが、常飲はおすすめできません。経口補水液は下痢や食欲不振などの脱水症状を改善する目的として、スポーツドリンクは運動後に失った水分やミネラルを補給する目的として作られています。日常的な水分補給は水や白湯、麦茶、お茶にしましょう。

バランスのよい

食事も大切

また、夏バテ予防には食事も大切です。暑い時期はそうめんやお茶漬けなど簡単に済ませてしまう方も多いのではないのでしょうか。炭水化物だけでは栄養が偏ってしまいます。そうめんには卵やツナ、冷しゃぶを添える、お茶漬けには焼魚や冷奴を組み合わせることで、バランスよく栄養をとることができます。特に、肉・魚・卵・大豆製品に含まれるタンパク質、豚肉やウナギに多いビタミンB1、果物や野菜に含まれるビタミンCは夏バテ予防に役立つ栄養素です。

また、野菜・果物には約90%、炊きたてのご飯には約60%の水分が含まれていると言われています。具だくさんのスープや汁物は、水分と栄養の両方をとることができます。バランスのよい食事を心がけることも脱水予防に効果的です。

おわりに

夏バテや脱水を防ぐには、こまめな水分補給と栄養バランスのとれた食事を続けることが大切です。毎日の生活の中に無理なく取り入れ、今年の夏も元気に過ごしましょう。

※高血圧や心不全などで水分制限の指示を受けている方は、主治医にご相談ください。

②ビタミンB1・B2・Cを足そう！

ビタミンB1・ビタミンB2は炭水化物をエネルギーに変えるはたらきがあり、疲労回復につながります。
ビタミンCは抗酸化作用があり、鉄分の吸収を高めるはたらきがあります。



ビタミンB1



ビタミンB2



ビタミンC

豚小間肉の野菜炒め

鯖缶の卵とじ

パプリカのおかか和え



そうめんばかり食べてしまう問題

何を足せばよい？



①タンパク質を足そう！

タンパク質は筋肉や血液のもとになります。タンパク質が不足すると筋肉量の低下につながり、代謝も下がってしまいます…。





FIFAワールドカップ開催で、眠れない夜を過ごした方も多かったのではないだろうか? SAMURAI BLUEは決勝ラウンドへ駒を進めましたが、強豪ブラジルに逆転負けを喫し、前回大会のベスト16には及びませんでした。ドーハの悲劇から33年(月日はそんなに流れたのですね)、ワールドカップ本戦でサッカーの本場ブラジルと戦い、敗れたのは大きな前進と思うのですが、選手達は優勝を目指しており、現状のブラジルに負けたのは残念な結果

だったのでしょうか。でも世界の強者どもを観るとまだまだ世界との差は大きいように思えました。中でも身長170cm、39歳のリオネル・メッシは正に『神の子』に相応しい活躍でした。

JFAエンブレム「八咫鳥」

さてJFA(日本サッカー協会)日本代表のエンブレムに3本足の鳥が描かれているのをご存じでしょうか?これは八咫鳥(ヤタガラス)がモチーフとなっています。

八咫鳥は日本書紀では天照大神より遣わされた太陽の化身で、神武天皇の東征の際に新宮・熊野から橿原への道案内をしたとされ、橿原の地で神武天皇は大和朝廷を樹立したとされます。熊野三山は八咫鳥のルーツとして有名で多くのモニュメントを見かけ、現在では『導きの神』として信仰を集め、SAMURAI BLUEも『勝利への導き』の願いを込めてエンブレムに採用されたようです。

2026年NHKサッカーテーマ曲、米津玄師作詞作曲の『鳥』はエンブレムの八咫鳥を念頭に置いた曲と思われる。

「鳥(からす)」の漢字の成り立ちと負のイメージ

漢字の『鳥』は『鳥』から横棒一画が抜けています。鳥という字は象形文

字に由来しますが、鳥は黒い羽で覆われ、目が確認しづらいため横棒(目に値する)を抜いた漢字が当てられたと考えられています。

日本神話では鳥は吉兆を表す鳥ですが、一般的なイメージはあまり宜しくありません。20数年前、僕は弘前(青森県)に住んでいました。青森の夏の風物詩は『ねぶた(弘前ではねぶた)祭』で、浴衣を着て、『ラッセラー』のかけ声で踊ります(跳人と呼ぶ)。皆が楽しむ中、真つ黒な服を着て、迷惑行為を行う集団がいて、『カラス族』と呼ばれていました。現在では条例が厳しくなり、カラス族は減ったようですが、とても人を導くような行為ではありません。

ヨーロッパでもカラスは負のイメージが強いようです。14~17世紀のヨーロッパでは黒死病(ペスト)が大流行して人口の三分の一(約5千万人)が亡くなったとされます。当時は細菌の概念が無く、黒死病は悪い空気が原因で感染すると考えられており、悪い空気を浄化する目的で香草(ハーブ)を身に纏うことが常態化しました。

患者を診察する際もフランス人医師シャルル・ド・ロームが考案したカラスの嘴を模した仮面を被り、防護衣を纏いました。当時は仮面の嘴

の中にハーブ等の香草を入れて悪い空気(ペスト)から護れると考えていました。その後、バスターールによる自然発生説の否定、コッホらによる細菌学進歩からペストは細菌感染が原因と証明され、衛生学の進歩、抗生物質の発見を経て、治る病気となりました。しかし防護衣の風貌がカラスに似ていたためペストの脅威カラスが強く印象づけられ、今に至っていると思われます。



ナショナルジオグラフィックより引用

日本サッカー協会より引用

カラスの高い知能

カラスは幼児(6歳〜8歳)と同等の知能を持つと考えられ、非常に賢い鳥としても知られています。針金等の道具を使う行動や、カタツムリなど殻を有する物を高所から落とし、殻を割って中身を食する行動が観察されています。また、人の顔を認識し、自分に危害を加えた者を覚えて攻撃を加えることも研究で証明されています(Animal Behaviour 79: 699-707, 2010)。

賢いカラスは時に人の迷惑にもなります。家庭・飲食店から出るゴミ(残飯)はカラスにとっては高級な餌であり、餌に有り付ける時間・場所を知り、都市部に集合します。カラスからしたら「お前らの身から出た錆」だぞと言わんばかりに電柱の上で「カア、カア」と小馬鹿にして鳴いています。日本人には「カア、カア」と聞こえます(刷り込まれている)が、中国人には「アア、アア」と聞こえるようです。感嘆の際に「嗚呼」と表記しますが、この中に『鳥』が入っているのは鳥の鳴き声「アア、アア」に由来するそうです。

真の「導き手」

実は僕も『八咫鳥』を知らず、カラスは負のイメージで、エンブレムに描かれている鳥は『鷹』だと思っています。

ました。日本神話を知ると少しは『カラス』にも愛着が湧きました。

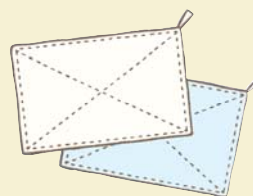
どこかのドンはサッカー協会に圧力をかけて判定を自国の都合の良い方に捻じ曲げたとか? そう言えば、彼は他国に戦争を仕掛け、世界経済(民の暮らし)を混乱に巻き込み、自らが戦争を終結させ、平和を取り戻したと本末転倒な答弁もありました。我を世界の盟主と自負しているようですが、どうも八咫鳥のような良き世界への導きの神ではないようです。ある意味、体格・年齢に関係なく圧倒的存在感を示したメッシこそが、将来のある子供達の八咫鳥かもしれませんね。

今年は早々に梅雨が明け、長い夏になりそうです。呉々も脱水、熱中症には注意しましょう。



雑巾を ありがとうございます ございます

今年も砂取校区老人クラブ有隣会より、手作りの雑巾をたくさん頂きました。頂いた雑巾は、当法人の病院・老健・特定施設など当法人の様々な場所で大切に使わせていただきます!!



土曜健康サロン 祝 第200回

2007年5月にスタートした「土曜健康サロン」が、4月18日の開催をもって、記念すべき第200回を迎えました。土曜健康サロンは、水前寺とうや病院にて近隣地域住民の方々を対象に開催しており、副院長松永敏郎医師による健康講話と、栄養部による旬の食材を使った一品料理とミニ講話を提供しています。

4月の第200回サロンは、「あれから10年が過ぎて…」をテーマに行われました。熊本地震当時のことやコロナ禍、昨今の中東情勢を含めたお話を、参加された皆さんと一緒に振り返り、「うんうん」と頷かれていました。地域の方から「次は300回目目指して頑張ってください」とのお言葉があり、松永医師も「ネタ切れになることもあります、また頑張ります」と挨拶し、会は締めくくられました。



地域の参加者の皆さんと



栄養部から準備された松永医師そっくりの似顔絵ケーキ

老人保健施設 シルバーピア水前寺



熊本城でリフレッシュ外出レク 

シルバーピア だより

5月27日、利用者の皆さまと熊本城二の丸広場へ外出レクリエーションに出かけました。天気予報は雨だったため、職員の間でも「無事に行けるかな」と心配する声がありましたが、思い切って実施しました。

出発前は小雨がぱらついていましたが、施設を出て熊本城が近づくにつれ、雨は次第に弱まり、到着する頃には傘が不要になるほどの穏やかな空模様に。二の丸公園では、雄大な天守閣を眺めながらゆったりと散策し、「久しぶりに外に出られて気持ちがいい」「熊本城を見ると元気が出るね」など、自然と笑顔がこぼれ、外の空気を胸いっぱい吸い込む皆さまの表情がとても印象的でした。

今回の外出を通して、短い時間ではありましたが、外出によって季節の移ろいを感じ、気分転換となる貴重なひとときを共有できたことを嬉しく思います。また、日常の中に小さな楽しみを取り入れる大切さを改めて感じました。



参加された利用者の方の中に天候の回復を導いてくれた“晴れ女”がいらっしゃったように思います。次回の外出レクリエーションも、皆さまにとって心安らぐ時間となるよう企画していきたいと思います。



シルバーピア水前寺 デイサービスセンター



入口には、デイサービススタッフ
お手製の看板で雰囲気づくり



色々買ったよ



移動販売に来ていただいています

4月から、セブンイレブン熊本上水前寺店さんと、無農薬の八百屋『椰野(なぎの)商店』(中央区新屋敷)さんによる移動販売が始まりました。セブンイレブンさんはスイーツやお菓子その他にも色々な商品が並び、皆さん喜ばれています♪『椰野商店』さんでは、その時々でスーパーではなかなか見かけない珍しい野菜や果物が並び、「次は何か？」と楽しみにされています。



♪♪



リンゴ
買おうかな～

6月17日はおまかせ寿司でした



お寿司
美味しかったよ



特定施設

シルバーピアグランド通り



七夕飾りをつくりました

今年は七夕飾りを入居者の皆さんで作りました。昨年までは、書いていただいた短冊を笹の葉に結び付け、1か所で展示していましたが、今年は各階に笹を用意して、短冊の他にも様々な飾りを入居者様に手作りして飾っていただきました。完成した笹飾りは、多くの入居者様にご覧いただき、大変喜ばれました。皆さんの願い事が叶いますように…



皆さんで作った笹飾りの出来上がりです！



飾りと短冊をみんなで作製中



見事な腕前！



出来上がった飾りや短冊を飾りつけて・・・



地域交流

砂取

砂取サロン

5月18日

水前寺とうや病院(薬剤部)今村薬剤師が、「正しいお薬の服用方法」について講話を行いました。「飲み忘れちゃう！」「飲み込めない！」「飲みたくない！」「3つのテーマに分かれており、それぞれのテーマごとに提案や服用方法の紹介がありました。今村薬剤師の丁寧でわかりやすい説明に、参加者の皆さんも集中して耳を傾けていました。



泉ヶ丘

広木元気クラブ

6月8日

水前寺とうや病院(リハビリ)峯作業療法士と平成とうや病院(リハビリ)染田理学療法士による、「元気に過ごすための体づくり」が行われました。ボールを使用した体操や頭と体を使う体操を取り入れました。途中でボールを落とされたりするところもありましたが、参加者の皆さんは、笑いながら楽しんでいました。



健軍

健軍2町内サロン

5月20日

特定施設シルバーピアグランド通りの大川看護師、黒木介護福祉士による、「健康体操」歌いながら脳トレ体操」が行われました。まずは、発声練習から始まり、音楽に合わせて体操を行いました。「楽しかった」などの声があり、とても盛り上がったサロンとなりました。



健軍

健軍3町内サロン

6月24日

水前寺とうや病院(栄養部)横田管理栄養士による、「夏場の食事・脱水対策」についての講話を行いました。こまめに水分補給をすることが大事とのこと。また、起床時や朝食時など、あらかじめ水を飲むタイミングを決めておく、飲み忘れを防げるという水分補給のコツについてのお話もありました。





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

※2026 年 4 月より土曜外来（午前中）は毎週診療をいたします

【水前寺とうや病院 外来担当医師表】

2026 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 藤井 慎嗣	内科・呼吸器内科 濱本 淳二	担当医 1 週のみ
	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	※休診 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 藤井 慎嗣	内科・循環器内科 本多 剛	内科・消化器内科 平岡 昌晃	整形外科 有住 裕一	内科・循環器内科 外村 洋一	
	※休診 依光 里香	※休診 依光 里香	摂食嚥下外来 東野 孝治	※休診 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	

※休診：当面の問診となり。診療は内科の代行医が行います。

※木曜午後の松永医師：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） ■摂食嚥下外来（水曜の午後）

●初診の方は、事前にお電話での予約をお願いしております。

●再診の方は、予約票に記載されている予約日時をご確認の上、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。

点線で切り取って折りたためる診察券サイズです

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

日本医療機能評価機構
認定番号 JC1589 号

〒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

医療法人清和会

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

(2026 年 4 月～6 月)

外来	延べ患者数	4,425 人
	（一日平均）	65.7 人
入院	延べ患者数	11,084 人
	（一日平均）	121.8 人
	在宅 復帰率	地域包括ケア病棟 83.0 %
		回復期リハ病棟 85.8 %

在宅復帰率は 2026 年 1 月～6 月を算定基礎としています