

ななかま

Vol.4 新春号

謹賀新年



昨年は病院機能評価機構の審査を受審しました。職員皆んなが丸となって努力し、認定証を授与された事は、大きな喜びでありました。

また、地域包括ケア病棟を開設し、医療連携のシステムが、より整いました。

さて、平成とうや病院となつて、ほぼ四年が経ち、地域の皆様方にも認知されてまいりました。

今年も、病院の内容をより充実させる年だと考えております。ご利用くださる患者様の声に耳を傾け、心身に寄り添う医療を推し進めてまいります。また職員が喜んで働き、その家族がその事を誇りに思える組織になるよう努力いたします。

どうぞ本年も平成とうや病院をよろしくお願ひ申し上げます。

医療法人清和会 理事長 東野 裕司



Contents

- 森院長ご退任のお知らせ
- 糖尿病と神経障害について
- フットケアのススメ
- 糖尿病の食事と運動

森孝志院長のご退任のお知らせ



平成17年4月、東野病院（現在の水前寺とうや病院）への入職より約10年間にわたって医療法人清和会に貢献してこられた森孝志先生は、平成27年1月末をもって平成とうや病院の院長を、ご退任されました。

平成19年に東野病院院長に就任された後、法人内では医療法人齊藤会との法人合併、病院移転、そして平成23年4月に平成とうや病院の開設と大きな動きを経て、平成とうや病院院長に就任されました。

開設後も病床変更や病院機能評価受審と、めまぐるしい動きのなかで当院を導いてこられました。

また院外においては急性期病院との新しい連携の形をつくり、当院の地域における役割を確立させることにも尽力されました。特に当院と済生会熊本病院とのつながりはLTAC（長期急性期医療）の日本におけるモデルケースのひとつとも言われ、全国の医療機関の方々が見学に訪れました。

患者さんやご家族に温かく声をかけられる姿は院内でよく見かけられ、職員へも日々、ろからユーモアを交えて助言をくださる先生でした。

森先生のご功績に感謝申し上げますとともに、新天地での今後の益々のご活躍を祈念いたします。

また、平成27年3月まで齊藤忠興医師が院長を代行致します。

医療法人清和会 法人副本部長 島森 万二

津軽三味線演奏会開催

寒さも深まる平成26年12月7日の日曜日、4病棟の多目的ホールで津軽三味線演奏会が開催されました。

当院の原田亜祐香看護師を含む「山鹿真田民謡会」の有志の皆さん5名が「おてもやん」や「津軽じょんがら節」帰ってこいよ」など8曲を披露されました。若い女性達による津軽三味線の演奏と唄はとても新鮮で、集まった患者さんたちも、一緒に歌を口ずさむなど、楽しんでおられる様子でした。

この演奏会の前には、入院患者さんによるハーモニカの演奏がありました。懐かしい音色とメロディに、これもまた心暖まるひと時でした。



感染性廃棄物処理場見学

当院では、院内感染の原因となり得る感染性廃棄物やおむつの処理を業者へ委託しています。

今回、院内感染対策委員長の東修一医師を隊長に職員5名で、処理を委託している菊池市の『九州産廃株式会社』さんを見学に訪れました。



見学日の平成26年12月17日は全国的に寒く、熊本市内でも朝から雪がちらついています。焼却施設には、院内で見かける感染性廃棄物の白い箱が積みあがっており、県内あちこちの病院の名前が見られました。

管理型埋立最終処分場は、吹きさらしの場所に大きな穴が開いており、遠くに小さくクレーン車が動いています。敷地内はとても広く、各施設への移動は車を使いましたが、車を降りて説明を受けていると、あまりにも寒くて数分で車の中へ戻らなくてはなりません。

見学には不向きな天候でしたが、このような日にも病院からの廃棄物をきちんと処理して下さっていることを知るには良かったかもしれません。

(院内感染対策部会 事務部 妹尾 美岳)

職員写真展 開催中

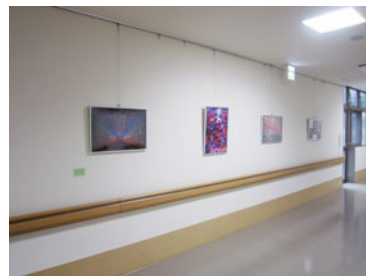
当院の展示物は不定期に入替えを行っています。

水彩画や絵手紙、水墨画など、近くの教室からお借りしたもののや関連施設で展示を終えたものなど様々です。

昨年12月末頃より職員が日頃撮りためた写真を、数点各病棟に展示しています。日常のなかで「きれいだな」「面白いな」と何気なく撮ったものを集めました。観る方に何かホッとさせるものを感じていただけたらと思います。

展示は2月頃までを予定しています。ぜひご意見をお聞かせください。

(広報展示物部会 事務部 山口 和子)



病院実績 2014年10月～12月

外来	延べ患者数	1,723人
	(一日平均)	28.2人
入院	延べ患者数	8,793人
	(一日平均)	95.6人
	一般病棟平均在院日数	17日
在宅復帰率	一般病棟	66.7%
	地域包括ケア病床	82.2%
	回復期リハビリテーション病棟	77.3%

あたまの体操 「探してみよう」の答え

全部見つかったかな？



お	せ	か	る	た	ぞ
と	は	き	そ	う	く
し	ち	こ	に	つ	か
だ	こ	か	い	ほ	ど
ま	つ	ま	そ	た	ま
じ	に	て	の	す	つ

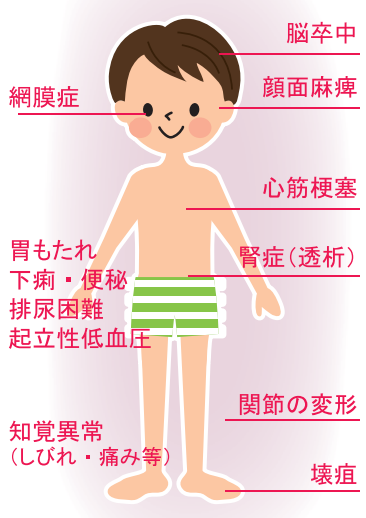
糖尿病性神経障害の症状

院長代行 齊藤 忠興
(循環器内科)



糖尿病には大きな血管の合併症があります。糖尿病の治療はこの合併症の発症を抑えることが重要です。この合併症は脳血管の合併症として脳卒中、心臓の血管の合併症として心筋梗塞、下肢の血管の合併症として壊疽（えそ）があり、小さな血管の合併症として網膜症（失明）、腎症（透析）、神経症があります。

そしてこの神経障害は大きく分けて末梢神経障害と自律神経障害に分けられます。また末梢神経はさらに痛みや温度を感じる感覚神経と手や足を動かす運動神経に分かれ、高血糖が持続すると、まず長い神経の末梢の感覚神経から障害が現れてきます。症状的には手や足の指先がじんじんとしたりしびれたり痛み



全身に様々な症状が現れます

が出たり、虫が這っているような知覚異常として見られます。さらに進むと運動神経にも障害が現れ、筋肉に力が入りにくくなったり、顔面の神経や、目を動かす神経に障害が出てきます。また神経障害のため怪我に気づかなかつたり、こたつで火傷をしたのに気づかず化膿して大変になったりします。

自律神経障害とはすべての内臓・腺・血管などを支配し、自分の意志とは無関係に生体の恒常性を維持するのに必要な機能を行っています。すなわち呼吸、循環、代謝、体温調節、消化、分泌、生殖などです。

自律神経胃障害が起きると、胃のもたれ、下痢、便秘、起立性低血圧、排尿困難等が出現します。

これらの末梢神経障害は、比較的糖尿病発症早期より出現します。早めに診断してもらい、血糖コントロールすることが肝心です。

治療は血糖値のコントロールから 糖尿病の内服薬にはどういったものがあるの？

薬剤師 小島 里美子



糖尿病の薬を作用で分けると次の様に分けられます。

- ①インスリンの分泌を促す薬
膵臓から分泌されるインスリンは、血糖を下げる唯一のホルモンです。その分泌が少なくなると、高血糖になります。
スルホニル尿素薬：膵臓に働きかけ、インスリン分泌を促進する薬
速効型インスリン分泌促進薬：より速やかにインスリン分泌を促進する薬
DPP-4 阻害薬：血糖が高い時に、インスリン分泌を促進する薬
- ②肝臓や筋肉などでインスリンの効きをよくし血糖値を下げる薬
チアゾリジン薬：インスリンの効きを高め、血中のブドウ糖を肝臓や筋肉に取り込まれやすくする薬
ビグアナイド薬：肝臓が糖を作って、再び血中に送り出すのを阻害する薬
- ③小腸からの糖質の吸収のスピードを緩やかにし食後の高血糖を改善する薬
α- グルコシダーゼ阻害薬
- ④ブドウ糖の腎臓での再吸収を阻害し、尿中に排泄する薬
SGLT2 阻害薬

薬を飲まずに糖尿病が進行すると合併症を起こします。きちんと血糖をコントロールすれば、合併症を予防出来ます。そのために、薬をきちんと服薬しましょう。

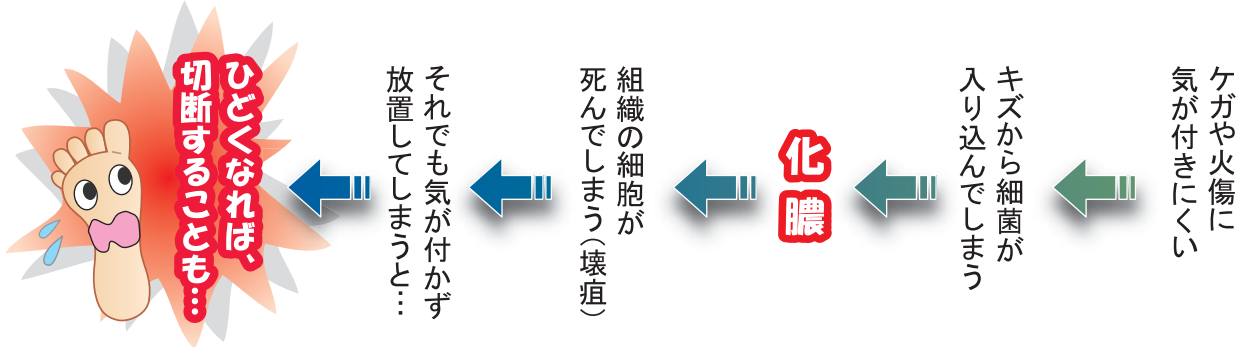
フットケアはなぜ必要??

糖尿病で、血糖値が高い状態(高血糖)が続くと、動脈硬化などにより血管が狭くなり血液の流れが悪くなる循環障害や、細菌や真菌などにより感染による抵抗力が低下します。高血糖は体の抵抗力を弱くするので、傷口が化膿しやすく、傷の治りも遅くなります。

足は、手などに比べて目にふれる機会が少ないことから、糖尿病の患者さんには、特に足のケアが必要なのです。



神経障害があると痛みや温度を感じにくくなります。そのため・・・



足のお手入れをしましょう

切断などにならないよう、普段から足に異常がないかを観察し、清潔を保つことが大切です。

毎日、足のチェックを行いましょ

- キズ・火傷は無いかな?
- 爪の伸ばしすぎは無いかな?
- タコ・ウオノメは無いかな?
- 潰瘍・炎症は無いかな?

見て確認!



※足の裏や指の間などの見えにくいところは鏡を使って確認します。

毎日、足を洗って清潔を保ちましょ

1. 湯に入る前は、必ず手で湯加減を確かめる。
※知覚障害があると、熱い湯に気づかずに火傷をする危険性があります。
2. 素材のやわらかいタオルやスポンジで足の裏や指の間も丁寧に洗う。
3. 入浴後は、水分をしっかり拭き取り、皮膚が乾燥している場合は保湿クリームを塗る。



爪のお手入れをしましょう

切り方のポイント

- ・明るい場所で切りましょう。
- ・深く切りすぎたり、誤って傷をつくらないう、なるべくヤスリで削りましょう。
- ・爪の形は、まっすぐになるように切ります。(右図参照)

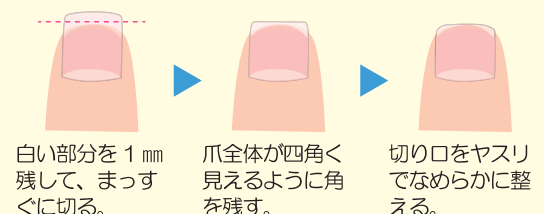
切るタイミング

- ・入浴後は、硬い爪も柔らかくなり、切りやすくなります。入浴後に、切りましょう。

*** 切りにくい場合は、無理に自分で切らずに皮膚科を受診しましょう。**

伸びた爪は、怪我の原因になります。こまめに切りましょう。

爪の正しい切り方



白い部分を1mm程度残すことが巻爪を防ぐポイントです。(手足とも)

糖尿病は、なりやすい体質の人に、なりやすいような環境の負担がかかった場合に発症します。この環境の負担として、生活習慣病が大きくかかっています。具体的には過食や肥満、運動不足、ストレスです。これらはどれもインスリンの効きを悪くすることによって糖尿病になりやすい状況をつくります。



糖尿病を予防する

食事のポイント



管理栄養士 田中亜弥

糖尿病の進行を遅らせる、または予防するための食事療法は決して特別なものではありません。自分の体に見合った分量いただく、いわゆる「健康食」です。

単に食事の量を減らせばよいというのではなく、身体に必要な栄養素はしっかり摂る必要があります。理想は主食と野菜などの副菜をバランスよく、主菜も適度に食べる事です。すなわち日本の食生活の象徴である一汁三菜が黄金バランスと言えるのではないのでしょうか。

黄金バランス 1汁3菜

副菜

主に「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」を多く含む食品です。

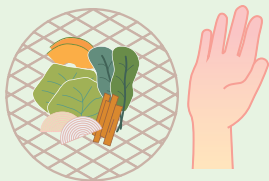
1日に淡色野菜（白っぽい野菜や一見色が濃くても中身が白い野菜）を230g、緑黄色野菜（切っても切っても切り口が赤や黄、緑などの色の濃い野菜）を120g、合わせて350gを目標に、彩り豊かに食べましょう。

量の目安 例：1食分（約120g）

生野菜なら両手いっぱい



加熱した野菜なら片手いっぱい



ある日の病院メニュー



主菜

主に「たんぱく質」を多く含む食品です。魚介、肉、卵、チーズ、大豆・大豆製品など、毎食一皿を目安にしましょう。脂質も含まれるので種類や部位の選び方、調理法に工夫が必要です。

ポイント

肉類から摂る場合は、なるべく低脂質なものを選んでください。食事の合間合間で食物繊維豊富な副菜や汁物を食べるようにすれば、脂質の吸収が緩やかになります。

主食

主に「炭水化物」を多く含む食品です。

ごはんやパン・麺類・芋類など主食となる穀物類の他、かぼちゃ、とうもろこし、れんこん等も含まれます。

ポイント

代謝アップには精製度の低いハト麦や胚芽パンなどを選ぶと歯ごたえがあり咀嚼が増え、レプチンの分泌が促進され満腹感が期待されます。

汁物

（具だくさんの汁物は副菜に含む）

温かい汁物は、身体を温め栄養素の吸収を促進して代謝を高めてくれます。

☆食物繊維を多く含む野菜類は、汁物にして摂ると少量でも満腹感を得やすいメニューとなります。

☆食事の時は最初に汁物を口に入れると過食予防にも役立ちます。

糖尿病の歴史

治療法がなかったころの怖い話

日本の記録上、最古の糖尿病患者は「藤原道長」と言われています。

平安時代に権勢を誇った貴族ですが、権力・地位にともなって美食・過食・運動不足など、好ましくない生活環境にあったものと推測されます。

歴史に「もし」はありませんが、もし道長が貴族でなければ、権力・地位を手の中にしなければ糖尿病にはならなかったかもしれせん。

しかし、ちょっと考えてみると、道長のような生活環境は飽食の時代である現代では大部分の人の生活習慣そのものではありませんか？道長に学んで、生活習慣に注意し、糖尿病でない人はならないよう予防を、なってしまった人は進行しないよう適切な治療を心掛きましょう。

参考文献：「改訂版」予防とつきあい方シリーズ 高血圧・糖尿病・生活習慣病（メディカルレビュー社）

運動のポイント

糖尿病治療において運動療法は有力な手段です。^{*}2型糖尿病の患者さんで、血糖コントロールが安定している人の場合は、食事療法とともに運動療法を行うと、血糖が下がるだけでなく、糖尿病のさまざまな症状が改善され、さらには、動脈硬化の予防、老化防止といった点でも効果があることが実証されています。

運動は高い血糖値を低下させると同時に、肥満の解消などに大きな効果があります。
どのくらいの運動が効果的？
糖尿病の治療としてもっとも効果的な運動は、酸素を十分に取り入れて行う中程度（30分以上続けられる程度）の強さの運動、いわゆる有酸素運動です。

具体的にはウォーキング、ゆっくりめのジョギング、サイクリング、水泳などを、ある程度の強さを保持して行う運動です。人と会話ができる程度の運動を15

分以上続けると、体の酸素消費量が増え、血糖だけでなく、脂肪もエネルギー源として使うようになるため、血糖を下げ、また、血液中の脂肪や体重も減るようになります。

効果的な運動時間は？

1日に15〜60分程度、食後1〜2時間以内に、週3〜5回するというのが、療法としてはベストな方法です。

運動の効果は翌日くらいまで持続するので、毎日続ける必要はなく、体調や天候の悪い時は休んだり1日おきにしても、インスリンの効き目を高める効果は持続します。無理して毎日続けるより、長く続けることの方がはるかに重要です。

医師と相談して行ってください

運動は、さまざまな治療効果を高めることができる反面、病状によっては逆に高血糖や低血糖を引き起こす原因になったり、病状を悪化させてしまう場合が

あります。2型糖尿病で、合併症がなく血糖コントロールが安定している人や、合併症があっても程度が軽ければ、運動は大層効果があります。合併症のある方は医師に相談して行ってください。

何をどの程度行うのが効果的なかを正しく理解し、適度な運動を上手に生活に取り入れて、糖尿病をよくし、快適な毎日に変えていきましょう。

- ◎ 1日に15〜60分程度
- ◎ 食後1〜2時間以内
- ◎ 週3〜5回程度
- ◎ 医師と相談して
- ◎ 無理せず長く続けましょう



^{*}2型糖尿病は、遺伝的に糖尿病になりやすい人が、肥満・運動不足・ストレスなどをきっかけに発病します。インスリンの効果が出にくくなったり、分泌のタイミングが悪くなったりします。

「意見ありがとうございます」

「意見箱に投函されたご意見から」

ご意見

挨拶をしたが、返事をしてくれない看護師さんがいました。やはり挨拶の飛び交う病院の方が良いと考えます。

回答

このたびは、貴重なご意見をありがとうございました。

不快な思いをなされたことに対して、まずお詫び申し上げます。大変申し訳ありませんでした。基本的な礼節を欠いている看護師の存在に留意し、今回のご意見を真摯に受け止め、看護師の接遇教育・マナーについて、再度教育・指導を徹底して取り組んで参ります。

（看護部長 山下美智子）

ご意見

定期的に外来でお世話になっております。いつもこちらの病院での対応は心配りがされていると思いましたが、今日、帰りに待合室で薬を待っている時、おひとり受診曜日を間違われて来られたお年寄りに、「せっかくならぬので、本当は明日の予定ですが受診されて行ってください。」「この言葉に、スタッフの方（全て）の配慮に感心して、優しい気持ちにさせられました。

回答

お褒めのお言葉ありがとうございます。患者様の直接のお声が私たちの励みとなります。

今後、お褒めの言葉に甘んじることなく患者さまやご家族の要望に即する対応に努めてまいります。

（外来師長 田中弘恵）

あたまの体操

探してみよう

さて、この中に「お正月」と今年の「干支」に関する文字が7つ隠れていますよ。タテヨコナメ、よく見て探してみてください。答えは3ページ目にあります。

お	せ	か	る	た	ぞ
と	は	き	そ	う	て
し	ち	ご	に	つ	か
だ	こ	ひ	い	ほ	ど
ま	つ	ま	そ	た	ま
じ	に	て	の	す	つ



職員募集中!

私たちと一緒に働きませんか?



看護師
介護福祉士
放射線技師
臨床工学技士

お気軽にご連絡ください!

連絡先
096-379-0108

担当 事務部 **向井・益田**

平成とうや病院

外来のご案内とアクセス

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**

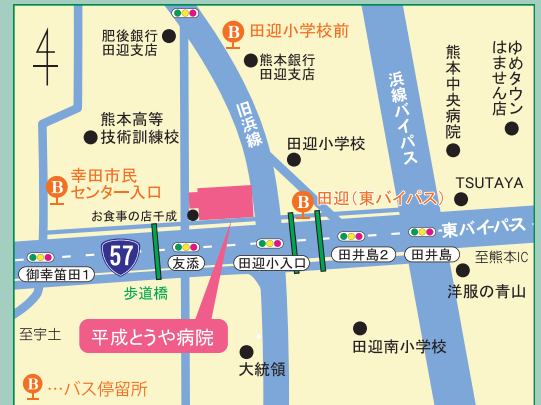
〒862-0963 熊本市南区出仲間8丁目2-15
E-mail:heisei@tohya.or.jp ホームページ:http://www.tohya.or.jp

【外来担当医師表】

平成27年1月20日現在

	月	火	水	木	金
午前	循環器内科・内科	リハビリテーション科	呼吸器内科・内科	リハビリテーション科	呼吸器内科・内科
	齊藤 忠興	依光 茂太	東野 裕司	依光 茂太 (第1・3週)	東野 裕司
	内科	呼吸器内科・内科	神経内科・内科	呼吸器内科・内科	神経内科・内科
	東 修一	永野 潤二	岩谷 奈緒	永野 潤二	岩谷 奈緒
	リハビリテーション科				リハビリテーション科
	児玉 香菜子				児玉 香菜子
内視鏡			東 洋一郎		
エコー	熊本大学		東 洋一郎		
午後	循環器内科・内科	呼吸器内科・内科	消化器内科・内科	循環器内科・内科	呼吸器内科・内科
	熊本大学	東野 裕司	東 洋一郎	齊藤 忠興	熊本大学
	リハビリテーション科			内科	リハビリテーション科
	児玉 香菜子 (15時まで)			東 修一	児玉 香菜子 (15時まで)

- 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。



最寄りのバス停	田迎小学校前 (旧浜線沿い)	徒歩 5分
	田迎 (東バイパス沿い)	徒歩 1分
	幸田市民センター入口	徒歩 5分
JR	南熊本駅または平成駅	車 10分

- 公平で適正な医療を受ける権利
- 医療上の情報、説明を受ける権利
- 十分な説明のもと自分自身の治療を決定する権利
- プライバシーが保障される権利
- 個人の尊厳が保障される権利

患者さまの権利

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、患者さまへの質の高い医療サービスの提供、職員の職場環境の向上を目指します。

2. 私たちは、地域の皆さまが安心して過ごしていただけるよう、日々の研鑽に励み技術と知識の習得に努め、信頼される病院作りを目指します。

3. 私たちは、環境に配慮しエコを心がけるとともに、災害時にもハード、ソフトの両面で医療を提供できるように病院機能を維持します。

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。

基本方針

IDENTITY 清和会 理念
FOR YOU あなたののために

【医療法人清和会】

- 水前寺とうや病院
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
- 老人保健施設シルバーピア水前寺
- 在宅ステーション水前寺
居宅介護支援事業所
訪問介護事業所
訪問看護事業所
訪問リハビリテーション事業所
通所リハビリテーション事業所
地域交流推進室
- 特定施設シルバーピアグラウンド通り
- 熊本市高齢者支援センターささえりあ江津湖

編集後記

今回より「あたまの体操」コーナーを設けてみました。作るにあたって記念日なども検索しましたが、その中で2月10日がフットケアの日であることを知りました。足病変にいち早く気が付き足切断の方を一人でも減らすために、専門学会などの働きかけによって2012年から正式に日本記念日協会に認定されています。皆さんも、たまにはご自分の足をじっくり見つめてみませんか?(平成とうや病院 広報部会)