

なかま

Vol.13 春号

新年度のご挨拶

寒かった冬もやっと終わり、桜舞う春がやってきました。皆様には如何お過ごしでしょうか。

平成とうや病院がこの地に開設されて6年、私が院長に就任して2年が経過しました。

昨年度は始まってすぐ熊本地震を経験しましたが、入院患者さん全員が無事だったことは職員や地域の方々のお陰と感謝しております。その後2週間で病棟機能も回復し、1年を通じると一昨年度と同等の患者さんを受け入れることができました。

本年度からは平日午後と土曜日午前の外来を開始し、より地域の皆様のお役に立ちたいと考えております。

また循環器の専門医が一人増員となることもあり、平日の午後に予約制の専門外来を設置し専門性の高い医療をめざします。回復期リハビリ

テーションのクオリティを向上させ、急性期病院と在宅施設などとの橋渡しに貢献するとともに、クリニックの先生方からの紹介もお受けしたいと思っております。入院をお待たせしないように入院リハビリの効率化を図ってまいります。

当院では210名以上のスタッフが清和会グループの共通理念であります

「IDENTITY (個人)の尊重」 For You あなたの「念頭に日々の研鑽に励み、患者さんへの質の高い医療の提供と地域医療への貢献を目指してがんばっております。

今年も希望に満ちた新人さん達が入ってきました。

若い人たちのパワーと意見を多く取り入れ、いつまでも新鮮な平成とうや病院であり続けたいものです。本年度も宜しく願っています。

院長 岡嶋 啓一郎



Contents

- 新年度のご挨拶
- 頸椎症性脊髄症
- 首を守る生活、肩こり体操
- 新任のご挨拶
- 地震から1年が経過しました
- 外来時間変更のお知らせ
- お薬手帳

入職おめでとう



青空が広がり桜の蕾も膨らむ4月3日(月)、平成29年度医療法人清和会の入社式が平成とうや病院にて開催されました。この日、法人全体で30名、当院には15名の新入職員を迎えました。

新しい仲間たちと、これから一緒に仕事をしていくことが楽しみです。宜しくお願いします。

熊本地震から 一年が経過しました

事務部長 川野邦彦

2016年4月14日前震、16日に本震と、震度7を記録した地震以降、相次いで大きな地震が発生しました。

あれから1年が経ちました。今でこそ大きな地震は感じなくなってきたものの、またいつあのような恐怖が起こるのかわからない日はありません。小さな地震でも、大きくなるのではないかと身構えてしまっています。

当たり前と思うすべてが、決して当たり前ではないということ強く思う1年でした。

16日の深夜1時25分。大きな振れで目が覚め、大声を上げて家族の安否を確認しながら、暗闇の中を1階まで下りて家族で外に出ました。ご近所の方々も家の中から出てきました。向かいに住む老夫婦の姿が見えないので家の玄関をたたき、声をかけました。「ありがとう。大丈夫です。」と声が返ってきました。

外にいる間にも何度も大き

な揺れが続きましたが、周りの安全を確認し病院へ向かいました。病院には多くのスタッフが駆けつけており、院内は停電で非常灯により照らされ、病棟内はスプリンクラーの配管破断により水浸しとなっており、ベッドを外来ロビーに移動して患者さまを見守っていました。幸い患者さまには怪我も急変もなく本当に良かったと思いました。

他人事のように思っていた大震災がまさか熊本で起こるなんて考えてもいませんでした。しかし、自らも被災者でありながら駆けつけてくれた職員達が、余震でまだ揺れる中、大勢集まってくれました。支援物資も、いろいろな繋がりの中で、あちらこちらから水、生活用品、食料、驚くほどいただきました。

このような大災害では本当に支え合い、助け合い、励まし合いで乗り越えられるものだと痛感しました。また、優しさ、

思いやりの心が人の気持ちをも奮い立たせることも学びました。

東北ではいまだに大きな余震が起こっています。今回の熊本震災を教訓に、再び震災に襲われたとき、落ち着いて周りをよく見ながら、出来ることをする余裕と行動力に対応していきたいと思います。

震災時駆けつけてくれた職員の皆様、ご支援くださった皆様、本当にありがとうございました。心より感謝申し上げます。



4月16日夜の患者さんの食事。
ランタンの灯りの中でカレーを準備しました。

新任医師のご紹介



すみだ ひとし

循環器内科部長 角田 等

4月より平成とうや病院に勤務しています角田等と申します。

熊本大学病院や熊本中央病院で心臓循環器疾患を中心に集中治療・急性期医療に携わりながら、心臓リハビリテーションなど、再発予防にむけた取り組みを行って参りました。

心臓リハビリテーションはトータルハートケアともいわれます。運動だけでなく、食事や生活習慣を見直すことにより、心身ともによりよい生活を取り戻すための手段と考えられるからです。

急性期医療の現場では、救

命が最優先であり、最新・最高の医療が患者さんやご家族にとつて本当に最善の医療であるか、悩むことも多くありました。答えが出せない問題ではありますが、最善のことができるように、患者さん・ご家族と向き合つて行きたいと思ひます。

亀のようにゆっくりジョギングすることを趣味としています。歩いても良いと思ひます。途中で立ち止まっても良いと思ひます。頑張ることを止めると、みえることがあるとも言ひます。よろしくお願ひします。

看護部通信

新任のごあいさつ (看護師長)

2月から外来師長となり2ヶ月が経ちました。私は外来での勤務経験がなかったため、気付かされたことがあります。病棟では患者さんと毎日顔を合わせることができ、その都度状態を把握出来ます。しかし、外来では月1回程度の定期受診で、限られた時間内に状態確認をしなければいけないという事です。効率よく正確に診療に繋げることが外来の特徴であると思ひます。

生活習慣病や慢性疾患を持つ患者さんへの生活指導や相談にも対応しており、外来看護師の役割のひとつであると感じています。

また、通所リハビリでは利用者のバイタルサイン測定等で状態を確認し、日常生活の指導をしながら接するように心掛けています。

外来患者についても通所リハビリ利用者についても、各部門と連携をとり必要に応じて他医療機関やケアマネ、訪問看護ステーション等地域との情報共有を図っている所です。

外来は病院の顔であり、様々な健康問題を持った人が来院するため、不安や苦痛を少しでも取り除けるよう笑顔をお忘れず日々精進して参ります。

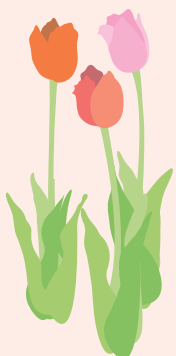
リハビリ専任兼外来師長

黒木 麻奈美



よろしくおねがひします！

左) 泉 (回復期リハビリテーション病棟師長)
右) 黒木 (リハビリ専任兼外来師長)



私の看護のモットーは、「患者ファースト」「あきらめない、粘り強い看護」です。この思いを忘れず、患者さんが一日も早く、住み慣れた地域やご自宅で自立した生活が送れるように、チームでリハビリテーション医療を提供し、患者さんの持てる力を引き出し、生きる力を見出していきける病棟を目指したいと思ひます。

回復期リハビリテーション病棟
師長 泉 智美

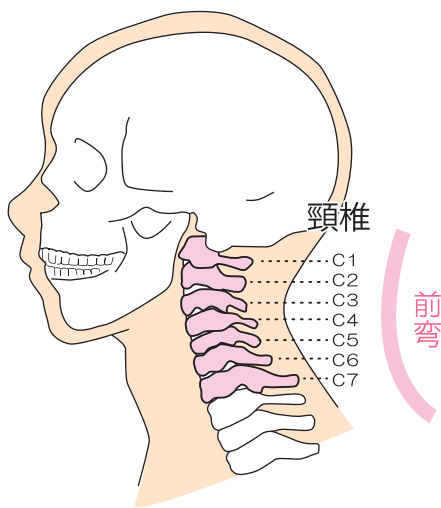
頸椎症性脊髄症

（手足のしびれは寝たきりのサイン）

院長 岡嶋 啓一郎

高齢者の増加に伴い、腰部脊柱管狭窄症とともに頸椎症性脊髄症も増加しています。私が週に1回手術を行っている熊本中央病院でも、年間100人位の手術を行っており、これは全脊椎手術の20%を占めています。患者の平均年齢も70歳を上回り、80歳以上も当たり前となつていきます。

頸椎は7個の骨からなり、椎間板で連結されています。正常では前の方に緩やかな弧を描き（前弯）、上からC1～C7と番号がついています。



す。もともと

とC56椎

間板が最も

動くところ

であり、そ

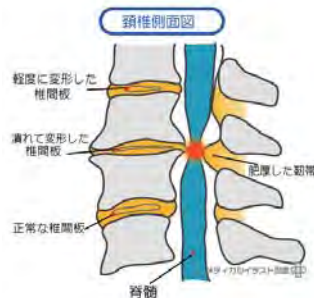
の上下のC

45とC6

7も良く動くところ

です。

人類は巨大な頭部をもつ二足歩行動物であるため、40～50歳になると椎間板は年齢的な変化により水分を失い不安定になります。そうすると「支え」が悪くなり肩こりを訴える人が多くなります。不安定がしばらく続くと、生体は「支え」を作ろうとして靭帯が肥厚したり、新たな骨（骨棘）ができてたりします。この生体の防御反応を「頸椎症」と呼び、ほとんどの人に起こる変化です。すぐ後ろには脊髄が通っており、この脊髄を入れる管を脊柱管と呼びます。「頸椎症」の変化が多い人や、もともと脊柱管が狭い人では脊髄が圧迫されるための症状が出現します。ここまでく



ると「頸椎症性脊髄症」となります。

どんな症状があるのでしょうか？

症状は多くの人では手のしびれが最初にあります。次に足もしびれだして、とうとう脊髄の他の神経がかわいきれなくなると指が使いにくくなります（巧緻運動障害）。大きな力が入るが、箸使い、ボタン、書き、ものをつまむなどの小さな仕事ができにくくなります。同じ頃に歩きにくくなります（歩行障害）。ふくらはぎあたりがつりやすく、突っ張ってカクンカクンとした歩き方となり、階段を下りるのが怖い（痙性歩行）。足がもつれやすく、フワフワして雲の上を歩くような感じがする（失調性歩行）。また、小便が出にくく切れが悪い、残尿感がある、便秘しやすいなどの症状も出てきます（膀胱直腸障害）。

この時期を見逃すと、かばいきれなくなつた脊髄は加速度的に悪化し両手・両足の麻痺（四肢麻痺）寝た

きり）に急速に向かっていきます。また、歩きにくいものだから転びやすく、ちよつと転んだくらいは小さな外傷でも、若い人のオートバイ事故のような「脊髄損傷」を起こしてしまう人もいます。一度やられた脊髄は今の医学では回復させることはできません。

治療はどのようにするのでしょうか？

前述のような症状があるときは、まず近くのかかりつけの先生を受診してください。

しびれだけの時期では慌てる必要はなく、まずは保存療法を試みます。かかりつけ医にて診断がついたら、安静にし、首を外固定（カラーキーパーなど）し、ビタミン剤等を服用したりします。また転ばないこと、首を後ろに反らした姿勢を避けることなども重要で、首の筋力増強をす



ることもあります。

それでも症状が変わらなかつたり悪化するときは、かかりつけの先生から整形外科の専門医に紹介され、MRIを撮影して手術が必要かどうか判断することになります。

手のしびれには他の疾患（末梢神経、神経内科疾患など）も含まれており、さらに電気診断などの特殊検査が必要な場合もあります。脳卒中などの脳の疾患との大まかな見分け方は、脳の疾患では左右どちらかの半身の症状になるのに対して、頸椎では両手・両足の症状になることが多い点です。

このような麻痺症状が進行する場合はタイミングを逃さず手術が必要です。なぜなら一度非可逆的ダメージを受けた脊髄は回復しないからです。

手術は多くの場合後ろからで、5〜10cm切開して後ろの骨（椎弓）を広げる方法（脊柱管拡大術）が



主流です。1時間から1時間半で終わり、出血も普通100cc以内で輸血を要することはほとんどありません。簡単な装具を装着して翌々日にはリハビリを開始しトイレに行けるようになります。3〜4週間で装具もはずし、首の筋力トレーニングをして5〜6週間で社会復帰できます。

手術はあくまでも麻痺症状の進行予防が主目的ですが、症状が軽いうちであればかなりの回復も期待できます。誰がどのくらい、すでに進行してしまつた症状が回復するかはわかりませんが、理由は前述の通りです。よって早めのタイミングでの手術が必要であると考えます。

頸椎症性脊髄症と同じような症状が10歳くらい早く発症する「後縦靭帯骨化症」という特定疾患があり、かなり多く見かけますが、症状と対処法は同じです。述べてきたような症状がある人は、まずかかりつけの先生に相談されることをおすすめします。



首を守る生活のポイント

椎間板の変性を防ぐためには、首にムリなストレスを加えないことが重要です。今回は日常生活の中で何気なく首にストレスを与えているところをピックアップしました。



机で作業をする時
姿勢が悪いと首・腰の負担になります。



歯磨き・うがいの時
首を反りすぎないようにしましょう。



洗濯物を干す時



高いところに物を置く時

高い所は踏み台を使いましょう。



寝る時の枕の高さ

しっかり睡眠をとるためにも、首はなるべくまっすぐになるようにしましょう。



首に悩みを抱えている方は多いですよ…そのような方は「肩こり」にも困っていませんか？
 解消方法として揉む・叩くなどが浮かびますよね？
 でも実は、揉む・叩くでは効果はないんです！！

首に ストレス かかっていますか？

リハビリテーション科

肩こり簡易問診票

チェックが12個以上で首のストレス重度!!

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 頭が痛い、または重たい | <input type="checkbox"/> ドライアイ、またはドライマウス |
| <input type="checkbox"/> 首が張る、または痛い | <input type="checkbox"/> 微熱が続く |
| <input type="checkbox"/> 肩がこる | <input type="checkbox"/> 冷えやすい、のぼせやすい |
| <input type="checkbox"/> めまいがする | <input type="checkbox"/> 気圧の変化に敏感 |
| <input type="checkbox"/> 胃の症状（食欲不振または不快感） | <input type="checkbox"/> 昼間も横になりたいと感じる |
| <input type="checkbox"/> 腸の症状（下痢、便秘） | <input type="checkbox"/> 疲れやすい、倦怠感が常にある |
| <input type="checkbox"/> 不眠（寝つきが悪い、夜中に目が覚める） | <input type="checkbox"/> 意欲・気力が低下していると感じる |
| <input type="checkbox"/> 血圧が不安定 | <input type="checkbox"/> 気が滅入ってしまうことが多い |
| <input type="checkbox"/> 急に心臓がドキドキする | <input type="checkbox"/> 理由もなく不安を感じる |
| <input type="checkbox"/> 目の症状（まぶしく感じる、疲れやすい） | <input type="checkbox"/> 集中力の低下やイライラしやすい |



肩こり首こりは 揉むのでも・叩くのでもなく・・・

1. 温める 2. マッサージ 3. ストレッチ

※さする程度

1 肩こり首こり箇所を温めよう！

水にぬらして硬く絞ったタオルを電子レンジで温め、首の後ろに15～20分当てる。
 ※市販のものもあります。火傷に注意して下さい。

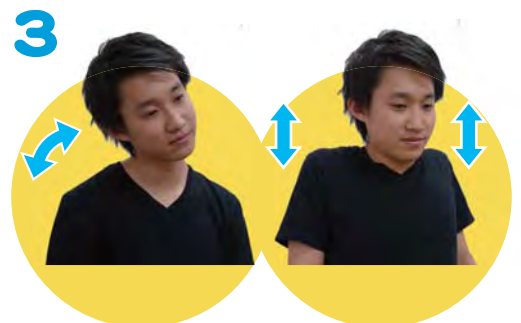


2 たまった老廃物を流し、血行を良くしよう！

鎖骨の下辺りをやさしくゆっくりと5～10秒かけて押すのを3セット行いましょう。
 ⇒鎖骨の下にはリンパが密集しており、体内の老廃物や脂肪が溜まりやすいのです。

3 首回りを軽くウォーミングアップストレッチ！

首をゆっくり左右に3回ずつ回し、首付近のリンパを刺激します。次に肩甲骨を上下・左右に3回ずつ動かしましょう。
 ※ゆっくり動かすことが重要です。



実は、首こそ一番気を付けないといけない場所かもしれません。まさに、心身の健康を脅かす「ネック」になっている部分です。1日でも早く首のストレスを減らし健康を取り戻しましょう。

外来診療時間変更のお知らせ

平成 29 年 4 月 1 日より平日午後と土曜日午前中の外来診療も行っております。
 ※土曜日の診療は担当制で毎週医師が変わります。詳しくは外来受付へお尋ねください。

【受付時間】 午前 8:30 ~ 11:30 午後 1:00 ~ 5:00 (土曜日は午前中のみ診療)

【診療時間】 午前 9:00 ~ 12:00 午後 1:30 ~ 5:30

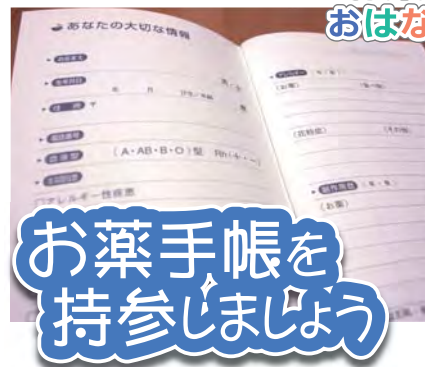
【休 診】 土曜日午後、日曜日、祝日



お薬の
おはなし

お薬手帳を持参すると、患者さんのアレルギー歴や副作用歴、既往歴などが確認できます。しかし、6か月以内に同じ薬局へ処方箋を持っていく際にお薬手帳を持参すると、38点(3割負担で110)~120円)になります。3割負担の方では30~40円ほど安くなります。なぜ、このような改正を行ったのでしょうか。

お薬手帳を忘れると、自己負担額が高くなることをご存知ですか？
 平成28年4月の診療報酬改正より、お薬手帳を持参しない時や初めての薬局に処方箋を持って行く時には、「薬剤服用歴管理指導料」として50点(3割負担で150円)の料金が発生します。



薬剤科主任 小島里美子

お薬手帳が無い場合には、患者さんよりアレルギー歴等の聞き取りを行うために、その作業分が費用の差になったそうです。ただし、大病院等のある大型調剤薬局では、安くなりません。それは、患者さんに『かかりつけ薬局』を作ってもらったためです。

複数の病院にかかっている患者さんに、『かかりつけ薬局』に処方箋を持って行ってもらうためです。そうすれば、『かかりつけ薬局』がお薬の重複や飲み合わせなどをチェックし、副作用を未然に防ぐことが出来ます。また、お薬が余っている時は、残薬の管理や服薬を忘れないための方法を提案してくれます。

『かかりつけ薬局』ではお薬のことで気になること等を気軽に相談できます。ぜひ、お薬手帳を活用して、『かかりつけ薬局』で薬の管理や相談を行って下さい。なお、自己負担額については、それぞれの薬局に確認して下さい。

参考文献：厚生労働省保険局医療課「平成28年度調剤報酬改定及び薬剤関連の診療報酬改定の概要」

あさりおにぎり

一人分の栄養素：約272kcal、塩分1.4g、蛋白質6.9g、脂質0.7g、糖質55.6g

【材料】(二人分)

・あさりむき身	80g	A	だし汁	300ml
・ご飯	300g		薄口醤油	小さじ1
・しょうが汁	小さじ1		みりん	小さじ1
・みつば	少々			

【作り方】

1. 鍋にあさりとAを入れ、汁気がなくなるまで炊く
2. ご飯にしょうが汁を混ぜ込み、1と合わせる
3. 最後にみつばを混ぜ、おにぎりにする

※お好みで刻んだしょうがをまぜても美味しいです！



菜の花の豆乳みそ汁

一人分の栄養素：約159kcal、塩分1.1g、蛋白質6.2g、脂質3.0g、糖質5.1g

【材料】(二人分)

・菜の花	1~2本	・豆乳	80ml
・厚揚げ・はんぺん	適量	・味噌	大さじ2
・だし汁	300ml		

【作り方】

1. はんぺん、厚揚げは2cm角に切る
2. 菜の花は茹でて、3cmほどの長さに切る
3. だし汁を火にかけて、煮立ったらはんぺん、厚揚げを入れ火を通し、味噌をとく
4. 最後に豆乳と茹でた菜の花を入れて出来上がり

※菜の花は色が悪くなりすぎない程度に茹でると彩が良くなります！



平成とうや病院 栄養科の
自慢のレシピ

栄養科 三井 森田 岩下(他)

あさりおにぎり 菜の花の豆乳みそ汁

〈一口メモ〉

- ・あさりには貧血に効果的なビタミン B12 が豊富に含まれており、貝類の中ではNo.1と言われています。
- ・菜の花の栄養価は高く、ストレス緩和、免疫力向上、貧血改善、老化予防、アレルギー緩和など様々な効果が期待できます。
- ・菜の花に含まれる苦み成分には強い抗炎症作用があり、免疫力向上と合わせて、アレルギー性鼻炎、くしゃみ、目のかゆみ、花粉症などの緩和にも効果的です！今年の春は特におすすめの食材なので、ぜひ取り入れてみてください。

病院実績

2016年12月～
2017年2月

- ・外来患者延数 1,755人 (一日平均 29.7人)
- ・入院患者延数 8,873人 (一日平均 98.6人)
- ・一般病棟平均在院日数 18日
- ・在宅復帰率 地域包括ケア病床 …80.9%
回復期リハビリテーション病棟 …84.3%



ご意見ありがとうございます

ご意見箱に投函されたご意見から

ご意見
3Fにはなぜ洗濯機は無いんですか？
8時の内服はちょっと早いんじゃないでしょうか。

回答
ご意見ありがとうございます。
洗濯機、乾燥機は4階の浴室横に設置しております。3階には普通の浴槽の他に機械浴が入っており、洗濯機を設置するスペースがありません。3病棟の患者さまにはご不便をおかけしますが、何卒ご了承くださいませようお願いいたします。

ご意見
廊下の靴の音がうるさい。ゆつゆのベッドに寝ていられません。

回答
ご不便、ご迷惑をおかけしており大変申し訳ございません。当院の病棟の床下は、転倒の衝撃を和らげるために空洞となっており、そのために靴音が響きやすくなっております。

現在、音が響かないための対策を検討しております。また売店で耳栓を販売しておりますので、必要がありましたらご利用ください。(患者サービス向上委員会)

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 1:00～5:00
 診療時間 ▶▶ 午前 9:00～12:00 午後 1:30～5:30
 休診日 ▶▶ 土曜日午後、日曜・祝日・年末年始

※土曜日は午前中のみを担当医制で毎週医師が変わります。詳しくは外来へお問合せ下さい。

お問合せ・外来予約
▶▶ 平成とうや病院 (代表) ☎ 096-379-0108

【外来担当医師表】

平成 29年4月15日現在

	月	火	水	木	金	土
午前	循環器内科・内科	リハビリテーション科	脊髄外来	リハビリテーション科	脊髄外来	担当医
	齊藤 忠興	依光 茂太	岡嶋 啓一郎	依光 茂太	岡嶋 啓一郎	
	消化器科	呼吸器内科・内科	循環器内科・内科	呼吸器内科・内科	神経内科・内科	
	有田 哲正	永野 潤二	齊藤 忠興	永野 潤二	岩谷 奈緒	
午後	循環器内科・内科	神経内科・内科	呼吸器内科・内科	循環器内科・内科	呼吸器内科・内科	担当医
	熊本大学	岩谷 奈緒	増永 愛子	角田 等	増永 愛子	
	呼吸器内科・内科	リハビリテーション科	呼吸器内科・内科	消化器科	循環器内科・内科	
	増永 愛子 (1・3・5週)	依光 茂太	永野 潤二	有田 哲正	角田 等	
Eコー	循環器内科・内科	呼吸器内科・内科	循環器内科・内科	リハビリテーション科	リハビリテーション科	担当医
	角田 等 (2・4週)	熊本大学	光山 華央留	東野 孝治		
	脊髄外来					
	岡嶋 啓一郎					

- 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。



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

最寄りのバス停	徒歩	車
① 田迎小学校前(旧浜線沿い)	徒歩 5分	
② 田迎 (東バイパス沿い)	徒歩 1分	
③ 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

平成とうや病院 通所リハビリテーションセンター

熊本市南区出仲間8丁目2-15 (平成とうや病院1階)
 お問合せ / 通所リハビリ直通

TEL 096-283-8323 FAX 096-283-8331

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

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、環境に配慮しエゴ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 個人の尊重
 For You あなたのために

【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