

なかま

Vol.17 春号



今年度も看護師の新人研修が始まりました！（撮影場所：平成とうや病院正面玄関）

Contents

- 新年度のご挨拶
- 肺年齢とたばこ
- COPDと呼吸リハビリテーション
- HOT（在宅酸素療法）
- 禁煙補助薬について
- レシピ（簡単ばら寿司と変わり自和え）

新年度のご挨拶

特に寒かった今年の冬もやっと終わり、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。

平成とうや病院が当地に移転して7年、私が院長に就任して3年が経過しました。昨年度は開院当時の約1・5倍に当たる約900人の入院患者さんを受け入れて、全職員多忙な1年となりました。また平日午後と土曜日午前の外来を開始し、平日の午後には予約制の専門外来を設置しました。今後もより一層、地域の皆様のお役に立てればと考えております。

この4月の診療報酬改定では急性期病院の厳格化や回復期病院の効率性（改善率）評価とともに、より在宅を意識した方向性が示されました。

当院としましては従来通り、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、

地域住民の方々の安心の

ため、外来機能の強化に加えて患者さんの退院後訪問や訪問リハビリなどを皮切りに少しずつ在宅医療に着手していきたいと思っております。

またクリニックの先生方からの入院依頼も含めて、地域からの緊急入院のためのベッドを確保するように努めてまいります。

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「IDENTITY（個人）の尊重」FOR YOUあなたのために」を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。



す。先日行われた平昌オリンピックでは日本が過去最高の結果を残したことに感動しました。個人の努力はもちろんですが、チームワークの勝利だと思えます。当院においても「チーム医療」を合い言葉に多職種の連携を重視していきます。

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。

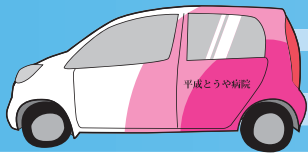
本年度も宜しく願っています。

院長 岡嶋啓一郎

入職おめでとう



春の陽気に包まれる4月2日（月）、医療法人清和会では27名、平成とうや病院では12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！



4月1日
Open!

平成とうや病院 訪問リハビリテーション センター

ご利用案内

○おすすめする方

- ・居宅での日常生活動作に不安のある方
- ・屋外での趣味活動や地域交流など活動範囲を広げたい方

○ご利用できる方

- ・介護保険認定を受けている方
(要支援1以上または要介護1以上)
- ・当院がかかりつけの方
- ・訪問範囲内(車で片道20分程度)の方
※かかりつけではない方のご利用は訪問リハビリのスタッフへご相談ください

○サービス内容

- ・起上がりや乗り降りなどの基本動作練習
- ・トイレ動作や入浴動作などの日常生活動作練習
- ・家事、屋外歩行などの生活練習
- ・自主練習指導や介護指導、介護用品等のアドバイス等



○営業日と利用時間

- ・月曜日～金曜日
午前9時半または午後14時からの40分間程度(状況に応じて変わります)

平成30年4月『平成とうや病院訪問リハビリテーションセンター』を開業いたしました。

「退院後の生活動作等に不安がある方に対し集中的に訪問し、住み慣れた居宅での生活を支援する」ことを目的に、理学療法士、作業療法士による自宅等での日常生活動作練習や家事動作練習、動作指導、ご家族への介護指導、その他相談への対応を行ってまいります。

在籍するスタッフは医師1名、理学療法士1名、作業療法士1名です。利用者さまに対し身体機能面、生活面について幅広く関わっていかうと思っておりますので、色々ご相談ください。



ACCESS

病院1階、「通所リハビリテーションセンター」と同じ場所にあります。

平成とうや病院訪問リハビリテーションセンター
住所：南区出仲間8丁目2-15(平成とうや病院1階)
電話：096-283-8323(通所リハビリ/訪問リハビリ)



スタッフ紹介

左：渡邊洋平(理学療法士)です。利用者の皆様がご自宅で安心して暮らしていけるよう、支援してまいりますのでよろしくお願いいたします。

右：小嶋真矢(作業療法士)です。まだまだ未熟な身ですが、一所懸命頑張っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。



特集

肺年齢とタバコ

昔から人間は「不老不死」「若返り」

に憧れてきました。最近では「アンチエイジング」なる単語もよく用いられるようになっていきます。誰にも平等に訪れる「加齢による衰え」に何とかあらがっていきたいと思うのが多くの方の願望ではないでしょうか。「あの人は70代のはずだけど、どうみても〇〇代にしか見えない。」と言われると悪い気はしないものです。肌の張り、頭の回転、運動神経など様々な場面で同様の表現が使われます。

実際、体内で生じている変化は実年齢と必ずしも相関していないことも多くあります。

見た目ではわかりにくい『呼吸する能力』の健康を知る指標の一つとして「肺年齢」が開発されています。

呼吸機能は、健康な人でも20歳代を

ピークにして加齢とともに低下していきませんが、喫煙や呼吸器の病気等によりその低下が健常な方よりも早くなります。

肺年齢は、スパイロメトリー（呼吸機能検査）結果の「一秒量」と「努力性肺活量」と年齢・身長から計算できます。最近では、人間ドックや健康診断で採用される項目になることも多く、「あなたの肺年齢は〇〇歳です。」というコメントを目にされた方もおられるのではないのでしょうか。

幸運にも肺年齢が実年齢よりも若いと評価された場合は、定期的に肺年齢を測って若い肺の状態維持に役立てください。

もし、肺年齢が実年齢以上で、呼吸器の病気の疑いがあると評価コメントで指摘があった場合は、多くの場合、COPD（慢性閉塞性肺疾患の英語略）の存在が疑われますので、専門



（検査結果の一例）

医による精密な検査や早期治療が必要です。できるだけ早く受診し薬物療法や呼吸リハビリテーションなどを導入することにより、病気の進行を抑えることができます。

私たち呼吸器科医が

患者さんの肺年齢を若返らせる必要があると感じたときに指導させていただきます。ただ、ポイントが三つあります。

第一に禁煙すること、第二に適度な運動（リハビリ）、第三に栄養・睡眠です。タバコの煙に含まれる約200種類の有毒物質は直接的または間接的に気管支や肺の細胞に傷を付け続け（顕微鏡でみると発生率100%!!）呼吸機能の低下を急速に早めていきます。症状や機能低下の程度は遺伝子（体質）にも左右されるため個人差はありますが、肺年齢の若返りのためには禁煙は必須の項目です。

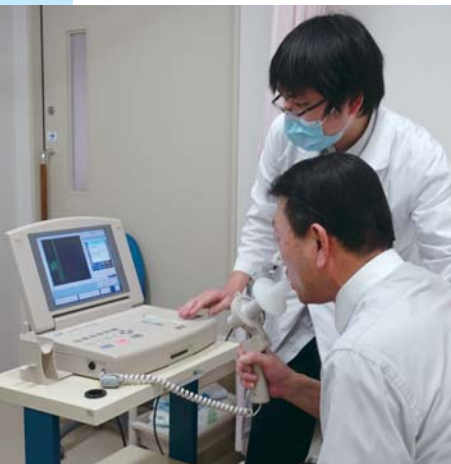
おりしも2020年東京五輪に向けて、受動喫煙防止法の議論が社会全体で活発になっていきます。ご自身だけでなく、大切な家族や友人、さらには幼い子供を含む見ず知らずの人々が



健やかな日々を送れるよう、一つでも多くの禁煙達成のご支援を行って参りたいと思います。

呼吸器内科 永野潤二

※スパイロメトリー（呼吸機能検査）：スパイロメーターという機械を使って行います。静かな呼吸を2〜3回繰り返したのち、大きく息を吸い、一気に強い息を全部吐きます。これを（注2）「努力性肺活量」といいます。その際、最初の1秒間に吐き出される呼気量を（注1）「一秒量」といいます。



COPD (慢性閉塞性肺疾患) と 呼吸リハビリテーション

リハビリテーション科

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、

かつて慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。特徴は、空気の通り道が狭くなる変化と肺が破壊されることによって起こる、咳・痰・動いた時の息苦しきで、進行した症状は元に戻りません。タバコ煙を主とする有害物質を長期に吸入曝露することで生じた肺の炎症性疾患で、最大の原因はやはり喫煙です。喫煙習慣を背景に中高年に発症する生活習慣病と言えます。喫煙者の15～20%が発症すると言われ、全国では死亡原因の第9位となっています。

このような方は注意！！



40歳以上で、タバコを吸っている、または吸っていた



しつこく続く咳、痰が出る



階段をのぼると息切れがする

ゆっくりと進行し、左のような症状も重症になって初めて現れることが多いため、早期に気づきにくいことが特徴です。重症になると呼吸不全に至り、息苦しきのために日常生活ができなくなったりします。

呼吸リハビリテーションってどんなリハビリ？

息を吸ったり吐いたりする呼吸は、人間が生きていく上で欠かせない重要な動作です。普段は無意識に行っている呼吸ですが、COPDの患者さまは十分に呼吸できず、息苦しきを感じている方がほとんどです。

息苦しきから体を動かすこと自体が億劫になり、動かずに外出を控えるようになると、筋力が衰え足腰が弱り、ますます外出を控えるといった悪循環におちいります。

呼吸リハビリテーションでは、楽に呼吸が出来る呼吸法の習得や息苦しきにならない日常生活動作の練習、柔軟体操や筋力運動で呼吸に必要な筋肉をつけ、楽に呼吸ができるようにします。また、仮に息苦しきになったときでも自分で対処できるよう改善法なども学びます。

安心して日常生活をおくれるようになれば、積極的に外出するなど活動範囲を拡げることができ、充実した生活を送ることにつながります。

呼吸を楽にするためのリハビリ(呼吸法)には次のようなものがあります。

口すぼめ呼吸

口をすぼめて息を吐き出すと、気道の圧力が高まり、狭くなった気管支が広がって、肺にたまった空気が外に出やすくなります！



1、吸う
鼻から息を吸います



2、吐く
唇を軽く閉じて、口からゆっくりと吐き出します

腹式呼吸

腹式呼吸は、口すぼめ呼吸を応用して行います。お腹の呼吸筋である横隔膜に負担がかからないよう、仰向けの状態から練習を始めましょう。

横になり、軽くひざを曲げて立てます。手、胸とお腹に置きます。



1、吸う



鼻から息を吸い込み、お腹がふくらむのを手で確認します。

2、吐く



お腹の力を抜いて、口をすぼめてゆっくりと息を吐き出しましょう。

身体の酸素不足の影響には
次のようなものがあります

- ・息切れ
- ・長く歩けないなど（身体活動性の低下）
- ・記憶・注意力の低下・頭痛
- ・なんとなく気分が落ち込む
- ・不眠
- ・心臓への負担
- ・全身の臓器機能の低下



など

HOT

Home Oxygen Therapy

在宅酸素療法について

HOT とは、慢性呼吸不全及び慢性心不全の方が、酸素を吸いながらご自宅で生活できる治療方法です

看護部



人は空気中に含まれた酸素を吸って生きています。しかし、COPD（慢性閉塞性肺疾患）の患者さまなど、肺などに障害のある方は、空気中の酸素だけでは十分に身体に酸素を取り込む事ができません。血液中の酸素が不足しているために少しの運動でも息苦しくなり、睡眠中においても呼吸がしにくくなります。この状態が長く続くことを「慢性呼吸不全」といいます。

このような症状の方には、外から酸素を補う必要があります。以前は、こうした患者さまは酸素吸入のためだけに長期の入院を余儀なくされていましたが、現在は機器の発達等により、家庭でも酸素吸入ができるようになりました。

ご自宅など、病院以外の場所で不足している酸素を吸入する治療法をHOT（在宅酸素療法）と呼びます。1985（昭和60）年からは健康保険の適用対象となつています。※一定の条件があります。

全国では17万人以上の方がHOTを行って生活しています。息切れとうまく付き合ひ、よく食べ、きちんと服薬し、よく身体を動かせば、趣味や仕事・旅行も可能です。

当院でもHOTの外来診療を行っております。※月曜日午後のみ

【お問合せ・ご予約】

電話096(379)0108

室内では…

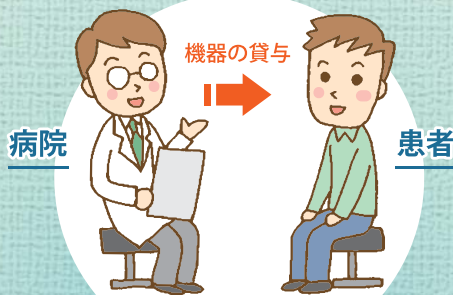


酸素濃縮装置

家の中では据置き型の酸素濃縮装置を使います。空気中の酸素を高濃度で取り出せる機械で、電気があればどこでも使えます。

HOT（在宅酸素療法）の仕組み

検査・診察
酸素の処方・指導



↑ 機器のレンタルや
保守・管理



医療ガス取扱業者

屋外では…



携帯用酸素ボンベ 専用バッグ

停電時・災害時など緊急用としても使います。バッグはショルダーバッグやリュックタイプなどもあります。

- ・酸素を吸う量と吸う時間は主治医が決定して指示します。（安静時・労作時・睡眠時など）
※息切れが強いからといって、勝手に酸素の量を変えてはいけません。医師の指示を守りましょう。
- ・健康保険で実施するには1ヶ月に1度は通院または訪問診療を受け医師の指示を受ける必要があります。
- ・必要な酸素供給器は医療機関からレンタルされます。
- ・機器の緊急時対応・定期点検は医療ガス取扱業者が行い、費用は健康保険に含まれます。
- ・自己負担を軽減する高額療養費制度・高額介護合算療養費制度があります。

禁煙のための補助薬

薬剤科主任 小島里美子

禁煙すると、ニコチン切れの離脱症状が現れますが、補助薬を使うと離脱症状が現れにくくなり、禁煙を継続しやすくなります。禁煙のための補助薬は、3種類あります。

1. ニコチンを含まない飲み薬 (保険適用可能 条件があります)

この薬は、ニコチン受容体に結合し、刺激作用で少量のドーパミンを放出させます。それにより、イライラ等離脱症状を感じにくくなります。また、拮抗作用でタバコを吸ってもニコチンが受容体に結合するのを阻害するので、「おいしい」と感じにくくなります。飲み薬なので、肌の弱い人やガムを噛むことが出来ない人に向いています。



「副作用」気分落ち込みやめまい、眠気が現れる事がありますので、車の運転等、危険な作業は行ってはいけません。

2. ニコチンパッチ (保険適用の薬剤と薬局で購入できる薬剤があります)

ニコチンを含んだ貼り薬です。ニコチンが一定量ずつ徐々に放出され、安定した血中濃度が保たれるようになっていきます。それにより、禁煙時のイライラや集中困難等の症状を緩和します。



「副作用」皮膚のかぶれや不眠、悪心、めまい等があります。

3. ニコチンガム (薬局で購入)

ガムに含まれたニコチンを口の粘膜から吸収します。タバコが吸いたくなったらガムを噛みます。ガムを噛むことで、口寂しさを紛らわせることが出来ます。タバコのない生活に慣れてきたら、徐々に減らしていきます。

「副作用」のどの刺激、味の異常感、眠気等があります。

使用を開始する時は、医師、薬剤師に相談し、使用上の注意を理解して開始して下さい。



(参考：ファイザー「すぐ禁煙」)

簡単ばら寿司と変わり白和え

栄養科 三井 西村 中野



変わり白和え

一人分の栄養素：約 188kcal、蛋白質 11.4g、脂質 12.2g、炭水化物 9.4g、塩分 0.7g

【材料】(2人分)

和え衣	木綿豆腐 80g	そば豆 40g
	麦みそ 小さじ2	人参(千切り) 10g
	砂糖 小さじ1強	固形チーズ 20g
		ナッツ 20g
ごま	適量	(くるみやアーモンドなど)

- 木綿豆腐は水気をよく切っておく。
- ①をフードプロセッサーかすり鉢でなめらかにして、麦みそと砂糖を加える。
- そば豆と人参は下茹でする。
- ナッツ類は砕いて、チーズはコロコロに切る。
- ②の和え衣に全ての材料を入れて混ぜ合わせ、お好みでごまをかけたら、できあがり♪

簡単ばら寿司

一人分の栄養素：約 389kcal、蛋白質 9.9g、脂質 6.8g、炭水化物 66.9g、塩分 1.6g

【材料】(2人分)

ご飯	300g	★ 漬けダレ	おろししょうが 小さじ1
合せ酢	大さじ1.5		おろしんにんにく 小さじ1/2
砂糖	大さじ1弱		しょうゆ 小さじ1
塩	ひとつまみ		みりん・酒 各小さじ1
			マーマレードジャム 小さじ1
豚ロース肉	50g		
白いりごま	適量		

- 豚肉と★の調味料を全て混ぜて、30分程漬け込んでおく。
- フライパンで豚肉を焼き、さいの目に切る。
- 炊き立てのご飯に合せ酢を入れ酢飯を作る。
- ②の豚肉とごまを酢飯と混ぜ合わせる。(この時味が薄いと感じたら、フライパンに残った生姜汁を足してもOK)
- 平皿に盛り、上に青じその千切りや刻みのりをトッピングしたらできあがり♪

マーマレードジャムは砂糖の代わりに使うと、ジャムの甘味と酸味が上品な味に♪

トッピングに青じそ、刻みのりなど

病院実績

2017年12月～
2018年2月

- ・外来患者延数 1,999人
(一日平均 28.6人)
- ・入院患者延数 9,407人
(一日平均 104.5人)
- ・一般病床平均在院日数 16日
- ・在宅復帰率 地域包括ケア病床 …82.8%
回復期リハビリテーション病床 …75.7%



当院では、4月1日より「神経内科」の標榜を「脳神経内科」へと変更いたしました。なお、診療内容につきましては変更はございません。
また、4月12日より光山華央留医師（循環器内科）の外來診療は午前中に変更となりました。

お知らせ

（事務部長 川野邦彦）

「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

2人部屋のテレビの件です。リモコンでチャンネルを変えるのと隣のテレビのチャンネルも変わってしまうので、困っています。

回答

ご意見ありがとうございます。
テレビの件でご不便をおかけし申し訳ありません。病室には、すべて同じテレビを設置していますので、リモコンの電波が他の患者さまのテレビにも反応してしまい、このような現象が起きております。対策はその都度行っておりますので、お困りの際は職員へお知らせください。
また、5月よりすべてのテレビを入れ替える予定にしております。その際、他のテレビに反応しないよう最初から加工したりリモコンを設置する予定にしております。

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・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 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担当医制で毎週医師が変わります。
詳しくは外來へお問合せ下さい。

お問合せ・外來予約

▶▶ 平成とうや病院（代表） ☎ 096-379-0108

【外来担当医師表】

平成30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	脊椎外來	リハビリテーション科	脊椎外來	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	脳神経内科・内科	
	有田 哲正	永野 潤二	齊藤 忠興	永野 潤二	岩谷 奈緒	
Eコー	循環器内科・内科	脳神経内科・内科	呼吸器内科・内科	循環器内科・内科	呼吸器内科・内科	
	熊本大学	岩谷 奈緒	増永 愛子	角田 等	増永 愛子	
午後	脊椎外來	リハビリテーション科	循環器内科・内科	消化器科	循環器内科・内科	
	岡嶋 啓一郎	依光 茂太	角田 等	有田 哲正	角田 等	
	呼吸器内科・内科	呼吸器内科・内科			リハビリテーション科	
	永野 潤二	熊本大学			東野 孝治	

- 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	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
 訪問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）

営業日 ▶▶ 月曜日～金曜日（土日休み）
 お問合せ ▶▶ 通所リハビリ・訪問リハビリ直通
 TEL 096-283-8323 FAX 096-283-8331

患者さまの権利

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

基本方針

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。

清和会 理念

IDENTITY 個人の尊重
 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・脳神経内科・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