

ななかま

2019
Vol.20 新春号



写真 / 看護部スタッフ 撮影場所 / 3 病棟

Contents

- 新年のご挨拶
- 電子カルテ導入のお知らせ
- (特集) 便秘について
- 熊本県病院対抗バドミントン大会優勝!



新年のご挨拶

明けましておめでとうございます

平成最後そして新元号元年のこの年が、皆様にとって喜ばしいものであることを祈念いたします。

また、本院が昨年一年間を恙無く運営出来ましたことを、皆様方に報告いたしますと共に、厚く御礼申し上げます。

開設以来の本院は、立地条件の良さに加えて、新装であること、公的病院との連携が比較的スムーズであること、医師をはじめ若手のスタッフが揃っていること等に支えられてまいりました。

しかし、この二、三年の近隣医療機関の同様面での充実は著しく、それらが本院の強みとは言えなくなりました。

一応の病院体制は成されましたが、選ばれる病院である為の向上には際限がありません。医療技術の向上は元より、指導者の育成に力を入れ、スタッフ全体の向上意欲を高めたいと思います。

医療連携は、face to faceで、より迅速に、より正確に、より患者さまに寄り添ったものになるよう、又高度急性期医療機関に信頼される存在であり続けられるよう、更なる努力をいたします。そして患者さまの希望に沿うサービス体制であるよう改善を続けてまいります。

さて、一年もすれば、増床及び、アメニティ向上の為の工事が全館で開始される予定です。

本年もFor Youの精神で努力いたしますので、どうぞよろしく願いたします。



医療法人清和会
理事長 東野 裕司



明けましておめでとうございます

平成最後そして五月からは新元号となる二〇一九年が明るい年になりますように願っております。

平成とうや病院が出仲間にできて八年が経とうとしています。昨年は、開院当時の約一・五倍に当たるおよそ九百人の入院患者さんを受け入れて、全職員多忙な一年でした。

治療、リハビリを効率化し、できるだけ多くの入院患者さんを受け入れて、早く住み慣れたご自宅や施設などに帰っていただくことが当院に与えられた使命だと思っております。

地域包括ケアシステムの一翼を担えるように、昨年は訪問リハビリテーションを開始しました。今年は本格的に訪問診療も始めていきたいと考えております。

今年も猪年です。二一〇名以上のスタッフ全員で猪のようになっすぐ誠実に当院の役割を全うしていく所存ですので、本年も平成とうや病院をよろしく願いたします。

院長 岡嶋 啓一郎



秋季熊本県病院対抗バドミントン大会 優勝しました！

平成30年11月4日(日)玉名市総合体育館で行われた熊本県病院対抗バドミントン大会に参加してきました。

前年度の春季大会では準々決勝で敗退だった為、今大会では、Dクラス団体優勝を目指してメンバー一同、意気込み十分で試合に挑みました。

予選リーグでは前大会の経験もあり、リラックスして試合に挑めた為か、危ない場面もなく、全勝で予選を突破しました。決勝トーナメントでも過度に緊張する場面もなくリラックスして試合に臨めたことや、助っ人3名の活躍もあり、目標であった優勝をする事が出来ました。

次回の大会でも良い結果を残せるよう今後も練習に励んでいきたいと思えます。

リハビリテーション部 安永裕一



祝優勝!

電子カルテ導入のお知らせ



当院では、平成31年2月より「電子カルテ」の運用を開始することとなりました。

「電子カルテ」とは、紙に記録・保存していた診療記録(カルテ)を電子化し、コンピューターで記録・管理するものです。院内の情報を共有し、これまでに以上に安全な医療の提供と質の向上を目指します。

電子カルテ稼働当初は、職員が不慣れなことや想定外のトラブル等により、受付や診療に時間がかかる可能性がございます。待ち時間等も長くなる恐れがございますが、できるだけ混乱の無いよう職員一同努めてまいりますので、何卒ご理解とご協力をお願いいたします。

事務部長 川野邦彦

お薬の おはなし

薬剤性便秘について

薬剤部 主任

小島 里美子

便秘の原因には、薬剤の副作用で起きる可能性もあります。

便秘を起こしやすい薬には、次のような薬剤があります。

1・麻薬性鎮痛薬や

鎮咳薬等：腸のぜん動運動を抑制します。

2・抗コリン作用を持つ薬剤(喘息、頻尿等の薬)：消化管の緊張を低下させ、ぜん動運動を抑制します。

(抗コリン作用：アセチルコリンという神経伝達物質の働きを抑制する作用)

3・降圧薬(カルシウム拮抗薬)：

血管の平滑筋を緩めて拡張することで血圧を下げますが、同じく平滑筋が存在する消化管にも作用し、消化管運動を低下させます。

4・鉄剤等：皮膚や粘膜のタンパク

質と結合して保護膜を作る収れん作用により、粘膜への刺激が弱まり、腸のぜん動運動を抑制します。その他にも、睡眠薬、利尿薬、抗うつ薬、抗アレルギー薬など、様々な薬剤の副作用で便秘を引



き起こすことがあります。治療中の病気がある場合は、主治医に相談しましょう。

薬剤が便秘の原因となっている場合

には、その薬剤の使用を止めたり、変えるなどの対処をしますが、止められない場合もあるでしょう。

そのような時や、食事や生活習慣等を改善しても便秘が解消しない時には、便秘薬を併用します。

どの便秘薬でも良いというわけではありません。便秘薬にはたくさん種類があり、腎機能が低下している方や妊婦等、使用に注意が必要なものもいらっしゃいます。自己判断で便秘薬を使用すると危険な場合もあります。便秘の原因をきちんと探し、原因に合った薬を選ぶことが重要です。

また便秘には、隠れた病気が潜んでいる事があります。たかが便秘と思わず、医師に相談してはいかがでしょうか？

参照：わかりやすい病気のはなしシリーズ49

便秘 日本臨床内科医会



便秘の話



消化器科
有田 哲正

日本では女性の約5%、男性の約3%が便秘を自覚していると推計されています。皆さんの中でも便秘でお悩みの方もいらっしゃるかと思います。そこで今回は便秘の症状、原因、治療などについてお話ししたいと思います。

I便秘の症状

- ① 排便回数の減少—一般的に排便が週に3回未満が便秘とされる状態です。
- ② 排便時の不快感—なかなか出ない、強いいきみ、残便感などです。
- ③ 腹部膨満感—お腹が張って苦しい、下腹が痛いなどです。
- ④ 頻回便—硬くてコロコロした便が1日に何回も出る。
- ⑤ 頭痛、胃痛—便秘はストレスとの関連が大きいといわれ頭痛や胃痛を訴えることもあります。

便秘の便の性状

ブリストルスケール(下図)を用いた評価方法があり、コロコロした硬い便から水みtainな便ま

ブリストルスケールによる便の性状分類		
1		硬くコロコロの便
2		ソーセージ状だが硬い便
3		水分が少なく表面にひび割れのある便
4		軟らかいソーセージ状の便
5		水分が多く軟らかい半固形状の便
6		形のない泥状の便
7		水のような便

- ② 腹痛、腹部不快感を繰り返す便秘 (便秘型IBS)
- ① もっとも一般的な便秘(機能的便秘)
— 偏った食事、運動不足、生活習慣の乱れ、ストレスなどにより腸管の働きが低下して生じる
- ③ お薬の服用が原因(薬剤性便秘) — 服用した薬の影響で生じる(抗うつ剤や抗コリン剤など)

(2) 原因がはっきりしてない便秘

で7段階に分けられています。1と2が便秘の便の特徴です。排便後に自分の便をチェックしてみましょう。
また、もし便に血が混じっていたら、胃や十二指腸、小腸や大腸、肛門などで出血が起こっていると考えられます。すぐに消化器科の病院を受診しましょう。

II便秘の原因

- 便秘は原因により大きく2つに分類されます。
- ① 原因がはっきりしている便秘
(1) 消化器官の病気が原因(器質性便秘) — 大腸癌やクローン病などの病気により腸が狭くなってしまう
 - ② 内科的な病気が原因(症候性便秘) — 糖尿病やパーキンソン病など内科的な病気の影響で生じる

便秘改善のための3要素

看護部 主任 宮崎百合子



多くの人が抱える便秘の悩み。3日から1週間にわたって便通がなく、下腹部に不快感を伴うなど、人には言いにくい悩みを持っています。特に、加齢に伴い便秘に悩む高齢者は多くなります。便秘解消のためには腸を整えて、便通を正常化する事が大切です。

2. 生活習慣の改善

- ・ 規則的な排便習慣
- ・ 睡眠を十分に
- ・ 朝食はしっかり摂る
1日3食が基本



1. 重要な栄養の摂取 《食物繊維》



食物繊維は、消化されずに小腸を通じて大腸まで達する食品成分です。食物繊維の中には大腸内の腸内細菌に利用されるものもあり、腸内の善玉菌の割合を増やし、便秘予防や腸の動きの正常化を促します。

※6ページに詳しく解説しています。

*IBS（過敏性腸症候群）とは、主にストレスが要因になって便秘または下痢を繰り返す病気です。便の性状によって「下痢型IBS」、「便秘型IBS」、「混合型IBS」、「その他」に分類されます。食生活の乱れ、睡眠不足、昼夜逆転などがIBSを増悪させる要因となります。規則正しい食生活、生活リズムの調整をこころがけましょう。

慢性便秘

原因がはっきりしている
 器質性便秘（消化器疾患）
 症候性便秘（全身疾患）
 薬剤性便秘（薬剤）
 （ ）主な原因

原因がはっきりしていない
 便秘型 IBS
 機能性便秘
 「腹痛」「腹部膨満感」の症状を有する場合は便秘型IBSと診断できる可能性あり

慢性便秘の成因からみた分類



Ⅲ便秘の治療法

〈下剤〉

- ①腸を刺激してぜん動運動を促すタイプ（刺激性下剤）
 腸の働きを促進したり、便を軟らかくして排便を促す薬です。下剤には次のようなものがあります。
- ②浸透圧の作用で腸内に水分を引き込み、便を軟らかくするタイプ（塩類下剤）
- ③多量の水分が硬くなった便に吸収されふくらむ事で排便を促すタイプ（膨張性下剤）

〈上皮機能変容薬〉

腸の粘膜の細胞に作用し、腸からの水分分泌を促進することで便通を改善させる薬です。

〈消化管運動賦活剤〉

消化管の壁内にある受容体を刺激して消化管の運

動を促進させる薬です。

〈漢方薬〉

漢方薬で便秘や便秘型IBSが改善したという報告があります。

お薬は症状や病態で使い分けする必要があります。医師に御相談の上、服用して下さい。

（2）生活習慣を改善しましょう

食事、排便、睡眠、運動など規則正しい生活習慣を身につけて便秘の改善を図ります。毎日トイレに行く、トイレのための時間を十分にとる、適切な排便姿勢（前傾姿勢）をとるなどの排便習慣をつける事も大切です。適度な運動は自律神経のバランスを整え、腸管の働きを調節するメリットがあります。

（3）食事について

朝食を摂ること、1日3回バランスの良い食事を摂ることなど、適切な食習慣を身につける事が便秘の治療には大切です。食物繊維不足など便秘を招く食生活には注意しましょう。水分を十分に摂ること、野菜や果物などの食物繊維や、ヨーグルトなどの乳酸菌を含む食材を摂ることも効果的と思われるます。



（4）ストレス解消

悩みや緊張、忙しく不規則な生活などによる心身の負担をやわらげ、ストレスを解消し、リラックスした状態になると副交感神経が優位な状態となり、腸の働きが整えられるメリットがあります。心療内科に御相談されるのも良いかもしれません。

以上、簡単ですが便秘のお話を致しました。皆様の快便をお祈り致します。

3. 毎日の適切な運動



腸や便通は、自律神経と深いかわりを持っています。睡眠と同じように、ゆったりとしたウォーキングなどで全身を動かす運動は、自律神経のバランスを整え、腸の動きや蠕動運動を正常化させる効果があります。

便秘解消ストレッチ 1

- ①仰向けに寝転がり、おなかに手を当ててリラックスします。腹式呼吸を意識しながら、大きく息を吸っておなかに空気をためます。
- ②吸い込んでお腹にためた息をゆっくりと吐き出します。これを10回程度繰り返します。



便秘解消ストレッチ 2

- ①仰向けに寝転がり、リラックスします。



- ②膝を立て、ゆっくりとお尻を持ち上げていきます。お腹まわりの筋力を鍛えることで、排便をスムーズに行うことができます。



便秘を整えるための食物繊維のお話

栄養部 主任 田中亜弥



Q. 食物繊維なら何でもいいの？

食物繊維には不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の2種類があり、その働きは異なります。便秘や下痢対策の場合は、高発酵の（腸内細菌により分解され発酵する）水溶性食物繊維がおススメです！

不溶性食物繊維



穀物・芋・豆類
きのこ類など

水分や老廃物などを吸着して、便のかさを増やします。腸を刺激して、ぜん動運動を活発にして、便秘を改善します。有害物質を体外へ排泄する作用もあります。

水溶性食物繊維



ごぼう・きくいも
こんにゃく・山芋
海藻類・りんごなど

腸内細菌（善玉菌）のえさになって、腸内環境を整えます。水を含んでヌルヌル・ネバネバになり食べ物の移動を遅くさせて、脂肪や糖質の吸収を穏やかにし、血糖値の上昇を抑えてくれます。

Q. 水溶性食物繊維を摂取するメリットは？

①便秘改善

腸を通過するときに腸をやさしく刺激。ぜん動運動を活発にして便秘を良くします。



②血糖値・コレステロール値の抑制

胆汁酸を排泄し、コレステロール値を低下させます。食物の移動速度を遅くするため糖の吸収を穏やかにして急激な血糖値の上昇を抑えます。

③善玉菌を増やす

善玉菌の栄養源となり、腸内の善玉菌を増やして、腸内環境を整えます。



④有害物質排除

腸内に発生した有害物質・老廃物を吸着して排泄することで基礎代謝がアップして体質改善に繋がります。発ガンの危険性も抑制するといわれています。

腸が喜ぶ **高発酵の水溶性食物繊維** を摂って、善玉菌優勢の腸内環境を作りましょう！

Q. 食物繊維が足りないのはなぜ？



日本人は、昔から野菜や海藻、きのこ類など低カロリー食物繊維を多く含む食材を食べてきましたが、近年では私たちの食生活の変化により、日常的に食物繊維が足りていない状況です。

日本人の食事摂取基準（2015年）では、成人男性 20g 以上、成人女性 18g 以上摂ることを勧めています。

日本的食事



玄米
鮭の照り焼き
ひじきの煮物
味噌汁

食物繊維
11.4g

現代人によくある食事



ミートソース
ポテトサラダ

食物繊維
5.5g



ハンバーガー
ポテトフライ
コーラ

食物繊維
4.2g

Q. よく食べる食品の食物繊維量の比較をしてみましょう

主食では…



パスタ（乾麺）100g …2.7g
玄米ご飯1膳（約150g）…2.1g
食パン6枚切1枚 …1.6g

果物では…



りんご（皮むき）1個 …3.9g
キウイ1個 …2.5g
いちご4個 …1.4g
バナナ1本 …0.9g

野菜では…



キャベツ（生）1/4玉 …5.0g
ほうれん草（生）1束 …5.0g
人参（皮むき生）1本 …3.6g
玉ねぎ（生）1個 …3.5g
レタス1玉 …2.4g

お腹の調子を整える～腸疲労を改善しよう～
便秘・下痢は **腸疲労のサイン**
リハビリテーション部



皆さん年末年始にかけて飲み会や外食の機会が増えて、胃や腸が疲れているという方も多いのではないのでしょうか？食べ過ぎ飲み過ぎが続くと腸に負担がかかってしまい、腸が疲れてお腹の機能が低下してしまいます。今回は、腸疲労と、その改善についてお話しします。

腸疲労で3つの機能が低下！

- ①食べ物を消化・吸収する力が低下 → 臭いおならや便秘の原因となる
- ②水分を回収する力が低下 → 便の水分量が増え、下痢の原因となる
- ③便を体外に排出する力が低下 → 腸の動きが悪くなり便秘の原因となる



あなたの「腸疲労度」チェック！

- 野菜や果物をあまり食べない
- 水分はあまり摂らない
- 外食が多い（週2回以上）
- 運動不足気味
- 1日3食摂らない事がある
- 食後、下腹がポッコリ出る
- 甘い物をよく食べる
- 睡眠時間が1日6時間以下
- お酒を飲むことが多い
- 最近、ストレスを感じることもある



※チェック数が1～3個「腸疲労予備軍」、4～7個「腸疲労」、8個以上「超腸疲労！」です。当てはまった方もそうでない方も、今回ご紹介する回復テクを参考に、日々の生活を見直してみましょう♪

リハビリスタッフからの腸疲労回復テク！



☆腹式呼吸で腸マッサージ

腹式呼吸は横隔膜を上下させることで腸を刺激しつつ、マッサージする働きがあります。

☆正座ストレッチ

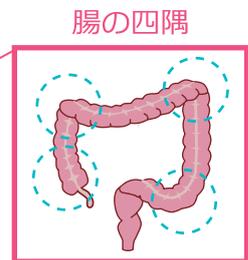
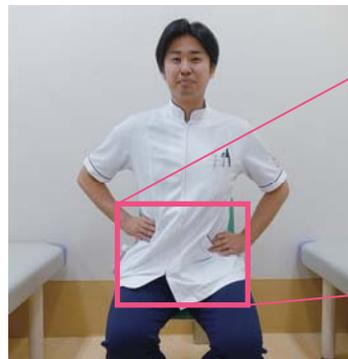
正座は、背筋を伸ばし、足に適度な負担をかける姿勢ですが、この姿勢は胃腸への負担が少なく、正しい姿勢を意識する事で内臓の位置が正常に戻り、十分な機能を果たすことが出来るようになります。



POINT!
『毎朝』『30秒』

※膝に痛みが出る方は無理しないでください。

☆腸もみ+骨盤まわし



「基本の腸もみ」は、便が滞りやすい“腸の四隅”をつかんでもみほぐす。基本的に朝と夜の2回行い、食後1時間は避けましょう。より効果を上げるなら、副交感神経を優位にする腹式呼吸をマッサージの前に行うと良いでしょう♪

腸疲労回復テクをマスターして、みなさんも寒い冬を快便生活で乗り切りましょう！

病院実績

2018年9月～11月

- ・外来患者延数 2,206人 (一日平均 30.2人)
- ・入院患者延数 9,077人 (一日平均 99.7人)
- ・一般病棟平均在院日数 15日
- ・在宅復帰率 地域包括ケア病床 …83.0%
回復期リハビリテーション病棟 …90.2%



回答
設備の見直しについても検討したいと思っております。
(事務部長 川野邦彦)

ご意見
洗面台の蛇口は義歯洗浄については不便です。水流調整のため是非手動のカーランの設備をして下さい。

回答
貴重なご意見ありがとうございます。
プライバシーの問題は、入院中の大きなストレスになりますので、カーテンをきちんと閉めるよう職員一同気を付けていきたいと思っております。また、清掃に関してもいきごとかす申し訳ございません。今後気を付けていきたいと思っております。
(3病棟師長 井田聖子)

ご意見
部屋に入りカーテンが一杯あいてる時があります。体を動かせない患者にもプライバシーがあります。患者のそばから離れるときは必ずしめて下さい。又、窓際の清掃をしっかりと下さい。ホコリが目につきます。

「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」

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31年1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	脊椎外来	呼吸器内科・内科	脊椎外来	担当医
	齊藤 忠興	依光 茂太	岡嶋 啓一郎	森 孝志	岡嶋 啓一郎	
	消化器科	呼吸器内科・内科	循環器内科・内科	リハビリテーション科	脳神経内科・内科	
	有田 哲正	永野 潤二	齊藤 忠興	依光 茂太	岩谷 奈緒	
午後	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	担当医
	熊本大学	岩谷 奈緒	増永 愛子	角田 等	増永 愛子	
エコー	熊本大学			循環器内科・内科	光山 華央留	
午後	呼吸器内科・内科	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	担当医
	森 孝志	依光 茂太	角田 等	有田 哲正	角田 等	
	HOT外来	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

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