

ななかま

2019
春号
Vol.21



写真 / 事務部新人 撮影場所 / 外来前

Contents

平成 31 年度とうや病院グループ入社式
新院長のご紹介
第 21 回日本医療マネジメント学会熊本支部学術集会
禁煙外来はじめました！
(特集) 平均寿命と健康寿命



医療法人 清和会

新しい院長 のご紹介



院長 米村 憲輔

新任のご挨拶

桜の花とともに新年度を迎え、いまは新緑の眩しい季節となりました。平素より皆様方には医療連携に多大なるご支援、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて私は岡嶋啓一郎前院長の後任として、本年4月1日より着任いたしました。その重責に改めて身の引き締まる思いですが、微力ながらも様々な課題に対して全力で取り組んで参る所存です。

さうそく10月には消費税増税さらに来年度は診療報酬改定など、重要なイベントが予定されています。いっぽう5月1日には新天皇の御即位ならびに元号の変更により、文字通り新しい時代の幕開けとなり、明るい未来の到来も予感されます。

当院は今後も回復期患者様の医療を中心に、各施設の皆様との密接な連携のもとに地域医療に貢献して参ります。皆様には引き続きご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。



入職おめでとう

平成31年度とうや病院グループ入社式

4月1日(月)、春にふさわしく桜が満開となったこの日、とうや病院グループに31名、平成とうや病院には10名の新しい仲間を迎えました。

入社式では理事長、院長より辞令の交付が行われ、また職員代表挨拶を平成とうや病院の松下拓海理学療法士、新入職員代表挨拶を水前寺とうや病院の永瀬加奈子作業療法士が勤めました。

職員一同気持ちを新たに、基本理念「For You」あなたのために」を念頭に頑張つてまいります。



第21回日本医療マネジメント学会熊本支部学術集会



第21回日本医療マネジメント学会熊本支部学術集会がくまもと県民交流館パレアにて3月16日に開催されました。本学会は医療マネジメント手法の開発と普及をはかり、医療の質向上に寄与することを目的に21年前に発足されたもので、今回は岡嶋啓一郎院長が会長を務め、当法人が事務局を担うことになりました。

2は「現場におけるチーム医療・介護」患者さんのために「」をテーマに開催致しました。基調講演は厚生労働省健康局長の長谷川先生に、これからの地域包括ケア時代の医療・介護・福祉の姿をわかり易く丁寧にご講演いただきました。ランチオンセミナーも3セッション行い、これからさらに医療界で求められる医療の質や安全性、働き方改革を進めていくうえで欠かせないICTの活用、患者情報の共有や連携を推進するためIC

Tを活用した熊本メデイカルネットワーク、熊本県の移植医療の現状と展望についてご講演いただきました。今回、一般口演109題、ポスター発表27題、クリティカルパス4題、合計140題の発表を頂きました。各セッションとも内容の深い発表が多かったと聞いております。参加者も380名近く大盛況のうちに本学術集会を終了することができました。ご協賛いただきました85社の皆様にも心より感謝申し上げます。(事務部長 川野 邦彦)

禁煙外来始めました!

当院では平成31年4月より禁煙外来を始めました。禁煙外来では、健康保険等を使って禁煙治療を受けることができます(保険適用には一定の条件があります)。

禁煙したいけれど、一人ではなかなか難しい...とお悩みの方、まずは外来へご相談ください。

毎週金曜日、午後3時より角田医師(循環器内科)が診察いたしております。



熊本県知事表彰おめでとうございます!!

2月19日(火)、平成30年度熊本県医事・薬事・健康づくり功労者及び優良団体等知事表彰において、平成とうや病院の古嶋暁子主任(歯科衛生士)が表彰されました。



熊本県歯科衛生士会の推薦を賜り、熊本県医療功労賞を拝受いたしました。

歯科衛生士の資質の向上・普及啓発のために歯科衛生士の役員として活動し、歯科医院に勤務してからは専門の知識・技術を学び、現在は当病院で患者様の口腔機能の維持・向上に努めております。

これからも地域の皆様の歯と口腔の健康づくりのサポートをする為に邁進してまいります。

(歯科衛生士 主任 古嶋 暁子)

平均寿命と健康寿命

呼吸器内科 森 孝志



英国の学者リンダ・グラットン女史らの著書「ライフ・シフト」の記事によれば、2007年(平成19年)に生まれた日本の子どもの50%は107歳まで生きる可能性があるとのことだ。

平均寿命とは、『0歳の子供が平均してあと何年生きられるか(平均余命といいますが)という指標』です。

厚生労働省が2018年7月20日に公表した2017年の簡易生命表によれば、日本人の平均寿命は男性81・09歳、女性は87・26歳で過去最高を更新したことがわかりました。国際比較で見ますと、日本女性の世界ランキングは香港に続いて第2位、男性は香港、スイスに続いて第3位となっています。

性肺疾患)などの主要な生活習慣病の発症や重症化を予防する対策が進めば、更に延伸するものと思われま。

世界保健機関(WHO)の憲章には、「健康とはただ疾病や傷害がないだけでなく、肉体的、精神的ならびに社会的に完全に快適な状態であること」と謳われています。

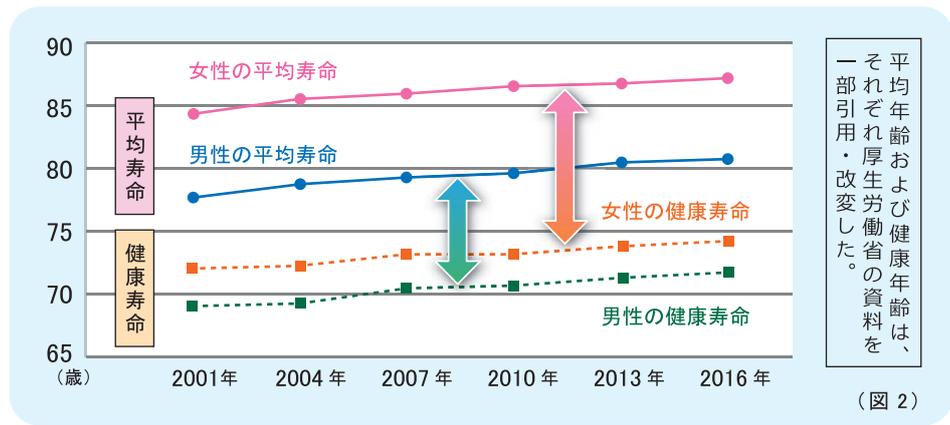
は男女平均で74・8歳で世界2位となっています。

健康寿命を延伸するには食生活の改善などが寄与しているとする厚生労働省の分析もあります。が、高齢になっても(自らは高齢と感じないことも大切かもしれませんが)、仕事やボランティアなど社会生活を続けていくこと、趣味の音楽やスポーツを続けていくことも重要だと考えます。

日常生活動作の低下や認知機能低下を予防しつつ、何かしら生き甲斐を持ちそれを達成させようと活動することで、「老け込む」ことを遅らせるようにします。病気になるっても、リハビリテーションや地域での支援によって、寝たきりにならない、心身ともに意欲的である。地域で、お爺ちゃん・お婆ちゃんと孫、ひ孫たちが一緒になって生き甲斐をもつて生活していく…。

こうした健康寿命を延伸するための健康維持活動のお手伝いが出来れば幸いです。

平均寿命と健康寿命の差を短縮させることがこれから先の医



平均年齢および健康年齢は、それぞれ厚生労働省の資料を一部引用・改変した。

療や介護の目標になると考えます。

ちなみに、国連などが共同で発表した世界幸福度ランキングでは、日本は58位でした：

(図1) 主な年齢の平均余命 (年)

	男性	女性
0歳	81.09	87.26
20歳	61.45	67.57
40歳	42.05	47.90
50歳	32.61	38.21
60歳	23.72	28.97
70歳	15.73	20.03
80歳	8.95	11.84
90歳	4.25	5.61

(2017年簡易生命表より)



リハビリテーション部 地域リハチーム

私たちは、地域で行われている健康サロンやころばん予防教室、認知症予防教室などに出向きリハビリからの視点で日常生活をより良くし、安全で長生きできるよう健康や転倒予防に関わる講話・体操などを行っています。主に田迎・良町・画図・出水地区で活動しています。



介護予防はなぜ必要？

熊本県熊本市の高齢化率をご存じですか？平成 30 年度でおよそ 25%と熊本県統計調査課「熊本県推計人口調査」で報告されています。つまり 4 人に 1 人が 65 歳以上の高齢者となります。さらに 2025 年には 30%以上の予想となっています。数年前から、住民主体の介護予防の取り組みが必要とされ、現在熊本市には住民運営での介護予防『通いの場』が600箇所以上あります。私たちの役割は、そのような場で地域の皆様の知識・意識を指導させて頂くことです。今回は、私たちが関わっていく『くまもと元気くらぶ』『田迎南校区ころばん予防(フォローアップ)教室』についてご紹介いたします。



くまもと元気くらぶ (百歳体操)

今年度より地域の皆様のサポーターとして関わっていきます。昨年度まで田迎南校区の方を対象に『ころばん教室』という転倒予防教室を開催していました。今年度からは高知市が考案し全国的にも普及している「いきいき百歳体操」をはじめとする運動をご紹介いたします。地域の皆様で取り組んで頂き、生き生きとした生活を目指して頑張ってくださいと思っています。

日 時 毎月 第 4 木曜日 午後 1 時 30 分～2 時 30 分
場 所 田迎地域コミュニティセンター
※平成 31 年 4 月 4 日から開始

田迎南校区ころばん予防(フォローアップ)教室

これまでに開催された『ころばん教室』などを修了し、希望する方を対象にステップアップした内容の健康教室を実施します。筋力維持・向上を目的に、生き生きとした生活を送れるように毎月開催していきます。

日 時 毎月 第 3 木曜日 午後 1 時 30 分～3 時 00 分
場 所 田迎地域コミュニティセンター
※平成 31 年 4 月 18 日から開始

問い合わせ先：平成とうや病院リハビリテーション部 TEL.096-379-0108(代)



地域リハチーム



リーダー宮島、古賀、寺本、小原、藤原、西岡、宮川、宮園、久保で皆様の所に伺いますので、今後とも宜しくお願い致します！

転倒予防 チェック

はい / いいえ で答えてください

1 つまづくことがありますか	12 家の中で歩くとき暗く感じますか
2 歩く速度が遅くなってきましたか	13 廊下、居間、玄関によけて通るものがおいてありますか
3 杖を使っていますか	14 家の中に段差がありますか
4 めまい、ふらつきがありますか	15 階段を使わなくてはなりませんか
5 背中が丸くなってきましたか	16 生活上、家の近くの急な坂道を歩きますか
6 膝が痛みますか	17 手すりなしで階段の昇り降りができますか
7 目が見えにくいですか	18 横断歩道を青のうちに渡りきれますか
8 耳が聞こえにくいですか	19 1 キロメートルくらい続けて歩けますか
9 物忘れが気になりますか	20 片足で 5 秒くらい立っていますか
10 転ばないかと不安になりますか	21 タオルを固くしぼれますか

1～15 は『はい』が 1 点、『いいえ』が 0 点
16～21 は『はい』が 0 点、『いいえ』が 1 点

10 点以上の方は何らかの予防対策が必要です！

高齢期の食事のポイント

栄養部 主任 田中 亜弥

1 3食を規則正しく、腹8分目を守る

朝食や昼食がおろそかにならないよう3食をしっかり食べます。歯や胃腸の具合が悪く、1度に十分な量が食べられない場合は、間食を多めに取ることも必要です。

若いころに比べてエネルギーの必要量が減少しているため、ご飯や甘い菓子類を食べ過ぎると肥満の原因になります。肥満は糖尿病や心臓病、動脈硬化、高血圧、腰痛、運動不足などの原因にもなります。

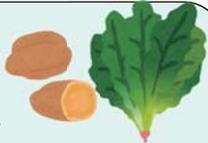


2 主食・主菜・副菜をそろえ、栄養のバランスをよく取る

副菜

いも、野菜、海藻、きのこ、こんにゃくなどの食品には、ビタミンやミネラル、食物繊維などが含まれています。体の調子を整え、活力を保ち、便秘を予防するうえで必要です。煮物、和え物、炒め物などにして十分に食べるようにします。

汁物は水分補給にも役立つので、かつを節や昆布だしなどを良く取って薄味にし、1日に1～2杯飲むようにします（血圧が高い場合は1日1杯程度にしましょう）。



主食

ご飯、めん類、パンなどの食品は、いつも同じくらいの量を食べるように心掛けます。肥満気味の場合は多く取り過ぎないようにします。また、めん類やパンなどのときは、おかずがおろそかにならないように気を付けます。



主菜

魚、肉、卵、大豆製品などには、良質のたんぱく質が含まれています。

たんぱく質は体を構成する成分であるため、これらの食品が不足すると臓器の働きが低下したり、血管がもろくなり老化を早めます。魚、肉、卵、大豆製品のうち、いずれか1品を毎食使用するようにします。また、肉類は動脈硬化を予防するうえから脂肪の少ない部分を使用しましょう。



3 味付けは薄味にし、食塩を控える

食塩の取り過ぎは高血圧の原因になり、高血圧は心臓病や脳卒中の誘因になります。味覚が鈍くなってくるので濃い味付けになりがちです。煮物やあえ物、汁などは「だし」をよく取って薄味にし、しょうゆはむやみにかけない、干物や漬け物は控えるなど食塩が多くならないように心掛けましょう。

4 料理は食べやすくする

材料は食べやすい大きさに切り、よく煮込むようにします。場合によっては、片栗粉を使ってトロミを付けると食べやすくなります。



5 間食は、食事だけでは不足しやすい食品を主体に摂る

果物や果汁、牛乳、ヨーグルトなどには、ビタミンやカルシウムなどが多く含まれています。また、水分を補給し便通を整えるうえからも、このような食品を中心に取るようにします。菓子類を食べるときは、お茶などの水分も一緒に取るようにしましょう。



熊本県民食生活指針 2018 ～ 伸ばそう！健康寿命！！はご存知ですか？

健康で長生きするために、熊本県民の皆様がどのような食生活を送ったらよいかを示した食行動の手引きです。2018～2023年度までの4つの指針が掲げられています。

指針① 食を楽しむに心をもちましょう

指針② 適度な運動とバランスの良い食事で適正体重を維持しましょう

指針③ 料理や食品を選ぶ力を磨きましょう

指針④ 災害時に備え食糧などを備蓄しましょう

特に高齢期では、食を楽しむ機会を持つことも、健康寿命を延ばすことに繋がります。家族や仲間と楽しむ機会に積極的に参加しましょう。

70歳以上では男女ともに『ほとんど毎日』一人で食べる割合が高くなっています



口は健康の入口

ずっと食べられるということが
体の状態を良くする！

歯科衛生士 主任 古嶋暁子



口の中は食べ物の入り口であると同時に、息をするための入り口でもあります。口の中は、常に 37℃前後に保たれ、唾液もあるし、三度三度、食事が入ってくるという事で、細菌にとってはまさに生きやすく増えやすい場所です。ひとたび手入れを怠ると、その数を爆発的に増やしてしまいます。



歯垢 1 グラムあたり、千億個と言われている細菌の数がいますから、ともすると気管の中に入ってしまうと肺炎になったり、細菌が出す毒素が血液に回って全身疾患を引き起こすこともあります。

細菌の塊である歯垢は、ムシ歯や歯周病の直接的な危険因子であると同時に、全身疾患を引き起こす菌の温床としての役割を果たす可能性が高いのです。

口の中の細菌が関与すると考えられる代表的な全身疾患



感染性心内膜炎、敗血症
虚血性心疾患
誤嚥性肺炎 等



口腔ケアの基本は…

毎日のセルフケアと定期的なプロのケアの両方を行う！

自分で歯やお口の中をきれいに清掃すること（セルフケア）と、歯科医のアドバイスや歯科健診、必要な治療を受けること、歯科衛生士によるケアを受けること（プロフェッショナルケア）が大切です。

【口腔ケア】

①適切な歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシなどを使用し、すみずみまできれいに清掃する

→セルフケア

②定期的に歯科健診を受ける

→プロフェッショナルケア



歯とお口のケアは全身の健康を守るためにもとても大切。セルフケアはその第一歩です。

しっかりと奥歯で噛んで、健康長寿を目指しましょう！！

65 歳以上で歯が多く残っている人や、歯が少なくても義歯等を入れている人では、歯が少ない人また義歯を入れていない人と比較して、年齢、治療中の病気や生活習慣などの影響を取り除いても、その後に認知症発症や転倒する危険性が低いということがわかってきています。



歯を失い、入れ歯を使用していない場合、歯が 20 歯以上残っている人や歯がほとんどなくても入れ歯により咬み合わせが回復している人と比較して、認知症の発症リスクが最大 1・9 倍になるといわれています。歯が 19 歯以下で入れ歯を使用していない人は 20 歯以上保有している人と比較し転倒するリスクが 2・5 倍になるという報告もあります。

歯が無い場合に大活躍の「入れ歯」のお手入れ

入れ歯の清掃の必要性について

※お手入れが不十分の場合に起こるトラブル

- ・口臭が発生しやすくなります
- ・口内炎の原因になります
- ・入れ歯に色素や歯石が沈着しやすくなります
- ・部分入れ歯の場合、金属の支えがかかっている歯がむし歯になりやすくなります

寝る時、必ず入れ歯をはずさなければいけない訳ではない！



- ①残っている歯の数が少ない・歯の位置が悪い、グラグラの歯がある場合
 - ②唾液などを飲み込む時に入れ歯があったほうがいい場合
- などの時は、入れ歯をはめて寝たほうが良いかもしれません。

気を付けなければならないのは、きれいに洗って、清潔な入れ歯をはめるという事！

病院実績

2018年12月
～2019年2月

- ・外来患者延数 2,110人 (一日平均 30.6人)
- ・入院患者延数 8,827人 (一日平均 98.1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 …86.3%
回復期リハビリテーション病棟 …89.3%



回答
この度は待ち時間が長く大変申し訳ございませんでした。外来部門スタッフ一同ご意見を真摯に受け止め、患者様の待ち時間短縮への配慮を図ると共に、安心して安全な医療が提供できるように業務改善に取り組んで参ります。長くお待ちのお客様・御家族様は、遠慮なく職員へお声かけください。
(外来主任 前田 ゆかり)

ご意見

会計と薬の待ち時間がとても長い。患者さんの数はそんなにないのに、待ち時間が長すぎる。

ご意見

至れり尽くせりのお世話有難く感謝しております。殊に給食につきまして、好評を耳にしていた通り、具材をよく吟味し、おさかな料理など更に手を加え、何とかもどきのようになるような心砕いていらっしゃる様子がかげえて、今はこちらへお世話になってから初めて完食しました。嬉しいです。

(栄養部主任 田中 亜弥)

「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4月20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	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	担当医
	齊藤 忠興	依光 茂太	米村 憲輔	森 孝志	米村 憲輔	
	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	呼吸器内科・内科	
	有田 哲正	永野 潤二	齊藤 忠興	依光 茂太	永野 潤二	
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	脳神経内科・内科	担当医
	熊本大学	岩谷 奈緒	森 孝志	角田 等	岩谷 奈緒	
	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	
	森 孝志	依光 茂太	角田 等	有田 哲正	角田 等	
Eコー	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
	増永 愛子		永野 潤二		角田 等	
	呼吸器内科・内科		HOT外来		禁煙外来 15:00～	
					リハビリテーション科	
					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。●産業界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)	5分	
2 田迎 (東バイパス沿い)	1分	
3 幸田市民センター入口	5分	
JR 南熊本駅または平成駅		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

- 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

- 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。
- 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。
- 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。
- 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