

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



医療法人 清和会

縁の下の力持ち「宮崎課の4名」

とうや医療福祉グループは、新型コロナウイルス感染防止に全力をつくしております。ご協力ありがとうございます。

平成とうや病院 地域交流誌

なかま

2022年新春号 vol.32

「なかま」新春号 トピックス

新年の挨拶 / 呼吸器内科医師より冬場の感染対策 / 地域リハチームより「腹筋運動」の紹介 / 連携施設の紹介「熊本循環器科病院」 / 病院実績

PHOTO by Yashi

新年のご挨拶

明けましておめでとうございます

新年と共に、COVID-19の第6波が襲来してまいりました。緊張感のある慌ただしい幕開けです。感染対策を万全とする為、患者様ご家族様にはご不便をおかけしますが、ご理解ご協力の程お願い致します。

さて本院の北館は昨年9月に落成し、会議室、リハビリテーション室、その他バックヤードとして、使用開始しております。さらに本年6月には、3階及び4階病棟の改修工事も終わり、7月からは、160ベッドに増床し、運用を開始します。また、医師をはじめスタッフを増強し、在宅部門、健診部門も強化していきます。基本理念である「for you」に基づき、地域の皆様のお役に立ち、信頼される病院を目指していきます。

本年もどうぞよろしくお願い致します。



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

新年を迎え皆様にはご健勝のこととお慶び申し上げます。また平素より当院の運営には、多大なご支援ご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

昨年は、ほとんどの医療機関が新型コロナウイルス感染症の対応一色という一年でした。感染の新たな波が起こる度に、社会全体の生活様式も変更せざるを得ない、まさに試練の年となりました。

一方で緊急事態宣言下の大きな制限付きではあるものの、東京オリンピック・パラリンピックが無事開催されたことは、その後の大規模なイベント開催の指針を示しました。さらに競技における日本人選手の活躍、メダルラッシュは、多くの人々に大きな感動や勇気を与えてくれました。

そのほかにもメジャーリーグでの大谷選手の活躍や、将棋界における藤井聡太君の活躍など明るい話題もあり、長期間続く息の詰まるような生活に、ひとときの潤いと光をもたらしてくれました。ぜひ今年も希望を与えてくれるような話題が、様々取り上げられることを期待しています。

さて当院は、一昨年秋からの増築工事を終了して、現在院内改修工事を進めております。完了時には診療機能の拡充、効率化にて、さらなる安心・安全な医療の提供が可能となります。患者様をはじめ多くの皆様には、今しばらくご不便をおかけしますが、ご理解ご協力のほど宜しくお願い申し上げます。

本年も新興感染症に関して起こるさまざまな問題に対して、臨機応変の処置・対応が迫られることでしょう。感染防止の工夫を的確に実施しつつ、当院の役割を果たして参ります。皆様には引き続きご支援ご鞭撻の程、宜しく願い申し上げます。



平成とうや病院
院長 米村 憲輔



冬場の感染対策



平成とうや病院
院長補佐
医療連携・患者支援部長
呼吸器内科医師
森 孝志

気温や湿度が低下する時期になってきました。「寒くなってきたから、風邪（かぜ）を引かないように！」この季節によく聞くご挨拶です。

寒くなると風邪（かぜ）を引く・・・？
（風邪：正しくは「風邪症候群」
ウイルスや細菌など病原体によって引き起こされる上気道の炎症。一般的には普通感冒（いわゆる「かぜ」）のことをさします）

冬場にウイルス感染症にかかりやすくなる理由は、病原体である「ウイルス」の側と、感染する「ヒト」の側の両方の条件が揃ったためです。

この時期の15℃以下の低い気温と40%以下の低い湿度という低温乾燥がウイルスに至適な環境を作り出しているため、ウイルスは増殖し生存期間も長くなります。また、1回の咳で10万個、くしゃみでは100〜200万個の飛沫が

空気中に飛び散りますが、低温乾燥では飛散量が増加し、空気中を漂う時間も約30分間から新型コロナウイルスでは3時間と長時間になります。更には、飛散距離も湿度60%と比較すると湿度30%では2倍遠くに飛ぶとも言われています。

ヒトの側の要因では、空気が乾燥すると喉の粘膜が乾燥して血流低下を引き起こし、免疫低下の原因となり喉（のど）に炎症をおこしやすくなります。

また、鼻や喉にあり、侵入したウイルスなどの異物を外に出す働きをする線毛の運動が悪くなり防御能力も低下します。こうして、冬には「風邪」をひきやすくなるのです。寒いから風邪を引くわけではありません。したがって、温湿度設定としては室温18℃以上かつ相対湿度40%以上を維持することが大切です。

感染防止対策の3原則

3つの要因が揃うことで感染が成立します。感染対策においては、これらの要因のうちひとつでも取り除くことが重要です。

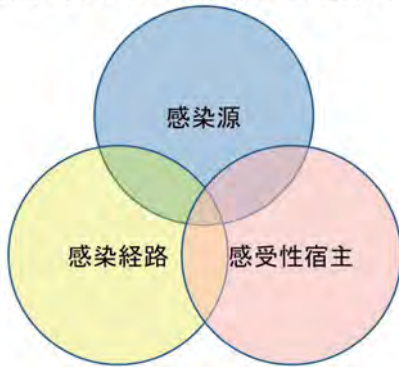


図1

感染症は、①感染源（感染を引き起こす病原体）、②感染経路、③感受性宿主（感染を受けやすいヒト）の3つの要因が揃うことで成立します（図1）。そして、感染対策においては、これらの要因のうちひとつでも取り除くことが重要です（表1）。特に、「感染経路を遮断する」ことは感染拡大防止のために重要な対策となります。この時期の主な感染対策として以前から、インフルエンザや感染性胃腸炎（主にノロウイルス感染症）に関する対策が言われてきました。今回は、これらに新型コロナウイルス感染症（以下、COVID-19）を加えて基本的な「感染対策」について説明したいと思います。

- ・感染源対策
病原体を除去する：感染者の隔離・治療など
- ・感受性宿主対策
個体の抵抗力を増強する：ワクチン接種、食生活や生活習慣による体調の管理など
- ・感染経路対策
病原体の侵入経路を遮断する：手洗い・マスク・人ごみを避けるなど

表1

●季節性インフルエンザの2019年冬以降の発生数は非常に少なくなっています。これはマスクや手洗いといった感染対策の徹底の効果やウイルス干渉※があるものと考えます。

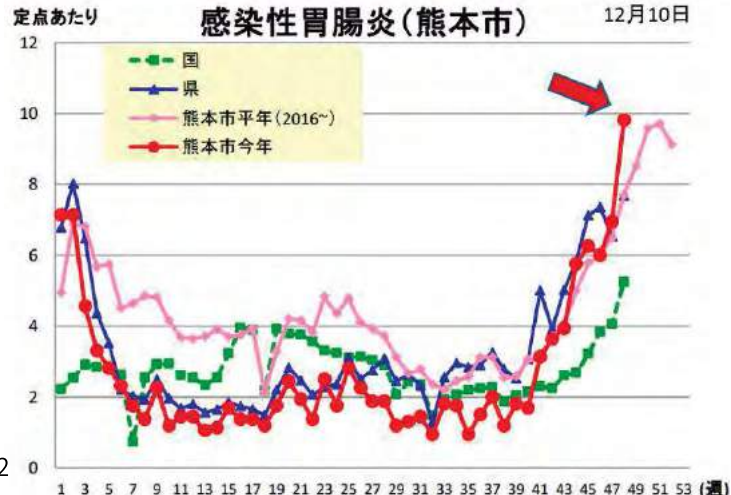
●感染性胃腸炎については、わが国全体では例年より少ない傾向にありますが、熊本市では（図2）の通り、ほぼ例年並みの流行状況です。感染性胃腸炎は、細菌やウイルスなどの病原体による感染症で、ウイルス感染による胃腸炎が多く、毎年秋から冬にかけて流行します。ノロウイルスによる胃腸炎では、主な症状は発熱、吐き気、おう吐、下痢、腹痛です。ノロウイルス

又は、汚染された食品（カキなど）を食べることによる「経口感染」、便や吐しゃ物に接触した手を介して感染する「接触感染」、吐しゃ物などからの飛沫を吸入して感染する「飛沫感染」、吐しゃ物が乾燥し舞い上がった埃の中に含まれるウイルスを吸入することによる「空気感染（塵埃感染）」により感染します。さらに人から人へ感染し「集団感染」が発生することがあります。

●COVID-19 は、連日報道されている通り、3〜4ヶ月間隔でいくつかの波となつて流行を繰り返しています。第5波以後はわが国の感染者数は激減していますが、今後のオミクロン株の流行が危惧されることです。当初は、感染対策を行いつつながら試行錯誤しつつ診療していましたが、診断のための検査が出来るようになり、既存の薬の組み合わせや医療機器などを用いた治療法が確立され、ワクチンが開発され、そして抗体カクテル療法や治療薬の開発と、世界中で積極的な研究・開発・対策が進んでいます。

感染対策

これらのウイルスでは、皮膚からの感染はありません。ウイルスを含む飛沫（ウイルスと水分）が目、鼻、口の



粘膜から体内に運ばれて感染が成立します。そして、感染の手伝いをしているのは空気であり手指なのです。以下、2つの点を中心に説明します。

① マスク着用 ↳正しいマスク（3層構造の不織布マスク）を正しく着用する

（表2）、（図3）

インフルエンザは主に飛沫感染、COVID-19は主にエアロゾル感染（空気感染もある）と言われています（表3）。これらに対する感染対策としてマ

■ マスクやフェイスシールドの効果（スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果）

対策方法	なし	マスク	フェイスシールド	マウスシールド		
		不織布 	布マスク 	ウレタン 		
吐き出し飛沫	100%	20%	18-34%	50%*2	80%	90%*2
吸い込み飛沫	100%	30%	55-65%*2	60-70%*2	小さな飛沫に対しては効果なし（エアロゾルは防げない）	

*2 国立大学法人豊橋技術科学大学による実験値
株式会社 全音楽譜出版社



図3

表2

② 手指衛生

↳正しく手を洗い、消毒する

ウイルスを目、鼻、口まで運んでいるのは手（特に指先）です。モノに触れたら、その手が目、鼻、口の粘膜に触れる前に手洗い、消毒をすることは大切です。手洗いでは十分に泡立てを行い、アルコール消毒をする際にも同様に指先にすり込むように注意します（図4）。手全体にハンドクリームのよ

スクを着用することには次の3つの目的があります。
 (1) 飛沫を飛ばさない、
 (2) 飛沫を吸い込まない、
 (3) 鼻や口に手が触れるのを防ぐ。
 マスクの質や着け方が大切だと言われる理由は、鼻や口は呼吸することでウイルスを積極的に吸い込んでいるからです。したがって、マスク表面はウイルスで汚染されています。



手洗いでアルコール消毒でも、指先や爪の間を念入りにこすります。

図4

	飛沫感染	エアロゾル感染	空気感染
イメージ 飛沫の水分が乾燥していき、飛沫核だけになっていく			
粒子の大きさ	5 μm以上	5 μm未満	1~0.1 μm
到達距離	2m以内	通常6m以内	共有空間全体
代表的病原体	新型コロナウイルス、インフルエンザウイルス、マイコプラズマなど	新型コロナウイルス	結核菌、麻疹ウイルス、水痘・帯状疱疹ウイルス
感染対策	飛沫感染予防策	飛沫感染予防策＋エアロゾル産生手技などへの対策	空気感染予防策

医療機関における新型コロナウイルス感染症への対応ガイド(日本環境感染学会)一部改変
表 3

次亜塩素酸ナトリウム液の作り方

ノロウイルスなど おう吐物・便の処理	ノロウイルスなど 消毒	新型コロナウイルス 感染症 消毒
約0.1% 塩素系漂白剤 20mL (ペットボトルのキャップで4杯)	約0.02% 塩素系漂白剤 5mL (ペットボトルのキャップで1杯)	約0.05% 塩素系漂白剤 10mL (ペットボトルのキャップで2杯)

表 4

うに塗り広げるだけでは十分な効果は期待出来ません。また、ノロウイルスは一般の消毒用アルコールでは不活化できないこともありまますので、物理的に取り除くためにしっかり手洗いをすることが重要になります。手袋も有用です。但し、同じ手袋を着けっぱなしにしていろいろなヒトやモノに触れると、手袋表面のウイルスをうつすこと

になります。使用ごとに着替えるのが原則ですが、できない場合は表面をアルコールで消毒します。消毒用アルコールが不足した時期に、次亜塩素酸ナトリウム溶液の利用も勧められました。また、ノロウイルス感染症ではおう吐物や便の処理、環境整備などでは必需品ですので、溶液の作成法を(表4)にしました。おう吐

物を処理する際や溶液に触れる際には、必ず手袋を着用します。最後に、自己免疫力を低下させないために、よく食べてよく笑い、よく寝てよく出す(排便)ことも大切です。ウイルスがどんな株に変異しようが、どんなに流行が拡大しようが、基本的な感染対策が変わることはありません。

せん。感染症が発生した場合には、「焦らず！慌てず！侮らず！」が大切です。記載内容は2021年末時点での情報に基づいています。※ウイルス干渉…あるウイルス(例えば新型コロナウイルス)が流行すると他のウイルス(インフルエンザウイルスなど)が流行しないというものです。



Let's challenge



平成とうや病院 地域リハチームより 腹筋運動を紹介します

冬の風邪にも
対処できる
体をつくって
いままじょう!
!



まず、呼吸法が非常に大切です。



口すぼめ呼吸



と腹式呼吸



を

取り入れながら、腹筋運動をしましょう。



1 座って 回旋運動

口すぼめ呼吸
を取り入れながら



椅子に座り
両手を頭の後ろで組む。



Point

開始肢位から肘を
反対側の膝の方向へ近づ
けるように体幹を回旋させる。



反対側もこれを繰り返す

1 セット 10 回を目安に
行ってください。

2 仰向け 回旋運動

腹式呼吸を
取り入れながら



仰向けに寝て
膝を屈曲させ、両手を
頭の後ろで組む。



仰向けから肘を反対側の膝の方向へ
肩甲骨が台から離れるまで、
上体を回旋しながら持ち上げる。

Point



反対側もこれを繰り返す



1 セット 10 回を目安に
行ってください。

関与する筋は
腹筋群 (内・外腹斜筋) です

3 仰向け 腹筋運動

腹式呼吸を
取り入れながら



仰向けに寝て
膝を屈曲させ、両手を
頭の後ろで組む。



Point

開始肢位から、肩甲骨の
下角が台より離れるまで
上体を持ち上げる。



1 セット 10 回を目安に
行ってください。

関与する筋は
腹筋群 (腹直筋) です

腹式呼吸 横隔膜呼吸

横隔膜を動かして行う呼吸法で、
肺の奥まで新しい空気がゆっくり入
り込まれ、たまった肺の
空気が押し出されます。
仰向けに寝て利き手を上腹部に、も
う一方の手は上胸部に置きます。
呼気時に腹部を軽く圧迫し、吸気時
に上腹部の手が持ち上がるように意
識します。呼気は吸気の2倍の時間
をかけ、腹部が沈み込む
ことを意識します。



平成とうや病院と連携している医療機関や支援センター、施設事業所等をご紹介します



熊本循環器科病院
連携室の中野室長に
お話を伺いました



第3回目は
医療法人社団御幸会
熊本循環器科病院
をご紹介します

- 【名称】医療法人社団御幸会 熊本循環器科病院
- 【住所】熊本市南区御幸笛田2丁目15-6
- 【電話】096-378-0345
- 【時間帯】月～土 9:00～17:00
土：午後休診、日祝：休診
- 【病床数】一般病床41床、医療療養病床119床
(合計160床)
- 【診療科目】糖尿病内科・循環器内科・内科
内分泌内科・脂質代謝内科・消化器内科
リハビリテーション科



「熊本循環器科病院」のご紹介をお願いします

当院は慢性期の医療機関で、一般病床（41床）と医療療養病床（119床）を備えています。平成とうや病院さまをはじめとする地域の医療機関からのご紹介により、多くの方へ入院いただいております。その他、自宅や施設から医療処置が必要な方、レスパイト入院、糖尿病の教育入院の相談もお受けしています。人工呼吸器を装着した患者様の長期療養も可能で、お看取りもさせていただきます。健康診断、予防接種なども随時受け付けております。



「熊本循環器科病院の特色」を教えてください



当院では、糖尿病の診療・療養指導に力を入れており、専門医2名、糖尿病療養指導士9名が中心となり、一人ひとりの患者様の症状に合わせた指導を行い、治療継続をサポートしています。またリハビリにおいては、理学療法士4名、作業療法士1名が在籍しており、幅広い疾患を対象に訓練を実施しています。寝たきりの患者様に対しては、セラピストがベッドサイドに出向き、身体機能の維持改善はもちろん、介護負担の軽減などを目指しています。



地域の皆様へメッセージをお願いします

「来て良かったと言っただけなのが、私共の願いであり、喜びです」という理念のもと職員一同、患者様の権利を尊重し、公正で信頼される医療を提供させていただきます。関係機関と連携を図り、地域の皆様に寄り添い、貢献できる病院であるよう努めております。何かご心配事等ありましたら、お気軽にご相談ください。





2022 年元旦の入院患者様の食事をご紹介します。

- 2022年1月1日昼食
【通常食】
- 一、梅しらすご飯
 - 一、ちらし寿司
 - 一、ミニいなり
 - 一、柚香あえ
 - 一、伊達巻き
 - 一、チキンロール
 - 一、豚角煮と海老
 - 一、黒豆
 - 一、絵馬かま
 - 一、数の子
 - 一、煮しめ盛り
 - 一、梅飾りの甘酒ゼリー
 - 一、食前酒
 - 一、雑煮

平成とうや病院 病院実績
(2021年9月～2021年11月)



- ・外来患者延数 1,786人 (1日平均 24.1人)
- ・入院患者延数 8,718人 (1日平均 95.8人)
- ・急性期病院からの新規入院患者件数 153件
- ・一般病棟平均在院日数 16日
- ・在宅復帰率 地域包括ケア病棟 77.5%
- ・在宅復帰率 回復期リハビリテーション病棟 85.5%

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



平成とうや病院 〒862-0963
熊本市南区出仲間8丁目2-15
ホームページ: <https://www.tohya.or.jp/heisei/>
e-mail: heisei@tohya.or.jp

- 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。

※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】

令和3年4月1日現在

	月	火	水	木	金	土
午前	循環器内科・内科 齊藤 忠興	リハビリテーション科 依光 茂太	リハビリテーション科 米村 憲輔	呼吸器内科・内科 森 孝志	リハビリテーション科 米村 憲輔	第一週 永野 潤二
	消化器科 有田 哲正	呼吸器内科・内科 永野 潤二	循環器内科・内科 齊藤 忠興	リハビリテーション科 依光 茂太	呼吸器内科・内科 永野 潤二	第二週 依光 茂太
	循環器内科・内科 熊本大学	脳神経内科・内科 岩谷 奈緒	呼吸器内科・内科 森 孝志	循環器内科・内科 角田 等	脳神経内科・内科 岩谷 奈緒	第三週 齊藤 忠興
						第四週 角田 等
午後	呼吸器内科・内科 森 孝志	リハビリテーション科 依光 茂太	循環器内科・内科 角田 等	消化器科 有田 哲正	循環器内科・内科 角田 等	第五週 森 孝志
	呼吸器内科・内科 熊本大学	HOT外来	訪問診療		禁煙外来 15:00～	

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

- 患者様の権利
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. 十分な説明のもとで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

患者様の権利

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. 患者様が最適な医療を継続して受けられるよう、円滑な医療サービスの提供を目指します。
4. 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。
5. 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

とうや医療福祉グループ

【医療法人清和会】

- 水前寺とうや病院 [142床]
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
- 平成とうや病院 [110床]
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
- 慶徳加来病院 [50床]
内科・小児科・消化器科・循環器科・放射線科
- 老人保健施設シルバーピア水前寺 [入所・短期入所 72床]
- 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
- 特定施設シルバーピアグランド通り [入居 60床]
- 熊本市高齢者支援センターささえりあ 江津湖

【社会福祉法人百八会】

- 特別養護老人ホーム シルバーピアさくら樹 [50床、短期入所 6床]