

地域交流誌

たいざんぼく

水前寺

Taizanboku-suizenji



医療法人清和会

水前寺とうや病院
老人保健施設シルバーピア水前寺

特定施設シルバーピアグラウンド通り
在宅ステーション水前寺

Vol. 84 2021.7



写真：訪問リハビリスタッフ

教えて！
ドクター

慢性閉塞性肺疾患（COPD）について



慢性閉塞性肺疾患はご存じでしょうか？

慢性閉塞性肺疾患〔Chronic（慢性）Obstructive（閉塞性）Pulmonary（肺）Disease（疾患）頭文字をとってCOPD〕とは慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。煙草を主とする、有害物質を長期間吸入することで起きる肺の病気です。

喫煙者の15〜20%がCOPDを発症します。長期間喫煙することで炎症が起きて、咳や痰がでたり、気管支が細くなって空気の流れが低下します。また、気管支の奥にある肺胞が破壊されて肺気腫という状態になります。このような状態になると酸素の取り込みが低下し、二酸化炭素を排出する機能が低下します。

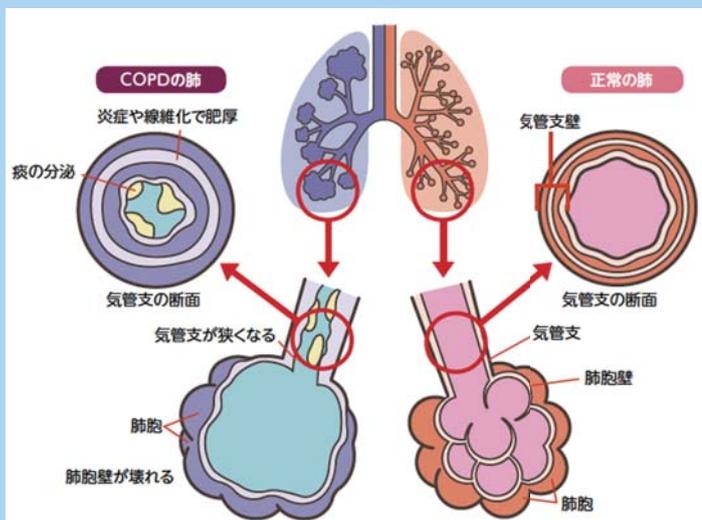
40歳以上の人口の8%、約530万人の患者さんが存在すると推定されています。大多数が未受診ですが、死亡原因の9位（男性では7位）を上めている恐ろしい病気です。

今回教えてくれたのは

水前寺とうや病院

廣重 滋夫

日本内科学会総合内科専門医
日本呼吸器学会呼吸器専門医
日本呼吸器内視鏡学会気管支鏡専門医



スマート・ライフ・プロジェクトホームページ（運営：厚生労働省 健康局 健康課）より

症状について

症状は歩行時など身体を動かした際の呼吸困難や慢性的な咳、痰が特徴的な症状です。一部の患者さんでは喘息のような症状を合併することがあります。



検査と治療について

COPDが疑わしければ呼吸機能検査が必要です。その他、レントゲン、CTなどを行います。

COPDの管理の目標は

- ① 症状および生活の質の改善
- ② 運動能と身体活動性の向上および維持
- ③ 増悪の予防
- ④ 疾患の進行抑制
- ⑤ 全身併存症および肺合併症の予防と治療
- ⑥ 生命予後の改善

治療法はなにはともあれまず禁煙です。薬物療法の中心は気管支拡張薬で、気流閉塞が重症で増悪を繰り返す場合は吸入ステロイドを使用します。低酸素血症が進行した場合は在宅酸素療法を行います。

当院においても呼吸器内科医師の診察、禁煙外来や肺機能検査等を実施しておりますので、お気軽にご相談ください。

多汗症と薬

汗のかき方には多くの種類があります。暑さ以外でも緊張時、運動時、辛いものを食べた時や年齢や疾患など、様々な要因で脳が刺激されて分泌されます。

水前寺とうや病院 薬剤部長 益山 貞隆

人より多く汗をかく、いわゆる「汗っかき」は単なる個性であり病気とは言えませんが、暑さやストレスを感じないのに、日常生活で支障が出るほどの汗をかくと「多汗症」という診断名がつくことがあります。

汗は皮膚にある汗腺から分泌され、汗腺にはエクリン汗腺（小汗腺）とアポクリン汗腺（大汗腺）があり、全身の汗はエクリン汗腺から分泌され、多汗症の原因となります。エクリン汗腺は普通の汗でアポクリン汗腺は粘性かつ臭気を帯びた汗を出します。人間の体には交感神経と副交感神経があり、交感神経は活発に活動している時や緊張状態で優位に働き、発汗します。



多汗症に適応がある医薬品

多汗症には全身性と局所性があり、全身性は基礎疾患によるものが大きいとされているため基礎疾患の治療が優先されます。

保険適用があるのはプロパンテリン臭化物（商品名：プロ・バンサイン錠）、ソフピロニウム臭化物（商品名：エクロックゲル）です。プロ・バンサイン錠剤は口の渇きや眠気などの副作用があり、エクロックゲルは外用薬で適応が原発性腋窩多汗症です。

漢方薬の代表では防已^{ぼうい}黄耆^{おうぎ}湯^{とう}があります。構成生薬の「黄耆」には、体液を調節する働きがあり、発汗異常をはじめ浮腫・関節炎・神経痛などにも応用されます。

市販の治療薬

市販されている塩化アルミニウム製剤は汗腺を閉塞させて発汗を抑制する作用があります。その効果は一過性で継続的な使用が必要ですが、日本皮膚科学会作成のガイドラインにも手掌多汗症の治療に使うことが推奨されています。

日常生活での注意点

辛味や酸味の強いもの、またコーヒーなどに含まれるカフェインは摂取すると交感神経が過剰になり汗をかきやすい状態になるので、汗にお悩みの方は刺激物の過剰摂取は控え、栄養バランスの整った食事が大事です。

また汗が多いからと言って水分を控えるのは脱水状態になり、汗のにおいが臭くなり便秘になるだけでなく、非常に危険な状態を引き起こしますので用心しましょう。





汗のお話 / 肩こりのお話

最近暑くなってきましたね。いよいよ夏本番！ということで、今回は汗についてのお話です。そして今回はもう一つ、「あー肩がこった…」きっと皆さんも一度は感じたことがあるであろう肩こりについてお話をしたいと思います。

汗のお話

汗にはとても重要な役割があります。汗をかくことで、体温を調節し、肌表面に適度な潤いを供給する他、外界の細菌やウイルスから体を守る働きがあるとも考えられています。汗はヒトが生きていく上で欠かせない機能なのです。汗には、サラサラ汗とベタベタ汗があります。サラサラ汗は乾きやすく臭いにくく、汗をかくとすっきりします。それに対しベタベタ汗は、蒸発しにくく肌に残り、汗と一緒に体に必要なミネラル分を体外に出してしまいます。

生活習慣から汗のタイプをチェック

- 冷房の効いた室内にいることが多い
- 湯船に浸からずシャワーだけで済ませることが多い
- 夏は冷房をつけたまま眠る
- 体にピタッとフィットする服が好き
- ストレスが多い方だ
- 服が汗臭いと感じる
- 普段あまり運動しない
- 水分をあまりとらない
- 熱めのお風呂にサッと入るのが好き
- 夏でも「冷え」が気になる

サラサラ汗をかこう！

- 室内の温度は外気温 ±5℃以内に
- ぬるめのお風呂でリラックス
- 肉類や脂っこい食事を控える
- 通気性の良い服を選ぶ
- 腹式呼吸で発汗力アップ
- ウォーキングやストレッチを習慣に



- ▶ チェックなし・・・サラサラで健康な汗
- ▶ チェックした数が1～2個・・・ベタベタ汗になりやすいので要注意
- ▶ チェックした数が3個以上・・・生活改善を心がけましょう！

肩こりのお話

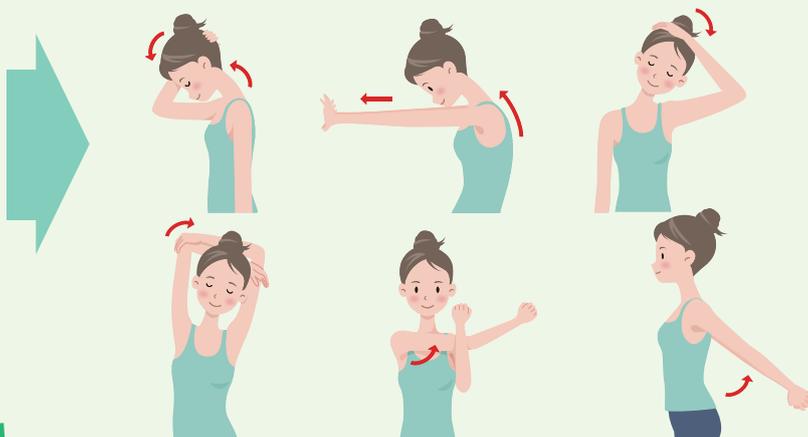
肩こりにも種類はありますが、多くの原因は、悪い姿勢や過労などの生活習慣です。一般的に“全身を使わず同じ筋肉のみを使い続ける”ことで筋肉が緊張し、血管が圧迫され、筋肉の酸素不足などが生じた結果、筋疲労を起こし、こりとして現れるのです。肩こりは生活習慣を見直すことで改善することがあります。

肩こりセルフチェック

- パソコン作業や車の運転など、長時間同じ姿勢をとる事が多い
- 運動不足で、ゴロゴロしていることが多い
- 仕事や家庭でストレスを感じる
- 眼鏡やコンタクトの度が合っていない
- 枕が合わず寝苦しいことがある
- 湯船に浸からずシャワーで済ませる
- 体に冷えを感じる事が多い
- いかり肩、なで肩である
- 足を組んで座る癖がある
- バッグはいつも同じ側の肩にかけている

肩こりに対するストレッチ

毎日の習慣として取り入れたい、肩周囲に対するストレッチ方法を紹介します。体が温まっている入浴後は特に効果的です



- ポイント
- 毎日行う
 - 反動をつけずゆっくり
 - 呼吸を止めない
 - 過度にしない
 - 痛みが強い時や炎症がある時は行わず、医師にご相談を

該当数が多いほど肩こりが起きやすい！

シルバーピア東町 デイサービスセンター内 『地域交流スペース パティオ』のご案内

私たち地域交流推進室は、清和会の基本方針に基づき、地域の皆さまが住み慣れたこの地域で安心して過ごしていただけるよう、様々な活動のお手伝いをさせていただいております。

とうや医療福祉グループである社会福祉法人百八会が、2021年1月に「シルバーピア東町デイサービスセンター」を開設致しました。今回はそのご案内をさせていただきます。

シルバーピア東町 デイサービスセンターの概要

2021年1月12日、県営東町団地の一角に「自分で決めるデイサービス」をコンセプトにした通所介護事業所を開設致しました。



【定員】20名(通常規模)

【対象者】要介護(1~5)、要支援、事業対象者の方

※要支援・事業対象者の入浴は、原則実施しておりません。

【提供時間】月曜日~土曜日 9:15~16:30

基本は7~8時間ですが、短時間の利用もご相談ください。

【送迎範囲】片道3km範囲の送迎が可能

【各種加算】入浴加算、個別機能訓練入浴加算、サービス提供体制加算!

【処置対応】インスリン注射、ストマケア、在宅酸素療法、尿道カテーテル、褥瘡処置など

地域交流スペース パティオ 地域の皆さまが気軽に集うパティオ(中庭)のような存在になってほしいという願いを込めて命名されました。

「シルバーピア東町デイサービスセンター」には、どなたでも無料でご利用いただける『地域交流スペース パティオ』が併設されています。快適な室内でランチタイムや待ち合わせ、外に設置されたパラソルの下でのんびりと休憩、少人数の会合などお気軽にご利用ください。夏休みには、お子さま向けの企画も予定しています♪(新型コロナウイルス感染症の感染状況次第で、やむを得ず中止とすることもあります。)



● 利用時間：月曜日~土曜日 10時~16時

● 給茶機(冷水・白湯・お茶・麦茶) 無料

● コーヒー(コーヒーマシンで抽出) 1杯 100円

● 毎週水曜日と金曜日(12時~13時30分) はうどん・そばの提供あり
各 300円

【個人での利用例】

- ・バスの待ち時間やお散歩の途中、水分補給やトイレ利用など休憩に。
- ・無料の飲み物を飲みながらお気に入りの本を読んだり勉強したり、友人との待ち合わせにも。
- ・お昼を軽く済ませたい。そんなときはパティオで、うどん・そばを!
- ・月に2回の移動販売日は、購入したパンを持ち込んで飲食OK。
- ・友達とお茶を飲み語りたいが、お茶の準備や家の掃除が面倒で呼びかけるのをためらう…。そんなときはパティオで待ち合わせて、和やかなティータイムを。



※新型コロナウイルス等の感染対策のため、ご面倒ですが、入室の際は消毒・検温・健康チェック票へ記入などのご協力をお願いしております。

※食品などの持込みはご遠慮ください。

場 所 熊本市東区東町3丁目6番 県営東町団地22号棟1F

お問合せ 096-285-4800

セドナ～赤錆色の情景～

水前寺とうや病院で開催している土曜健康サロンの内容に沿って連載しています。



2000年夏、赤錆色の砂漠の中に佇むアリゾナ州セドナ(Sedona)を訪れました。街全体が赤茶に染まり、先住民族ナバホ(Navajo)族の聖地とされる場所で、グランドサークル(グランドキャニオン、モニユメントバレー、アーチーズ、アンテロープキャニオンなど。西部劇ファンの方は御存知と思いますが、モニユメントバレーは度々映画に登場するアメリカを代表する観光地です。)の一翼を担っており、近年は世界的にスピリチュアルスポットとしても人気です。街の景観は、陽が傾く夕方には更に深紅へと変わり、幻想性が増します。この赤錆色の景色はこの地が遙か以前に海底に沈んでいたことを物語っています。

○必要不可欠な酸素

地球の歴史は46億年前に遡ります。当然創世当時の地球に生物は存在せず、30億年前に原始的なバクテリアが誕生したと考えられています。20億年前にある真核生物(古生菌アーキア)が偶然なのか、必然なのかはハッキリしませんが、プロテオバクテリアを取り込み(後のミトコンドリア)、共生(共同生活)を始め、10億年前にシアノバクテリアを取り込み(後の葉緑体)、共生を開始したと考えられています(細胞内共生説)。

この二つの出来事は後の生物の進化に大きく影響します。葉緑体は中学校生物の光合成の授業で習います。光合成は植物が二酸化炭素と水を利用して、デンプンを合成する過程(炭素固定)です。デンプンは穀類やイモ類として私達の食料となります。光合成の過程で酸素が発生することは皆さんも御存知の事と思います。森林伐採等での地球上の緑地減少は、大気中の二酸化炭素の蓄積を進め、地球温暖化の要因として社会問題化しております。太古の地球に酸素はなく、植物の繁栄(光合成の増加)が大気中の酸素を増やしました。酸素は人が生きていく上で必要不可欠ですが、何故でしょうか？

人は呼吸、心臓拍動、動く、体温維持、思考等で多大なるエネルギー(ATP:アデノシン三リン酸)を必要とします。このATPは主に糖と酸素を利用して生成されます。酸素が無い状態では解糖系(発酵)人は味噌、醤油、お酒造りで利用しています)によりATPが産生されますが、量としては1個の糖から2個のATPしか出来ません。ここで登場するのが高校生物で習うミトコンドリア(発

健康フェスタ中止のお知らせ

毎年10月ごろに地域の方々や利用者さまを対象として開催しております。た医療法人清和会 健康フェスタは、新型コロナウイルス感染症の動向に鑑み、ご来場者及び職員の安全確保の観点より、昨年度に引き続き、今年度も中止となりました。何卒ご理解のほどよろしくお願い致します。

新型コロナウイルスワクチン接種を実施しました

5月19日より、水前寺とうや病院において65歳以上のかかりつけの患者さまを対象に新型コロナウイルスワクチン接種を実施しました。病院建物裏にワクチン接種サテライト会場を設置し対応させていただきました。

予約の受付を開始して間もない頃は、熊本市の予約が混雑したこともあり、当院においても大変お待たせしてしまい、誠に申し訳ありませんでした。



電所みたいなもの)です。ミトコンドリアでは酸素を利用して(電子伝達系)糖1個から36個のATPを生成することが出来、実に18倍の効率にパワーアップします。故に人は酸素無しではエネルギー確保がままならず、生きて行けません。大きな視点で、人口増加中の世界(地球)でもエネルギー問題は深刻です。

○注目される低酸素応答の仕組み

酸素不足(低酸素)は人にとって非常に危険な状態で、生体にはこれを感じする仕組みが備わっています。2019年のノーベル生理学・医学賞はPeter Ratcliffe、William Kaelin Jr、Gregg Leonard Semenzaの3名に贈られました。彼らは細胞が酸素濃度を感じし、応答する仕組み(HIF: hypoxia-induced factorと一連の因子)を解明しました。世界の情報処理スピードは年々格段に速くなり、低酸素応答の仕組みを利用した創薬が進み、既に腎性貧血治療薬として臨床応用されています。また新型コロナウイルス感染症の病態の一部にも低酸素→HIF系が関与すると報告され、注目されています。

○酸素の危険な一面

エネルギー産生能力の高い酸素は見方を変えると非常に危険な存在でもあります。鋼(鉄)は放置すると瞬く間に錆びます。これは酸素が鉄と反応する(酸化)ためです。ミトコンドリアでは酸素の非常に強い酸化力と糖の非常に強い還元力(酸化され易さ)を利用し、大きなエネルギーを得ます。

しかし都合の良い話ばかりでなく、過程で生体にとって好ましくない老化、癌化にも関与する活性

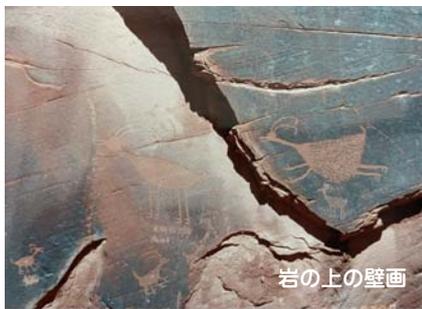
酸素が発生します。有効なエネルギーを得るために活性酸素処理(原子力発電所の放射能廃棄物処理に似ています)は生体の最重要課題で、スーパーオキシド、ペルオキシド、ヒドロキシラジカルなどの活性酸素消去系が完備されています。私達が食べる果物や緑黄色野菜中のファイトケミカルも活性酸素種を消去し、恒常性の維持に役立っています。

○赤錆色の情景

さてセドナの赤錆色の風景に話を戻しましょう。10億年前に葉緑体により酸素が地球上で産生されるようになると、海水中の溶存鉄と酸素が反応した酸化鉄は海底に沈殿しました。その後地殻変動で海底が地上へ隆起し、風雨、川による侵食等で現在のグランドサークルの風景が形作られたと考えられています。赤錆色の風景は酸化鉄の色で、地球上に酸素が発生した証を今に伝えています。

アメリカ先住民が地球の歴史を知っていたとは考え難いですが、ナバホ族はこの地に何か古の聖霊を感じたのでしょうか。岩肌には今でも先住民が描いたと思われる壁画が残されています。コロナ禍で国内旅行すら出来ない状況が続いていますが、コロナ終息後に再び訪れたいグランドサークルのセピア色ならぬ赤錆色の思い出でした。

最後に暑い日が続きます。脱水、熱中症に充分に注意して下さい。



岩の上の壁画

ちゃれんじ! 間違い探し

ワクチン接種が行われています。予約をして、受付を済ませて、問診を受けて、いざ接種です。さて、まちがいは7つですよ。



シルバーピア水前寺 ～通所リハ（デイケア）～

シルバーピア だより

コロナには負けないぞ！

98歳！！ 長年取り組まれた作品集



7月11日に98歳を迎えられた福田房子さま。昨年は息子さんの協力で、自らの人生を振り返った立派な「自分史」を纏められ、そして今回は作品集を編集されました。

30年以上に渡って自分の表現として作成した水墨画、写経、絵手紙などの沢山の作品を残したいとの思いからです。今現在も多趣味な福田さま（^O^）！デイケアでも益々精力的に作業活動を楽しまれています！！

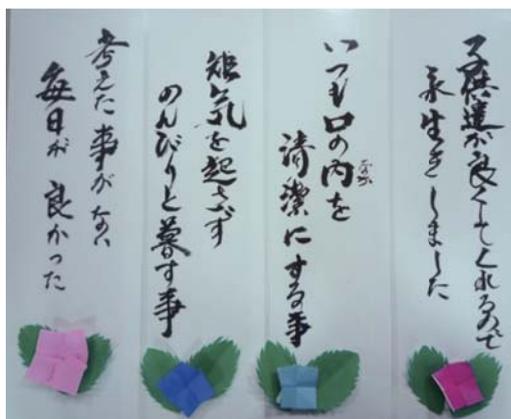


(2020年96歳)

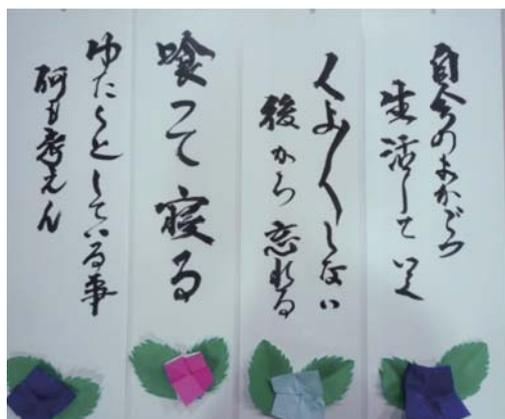
ご自宅で制作中▶▶



ご利用者に長生きの秘訣を伝授していただきました



Iさま 87歳 Sさま 88歳 Nさま 98歳 Yさま 88歳



Tさま 91歳 Uさま 86歳 Hさま 90歳 Iさま 85歳

伺った長生きの秘訣は、ご利用者の荒木巖さまに書いて頂きました。



102歳 小島さま
若い時に活動し、
良く運動をしていたからかな～
（ご家族）



101歳 酒井さま
良く食べている
からでしょう
（ご家族）

食フェア



シルバーピア水前寺 ～入 所～

“紫陽花眺めてじめじめとした梅雨を乗り切ろう！！”をテーマに食フェアを実施しました。（6月1日、2日）

今年は梅雨入りが早かったせいか雨が続き、当日もあまりじめじめはしていませんでしたが、シルバーピア水前寺のフロアは紫陽花で一杯でした。担当スタッフ達が色々な紫陽花を集めてきたからです。それはさながら紫陽花園のような風景でした。紫陽花に囲まれながら記念撮影を行い、「あじさい弁当」を召し上がっていただきました。残りの梅雨を乗り切っていただきたいです。



あじさい弁当メニュー
紫陽花おにぎり、天ぷら、
小鉢、吸い物、
紫陽花ゼリー



江津湖畔にて



シルバーピアグランド通り ～特定施設～



コロナ禍で外出・面会制限が続いていますが、感染対策を十分考慮した上で入居者様に季節の移り変わりを肌で感じて頂き、少しでも解放感を実感してもらいたいとの思いから、江津湖へドライブを企画しました。（6月4日～16日）

江津湖畔に咲いている紫陽花をご覧になり、「わあ～綺麗に咲いとる。」「前は良く散歩に来よった。」と懐かしそうに思い出話を語られていました。

入居者さまと一緒に江津湖の雄大な自然に触れて、スタッフも清々しい時間を共有する事が出来ました。ありがとうございました。



撮影のためにマスクを外されています

水前寺とうや病院

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 13:00～17:00

休診日

診療時間 午前 9:00～12:00 午後 13:30～18:00

土曜午後・日曜・祝日

お問い合わせ・外来予約は ▶▶ ☎ 096-384-2288

【水前寺とうや病院 外来担当医師表】

2021年7月20日現在

	月	火	水	木	金	土
午前	呼吸器内科・内科	脳神経内科・内科	循環器内科・内科	脳神経内科・内科	循環器内科・内科	担当医
	中西 美智子	今村 重洋	松永 敏郎	長谷川 智子	外村 洋一	
	循環器内科・内科	呼吸器内科・内科	整形外科	呼吸器内科・内科	1・3・5週 呼吸器内科	
	松永 敏郎	福田 安嗣	有住 裕一	立石 秀彦	中西 美智子 2・4週 頭痛外来	
午後	リハビリテーション科・内科	循環器内科・内科	内科	呼吸器内科・内科	呼吸器内科・内科	担当医
	東野 孝治	外村 洋一	依光 里香	廣重 滋夫	長谷川 智子	
			※水曜午前 有住医師 10時～		濱本 淳二	
	内科	内科	脳神経内科・内科	呼吸器内科・内科	呼吸器内科・内科	
	依光 里香	依光 里香	寺本 仁郎	中西 美智子 （予約制）	立石 秀彦	
		整形外科	内科	整形外科	呼吸器内科・内科	
		森 修	依光 里香	有住 裕一	廣重 滋夫	
				内科	整形外科	
				依光 里香	森 修	

点線で切り取って折りたたむと診察券サイズです

【予約制】■禁煙外来（金曜の午後） ■睡眠時無呼吸症候群外来（金曜の午後）

- 初診の方は、外来担当医師表をご確認の上、ご来院ください。
- 再診の方は、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。
- 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。

理念

IDENTITY(個人)の尊重

～For You あなたののために～

基本方針

1. 患者さまの権利と意思を尊重したチーム医療を提供します
2. 保健・医療・福祉が一体となった地域に信頼される病院を目指します
3. 技術知識の習得と質の高い保健・医療・福祉サービスを提供します
4. 健全なる経営活動と安定した経営基盤を構築します

患者さまの権利

1. 良質な医療を受ける権利
2. 選択の自由の権利・セカンドオピニオンを求める権利
3. 自己決定の権利
4. 代行者による権利
5. 情報に対する権利
6. 機密保持を得る権利
7. 健康教育を受ける権利
8. 尊厳を得る権利
9. 宗教的支援に対する権利



日本医療機能評価機構
認定第 JC1589号

老人保健施設

シルバーピア水前寺

水前寺とうや病院
併設

☎ 096-384-3399

最寄のバス停	水前寺本町（水前寺とうや病院前）	徒歩 0分
	北水前寺（ユースピア熊本前）	徒歩 3分
	北水前寺（北水前寺五差路付近）	徒歩 3分
市電	国府電停	徒歩 10分
JR	水前寺駅	徒歩 12分



水前寺とうや病院・シルバーピア水前寺は敷地内禁煙です。

〒862-0950 熊本市中央区水前寺 5 丁目 21-1-403

地域交流推進室 ☎ 096-284-1025



〒862-0950 熊本市中央区水前寺 5 丁目 2-22

特定施設シルバーピアグランド通り（サービス付き高齢者向け住宅）

〒862-0951 熊本市中央区上水前寺 1 丁目 6-5 ☎ 096-386-0020

シルバーピア
グランド通り内

在宅
ステーション
水前寺

居宅介護支援事業所 ☎ 096-384-3119

訪問介護事業所 ☎ 096-384-2771

訪問看護事業所 ☎ 096-384-5580

平成とうや病院

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

〒862-0963 熊本市南区出仲間 8 丁目 2-15 ☎ 096-379-0108

慶徳加来病院

内科、小児科、消化器内科、循環器内科、放射線科

〒860-0017 熊本市中央区練兵町 9 8 ☎ 096-322-2611

清和会データ

（2021年3月～2021年5月）

水前寺とうや病院	外来	延べ患者数	4,142人
		（一日平均）	561.010人
水前寺とうや病院	入院	延べ患者数	9,807人
		（一日平均）	106.7人
水前寺とうや病院	在宅復帰率	地域包括ケア病床	58.1%
		回復期リハ病棟	63.8%
シルバーピア水前寺	入所	延べ利用者数	5,341人
		（一日平均）	58.0人
シルバーピア水前寺	通所	延べ利用者数	2,983人
		（一日平均）	37.8人
在宅ステーション水前寺	居宅訪問看護	計画件数	602件
		延べ訪問人数	1,082人
在宅ステーション水前寺	訪問介護	（一日平均）	15.9人
		延べ訪問人数	2,587人
在宅ステーション水前寺	訪問介護	（一日平均）	28.1人

在宅復帰率は、2020年12月～2021年5月を算定基礎としています