

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  
シルバーピア水前寺 デイサービスセンター

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  
(居宅介護支援・訪問介護・訪問看護)

Vol. 97 2024.10



写真：看護部スタッフ

## CONTENTS

教えて！ドクター「長引く咳について」

くすりの豆知識「咳止め」

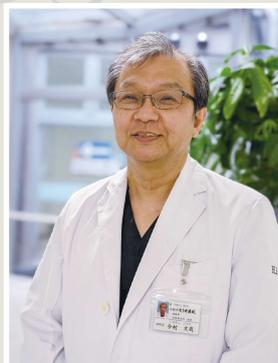
健考茶論「静かな退職」

シルバーピアだより / 地域交流推進室 地域活動報告

# 教えて！ ドクター 長引く咳 について



今回教えてくれたのは



水前寺とうや病院

呼吸器内科

今村 文哉  
いまむら ぶんや

日本呼吸器学会認定  
呼吸器専門医

エネルギー消費が高まり疲労感を感じます。1回の咳で2〜4キロカロリーが消費されると言われていて、100回咳をすると軽いジョギング30分程度のエネルギーを消費します。

## 咳の原因と治療

咳の原因を検討する際には症状発現からの

持続期間が参考になります。発症から3週間未満を急性咳嗽、3週間以上8

週間未満を遷延性咳嗽、8週間以上を慢性咳嗽の3つに分類します(図1)。急性咳嗽の多くは、ウイルスや細菌などによる気道感染症が主な原因です。3週間以降になると感染症の頻度は徐々に低下し、他の原因による咳嗽の割合が増えてきますが、炎症により気道粘膜が強く障害された場合は、その修復に最大8週間を要するので、病原体が排除された後も咳だけが後遺症として残存する場合があります、これを感染後咳嗽とよび、遷延性咳嗽の原因として高頻度に見られます。

急性感染症の可能性が減ってくる3週間以上持続する咳に対しては、胸部

X線・CTなどの画像検査で、結核、肺癌など早期に対応する必要のある疾患や、気管支拡張症や副鼻腔気管支症候群などの慢性感染症、間質性肺炎、慢性閉塞性肺疾患(COPD)など重要な呼吸器基礎疾患の有無をチェックします。

画像所見のない遷延性・慢性咳嗽に対しては、咳の性状(喘鳴の有無、好発時間帯、季節性など)、血液検査(好酸球数、IgE※など)、生理検査(肺機能検査、呼気一酸化窒素)などの結果を参考に診断します。咳喘息、アトピー咳嗽などのアレルギー疾患の頻度が高く、その他、胃食道逆流、後鼻漏、薬剤性(降圧剤・ACE阻害剤)などの可能性も検討します。各原因疾患の特徴を参考に診断し(表1)、治療を開始します。治療をしながら診断を特定していくことも少なくありません(診断的治療)。また複数の原因を有することもあり診断・治療に難渋し改善まで時間を要することもあります。

長引く咳(遷延性咳嗽・慢性咳嗽)は体力を消耗し、急性の感染症でないことも多く、早めに医療機関を受診してください。

※IgE: 免疫に関わるたんぱく質の一種で、総量が基準値より高いと何らかのアレルギーを持っている可能性があると考えられる。

## 咳はなぜ起こる

咳(がいせき)は呼吸器内科外来受診者の症状で多い訴えの一つで、咳単独よりは咳による胸痛や夜間不眠、長期間持続による疲労・倦怠感などの症状を伴って来院されることが多いです。

咳は気道に貯まった分泌物や気道内に侵入した異物を排除するための防御反応ですが、気道粘膜炎症により表面の神経末梢組織の咳受容体が冷気、埃などで刺激され、延髄にある咳中枢を介して反射的に咳を生じます。咳直前には胸腔・気道内圧が急激に上昇し、胸部の筋肉痛や時に肋骨骨折を起こすこともあります。咳による筋肉運動で

図1 咳の持続時間と疾患

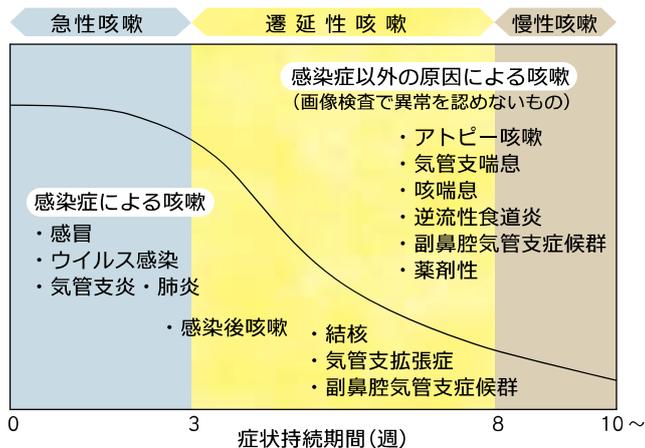


表1 胸部画像所見のない原因疾患の主な特徴

原因疾患	特徴
アトピー咳嗽	喉の掻痒感 就寝時、深夜から早朝に多い 気管支拡張薬が無効
咳喘息	夜間から朝方に咳が強い 気管支拡張薬が効果ある
逆流性食道炎	胸焼け、呑酸などの症状 嘔声、咽頭の違和感 食事中、就寝・起床直後、前屈時にしやすい
副鼻腔気管支症候群	繰り返す咳払い 鼻炎・副鼻腔炎合併、後鼻漏
感染後咳嗽	好発時間がないことが多い 昼夜問わず咳が出る

# 咳止め (咳嗽がいそう)

水前寺とうや病院 薬剤部長 益山 貞隆



後発品メーカー不祥事やコロナ発生後から解熱薬や咳止めなど風邪薬以外にも手に入らない状況が続いていますので、日頃から自分で体調管理することが大事になってきています。

さて今回は、咳が出てきたときに使用する咳止めについて記載します。

鎮咳薬、いわゆる咳止めは首の「延髄」にある大きな神経の咳中枢の働きを抑える「中枢性鎮咳薬」が多く使用されています。

その中枢性鎮咳薬は「麻薬性」と「非麻薬性」に分けられます。

麻薬性中枢性鎮咳薬のひとつがコデインリン酸塩で、一般的にはコデインと呼ばれています。このコデインは鎮咳薬の中では強力ですが昔から使用されてきましたが、副作用で呼吸も抑制される呼吸抑制があります。そのため、12歳未満の子供に使用しないように2017年には米国食品医薬品局(FDA)から警告が出され、日本でも2019年には厚生労働省から制限通知が出て、現在では小児へ使用できなくなりました。

咳には乾いた咳と痰が絡んだ湿った咳があります。乾いた咳(乾性咳嗽)は、中枢性鎮咳薬を使用して咳反射を抑制します。先に

あげたコデインリン酸塩と小児にも使える非麻薬性のデキストロメトルファン臭化水素酸塩があります。

それに対して痰が絡む咳(湿性咳嗽)には末梢性鎮咳薬を使用します。末梢性鎮咳薬にはジプロフィン・マオウエキス・メチルエフエドリン塩酸塩などの成分が含まれ、気管支を広げて呼吸を楽にします。

基本的に咳止めとは乾性咳嗽薬のことで、痰を出そうとして湿性咳嗽は起こりますので痰を出したい場合は鎮咳去痰薬となります。漢方薬の清肺湯の効能効果には痰の多く出る咳と記載されています。ちなみに有名な龍角散のもととなる処方では200年前の江戸時代に秋田で生まれたそうです。

少し話は違いますが、社会問題化している「オーバードーズ」(医薬品等の決められた用量を守らずに過剰摂取)に該当する薬の中には市販薬の風邪薬や咳止めも多く含まれます。年齢的には10〜20代が多いのですが、家族の中で大量に市販の咳止めなどを持っている場合は注意してください。

以上、咳止めについてでした。



## 部門紹介

# 訪問リハビリテーション事業所 水前寺とうや病院

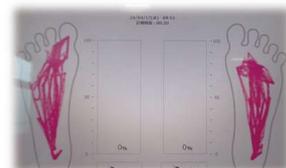
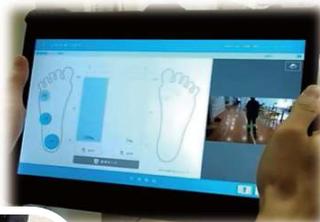
介護保険の認定を受けている方を対象にお住まい(自宅・施設)でのリハビリを提供しております。今回はリハビリで利用する機器について紹介します。

当院では歩行練習や歩行評価にも力を入れており、歩行訓練時の足底にかかる圧力の状況をリアルタイムで表示・記録ができるリハビリテーション用足底圧センサーを使用し、評価をしています。目視できない足底圧や重心の動き、左右のバランスを把握する事が可能となり、より効果的なりハビリを実施する事が出来ます。

～実際に使用された患者さまより～

- ☆自分の歩きがどうなっているのかわかりやすかった。
- ☆力の入れ具合や足を上げる意識ができた。

今後、訪問リハビリでの取り組みや実際のリハビリ風景等を発信していきます。  
※情報の発信に当たり、利用者さまへは同意をいただいた上で行います。



電話：096-384-2288 (代表)  
070-6422-2336 (担当 小嶋)  
対象地域：中央区、東区(他の地域もお気軽にご相談ください)  
営業日：月～金(祝日も営業しております)  
※土日・年末年始は休み  
営業時間：8:30～17:15

# 静かな退職



僅かな蓄えが飛んだ人も多いようです。グローバル化が進む世界ではちよつとした変化が大きな反動として返つて来ますが、日々の生活に追われる多くは、世界の大きなうねりに巻き込まれている事に気づきません。

## ○あの時、気づいていれば

戦後の高度経済成長期の日本は行け行けどんどんで飛ぶ鳥を落とす勢いがありました。所得も増え、成長が速すぎて周りが見えていなくなったのか？将来の事は考

えていませんでした。後に高齢者、認知症患者が急増し、年金のやり繰り、医療費高騰に四苦八苦するとは誰も考えていませんでした(考えていた人も居たでしょうが、話題になりませんでした)。

そんな1970年台に認知症患者に着眼した『恍惚の人』や環境汚染・環境破壊に注目した『複合汚染』を執筆された有吉佐和子さんは、時代を先読みした社会派の小説家でした。今でこそSDGsを掲げ、環境問題にさも関心があるかのように装ってい

ますが、高度経済成長期、利益・収入重視の世論は冷やかな対応だったようです。『あの時、気づいていれば』は多々ありますが、『後悔先に立たず』は世の常です。

一方で、諸問題を孕みながらも高度経済成長期は国民の多くが夢・希望を持ち、前を向き、働く意欲に満ち溢れていたと想像します。令和の今、経済成長は鈍り、閉塞感が漂い、どの程度の国民が希望に胸躍らせているのでしょうか？

## ○静かな退職

皆さんは『静かな退職(Quiet Quitting)』と言う言葉を御存知でしょうか？2022年にZaid Kahn(当時24歳)が、動画メッセージサイトのTikTokに『君は、仕事を辞めるのではなく、必要以上に働くことを辞めるのさ。仕事はするけど、仕事が人生なんていうハッスルカルチャー精神には賛成しない。仕事は人生じゃないし、労働で価値を測るべきではない』と投稿しました。これを機にメディアが大きく取り上げ、投稿されたような働き方↓仕事はするけど(私生活を削るような)必要以上の仕事はしない。出世や仕事に人生を賭けようとは思わないとずる働き方を『静かな退職』と呼ぶよう

になりました。

当初は若者を中心に情報は流布し、賛同する人が増えました。日本のアンケートでも20〜30代を中心に約6割の人が静かな退職を支持(実践)しているようです(Forbs Japan 2024年7月)。

若者のサブカルチャーから発信された生活スタイルですが、今では働き盛りの40〜50代にも広がりを見せているようです。仕事に命と考へ(これをハッスルカルチャーと表現)、高度経済成長を支えた団塊の世代の諸先輩方にはどの様に写るのでしょうか？では静かな退職を支持する人達は何故そのような考へに至ったのか？については、『プライベートを大切にしたい』、『努力しても報われない』と答えた人が多く、虚無感漂う世情、夢無き世代を象徴しているような理由でした。

## ○働き方改革の波

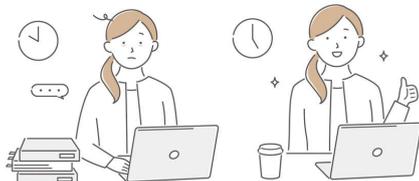
2024年春には医療分野、物流分野にも働き方改革の波(これもグローバル化の波の一種)が押し寄せました。昭和時代には考えられない『働き過ぎは駄目』と言われる時代になり、『静かな退職』も確固たる地位を築き、寧ろ推奨される？時代になりました。日本人の良さは、勤勉、器用で洗練された技術で、働き過ぎとも評されて

いましたが、本当にこれで良いのでしょうか？仕事半分のスタンスで、この先日本は良くなるのでしょうか？ただでさえ人口減少時代に突入しているのに。

熊本は半導体産業進出で賑わっていますが、1990年初頭、半導体産業は日本がトップを走っていました。バブル崩壊もあり、技術投資するより半導体は他国から買った方が経済的との考えから？徐々に世界シェアは減少し、人材(技術)も日本から流出しました。

ところがその後IT革命が起き、半導体無しにはパソコン、携帯電話は元より、家電、自動車に至るまで製造できない時代になり、二部品から主役の座を獲得しました。まるで豊臣秀吉です。コロナ禍で物流が止まる事態となり、更に価値が高騰・認識されました。

巷では昭和レトロと称し、若者の間でブームのようですが、昔は良かったの懐古主義自体が日本の老化を象徴しているように思われます。少なくとも、直面



する課題を前に『時間になりましたので帰らせて頂きます』的な働き方では明るい未来(成長)は無いように思いますが、如何でしょうか？

今年の夏は暑すぎて、庭にある不喰芋(クワズイモ)も勢いを無くし(不喰芋は南方の植物なのに暑さに弱い?)と違和感もありました)、瀕死の状態にありましたが、10月に入り、暑さが収まると株に勢いが戻りました。南の琳派と称された田中一村の代表作に『不喰芋と蘇鉄』があります。彼が、絵の具を買うために身を粉に働き、命を削り描いた晩年の作品です。今、必要なのは『静かな退職』ではなく、一村のような『情熱』かもしれません。



不喰芋(クワズイモ)の葉

## ご意見と回答 貴重なご意見ありがとうございます

水前寺とうや病院では、院内に「ご意見箱」を設置し、皆さまからのご意見やご要望を頂いております。頂いた貴重なご意見は、今後の病院運営の参考にさせていただき、サービス向上に努めてまいります。

**ご意見** 患者の夜のトイレ介護で、声高の看護師有り(少数)。耳の悪い患者がおられるのは解りますが、夜中は他の患者の事も考慮して欲しいです。

**▶回答** 配慮が行き届かず、不快な思いをさせてしまい誠に申し訳ございません。入院患者様の療養のために静かな環境を整えることも重要であると承知していますが、患者様の安全を確保するために、状況によって大きな声で話しかける事がありますので、ご理解いただけると幸いです。これからも全ての入院患者様が安心して入院生活を送ることができる療養の場を提供していきます。貴重なご意見ありがとうございました。/看護部

**ご意見** 不満はありません。一生懸命入所先を探してくださいました。本当にありがとうございました。

**▶回答** お褒めの言葉を頂き、ありがとうございました。ご家族の希望にお応えすることができ、私たちも嬉しく思います。これからも患者様やご家族のご希望を踏まえ、患者様が安心して療養生活を送ることができるための提案や支援ができますよう努力していきたいと思っております。貴重なご意見ありがとうございました。/患者支援センター

**ご意見** いくら回復期とは言え、1日の休みもなく毎日毎日のリハビリはきつかった。週1日でも休みが欲しかった。外食してからの買い物があったら良いのと思った。

**▶回答** 回復期リハビリ病棟では、脳卒中や足の骨折後リハビリが必要な患者さまに対して、集中的にリハビリを行うため365日体制でリハビリを提供させていただいております。リハビリ実施にあたり、体調等で不安をお持ちの際は遠慮なく担当者にお伝えいただくと、運動量や時間帯の調整を検討いたします。/リハビリ

**ご意見1** 不満は全くありません。廊下でお目にかかり、カルテも見ずに状況をお話しいただきました。よく診てくださっているのだと、嬉しく思いました。

**ご意見2** 退院時アンケートの回答が遅くなり申し訳ありません。5月25日午後4時59分亡くなりました。施設でも胃ろうを2回勧められましたが、おば達にも相談し、しませんでした。松永先生のおっしゃった通り、健康寿命があると思います。死亡診断書の病名は老衰でした。これでよかったのだと思っています。本当にありがとうございました。

**▶回答** この度は、お母様のこと、心からお悔やみ申し上げます。とても印象に残る患者様(御家族様)でした。お互いのことを考え、胃ろうを「造るか」「造らないか」の葛藤が見え隠れし、私も勉強させて頂きました。お母様のご冥福をお祈り申し上げます。/診療部



# 敬老の日を迎えて

# シルバーピア だより

令和6年9月時点で日本における百歳以上の方の人口は9万5千人を超えています。百歳のお祝いは「百寿」と呼ばれ、100年が一世紀であることから「紀寿」とも呼ばれています。シルバーピア水前寺にも、お元気にお過ごしの方の方がいらっしゃいます。

満田静子様は大正13年生まれで今年7月に百歳になられました。大正13年といえば阪神甲子園球場が完成した年です。敬老を記念して内閣総理大臣よりお祝い状と記念品の贈呈があり、47,888人の方々が百歳高齢者表彰を受けたそうです。

満田様に百歳を迎えられた感想をお聞きしたところ、「ここは健康管理が行き届いていて、栄養の心くばりが有り難く、おかげで元気に百歳を迎えられました。職員の皆様のお力添えがあって生きています。ありがとうございます。」とのお言葉もいただき、私たちにもとても嬉しく励みとなりました。



## シルバーピア水前寺 ～通所～

## 敬老会を開催しました!!

利用者様の敬老をお祝いするため、9月16日(月)に敬老会が開催されました。楽しく癒しの時間を過ごして頂くため、歌の披露やフットマッサージ、豪華なお食事とデザートを用意させて頂きお祝い致しました。



8月5日から10日の期間で夏まつりを行いました。日替わりでおやつが出て、皆さん美味しいと全部召し上がられていました。ゲームも金魚すくいやボーリング、輪投げ、ストライクアウトなど、楽しまれていたようです。

# ぶどう狩り・敬老会を行いました シルバーピアグランド通り ～特定施設～



どのぶどうが  
美味しそうかな？



今日は仲良しグループで  
来ました！



敬老会

おめでとうございます！



米寿を迎えられても  
尚お若いです！



今年のぶどうも  
とても甘くて美味しかった！



これは取るのはまだ早い？  
それとも・・・



これからも益々お元気で！



ボランティアの山本さんによる  
ウクレレコンサート

グランド通りでは、入居者様お待ちかねの「ぶどう狩り」と「敬老会」を本年も開催しました。ぶどう狩りは村上巨峰園さん(菊陽町)まで赴き、甘くて美味しいぶどうに舌鼓を打ちながら暑い中での一時の清涼を感じる事ができました。また9月に行われた「敬老会」では米寿、卒寿を迎えられた入居者様への表彰やボランティアの方を迎えての余興で盛大に盛り上がりました。入居者様が日々楽しんで頂けるような行事を今後も多く企画していきます。

## 地域交流推進室

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。



### 8月22日(木) 競輪場通り商栄会夏祭り

競輪場正門前駐車場で、商栄会夏祭りが開催されました。ステージイベントではくまモンも登場し大盛り上がりでした。

水前寺とうや病院とシルバーピア水前寺の職員6名が、赤いTシャツ姿でヨーヨー釣りの出店を手伝いました。



### 8月17日(土) 砂取校区夏祭り

砂取小学校グラウンドにて、校区夏祭りが開催されました。多くの地域の方が来場され賑わいました。

地域交流推進室も栄養部特製冷やし白玉ぜんざい販売で参加協力しました。



砂取校区福寿会様、砂取5町内有隣会様より、今年も心のこもった手作り雑巾をたくさん頂きました。丁寧な縫われたこの雑巾は、病院・老健・特定施設・営繕室など様々な場所で大活躍しています。ありがとうございます。



砂取5町内老人クラブ有隣会様



砂取地区老人クラブ連合会福寿会様

雑巾ご寄贈  
ありがとうございます  
ございます



## 水前寺とうや病院

TEL 096-384-2288

〒862-0950 熊本市中央区水前寺 5 丁目 2-22

**受付時間** 8:30 ~ 11:30 13:00 ~ 16:30

**診療時間** 9:00 ~ 12:00 13:30 ~ 17:30

**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

**休診日** 土曜午後・日曜・祝日 ※第2・4土曜は休診

※2024年4月より、外来受付・診療時間を変更しております

### 【水前寺とうや病院 外来担当医師表】

2024年10月

	月	火	水	木	金	土
午前	内科・循環器内科 松永 敏郎	内科・脳神経内科 今村 重洋	内科・循環器内科 松永 敏郎	内科・呼吸器内科 今村 文哉	内科・循環器内科 外村 洋一	担当医
	内科・消化器内科 平岡 昌晃	内科・循環器内科 外村 洋一	整形外科 有住 裕一	内科・脳神経内科 長谷川 智子	内科・呼吸器内科 濱本 淳二	
	内科・リハビリテーション科 東野 孝治	内科・呼吸器内科 濱本 淳二	内科・脳神経内科 末光 昭子	内科 依光 里香	2・4週 頭痛外来 長谷川 智子	
内視鏡	平岡 昌晃			平岡 昌晃		1・3・5週のみ 3週のみ
午後	内科・呼吸器内科 今村 文哉	内科・脳神経内科 末光 昭子	内科 依光 里香	整形外科 有住 裕一	内科・消化器内科 平岡 昌晃	
	内科 依光 里香	内科 依光 里香		内科 依光 里香	整形外科 森 修	
		整形外科 森 修		内科・循環器内科 松永 敏郎		

点線で切り取って折たたむと診察券サイズです

※木曜午後の松永医師：再診のみ予約制。土曜の内視鏡：9月より第1週のみに変更。

【予約制】■睡眠時無呼吸症候群外来（月曜の午後、火曜の午前）

■頭痛外来（第2・4金曜の午前）

●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。

### 基本方針

1. 患者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



〒862-0950 熊本市中央区水前寺 5 丁目 8-15

老人保健施設 **シルバーピア水前寺**

TEL 096-384-3399

**シルバーピア水前寺 デイサービスセンター**

TEL 096-234-6654

〒862-0950 熊本市中央区水前寺 5 丁目 20-25

地域交流推進室

TEL 096-284-1025

〒862-0951 熊本市中央区上水前寺 1 丁目 6-5

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) TEL 096-386-0020

在宅ステーション水前寺 シルバーピアグランド通り内

居宅介護支援事業所 TEL 096-384-3119

訪問介護事業所 TEL 096-384-2771

訪問看護事業所 TEL 096-384-5580

### とうや医療福祉グループ

#### 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 TEL 096-379-0108

#### 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

〒862-0916 熊本市東区佐土原 3 丁目 12-26 TEL 096-365-5533

#### シルバーピア東町 デイサービスセンター

〒862-0901 熊本市東区東町 3 丁目 6 番 県営東町団地 22 号棟 1 階

TEL 096-285-4800

#### 水前寺とうや病院

#### 診療実績

(2024年7月~9月)

外来	延べ患者数	4,371人
	(一日平均)	68.2人
入院	延べ患者数	12,010人
	(一日平均)	130.5人
	在宅復帰率	81.4%
	地域包括ケア病棟	83.3%
	回復期リハ病棟	

在宅復帰率は2024年4~9月を算定基礎としています