



平成30年7月発行

地域に根ざす医療  
医療法人愛生会 くまもと温石病院の広報誌



# おんじゃく

Vol 19



Photo 森

天草の端にある海岸、そこには透明で澄んだ海と白い砂浜と青空が広がっています。透明な海も波打ち際には白くなり、深いところでは青く色を変え、潮の香りと共に癒しを与えてくれます。

こんな海のように、澄んだ心で患者さんに接し、患者さんにあわせて色々な職種の色を出しながら、患者さんへの想いと共に癒しを与えることができる。そんな病院でありたい。 文 森 薬剤師



夏の  
みちくさ

イラスト作 森田めぐみ (作業療法士)

## もくじ

- 松永Drのパーキンソン病について .. 2
- ふるさと祭り ..... 3
- もっくん、ともさんのレッツうんどろ .. 4
- 地域連携室 ..... 5
- 仕事ひと ..... 6
- たまご便り ..... 7

### 私たちの理念

お互いの人生観を尊重し、人生をより豊かにします

### 私たちの運営方針

利用者第一主義の医療と福祉サービスを提供する事で、国と地域社会に貢献します



神経内科 松永 Dr の

# 「パーキンソン病」についてです。

パーキンソン病とは、脳の中脳の黒質という部分の神経細胞が減ってしまうことが原因で起こる、脳の病気です。この神経細胞は「ドパミン」という神経伝達物質を作り、ドパミンを使って体を動かす機能を調節しています。ですから、黒質の神経細胞が減ると、ドパミンも減ってしまうため脳から全身に出される運動の指令がうまく筋肉に伝わらず、体の動きが不自由になるなど、様々な症状が出てくるのです。パーキンソン病は中高年期以降に発症することが多く、超高齢化社会の到来に伴い、今後ますます増えると予想されます。パーキンソン病の代表的な三大症状として

①手足の震え「振戦」(しんせん)、体の左右どちらかの片側がより強くふるえるのが特徴。自然な状態で震えが生じ何かしようとする時と止まったり、歩いている時や緊張している時に強くなったりします。

手足がふるえる  
静止振戦)  
振幅の  
大きなふるえ



手足の筋肉が  
こわばる  
(固縮)

②筋肉のこわばり「筋固縮」(きんこしゅく)、筋肉がこわばる症状を筋固縮といいます。病気が進行すると動作がぎこちなくなったり、歩くときに腕の振りが悪く足を引きずり気味になったりします。

③動作かんまん「無動」(むどう)、動作がかんまんになる症状を無動といい、速く歩けない、寝返りが打てないなどの症状が出ます。また、表情が乏しくなったり、字が小さくなったり、声が小さく単調になったりします。

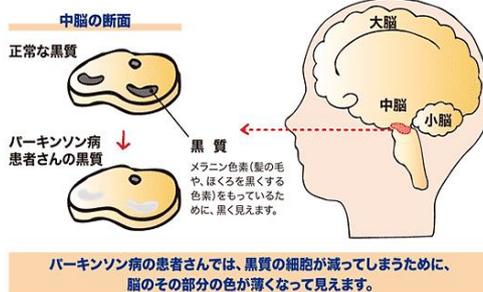
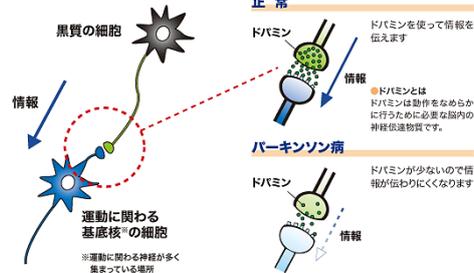


(無動・無動：動きが少ない)



倒れやすくなる(姿勢反射障害)

④さらに病状が進行するとバランスがとりにくくなり、転びやすくなります。その症状を「姿勢反射障害」といいます。前傾姿勢で歩幅が小さく小刻みになり、第一歩がなかなか出しにくくなる「すくみ足」が特徴です。



パーキンソン病は CT (コンピュータ断層診断装置) や MRI (磁気共鳴画像診断装置) では異常は出ません。パーキンソン病の診断では問診とともに医師の神経学的な診察所見が最も重要なので、パーキンソン病の疑いがある場合は、神経内科などの専門医を受診しましょう。パーキンソン病は難病の一つですが、薬によって症状を軽減することができます。また、運動機能の低下を防ぐためにリハビリテーションも大切です。当院では理学療法、作業療法、言語聴覚療法、の総合リハビリ施設を備えており、パーキンソン病の患者さんが 1~2 か月入院して、専門スタッフによる集中的なリハビリを行った結果、症状が改善する例は少なくありません。

当院ではパーキンソン病はもちろん、パーキンソン症候群の診断および治療も行っています。

※当院で行っている専門的検査

- 神経生理検査 (筋電図、神経伝達検査、体性感覚誘発電位) ・土曜日半日のみ 要、電話予約  
手足のしびれ、力が入らない、うまく歩けない等の症状を訴える患者さんに対する診断に大変有効な検査です。

## 平成 30 年 7 月豪雨

6 月 28 日から 7 月 8 日頃にかけて西日本を中心に北海道や中部地方など全国的に広い範囲で記録された台風 7 号及び梅雨前線等の影響による集中豪雨による、豪雨災害。連日報道でその惨状を目にして、心が痛みます。被災された多くの方々に、心よりお見舞い申し上げます。

そんな中、7 月 17 日、夏の高校野球広島大会が 10 日遅れで開幕したニュースを見ました。例年であれば盛大に執り行われるであろう開会式が、当日、第 1 試合を行う広陵高と千代田高の 2 校のみが参加。半旗が掲げられ黙とうが捧げられた後に、開会した。選手宣誓を担った安芸南高の田代主将は、14 日まで中学の同級生の捜索に加わり土砂をかき出すなどのボランティアを続けてきたなかで「私の地元は（安芸区の）矢野です。7 日朝、見た景色は矢野が矢野でなくなったように感じました。とにかく行動せずにはられませんでした。その中で無力感も感じました。」「記録的な豪雨で、今なお困難な状況にある仲間もいると思います。しかし、私たち一人一人にとって、一回きりのかけがえのない大会。どんな状況も克服し、それを乗り越えて挑戦します。家族、指導者、チームメート、私たちを支えてくれたすべての人々への感謝を胸にがむしゃらにプレーすることを誓います。」と言葉を紡いだ。

彼らの健闘と、力強い復興を心より願っています！

### ●夏の甲子園

“本気の夏 100 回目”の全校高等学校野球選手権今年度の県代表は [東海大星翔高校] が 35 年ぶりの代表に決定！しました。初戦で第 2 シード九州学院を完封で退けると、あとは投打がかみあった、勢いある試合で見事栄冠を手に入れました。熊本の球児たちも、熊本地震で心身、環境、いろいろな苦難を乗り越えめざした聖地。甲子園では“1 勝”といわず“一生”の思い出を作ってください。

わかちゃん“おめでとう”

### サッカー ワールドカップ

4 年に一度開催されるサッカーワールドカップ、多くの感動を残し、フランスの優勝で幕を閉じました。我が侍ブルーも素晴らしい活躍だったと思います。いつの日か日本にワールドカップを!!!

突然サッカーフリークのあの人も心待ち。



### ふるさと祭り



7 月 21 日（土）旧中央町から数えて 41 回目となる「ふるさと祭り」に、今回「愛生会」職員も理事長はじめ 35 名で参加しました。会場までの約 1 km の道中をそれぞれの団体別に、道中パレードで開祭。おんじゃくは小 5 のイケメン秀斗君のプラカードを先頭に、8 番目でスタートしました。スタートから少し出遅れ気味でしたが途中アルコールのまわりとともに前に追いつき、会場では立派にうる覚えの踊りを披露しました。



Photo 塚本

## 第2回 くまもと健康支援応援グループ復興計画

『くまもと温石病院健康相談会』を開催しました。

7月18日（水）10時～12時  
までの2時間、くまもと健康支援  
応援相談会を当院ロビーの一角で、長  
木看護部長、賀久相談員による健康  
相談と運動器の評価・運動指導を行  
いました。早速、血糖値が気になる  
方の相談や在宅介護の方の相談  
など受けました。



Photo 結城



くまもと温石病院

無料 健康相談

足の爪が痛む... 手足がしびれる...  
イビキがひどくて睡眠がむい...  
体脂肪が気になる... 介護で悩んでいる...  
血圧・血糖を下げたい...

体力測定 握力・片脚立ち・歩行

当院の看護師、理学療法士が皆様の相談を承ります。  
どんなことでも、お気軽にご相談ください。

7月18日 水 10:00～12:00  
外来待合室  
TEL: 0964-46-3000  
くまもと健康支援応援グループ復興計画

### 運動器機能評価

リハビリテーション科仙頭課長の  
対応で運動器の評価を実施しま  
した。握力、TUG、5m歩行、開眼  
片足立ち、を計測。早速データ  
基に運動指導等行いました。

### 理学療法士



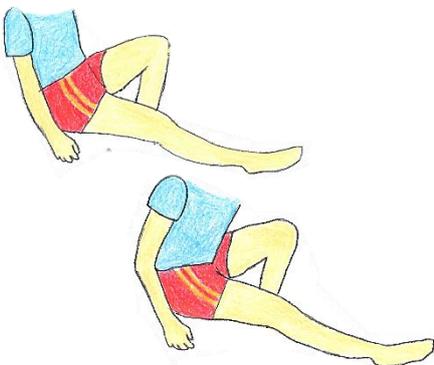
今回は私です！



## もっくん・ともさんのレッツうんどう！⑱ — お家で手軽に続けて —

今回は温石病院スタッフからの質問です。「年々背中が丸くなってる気がするけど、なにか体操があれば教えて」と頂きました。加齢による“猫背”はこれまで姿勢を維持してきた筋肉の衰えが原因の事が多く、骨盤周囲の筋力低下も猫背につながるそうです。そこで『猫背予防体操』をご紹介します。また加齢による筋肉量の減少はストレッチだけではカバーできないので、ウォーキングなど軽い運動から始めるなど、積極的に運動する習慣を心掛けましょう。

### ハムストリングスの ストレッチ



椅子に軽く座り、片方の足を前に出し、体を前に倒し太ももの後ろに突っ張りを感じたら10秒キープ。反対も同様に行う。1回ずつ

### 肩甲骨を回す ストレッチ



両肘をはって10秒かけて肩を後ろに回し、一周まわしたらすたとんと肩を落とす。2~3回ゆっくり回すことがポイント

### かかと落とし



両足をそろえて踵をあげ、ストンと床に落とす。骨が刺激され丈夫になる効果あり。10~20回

挿絵 山口亜希子、渡邊優里子（理学療法士）

# 平成30年8月から

現役並みの所得のある方で

**医療費**（70歳以上）、**介護サービス費**  
の負担割合が引き上げられます。



●詳しくは、地域医療連携室（1階）へお尋ねください。

## ●各種保険証について

### < 限度額適用・標準負担額減額認定証について >

限度額適用・標準負担額減額認定証の期限が 1月末日 で切れます。

### < 指定難病受給者証について >

指定難病受給者証の期限が 9月末日 で切れます。

手続きをお忘れなく、手元に届きましたら提示をお願い致します。

入院時に、**保険証**の提示をお願いします。

**限度額適用・標準負担額減額認定証**

**介護保険証**

**介護保険負担割合証**

**介護保険負担限度額認定証**

**身体障害者手帳、精神保健福祉手帳、療育手帳**

**重度心身障害者医療費受給者証**

**指定難病医療受給者証など**



ザ・仕事ひと 第19回は 塚中 さとみ さん（外来 看護師）の登場です！

私が看護師の“夢”をめざしたのは小学校の頃です。卒業文集にも「将来は看護師になる！」と書いています。あれから十数年たった今、果たして、小さい頃、思い描いたままの看護師になれているのかは分かりませんが（笑）私は看護師になってよかったと思っています。私は人と接することが好きです。しかし、難しいことでもあると思います。人は誰かの支えがないと生きていけません。私が常に思っていることは、相手の言葉に傾聴することで、ほんの小さなことも見逃さず、安心して医療を受けてもらえる環境作りができればいいなと思っています。人の為に誰かの為にと思って仕事を始めたつもりでしたが、経験を重ねるにつれ、様々な角度から自分を見つめ直す機会も増えてきました。プライベートでも、まだまだ、これから色々なことにチャレンジしていきたいと思っています。ちなみに、いま、友達と夜にランニングしています。



笑顔の仕事美と Photo 塚本

プロフィール

みずがめ座 血液型 … A型  
 好きな食べ物 … かき氷（イチゴ味）  
 好きな色 … （白）自分色に染めることができるから…



★ 熱中症対策の カギは 脱水症予防！



脱水症

予防が

熱中症

予防につながる



熱中症は炎天下特有のものではなく、湿気の多い時期、日中だけでなく夜間、屋内でも起こる可能性があります。熱中症の約6%は脱水です。特に夏場にはより多くの水分が失われる可能性があります。汗をかいていないからと水分を取らないでいると、脱水状態に陥ってしまいますので、注意が必要です。

脱水症

主な症状

- ・ だるい
- ・ 吐き気
- ・ 頭痛
- ・ 判断力、集中力の低下
- ・ 汗が止まらない
- ・ めまい、立ちくらみ
- ・ 筋肉のけいれん
- ・ 尿の色が濃い



かくれ脱水症を防ぐ

①水と、スポーツドリンクを使い分ける  
 水分と塩分の不足が原因のため。

②がぶ飲みよりちょい飲み

少しづつ飲用し、胃腸の負担を少なくし、体温コントロールもしやすく、吸収しやすくなる。



★ 熱中症は背景には脱水症が潜んでいます。脱水症予防は熱中症を予防するうえでとても大切なことです！

● “私のふるさと” 自慢 (鹿児島県 薩摩川内市)

僕の“ふるさと”は鹿児島県にある、下甌島(しもこしきじま)という島です。甌島は鹿児島島の西、薩摩川内市の沖にあります。おおきく3つの島(上甌・中甌・下甌)に分かれています。

自慢するものは・・・自然しかない島です。海と山しかないのですが、海の幸は美味しいです。特に僕がお勧めするのは「きびなご」です。1匹が大きく、肉厚で刺身・天ぷら・塩ゆでどれも美味しいです。きびなごの刺身は、酢味噌で食べるよりも鹿児島の甘い刺身醤油で食べることをお勧めします。勿論、隠れた銘焼酎と一緒にご賞味いただければ最高の気分。飲みすぎた時はこしき海洋深層水でひと段落。また、人気漫画「Drコトー診療所」のモデルになった診療所も現存します。年越し行事としてなまはげならぬ“トシドン”があり、子供たちは大パニックです！

島が小さく、人口が少なく、高校がないため中学を卒業したら親元を離れ、鹿児島本土の高校へ行かなければなりません。僕も島を出てもう20年近く。世の中は便利に変わる中、20年前と何も変わっていない景色のある「甌島」に興味がある方はぜひ、1度、行ってみてください。



今回のふるさとは  
白崎幸紀 (PT・デイ  
ケア主任) でした。

輪って楽しむたまご便



●消防訓練！

今年も大事な「消防訓練」が行われました。避難誘導、初期消火ともに、例年に増して迅速な動きの訓練となりました。



● 羽ばたけ リハビリ学生！

今期も鹿児島医療技術専門学校、熊本総合医療リハビリテーション学院、より二人の学生が実習に励んでいます。今回はPTの“たまご”達。夢に向かって

大きく羽ばたけ！  
これからたくさんの  
患者さんの笑顔が  
君達をまっているから。



Photo ueda

くるみ保育室

毎回、キュートな作品が飾られている保育室、今は5人の園児たちが暑さに負けず元気に過ごしています。プール遊びも大好きです。お昼寝もたっぷりして夏バテしないようにね！



今回は夏の風物詩的に“スイカ畑”子供たちの楽しさが伝わる作品です。



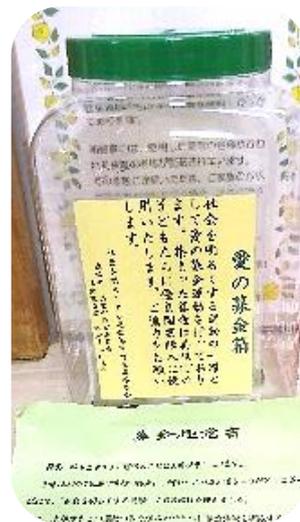
## —お知らせ—

●「学ぼう会」では毎月第2月曜日、17時45分～19時30分（予定）に、勉強会を開催しております。各専門職が「テーマ」毎に、他職種にも解り易いようにすすめています。

場所は当院多目的ホールにて絶賛開催中です。過去の内容として（寝上がりから起き上がり・手指衛生の基本を深く考える・座位と立ち上がり）などです。パワーポイント1枚から質問を受け丁寧にお答えするシステムです。気軽に情報交換できる場になればと思っています。様々な施設・職種の方々の参加をお待ちしています。

## ●社会を明るくする運動

### — 美里町の子供たちへ優良図書を一！ —



小さい事かもしれませんが募金も受け付けています



美里町社会福祉協議会 提供

## 《 診療科目 》

内科 ・ 呼吸器内科 ・ 消化器内科 ・ 循環器内科 ・ 神経内科 ・ 整形外科  
リハビリテーション科

受付時間 午前 8：30～ 12：00 ・ 午後 休診（急患はその限りではありません）  
診療時間 午前 9：00～ 12：30 ・ 午後の診療は時間外診療費が発生します。

## 外来診療担当表

診療科/曜日	月	火	水	木	金	土
内科（午前）	村井	藤本	藤本	村井	松永	松永
	平島	松永	大園	大園	平島	村井
整形外科（午前）	藤本昭					藤本昭

村井：循環器内科 藤本：呼吸器内科 松永：神経内科 平島：一般内科 大園：一般内科

藤本昭：整形外科

〒861-4407

熊本県下益城郡美里町中小路 835

医療法人 愛生会 くもと温石病院

TEL 0964-46-3000(代)

FAX 0964-46-2464

ホームページもご覧ください。



発行者 くもと温石病院 広報委員会

## 編集後記

今回の広報誌、編集を進めるうちに、大きな出来事が多く起こりました。事件事故はもとより、天変地異！大阪地震、西日本豪雨災害で想像を絶する被害の数々。その後は連日の猛暑！40℃を超える地域が続出、ついのが象庁が「猛暑は一つの災害と認識」と発表。ここまで来た日本。暑さ続く中、身を守る事からです。 うえだ