



平成30年10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



竜胆色号

りんどういろ  
Vol 20

# おんじゃく

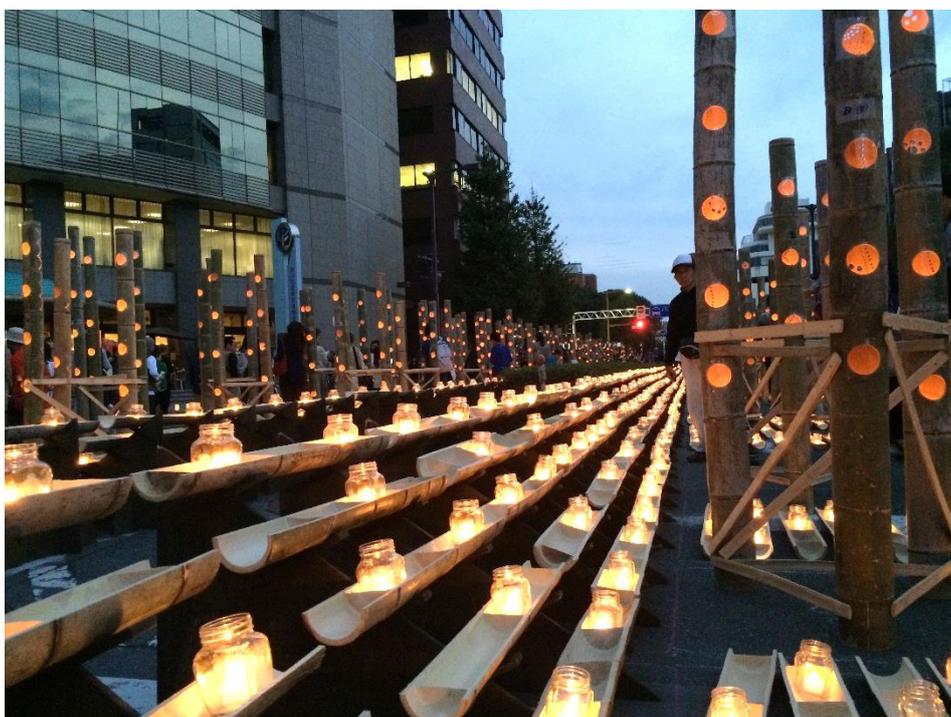


Photo 森

一つひとつのやさしくも小さな光であっても、たくさん集まることで周りを明るくし、  
見ている人の心を温かくしてくれます。職員それぞれの専門知識と患者さんへの想いをたくさ  
ん集め、患者さんに寄り添い今後の生活を明るく照らし、少しでも心を温かくできるような、  
そんな病院でありたい。

文 森 薬剤師



想いは

明日の楽しみ

イラスト作 森田めぐみ (作業療法士)

## もくじ

- 松永 Dr 「手根管狭窄症」 ..... 2
- 第 35 回敬老会 ..... 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

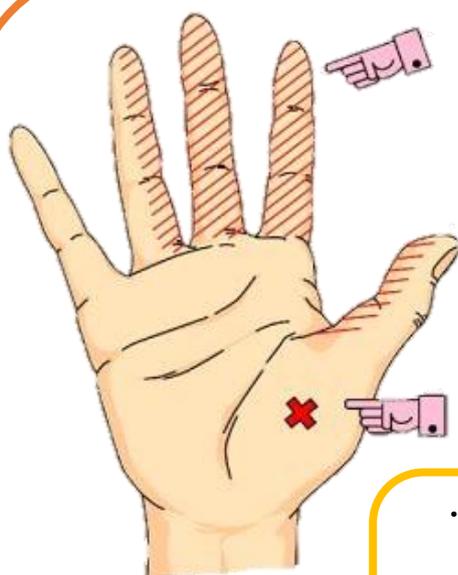
### 私たちの運営方針

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



### 手根管症候群

よく手を使う中年以降の女性に多い病気です。手指の1-4指にしびれや痛みを自覚します。特に人差し指や中指にしびれを自覚しますが、小指にはしびれは起きません。4指にしびれを自覚する場合は橈側(中指側)のみにしびれが生じます。初期には明け方にしびれを強く自覚するのが特徴で、手を振ると楽になります。進行すると一日中しびれるようになり、さらには母指球(親指の付け根の筋)がやせて(委縮)指に力が入りにくくなります。これは、手首の真ん中を走る正中神経が手根管という靭帯で圧迫されて生じる病気です。神経伝導検査を行うと確定診断ができます。治療は手根管開放術という簡単な手術(30分くらい)で治ります。



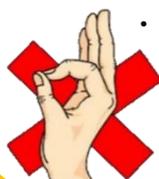
人差し指、中指を中心にしびれや痛みが出ます  
薬指、親指におよぶこともあります

親指の付け根がやせてきて、縫い物などの細かい作業が難しくなります

・痛みやしびれは明け方に強くあらわれます

・OKサインもできにくくなります

・手を振ると楽になります



### 神経伝導検査

ベッドに横になって検査を行います。手足の指や筋肉に電極を配置して、神経の電気刺激を行なうことにより、末梢神経に病気があるかどうかを調べることができます。刺激中、びりびり感を感じますが、痛みを伴う検査ではありません。寝ていても検査ができます。ご希望の方はスタッフまで「しびれの検査」とお尋ねください。

当院では日本臨床神経生理学会の認定技師および認定医が検査を担当します。院外の多くの病院やクリニックからも検査の依頼があり、毎週土曜日午前中に検査を行っています。

担当 神経内科医師 松永 薫



9月20日（木）14時より リハビリ棟PT室に於いて、  
第35回敬老会が開催されました。手作り感満載の敬老会、出演者は常連  
さんも、初参加の方も、さまざま、今年も濃密な1時間と少しでした。



理事長挨拶で開会。すぐに101歳表彰。  
今年はお二人いらっしゃいました。



可憐な司会のお二人



Photo tukamoto

## 第35回敬老会

患者さんのご家族、おんじゃく  
OGを含む多くの外部ボランテ  
ィアの皆さんにご出演いた  
だき、大変楽しいひと時を過  
すごすことができました。



スコップ三味線  
リハスタッフとの共演

本場青森で修業された“津軽三味線”  
素晴らしいの一言でした。スコップ  
とのセッションも最高でした！



お礼に、患者さん  
手作りの花束も  
贈呈されました。



〆は事務長



「オカリナ美里の風」  
の皆さん、ありが  
うございました。



緞帳つけや、舞台  
設営など会場準備  
はもとより、プロ  
グラム作りなど多  
くのスタッフが数  
週間前から準備し  
ました。

## ●天変地異

またまた今回も災害について、今年も大きな被害を出した地震が3回も観測された。

- ・島根県西部地震（最大震度5強）
- ・大阪北部（最大震度6弱）
- ・北海道胆振東部地震（最大震度7）



台風の被害も甚大

- ・台風7号（7月豪雨被害をもたらす）カテゴリ1
- ・台風12号（逆走台風）カテゴリ2
- ・台風20号 カテゴリ3
- ・台風21号 カテゴリ5
- ・台風24号 カテゴリ5



（5つのカテゴリは、強度の弱い方から強い方へと並んでいる）

2018年猛暑も、熱中症で死者133人、緊急搬送された人54,220人に上った。



避難を余儀なくされている方も多数おられます。

心よりお見舞い申し上げます。

## ●BCP?

BCPって？ 多くの方が聞き覚えのない言葉だと思います。災害などの緊急事態が発生したときに、事業の継続や復旧を図るための計画。事業継続計画BCP（Business continuity planning）のことです。BCPとは、一言で言うと、震災などの緊急時に低下する業務遂行能力を補う非常時 優先業務を開始するための計画で、遂行のための指揮命令系統を確立し、業務遂行に必要な人材・資源、その配分を準備・計画し、タイムラインに乗せて確実に遂行する為のものです。災害時に医療機関が事業を継続していくためには、医療・福祉に特化してもそれは実現できず、製薬・インフラ・物流をはじめ交通・エネルギー・通信などすべて列挙することが容易でないさまざまな機関との連携が必要となり、それを想定して策定が必要となります。

## 理学療法士



今回は私です！



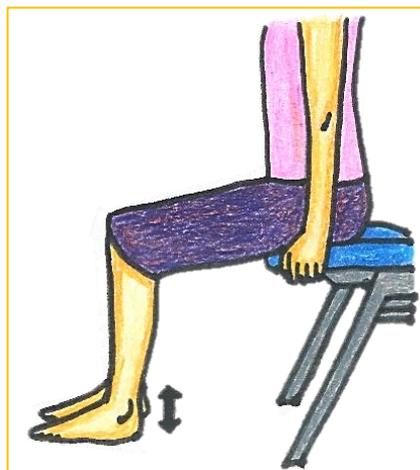
## もっくん・ともさんのレッツうんどう！⑱ — お家で手軽に続けて —

温石病院スタッフから「歩き始めに股関節付近が痛い。先生からは変形性股関節症と言われた。良い方法はある？」と質問を頂きました。

そこで今回は股関節に着目して、「ジグリング」という運動を紹介したいと思います。

いわゆる貧乏ゆすり なので簡単な運動ですよ！！

つま先を床につけたまま、踵（かかと）をあげて小刻みに上下させる。速さはゆっくりでも可能です。回数は決まっていますが、出来るだけ多く行いましょう。



痛みが出る場合は行わないでください。出来るだけ股関節周りの力を抜きましょう。

ジグリング（いわゆる 貧乏ゆすり）

挿絵 山口亜希子、(理学療法士)

## 地域連携室

医療費が高額になった場合、「高額療養費制度」があります。



あとから戻ってはくけど、  
高額な医療費を一旦支払うとなると...



### 【高額療養費制度】

医療費を一旦支払い、申請により自己負担額を超えた額の払い戻しを受ける事ができる。

健康保険限度額適用認定証	
平成 年 月 日	
記号	番号
氏名	性別
生年月日	男女
適用対象者	氏名
生年月日	性別
住所	昭和・平成 年 月 日
入院年月日	平成 年 月 日
有効期限	平成 年 月 日
適用区分	
所在地	
医療者	

「限度額適用認定証」あるいは

「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示することで

1か月の窓口負担が自己負担限度額までとなります。

また、食事の負担額も同時に減額されます。



※高額療養費申請では食事代は「一般所得」のままとなります。

Q.限度額適用認定証は入院時のみ適用ですか？

A.通院でも利用できます。(1か月 8,000円まで)

Q.同じ月に2つの病院に入院しそれぞれ自己負担限度額を支払った場合どうなりますか？

A.医療機関ごとの入院・外来別になります。

それぞれ自己負担額を支払った場合、申請により高額療養費が支給されます。



### 【注意事項】

- ・入院の際は、必ず認定証と保険証を一緒に提示してください。提示されない場合は減額されません。(「一般所得」と同じ負担になります。)
- ・認定証を提示された月の初日から減額されます。前月以降に遡って減額することはできません。



適用を受けるには申請が必要となります。

詳しくは地域連携室にお尋ねください。



## ザ・仕事ひと 第20回は 小島 直美さん（2病棟師長）の登場です！

こんにちは、2病棟師長の小島です。

私の看護師のスタートは大阪でした。大阪で約12年間、鹿児島で約3年間働いた後、城南町に帰郷しました。平成16年よりこのくまもと温石病院に勤務しています。今までたくさんの患者さんと出会い、私自身ずいぶん成長させて頂いています。これからも微力ではありますが、病棟の責任者として、スタッフ一人一人のスキル・精神面をフォローしつつ、親しまれる病棟、働きやすい病棟を築いていきたいと思っています。

家庭では夫、長男（高校2年）長女（中学2年）の4人家族です。私のルーティンワークは、朝、起床したらまず、“おにぎり”を食べてからお弁当を作り、出勤前にまた“おにぎり”を食べてから仕事に就くことです。



笑顔の仕事美と

Photo 塚本

### プロフィール

星座 … 山羊座 血液型 … O型

出身地（生誕地）… 城南町

好きな食べ物 … おにぎり・お肉



### ★2病棟は障害者施設等一般病棟です。

当院の障害者施設等一般病棟は、主にパーキンソン病等の神経難病や重度の障害をお持ちの患者さんを対象に、ADL（日常生活動作）の維持とQOL（生活の質）の向上を目標とし、特にリハビリを積極的に行い、医師、看護師、薬剤師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士、その他医療スタッフ一丸となってチーム医療に取り組んでいます。入院時から退院後を見据えた関わりをさせて頂いています。また、在宅での生活の不安を解消できるよう、医療ソーシャルワーカーやケアマネージャー等も含め、定期的にカンファレンスを行っています。慢性疾患で徐々に症状や障害が重篤化していく方々に、その人らしい生活ができるようにスタッフと共に患者さんやご家族に寄り添ったサービスを提供していきます。



● “私のふるさと” 自慢（東京都 板橋区）

私のふるすとは東京都板橋区です。東京も案外広く、23区の北西部に板橋区は位置しています。私が生まれた年に“東京オリンピック”が開催されました。その頃はまだ板橋区を含め東京も細い路地や舗装されていない道もたくさんあり、走って遊んで、転んで、よく足をすりむいたりしました。当時は路面電車（都電）も走っており、今はその路線に迷路のように地下鉄が走っています。〇〇年前、国立競技場の前で母に抱かれている写真を見ながら、2020年、新国立競技場をバックにどんな写真を撮ろうかと、今からワクワクしています。勿論、2度目の“東京オリンピック”の舞台で！。人が多いイメージの東京ですが、ゆっくり歩いてみると、昔懐かしい町並みが残っている所もあります。人情味あふれる東京“板橋”ぜひ「ぶらり旅」をおすすめします。ちなみに現在は利用者さんとも、熊本弁でのやり取りもばっちりです。



板橋の名前の由来になったと言われる板橋



東京大仏



新旧 国立競技場



今回のふるすとは  
坂崎 真由美(デイケア)  
でした。 Photo 塚本

輪って楽しむたまご便



10月15日～1週間 デイサービスにて「日替わり運動会」が開催されました。毎日、競技メニューが変わるヒトひねりの趣向で利用者さんの笑い声と満面の笑顔を引き出していました。鳥井主任のキモカワ？なふん装で応援合戦も盛り上がっていました。「新聞足巻き競争」では普段より足がリズムカルな動きを見せていました。明日は、パン食い競争、ゆっくり味わいます！

●秋の大運動会「デイサービス日替わり運動会」



Photo 塚本



くるみ保育室

今年も参加しました「敬老会」。園児たちにとっても年1度の晴れ舞台。“アンパンマン音頭”に合わせて、リズムをとったり、しっかりと踊っていましたよ!!! 最年長は3才、観覧される患者さんの最年長は101才。時空（年齢）を超えた交流です。



「練習より上手に踊れたよ!」かわいい笑顔振りまき拍手喝采、歓声を受けていました。



Photo kaku





## －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（座位と立ち上がり・歩行・福祉用具・保険のはなし）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。

## ●ホームページ リニューアルしました！

ぜひ新しいホームページをご覧ください



お知らせです

※11月より 整形外科外来診療が  
毎週火曜日 午前中（9:00～12:30）に  
変更になります。

## 《 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	松永	藤本	村井	松永	松永
	平島	藤本	大園	大園	平島	村井
整形外科（午前）		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

## 編集後記

2014.1月「創刊号」から、今回この号で20号を迎えることができました。年4回発行で、足掛け5年、内容を含め手探り状態の中での制作作業は、多くの方のご協力を得ておおくの話題を掲載し続けることができました。今後も皆さんを笑顔にする広報誌を目指して、より良い記事を作っていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

うえだ

〒861-4407

熊本県下益城郡美里町中小路 835

医療法人 愛生会 くまもと温石病院

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 くまもと温石病院 広報委員会