



平成29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



もみじいろこう
紅葉色号

Vol 16

おんじゃく



Photo 森

夏が過ぎると、道端や野原などの自然の中で清楚ながらも存在感を示してくれる秋桜。その花には様々な色があり、それぞれに花言葉も異なりますが、謙虚に調和をもった自然美で私たちの心をほっこりさせてくれます。そんな秋桜のように、この地域の医療と言えば温石という存在感を示し、様々な職種の専門性を出し、謙虚に協力し合いながら、自然な笑顔で患者さんの心をほっこりさせることのできる、そんな病院でありたい。

文 森 薬剤師



笑顔が映る
秋の小道

イラスト作 森田めぐみ（作業療法士）

もくじ

- 第34回敬老会 2
- 睡眠時無呼吸症候群の検査 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

第34回 敬老会 開催されました！

● 9月14日（木）に今年で34回目となる「敬老会」がリハビリPT室、特設舞台で盛大に開催されました。

毎年100歳表彰を行っていますが、今年は新たな100歳の該当者が居られず、98歳の最高齢者の表彰となりました。村井映理事長より表彰を受けられて、お礼の言葉をしっかりとされ、多くの拍手に笑顔でこたえられていました。



Photo 塚本



● 今年も、外部ボランティアのフラダンスや職員と患者さんによる歌。入院患者さんが主役を務め、リハビリスタッフとおこなった「水戸黄門」！アドリブ演技も飛びだし会場は拍手喝采！

順	種別	演目	出演者	時間
1	開会	挨拶	理映 村井映	5分
2	表彰	紹介表彰	病院長最高齢者	5分
3	踊り	赤いイ	フラメイツ美里	5分
4	音楽	大勢門の世直し旅	患者様とリハ職員	15分
5	歌	瀬戸の花嫁	村上直美 NS他	10分
6	踊り	ミスター・メル	フラメイツ美里	5分
7	踊り	？・？	内永NSグループ	10分
8	遊戯	おぼけのパーティー	保健室園児	5分
9	リズム	手拍子リズム	全員参加	5分

閉 会



村上NSと患者さん



フラメイツ美里の皆さん

● トリは看・介護スタッフ有志「内永Nsチーム」による恒例の世相風刺、今年は将棋・相撲・シンクロと盛りだくさん！会場を笑いで包み込んで最高でした！



大トリは勿論ちびっ子達！



当院では

睡眠時無呼吸症候群の検査を行っています。



睡眠時無呼吸症候群とは？

・睡眠中に何度も呼吸が止まり、ぐっすり眠ることが出来ない病気です。日中の眠気などのために仕事に支障をきたしたり、居眠りによる事故の発生率を高めたりするなど、社会生活に重大な悪影響を引き起こします。しかし、治療方法も確立されておりますので、適切に検査治療を行えば決して怖い病気ではありません。

次のような症状はありませんか？



大きないびきをかく



日中とても眠い



起床時の頭痛やだるさ



睡眠中に呼吸が
止まっていると指摘
されたことがある



肥満や糖尿病、
高血圧である

どのような検査をするの？

検査日に検査機器を自宅まで届けます。その時に、検査機器の取り付け方を説明します。就寝前に患者さん自身で装置をつけていただき、翌朝、起床時に装置を外してもらいます。装置の装着方法は簡単で、鼻の下と指先にセンサーを付けて、普段通りに就寝して頂きます。検査終了後、自宅まで検査機器を取りにまいります。



あなたの眠りはいい眠り？

次の8つの状況での眠りを4段階で評価してみましょう。
合計が11点以上なら睡眠時無呼吸症候群の可能性あります。

0点：決して眠くならない
1点：まれに眠くなる
2点：時々眠くなる
3点：眠くなることが多い

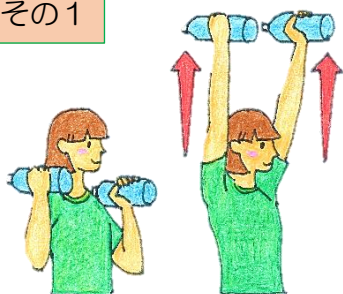
さあ！ 早速自己評価してみましょう！ レッツ トライ

状況		点数			
1	座って読書をしているとき	0	1	2	3
2	テレビを見ているとき	0	1	2	3
3	人がたくさんいる場所で座って何もしないとき (例えば、会議や映画鑑賞中)	0	1	2	3
4	車に乗せてもらっているとき (1時間くらい)	0	1	2	3
5	午後横になって休憩しているとき	0	1	2	3
6	座って誰かと話しているとき	0	1	2	3
7	昼食後、静かに座っているとき	0	1	2	3
8	運転中、渋滞や信号待ちで止まっているとき	0	1	2	3
合計					

今回は肩の運動です。身体の痛みの中で、肩の痛み（肩こり）は女性第1位、男性第2位と非常に多くの方が悩みを抱えているようです。肩周囲のストレッチや筋肉を鍛えて、肩こりが起きにくい身体にしていきたいと思います。

来年からはちょっと志向を変えて、Q&A方式にしていきたいと思います。「お腹周りをスッキリさせるには？」など、質問があれば理学療法士目線で答えていきたいと思いますので、質問があればいつでもお待ちしております。

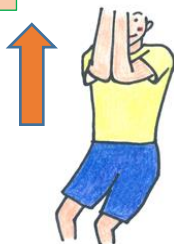
その1



方法

1. ペットボトルに水を入れる。
2. 真上や真横に動かす。
ゆっくりと10回行う。

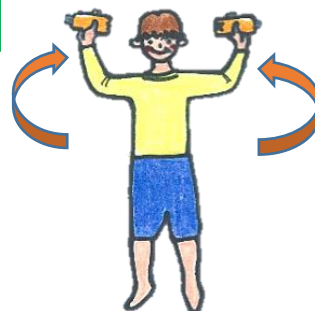
その2



方法

1. 顔の前で手を合わせ、両肘をつける。
2. そのまま上にあげていく。

その3



方法

1. ペットボトルに水を入れる。
2. 肩を90°に開き、ボールを投げるように手を後ろに反らしていく。
3. そのまま7秒止める。

挿絵 山口亜希子、渡邊優里子（理学療法士）

● 訪問看護ステーション きらり

「訪問看護ステーションきらり」は今年で10年目を迎えます。今年4月からは、理学療法士を3名配置し、看護師8名とあわせて11名になりました。

楽しく・忙しく・美しく（笑）日々の仕事を頑張っています。

～病気になっても、障害があっても、住み慣れた地域で暮らしたい～

そんな思いを支えるのが訪問看護です。看護師がご自宅（または有料ホーム等）を訪問し、血圧を測ったり、必要な医療処置・ケアや病状の観察を行います。病状に変化を来しやすい方への入浴介助等も行います。当ステーションには理学療法士も配置していますので、通所ではできない個別な訓練も訪問で行っており、大変好評をいただいています。家族からの相談対応も私たちの仕事です。診察時に医師へ伝えきれなかった内容を訪問看護から伝えて、医師からアドバイスをもらったりしています。医師に相談しにくい内容を看護師に相談することで不安の解消になっているようです。訪問看護の介入により病状の安定が図れ、家族の介護負担の軽減にもつながっています。

（利用方法）

- ①主治医又はケアマネジャーに相談
- ②主治医が必要性を判断し指示書が発行される
- ③訪問看護ステーションと契約
- ④利用開始



訪問看護には医療保険を使う場合や介護保険を使う場合があり、疾患の種類や病状によってその使い分けがされています。少しわかりにくいところがあるので、訪問看護を利用したいと考えておられる方は、「訪問看護ステーション きらり」にお気軽にご相談下さい。

小田原

地域連携室

後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証の手続きについて

見本

後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証			
交付年月日 年 月 日			
被保険者番号			
被保険者	住所		
	氏名		男・女
	生年月日		
発効期日		年 月 日	
有効期限		年 月 日	
適用区分			
長期入院 該当年月日		保険 者印	
保険者番号 並びに保険 者の名称及 び印	後期高齢者医療広域連合 印		

認定証を医療機関等の窓口
提示すると、窓口での負担額およ
び入院時食事代の負担額が軽減
されます。

●市役所(役場)にて手続きが必要です。

《持っていくもの》
印鑑・保険証

受け取られたら早めに受付窓口へ
提示をお願いします。

分からないことがありましたら
お気軽にお尋ねください。



【シリーズ 一口メモ】

難病の医療受給者証をお持ちの皆様へ



平成26年12月末までに難病の医療受給者証の交付を受けた方
の経過措置が、平成29年12月31日で終了します。

●入院時の食費自己負担額



1/2 自己負担
経過措置 (平成29年12月31日まで)



全額自己負担
原則 (平成30年1月1日以降)

ザ・仕事ひと

第16回は 坂田 志保子さん（薬剤師）の登場です！

初めまして、薬剤師の坂田志保子です。

ご縁あって温石病院に入職してまだ2ヶ月ですが、日々勉強の毎日です。当病院の薬剤師は、多職種と連携して、色々な角度から細部にわたり患者様を観察し、副作用の早期発見、または薬剤の適性使用の提示と患者様への適正な薬剤の取り扱いの説明を行っております。今まで見過ごしていた点など、気づくべき点が多く感じられます。何事にも疑問をもち、確認を怠らない事と、コミュニケーション能力をつけるようにしたいと思います。

『初心忘るべからず』で、周りの方々の教を素直に聴き、取り入れていきたいと思っています。子供がちょうど反抗期で、家では“おに”呼ばわりですが、患者様から「笑顔（体型も?!）が布袋様みたいだね」と言っていただき、ありがたいと思いました。いつでも笑顔で、頑張りたいと思います。よろしくお願いします。



聡明な笑顔の仕事美と

Photo 塚本

プロフィール

さそり座 血液型 … A型

出身地（生誕地）… 天草

好きな花 … 桔梗

好きな動物 … ぞう

好きな食べ物 … すいか・焼き鳥

・チョコレート



★お薬の飲み方ワンポイントアドバイス

★薬を飲む時に、十分な水分量が必要なことをご存知でしょうか？

「少しの水で十分飲めるよ」「薬は小さいから一口の水で飲めるよ」などの、声をよく耳にします。水がなくても、飲めるように作られている薬もありますが、ほとんどの薬は、十分な水が必要です。十分な水分量とは？ → コップ半分以上（180ml以上）

（錠剤の数が多い、または粉薬などが含まれれば、水の量も多く必要となります。）

★どうして少量の水ではダメなの？

→ 少量では薬が速やかに胃に到達せず、食道でとどまってしまうことがあります。その場合、食道の壁に潰瘍を引き起こすことがあります。または、胃の中で薬が完全に溶け切らないことから、十分に吸収されず、効果が弱くなることもあります。

薬を飲むときは、体をおこして
十分な量の水で飲んでくださいね



★すべての薬が飲む時に水が必要ですか？ → すべてではありません。

※口の中で溶けやすくなっている薬は、水無しまたは少量の水で服用が可能です。

※舌の下に置いて、溶かし吸収させる薬もあります。これは、噛み砕いたり、飲み込んで、薬の効果がなくなります。

※胃の粘膜を保護する水薬などは、水と一緒に飲むと効果がなくなるので、そのまま飲みます。

他にも、飲む時に水が影響するお薬もありますので、薬をもらう時に必ず、医師、薬剤師の説明を確認してください。

★十分な水分量で、服用することで、薬が溶けやすくなったり、胃や腸で吸収が速やかになります。また、湯ざましで服用した場合、体温に近いことから吸収が速くなるとされています。服用されている薬が、どれくらい水分量が必要なのか、疑問に思われるときはぜひ、医師・薬剤師に相談してください。 坂田



● “私のふるさと” 自慢（佐賀県）

佐賀と言えば何を思い浮かべますか？最初にお勧めするのは、バルーンフェスタ。今年は11月1日(水)～5日(日)の間で開催されます。特にお勧めは『ラ・モンゴルフィエ・ノクチューン(夜間係留)』です。暗闇の中、河川敷一面に広がったバルーンがバンドの生演奏に合わせ、バーナーの赤い炎に照らされライトアップされます。昼間とは違った表情に変わるバルーンの姿は、とても感動的です。次にムツゴロウ。有明海に生息していますが、佐賀にはムツゴロウを食べられる店があります。私は食べたことがありませんが(笑)佐賀牛、有明海苔、呼子のイカ、美味しいものいっぱいあります。佐賀といえば「やきもの」有田焼、伊万里焼、陶芸ファンにはたまりません。また、日本一干潟の差が大きい広大な有明海の干潟を利用して干潟の上で行う運動会のガタリンピック、日本三大美肌の湯に選ばれている嬉野温泉、日本三大稲荷に数えられる祐徳稲荷神社、日本三大松原のひとつに数えられる景勝地の虹の松原などがあります。著名人は早稲田大学の創始者大隈重信、ソフトバンクの孫正義。とにかく、ぜひ、一度佐賀へ！



ガタリンピック



焼き物



佐賀牛・呼子のイカ・松露鰻頭



虹の松原



今回のふるさととは
中島(ST)でした。

輪って楽しむたまご便



●ひさびさにタイトル・・・

毎号、和の色をタイトルにしています「広報誌」、今回はもみじです。四季の中でも鮮やかさにかすかな寂しさを感じる紅葉。見る者の目も心も奪う美しさ。今年はどこに狩りに行かれますか。



●ふるさと祭り参加！しました。

今年も“ふるさと祭り”に理事長をはじめ多くの有志がおそろいのハッピー姿で参加しました。

踊りでひと汗かいた後は、美味しい
飲み物で乾杯！
親睦にも一役！



Photo 塚本

●くるみ保育室



Photo 塚本

今回も敬老会に参加しました！今年はハロウィン・パーティ！お化けに扮して踊ります。なんとキュートな子供達。先生もとってもチャーミングでした！！



●恒例 秋の収穫祭”いもほり“



今年も保育室前の小さな畑にお芋のつるがびっしり、今日は初めての収穫。お母さんお父さんと一緒に小さな手で大きなお芋を掘りました。収穫より泥遊びみたいでしたよ。





ーお知らせー

●「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（総合事業ってなんだろう・パーキンソンとリハビリ・パーキンソンと薬の関係）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。

●お知らせ！

シリーズでお伝えしている、「もっくん・ともさんのレッツ運動」では、皆さんの家庭で出来る運動のリクエストを募ります。

また、最近気になること、お悩みなどもお聞かせください。運動などで解決していけることなどはお応えしていきたいと思っています。

皆様からのご意見お待ちしております！

『くまもと温石病院広報委員会（地域連携室）まで』



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

外来診療予定表

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。

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					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

編集後記

今回の紅葉色号で、今年の広報誌発行は最後です。多くの方に支えられ、早いもので16号を数えるまでになりました。ここ数年の天変地異。異常気象と言われて何年経つでしょう？異常が続くと当たり前になってしまうのが怖いです。「やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする。－マザー・テレサー－」を思い出し、これからも笑顔の広報誌を作りたいと思います。 うえだ