

ふれあい

菊南病院デイケア利用者の日下野トミ様の作品です。

目次

- ☆我が家のペット(愛犬)自慢 2~3ページ
~ 今年の干支にちなんで ~
- ☆くすりのおはなし 4ページ
- ☆漢方のおはなし 5ページ
- ☆室原会ファイル 6~7ページ
(地域包括支援センター、きくなんデイケア便り、室原デイサービス便り、他)
- ☆新任医師紹介(手束亜希子先生) 8ページ

室原内科・小児科

〒862-0949 熊本市国府 1-11-9
Tel 096-364-3080 Fax 096-366-4668

菊南病院

〒861-5513 熊本市鶴羽田町 685
Tel 096-344-1711 Fax 096-344-1726

利用者に「健康」・「希望」・「やすらぎ」を、
その家族に「安心」を提供することにより社会に寄与し、
職員は「生きがい」と「誇り」を持ちます。

我が家の ペット自慢

いぬどし
愛犬…成年にちなんで



今年は成年。年賀状もご自慢の愛犬の写真がいっぱいでした。

人間と犬との関係は長い歴史を持ち、古くから狩猟などに使う家畜として飼われていましたが、日本で愛玩用のペットとして飼われだしたのは江戸時代。平安時代から高貴な貴族の間でペット化されていた猫に遅れをとったものの、現在のペット比率は猫(35%)を抜いて、ナンバーワン(60%)! 私たちの一番身近なペットとなり、最近では、「生活を共にし、心の一部を託して飼育するコンパニオンアニマル(伴侶動物)」としての地位を築いています。そんな我が家の愛犬を一堂に集めました。家族の一員、可愛いワンちゃんの大集合です!!



坂田 エルちゃん

昨年のクリスマスに我が家にやって来ました。エルの夢はフリスビー犬となって、世界に飛び出すことです。



竹内 サリーちゃん

(トイプードル・雌・11歳)
ベビーギャング(飼い主の初孫)が時々現れては、耳を引っ張られたり・大変です。



吉澤 モコちゃん(雌)

散歩の途中では決して〇〇〇をしません。他は甘ったれです。



下田 平治君

(雄・13歳)

人間で言えば68歳。まだまだ、若いもんには負けません。



大森 サスケ君

僕は5歳9ヶ月になります。一昨年、家族の一員になった茶色のミニダックス「モモちゃん」にアプローチしていますが、相手にしてくれません。モモちゃんは強いし、写真が嫌いです。



森田 さくら・もも・りょうちゃん

(ベキニーズ:5歳)

仲良し3兄妹で〜す!
お外も好きだけど、家族のそばにいるのが大好きです。



古庄 コロー君

前薬局長の杉村先生のご主人が所長をされていた保健所から7年前の5月6日にもらってきたので、名前は「ゴロー」です。タダだったので喜んでいたら、家の前で車に轢かれ、足の骨を骨折したので手術を受けて7万円もとられてしまいました。残念。何のとりえもありませんが、いつも来る人(郵便、新聞配達、クリーニング等)には絶対吠えません。元気がよくて優しい犬です。



池松 ラブちゃん

人が通ると勢いよくほえますが、人が寄ってくると尻尾をまいて隠れます。

(ミニチュアダックスフンド・4歳)

大森 ランちゃん

(シーズ・雌・8歳)

こんなふうに見つめられたら・・・少々のいたずらは許しちゃいます。



松尾 ナツちゃん(雌)ユウ君(雄)

城北小で産声上げて、早15年(野良犬でした)。毎日散歩はお父さんです。



田口 あすかちゃん(雌・9歳)

昨年12月に9歳になりました。まだまだ元気いっぱいです!



おまけ:我が家の戌(イヌ)

大事なときに、そばにイヌ。飲みかたばかりで、家にイヌ。愛玩にも番犬にもなりません。(編集委員のひとり言)



天神 ファー君

今年は年賀状でも大活躍!

くすりのおはなし



菊南病院薬剤部長 白倉久美子

菊南病院恒例の「活き活き健康教室」で7月に「くすりの基礎知識」として次の四つについてお話ししました

- ① くすりと健康食品の違い
- ② 副作用とは
- ③ くすりを飲む際の注意事項
- ④ くすりの保管法

この中で②についてお話ししたいと思います。

まず、皆さんのご家庭でこのような会話を聞いた事はありませんか？

それはテレビ・新聞などを見て「タミフルって怖い薬なんだね。」
「えー？うがい薬って意味なかったんだ。」
「血圧の薬でぼけるらしいよ」
などなど。

テレビでいう「可能性」「個人差」が一般視聴者は自分の事として、また仲良しのお友達のこととして自分の解釈で結論を導いているのです。

これらの情報を正しい知識として自分のものにするために基本を分かっていることが大事です。そして情報の見極めができる賢い視聴者になって欲しいと思います。

そこで「タミフルって怖い薬」
↓これは副作用の事です。テレビのニュースで何度も自殺者が出た事を流していました。では、薬の中で②の副作用とは？

薬は（特殊なものを除いて）口に入って、又注射で血管に入って全身に行き渡ります。（そうでない場合もあります）

・薬が病気の原因に効果がある場合（↓主作用）

・違う場所で求めている効果

（↑）が出た場合（↓副作用）
という事で薬には主作用と副作用があるという事です。

副作用の確率は低いけど次のような場合には注意しなければいけません。

1 正しい薬の飲み方をしない（自
分勝手に飲んでる時）

2 薬同士による相互作用から
おきる副作用

3 過敏症によるアレルギー反応

と、副作用といっても正しい情報さえ理解していれば、防ぐ事ができる場合と個人差による副反応がでてしまう場合があります。中には重大な症状に繋がる事もあるので十分注意しなければいけません。副作用を防ぐための対策は

ア、医師の指示を守る事

イ、複数の病院での薬、大衆薬

について医師・薬剤師に報告

ウ、自分勝手に判断しない

エ、異常を感じたら医師・薬剤師に連絡

でもその副作用が主作用として薬の効能が分かったものもあります。

・パーキンソン病薬→インフル

エンザの薬

・高血圧の薬→排尿困難の薬

・アレルギー薬→ケロイド

と、以外な薬の発見にもなっています。また副作用が出るとわかっていても、使わないといけ

ない薬もあります。

・抗癌剤の吐気・脱毛

・喘息薬の震え

・降圧剤の頭痛、ほてり

もちろん他の薬に変える場合もあります。副作用を抑えるために別の薬で抑えるなど、副作用がでて主作用が必要な場合があります。

よく薬をお渡しする時に「この薬は副作用はなかとね？あつたら、薬は飲まんばい」と言われる事があります。副作用のない薬はありません。ただその作用が患者さんにとって不具合の出るものか、あるいは個人的にその薬に対してアレルギー反応がでるのか、飲んでみるまで分からないのです。今回のタミフルについては本場の副作用なのかインフルエンザによる症状なのかまだわかりません。

でも、この薬で助かった方もたくさんいると言う事を忘れてはいけません。

薬を甘くみてはいけません（良薬口に苦し）。

また怖がってもいけません。「あなた」にとって大事な事は

「あなた」に出されたお薬は病気を治すために処方されたものだということ。不安や気になる事がある時は気軽に医師・薬剤師に相談して下さい。「あなた」の主治医は、み〇も〇た、ではなく診察をした医師だという事を忘れてはいけません。

ちなみにうがい薬は全く効果がない、というよりも、外から帰って来たら水、又は塩水で十分である事は以前からいわれていました。普段からうがい薬を使う必要性はない、と思われま。やや風邪気味の時、早め、うがい薬を使用する事は良いと思われま。(※オーという発声の要領でうがいをすると奥まで行き渡ります)

また血圧の薬は大事です。以前血圧の薬を勝手に飲みやめて倒れた方がおられました。何事も極端にならない様に情報を正しく受け止める事のできる賢い視聴者になりましょう。

「薬」の「くさかんむり」とると楽しいという字になります。薬と上手に付き合っ、楽しい毎日を過ごして下さい。

漢方のおはなし(冬の養生)

菊南病院診療部長 松村浩明



2月を迎え、冬本番となりました。今は一年中で一番風邪をひきやすく胃腸をいためる季節です。漢方では四季に応じてどのような養生をすれば良いのかを詳しく書いたテキストがあります。それによると、冬は閉蔵(へいぞう)の季節とされ、長い冬に備えて体の精気(元氣・熱源)を温存することが基本とされています。したがって、あまりにも心身を疲労させたり、冷たいビール、ジュースやケイキアイス等を摂りすぎることは体にとってよくありません。

また、日本では緑茶を飲む習慣がほとんど無意識になつていくことが多く、緑茶を飲みすぎることも多いようです。実は緑茶は体を冷やす傾向があります。冷え性の方は出来れば番茶、ジャスミン茶、人参茶等にされた方がよいと思われま。その他、冬は首筋を寒風にさらすと風邪を引きやすくなります。漢方で

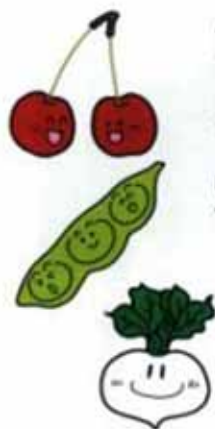
は、風邪は「うなじ」から邪気が入ると考えています。外出するときは、マフラー、スカーフ、タートルネックのセーター、帽子を身に着けることをお勧めします。(これでも寒い方は使い捨てカイロをどうぞ)

普段は早寝早起きが長寿に大切とされていますが、高齢者、慢性病の方にとってはあまりに早起きして体を冷やすのも考えものです。この時期は、早寝遅起きにされるのもよいかと思われま。最後に体を温める食品、冷やす食品について紹介いたします。参考になさつてこの冬を元気に乗り切つて下さい。



【体を温める食物】

ネギ・タマネギ・生姜・コショウ・唐辛子・ニンニク・カブ・ニラ・紫蘇・カボチャ・黒豆・もち米・インゲン豆・梅干し・あんず・さくらんぼ・みかん・羊肉・鶏肉・うなぎ・海老・黒砂糖・黒胡麻・味噌・シナモン・ナツメグ・ゆず



【体を冷やす食物】

白菜・タケノコ・トマト・セロリ・きゅうり・なす・ほうれん草・春菊・三つ葉・れんこん・冬瓜・せり・のり・昆布・寒天・はと麦・ソバ・大麦・小麦・緑豆・梨・キウイ・バナナ・スイカ・レモン・スッポン・アヒル肉・タコ・あさり・うに・かに・しじみ・塩・醤油・バター・動物性油脂



室原会

ファイル

地域包括支援センター



平成18年4月1日開設

高齢者が、住みなれた地域で、尊厳あるその人らしい生活を継続することができるようにするためには、できるだけ要介護状態にならないような予防対策から、高齢者の状態に応じた介護サービスや医療サービスまで、様々なサービスを高齢者の状態の変化に応じ、提供することが必要となります。このため、平成18年度から、高齢者に必要な援助、支援を包括的に行う中核機関として、地域包括支援センターが設置されます。その業務は①介護予防ケアマネジメント、②総合相談支援及び権利擁護、③包括的・継続的ケアマネジメント支援④共通的支援基盤構築を行い、保健師、社会福祉士、主任ケアマネージャーが担当します。

熊本市では、26の施設が地域包括支援センターとして活動することになり、菊南病院も北5地域の地域包括支援センターとして選定されました。

きくなん
デイケア便り

日帰り旅行

秋も深まり山々の景色も美しくなった11月10日、11日の2日間、通所リハビリテーションでは、年間行事である屋外活動を行いました。今年には猿山を通り阿蘇ファームランド、猿まわし劇場に行つてまいりました。

猿山のふもとのお池さんでは、病気に効く水ということ、「飲んでみようかね」と列を作つて並ぶ姿が見られました。阿蘇の雄大な自然を眺めながら車で移動し、阿蘇ファームランドでは季節を感じさせるおいしい食事に3杯もおかわりする方もいらっしゃいました。

猿まわし劇場では普段見ることのできないみなさんの笑顔を見ることができました。「かわいかねー」「また見に来れるとよかね」などの声が多く聞かれ、お土産を両手に抱えきれないほど買って帰られる方もいらっしゃいました。菊南病院に戻ると御家族の方と今日のことを笑顔で

話しながら帰って行かれ、阿蘇を十分に満喫されたご様子で今年の屋外活動も思い出に残る旅となりました。

(菊) デイケア K・K

阿蘇ファームランドで
全員集合!

餅つき

お正月といえば、日本人ならやっぱり「お餅」。菊南病院デイケアでは、年末恒例となりました餅つきを12月27日に行いました。

今回は、昨年の経験を生かし、準備もスムーズに進み、利用者様もスタッフも始まる前から気合い十分です。お米が蒸しあがると、臼に移され、いよいよベッタタン大会の始まりです。男性スタッフを中心に、一粒一粒がキラキラと光る蒸したばかりのもち米を優しく、しかし強く、杵の先でグイッと押し込むようにこね

ていきます。男性の利用者様にも参加して頂き、「よいしょ、よいしょ」という掛け声とともに、お餅がつきあがりしました。

つきあがったお餅は、デイケア室で待機している女性陣のもとへ運ばれ、「私がちぎろうか」「こっちもちぎってはいよ」と様々な会話が飛び交う中、手慣れた手つきであつという間に、小餅・あん餅・鏡餅が出来上がりました。鏡餅は、受付にも立派に飾らせていただき、一年の締めくくりと、新しい年に抱負をいただき、餅つきを終えることができました。

男性陣が
ハッスル!餅のちぎりに
個性あり

室原デイサービス便り

9月 敬老の日

敬老のお祝いとして理事長より赤飯が配られました。皆さん「赤飯を頂けるとは思ってもいなかった」と感激されました。

10月 阿蘇猿まわし見学

阿蘇ファームランドと猿まわし劇場に10月25日〜27日の3日間行きました。久しぶりの遠い外出で、皆さんオシャレをし、「阿蘇へ来るのは久しぶり」「私たちの若い頃は、ファームランドのようなどころは無かった。阿蘇も随分かわったね」と景色を眺めながらニコニコされていました。ファームランドで昼食をとり、「高菜飯もうまかー」と、美味しそうに食べられていました。

11月 観菊会

健軍神社での菊花展では、見事な菊に皆さん驚かれ、真剣に

見られていました。ちょうど七五三のお宮参りと重なり、子供達とも触れ合い、皆さん生き生きとした表情をされていました。

12月 クリスマスコンサート

毎年、利用者の発表やボランティアさんの出し物でクリスマス会をしてきましたが、初めての試みでクリスマスコンサートに出かけました。

12月22日は大雪の日で中止になるかと心配しましたが、「雪の中のコンサートもステキね!」と、シャンソンコンサートを熊本市役所まで聴きに行きました。「シャンソンは昔よく聴きよった」と一緒に口ずさんだり、素晴らしい歌声にうっとりされていました。お昼は市役所14階のレストランで、雪化粧の熊本城を眺めながら、美味しく頂きました。

24日は現代美術館である、ゴスペルコンサートに出かけました。ゴスペルは初めての方も多く、英語の歌にビックリされていました。ベルのパワーに魅了されていました。喫茶店では各々好きなケーキを選び、優雅なティータイム

を過ごしました。

市役所・現代美術館の職員の方々にご協力頂き、最高のクリスマスとなりました。

室原デイサービス・T



りんどう会家族会旅行

11月6日〜7日にかけてりんどう会の家族会一泊旅行が行われました。今回の行き先は大分県の日田地方でした。残念なことに1日目は嵐のような天気で大変でしたが、2日目はうって変わってのよい秋晴れとなり、

紅葉もすっかり楽しめたそうです。

でも一番楽しかったのは宿泊された旅館の夜で、話によると夜中の12時まで、皆でにぎやかに談笑されたとのことでした。気分もすっかりリフレッシュされたことと思います。

(りんどう会事務局) M・M

グループ訓練が

紹介されました

看護技術(メヂカルフレンド社)12月号にて当院の構音障害のグループ訓練の様子が紹介されました。写真掲載を快く許可して下さいました患者様、御家族の皆様本当にありがとうございます。心よりお礼申し上げます。

(菊) 言語療法科 O・Y

NST 移動施設認定

日本静脈経腸栄養学会において当院はNST移動施設に認定されました。認定された施設は、熊本県では6施設です。また、胃瘻(いろう)と栄養についての全国調査にも協力をしています。

新任医師紹介 手束亜希子先生

11月に菊南病院に入職致しました手束亜希子と申します。

「ふれあい」をお読みの皆さんは、予防医学とは何か、ご存知ですか？

健康管理部では主に健康診断、人間ドック等でいわゆる生活習慣病になりかけの人や罹ってしまっている人の早期発見、健康管理、また特殊な業務をされている方々の労働関連疾患の早期発見、予防の指導を行う等の仕事をしております。これが、予防医学のひとつです。

私は、健康管理部で、その予防医学分野をメインに働いております。なので、「診療科目は何ですか？」と聞かれたら、「疾病に関して幅広く知り、健診や人間ドックなどの健診医をやっています」と答えるようにしています（私が医学を幅広く学んでいるか否かは、怪しいところですが）。



メタボリックシンドローム等で未だに自分の体に無関心な人がたくさんいます。私に出来ることなら、少しでも健康に關心を持ってもらい、労わってあげるように気づいていただけたら、と考えております。

医師としてやがて6年目を迎えますが、まだまだ、1年目のひよっこのような人間です。わからないことを知ったかぶりせず、どんどん聞きますので、どうぞご指導くださいますよう、お願い申し上げます。



編集後記

脂肪を着ているから寒さには強いと豪語していた私も、この冬だけは寒さが骨身にしみました。七草粥を正月に食べ、万病を除き、今年一年の健康を祈りました。

今年最初の「ふれあい」は、戊年にちなんで「ワンちゃん特集」コメントつきでご協力いただきました。皆様、ありがとうございます。ペット比率ナンバーワンとか、よくみると可愛いワンちゃんたちの瞳に癒されます。

今問題の「タミフル」を重点的に、薬のお話は分かりやすく必見。永久保存版です。又、私は日本茶（緑茶）は、最高の良茶！と、よく飲んでいましたが、体を冷やす傾向があることを知り、知的充電。今後気をつけたいと思います。高齢社会が問題になる昨今、地域包括支援センターが利用される方々で話し合いを深め、知恵を出し合っで理想的な良い情報提供、又、発信の場に成長してくれればと思います。又、「きくなんデイケア」「室原デイサービス」もスタッフの方々の優しい思いやりの愛の輪が広が

って、参加者の方々の一時の幸福感、そしてスマイルにであうと心が和みます。

「りんどう会」も相変わらず心のこもった活動で頑張っているらしいです。

何事もチャレンジする時、これは必ず成功する。と自分にプラス暗示をかけて明るく前向きに、「今を切に生きる」をモットーに、と思う今日この頃です。新任の手束亜希子先生、新しいパワーで明るい風を吹き込んでください！よろしくお願いいたします。犬も歩けば棒にあたる。とか、今年は菊南病院の皆様の上に、幸運にあい（あたる）ます様にと、戊年の初めにお祈りいたします。編集委員一同も頑張っています。どうぞ皆様の温かいご支援、ご協力よろしくお願いいたします。

編集長 室原 鈴子

