

# ふれあい

(題字 室原亥十二)

5年間続いた誕生会を、4月より茶話会へとリニューアルしました。  
患者様もご家族も楽しいひとときを過ごされました。

## 病棟での誕生会(茶話会)風景



### 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。



# 新入職員の紹介

(H20.4.1～H20.5.19)



## 新任医師紹介 赤星 隆一郎

熊本再春荘病院を3月31日に定年退職し、4月1日より当院に勤務させて頂いています。専門は循環器科です。当院では介護の対象となる患者さんが多いことと高齢の方が多く戸惑っています。長年循環器疾患の診療に携わってきて痛感するのは生活習慣是正の重要性です。循環器疾患だけでなく多くの疾患の発症や進展、悪化に生活習慣のゆがみや間違いが関わっています。その点、当院で行われている人間ドックや検診では病気の早期発見だけでなく、生活習慣のゆがみ(間違い)を発見してそれを是正することにより多くの病気を予防することが可能となります。スポーツ医学にも興味がありますのでその知識(特に運動療法)を生かして、今後は生活習慣病の予防と治療のプロジェクトを始めたいと考えています。多くの分野の方々のご協力が必要ですので宜しく願いいたします。最後になりますが趣味は登山、スキー、魚釣りとお外で遊ぶのが大好きです。海外登山に備えてトレーニングのために週に1回は近くの山に登っています。時には登校拒否の子供を連れて行くこともあります。興味のある方はご連絡下さい。一緒に登りましょう。

## 菊南病院

- ◆外来・内視鏡室 池田恵子  
皆様にご迷惑かけないよう一生懸命頑張ります。  
よろしく申し上げます。
- ◆一般病棟 濱田倫千代  
不慣れな点が多くありますがよろしく申し上げます。
- ◆一般病棟 椎木かおる  
5月12日より一般病棟でお世話になっています。  
よろしく申し上げます。
- ◆一般病棟 正宗佐知子  
趣味は映画を観ることです。
- ◆1病棟 村山 愛  
今2ヶ月たったところで、まだ未熟者なので  
これからも前進しながら一生懸命がんばります。
- ◆1病棟 田口大輔  
早く菊南病院の一員として頑張りたいと思いますので  
仲良くしてください。よろしく申し上げます。
- ◆2病棟 坂本ありさ  
よろしく申し上げます。
- ◆2病棟 松田 文  
一生懸命がんばりますのでよろしく申し上げます。
- ◆2病棟 郷原惇子  
がんばっていきますのでよろしく申し上げます。
- ◆2病棟 本戸真由美  
よろしく申し上げます。
- ◆3病棟 島村里美  
心機一転がんばりますのでよろしく申し上げます。

- ◆リハビリ部理学療法科 豊住沙織  
今年から社会人一年目の新人です。  
仕事に対する責任と患者様への笑顔をお忘れずがんばります。  
よろしく申し上げます。
- ◆リハビリ部理学療法科 坂部華香  
社会人として、理学療法士としても一年目ですので  
これからアドバイス等よろしく申し上げます。
- ◆リハビリ部作業療法科 古賀千草  
入職して数ヶ月が経ち、仕事にも少しずつ慣れてきました。  
毎日笑顔で頑張りたいと思いますのでよろしくお願  
い致します。
- ◆健康管理部 末藤詩代  
4/1より健康管理部に配属となりました。  
よろしく申し上げます。

## 室原内科小児科

- ◆看護師 野村 惟  
室原内科小児科に入社して3ヶ月になりました。  
将来は、先輩みたいな看護師になれるよう、  
勉強と仕事の両立を頑張ります。  
これからもよろしく申し上げます。
- ◆デイサービス 富高美沙  
室原デイサービスで半年頑張っています。  
どうぞよろしく申し上げます。



## 児童養護施設『菊水学園』より当院へ「わらび」のプレゼント！！

阿蘇郡南阿蘇村河陽の牧野で27日、熊本市の児童養護施設「菊水学園」(松本孝一郎施設長)の子どもたちが、ワラビ狩りを楽しんだ。同市の社会奉仕団体「熊本東ロータリークラブ」(高島和利会長)が毎年招いており22回目。

同学園の小学一年から高校三年まで、男女44人、同クラブメンバーと家族、同クラブと交流のある九州学院高校の生徒ら計110人が参加した。

一行はバス2台で同市を出発。現地に到着後、子どもたちは「採ったぞー」など声を上げながら、ワラビやゼンマイを採取した。キスミレなど野の花も咲いていて、春を満喫した。

採ったワラビは毎年、同市や近隣の病院にプレゼントしており、今年も同市の「菊南病院」に贈呈する。

2008年4月29日 熊日朝刊より

菊水学園のみなさんへ。

4月27日(日)は、菊南病院の患者様へ新鮮な「わらび」をプレゼントして頂き、誠に有難うございました。本日の昼食に「わらびのおかか煮」として、入院患者様に提供させて頂きました。

みなさんととてもおいしいと評判でした。

皆さんの誠意が患者さんにも伝わって、きっと病気も早く治ると思います。

皆さんも勉強に遊びに大いにガンバって下さい。

2008年4月28日 菊南病院職員一同

【メニュー】  
ごはん、焼き魚、わらびのおかか煮、  
漬し汁、金時豆とりんごの甘煮



## 夏バテ予防の食事

夏バテは夏負け、暑気あたりなどとも言います。

湿気の多い梅雨から初夏にかけて、又、蒸し暑い真夏から残暑にかけておこりがちです。日本特有の湿気や気温の急激な変化に体のリズムが付いていけず自律神経の働きが鈍くなることから起こります。心臓の働きも弱まり、血液の流れが悪くなり頭の動きや体力も低下し、全身の疲労感、無気力、思考力の低下、食欲不振、夏風を引くなどいろいろな症状が出てきます。

夏バテの予防と解消には、暑さに負けない体力を養い、十分な栄養補給と休養を心がけることが肝心です。

### 夏バテ予防対策

#### 1 規則正しい生活を心がける

- ・ 夏休みなどで不規則な生活にならないように注意
- ・ 朝、昼、夕の3度の食事を規則正しく、特に朝食は必ず食べる
- ・ 食欲のないときは特に、「量より質」を心がけるがまず自分の好きなものを食べてみる

#### 2 栄養のバランスを考える

- ・ 肉体的な疲労や精神的な疲労にはエネルギー源である糖質を補給する
- ・ 良質な蛋白質を十分に取る
- 筋肉、血液、内臓などの主成分である蛋白質が不足すると抵抗力が低下する
- 牛乳、卵、魚、肉、大豆、豆製品良質な蛋白質を取る
- ・ ビタミンB1、B2、Cを積極的に摂る
- 清涼飲料水やジュース、そうめんなど糖質食品のとりすぎはビタミンB1の消耗が激しくなり体力を消耗する
- 玄米、うなぎ、大豆、豚肉などビタミンB1、B2の多い食品をとる
- ・ 暑さ、ストレスなどには新鮮な野菜、果物、などのビタミンCが効果的
- 酢、スパイス、をしょうずに使って食欲を促す

#### 3 水分の取り方に注意

- ・ 発汗によって体表の気化熱を奪って体温の調節を行う。多量の発汗時には水分だけでなくミネラルも補う
- ・ あまり冷たすぎる物、糖質の多いジュース、炭酸などの取りすぎに注意
- ・ 麦茶、レモンジュース、トマトジュース、牛乳などを控えめに摂る

#### 4 十分な睡眠をとる

- ・ 室温をコントロールして疲れを翌日に残さないように早めに就寝する

#### 5 心と体をリラックスさせる

- ・ のんびりと温めのお風呂に入り血流を良くする
- ・ 昼寝をする

#### 6 冷暖房を注意する

- ・ 自律神経のバランスのため、冷房中の温度は外気温より5℃前後ぐらいに





## ◎外来担当医のお知らせ◎

菊南病院

	月	火	水	木	金	土
午前	室原	赤星	室原	室原	室原	室原
	古庄	加古	古庄	加古	加古	赤星
	前田	前田	前田	寺田	前田	前田
午後	室原(予約)	—	室原(予約)	—	室原(予約)	居残り 当番医
	加古	中島	大脇	中島	古庄	
	—	—	守屋(隔週)	—	赤星	

- 診察日・時間：月～土曜日 午前9時～午後5時
- 休診日・時間：日曜・祝祭日・年末年始等 但し、急患の場合は24時間受付いたします。
- 整形外来（前田医師）・脳神経外科（守屋医師）

## 室原内科・小児科

	月	火	水	木	金	土
午前	室原亥十二	室原亥十二	室原亥十二 高血圧外来 (Dr.梅田)	室原亥十二	室原亥十二 毎月第二・第四金曜日 腹部工口一検査	室原亥十二 糖尿病外来 (Dr.後藤)
午後	室原亥十二	室原亥十二	室原亥十二 喘息外来 (Dr.藤井)	室原亥十二 心臓外来 (Dr.室原良治)	室原亥十二	室原亥十二 心臓外来 (Dr.室原良治)

- 診察日・時間：月～土曜日 午前8:30～午後6:30
- 休診日・時間：日曜・祝祭日・年末年始等
- 《その他の教室》毎月第二火曜日 午後2時より「生きがい塾」  
毎週木曜日・午前 「ハツラツ健康運動教室」  
毎週土曜日・午後 「気功教室」中国医療気功整体師 池田知良先生

## 室原亥十二理事長「旭日双光章」受賞

この度、室原亥十二理事長が平成20年春の叙勲において、「旭日双光章」を県ポート協会の会長として受賞。おめでとうございます。  
※旭日章は社会の様々な分野における功績の内容に着目し、顕著な功績を挙げた者を表彰する場合に授与されます。



### 編集後記

梅雨も中休みらしく久しぶりの青空です。ふれあい「53号」は、新任の赤星先生はじめ新職員の方々のメッセージが記載されています。皆様のフレッシュなあなたたいご支援よろしくお願ひいたします。

赤星先生の「生活習慣のゆがみを発見し是正する事で多くの病気の予防云々」とありますが、先日「いきいき健康教室」で成人の6人に1人が糖尿病予備軍、合併症のコワサ等きき、生活習慣病予防と治療のプロジェクトの実現に声援を送ります(今、最も注目されている問題です)

5月12日理事長が旭日双光章受章式典には二人共後期高齢者ですが揃って出席。豊明殿で天皇陛下の拝謁、お言葉を受け感動いたしました。又、思いがけなく多くの方々にあたたかいお祝いをうけ、そのご厚志に胸があつくになりました心よりお礼申しあげます。

一年中でじめじめした一番悪い季節。貴重な記事「夏バテ予防の食事」をよく読み早速実践してみたい。いつもの言葉ですが、元気が一番です。「LOVE IS BEST」で明るく暑さを吹き飛ばしましょう。

(編集長 室原鈴子)

