

ふれあい

(題字 室原亥十二)

「パンとサーカス」



(満面の笑み!! 理事長と患者様のお孫さん)

「パンとサーカス」という言葉はしばしば耳にするフレーズです。これは、イエスが「人はパンのみにては生きられず」と言ったの後の人、風刺詩人ユウェナリス(60～130年代)が「風刺詩集」の中で、ローマ社会の思想世状を揶揄して用いた言葉です。時の為政者はローマ市民の欲心を乞うために、無償でパン(小麦)とサーカス(競技場)を与えた。これがローマ社会の混乱頹廃を招いたとして警鐘を鳴らしたといわれています。のちのちローマ帝国の滅びる遠因となった。

子供手当、高校無償化、高速道路無料化等のばらまき、以前に「ふるさと創生」の1億ばらまきもありました。まさに古代ローマの「パンとサーカス」政策と結果的には同じ様に国家財政の混乱を来し、何等かの後追い増税は必至でしょう。

国民国家であるからには、税負担は当然の義務であるが、使い方については国民の将来の活力になるように、為政者は大胆に視野を広く機を失しないで生産性のある国政を行ってほしい。

最後に増税に頼らなければならないと思いますが、しばらくは8%が妥当でしょう。5%アップでも10%は倍になります。

理事長 室原 亥十二

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

〒861-5517 熊本市鶴羽田 3丁目1番53号
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。

医療法人室原会

水前寺高齢者複合施設

〒862-0949 熊本市国府 1丁目3-15
Tel 096-364-1210 Fax 096-364-1221



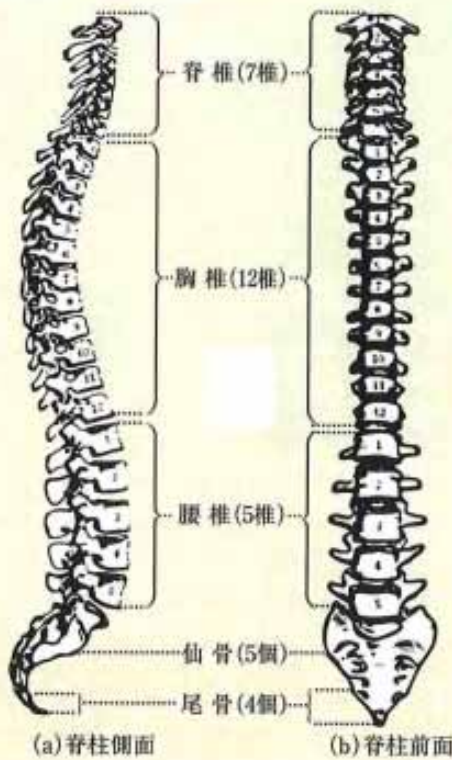
骨粗しょう症

いつのまにか……？骨折？！

整形外科 診療部長 前田 芳郎

おはなしの前に・・・人間の脊椎の構造について

人間の脊椎は「頸椎」「胸椎」「腰椎」「仙骨」「尾骨」の4つに分けることができます。



- 「頸椎」全部で7椎
- 「胸椎」全部で12椎
- 「腰椎」全部で5椎
- 「仙骨」5個の仙椎の癒合したもの
- 「尾骨」4～5個の尾椎の癒合したもの

これら身体の支柱の役目をしていて脊髄を保護しているものです。だいたい成人の骨で32～35個ぐらいで成り立っています。

骨粗しょう症は自覚症状の乏しい病気です。身長が縮む、背中が丸くなるといった症状は徐々に起こるためなかなか病気であると気がつきません。全体として骨がスラスラになり骨折しやすくなります。人の骨量は、成長期で増加し、骨格成熟に達する20歳頃に最大となり、それ以降40歳頃迄一定に維持され、その後、加齢につれて徐々に減少します。骨粗しょう症によりもろくなった骨は体の重み加わらただけで潰れてしまうことがあります。これを圧迫骨折といいます。

当院の整形外科疾患で入院中の方も圧迫骨折が多い傾向です。圧迫骨折が起こると背骨が曲がったり、痛みを伴ったりします。骨粗しょう症は早期発見、早期治療が重要です。

予防と治療

年齢を重ねれば誰でも骨粗しょう症になる危険性は高くなります。しかしその進行はくいじめることができます。

明らかに身長が縮んだ、腰痛がある等の症状があれば医師への相談をおすすめします。

また予防として、転ばないようにする（転倒しない様に、家庭の電気コードや電話線に足を引っかかない様に注意する。すべりやすいカーペットは使用しない。適切な眼鏡を着用する。）、カルシウムを十分とる（ビタミンD、ビタミンK、リン、マグネシウム、タンパク質をとる）、禁煙しアルコールは控えめする、運動や日光浴をする等の予防が重要です。

治療は内服と注射による治療が行われます。

腰痛を予防する。

腰痛を予防するために気をつけることは…

「日常生活で腰に負担をかけないこと」と「適度な運動を行うこと」です。

1. 日常生活で腰に負担をかけないようにはどうすればいいのでしょうか？

たとえば床にある重い荷物を持ち上げる際に足を曲げずに腰を丸めて持ち上げようとしたり、同じ姿勢で長時間過ごすなど、日ごろの悪い姿勢は腰の痛みの原因になってしまいます。

腰に負担をかけないような日常生活動作を送ることが腰痛を予防するために非常に重要です。しかし、腰痛の原因となるような動作（たとえば中腰の姿勢や不自然な姿勢、同一姿勢をとり続けること）は日常生活の中に多く潜んでいます。

2. 適度な運動を行うこと

日頃から運動の習慣があることが大切です。運動不足は腰の動きを悪くしたり、筋力が低下したりして腰痛の原因になります。ウォーキングやジョギングなど左右対称の動きを必要とする運動が適しています。

腰痛を予防するために、腹筋を鍛えたり、腰や太ももの筋肉を伸ばす体操があります。



腰痛予防

リハビリテーション部
理学療法士 金子真一



全身の緊張をほぐす運動

仰向けになり、両膝を立てる。両膝の間にはこぶし1個分入るくらい開く

両手を組んでお腹の上におき全身をリラックスさせながら鼻から息を3秒吸う。それから、3秒間口から吐く。



膂のぞき運動（腹筋をきたえます）

向けに寝て両膝を軽く立てます。（手のひらは下にして床につける）

膂を覗き込むようにしながら上半身を起こしていく。



膝を抱え込む（お尻の筋肉を伸ばします）

向けになり、両方の手で左足を抱えます
足を抱えたままゆっくり胸に引き寄せます。
手を離し、ゆっくり左足を戻します。右足も同様に行います。



腰をひねる。（腰の筋肉を伸ばします）

足を軽く広げて床に仰向けになります。両手は左右に大きく伸ばします。
足を交差させて足先が床につくくらい腰をひねる。そのまま3秒ほど保つ。
反対の足も同様に行います。

感染対策チーム(ICT:インフェクションコントロールチーム)について

院内感染委員会は以前より各職種参加のもと活動しておりましたが、平成17年3月より感染対策チーム(IRC)として立ち上げました。院内感染を防ぐ為に迅速に、また実務的に活動することを目的としています。感染防止のため月に1回以上の院内ラウンドや、職員に向けての勉強会等さまざまな活動を行っています。

<今月のテーマ>

食中毒を予防しよう!

O-157 やノロウイルスによる集団感染は一時はメディアで大きく取り上げられた食中毒ですが、最近では報道も下火になっています。

しかし、油断は禁物です。

飲食店だけではなく一般家庭でも多く発生していますので、原因や予防法を知って食中毒から家族を守りましょう。



食中毒の種類

原因によって症状もさまざまですが、多くの場合、激しい腹痛や下痢、吐き気、嘔吐などの症状が現れます。

<<細菌性食中毒>>



原因菌	主な感染源
O-157 (腸管出血性大腸菌)	牛肉、飲料水
カンピロバクター	食肉(特に鶏肉)、飲料水
サルモネラ菌	食肉(特に鶏肉)卵やその加工品、豚肉
腸炎ビブリオ菌	魚介類
黄色ブドウ球菌	おにぎり、サンドイッチ

<<ウイルス性食中毒>>



原因ウイルス	主な感染源
ノロウイルス	二次汚染された食品貝類(二枚貝)

お弁当の食中毒対策

食中毒を予防するには、5つのポイントがあります。簡単に言えば、「安全な材料を使う(食品の鮮度、輸送方法など)」「菌をつけない(清潔)」「生の食品と加熱した食品を分ける」「菌をやっつける(加熱)」「菌を増やさない(適切な保存)」ということですが、ここでは上の5つのポイントを踏まえ、お弁当で特に気をつけたい点についてご紹介します。

- 調理の前には、指輪やアクセサリは外し、爪を短く切って手をよく洗いましょう。
- 細菌性食中毒の予防には、75℃で1分以上。ノロウイルスによる食中毒の予防には、85℃で1分以上の加熱をしましょう。
- 包丁やまな板の消毒を行いましょ。
- 手には雑菌がいっぱいです。おにぎりをにぎるときはラップなどを使い、直接手が触れないようにすると安心です。
- 水分が多いと細菌が繁殖しやすくなります。お弁当のおかずは汁気をよくきりましょう。
- なるべく涼しいところで保管し、早めに食べましょ。



地域連携室・医療相談室

様々な相談に応じる部署として、5名が業務を行っています。患者様やご家族のいろいろな相談を一緒に考え、問題解決のお手伝いをさせていただきます。

《業務内容》

- 入院相談、退院支援
- 他医療機関、各福祉施設の情報提供
- 介護保険等福祉制度等の相談
- 住宅改善等、住居についての相談

《地域活動》

- ボランティアの受け入れ
- 地域活動への参加（夏祭り等）
- 老人会への参加（血圧測定、健康講座等）

お気軽にご相談下さい。入院中に関わらず外来の患者様のご相談も受け付けております。守秘義務を厳守しておりますので、ご安心下さい。

*介護保険によるショート

ステイ事業も行っています。

在宅で介護を行っています。家族等が、仕事の都合や介護疲れによる休養、冠婚葬祭等の行事で介護が出来ない場合のために、ショートステイ事業を行っています。



《地域連携・医療相談室スタッフ》

◆ 室長 櫛山 博子

◆ スタッフ

深水 千代・橋本 香織

小金丸友子・江口美和子

TEL096-344-1711

訪問介護

専門の介護福祉士や、ホームヘルパーが自宅を訪問し、可能な限り自宅で自立した生活が送れるように支援いたします。

住み慣れた家で生活を続けたい！住み慣れた地域で生活を続けたい！という御本人の希望にこたえ、そしてご家族の介護負担の軽減など在宅での生活を支える介護サービスです。

*こんな時に御利用ください

- ・高齢の父母を入浴させたいけれど、一人ではお風呂に入れるのが困難……
- ・一人で家に居る母が心配なので、食事の準備をしに来てほしい
- ・外出（通院、買い物）したいけれど、一人では心配・誰か付き添って欲しい
- ・オムツ交換や入浴など、介護するのに負担が掛かる・手伝ってほしい
- ・介護の方法がわからないから教えてほしい

*サービスも身体介護サービスと家事サービスとあります

（身体介護サービス）

- ・入浴介助、排泄介助、外出介助、食事介助、新体制式、着替え等

（家事サービス）

- ・掃除、選択、買い物等



ヘルパー責任者
岡本良子

介護保険サービスではご利用できないサービスも対応いたしますので、お気軽に御相談ください

サービス提供責任者 岡本 良子

TEL096-344-1765

防災訓練

櫛山博子

4月28日院内の消防訓練を実施しました。

地区自衛消防隊地区隊長以下、地域包括支援センター、訪問看護、訪問介護、地域連携室等でメンバーを結成、火災発生通報や初期消火訓練等を行いました。

今回はさらに大きな目的として、災害時に防災室において機器の取り扱いを迅速に対応できるように施設管理課の職員や日直者、当直者等の訓練に重点を置きました。

防災設備保守業務者や院内の管理者より講評があり、各自責任の重要性を感じ、自衛消防隊の大切さを改めて認識することができました。



(防災室)



(火元発見!!消火始め)

★介護教室のお知らせ★

菊南病院では2ヶ月に1度、介護教室を開催しております。基礎的な知識や介助方法をお話しています。より良い接し方を、ぜひ皆さんで考えましょう。毎回、多数の参加をお待ちしております♪

- 開催日時：平成22年8月21日（第3土曜日） 15：00～（1時間半程度）
- 場所：菊南病院 1階 作業療法（OT）室
- 内容：①口腔ケアについて…口腔ケアの仕方（便利な道具など）、口内環境について
講師：我那覇歯科医師（阿蘇きずな医院）
- ②嚥下について…ベッドギャッジアップ角度、生理・解剖の講義
食事介助のポイント、食事形態について
講師：菊南病院 言語聴覚科スタッフ
- ③胃ろう（PEG）と経管栄養についての知識と理解
講師：菊南病院 NST 委員会
- 対象者：患者様のご家族の皆様、職員の方。興味のある方ならどなたでも。
- 参加費：無料

お問合せ先
菊南病院 リハビリテーション科
(お申し込みの必要はありません)

写真は前回の介護教室の様子です。
皆さん真剣に講義を聞いておられます。

お気軽にご参加下さい!



ドクター古庄のサイクリング紀行

菊南病院副院長
古庄 伸行

2. 自転車通勤開始

環境・健康・家計のために自転車通勤を始めたものの、幾多の困難が待ち受けていました。

環境に優しい自転車ですが、逆に環境の影響をもろに受けます。冬の朝、気温が5℃以下になると、指先・足先までは暖まらず、病院に着いた時には感覚がなくなり、さらに痛みが出てきます。さらに過酷なのが、夏の暑さです。長い坂を登って病院に到着する頃には汗だくになってしまいます。速乾性のウェアや着替えの用意などが欠かせません。

次に健康ですが、たしかに自転車は体力増強には有効です。50才を過ぎてからでも実感することができます。しかし一方、走行する道によっては事故が心配です。歩道のない道では自動車に注意が必要



なのはもちろんですが、広い歩道でも安心してはいられません。特に高校生の自転車は無灯火や携帯電話をしながらなどの無謀運転があり、ヒヤッとすることが何度もありました。

そして家計です。ガソリン代の節約も自転車通勤の目的のひとつでしたが、安全・快適な自転車通勤には予想外にお金がかかります。メンテナンス用の工具や専用の空気入れ、チェーンの潤滑油など、色々とお金がかさみます。さらには通勤だけでは飽き足らず、ついには……（続く）。

部活 頑張ってます

ソフトボール部
キャプテン
吉里 哲也

昨年夏より菊南病院でソフトボール部を作ろうという話になり、各部署に声をかけて現在約20名の老若男女(?)で元気に活動しています。

北部地域主催の大会や病院対抗試合など、様々な大会へ参加し、いろいろな形で社会や地域への貢献ができればと考えています。

このソフトボール部の活動を通して感じている事は、日常の仕事の中でコミュニケーションを取る機会の少なかった他部署スタッフとのコミュニケーションがとりやすくなったという事です。

今まで廊下ですれ違う時は「おつかれさまで



す」と簡単な挨拶しかしなかったのですが、最近「昨日の練習で体が筋肉痛になってない?」「ケガしたところ大丈夫?」と自然に声をかけあうようになってきました。

初心者からでも楽しくできるので、お時間のある方は試合の応援や練習への参加など、いつでも声をかけてください!

◎外来担当医のお知らせ◎

	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
	大脇	中島	赤星	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(前田先生)・脳神経外科(守屋先生)

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	室原亥十二	室原亥十二	室原亥十二
			高血圧外来 (Dr.梅田)		毎月第二・第四金曜日 腹部エコー検査	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	室原亥十二	室原亥十二	室原亥十二
			喘息外来 (Dr.藤井)		心臓外来 (Dr.室原良治)	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」
- 毎週月・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

◎ご利用者さまの作品紹介◎ 自分で自分をほめる

工藤 恵美子(81)
熊鷹、熊本市

このころ「幸福度」とか「介護度」という言葉を耳にする。年齢を重ねていく中に、やはり見えてくる終(つひ)の命のありようについて考えない人はいないだろう。しかし、今さらなにがしかの物差しを当てて幸か不幸かを論ずるより、自分の死の中にひとりと死にゆくその日まで、無事に生きることを祈りつつ待っている。何を待っているのか分からない。けれども待ちたくはれもしない。日なたほろこのような幸福感を抱きながら、猫を愛がんする。

作家の太宰治は「幸福感とは川底に光る砂金のようなものだ」と述べている。まだ人生半ばにあった作家にとっては、声高に自分を主張する強さに満ちていただろう。先(ころ)「悩む力」を出版された漢尚中(カンサンジュン)先生の言葉がますます私の胸を突いた。

「自分で自分をほめてあげる。自分で自分を励ます。そしてダンディーになりたい。しかもみかけた心のダンディーではなく心のゆとりをもった心のダンディーでありたい」と述べてあった。なるほど自身がダンディーだと表面も変わりゆくものだから、随分洗練された、しれたお方だと思つた。

一方私は、正直言て今、急に死を迎えたいときに満足できるような人生であったかどうか、後悔しきりである。しかし、老化の現象は止めようもなく、体力は弱り、物忘れなどの脳細胞は確かに崩れつつあるが、老いを生き抜くためには弱っていく自分を自分で励ましなが、静かに受け入れるしかないのである。

机辺に積み重なっている自作のエッセイや小説などを、親しみを込めて読み返した。小説を書く手法など学習したわけでもなく、自分流に夢中になって書きこみ続けた作品に目を通している、よくもここまで書いたものだ、自分で自分をほめずにはいられない。

他界した友人らに読んでもらえないのが、ちよびりくやしい。創作の喜びが身に染みできた瞬間、私は、まだまだ青春の途中であると思つた。

平成22年5月27日
熊本日日新聞「生きる」に掲載

編集後記



梅雨も明けて、いよいよ夏本番になりました。今年も熱中症の話が連日、テレビ・新聞で報道されます。どうぞ皆様、充分お気をつけ下さい。

ふれあい「61号」は整形外科の前田Drに骨粗しょう症の記事をお願いしました。脊椎の仕組みを学んで予防と治療、熱誠なさつて下さい。私の周辺では、腰痛の悩みを沢山抱えていらっしゃるようです。私自身も、左腰痛に悩まされています。「腰痛予防」を保存版にして、少しでも苦痛を癒して下さい。

夏、最も注意しなければならぬ「食中毒」。菊南病院では、感染対策チーム(ICT)を立ち上げ、院内感染を防ぐため勉強会をしています。今の季節、大切な話題です。その成果をお目通し下さい。

「地域連携室・医療相談室」は、皆様方の問題解決をお手伝いしております。5名の美人スタッフに、お気兼ねなくご相談下さい。

「訪問介護」の、介護保険サービスではご利用できないサービスへの対応は、地域の皆さんに大変ご好評です。私共も昨日できていた作業が今日できない。先を思いやると不安だらけ。この試みは、嬉しいおたすけマンであり、福祉のあり方に二石を投げられた朗報です。

古庄Drのサイクリング紀行「パートII」。体力はつづが難行苦行の貴重な体験談は必見!!です。

若者の発想ですね、「ソフトボール部誕生」はグッドニュースです。チームフレンドから、人間関係・絆等を深め、先日のサッカーワールドカップで日本代表が見せたサムライ精神を目標に、大きく羽ばたいて下さい。

熊日への投稿でも度々入選なさる工藤恵美子さんの作品を今期はご紹介しました。すばらしい文章に脱帽です。

先日、ベストセラー「柴田トヨさん96才の詩集」を読みました。その中の、「人生いつだってこれから、誰にも朝は必ずやってくる」のフレーズに勇気づけられ、重い言葉に感動しました。

編集長 室原 鈴子