

## ふれあい

(題字 室原亥十二)

## 想像を絶する巨大エネルギー

惑星地球のすさまじいエネルギーをまざまざと見せつけられました。

地球には心はない。血も涙もない。それに比べ、人間一人一人の力はなんと弱い存在か。しかし強い心はある。地球のエネルギーこそ、人類が営々と築いてきた文明の母なる根源ではないだろうか。それゆえ震災については諦めに近い。蟻族の営みに人間が足を踏み入れてその秩序を乱した時のように、東北の今回のような地震・津波は、地球の肩凝りとも言うべき悪意のない動きが、人族(ヒトゾク)に3月11日のような環境破壊を来たした。それに続く人災ともいえる放射能汚染については、まだ誰も見通しが立たない。太陽のエネルギーと原子力エネルギー、この2つの核融合反応はエントロピーのエネルギー説では、どう説明するのだろうか。

太陽エネルギーの宇宙での廃棄物の心配はないが、原子力エネルギーの地上での廃棄物が問題になる。万という年数を要するという説もある。しかし、環境が整えば蟻族がまた戻ってくるように、東北の被災者も本能的に元の古巣に戻ってくると思う。その為には国・地方自

治体、それから親・兄弟が、将来の子供達が希望を持てるような生活の場を築く努力を早急になさねばならぬ。一時の停滞はあっても必ず復興はある。心配なのは、若者がやっておれないと拡散して戻らないことである。

今10歳の子供が20歳で親の仕事が継げたらよい。日本は一度同じ様な困難を経験している。戦災と原爆、外国は金を出してくれない。国で金の工面をせねばならぬ。国有財産処分、増税ついで借金(公費)もやむなし。然し、震災インフレだけは避けて欲しい。10年で100倍インフレを経験した記憶は残っている。適時適量に対応してほしい。

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。

ホームページ <http://www.kikunan-hospital.com/>

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



# 糖尿病教室

## 始まりました。

近年、生活習慣の変化を背景に、糖尿病の患者数が世界的に急増しています。日本では、2007年度調査で患者数は800万人に達すると言われています。予備軍1320万人と合わせると実に合計2210万人が何らかの介入（治療、定期検査）を要すると言われています。糖尿病の合併症のため血液透析導入や失明に至る数も増加しております。

その様な現状を踏まえ、このたび菊南病院では、糖尿病の治療を受けておられる方、あるいは糖尿病予備軍（耐糖能障害の方）を対象に、糖尿病教室を開催することとなりました。普段の診療では、時間的制約もあり、食事、運動あるいは服薬に関する指導を十分に受けておられない方もありません。そこで、この教室にご参加をいただき、ご自身の治療に関するより幅広い知識を学んでいただき、糖尿病の療養や進行防止にお役立ていただければと考えております。どうぞ皆さん、奮ってご参加ください。

回	日 程	時 間	内 容
1	8月20日(土) 場所:患者食堂	10:00~11:00	医師講話 食事について:管理栄養士
2	9月10日(土)	11:00~12:00	医師講話 運動について:理学療法士
3	10月8日(土)	11:00~12:00	医師講話 検査について:検査技師 食事について:管理栄養士
4	11月12日(土)	11:00~12:00	医師講話 薬について:薬剤師
5	12月10日(土)	11:00~12:00	医師講話 日常生活について :看護師/保健師

場 所: 5 階多目的ホール

(1 回目は患者食堂東館 2 階です)

参加費: 1 回 1,000 円 (毎回血糖検査を行ないます)

定 員: 30 名 可能な限り継続してご参加できる方。

(御家族でのご参加歓迎)

お申し込みは、受付窓口へ  
電話: 096-344-1711

# 臨床検査科



▲血圧脈波計  
(動脈硬化)

◀SAS 測定機  
(睡眠時無呼吸  
症候群)



自動血球計数装置▶



糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病が年々増加しています。原因として、食生活のみだれ、運動不足、喫煙、過度の飲酒、ストレスなどがあげられず、これらを見直し改善する事で病気を予防することができ、症状が軽いうちに治すこともできます。そのためには毎年健診を受けて自分の身体の状態を把握することも大切ではないでしょうか。

## 《 臨床検査科の主な業務 》

### ○検体検査 (血液・尿・便など)

- ・生化学検査  
血糖、HbA1c  
肝機能、腎機能、腫瘍マーカー、ホルモンなど
- ・尿検査  
蛋白、糖、ウロビリノーゲン、潜血、沈渣  
細胞診
- ・血液一般  
赤血球数、白血球数、血色素量、ヘマトクリット値、  
血小板数、血液像など
- ・血清学的検査  
CRP、RA、血液型、インフルエンザ、  
その他のウイルス検査
- ・便潜血反応
- ・細菌検査



### ○生理学的検査

- ・超音波検査 (腹部・心臓・頸部・乳腺)
- ・心電図
- ・24時間心電図
- ・エルゴメーターによる運動負荷心電図
- ・24時間血圧測定
- ・血圧脈波検査 (動脈硬化)
- ・SAS 検査 (睡眠時無呼吸症候群)
- ・肺活量
- ・眼底写真
- ・眼圧



動脈硬化を調べる血圧脈波検査や睡眠時無呼吸症候群のSAS検査もおこなっています。

検査科は、正確な結果をより速く提供できるようにまた、安心して検査を受けていただけるように親切、丁寧な対応を心がけています。体調がおかしいな?と思われたら早めに外来を受診してください。



## 委員会紹介

# 安全衛生委員会

安全衛生委員会は、労働者がこころと身体の健康を保ち、安全に働くことができるように、職場における労働者の危険・健康障害を防止するための対策などを調査審議します。

### 安全衛生委員会

労働者がこころと身体の健康を保ち、安全に働くことができるように、一定の規模の事業場には安全委員会および衛生委員会を設置（安全衛生委員会の設置に替えることが可能です）が法律で義務付けられています。

職場の安全衛生を確保するためには、安全衛生に関する問題に労働者が関心をもち、その意見を反映させることが必要です。

安全衛生委員会は、職場における労働者の危険・健康障害を防止するための対策などを調査審議します。

#### ○委員会での審議内容

- ① 労働者の危険及び、健康障害を防止するための基本となるべき対策
- ② 労働災害の原因及び再発防止対策で、安全及び、健康に係るもの
- ③ 労働者の健康障害を防止するため及び、健康増進を図るための基本となるべき対策



#### ○菊南病院安全衛生委員会の実際の活動

##### ・安全

- 街頭交通安全活動
- 交通安全勉強会
- 職場危険箇所巡視

##### ・衛生

- 定期健康診断
- 健康増進活動



- 火の国レガッタ大会
- RKK女子駅伝大会
- ボウリング大会
- 等

#### ○ポイント表彰

安全衛生委員会の活動に参加、貢献の顕著な方に、忘年会時に表彰を行っております。







# リレー・フォー・ライフくまもと2011に参加

～がん患者支援・がん啓発24時間ウォーク チャリティイベント～



## リレー・フォー・ライフ (RFL) とは

がん患者や家族、その支援者が交代でタスキをつなぎながら24時間歩き、がんを負けない社会作りを目指して絆を深め命のリレーを行う催しです。

自分を、家族をがんから守るには何をしたらいいのか、がん問題への答えを見出すための様々な活動が命のリレーを通して行われます。

がんと闘う寄付イベントでもあり、寄付金は日本対がん協会を通じ患者支援を中心とした対がん活動に使われます。

「がんは24時間眠らない」「がん患者は24時間がんと闘っている」をメッセージに、1985年にアメリカで始まり、世界中に広がっています。

2011年5月21日(土)～5月22日(日)、白川公園にて「リレー・フォー・ライフくまもと2011」が熊本で初開催されました。天候にも恵まれ、多くの参加者ががん向き合う24時間リレーウォークに臨みました。菊南病院からは20名以上が参加し、交代で24時間完歩することができました。一番歩いた職員は、白川公園を100周(約30km)も歩いたそうです。

その他も、ルミナリエ(メッセージを書いたバッグにキャンドルを灯す)・ステージイベント(エアロビック演技やライブ)など2日を通して多彩なイベントや講演があり、がん問題への理解を深めるとともに、患者や家族に対する想いをひしひしと感じた貴重な体験となりました。



ウォーキング風景



ルミナリエバッグの灯り



ステージイベントの様子

メッセージを託したキャンドルに火を灯して、がんて亡くなった人たちを偲び、また、がんを闘っている人々への思いをキャンドルに託し祈りを捧げます。



# うりぼう



～ 施設の楽しい行事を紹介します。～

水前寺高齢者複合施設  
小規模多機能 いとし  
グループホーム 鈴の音  
水前寺有料老人ホーム

## にっこにこ会

毎月、ボランティアの方々による歌や講演などの催しを行っています。また、全館合同の行事は入居者の方々の交流の場となっています。



5月18日(水)  
音楽療法活動グループ  
リーフアンサンブルキャラバン



6月11日(土)  
転倒予防について  
講師 菊南病院 理学療法士  
北里 壺二先生



7月23日(土)フラダンス 3名

## その他の行事等



音楽会♪



上手に塗れる  
かな...



7月合同誕生会



祝・九州新幹線開業!!!  
熊本駅に行ってきました。

## くまモン

熊本のマスコットキャラクター「くまモン」登場!!  
各階、嗜好を凝らした、くまモンができました。



材料の花紙を丸め中



1階 小規模多機能ルーム



2階 グループホーム



3階 有料老人ホーム



# 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

## 6. 熊本再発見

「熊本シニアサイクリングクラブ」という同好会の週に一度の例会に参加するようになり、先輩たちの先導で色々な所に連れて行ってもらいました。北は合志川や菊池川沿いに進み、菊鹿で開催の国際自転車ロードレース観戦や岳間溪谷、菊池市経由で竜門ダムや菊池溪谷、さらには旭志の矢護川。西は大津の「からいも祭り」、さらに国道57号線を登って南阿蘇の湧水群や早春の野焼き。南は緑川・御船川・浜戸川・加勢川流域、川尻の鰻や立岡自然公園の桜、氷川ダムや立神峡、宇土半島一周。西は金峰山の時の茶屋や田原坂を経由して、横島干拓のツル観察、玉名市の「山田の藤」や「花しょうぶ祭り」、立願寺温泉の足湯などなど。自動車では気がつかなかった熊本の四季折々の花鳥風月に触れ、その自然の豊かさと人々の営みを再発見しました。特に、熊本は全国有数の農業県。



熊本シニアサイクリングクラブと当院職員との合同サイクリングで菊鹿の「あんずの丘」へ

豊富な湧き水や河川を有効に使った灌漑用水設備には、ただただ感心するばかりでした。そのうちに、菊南病院でも増えてきた自転車愛好者も誘ってサイクリングに行ったりするようにもなりました。こうしてますます自転車の魅力にはまって……(続く)。

## きくなん活き活き健康教室

### 防災についての勉強をしました



菊南病院では、地域住民の方々を対象に毎月1回「きくなん活き活き健康教室」を開催いたしております。

毎回テーマを変えて、運動実践・栄養講話に病院食の試食会、医師講話を基本とし、時には、その時々さまざまな社会問題をテーマに取り上げ、みなさんと勉強しています。

今回、4月・5月の2ヶ月にわたって、「防災について」の講話を開催いたしました。

3月11日、東日本を襲った大震災は日本中を震撼とさせました。誰もが、地震国である日本で、いつこのような災害が起こるかわからない時に、「熊本での震災に備えるための知識がほしい」「避難場所の確認を」「どのような行動をとったらいいのか」など、参加者の方々より多くの意見を頂きました。

そこで、4月は「知っておきたい防災の心得」として、熊本中央消防署の永野茂様にお話していただきました。その中で東日本大震災の現状や、今の日本の地



形から今後想定される地震や災害について、また避難所の紹介や非常袋の準備内容、最後には非常食(炊き込みご飯、乾パンなど)の試食もありました。

炊き込みご飯は「案外、おいしいね」また乾パンは「昔と違っておいしくなっているね」などの声が上がっていました。

5月には「避難勧告発令!その時?」とし、熊本市地域保健福祉課よりお越しいただき、主に「災害時要援護者避難支援制度」についてのお話をいただきました。

「災害時要援護者避難支援制度」とは、地震や災害時に自力で避難することが困難な方々の安全を守るための制度で、そのための登録の仕方をはじめ、支援を必要とする方々の日頃からの心がけなど、丁寧に教えていただき、大変ためになりました。

「天災は忘れた頃にやってくる」といいますが、こういう勉強会を機会あるごとに開催し、いざという時の「備え」とすることが大切であると思いました。





# ◎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(予約)	前田(予約)	吉村	寺田	前田(予約)	前田(予約)
午後	禁煙外来(予約)	—	室原(予約)	室原(予約)	—	居残り 当番医
	大脇	中島	赤星 <small>禁煙外来(予約)</small>	吉村	古庄 <small>禁煙外来(予約)</small>	
	松岡(予約)	—	守屋(隔週)	—	赤星	

- 診察日・時間：月～土曜日 午前9時～午後5時 ● 吉村(内科全般・糖尿病) ● 前田先生が要予約になります。
- 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。
- 松岡(呼吸器外来)(要予約 14:00～16:00・外来に電話予約をお願いします。)

## 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)	休診	室原亥十二 毎月第二・第四金曜日 腹部エコー検査	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)	休診	室原亥十二 心臓外来 (Dr.室原良治)	室原亥十二 心臓外来 (Dr.室原良治)

- 診察日・時間：月～土曜日(木曜日を除く) 午前8:30～午後6:30
- 休診日・時間：木曜日・日曜日・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・水曜日・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



「こらよか体操」の案内  
 毎週月・木曜日  
 10:00～11:30

当通所リハビリテーションでは、7月から「入浴や食事をしなくてもいいから短時間で運動だけを行いたい」という利用者のニーズにお応えして、「こらよか体操」コースを始めました。

主な内容としては、菊南病院オリジナルの「こらよか」体操をはじめ、ペットボトルを使用してのダンベル体操、最近話題のロコモティブシンドローム(運動器症候群)を予防するためのロコモ体操、マシンを使用した筋力トレーニングなど、様々な内容を気軽に楽しみなで行なえるよう提供しています。

体力に自信のない方、今の生活を維持していきたい方、無理なく楽しみな運動を行っていききたい方にお勧めのコースです。

自分らしく生き生きと生活するために  
 レッツチャレンジ

編集後記

暑いニュースの多い昨今、なでしこジャパンのワールドカップの活躍には、舞い上がってしまいました。特に、「澤 穂希選手」は MVPにして得点王、「宮 崎 穂 香選手」は MVPを送りたいです。「夢はみるものでなく、叶えるもの」の言葉に感動しました。すばらしいチームメイトは、日本中の人々に勇気と元氣と希望を与えて下さいます。私の筆も「澤 穂希」と字は異なりますが「穂希」と同じ発音です。彼女の強さにあやかっで欲しいと思っております。夏バテにくたばる事なく、ナゲシコの花の様に諦めない心で、上を向いて歩きたいものです。

さて「ふれあい65号」は、近年急増の一途を辿る糖尿病について特筆してもらいました。「職場紹介」では、臨床検査科を取り上げてみました。各部署とも、それぞれ分野で懸命に頑張っています。また「安全衛生委員会」は、働く人が心と体の健康を保ち、安全に働く事が出来る様、スタッフ一同頑張っています。「リレー・菊南」ライフ・かもと2011年「菊南病院」からも20名以上が初参加し、がん患者支援、がん啓発の24時間ウォーク、チャリティイベントはスタンプをとっても貴重な体験となりました。

次に「水前寺高齢者複合施設」のたのしい行事を紹介いたします。北里先生の転倒予防についての有意義な講話やフラダンス、元教師三人組のボウリングの歌や、シヤボン玉を飛ばしながらのたのしいコーラス等、盛りだくさんのスタンプをご覧下さい。スタッフ一同、患者様のたのしい思い出作りにはりきっております。

好評の「Dr古庄のサイクリング紀行」は、熊本シニアサイクリングクラブ同好会の方々のお話も膨らみ、自転車の愛好家も増えそうです。

「さくなん活き活き健康教室」では、防災についての勉強会があり、3月11日の東日本大震災の教訓を活かし、熊本地域保健福祉課よりお越し頂いてご教授頂きました。「天災は忘れた時にやってくる」備えの大切さを改めて感じました。

年齢を重ねますと、「無理をしない」「考えすぎない」「こだわらない」が、猛勢を乗り切っていくかと思えます。皆様も、お身体にはくれぐれもお留意下さい。

編集長 室原 鈴子

