

室原会だより

秋号

66号  
平成23年11月

# ふれあい

(題字 室原亥十三)

## 金太郎鮎の世界



よく「グローバルな価値観」とか「グローバルスタンダード」「グローバルイゼーション」といった言葉が使われます。日本語で端的に表現すれば、金太郎鮎の切り口みたいな表現だと思われます。

理想とする人間社会への願望であって、そんな世界は妄想ではないでしょうか。人類が生物である限り、競争・闘争は本能です。強い者が弱い者を負かす、この繰り返して人類の歴史は幾千年も続けられて現在に至っております。

現代の産業、経済等々分野でも然りです。それが歴然とした現在の地球の姿です。最近では大量破壊兵器・テロ・宗教的自爆テロ・貿易センターへのテロ…。その反発としてフセイン・ビンラディン・カダフィ等を強大な力で穴倉より引きずり出し、その無様な姿をメディアで世界に流し、有無を言わず虫けら同然に殺したという事実があります。

裁判にかけられた A 級戦犯の方がまだましだと思います。

前記の通り、人間が生物である限り戦いはなくなりません。

戦うための地球エネルギーを使い果たした時には、金太郎鮎になるでしょう。



\*意味：グローバル→世界的な

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

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

# 糖尿病教室だより

8月より5回シリーズで行っています。毎回、テーマ別に医師講話と担当スタッフによる栄養指導を行っています。また、当院栄養士が入院患者様向けに提供しております糖尿病食を食べていただき、血糖値の測定（食間、食後）も行っています。参加された方より糖尿病の療養に対する数々の疑問や質問、特に食事療法や薬に関するものが多く寄せられますので、個別にお答えする時間も多く取るようにしております。今後も皆さんに役立つ教室を開催していく予定です。で、治療中の方のみならず糖尿病が心配という方も是非ご参加下さい。



9月3日(土) 11:00より、5Fホールで14名の参加で開催しました。今回のテーマは、「運動について」医師講話では、「適切」な運動の効果はブドウ糖が筋肉内に取り込まれ血糖値が下がるインスリン抵抗性を改善し、高血圧、脂質異常症を改善します。体重を減らす為には、1回15〜30分のウォーキングを1日2回、万歩計では1万歩程度がお勧めです。しかし、足腰が悪い方や、高齢の方は医師と相談しながら無理なくできるものを行います。続いて理学療法士からは、「身体の中の糖の保管場所は、筋肉が全体の8割を占めます。なぜ運動を行うかと言えば血糖値を下げる効果があります」とお話がありました。インスリンの効きやすい体質作りをしていきましょう。又、椅子を使用し座位でできる運動の紹介をストレッチ法で足腰の悪い方でもできる運動の紹介をしました。又食事指導では、糖尿病の基本は食事療法をきちんと行うことですが、糖尿病だからといって食べていけないものなどは基本的にはありません。その人にあつた分量をさまざまな食品からバランスよく取れるような工夫しましょう。糖尿病の食事は栄養バランスの取れた健康食です。家族と同じ食事を、食べ方と量に注意し、楽しみながらとりましょう。

**ポイント**

- ・1日3食とる
- ・主食はむしろ適量
- ・副食(魚、肉、豆腐、卵)は1食に必ず一皿
- ・野菜は毎食とる
- ・油料理は1日2品まで
- ・嗜好品(アルコール、菓子)は決められた量以下に
- ・繊維の多い食品を選ぶ(蒟蒻、筍、海藻、きのこ、寒天など)

等の話の後実際に、昼食600Kcalの試食会を行いました。御飯2単位(100g)では見た目も少なく感じましたが食べてみたら結構お腹いっぱいになりましたとの感想がありました。

# 菊南病院が テレビで紹介されました

「KKT医療ナビ！Dr. テレビたん」にて当院の情報が放送されました。



ホームページで繰り返し  
動画を見ていただけます!!



動画や写真で当院の情報を  
分かりやすくお伝えしており  
ます。情報盛りだくさんです！



<http://www.dr-tv-tan.jp/>

ホームページをぜひご覧ください。ドクターテレビたん

検索



ふれあい  
ア・レ・ゴ・シ

# 祝 百寿 小杉 茂さま

(明治45年3月26日生)



明けて3月に100歳の誕生日を迎える小杉さん。  
 敬老の日にあたって、熊本市より長寿のお祝いに賞状と記念品が授与されました。  
 ご家族さまと一緒に、この日を迎えられた小杉さんは、しっかりと賞状を受け取り、晴れとした笑顔で浮かべておられました。



## ♪ 済野 裕生 100のちの詩コンサート ♪



平成23年8月27日(土) 13・30から菊南病院にて、「患者様ご家族懇話会」が開催されました。懇話会終了後に、特別コンサートとして当院患者様のご家族でもある済野裕生さんによる「100のちの詩コンサート」が実現。自身のお母様との介護生活の日々を綴った「介護ソング」は、老人介護に関わる介護側である家族の思いを中心に、「老いや命、人生などをテーマに」観覧者たちも、その苦悩や悲哀、喜びの入り混じった唄に心を寄せ、会場は静かに胸に迫る感動に包まれました。



♪演奏楽曲：施設にて、母のクーデター、涙草、金木犀、静しぐれ、八年目の静しぐれ、遠など



## ナイスストライ

ナイスストライ(職場体験実習)事業は、県下の中学校が「総合的な学習の時間」と位置づけ、仕事をする意義や喜びを体験し、望ましい職業観・勤労観を身につける、地域社会とのふれあい、社会の一員としての自覚を高める。  
 3、路選択において自己の適正を知る手がかりとする  
 4、事の厳しさを体験し、時間を守ることを大切さやマナーを学ぶ。  
 等目的にあらゆる職場で実習する。今年も菊南病院は本人の希望とのこと。今年も菊南病院に4校(清水中・北部中・西台志中・西台志南中) 延べ17名の学生さん達が職場体験に訪れました。3日間の実習のなかで初日に医療安全、院内感染、接遇(身だしなみ)についてかなり厳しきオリエンテーションを行いました。その時必ず「倫理」「尊厳」などの意味を尋ねます。ほとんどの学生が答えられませんが、宿題として翌日に発表してもらいます。最近では携帯で意味を調べてきましたと答える学生が多いです。  
 病棟よりハ室へ外来し地域連携室へ通所しハなど病院のほとんどの部署を見学します。最初は高齢者との会話がほとんど続かないで、戸惑っているようです。2日目、3日目と徐々に慣れて、自ら会話できるようになると笑顔も出てきます。又、車椅子体験やストレッチャーでの移送体験は興味津々のようです。最終日には栄養室から特別メニューで作っていただく病院食を食べながら会話を弾みます。医療の現場に興味を持ち、多くの学生さん達が看護に携わって欲しいと願います。  
 看護部長 大森千賀子



## りんどう会 夏祭り

毎年行なわれている北部東小学校の夏祭りに、今年もりんどう会は参加しました。当会は、主にバザーで参加し職員をはじめ、皆様方が持ち寄っていただいたものを販売致しました。商品の中には、家庭用品をはじめ、ぬいぐるみ・おもちゃなど様々なものが揃いました。中でもはずれ無しのくじ引きは、子どもたちに大人気でスタッフ共々大変盛り上がりました。  
 来年も今年以上に楽しめるような催し物を準備して参加し、地域の皆様との交流をしたいと思います。  
 皆様御協力ありがとうございました。

言語科 高峰佑貴 稲葉由佳

## バザー



# 交通安全勉強会

クイズ、正しい一旦停止の標識はどちらでしょう？



いきなりのクイズでしたが、毎日見ているようで、覚えていない人が多いのではないのでしょうか。

JAFより講師をお招きし、交通安全勉強会を開催致しました。このような交通関係の常識クイズを交えながら、交通安全について知識を深めることができました。

また、交通事故の無残な映像を見、失敗と後悔をする前に、安全運転を心がけようと感じました。クイズの答え…正解②。なぜ斜め上になっているかは不明とのこと。

安全衛生委員会事務局

檀寺 高弘

## 平成23年度 互助会親睦会開催

去る8月27日から28日にかけて、山鹿市の菊池川のほとり清流荘鹿門亭にて、毎年恒例の互助会親睦会を開催しました。今年は、宿泊班17名、日帰り班37名の計54名の方々に参加していただきました。

6時30分から宴会が開始になり、始終和気藹々とした雰囲気で行進していききました。後半になるとカラオケも加わり、大盛り上がりの中に会を終える事ができました。日帰り班で参加された方は時間も少なく、空いた時間で温泉に入っていたいただき、少し慌しいスケジュールでしたが、一泊班で参加された方は、宴会終了後も温泉や宴会の続きを楽しまれており、部署や年代の垣根を越えて親睦を深める事ができました。来年度も同様に親睦会の企画をしますので、ふるってご参加いただきたいと思っております。



## 第9回 菊南病院 院内各部署発表会

H23・9・10(土)の午後より多目的ホールにて発表会を行いました。

9回目となる今回の発表では、演題も多岐に渡り、内容も充実して各部署の仕事内容も正しく把握できてきていると感じています。

(演題)

- 1、床の維持管理について 環境技研
- 2、肺炎の画像診断 放射線科
- 3、健康管理部ヒヤリハット報告より 健康管理部
- 4、看護実習開始にともなう病棟スタッフの意識の変化 看護部一病棟
- 5、心大血管疾患リハビリテーション施設基準取得後1年間の報告 (一)リハビリテーション部 健康管理部
- 6、当院における腎機能低下者の実情と薬剤 薬剤部
- 7、モジュール型プライマリナーシング方式の導入について 看護部一般病棟

質疑応答、講評を終え、終了しました。

## 超音波装置が新しくなりました

9月12日に最新の超音波装置が導入されました。前の装置が古くなりまして、さらに画質が良く、性能が高く、使い勝手の良い装置をとということで、日立ALOKA社のProsound α7が選ばれました。この装置は4本のプローブを装備しており、診断能が大幅にアップし、検査の守備範囲も広がりました。腹部エコー検査をはじめとして、心臓、頸動脈、乳腺、甲状腺、その他の表在臓器、下肢動脈、さらには整形外科分野での肩関節(腱板断裂の判定)など、あらゆる部位の超音波検査に利用されます。

また、既存の院内モニター画像診断システム(PACS)に接続したことにより、患者様や人間ドック受診者の方にモニター画面を見ながら説明が出来、過去の超音波画像データやX線画像、CT画像を瞬時に呼び出し、比較することも簡単に出来ます。

放射線科科長 末安



# 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

## 夏祭り

盆踊りの後、ラムネを飲みながらお菓子のくじ引き、ヨーヨー釣りを楽しみました。



振って振って  
また振って



1等が  
当たりました



ウフフ



やっとこさ  
一個釣れた

## 敬老会

## 祝 100歳

敬老の記念に写真と  
蜂蜜饅頭をプレゼント。



水前寺有料老人ホーム  
に入居されているご利用  
者様が100歳を向か  
えられ熊本市より表彰  
されました



## その他の行事



ナイスドライ

出水中学校の生徒  
さんが体験で  
来られました。



黒糖ドーナツ棒工場  
見学に行っ  
てきました。

# ドクター吉庄のサイクリング紀行

菊南病院副院長  
古庄 伸行

## 7. 安全・快適なサイクリングのために

サイクリングは楽しいですが、そのサイクリングを安全・快適なものにするには様々な技能が必要な事が分かってきました。まずは自転車に乗る人の安全・体調管理が大切です。ヘルメットの着用はもちろん、夏場の熱中症対策、冬場の防寒対策、そして、なにより体調が悪い時などに、無理をせず、撤退する勇気も必要となります。さらに、特に集団でサイクリングする場合には「ハンドサイン」と「声掛け」が大事です。「ハンドサイン」というのは、「左折」「右折」「止まれ」などの手信号の事です。それだけでなく、後方や側方からの車両の接近、止まったり動き出したりする時の「声掛け」も大切です、これを怠ると、重大な事故にもなりかねません。次に必要なのが自転車を整備する能力です。自転車の性能を維持するためには、タイヤの空気圧、チェーンの状態などもチェックしておく必要があります。



熊本シニアサイクリングクラブの先輩たちと菊池川沿いを走る

す。また、タイヤのパンクなど、トラブルに対処するために、工具類の携帯も必要ですし、それらの取り扱いにも慣れておけねばなりません。なかなか奥が深いのです。(つづく)

## 栄養士がつくる病院レシピ

菊南病院の栄養士による患者さんに喜ばれるレシピ

# 家庭で作る 経口補水液(ORS)の実演

## 熱中症は

高温環境下で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、発症し、死に至ることもあります。予防法や、応急処置を知っていれば防ぐことが出来ます。

地球の温暖化と共に猛暑の日が続き、特に今年は東日本大震災による電力不足などの節電対策で、熱中症のニュースが連日報道されていました。私たちの体の半分以上は水分で出来ており、摂取量と排泄量は一定 [2ℓ～2.5リットル] に保たれています。人はジッとしていても呼吸や皮膚（汗）から1日に約1ℓの水分を失っています（不感蒸泄）が体内の予備タンクとなるのが筋肉です。年をとって筋肉量が減ってくると水分の蓄えも少なくなるためお年よりは自覚症状がないまま脱水を起こしてしまうので注意が必要です。体内の水分が失われるということは、生命にもかかわる一大事なのです。この脱水の回復に役立つのが「いのちの水」といわれる経口補水液（ORS）です。発汗、下痢、嘔吐などで失われた水分、糖分、塩分などを効率よく吸収するのに優れており、点滴の成分によく似ています。

ORSは、水・砂糖・塩分などこの家庭にもある身近な材料で簡単に作る事ができます。通常は水1ℓに塩3g、砂糖40gで出来上がりですが、K補給の面から果汁を入れることもあります。そこで菊南病院では、外来の待ち時間を利用してORSの作り方の説明、実演を行い試飲していただきました。皆さん思ったよりおいしく家でも是非作ってみようと思われ、ORSの認識を新たにされたようです。「転ばぬ先の杖」予防のためにも御家庭に麦茶感覚で御用意いただきたいと思えます。



◆外来担当医当番表◆

		月	火	水	木	金	土
午前	1診	室原	赤星	室原	室原	室原	室原
診療 (9時~12時)	2診	古庄	加古	古庄	加古	加古	赤星
受付 (9時~11時)	3診	整形外科 前田(予約)	整形外科 前田(予約)	吉村	寺田	整形外科 前田(予約)	整形外科 前田(予約)
午後	1診	禁煙外来 (予約)	—	室原 (予約)	室原 (予約)	—	—
診療・受付 (13時~17時)	2診	大脳	中島	禁煙外来 赤星(予約)	吉村	禁煙外来 古庄(予約)	休診
	3診	呼吸器 14時~16時 松岡(予約)	—	神経内科 14時~17時 守屋(隔週)	—	赤星	—

●休診日:日曜、祝日、年末年始等 ※但し、急患の場合はこの限りではありません。

—医師情報—

- 前田 予約診療が主となりますが、診療担当日の時間内でしたらご相談下さい。
- 松岡 呼吸器 ※要予約:外来に電話予約をお願いします。
- 守屋 神経内科 ※隔週:第1・第3・第5水曜日

★都合により受付終了時間が早まる場合がございます。ご了承くださいませ★

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

編集後記



今日は小春日和、心もさわやかな日です。秋から冬にかけて黄色のあざやかなつわぶき、あちこちで見られる頃となりました。巷では年金の大暴落、大王製紙の大ピンチ、オリンピックが飛び交っており、先日、ノーベル化学受賞者の根岸英二氏の講演を聞くチャンスにめぐまれました。クロスカプリングの仕組み等の解説、金や鉄等の移金属を融媒にする有機合成の話は難しかったが「失敗を恐れずに挑戦してほしい」という学生は、最低1年は海外で勉強し、外から日本を見てほしいと注文があり、グローバルなお話に感銘を受けました。さて、わが国の糖尿病患者は、予備軍あわせて2210万人と急増している事を知り糖尿病教室へ力を注いでいたらと思います。先日は、菊南病院が、KKT医療ナビで放映されました。又、おめでたい話がつ。百歳を迎えられた、小杉茂様、元吉きみえ様のお二人に心よりご長寿お喜び申し上げます。明るく前向きな生き方に乾杯、古庄先生のサイクリング紀行も好評、「安全快適なサイクリング」をモットーと読み大いに意を強くした。買物の度に、突進してくる自転車の大群に出会うと恐怖感を覚えます。年老いた歩行者の事も考慮して安全運転をひたすら折る一人です。「NHKの100日de名著」のテキストで、苦しみを消すには自分自身を変えるしかない言葉が身にしみました。寒さに向かいます。皆様、どうぞ、お風邪等ひかれぬ様へ注意下さい。