

室原会だより

Vol.118

秋号

令和6年

# ふれあい

(題字 室原亥十二)

ふれあいフェスタにて  
なりきりナース体験  
くるみちゃん

運動のすすめ・第2回  
HOTTOPIC (AI問診/新パンフレット/消防訓練)  
きくなんフェスタ前夜祭・本祭  
ドクター古庄のサイクリング紀行  
城野憲二Dr.の「徒然の記」  
うりほう/グループホームきくなんだより  
...and more



菊南病院  
ホームページ



菊南病院  
youtubeチャンネル

室原内科・小児科

〒862-0949  
熊本市中央区国府1丁目11番9号  
Tel 096-364-3080 Fax 096-366-4668

菊南病院

〒861-5517  
熊本市北区鶴羽田3丁目1番53号  
Tel 096-344-1711 Fax 096-344-1726

水前寺高齢者複合施設

〒862-0949  
熊本市中央区国府1丁目3番15号  
Tel 096-364-1210 Fax 096-364-1221

グループホームきくなん

〒861-5517  
熊本市北区鶴羽田3丁目11番15号  
Tel 096-345-2260 Fax 096-345-2261

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



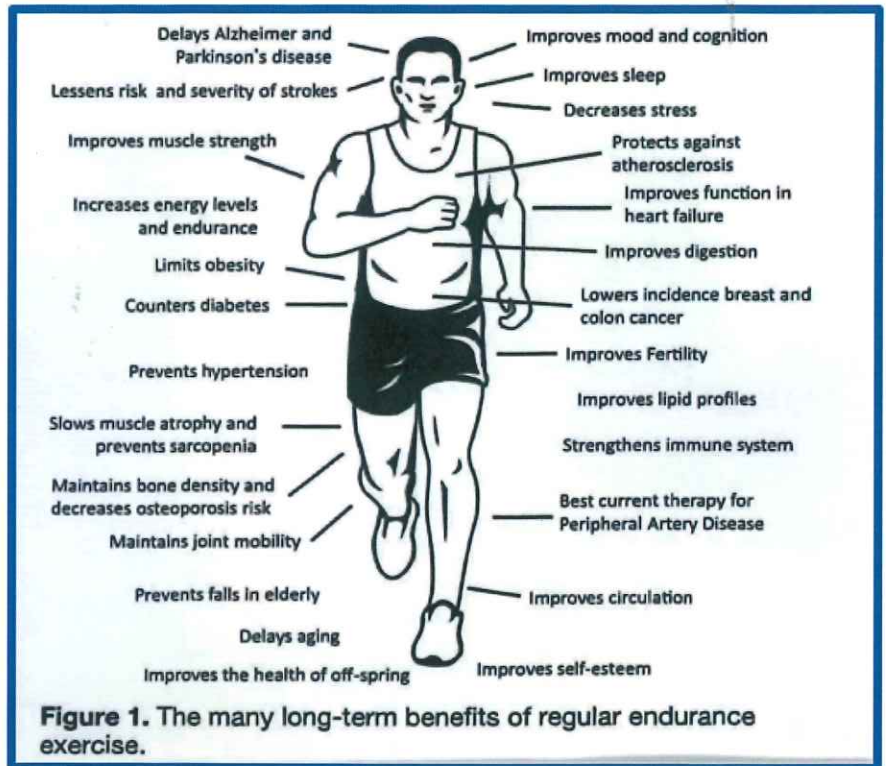
# 運動のすすめ 第2回

赤星隆一郎副院長 (循環器/スポーツドクター)

以前、本誌で「スポーツと私」という文章を連載させて頂きました。第97号(令和元年)で、体を動かすのは楽しく気持ちの良いものと書いています。運動する時には先ずこのことを忘れずに心の余裕を持って実施して頂きたいと思います。

運動は大別すると有酸素運動と無酸素運動に分類されます。有酸素運動は文字通り酸素を使いながら行う運動でエネルギー効率が高く長時間続けられますので持久力運動とも呼ばれます。散歩、ジョギング/ランニング、水泳、サイクリング等がその代表です。無酸素運動は瞬間的に大きな力を発揮する運動で短距離の全力疾走、重量挙げ、懸垂等で運動中に酸素を使いません。両者は使用するエネルギーも筋肉の種類も異なります。実際に我々が行う運動やスポーツはこの2種類の運動が混ざり合っています。健康増進や生活習慣の予防や治療の方法として以前は有酸素運動が主に行われましたが、近年無酸素運動の要素の強いレジスタンストレーニング(筋トレ)等の重要性が認識されてきました。近年サルコペニアやフレイルといわれる筋力の低下、骨粗鬆症等による運動器の障害、生活習慣病や認知症による身体機能の低下が原因となり要介護や寝たきりになり健康寿命の短縮が大きな社会的問題になっています。このため最近では筋トレだけではなく運動器(筋肉、骨、関節)に負荷を与えるような運動(ジョギング、坂道/階段の昇降、道具や機械を使った負荷運動)も重要視されています。更に様々な運動(ダンス、リズム運動、ゲーム、競技等)を楽しく行うことで脳が活性化し精神的な安定、認知機能の改善、自律神経系の安定化更には免疫機能の強化ももたらされるのです。

図は米国の循環器学会の機関紙「Circulation」に掲載された運動の有益な効果を示したもので、実に22項目に及びます。運動はこのように全身の諸臓器に多方面の有益な効果をもたらしますが、一つ一つの効果は小さいので実感として捉えられにくいのです。このような多くの有益な効果を得るには、多種類の運動を万遍なく組み合わせ楽しく運動する習慣を身に着けることです。



## 2024年ふれあい 秋 お品書き



2024.9.16  
炊き込み御飯  
天麩羅盛合わせ  
酢の物  
茶碗蒸し  
祝い饅頭



2024.10.31  
オムライス  
クリームコロッケ  
コンソメスープ  
カボチャプリン



## AI問診はじめました

菊南病院では2024年9月より、「AI問診票」を導入しました。紙の問診票に代わり、AIが患者さまの回答に応じた最適な問診を自動で行います。事前に問診を終了していれば、来院時の待ち時間の短縮にもなります。

### 来院時

問診が必要な方は、受付にてタブレット端末をお渡しするので、案内に従ってご回答ください。

### ご自宅やお車で

- ① 必ず「電話で予約をしてから」問診をご入力ください。
- ② お手持ちのスマートフォン・タブレットなどでQRコードからAI問診の利用ができます。
- ③ 問診の回答が終了したら、「問診番号」が表示されます。
- ④ 「問診番号」をご来院時に受付でお伝えください。



一般用(内科・整形など)



発熱外来用



## 新しい病院パンフレット

菊南病院の新しいパンフレットが完成しました!リニューアルでは、ファイル式を採用。病院の基本情報はもちろん、お伝えしたい情報をいくらかでも追加できます! 必要な情報を、タイムリーにお届けできるよう活用していきたいです。また、**現在ホームページも鋭意リニューアル準備中!**更新を乞うご期待です。

## 消防訓練を実施しました

11月13日(水)に、夜間想定での消防訓練を行いました。定期的実施することが義務付けられている訓練ですが、不慮の事態でも冷静に迅速に対応できるように、職員も真剣な面持ちで院内放送・初期消火までの対応・患者さんの避難誘導と一つ一つを確認していました。



## 看護師のユニホームが新しくなりました



菊南病院の看護師ユニホームもどどん、とリニューアル。上下2色ずつ、合わせて4パターンを自由に着用しています。気持ちも新たに、颯爽と業務に取り組みます。

## 学会発表・資格取得のご報告

### 学会発表 日本内科学会九州地方会

「Clostridium Tertium菌血症を発症した肝硬変症例」  
菊南病院院長 室原良治

### 資格取得報告(2024年取得・取得予定)

終末期ケア専門士 包括病棟係長 上田美貴  
第2種滅菌技師 外来師長 高松恵美





# きくなんの未来にアオハルを! 「きくなん未来共創ドラフト会議」開催報告

きくなんフェスタ前夜祭

## ■人生 100年時代をどう過ごしたいですか?

最近、人生100年時代という言葉をよく聞きます。しかしながら、100歳まで元気に過ごすというのも簡単ではありません。そんな課題を解決するべく、100歳まで楽しく生きるアイデアを語る場「きくなん未来共創ドラフト会議」を開催いたしました。

## ■ドラフト会議形式で語り合い

未来共創ドラフト会議とは、ドラフト会議風の演出で選手(発表者)に「ずっと青春(アオハル)～誰もがワカモノの心を持ちながら笑顔で過ごせるように～」をテーマとしてアイデアをプレゼンしてもらい、監督(参加者)が良いな!実現したいな!と思うものを指名して共創を目指すイベントです。

## ■多種多様な選手からのアイデアプレゼン

イベントでは4組の選手の方々に100歳まで楽しく生きるアイデアをご発表いただき、監督との交流を行いました。

### 地域代表

【Coffee aidの活動報告】深迫祥子様(NPO法人Coffee aid 2021 理事長)

【AI アシスタントロボット「To-talk」】

野嶋倅成様、板東和寿様、根岸アリス様(熊本高等専門学校 制御情報システム工学科)

### 菊南病院代表

【ふれあい青春キッチンカー ～元気なごはんを暮らしを届けたい!～】

室原誉伶(医師)

【元気なワカモノが増える運動教室 Buildup】小中幸樹(健康運動指導士)

特別講演【前夜祭よもやま話】室原良治院長



## ■合言葉はコミュニティ形成?人生 100年時代を楽しく過ごすヒント

選手からは、人生100年時代を地域で楽しく過ごすための様々なアイデアが提案され、監督からは「ぜひ実現して欲しい!」という多くの声が上がりました。例えば小中氏のアイデアは、「元気な高齢者(ワカモノ)を増やすための運動コミュニティの構築を!」ということで、オンライン配信を通じた“運動”と“楽しい”、ヒトとヒトを繋ぐ場の提供を提案しました。手段は違いますが、他の発表でも「共通の経験や体験を通じたコミュニティ形成」を行うことで、いつまでも若々しく楽しく過ごすことができるのではとの提案がなされていました。当院もきくなん地域のコミュニティの1つとして、地域の皆様と共に末永く歩んでいくことが出来たらと強く感じる会となりました。

## ■謝辞

最後になりましたが、ご協力いただいた選手・監督の皆様、企画協力いただいた病院マーケティングサミット JAPAN・竹田陽介様、会場として使用させていただいた Broad tree cafe 様、この場を借りて心から感謝申し上げます。

キッチンカー&ステージ





# きくなん

アオハル  
ずっと青春

# フェスタ



令和6年10月19日(土)、菊南病院にて「きくなんフェスタ」ずっと青春(アオハル)を開催しました。昔開催していた健康フェスタから約20年、パワーアップして帰ってきました。地域の皆さまと喜んで、楽しんで、繋がりたいイベントとして、様々なステージイベント・院内ゾーン・屋台・露店・キッチンカーといった多彩な催しを職員主体となって企画・運営。当日は不安定な天気にもかかわらずたくさんの方でにぎわいを見せました。

午後からはあいにくの豪雨でステージを急遽変更したりとご迷惑もおかけしましたが、願っていた通りの皆さまの笑顔がたくさん見られて幸せな1日となりました。

また、今回はたくさんの方の学生の皆さま、地域の方、皆さまにご協力いただきました。ご来賓の熊本市北区長の吉住様より温かいご挨拶もいただき、目標だった病院と地域の繋がりを深めることができました。改めて心より感謝申し上げます。



救急車展示&  
なりきりナース・ドクター



露店&出店



心臓マッサージ体験



協力(順不同)

- 病院マーケティングサミットJAPAN
- 日清医療食品(株)/ナガイレーベン(株)
- (株)ハッピーブレイン/よもぎサロンひなたぼっこ
- 介護タクシーすけさんかくさん/熊本市北消防署
- 熊本高等専門学校/菊池農業高校/城北高校
- 熊本大学 医学部
- 風土屋ばんぶう/ハッピーイエローキッチン
- イルフォルノドーロ/ビリービット
- ビーフwithライス/オリーブカフェ



青春フォトコンテスト



フレイル測定



UDe-スポーツ体験





# 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

## 59. 石破総理のご先祖様の生誕地訪問

先の国会で第 103代目の内閣総理大臣に選ばれた石破茂氏ですが、実は熊本に深い関りがあり、石破氏の母方の曾祖父が熊本の出身なのです。

藤崎八幡宮の表参道を出たところから始まる県道 1号線を西へ進み、金峰山の山並みを抜けて降りたところが玉名市天水町小天で、そこで生まれたのが今回ご紹介する金森通倫(みちとも)です。郷士(在郷の武士)の次男で、明治 4年に一家は現在の熊本市中央区本山町に転居し、翌年、通倫は熊本洋学校に入学してジェーンズの教えを受け、明治9年には花岡山奉教結盟(熊本バンド)に中心的なメンバーとして参加しました。同年にその仲間と共に新島襄が開校した京都の同志社(英学校)に転学してキリスト教の洗礼を受けました。

卒業後は、教会で牧師を務めたり、同志社の学校運営に参加しましたが、その後は宗教界を離れ、政党活動をしたかと思えば、大蔵省の嘱託で全国的に貯蓄奨励の遊説を展開したり、鉱山や鉄道事業などにも就くなど、多才さを発揮しました。しかし、大正3年、教育者でもあった妻の死を機に信仰を回復し、キリスト教の布教に取り組み、欧州、米国へと活動の場を広げました。晩年は、一転

して湘南に隠居して洞窟生活を送り、「仙人」と呼ばれながら昭和 20年に89歳で波乱に飛んだ人生に幕を下ろしました。

このように「肥後もっこす」な一面も見せた金森通倫ですが、まさか自分の曾孫(長男の娘の子)が総理大臣になるうとは、夢にも思わなかったでしょうね。



金森通倫と天水町小天の生誕地

# 徒然の記

菊南病院  
城野 憲二

## 《その拾五》 真っ黒いだけの写真。だけど・・・の段。

徒然の記(その拾参)では宇宙人について書いた。私はSFが大好きである。幼少の頃見ていたテレビ映画、宇宙家族ロビンソンや宇宙大作戦(スタートレック)では毎週違った宇宙人が画面に現れた。

さて、ここに1枚の写真がある。今から47年前の1977年9月にNASAが打ち上げたヴォイジャー1号が、打ち上げから13年後の1990年2月に、地球から65億km離れた所、距離的には太陽・冥王星間程の距離から太陽系を振り返って撮った写真だ。現在では宇宙の写真は惑星から恒星、星雲、無数の銀河まで、正に星の数ほど有るのだが、私はヴォイジャー1号が撮ったこの写真が最も好きだ。

ところが、地球から65億km離れた所から撮影されたこの写真には、一見何も写っていない。真っ黒なだけなのだ。だが良く目を凝らして見ると小さな点が写っている。実はこれが我々の太陽であり、太陽でさえも小さな点に過ぎないのだ。それ以外にはこれといったものは写っておらず、有るのは漆黒の闇だけという、恐ろしいほど暗く寂しい写真である。

ここで地球を直径1mの球とすると、太陽は直径100mの球となる。この場合の65億kmは520kmの彼方、つまり直線距離で熊本-大阪間以上の距離となる。大阪から見て熊本に有る直径100mの球が見えたとしても、点にしか見えないことはお分かり頂けるだろう。このように考えると冥王星ほどの距離から見た太陽が写真に点としてしか写らないことが理解できる。

しかし、驚くことにこの写真

には金星、地球、木星、土星、天王星、海王星も写っている。ただ水星は太陽に近すぎ、火星は太陽光線に隠され、冥王星は余りにも小さいために写っていない。とはいえ写っている惑星も一見ただけでは点としてさえも写っていない。これらの惑星は画像処理をしないと見えないのだ。

地球を一つの視野に納めた写真を最初に撮ったのはアポロ8号である。人類が初めて月に降り立ったのはアポロ11号だが、その前段階としてアポロ8号は3人の宇宙飛行士を乗せて、人類史上初めて月を周回して帰って来た。この時に月の近傍から地球を撮影した写真である。人類が地球を1個の球体として捉えた歴史的写真だ。私はその時12才だったが、非常に感動したことを覚えている。アポロ8号が撮った人類初めての青い地球の全景の写真は素晴らしかった。

ところでヴォイジャー1号は2024年の時点では、地球から250億km離れた所を時速60,000kmで飛行している。ヴォイジャー1号の飛行方向は麒麟座グリーゼ445と名付けられている恒星の方向であり、その近傍に到達するのは40,000年後と考えられている。そこへ到達するまでの宇宙空間には勿論恒星はない。以前書いたように、恒星の存在密度は太平洋に2個のスイカを浮かべた程度で、宇宙空間はそれほどにスカスカなのだ。確かにオールトの雲と言われる構造なども有るには有るが、实体はほとんど何もない宇宙空間である。現実の宇宙では宇宙家族ロビンソンや宇宙大作戦のように、毎週新しい惑星を訪れ、様々な宇宙人に遭遇するというのは、夢のまた夢ということである。

それほど迄に宇宙は広く、地球など少し離れただけで写真にさえ写らないほど、ちっぽけで取るに足らない存在に過ぎない。吹けば飛ばすようなケン粒ほどもない地球上で、何故人は争い、殺し合わなければならないのか? 愚かなことだ。



# ◆外来担当医当番表◆

●急患の方以外全て予約制です 令和6年11月現在

菊南病院

診察時間	診察日	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00 受付(8:30~11:30)		室原	赤星	室原	梅田	赤星	室原
		古庄	加古	山縣	加古	加古	山縣(第1-3)
		南	室原	久重	南(第1-3-5) 野上(第2-4)	福島	南(第2-4)
		栗巣野	栗巣野	—	南(第2-4) 栗巣野(第1-3-5)	栗巣野	栗巣野
午後 13:30~17:00 受付(12:30~16:30)		野上	赤星	室原誉伶 (第3または4)	室原	赤星	
		—	山縣	山縣	—	古庄	—
		南	—	久重	福島	(福島) 室原誉伶(第3または4)	

○診療時間：月～金 9:00～12:00(受付8:30～11:30まで) 13:30～17:00(受付12:30～16:30まで)  
土 9:00～12:00(受付8:30～11:30まで)

○休診日：日曜・祝祭日・年末年始等 ※但し、急患の場合はお電話でご相談ください。

★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★

# ◆外来担当医当番表◆

令和6年11月現在

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	休診	室原亥十二	室原亥十二
	梅田Dr	梅田Dr	高血圧外来 (梅田Dr)		梅田Dr	長島Dr
午後	室原亥十二	室原亥十二	室原亥十二	休診	室原亥十二	室原亥十二
	梅田Dr	城野Dr	喘息外来 (五江淵Dr)		腹部エコー検査 (第4)	腹部エコー検査 (第2)
					心臓外来 (室原良治Dr)	心臓外来 (室原良治Dr)

★動脈硬化検査：随時

●診察日・時間：月～土曜日(木曜日を除く) 午前8:30～午後6:00

●休診日：木曜日・日曜日・祝祭日・年末年始等

## 編集後記

編集委員長 高栢良子

十一月も終わりに近づいた今日のごろ、ようやく秋と冬の気配が足早に訪れました。県庁を訪れた時、正門前の色づき始めた美しい銀杏並木にはたくさんの方がいて、観光客らしい人々はワンピースの銅像の前に列を作って拳を上げて記念撮影をする。遠巻きに見つめながら、マスクの下で知らず知らず微笑んでいました。「ふれあい」は季刊誌なので、ついつい季節の移ろいに触れてしましますが、やっぱり私達は四季が好きだと知っています。

今号では、数十年ぶりに復活した「ふれあいフェスタ」を特集。まだ暑さの残る十月の半ばに、実行委員を中心に職員と、ご協力いただいた企業、学生、地域の方、たくさんの方に「ご助力いただき、盛大に開催できたことはありがたいことです。あいにくの大雨にも見舞われましたが、前夜祭も含めてその楽しい時間の切り抜きを掲載しています。また、今回の表紙はフェスタに遊びに来て「なりきりナース・ドクター」体験をしてくれたくるみちゃん。かわいいうまいに、癒されます。

「運動のすすめ」第二回では、赤星先生が健康に人生を送るためのアドバイス。前回、少しでも運動を頑張りたいと意気込みを書きましたが、実践の難しさたるや。いやまだまだ。意識付けからがんばります。

「菊南ホットトピックス」として、ここ最近の菊南病院での出来事をまとめてみました。患者様のため、働く職員のための取り組みとして、今後もたくさん紹介できるといいなと思います。

「サイクリング紀行」もホットな話題。日本の旗手が交代した。新しい総理大臣の、意外な熊本との繋がりを巡る。石破新総理の血のルーツである曾祖父は、熱く意欲に燃えた人だったと感じた。新しい日本も、熱く意欲に燃えた国になることを願いたいものです。

「徒然の記」壮大な宇宙のお話。普段夜空を見て、輝く星に目を奪われることはあってもその暗闇の向こうにある星に思いを馳せることは少ない。見えない星にもストーリーがあり、知ろうとあがく地上の人々がいる。虚空にしっかりと目を凝らすと、何か見えるかもしれない。

また今年も冬将軍がやってきます。一年が忙しく終わり、新しい年が始まる。まだまだ感染症の恐さはありますが、予防に努めて健康を大切に、周りの人との繋がりを大切に、思い出を大切に、ブランニューイヤーを迎えましょう。