

室原会だより

Vol. **93**

夏号
平成30年8月

ふれあい

(題字 室原亥十二)

室原亥十二会長「からだ」と「こころ」の病理学
「生き生き健康教室」開催200回記念によせて
熱中症を知ろう!

Working Woman

平成29年度 公費学会出席報告

Dr.古庄のサイクリング紀行／Dr.赤星のスポーツと私
出張こらよか体操

イベントライブラリー

うりほう／グループホームきくなんだより

...and more

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

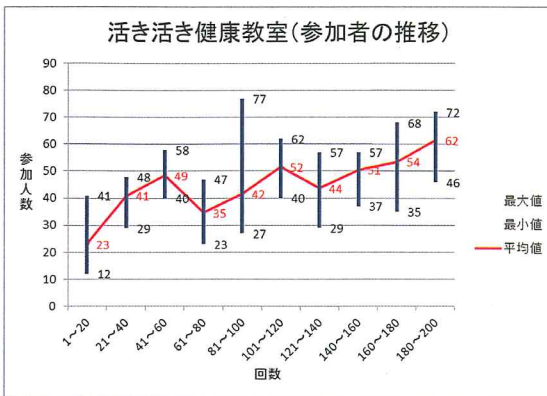
水前寺高齢者複合施設

〒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

「活き活き健康教室」開催200回記念に寄せて



菊南病院では、病気の患者様の治療をはじめ、一次予防を目的とした企業の方々や地域住民を対象に健康診断、健康指導及び栄養指導を行っています。

昭和30年代まで、日本は食料不足に陥ったものの、その後の経済発展と共に飽食の時代を迎え、高齢化(平均寿命 男・81歳、女・87歳)が進んでいます。

そこで、健康で長生きしてもらおうためにも、「あらゆる面からのお手伝いが出来ないのか」「病院食は最高の健康食で、本当はとてもバランスのとれた食事だとわかってもらえない場がないものか」を再認識していただける方法として考えた結果、「運動」「病院食の体験」「医師による講話」「身近な最近の話題」など、月1回の講演を取り入れた健康教室を立ち上げました。

第1回目を平成13年8月29日に12名から開催し、入院患者様やそのご家族、また外来患者様や皆様方の口コミによって少しずつ増え、50回を迎えるころにはあっとい間に30〜40名、平成21年12月16日の第100回目には50名、平成27年6月27日に71名の皆様と第200回を迎えることができました。

平成16年の台風、H28年の熊本地震と2回の中止もあり、一時大変な経験もしましたが、「熊本県健康づくり委員会」の表彰(平成25年3月)を受け、皆様の温かいお声を励みに、これまで続けてきたことが出来まし

活き活き健康教室 過去のあゆみ・スタッフ紹介



69回「血圧について」室原院長



第163回(H25.3.26)野外活動 小国下釜ダムへ



栄養士(上段/森、横寺 下段/柚井、森田)



172回(H27.12.16)活き活きクリスマス会



第194回(H28.1.24)運動風景



健康運動指導士(西田、中嶋)

熱中症を知ろう!



—熱中症の症状—

- 症状1 めまい、立ちくらみ、顔のほてり
- 症状2 筋肉痛やけいれん、こむら返り
- 症状3 体のだるさ、吐き気、頭痛
- 症状4 大量の発汗、又はまったく汗をかかない
- 症状5 体温が高い、皮ふがととも熱い
- 重症 自分で水が飲めない、返事がおかしい、意識がない時は、すぐに医療機関へ!

—熱中症かな?と思ったら—

- ポイント1 涼しい場所へ移動する。
→涼しい室内や車内、屋外の場合は風通りの良い日かげに移動し安静にする。
- ポイント2 体を冷やして体温を下げる。
→衣服をゆるめ、体の熱を放出させる。
保冷剤等で首筋や脇、足の付け根など冷やす。
(皮ふに水をかけ、あおいでも冷やされる)
- ポイント3 塩分や水分の補給

—予防しよう—

こまめな水分補給

のどの渴きを感じなくても、水分・塩分を補給する

暑さを避ける

室温・気温に注意し、室内では上手にエアコンや扇風機を活用する。

声かけをしよう

「水分取ってる?」「少し休んだら?」気づかいとコミュニケーションが大事



200回記念講演では、まず成松事務長の開会挨拶にて幕を開け、その後ふれあい編集長でもあり活き活き健康教室の参加メンバーの室原鈴子理事より参加者皆様への感謝と我々スタッフへ労いの心温まるお言葉をいただきました。

それから、100回以上参加された15名の方々に表彰と記念品の贈呈がありました。参加者を代表して、三浦徳夫様、近江玲子様からは、この教室に長く参加出来た喜びと続いた秘訣は「何よりお食事が美味しいこと」との感想をいただき、スタッフ一同一層励みになりました。

スタッフからの挨拶として、教室発起人の森田智子管理栄養士よりこの教室を立ち上げた時の思いや200回に至るまでのエピソードを語ってもらいました。

会食時には、毎年5月に「歯の健康について」の講話をいただいている「阿蘇きずな歯科」院長の我那覇先生とそのスタッフによる三線演奏の披露と、我那覇先生が活き活き健康教室の為に作詞いただいた、「安里屋ユンタ」の替え歌、「菊南ユンタ」を参加者全員で大合唱し大いに盛り上がりました。

会食後の室原良治理事長の基調講演では、室原亥十二会長の、日頃続けておられる生活習慣のインタビューから始まり、故郷小国への郷土愛、医師としてのこれまでの足跡、またその人生観について、貴重な資料や写真をユーモアたっぷりに紹介していただきました。改めて室原亥十二会長の長年の功績に参加者一同感動しました。

これからも250回、300回を目指して、皆様に喜んでいただける教室づくりを目指して、スタッフ一同頑張ってくださいと思います。これからもたくさん活き活き健康教室をよろしくお願ひ致します。

(健康管理部 主任 森淳子)

活き活き健康教室 200回記念講演会の様子



KIKINAN ONSEN
室原鈴子理事



阿蘇きずな歯科医院による三線の演奏



室原良治理事長 基調講演



参加者集合写真

平成29年度 公費学会出席報告

医療法人室原会では、日々進歩する医学及び医療技術に対する研鑽の場として、学会・出張等への参加を推奨しております。

平成29年度について、実績を報告致します。



	室原 良治 (理事長)
H29.5.16	医療みらい創生機構 FUTURE COLLABORATION in HOSPITAL
	加古 博史 (副院長)
H29.5.19	日本消化器内視鏡学会 九州支部例会
H29.7.13	第25回日本乳癌学会 出席
H29.10.12	JDDW2017 第25回日本消化器関連学会週間
H30.1.21	第31回消化器内視鏡学会九州セミナー
H30.3.4	第15回日本乳癌学会九州地方会
	赤星 隆一郎 (副院長)
H30.3.22	第82回日本循環器学会
	前田 芳郎 (診療部部長)
H29.10.28	第1回日本リハビリテーション医学会秋季学術集会
	采田憲昭 (診療部部長)
H29.10.15	第25回日本消化器関連学会週間 (JDDW)
H29.11.30	第42回日本肝臓学会西部会
	井手 明美 (看護部包括病棟主任)
H30.3.4	平成29年度熊本県看護研究学会

Working Woman Vol. 13

～働く女性へ Q&A～



菊南病院
事務部医事課

東山 希衣

Q 現在の、具体的なお仕事の内容を教えてください。

A 外来患者様の受付業務から、外部からのお客様や業者の方の総合受付を行っています。また、病院の財源となる保険請求業務など患者様の診療後のカルテ入力・計算・会計までを担当しています。

Q お仕事で心がけていることは？

A まずは病院の一番最初の窓口となりますので、「笑顔」での対応にこの仕事に就いた時から一番大切にしていることでもあります。また、患者様の声に耳を傾け、他部署との連携を図ることにより、よりよい菊南病院というブランドを作り上げていきたいと思っています。入力業務では、患者様への請求に万が一でも間違いがないよう、丁寧な仕事を心がけています。

Q 今後挑戦したいことは？

A 仕事面では、サービス向上委員を担当していますので、よりよいサービスを患者様とご家族様にお届けできるよう、アンケートを実施するなど実際のお声を元に、環境

面にも目を向けて活動の幅を広げていきたいと思っています。私生活では、庭でちょっとした野菜などを育てているので、収穫して色々な料理を楽しめたらと思っています。今は、フェイジョアという果実が実を付けているので、果実酒・ジャムなどを作って楽しみたいです。

Q 菊南病院で働いて良かったこと・思い出は??

A 一番は子育てがしやすい所です。また、菊南病院には夫婦でお世話になっているのですが、夫婦で一緒に働けること、協力し合えること、周りの人が見守ってくれることも菊南の魅力かな?と感じています。また、年間を通して様々なイベントがあり、参加してたくさんの思い出をもらいました。中でも「火の国まつりおてもやん総踊り」は毎年参加しています。今年は子どもハッピー隊もあり、家族みんなで参加予定なのでとても楽しみです!会長の用意くださったピンクと白のお揃いの浴衣ではりきって踊り、みんなに元気を与えられたらと思っています。心に残るお祭りになりたいです。

写真で見る イベントライブラリ



5/30 ヒデ&べっぴん一座慰問公演



6/1 ハープの演奏会 デイケアにて



6/13 JIJI BAND 講演 室原院長も飛び入り参加!



7/14 琴の演奏会



7/16 火の国レガッタ
女性チーム準優勝!



7/20 車いす寄贈「小さな親切」運動
熊本銀行池田常務より、室原院長に車いす1台が寄贈されました。

菊南病院 行事食献立



5月 母の日



6月 父の日



7月 七夕



「からだ」と「こころ」の病理学

ふれあい92号「こころ」シリーズ続き

室原会会長 室原 亥十二

ヒトの体の病理学(1)とは病気の原因(腫瘍・感染症・代謝異常等)の診断を確定するのを目的とした医療の一分野です。臓器・組織・細胞の標本を肉眼や顕微鏡等を用いて検査する学問で、基準となる正常像との違いを可視的に証明出来るのが特徴です。最近では遺伝子分野での分子病理学もあります。いずれにしても体という器の中に存在する可視的な物質が対象です。その中には、臨床的に原因が推定できる脳神経病も含まれる。この分野を「脳精神病理学」(2)と称している。臨床病理学としてなじみ深いです。ここまでは納得するのに困難はない。

表題の「こころの病理学」(3)は前記の病理学とは少し趣を異にする。体のどこかに存在することは間違いがないが、肉眼では把握できない。標本がとれない。従って、アプローチの方法が違う。それは20世紀の始めよりフロイト・アドラ・ユングが開発した精神分析法・心理学です。これでヒトのこころが分かると言った。前記3名は15才年長のフロイトを中心に、はじめは協力的に活動したが、次第と考への相異で喧嘩別れみたいになった。斯界の3人の権威者で然りです。日本にはユングの弟子の河合隼雄が精神分析学・心理学を日本へ導入した。彼は後で「ヒトのこころなど分かるはずがない」と言っている。これが本音でしょう。私もヒトは顔・形が万人違う様に、そのこころも同じではないと思う。現在、分析学は専門家はどの様に受け取っているか。地域医療では心療内科・メンタルクリニック等として存在している様です。

大多数のヒトは(1)(2)(3)病理学の対象外、即ち医療は受けていない。然しその中の少数とはいえ、絶大な権力を持った国家元首・独裁者・宗教指導者・原理主義者・リーダー達が、もしその権力を行使した時は世界規模で大混乱を生じます。紀元前から世界史はその興亡の繰り返しです。民族・国境・主義・思想にしこりを残すが、再び交流が始まる。国民を犠牲にして何のために戦ったか。何とも摩訶不思議で不気味です。現在は一度ヒトの手に渡った消せない火(原子力・原爆)を、(原罪)を背負ったヒトが火遊びをしている様だとも言われている。タッチしないという保証はない。市井の庶民の罪も多発するが、ビッグニュースとしてマスコミの報道で終わる。

参考：原子・原子核・原子力 山本義隆 2015
 私たちはどこから来てどこへ行くのか 森 達也 2015
 こころの処方箋 河合隼雄 平成10年
 生物は重力が進化させた 西原克成 1997
 河合隼雄スペシャル 河合俊雄 NHK2018
 人類が絶滅する6のシナリオ フレッド・グテル 2013
 分かちあう心の進化 松沢哲郎 2018
 モラルの起源 亀田達也 2017
 世界を動かした脳の病気 小長谷正明 2018
 知性は死なない 興那覇潤 2018
 世界史の読み方 本村凌二 2017
 幻覚の脳科学 オリヴァー・サックス 2018

この先ヒトの世はどうなるでしょうか。次号へ続く。

室原内科 小児科 『箏の演奏会』

4月17日火曜日の午後2時より、箏の演奏会を開催しました。当日はたくさんの皆様が足を運んでくださり、ありがとうございました。生演奏はとても素晴らしく、箏の音色を聴く機会もなかなかないので皆さん喜んで、音楽に合わせて元気な声で楽しそうに一緒に歌ってられました。

楽しい癒しのひとときを過ごすことができました。



出張こらよか体操

番外編 PART 1

体力チェック!!「30秒起立」

今回から3回、体力チェックを行ってみましょう。第一回は脚の筋肉の持久力をチェックする30秒起立です。立ち上がる、歩くという行為は生活にはかせない動作であり現在の生活を維持するのに非常に大切は動作です。

- ①膝が直角に曲がる、又はそれに近い椅子を使用
!直角以上に曲がる椅子は避けよう!
- ②椅子の背もたれを壁につけるかパートナーがいれば椅子を押さえてもらい固定する
- ③足を肩幅に広げ、手は腰か膝に置く。
!これで立ち上がるのが難しければ手すり、机など固定されたものを掴もう!
- ④座った姿勢でスタートし、立ち上がったら膝を伸ばす。座る時はお尻を椅子に着ける。
- ⑤30秒で何回起立できるか測定しよう。



	一目 安一	
	男性	女性
20歳台	32回以上	28回以上
30歳台	30回以上	28回以上
40歳台	29回以上	27回以上
50歳台	27回以上	24回以上
60歳台	25回以上	23回以上
70歳台	20回以上	19回以上
80歳台	16回以上	16回以上
90歳台	16回以上	16回以上

「30秒椅子立ち上がりテスト成績の加齢変化と基準値の作成」より引用

休まず30秒間持続できることが大切です。右記の目安に達しなかった場合、脚の筋力が低い可能性があります。日頃からスクワットなどの筋力トレーニングを行っていきましょう。手すりや机に掴まって測定した、など毎回同じ条件で測定を行いましょう。

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

34.包み込むような「寂心さんのクスノキ」



熊本の、県の木はクスノキです。クスノキを漢字で書くと、「楠」と書く人が圧倒的に多いようですが、植物学的に言うと、「楠」はベトナム・中国に分布する同種類の「タブノキ」を指します。日本のクスノキは本当は「樟」と書くのが正しいのだそうです。

熊本にはお城の周辺をはじめ、神社の境内などに数多くのクスノキが生えていますが、そんな熊本のクスノキの中でも人気のあるのは熊本市北区北迫にある「寂心(じゃくしん)さんのクスノキ」です。「寂心」というのは戦国時代の菊池氏の重臣・鹿子木親員(かのこぎちかかず)の事です。現在の熊本城の南側に位置していたといわれる「隈本城」の城主だった鹿子木親員は現在の熊本市から玉名・山鹿市付近までの広い領地を治めていました。藤崎八幡宮や大慈禅寺の修造などの寺社興行を行う一方、文芸にも通じ、長じて入道した後は「寂心」と名乗りました。死後、その亡骸は、自らが植えたクスノキの近くに埋葬され、墓石が置かれました。それから約800年が過ぎ、クスノキは大きく成長して、やがて寂心の墓石をその根の中に巻き込むような形になりました。幹周りが13.3m、高さは29mの巨大なクスノキは今も地域の人たちから「寂心さん」と呼ばれて愛されています。

大きさだけでなく他にいくつも大きなクスノキはあります

が、歴史的背景や姿の美しさ、そして地域住民が熱心に世話をしている点などから今年4月にテレビ放映された「所さんの目がテン!」という番組では「日本一のクスノキ」として全国で紹介されました。周辺が整備されて「緑地公園」となった丘の上には今日も色濃い緑を湛えた「寂心さん」が優しく迎えてくれます。



サイクリストにとって人気の休憩スポット

DO
SPORTS

スポーツと私 ヒマラヤ登山:5 遭難2



副院長 循環器科
赤星 隆一郎

1997年8月21日午前3時頃突然電話がかかってきました。某新聞社からで、「神奈川ヒマラヤンクラブの登山隊が遭難したとの情報が入ってきた」との事でした。登山隊の名簿に私の名前が載っていたので、まさか本人が出るとは思っていませんでしたのでビックリしていました。その後次々に本部や現地からの連絡やマスコミの報道で遭難の事実と詳細が明らかになってきました。

登山隊の総勢16名は8月12、15、16の3回の頂上アタック失敗後、17日の第4次アタックで7名の登頂に成功しました。8月18日ベースキャンプに帰着、19日BC撤収の準備を行い翌日からの帰路のキャラバンに備えました。この日BC 上部のメラピーク(6506m) 懸垂氷河のセラック(氷塔)の倒壊による大規模の雪崩が観察されました(写真:登山隊報告集より)。BCとセラックの間には尾根がありこれが障壁となってこの日の雪崩はBCに到達しなかったのです。8月20日午前1時半頃、想像を絶する猛烈な爆風がBCを襲いました。テントごと40m飛ばされた隊員もいます。調理用のテントは200m飛ばされました。爆風による外傷性出血やショックで3名は即死、その後数時間の内に更に3名が次々に息を引き取っていったのです。骨折や外傷、多量の出血で重症の隊員が4名いました。何とか自分で動くことが出来た5人はこの間、生存者の安全な場所への移動、保温や水分補給、シェルパやポーターへの指示や後方への連絡等に忙殺されます。重症者は急造の担架で安全な場所まで下ろした後、軍のヘリでイスラマバードに搬送されました。死亡した6名の遺体は宗教上の理由でシェルパに搬送を拒否され、他の登山隊が行ってきたように氷河に埋葬することを余儀なくされました。

この事故は改めて自然の厳しさを我々に突きつけました。前日の雪崩から予測できなかったような強烈な爆風に襲われたのです。亡くなった6名は、隊長の広島三朗氏、土森譲氏、中込清次郎氏並びに原田達也氏は1977年の日山協K2登山隊以来或いは其れ以前からの仲間て日本を代表するクライマーでした。私は個人的には菊田佳子氏とは1982年のヒマラヤトレッキング、広島氏と永澤茂氏とは1989年のヒンズークシュ、原田氏とは1992年のスパンティーク以来の登山活動を一緒にさせて頂きました。事故直後のショックもさることながらその後我々は失ったものが如何に大きかったかを思い知らされました。



メラ・ピーク、懸垂氷河からの雪崩・巻き上がる雪煙(8月19日)

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

初めての試みでした。多目的ホールが喫茶室となり
ケーキバイキングです



6月22日午後のひととき

あ～ん!



お茶会

6月28日、お茶会を行いました。
今回は理事長夫人に亭主を
お願いしました。

素晴らしいお点前の所作、凛とした着物すがたに、
みなさまうっとり(*^_^*)
美味しいお抹茶に舌鼓したひとときでした。



亭主: 室原 敬子



＊ グループホーム きくなん だより ＊

母の日



父の日



母の日・父の日は手作りのお花のカードをプレゼント♡
母の日にはケーキを、父の日には業界初! ノンアルコール
焼酎で乾杯しました♪

あじさい見学



マクドナルドへ



地域一斉
清掃



皆がお寝坊な中、早起きして
1人で地域清掃を頑張りました!

七夕



願いが叶え!!

あじさい見学の後、喫茶店で一休み! 大きな口をあけてガブッ、美味しかった♡

◆外来担当医当番表◆

●急患の方以外全て予約制です 平成30年6月5日～

菊南病院

		月	火	水	木	金	土	
午前	1診	室原	赤星	室原	梅田	赤星	室原	
	9:00 }	2診	古庄	加古	古庄	加古	吉村	
	12:00	3診	うねだ 采田	整形外科 前田	吉村	南 じょうだい 城墓	梅田(第2・4) 前田(第1・3・5)	
午後	1診	梅田	—	室原	室原	梅田		
	13:00 }	2診	中島	中島	うねだ 采田	吉村	禁煙外来 古庄	休診
	17:00	3診	南	南	神経内科 守屋(隔週)	—	禁煙外来 赤星	

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

休診日・時間：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。

★9月10日より梅田医師の診察日・時間が変更となります。詳細はお問い合わせ下さい。

—医師情報—

じょうだい
城墓

呼吸器内科 ※要予約

守屋

神経内科 ※隔週(事前にご確認下さい)

★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★

平成30年4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 ☆動脈硬化検査 (第1・第3火曜日)	室原亥十二 高血圧外来 (梅田Dr)	休診	室原亥十二 腹部エコー検査 (第2・第4)	室原亥十二 糖尿病外来 (後藤Dr)
	午後	室原亥十二	室原亥十二 ☆動脈硬化検査 (第1・第3火曜日)	室原亥十二 喘息外来 (藤井Dr)	休診	室原亥十二 心臓外来 (室原良治Dr)

☆午前8:30～12:00 午後1:30～3:00

●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・時間：木曜日・日曜日・祝祭日・年末年始等

40度を超える日本列島の猛暑。紙上の「熱中症での搬送が年間最高」という大きな文字が目飛び込んできました。タイムリグ良く巻頭に「熱中症を知ろう」の記事があり、今夏は頭にインプットして炎暑にバテない様に心したいと思います。

「活き活き健康教室」が遂に2000回記念の快進撃です。森田栄養士が発起人になり、最初は10名程の参加者から、今では70名を超す大盛況に至り嬉しい悲鳴が聞こえます。スタッフ一同の愛社精神、只々純粹で献身的な努力のたまもの、大輪の花を咲かせてくれた事に、最高のあっぱれ！ 会員の皆様の、心からの感謝の言葉も胸に響きます。

「Working Woman」の東山希衣さんの、心温まるレポート。良く聞かれるフレーズで、病院は窓口の応対で決まるとか。笑顔の大切さを説いておられますが、昔から「男は度胸、女は愛嬌」の言葉通り美人のスマイルは絶品です。菊南病院というブランドを作り上げていきたいという大きな夢！ ホビーの園芸もプラスして安らいだ気持ち皆さんに届けて欲しいと思います。ご夫婦でのラブラブでハッピーなお姿も、きっと病院のシンボルでしょう。

この炎暑にもめげず、「火の国まつり」おてもやん総踊りも大勢の参加に感動！ 会長の企画も、コミュニケーション・絆・やる気等進化していく行事として成長しています。

今年96歳の会長も入退院が多く案じましたが、また一花咲かせ、老骨に鞭打って筆を取りましたので、「からだ」と「こころ」の病理学「ぜひご覧下さい」と思います。

「出張こらよか体操」も簡単な運動で皆さんに大好評。続けて頑張ってください。

「Dr古庄のサイクリング紀行」は、楽しい発見と未知との遭遇。毎回のスナップと共に感動です。熊本県の果木のクスノキ「樟」、まるでクイズの名解答につながるそうです。テレビ放送にもなった「寂心さん」心に染みました。

また、赤星先生のワクワクドキドキの「ヒマラヤ登山5 遭難2」この武勇伝にいつも釘づけです。あの壮絶な苦難を乗り越えられたこそ先生の厳しさ、優しさ、お人柄に尊敬の念でいっぱいです。

「うりぼう」「グループホームさくらんぼ」のおじいちゃん、おばあちゃんの可愛らしいスナップもご堪能下さい。

先日の紙上に「暑さを表す言葉」が載っておりました。燃える様な暑さは「炎暑」、蒸し暑さは「溽暑」、風がなく照りつけじりじり暑いのは「油照り」、余りの暑さに思わず記してしまった夏の朝です。

編集後記

編集長 室原 鈴子