

室原会だより

Vol.102

ふれあい

秋号

令和2年10月

(題字 室原亥十二)

室原亥十二会長「AI(機能)とヒト(意識)」

健康診断ルーム リニューアル

最高水準の精密検査が可能に

80列高速マルチスライスCT導入

熊本健康アプリ「もっと健康!げんき!アップくまもと」

Dr.古庄のサイクリング紀行/Dr.赤星のスポーツと私

うりぼう/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

健康診断ルームをリニューアルしました

2020年9月 足湯横に「健診・ドック専用出入口」と「受診者待合室」を新たに設置いたしました。



明るく換気の良い待合スペースを設置

■健診・ドック受付待合室



待合室に直結した安心の出入口

■健診・ドック専用出入口



ソーシャルディスタンスを確保した待合

■人間ドック待合室

今年はコロナの影響で、3週間程（2月末～3月、4月末から5月）健診・ドックを閉鎖しました。受診者の方々には大変ご迷惑をおかけしましたが、再開に当たって「健診専用の出入口設置」とソーシャルディスタンスを踏まえた「待合及び内視鏡回復スペースの確保」等取組んで参りました。しかし院内健診は、待合スペースがなく、受診者の皆様には暑い中、テント内や車中での待機をお願いをしておりました。今回、待合スペースをリニューアルすることで発熱チェック後館内にスムーズにご案内出来る様になりました。

11月からは「レントゲン撮影室」も新設され、今までより健診受入れがしやすくなります。

80列高速マルチスライスCT導入

当院のCT装置で最高水準の精密検査が可能に

当院では今まで検出器が8列のCTを使用して画像診断を行なってきましたが、機器の契約終了と耐久年数の終了に伴い、2020年8月23日にCTの更新を行いました。

患者様により優しく、安心して、高画質な画像を提供する事ができるキャノンメディカル社製80列CT「Aquilion Lightning」を導入しました。

8列から80列と言う数字を見ただけでも違うという事が分かりますが、数字だけでなく前機種とは様々な違いがあります。特徴として、80列になった事で細かなデータを高速に撮影出来る様になりました。それにより息を止める時間が短くなり、患者様の負担が軽減されます。更に、被ばく線量でも患者様の負担軽減が出来るようになりました。検査部位や検査目的によって異なりますが、従来の被ばく線量の半分を目指す事が出来ます。

もう一つ、体内に金属が入っている患者様の撮影をする時に、この金属が邪魔をして周辺の画像が出ない場合がありますが、これも金属低減ソフト「SEMAR」を用いる事で、周辺の組織を鮮明に写し出す事が出来ます。

新しく導入したこの高性能CTを使用することにより、画像の質向上だけでなく、患者様の負担軽減を行うとともに「患者様に健康・希望・やすらぎを提供する」という当院の理念を実現し、病気の早期発見・早期治療ができるよう、検査を行なってまいります。

そして地域医療により一層貢献できる放射線科として切磋琢磨してまいります。

熊本健康アプリ「もっと健康!げんき!アップくまもと」

健康ポイント事業とは?

スマートフォン専用アプリ『もっと健康!げんき!アップくまもと』は、「各種健診の受診」や「歩く」など、日々の健康づくり活動を行うことでポイントが付与され、ポイントが貯まると特典を受けることができるアプリです。気軽に楽しみながら生活の改善につなげ、市民の皆さまの健康増進や健康寿命の延伸を図ることを目的としています。

熊本健康アプリ もっと健康! げんき!アップ くまもと

熊本にお住まいの方のための健康アプリ!



健診受診や
健康イベント参加でも
ポイント獲得!

みんなで「歩いて」
ポイント獲得!

貯まったポイントも
おトクに活用!



対象者

○18歳以上の方で、熊本市内にお住まい、または、熊本市内に通勤通学されている方

【アプリ機能紹介】健康チェック

◎当日の健康状態を入力して、ポイントを獲得しましょう。

◎体重、BMI、血圧をグラフにした健康カレンダーで確認でき、入力することで日々のデータを管理できます。

「特定健診」「がん検診」を受けるとポイントがもらえます!



アプリの画面

室原内科・小児科、および菊南病院にてご利用いただけます。



室原内科・小児科 受付

菊南病院 ふれあい行事食

お品書き

2020秋



土用丑の日



- ・うな玉どんぶり
- ・タコとエリンギのマリネ
- ・焼きナスの味噌汁
- ・わらび餅

敬老の日

- ・栗おこわ ・巻き寿司 ・天麩羅 (海老、茄子、蓮根)
- ・豚肉の山芋巻き揚げ ・だし巻き卵
- ・煮物 (南瓜、ガンモ、椎茸、牛蒡、人参)
- ・お浸し ・すまし汁 (紅葉生麩、じゅんさい、貝割れ)
- ・祝い饅頭





CHINA

USA

AI(機能)とヒト(意識)

医療法人室原会会長 室原 亥十二

ふれあい101号「こころ」シリーズ続き

ふれあい101号(夏号)に「アナログからデジタルへ」という題で中国が如何にして他国を出し抜いてきたかをみてきました。広大な国土と複雑な民族をかかえ、争いの絶えない国境を接した中国という国家体制を保持していくには一党独裁の下で、プライバシー抑圧してでも国民に食べさせるためには、故鄧小平の改革解放政策より

Q4 ワクチンは毎年接種した方がよい?

A インフルエンザワクチンは、そのシーズンに流行することが予測されると判断されたウイルスを用いて製造されます。ワクチンの発症予防効果(Q3)も考慮すると、昨年インフルエンザワクチンの接種を受けた方であっても、今年の接種は必要だと考えられます。

Q5 ワクチン接種後の注意点について

A 接種当日は接種部位を清潔に保ち、普段通りの生活をしましょう。また、激しい運動や大量の飲酒は避けてください。接種当日の入浴は差し支えありませんが、注射部位をこするのはやめましょう。

菊南病院では、10月よりインフルエンザワクチンの接種を開始しております



外に打つ手はなかったかということが今にして分かりました。妙に納得している。

つい先日の新聞で香港・深圳・マカオの経済特区の中心都市深圳（トランプ大統領が目の敵にしているファーウェイの発生地）で特区の40周年記念式典が習主席出席のもと、盛大に行われたことが記事に出ていた。

深圳から目が離せない。

ここでAIに関した興味ある著書を3部紹介します。

1. AI・ビッグデータの罠

キャシ・オニール 2018年

2. AIと憲法 山本龍彦 2018年

3. プロトタイプシティ

（深圳と世界的イノベーション）

高須正和・高口康太（他数名） 2020年

Voteできる民主主義国家と一党独裁の共産主義国家では、国民対国家体制との関係は真逆に近い。

本来AIという科学には国境も政治も人種も関係ない透明なデータの集合のはずですが、ある一つの政治的目標を持って利用されるとオニールの言う破壊的兵器（罠）となる。

アルゴリズム（レシピもどき）をエイゼント（調理場もどき）へ渡し、少しずつ味付けが変わり、そのうちに自律性を持ち他律困難なスーパーAIへと成長して行く。オニールは数学の博士号をもつ大学教授。次の山本氏は憲法学者。

高須・高口氏は現在40才台で早くより香港・深圳に進出、ベンチャー企業も起こし、一方ジャーナリストとしても活躍している。（外にも同世代数名いる）深圳は前述の様に40年前までは広東省の人口30万足らずの地方都市が今では1000万を越すほどで、北京・上海をしのぐ一大工業都市と急速に成長、今後の発展が期待されている。本の題もポストタイプシティとつけられ、従来型と違う非連続的価値創造都市が次世代には出現すると言っている。私には充分理解できないが、前述の様に目は離せない。40周年記念式典が行われた意味は大きいと思います。

東南アジア、マレーシア、インドネシア、インド洋、中東、アフリカ、そしてオーストラリア、太平洋上の共和国等へ技術力とコスト安で売りつけ覇権主義をのびしてきた中国の野望は何か。古今東西、紀元前より21世紀まで興亡の歴史の繰り返しです。

大統領は変わってもアメリカは変わらないと、アメリカ市井の生の声を取材して篠原は言っている。

大統領カケはこれで終わりにします。（続）

参考

1. AI・ビッグデータの罠 キャシ・オニール 2018年
2. AIと憲法 山本龍彦 2018年
3. プロトタイプシティ（深圳と世界的イノベーション）高須正和・高口康太（他数名）2020年
4. グローバル資本主義 VS アメリカ人 篠原匡 2020年
5. 思考の整理学 外山滋比古 1964年

インフルエンザ Q&A



Q1 ワクチンの効果、有効性は？

A インフルエンザにかかる時は、インフルエンザウイルスが口や鼻あるいは眼の粘膜から体の中に入ってくることから始まります。この状態を「感染」といいますが、ワクチンはこれを完全に抑える働きはありません。発病後、多くの方は1週間程度で回復しますが、中には重症化する（肺炎や脳症等重い合併症）方もいます。ワクチンの最も大きな効果は、この「重症化」を予防することです。

Q2 予防接種はいつ頃受けるのがよい？

A インフルエンザは例年12月～4月頃に流行し、例年1月末～3月上旬に流行のピークを迎えますので、12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいでしょう。

Q3 ワクチンの効果がある期間はどのくらい？

A 接種後2週間から、およそ5カ月程度です。

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

43. 静けさ戻った二重峠



熊本地震の発生以来4年半ぶりに国道57号線の立野から赤水までが10月3日に開通しましたので、その次の週末に自転車で走ってきました。復旧工事の間は片側1車線で狭くなっていた道路は来年の春に開通予定の新阿蘇大橋までの区間が片側2車線となっており自転車でも走りやすくなっていました。また、その先の大規模ながけ崩れが起こった斜面は広範囲な補強工事がされて、反対側の空地には駐車スペースと簡易展望所が造ってあり、その一角には、この地区の古くからの名称をとった、「数鹿流(すがる)崩れ」と彫られた真新しい石碑も立てられていて多くのドライバーが立ち寄っていました。そして展望所からは東海大学側の崩落した阿蘇大橋の一部がまだ残っているのが見え、「あの日」の事が脳裏に蘇ってきました。

そこからさらに国道57号線を上って赤水に入り、県道23号線へ左折して、二重(ふたえ)峠を越えてミルクロードを下って帰ることにしました。この道は国道57号線が交通止めだった4年半に渡り、熊本市と阿蘇市を結ぶ主要な交通路として大事な役目を果たしました。絶えず多くの車両が峠道を走って、時には長い上りに速度の出ない大型トラックなどが大渋滞の原因になっていました。

国道57号線の再開通と同時に開通した「北側復興道」で

造られた「二重トンネル」からの真新しい自動車専用道路をくぐって坂道に入ると、つい1週間前まではあんなに多かった自動車の姿はまったくなく、震災以前の静けさを取り戻した峠道のあちこちから野鳥のさえずりや秋の虫の音が聞こえ、阿蘇のカルデラを眺めながらのんびりとペダルを回し、スキの穂が揺れる秋の二重峠を愉しむことができました。



(二重峠から望む中央火口丘)

DO
SPORTS

スポーツと私 まとめ 2



副院長 循環器科
赤星 隆一郎

肉食の哺乳類を例にとると、自然界では生存していくための食物の確保は容易ではなく運動能力や知覚の低下は死を意味します。また感染や外傷による危険に常にさらされており彼らの寿命は生殖能力のある期間とほぼ同じです。また飢餓状態にさらされるのは珍しくありません。人類は知能を発達させエネルギー(食物)の確保と感染症に対する対処法も身に着けました。更にごく最近には移動手段の発達により運動習慣が極端に減少しています。人類は長年の進化によって食物確保や飢餓に対処するのに都合の良い体質を身に付けたのですが、自ら作り出した環境変化、つまり食物の過剰摂取や運動不足に対処できない状況に陥ったのです。最近WHOや国連はNCD(non-communicable disease: 非感染性疾患)という言葉を用いています。世界では感染症の減少と高齢化に伴い心血管系疾患、癌、糖尿病等が増加してきており、これまでわが国で使用されてきた生活習慣病もこの中に含まれます。NCDにはこれ以外にも高齢化社会で増え続けている認知症やパーキンソン病なども含まれ、感染症や外傷以外の疾患の総称です。NCDは生活習慣だけでなく遺伝的な素因も含まれますが、増加の主因は過食と運動不足です。遺伝的な影響に関しては、最近エピジェネティクスが話題になっています。従来、DNAだけで決定すると考えられていた遺伝が環境の変化等でも影響を受ける可能性が指摘されている

のです。この契機となった研究のひとつがオランダ飢饉(Dutch Famine)です。第二次世界大戦の末期、ナチスドイツに占領されたオランダ西部では一日の摂取カロリーが600キロカロリーという悲惨な状況でした。この時期に妊娠していた女性から生まれた人達のその後を追跡してみると、20才台で統合失調症やうつ病、40才代以後では肥満、糖尿病、心血管疾患等が他の年代に比べ明らかに多いことが分かりました。特に妊娠初期に在胎したグループでこの傾向が顕著でした。出生前(在胎期)の栄養状態が一生影響する可能性が示されたのです。そのメカニズムとして、環境がDNAそのものではなく、遺伝子の発現に影響するDNA周囲の化学構造(DNAが巻き付いている糸巻状のヒストンという蛋白質、遺伝子の発現をコントロールするマイクロRNAやDNAを構成する塩基等)に変化をもたらすことが分かっています。これ等の変化が遺伝する可能性があるのです。この他、最近の話題は我々の腸管内に存在する多種類かつ大量の細菌の重要性があります。我々の腸管内には100兆個の微生物が共生しており、その遺伝子の総数は約400万個(人では約2万個)と多種多様で全体を腸内細菌叢(マイクロビオタ)と呼んでいます。この腸内細菌叢は、ビタミンの産生、不消化物の消化吸収、外来微生物に対する防御、免疫機能等我々の健康上非常に重要であることが分かりました。

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

敬老の日

例年、敬老会の日にはご近所の幼稚園の園児さん達が訪問してくれていましたが、今年は新型コロナウイルス感染症の感染予防対策で、各階で催しを行いました。恒例の紅白饅頭に豪華昼食に皆様大喜びでした!



お饅頭、いただきました～!



みんな優しい
かんの良い
ごほうびに感謝

職員からご利用者様へ♡



お弁当、おいし～よ



栗きんとん作り
にゲームしました!

喜寿に卒寿の表彰!

グループホーム きくなん だより

たこ焼き作り

書道



まんじゅう作り:みんな大好き♪



◆外来担当医当番表◆

●急患の方以外全て予約制です 令和2年9月～

菊南病院

診察時間	診察日	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ～ 12:00		室原	赤星	室原	梅田	赤星	室原
		古庄	加古	古庄	加古	加古	中島(第1・3) 鈴木(第5)
		—	鈴木	鈴木	南	—	南(第2・4)
				久重			
午後 13:00 ～ 17:00		東	—	室原	室原	中島	休診
		—	鈴木	うねだ 采田	中島	禁煙外来 古庄	
		南	南	神経内科 14時～17時 守屋(隔週)	—	禁煙外来 赤星	
				久重			

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

○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。
(急患の場合はお電話でご相談ください。)

一医師情報一

東	呼吸器 ※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★

令和2年5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			梅田Dr	糖尿病外来 (後藤Dr)
		★動脈硬化検査 (第1・第3)	高血圧外来 (梅田Dr)		腹部エコー検査 (第4)	腹部エコー検査 (第2)
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	★動脈硬化検査 (第1・第3) 梅田Dr	喘息外来 (古川Dr)		心臓外来 (室原良治Dr)	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

編集後記 編集長 室原 鈴子

10月25日、今日の天気は熊本は気温7℃、21℃、1日の温度差14℃。高齢の私はこの冷えにおののいた。TVでも今日は最高の冷えで、と言っていたが、老いの辛さ切実だった。日中は爽やかな絶好の快日和、外を歩く人もコロナ等どこ吹く風と散策している。羨ましい限り！ ふと良寛の『裏を見せ表を見せて散るもみじ』が頭をよぎる。

さて大好きなコスモスの秋号に、さだまさしのフレーズが浮かんだ。私の好きな歌詞、『こんな小春日和の穏やかな日はもう少し貴女の子供でいさせて下さい』と思わず口ずさむ。コロナ害で暗い気分折、健康診断ルームリニューアルの明るいニュース、健診に良い企画と思わずほほえむ。また、昭和の私共にはまるで宇宙人に見えるアプリの世界、おおいに駆使して有効にげんきアップの実現を！

80列高速マルチスライスCT導入、最高水準の精密検査可能との事、私も患者として心強く嬉しい限り。そしてこれからの進化に期待。栄養部ご一同様、毎度心のこもった行事食ご苦労様。

また、インフルエンザワクチンのシーズン、「Q&A」をじっくり丁寧に読み理解しましょう。最高齢現役としてまだ頑張っている会長の『AIとヒト』お目通しただければありがたいです。相変わらず記者なみの古庄Drの記事、写真は感動々々。私はいつもあの景観のすばらしい場所に不思議に佇んで居る自分を空想するバアバになっており、妄想族になっただけです。赤星Drも、人間が生きていく前の大切な指針の伝授、貴重な知識のご提供、これも感謝々々で心より御礼申し上げます。そして今回も、「うりぼう」「きくなん便り」のお年よりの汚れない笑顔に癒されます。

今回は少々年よりの繰り言をのべましたが、若さ一杯のご一同様！ どうぞ前進、また前進を続け、喜びと感謝で、キーポンゴーイングの日野原Drの名言を贈ります。