

室原会だより

Vol.103

ふれあい

(題字 室原亥十二)

新春号

令和3年2月

室原亥十二会長「意識の自然則」
室原良治理事長「疫病と祈り」
オンライン面会が始まりました
「高齢者支援センターささえりあ」NEWS
健康診断 大キャンペーン
Dr.古庄のサイクリング紀行
最終回 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

疫病と祈り

医療法人室原会 理事長 室原良治

夕食を済ませて夜の9時頃から小一時間の散歩に出かけます。

もっぱら屋内で仕事をしているため、夜とはいえ屋外の空気は細胞を癒してくれます。しかし、コロナが流行り始めた昨年からは漠然とした不安を引きずりながらの散歩となりました。安全で楽しかった生活は懐かしくさえ感じ、もうあの時は戻ってこない気がする一方で、いやそんなはずはない、疫病が消えた先には元の生活が必ず当たり前になるはずだと自分に言い聞かせます。信じる気持ちとそれを疑う気持ちが同居する日々が続きました。

ある夜、大きく広がる夜空を見上げた時に、その気持ちは消えていきました。何の躊躇もなく当たり前のように瞬いてくれる星の輝きは私に問いかけていました。「不確実なものから目をそらし、確実なものへ目を向けなさい」と。

目に見えないウイルスだけではなく、我々の力ではどうしようもないもので世の中は常に変化している。それを「不確実」なものとするれば何が「確実」なことであるかをその日の散歩で探し続けました。やがて玄関に入る前にはその答えは身近にあることに気づき、それ以来、散歩ではこのことを実行しています。

その「確実」なこととは、患者さん、職員、家族が元気で健康で幸せであることを心の底から願い、祈ることです。願い、祈り、それはウイルスからも邪魔されることはない、最も「確実」な真実であると思っています。

さあ、いよいよ開始されるワクチン接種の列に並んで肩を出しましょう。そして、この疫病を終息させて、笑顔で思いっきりカンパイと叫ぶ瞬間を目指しましょう。



新任のご挨拶



猪本 伸子
副看護部長

2020年12月1日より看護部副部長として勤務しております猪本伸子と言います。

前院では25年勤務し、7年間看護部長を務めさせて頂きました。在籍中は病院の新築移転、熊本震災・そして新型コロナウイルス感染症による職員感染と多くのことを経験しました。この経験を今後活かしていければと思います。大変なことがたくさんありましたが、スタッフに支えられて仕事をする事ができたのは幸せなことだったと思います。

私は「仕事は楽しく」をモットーに仕事をやってきました。仕事から学ぶこと、仲間と仕事することは楽しいものです。今後もこの気持ちを持ち続けてこの病院で頑張っていこうと思います。

このような私ですが、決して仕事人間ではありません。プライベートでは絵を描いたり読書したり、マイペースで走ることに山に登ることが大好きです。この病院の方と趣味を一緒に楽しめればと思います。いつでも看護部長室でみなさんのお声かけを待っています。どうぞ末永く宜しくお願いします。

オンライン面会がはじまりました



コロナウイルスの蔓延に伴い面会制限が続く中、患者様、患者様ご家族のためにも私たちに何か出来る事はないか？私たちの力で患者様、患者様ご家族の笑顔を作りたい。少しでも元気になって頂きたい。その一心で開始した「オンライン面会」の様子をお伝えします。

「画面越しとはいえ久しぶりに見る家族にたくさんのお喜びのお声を頂きました。」

「会えんで寂しかったよ、会えて嬉しかよ。お父さんもりハビリがんばらなんよ！」

「お母さん、顔ば見れてほっとしたよ。ふっくらしとってツヤもあるね。私も元気だけん、コロナが収まるまでがんばろうね！」

そんなたくさんの言葉をかけ、画面越しに涙される場面もありました。

1家族あたり10分という短い時間ですが、少しでもご家族とのふれあいを持って頂くことを実現することが出来ました。

患者様も笑顔と嬉し涙が入り交じった面会となりました。

「久々に娘の顔を見た。嬉しかなあ、本当に家族は有り難いよ。」

「孫が大きくなると嬉しくて嬉しくて…」

長い方で7ヶ月ぶりにリアルタイムで会話をされたご家族もいらっしやいます。

全ての患者様のため、私たちスタッフは患者様とご家族様のお力になれるよう「心に寄り添う」という理念を忘れることなく日々の看護に専念していきたくと思っています。

菊南病院 看護部 一同

✽手記・療養病棟クラーク 猪口英美✽

医療法人 菊南病院



医療法人 菊南病院



医療法人 菊南病院



医療法人 菊南病院



2020年クリスマス・2021年お正月祝い折

Xmas MENU

- ・サフランご飯
- ・フライドチキン
- ・クリスマスサラダ
- ・オニオングラタンスープ
- ・クリスマスケーキ/シャンメリー



クリスマス

お正月 MENU

雑煮/巻き寿司

おせち

- ・祝い肴三種 (黒豆、数の子、白子の田作り風佃煮)
- ・ぶりの照り焼き/エビのつや煮/カニグラタン/若竹ごぼう
- ・豚の角煮/紅白かまぼこ/だし巻き卵/紅白なます
- ・炊き合わせ (里芋、椎茸、人参、蓮根、牛蒡、巻昆布、手毬麩、絹さや)
- ・栗きんとん/梅花りんごニッケ寒天、柚子淡雪寒天
- ・金柑甘煮/イチゴ



元旦朝食



正月祝い折

菊南病院 ふれあい行事食

お品書き



意識の自然則

医療法人室原会会長 室原 亥十二

ふれあい102号「こころ」シリーズ続き



旧制高校時代、高揚してくるとストームが始まる。そして、高歌乱舞する。「デカンショ、デカンショで半年は暮らす後の半年は寝て暮らす」ドッコイショ、ドッコイショ」デカルト（1596）は以外と長寿です。誰でも知っている言葉がある。意識の哲学者です。パスカル（1623）にも有名な言葉がある。

未だに万人に納得行く科学的検証がなされていないようです。意識を科学の対象として扱うことが科学の意味する道から逸脱しているのか。一方 科学の分野には「自然則」があり、古典力学のニュートン（1642）の万有引力や、アインシュタイン（1879）の光速度等でそれ以上は科学としても解明できない事象として、そもそも宇宙に自然に備わった法則で、これを無条件に認めて科学の自然則と呼ぶことは周知のことです。現在意識の科学的な解明へのアプローチ

「高齢者支援センターささえりあ」NEWS

ささえりあって何…？

高齢の方が住み慣れた地域で尊厳のある生活を継続できるよう、要介護状態になっても高齢者のニーズ状態の変化に応じて必要なサービスを切れ目なく提供するため、地域の中核機関として、熊本市内に27か所の高齢者支援センターささえりあが設置されています。

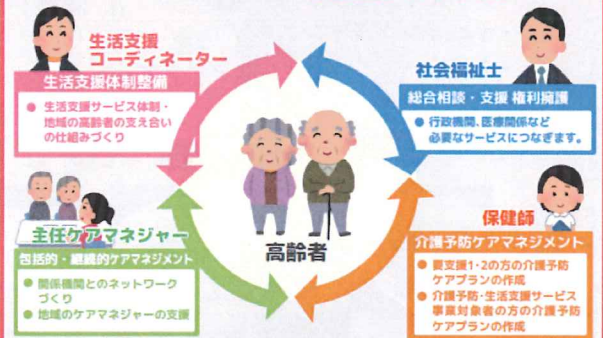
ささえりあには、保健師・主任ケアマネジャー・社会福祉士などの専門スタッフや、高齢者の支え合いの仕組みづくりを推進する生活支援コーディネーター（地域支えあい推進員）が配置され、右図の様な業務を行っています。

長引くコロナ禍で、地域の老人会やサロンなどの活動も、殆ど中止となっています。特に高齢の方は、家で過ごす時間が長くなると、筋力が落ちて動けなくなったり、気持ちが落ち込み閉じこもってしまう事等も心配されます。その為、ささえりあ北部では、高齢の方が健康を維持するために、自宅でできる体操や脳トレ等の広報誌やフレイル予防カレンダーの作成、体操等DVDの貸出、民生委員や介護予防サポーター等との連携による見守り等様々な活動を行っています。

高齢者に関するご相談は、お気軽に圏域内のささえりあをご利用ください。

主な業務内容

- 介護予防ケアマネジメント業務
- 総合相談・支援業務
- 権利擁護業務
- 包括的・継続的ケアマネジメント支援業務
- 生活支援コーディネーター業務



※「高齢者支援センターささえりあ」は熊本市の地域包括支援センターの通称です。

ささえりあ北部 (対象校区: 川上・北部東・西里)

熊本市北区鹿子木町 66 北部まちづくりセンター内

Tel.096-275-6355

として有名なものにNCCがある。クリスト・コッホ(1956)とDNAのフランシス・クリック(1916)の共著になっている。DNAを成し遂げたクリックはnothing but...とか言って、ニュートン以外の何ものでもないと言って、大方の批判を浴びたと言われている。コッホより40才年長で2004年に死亡している。彼はコッホの「意識の探求」の序文を書いている。

その他トノーニ()の統合情報理論、哲学者チャーマーズ(1966)の情報論の二相理論に至っては、これは難しく私には分からない。

諸説はいろいろ。然しいずれも意識の情報が入りと出の場を脳としている。ヒト又は動物を使って新しい技術で脳のニューロンの働きと意識の変化を可視的に捉える研究は長年多岐に行われているが、意識の自然則はまだ認知されていない。今なら勝手に仮説を立て放題でしょう。

ここらで思考先を中国やインドの哲学・宗教に切り替えてみました。中国には「汗牛充棟」という言葉がある。紀元前以来おびただしい数の本の表現です。インドにも「輪廻転生」という宗教的とも哲学的とも言える思想がある。このことは命あるものは何度も姿をかえて他の生物に生まれ変わるという生命の現代のDNA版です。このようにサピエンスの意識や思考力は想

像以上に早くから、長い時間をかけて深く進歩してきたと思います。当時ラボなし。実験なし。ひたすら瞑想のみ。

現代科学の世界では万人による真否の検証が行われ結論が出たら、そこで終わり。この様に科学の世界では真理の積み重ねで、一丁上りといった感じですが。科学は科題ごと有限のテーマをとことん追求する。真理は一つとして。

さて、意識を脳として単純に同じと考えたと有史以来ヒトの数は計り知れないので、それぞれ脳が違えば意識も違い無限数でしょう。つかみどころがない。これが意識の自然則の難しさ。

私なりにまとめました。

科学的自然則は悠久の昔より不動で、科学的検証の基盤。然し有限。

意識の自然則は未だ闇の中で揺れ動き、宗教、哲学的なロジカルな世界が基盤で無窮無限。

呵呵大笑 (2021・2・5)

参考・引用:

全脳エミュレーション時代(上・下)

2018年 ロビン・ハンソン

人工培養脳 2020年 フィリップ・ポール

脳の意識 機械の意識 2017年 渡辺正峰

意識はいつ生まれるのか 2017年 ジュリオ・トノーニ

動物と機械から離れて 2019年 菅付 雅信

脳と心的古界 2008年 マーク・ツームス

闇の脳科学 2020年 ローラン・フランク

室原内科・小児科にて、令和3年1月よりキャンペーン実施中!!

健康診断 大キャンペーン

あなたの誕生月に、毎年1回健康診断を受けましょう。

健康診断は職場健診や自由業の人にも市役所の指導で行われています。

そのデータをまとめて、お薬手帳と一緒にファイルして無料で差し上げます!

年に1回誕生月に健診を行ない、検査データとお薬手帳をファイルして渡すようにしました。

関連して特定健診の10年間の集計を出していますが、マスコミの言っているように当院の評価も高くないようです。次回発表予定です。(室原)

何かご不明な点がございましたら、お問い合わせください。

TEL: 096-364-3080

担当: 高田・市川・古谷(室原内科) 中嶋・小中(菊南)

総括: 和田・大森参与



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

4.4. 悠久の横島干拓地

今年は丑年です。「丑」の漢字は日常生活ではあまり目にすることはありませんが、玉名市の横島干拓地には「明丑(めいちょう)堤防」という名の史跡があるので、正月の寒波にもめげずに、今年最初のサイクリングに行ってみました。

玉名の沿岸部の本格的な干拓は加藤清正公が肥後に入国した翌年の天正17年(1589年)に始まりました。この事業は細川公が引き継ぎ、以後、昭和49年まで営々と行われてきました。その間、明治に行われた干拓事業では4つの大きな堤防が築かれ、その内、明治22年の丑年に着工した堤防が「明丑堤防」と名付けられました。高さ約5mの堤防は同時期に建設された4つの堤防と共に80年間の長きに渡り、有明海の荒波から干拓地を守り抜きました。それらの役目を終えた潮受堤防の多くは今でも残されていて往時の面影を今に残しており、近代を代表する大規模建造物として県の重要文化財に指定されています。

現在、横島干拓地はイチゴやトマト、キャベツなど多くの農産物の産地として知られており、毎年、「横島いちごマラソン」も開催されています。また、シギやチドリやカモ、それを狙うタカやハヤブサなどの猛禽類、それに冬の時期ならナベヅルやマナヅルなど、多くの野鳥

が集まることでも有名です。

ところで、「丑」という字には「からむ」という意味があり、芽が種子の中で伸びることができない状態を表しているとか。そのため丑年は「我慢(耐える)」や「発展の前振れ(芽が出る)」を表す年になると言われているそうです。今年はそんな一年になりそうですね。



(万里の長城を彷彿とさせる石積みの「明丑堤防」)

DO
SPORTS

スポーツと私 最終回



副院長 循環器科
赤星 隆一郎

腸内細菌叢が有益性を発揮するには多種類の細菌がバランスを取って存在することが大切で、多様性が崩れると様々な疾患に結びつくことが分かっています。これ等の疾患のうち代表的なものは生活習慣病ですがその他にもアレルギー性疾患、精神病(統合失調症、うつ病)、神経疾患(認知症、パーキンソン病)等様々な疾患があります。健全な腸内細菌叢を獲得、維持するためには、まず妊娠中の母親が健全な腸内細菌叢を持っていること、生下時に経産分娩で母親の腸内細菌叢に接触してその一部を引き継ぐこと、母乳を通して腸内細菌叢の維持に必要な免疫グロブリンを受け取ることが必要です。その後もなるべく多種多様の栄養をバランス良く摂取し、特に食物繊維をなるべく多く摂取することが重要です。乳酸菌製剤は一種類に偏らずなるべく多種類を取ることが勧められます。感冒をひいた時、安易に抗生物質を使用(特に内服)すると腸内細菌のバランスが崩れます。感冒の大部分の原因となるウイルスに抗生物質は無効です。不必要な抗生物質を安易に処方する医師は反省すべきです。

これまで述べてきたことを要約します。人類はこれまで知能を駆使して、自然の摂理に反して長生きできるようになりました。しかし我々が現在手に入れた便利な生活は負の側面もあります。単なる長生きでは無く、健康で生きがいのある生活を送るにはこの事を理解して様々な工夫が必要です。その第一は、出生前(在胎時)からの一生涯を通した健康設計です。特に妊婦の健康管理は要です。成人までの成長段階に応じた栄養摂取、運動の種類と量、それに睡眠時間の確保はその後の心身

の発達に大きな影響があります。

第2にエネルギーの過剰摂取に気を付ける必要があります。「腹八分医者いらず」は真実で、これまでの研究でそのメカニズムも明らかにされています。栄養のバランスも重要です。便利さや好みに偏りすぎてインスタント食品や甘味料の摂りすぎの傾向が顕著です。元来日本食は塩分が多いことを除けば材料の持ち味を重視し、食物繊維も多く低カロリーで理想的な食事です。

第3に積極的な運動です。これまで繰り返述べてきたように運動は多方面に亘り有益な効果があります。一生涯を通じて楽しめるようなスポーツを持つことが理想です。社会に出て多忙となり、まとまった運動の時間が確保出来なくなっても工夫次第で運動はできます。どんなに忙しくても、数分の細切れの時間はあるはずで、何時でも何処でもナリフリ構わず、その場で出来る運動(足踏み運動、ストレッチ、スクワット等)をとにかくやってください。寝転んでテレビを見ずに、運動をしながら見てください。最後に、こんなうろさい事は言われなくても分かっていると不愉快になった貴方! 病気になってどんな名医にかかろうが、一生懸命治療やリハビリに取り組んでも完治は不可能です。予防に優る方法はありません。そのことを理解して毎日楽しく運動してください。

これをもちまして最終回と致します。運動と健康や老化に関する新たな研究が次々に発表されており運動はこれまで考えられていた以上に有益かつ必要であることを痛感します。今後も折に触れて情報を発信していきたいと思っています。長い間読んでいただき有難うございました。



赤星 Dr. 長い間、連載のご執筆 本当にありがとうございました!

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

＊

2021年の十二支である「丑」という漢字は、生命エネルギーが蓄積され、今にも弾けそうになっている状態を表しているそうです。



福を呼ぶ獅子頭も感染対策!!

玄関にも素敵なお正月飾りができました!



お節料理に
お屠蘇



初詣!! 是法神社や白山神社に行ってきました。

＊ グループホーム きくなん だより ＊

ゆず湯 ☺ いい香り! 皆さん喜ばれました♡



クリスマス会&プチ忘年会★

おやつにドーナツ、
プレゼントはマスクでした♪



要望にて くら寿司の
海鮮丼をテイクアウト!



◆外来担当医当番表◆

●急患の方以外全て予約制です

令和3年2月1日～

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	鈴木	加古	加古	中島(第1・3) 鈴木(第5)
		南	鈴木	久重	南	—	南(第2・4)
							城野
午後 13:00 ～ 17:00		東	赤星	室原	城野	禁煙外来 赤星	
		城野	城野	うねだ 采田	中島	禁煙外来 古庄	休診
		南	鈴木	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。)

★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	高血圧外来 (梅田Dr)		梅田Dr	糖尿病外来 (後藤Dr)
		★動脈硬化検査 (第1・第3)	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

最近紙上では、「ロックダウン」「テレワーク」「パンデミック」「トリアージ」etc.:カタカナオンパレード。やたらに目に飛び込んでくる。コロナ禍の終わりの見えない闘いが続く日々。先週末にはまた、震度6強の「福島宮城」の地震、辛い悲しいことが続いている。「オンラインの面会」も、生の娘や孫に会えず、画面越しの逢瀬…悲しすぎます。しかし之も人生、今は耐えてこれをチャンスと喜びに変えて乗り切っていくなくてはなりませんね。オンラインがますます進化して、患者様とよい絆になります様に。

巻頭の猪本様の心あたたまるご挨拶、ありがとうございました。真実のやさしさとは、共感する事。温かい心で生きていく心情が伝わりました。

いつもながら心のこもった栄養部の愛に溢れた行事食、お目通し下さい。会長も恐るべき100歳が目前で、年老いてますますサカン!に頑張っています。「ささえりあNEWS」、室原内科・小児科の健康診断キャンペーンも大発起。両者、健康づくりに向かって猪突猛進!

相変わらず心のこもったグレードの高い「古庄Drのサイクリング紀行」人間味あふれる実行力とエールには感謝!感激!感動物です。

また、赤星Drもご多忙中、迫力あるすばらしい名言の数々、心より御礼申し上げます。生きていく上の最高の指針、大拍手(パチパチ) 最終回に沢山のプレゼントありがとうございました。「うり坊・グループホーム」の愛情いっぱいのスナックも、じっくりご堪能ください。

ある文学者が「人見るもよし、人見ざるもよし、我は咲くなり」とうたっています。悪病や難事を吹き飛ばし、奇跡を生んで大きな自分の花を咲かせましょう!古庄先生の仰る通り、「丑年」は我慢、発展の感触とか。コロナ等に負けず、したたかに勝ち抜きましょう!!