

室原会だより

Vol.117

ふれあい

夏号
令和6年

(題字 室原亥十二)

運動資源マップ・運動のすすめ
生き生き健康教室のお知らせ
院内各部署発表
菊南病院で「きくなんフェスタ」開催決定!!
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

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

熊本市の運動資源マップをご存じですか??

このマップは、健康な方も持病などで健康に不安がある方も、ご自分の体の状態に合わせて気軽に運動できる身近な運動施設を探し、運動に取り組んでいただくためのきっかけにさせていただくべく、熊本市が作成しました。「A. 運動療法施設（メディカルフィットネス） B. 運動・スポーツ施設（フィットネス） C. 運動と地域のつながり」の3つの資源の中で、菊南病院は A. 運動療法施設として登録されています。



● 運動資源一覧 ●

※掲載は50音順です

A. 運動療法施設（メディカルフィットネス）

No.	施設名	住所	電話番号
①	菊南病院	熊本市北区鶴羽田3丁目1番53号	096-344-1711
②	熊本健康・体力づくりセンター	熊本市北区山室6丁目8番1号	096-345-8113
③	メディカルフィットネス サンフィット朝日野	熊本市北区室園町12番10号 第三北棟1階	096-342-6075
④	メディカルフィットネス SINKA GYM	熊本市中央区新市街7-17 くまもと令和クリニック4階	096-328-3200
⑤	メディカルフィットネス FABa pro.	熊本市中央区練兵町21	096-324-5174
⑥	メディカルフィットネス YAMATO	熊本市中央区九品寺1丁目14番17号	096-364-5220
⑦	メディフィット回生会	上益城郡嘉島町鯉1880	096-237-3118

また、これを機に当院でも「運動療法プロジェクト」を立ち上げ、地域の方の健康に寄与できる体制づくりを行っています。

今号より数回に分けて運動が医学的にいかに大切かという視点から、プロジェクトチームを代表して赤星副院長のコラムを掲載いたします。

運動資源マップ

運動のすすめ 第1回

赤星隆一郎副院長 循環器/日本スポーツ協会認定 スポーツクター

近年、運動や身体活動が健康増進や健康寿命の延長に有効であるという医学的な証拠が多数報告されました。WHO、厚生省及び日本医師会では運動や身体活動を積極的に進め健康増進、NCD（非感染性疾患）の予防や死亡率の低下を実現しようとする動きがあります。当院もこの事業に参加することになり、これを契機に心リハに限らずすべての分野で運動療法を推進するためのプロジェクトチームを組織しました。

以前私は「スポーツと私」と題して運動の楽しさやすばらしさに重点を置いてシリーズで本誌に寄稿させて頂きました。今回は医学的な面に目を向けて運動の重要性を述べてみたいと考えています。

I: 運動しないことは死亡の危険因子である。

図1は日本人のデータで、運動しないことは喫煙、高血圧に次いで死亡の3番目の危険因子です。WHOの統計では4番目になっています。換言すれば、運動しないことは一つの病気を持っていることと同じなのです。

II: 運動しないことは、生活習慣病を初め多くの病気の危険性を高める。

図2も日本人のデータで運動量の上昇に伴い疾病の発症・死亡のリスクが低下しています。逆に言えば運動量が少ないと危険が大きくなるわけです。



危険因子	死亡数（1000人）
喫煙	110
高血圧	105
運動不足	55
高血糖	35
食塩摂取	30
飲酒	25
ヘリコバクターピロリ感染	25
高LDLコレステロール	20
C型肝炎ウイルス感染	20
多価不飽和脂肪酸の低摂取	15
過体重・肥満（高BMI）	15
B型肝炎ウイルス感染	10
野菜果物の低摂取	5
ヒトパピローマウイルス感染	5
ヒトT細胞白血球ウイルス1型感染	5
トランス脂肪酸の高摂取	5

図1

ふれあい 1

図3は米国のデータで座位時間が一日に8時間を超えると死亡のリスクが目に見えて増加しています。

心不全の治療に関して最近大きな進歩があり、画期的な治療効果が確認された四つの薬剤をFantastic 4と呼びます。しかし以前より心不全の治療法として心臓リハビリテーションがあり、発症早期から積極的に実施することでその後の合併症や死亡率、さらには心不全での再入院を低下させることが実証されています。

心リハでは患者さんの状態に応じた綿密なプログラムによる運動療法が行われます。運動療法は心不全に対する薬剤に劣らない治療効果があるのです。

Ⅲ：単なる長生きではなく、元気で長生きが必要。日本は世界でも1, 2を争う長寿国になりましたが要介護や寝たきり人が多く、大きな社会問題となっています。自立した生活のできる健康寿命は平均すると平均寿命より8年短く、死亡の前8年間は寝たきりに近い状況です。今後は健康寿命を延ばすことを考えねばなりません。次回はその方法を考えてみましょう。

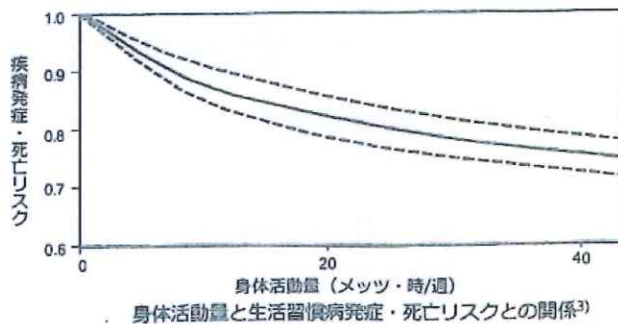


図2

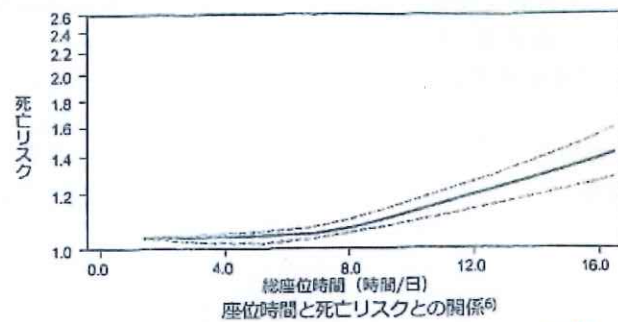


図3

活き活き健康教室のお知らせ

菊南病院では、「生活に役立つ情報と医療と健康をつなぐ活き活きとした健康教室」を合言葉に、最新の医療情報、生活行動に沿った運動、参加者同士の楽しいおしゃべりなど、季節に応じた内容で皆さまの健康をサポートする健康教室を開催しております。

開催日時：毎月第4水曜日 14:00～15:30

参加費：1回500円/定員：30名

申込：菊南病院 健康管理部 096-344-1880 (担当：森・中嶋)



開催済 8/28 WED 講話「むくみについて」室原良治院長
「運動実技」中嶋朋子運動指導士
「むくみ解消デザート」管理栄養士



9/25 WED 講話「運動の必要性」赤星隆一郎副院長
「フレイル評価測定」リハビリテーション部
「デザート・茶話会」管理栄養士

フレイル測定とは加齢とともに、心身機能が低下している状態。適切な食事と運動で再び良好な状態に戻すことが出来ます。今の状態をチェック！



10月以降も鋭意計画中！

2024年ふれあい 夏 お品書き



2024.5.12

- ・握り寿司
- ・イカと里芋の煮物
- ・すまし汁
- ・ストロベリーケーキ



2024.6.16

- ・散らし寿司
- ・天ぷら
- ・すまし汁
- ・練きり

菊南病院 第30回院内各部署発表会 レポート

各部署の研究成果を発表する院内発表会にて、今回も3題のエントリーがありました。山口事務長よりいただいた総評を交えて、一部ご紹介します。

01 一生に一度のその瞬間 私たちにできること ～ある家族の看取りのかたち～

療養病棟：山田愛夏 / 石坂寿治 / 合澤希

看取り目的で当院へ転院となった余命2週間の患者様、家族からの「自宅で家族の時間を過ごしたい、家族で看取りたい」という希望を叶えるため退院に向けての調整が駆け足で始まった。家族への指導、多職種間の情報共有、院内だけでなく外部のケアマネ・訪看との連携や調

整を行った。MCS(メディカルケアステーション)を利用し、自宅での様子やケアについてリアルタイムで詳細な情報共有ができた。今後増えていくと思われる退院後の遠隔サポートの事例だが、課題も多くどれだけ思いに寄り添えるサポートができるか考えていきたい。

～事務長総評～

とても考え深い発表でした。マニュアルがなく、とても大変だったと思います。患者様がどうやってより良い最期を迎えられるかを真剣に考え、家族との穏やかで暖かい時間を過ごされたかが良く解りました。今回の事例の様なケースに対応出来る医療体制を改めて創っていきたく感じました。

02 教育プログラム リハビリテーション部：福永真紀

リハ部での教育プログラム、教育体制を紹介。主に共通項目、疾患別の知識・技術、OJTによる実践的教育を、管理職や中堅スタッフを中心に各メンバーが講師となり行っている。OJTでは実践的な教育を段階を経て実施し、スキルの習得を目指している。理解度チェック、スキルチェック、フィードバックも丁寧に、自

己評価・他者評価・面談を経て今後の課題の洗い出しを行う。今後の課題として、ラダー制の検討、管理職候補の育成、疾患別チームの活性化などがあるが、ブラッシュアップして次年度に反映し、やりがいを高めていける教育プログラムの構築・運営に努めたい。

～事務長総評～

リハビリテーション部の教育プログラムは構成がしっかり組まれており新人教育が成されていると感じました。また1年間の振り返りをきちんと実施し、教える側の中堅職員も積極的に参加している事がとても頼もしく感じました。今後もラダー研修や管理職候補育成などをしっかり行って頂き、リハビリテーション部の底上げを期待しています。

03 終末期の呼吸困難患者におけるネーザルハイフロー使用経験

医局：福島一雄 / 室原良治

第92回日本呼吸器学会九州支部 春季学術講演会にて発表した内容。呼吸困難軽減を目的としてハイフローセラピー(高流量カニューラ酸素療法)を実践した2症例について、疾患・経過・所見から報告。今

回の2症例では終末緩和期の呼吸困難軽減に寄与できたと考えられる。HFNCの使用は確立された考えがないことが課題だが、導入も容易で緩和療法の有効な一手段になりうると考えられた。

～事務長総評～

ハイフローセラピーは高精度な呼吸管理が可能であり終末期呼吸困難な患者様にとって呼吸負担軽減になる医療機器といえます。症例をみて改善部分が確認でき、当院でも終末期を迎えられている呼吸困難な患者様へのアプローチが今後、増加していくものと思いました。

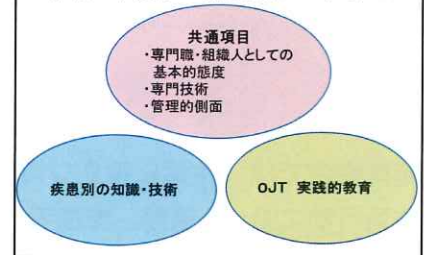
退院に向けて

- 人工呼吸器装着中の吸引について指導
- 試験外出
- 退院前カンファ(MCS:メディカルケアステーション)
- 膀胱留置カテーテル交換、気管カニューレ交換
- 在宅用の人工呼吸器を用意
- 在宅用カニューレ挿入及び刺入部消毒、輪流セット交換
- 人工鼻、吸引チューブお渡し

まとめ

- 医療現場での看取りのかたちとは
- ご家族の希望に沿って、在宅での看取りを行うことができた
- MCSで、退院後の自宅での様子を知ることができた
- MCSで、訪問看護スタッフの質問にすぐに対応できた
- 今後も患者さんや家族の思いにどれだけ寄り添えるか

令和5年度リハ部教育プログラム



ハイフローセラピー(高流量カニューラ酸素療法) high-flow nasal cannula oxygen therapy

ハイフローセラピーは、加温加湿した高濃度酸素(～100%)を高流量(30～60L/分)で、鼻カニューラから送り出す新しい原理の呼吸療法。従来の酸素療法と比較して、高精度な呼吸管理が行え、飲食やコミュニケーションも可能で、QOL維持の上でも有用であり、臨床現場で迅速に広まっている。

【生理学的効果】

- FiO₂を高濃度(～約100%)まで正確に設定できる
- (上気道などの)解剖学的閉塞のCO₂洗い出し効果
- PEEP効果
- 上気道閉塞の軽減
- 加湿加湿による気道粘膜の潤滑(鼻閉対策も少ない)
- 食事・会話などQOLの維持



2症例のまとめ

	Case 1	Case 2
基礎疾患	Stage IV進行肺癌	COPD/気管支炎
合併疾患	両側肺炎	両側肺炎
HFNC開始前 血液ガス	(酸素6L/分) PaO ₂ 57 PaCO ₂ 19.9	(酸素10L/分) PaO ₂ 102 PaCO ₂ 77
HFNC開始時設定 (温度、総流量、吸入酸素濃度)	34℃ 35L/分 FiO ₂ 80%	37℃ 23L/分 FiO ₂ 55%
HFNC 経過期間	17日	1日未満
HFNC開始～死亡までの期間	24日	20日間
HFNC使用による臨床効果	酸素化改善/呼吸減少	酸素化改善/意識レベル改善

菊南病院で「お祭り」開催決定！！

みなさんの青春（アオハル）はいつですか??学生時代?20代?
それとも今もずっと…?元気に楽しくいつまでもアオハルでいられるように、
楽しく過ごせるイベントを絶賛企画中です。遊びに来てください★

きくなんフェスタ

地域・ワカモノ・笑顔

アオハル
～ ずっと青春 ～

2024.10.19(SAT) 10:00～15:00

会場：菊南病院 1階周り 正面駐車場

盛大開催!

来場ノベルティプレゼント
青春photoコンテスト
その他展示、イベント有

ステージイベント
講演会
大抽選会
その他たたいま準備中

キッチンカー
・クレープ
・唐揚げ、ポテト、
揚げたこ焼き、かき氷
・ピザ
・カレーライス

UD-eスポーツ体験
災害時備蓄食試食会
その他ブースあり

やきそば屋台
パン販売
縁日露店

学生ボランティア
救急車展示(1時間)
自治会による催事

プロジェクトの企画・運営 きくなんフェスタ実行委員会

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

58. 台湾で「聖人」と称えられる「志賀哲太郎」

台湾の巨大企業「TSMC」の進出によって熊本では台湾の人をよく見かけるようになりましたが、その台湾に明治時代に熊本から渡り、今でも教育界の聖人と称えられる人がいるのをご存知でしょうか？

志賀哲太郎は江戸末期、現在の益城町で生まれました。家業の鍛冶屋の仕事をよく手伝う一方、向学心も旺盛な子で、近くの私塾で読み・書き・そろばんを習い、17歳になると江津湖畔の塾へ4年間通い、儒教の一派である陽明学を始め、仏教、英語など幅広い学問を修めました。21歳になると勧められて上京し、法律学校に進学しましたが3年後、父親が亡くなったため、学業を断念し帰郷しました。九州日日新聞社（熊本日日新聞社の前身）に記者として就職しましたが、仕事に満足できず、丁度その頃に発布された「教育勅語」の影響もあって、教育の道に進む事にしました。菊陽町の原水尋常小学校で教職に就いた後、近くの私塾の塾頭も経験しました。そして、31歳の時に当時、日本の領土となっていた台湾に移り住んだのです。2年後に台湾中西部の「大甲」という町の台湾人の小学校の代用教員になり、以後26年間、現地で亡くなるまで、台湾の子ども達とその家族のためにその身を削って尽力し、台湾の発展に寄与した幾多の人材を育て上げました。その後の年月を経てもその評価は

変わることなく、現在でも「大甲の聖人」として大切に祀られているのです。

益城町の生誕地、4年間通った江津湖畔の塾跡、初めて教壇に立った菊陽町原水の学校跡などの所縁の地を自転車で廻ると、とても遠い存在の「志賀哲太郎」の事を、かなり身近に感じることができました。



晩年の哲太郎と益城町の生誕の地に建つ頭影碑

徒然の記 菊南病院 城野 憲二

徒然の記 〈その拾四〉 子供たちは走る。だけど・・・の段。

私は健康のためにウォーキングをしている。毎日1万歩が目標である。ただし真夏は7,000歩に減らしている。

さて近所には小学校や保育園があり、平日の昼間に歩いていると元気な子供たちの姿が見える。保育園では幼児であっても、歩くことが少し上手になると、鬼ごっこをしているわけでもないのにみんなトコトコ走っている。走っていない時は大抵ピョンピョン跳ねている。小学校の校庭では始業前や休み時間に子供たちがやっぱりビュンビュン走っている。或いは鉄棒や雲梯にブラブラぶら下がっている。ほんの数メートル移動する時でさえ、ソソソ歩いている子はまずいない。

そこで怪しいおじさんと思われぬように、立ち止まらずにゆっくり歩きながら校庭を観察してみても気付いた。校庭を走っている児童の中には、5、6年生と思われるような大きな子供はあまりいない。多分、教室にいて何かゴソゴソやっているに違いない。校庭に出て走り回っているのは多くが1、2年生くらいではないだろうか。

中学生くらいになると、余程の必要性に迫られなければ走らないように思う。高校生だとまず走らない。勿論、中・高生はその気になれば、ほとんど無限に走り続けることができるはずなのだが、普段の生活では取って走らない。

さて、人はいつ頃から走らなくなるのだろうか。こうしてみると、少なくとも

10才くらいまでは走るのは当たり前で、歩く事と走る事の違いはないようである。10才を過ぎた頃からはスポーツや何かの理由がなければ、取って走ることはいなくなるようだ。

では、幾つくらいまで走れるのだろうか。私は今60才代半ばである。走ろうと思えば走れないことはないが、せいぜい30mが限界のように思う。もっとも30mであっても全力疾走などしようものなら、途中で脚がもつれて転んでしまうか、下手をするとゴールに至る前に心臓発作を起こす可能性もある。仮に走り切れたとして、翌々日（敢えて翌日とは書かない）には強烈な筋肉痛に悩まされることは目に見えている。

更に考えてみると、運良く長生きできても80才から90才の間で多くの人は思うように歩けなくなる。人生、最初の10年は走ることが普通。その後40年は必要により走る。その後20年は走ろうと思えば何とか走ることができる。ただし命の保証はない。その後20年は走るのは無理でも歩くことができる。そして最後は歩けなくなる。

例外は幾らでもあるだろう。個人差も極めて大きいだろう。だが平均すると概ねこういった所だろう。いつまで歩くことができるだろう。などと、悲観的に考えるのはよそう。いつまでも歩けるように頑張ろう。

では今日もウォーキング。1万歩だ。いや待てよ。真夏日の今日は7,000歩にしておこう。



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
グループホーム 鈴の音
水前寺有料老人ホーム

2024・夏

夏の暑さにも負けず、プランターでは夏野菜がすくすくと育ちました。
また、お菓子作りやクレープのキッチンカーが来たりと皆様の笑顔が満載です。



①苗植え



②水やり



④調理して、美味しく頂きました😊



③収穫！ミニトマト・オクラ・きゅうりができました。



お菓子作り



ハワイアンブルーゼリーにフレンチトースト・ミルクココアもちの完成!



一番人気は、マロンあずきでした!

やってきました～クレープのキッチンカー



どれがいいかな～

グループホーム きくなん だより

母の日🌸



手作りメッセージカードとホットケーキ



ボランティア来所



草取り等作業後は傾聴へ

おやつ作り：ちょこちょこ作ってます(^.^)

お散歩♪



カップケーキ♥



コーヒーゼリー



◆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8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8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)
					室原亥十二	室原亥十二
					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

外に出ると纏わりつくような熱と熱風、刺すような太陽光、陽が落ちてても一向に涼しくならない熱帯夜。快適に過ごせる環境の大切さとありがたさを、ひしひしと感じる酷暑の夏。

「運動資源マップをご存じですか？」ということ、菊南病院が参加した熊本市の取り組みをご紹介します。「運動療法プロジェクトチーム」を発足し、健康へのアプローチを考えている。赤星先生の「運動のすすめ」では運動しないことによるリスクを教えてください、元気で長生き健康寿命を延ばす、という目標が提示されている。美味しい物や楽しいことがいっぱい現代で、人生を味わい尽くすための重要なピースのように思う。

「徒然の記」その拾四は、走る、についての考察。最近ではウォーキングやランニングを嗜んでいる方もよく見かけるが、苦手な方も多いのでは？先送りにして考えないようにしているが、歩く、が出来なくなるのは怖い。今号は「運動」のすすめ、暑さが和らいだら自分の体に向き合って歩きたい。

「サイクリング紀行」は志賀哲太郎先生について。明治時代は約140年前だそう。そんな時代に、技術や商売、留学でなく「教育」を携えて海を渡った方がいたと初めて知った。異国の地で、大切に祀られるということは、志賀先生がどれほど親身に心を砕いたか想像に易い。そんな優しい方の碑が忘れられることなく故郷に建立されていることにじんときた。

今秋は20数年ぶりに菊南病院で秋の祭りが開催される。「きくなんフェスタ」と命名されたお祭りでは、色んな企画を地域の方やご利用者様、職員と一緒に楽しめるよう準備されている。笑顔咲く1日に、また菊南病院のカラフルな想い出の1ページになったらいいなあと思う。

今回の表紙は菊南病院の花壇に咲いた「タイタンピカス」。顔くらの大きな花は一日花で、たくさん蓄が毎日次々と開いた。今年も茹で上がりそうな暑さで、花壇の花たちも辛くはないかと心配したが、力強く咲き誇るかっこよくて綺麗な花に元氣をもらった。