

# すこやか

**江南病院** 院長 内賀嶋英明  
 熊本市中央区渡鹿5-1-37  
**TEL.096-375-1112/FAX.096-362-9826**  
<http://www.kyouninkai.jp/konan/>  
 facebook.com/kumamoto.kyouninkai.konanhp



## PPK・ACP



PPKとACPという言葉をご存じですか？ 最近はやったPPAPみたいですが、ピコ太郎さんとは関係ありません。

PPKとは「ピンピンコロリ」の略だそうです。ご高齢の方といわず、ほとんどの方は、「人生、元気に生きていたい。そして死ぬときはずっと逝きたい。寝たきりになるのはいやだ。」とお考えのことと思います。しかし、すべての病気でPPKと逝けるわけではありません。長い闘病生活で「寝たきり状態」を余儀なくされる病気もあります。さらに、医療の発展で昔はPPKと亡くなっていた病気も生き延びることができるようになり、そのうちの一部の患者さんは元通りになれず「寝たきり状態」となることもあります。そして「寝たきり状態」になったあとも以前より長生きができるようになりました。

私は消化器内科医ですので胃瘻造設をすることがあります。胃瘻を造設する患者さんの多くは「寝たきり状態」です。胃瘻造設を希望されるご家族に対し、「もしご自分なら胃瘻造設を希望されますか？」と尋ねますと、ほぼ全てのご家族が「いいえ」と答えられます。ご自身は希望しない胃瘻造設を親御さんに希望するという苦悩に満ちた矛盾は、ひとえに患者さんが終末期の治療に対する意思をご家族など周囲に伝え話し合っていないために起こるものです。

このような問題を改善するのがACPです。ACPはAdvance Care Planningの略で、1990年代に米国で誕生したのですが、近年日本でも普及させようとしている病院、地域などがでてきています。将来、意思決定

能力が低下したときに備え、健康状態が安定しているときに、ご本人、ご家族並びに医師など医療関係者がケア全体の目標や具体的治療、療養（代理人の決定、希望する延命治療、希望しない延命医療、ご家族や介護する人に望むケアなど）について話し合います。ACPを行うことにより意思決定能力を失っても患者さんの意思が尊重され、患者さんにとって最善の医療、ケアが選択されることとなります。

戦後、日本人は自宅でなく病院で亡くなるが増え、現在では大多数の方が自宅以外で亡くなっています。死が身近でなくなったことにより日本人は死に対してナイーブになり、結果、死を語る事が不謹慎、不吉なもの扱われ、十分に話し合える状態ではなくなっています。しかし、ご自身の希望する「逝き方」を事前にご家族や医師と話し合うことがご本人、ご家族にとって大変ためになることは間違いありません。今後ACPが普及することを願ってやみません。



一般財団法人 杏仁会 江南病院  
副院長 佐藤正弘



# 私と江南病院との **病 診 連 携**

虹の里渡鹿診療所 荒武 祐介

このたび、江南病院との病院連携の輪の中に入れていただき、ありがとうございます。

江南病院には、麻酔科の原先生をはじめとして、顔見知りの先生もおられ、大変心強く感じております。また、当院は高齢の患者さんが多く、なんらかの認知機能の低下を伴う人が多いため、江南病院の関連施設として、くまもと青明病院という精神科の病院があることもありがたく思います。今後、人口構造や社会構造などが大きく変化していき、医療制度もかわっていくものと思えます。そのような中で、何を心の指針や事業の指針とすべきかは悩むところではありますが、今後とも江南病院の力をお借りしながら、地域医療にながしかの貢献をさせていただきたいと思えます。よろしくお願ひします。

## 虹の里渡鹿診療所

診療時間 (★は休診)			
曜日	月～金	土	日祝
午前	月・水・木 9:00～12:00 火・金 10:30～12:00	9:00～12:00	★
午後	14:00～18:00	14:00～17:00	★



診療科 内科・循環器内科

〒862-0970

熊本県熊本市東区渡鹿8丁目1-70

tel:096-372-7300

## 復旧工事完了

総務課長 木脇 良太

未曾有の大震災、「熊本地震」から1年が経過しました。当院も建物が一部損傷し、10月から修復工事にかかっておりましたが、約7ヶ月の期間をかけようやく工事が完了しました。どこの復旧現場もそうでしょうが、なかなか工事関係の職人さん確保の目処が立たずに、長期期間での工事となりました。

地震直後は、外壁が落ちたり、エキスパンションが外れたり等で、多くの箇所で雨漏れが発生。多方面からご支援をいただいたブルーシートで病院を覆い、雨・風をしのぐ事ができ、大変助かったことを思い出します。また工事期間中は、外壁をはつる騒音や、内装クロス張り替えの為、部屋の移動等、患者さまに多数のご不便をおかけ致しました。

これで本来の安心で快適な療養環境を提供することができるのではないかと思います。院内を見渡せば、地震の爪痕は見受けられないほどになりましたが、今まで以上、「何でもない日常のありがたさ」を忘れず、職員一同、地域に密着した、地域に選ばれる病院を目指していきます。



## ADLトレーニングユニットのご紹介

リハビリテーション科 作業療法士 椎屋 允

当院では、回復期リハビリテーション機器整備事業補助金の助成を受け、作業療法室にADLトレーニングユニットを設置しました。移動壁ユニット、固定壁ユニット、扉ユニット、便座ユニットの組み合わせとなっており、自宅のトイレなどの居住環境を再現し、ADL動作（日常生活動作）の練習を行います。その他、高さを調整した立ち上がり動作、左右のドアの開閉、手すりを使用しての跨ぎ動作など、自宅に必要な動作を練習する事が出来ます。また、自宅への退院に向け、患者様に合わせた環境調整のシミュレーションを行う事も出来ます。

回復期リハビリテーション病棟では、入院時訪問、退院前訪問も積極的に行っていますので、訪問による生活習慣および自宅環境の把握と、トレーニングユニットを活用したリハビリで、ご自宅への退院に向けた一助となることが期待されます。今後もリハビリテーション科では、患者様の生活に即したご支援を行ってまいります。



## 最近の話題 地域リハビリテーション広域支援センター便り

リハビリテーション科 長浜かおり

健康寿命を延ばすために転倒予防と同じく大切な事が認知症予防です。今回は認知症予防に役立つ体操をご紹介します。

### 【認知症予防体操 ～コグニサイズ～】

コグニサイズとは、「認知（コグニション）」と「運動（エクササイズ）」とが合わさった造語で、国立長寿医療研究センターが開発しました。

体を動かしながら脳を鍛えることができるというもので、認知症の予防に役立つ新しい運動法です。基本的にはウォーキングなどの有酸素運動を行うのに加えて、脳を働かせる計算やしりとりなどを同時に行います。

### コグニサイズ コグニステップ

**STEP 1**  
コグニション課題

両足で立って、しっかり考えながら1から順に数をかぞえ、「3」の倍数では、手をたたくます。

**STEP 2**  
エクササイズ(ステップ)課題

ステップを覚えます。  
①右足右へ→②右足戻す→③左足左へ→④左足戻す  
(①～④を繰り返します)  
リズムよくステップします

**STEP 3**  
コグニサイズ コグニステップ

運動しながら、脳を刺激する  
**ステップ運動+3の倍数で拍手**

右横・左横に  
ステップ

※1～4を1セットとして、  
約10分間繰り返す。

足分齊

両足をそろえ、  
背筋を伸ばして  
立つ。

大きく  
動かす

1 右1歩に大きく  
ステップする。

自分側から反対側の動き

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの(以下同様)。

# 「口」は全身の健康の原点

ライフステージに応じた口腔ケアが大切です。

歯科衛生士 中村 加代子

8020（はちまるにいまる）運動をご存じですか？

80は80歳という年齢・20は親知らずを除く28本中20本以上自分の歯があれば、殆どの食べ物をかみくだくことができ、美味しく食べられるとされています。つまり8020とは、80歳になっても、自分の歯を20本以上保とうということです。8020運動は平成元年から始まりました。平成11年に行われた歯科疾患実態調査では、85歳以上で1人平均現在歯数は4.0本でしたが、平成23年では8.4本と成果が確認されています。

では、8020を達成するためには…次回からライフステージに応じた虫歯と歯周病の予防法をご紹介します。



5月号

簡単レシピ

季節の料理



～旬を食べよう～

## 空豆のポタージュスープ

1人分の栄養量

エネルギー 138kcal  
タンパク質 … 7.9g  
脂質 …………… 1g  
塩分 …………… 1.4g

栄養科 瀬上 衣都子

5月は新緑の季節ですね。今回は「空豆のポタージュスープ」を紹介します。空豆は4月～6月が旬の時期です。空豆はカリウムを多く含んでおりナトリウムを排泄する役割があり、高血圧にも効果があります。また、ビタミンB群、ビタミンCも多く含んでいます。

### 下ごしらえ

さやから取り出した空豆を3分ほど塩ゆでし、薄皮をとる。玉ねぎとにんにくは薄切りにする。

### 作り方

- ① 鍋にバター、オリーブ油、にんにくを入れて中火にかける。にんにくを焦がさないように香りがでるまで炒める。
- ② ①に空豆と玉ねぎを加え、玉ねぎが透明になって、しんなりするまで焦がさないように炒める。
- ③ コンソメ、砂糖、水を加える。沸騰したら弱火にし、コンソメが溶けるまで3～5分煮る。
- ④ 火を止め、牛乳を加えて混ぜる。ミキサーに移してなめらかになるまで攪拌する。
- ⑤ ④を鍋に戻し入れて火にかける。焦がさないように温め、味をみて薄いようなら塩で味をととのえる。
- ⑥ 器に注ぎパセリをかざる。冷製にしてもおいしいです。



### 【材料】2人分

空豆 …………… 100g (薄皮をとった状態)	砂糖…………… 小1
玉ねぎ…………… 100g	コンソメ…………… 1個
にんにく…………… 小1片	水…………… 200cc
バター…………… 10g	牛乳…………… 100cc
オリーブ油…………… 小1	塩…………… 適量
	粉パセリ…………… 少々

# ボランティア活動しませんか

ボランティアコーディネーター 川邊 李香



総合案内風景



病棟ボランティア風景

江南病院ボランティアは今年で15年目を迎えます。現在、大学生から80代まで幅広い年齢層のボランティアさんが、活動されています。活動内容は、総合案内、本の貸し出しやお話し相手。車イスの清掃や院内植物のお手入れ、ソーイング活動、めがね洗浄など多岐にわたります。絵画や写真などの作品の展示、演奏活動もあります。

ボランティアさんは、常に患者さまの心に寄り添い、やすらぎを感じて頂けるようにと日々活動され、感謝される喜びを感じ「元気をもらいました」と活動を通しての嬉しい声も聞かれます。トレードマークの黄色いエプロン姿は、当院にはなくてはならない有難い存在です。

そんなボランティアさんに日頃の感謝の気持ちを込めました食事会「感謝のつどい」を毎年3月に行っています。

日常生活の中でお互いを思いやり笑顔になれるひとときを過ごしてみませんか？ボランティア活動に興味がある方はお気軽にお問い合せ下さい。お待ちしております。



移動図書風景



車椅子清掃風景



園芸風景

## 1年を振り返って



理学療法士  
倉津 貴子

一年を振り返ると、初めは自分の仕事に自信が持てず、力不足を痛感する日々でした。しかし、先輩方は遅くまで残って指導して下さいたり、相談しやすい環境を作ってくれたり本当に頼りになる存在でした。また、患者様に対する対応や熱意も尊敬するところばかりで、早く先輩方に追いつきたいと思い業務に取り組んできました。一年経った現在では、以前より自信を持って対応することが出来るようになったと感じています。今後は、一人でも多くの患者様に安心と笑顔を提供できるセラピストになりたいと思います。



看護師  
原田 奈那

入職後すぐ発生した熊本地震により看護師としての自分が患者様のために何ができるのか分からず、ただ先輩方の背中を追いかけていました。そのなかで患者様の命を守ることはもちろん、物品・食物が不足する環境下で『少しでも安全・安楽に安心して入院生活を送ってほしい』という先輩方の姿から様々なことを学ぶ事ができました。患者様と関わっていくなかで『命を預かる仕事』という責任の重さを日々痛感し、自分の知識・技術不足に涙する時もありますがこれからも自己成長しながら目の前にいる患者様一人ひとりに思いを向けていきたいと思っています。



ケアワーカー  
水野 康孝

入職して1年が過ぎましたが、思い返すと短かったと感じます。環境に慣れないうちに地震があり、右も左も分からぬ状況で先輩達について行くので精一杯であったことを覚えています。震災の影響はとても大きなものでしたが、医療人としての役割やお互いを思いやる気持ちそして職場の仲間との絆を深め、信頼関係を構築する機会となりました。次第に地震も落ち着いてきてからは、介護士としての役割を自覚し始めました。病棟内での勉強会や介護士の現任教育では介護士としての役割を学び心構えを持つことが出来ました。まだまだ学ぶべき事が多々ありますが、初心を忘れることなく仕事を楽しみながら日々精進していきます。

外来担当医紹介

	月	火	水	木	金	土	
午前	診察室1	瀬戸口敬介(呼吸器内科)	上妻和夫(呼吸器内科)	瀬戸口敬介(呼吸器内科)	吉岡優一(呼吸器内科)	花谷聡子(代謝内科)	吉岡優一(呼吸器内科)
	診察室2	本山剛(循環器内科)	日野洋健(神経内科)	本山剛(循環器内科)	原三郎(麻酔科)	日野洋健(神経内科)	
	診察室3	吉川成章(内科)	吉川成章(内科)	吉川成章(内科)		吉川成章(内科)	吉川成章(内科)
	診察室4		高橋康嗣(消化器内科)	佐藤正弘(消化器内科)	佐藤正弘(消化器内科)	林田温夫(消化器内科)	高橋康嗣(消化器内科)
	診察室5	田中宏道(整形外科)	内賀嶋英明(整形外科)	内賀嶋英明(整形外科)	前田純治(整形外科)	原田香苗(整形外科)	内賀嶋英明(整形外科)
	診察室6						
	診察室7	整形外科予備診				白川妙子(呼吸器内科)	
午後	診察室1		吉岡優一(呼吸器内科)	整形外科予備診	上妻和夫(呼吸器内科)	瀬戸口敬介(呼吸器内科)	原田香苗(整形外科・リウマチ科)
	診察室2		本山剛(循環器内科)※予約のみ	日野洋健(神経内科)	原三郎(麻酔科)	本山剛(循環器内科)	
	診察室3	吉川成章(内科)	吉川成章(内科)	吉川成章(内科)		吉川成章(内科)	吉川成章(内科)
	診察室4	林田温夫(消化器内科)		高橋康嗣(消化器内科)	林田温夫(消化器内科)		佐藤正弘(消化器内科)
	診察室5	前田純治(整形外科)	渡辺充伸(整形外科)	田中宏道(整形外科)	原田香苗(整形外科)	渡辺充伸(整形外科)	田中宏道(整形外科)
	診察室6						
	診察室7			白川妙子(呼吸器内科)			白川妙子(呼吸器内科)

- 診察日 … 月曜～土曜
  - 受付時間 … 8:30～17:30
  - 診察時間 … 9:00～12:30 / 13:30～18:00
- ※日曜・祝日は休診いたします。但し、救急については24時間対応

人間ドックの御案内

当院では人間ドックを行っております。  
日帰り・1泊2日コース、詳しくは受付にてお問合せ下さい。

予約診療制 再診につきましては患者さまの待ち時間をなくすよう予約診療にしておりますのでご都合にあわせてご予約下さい。

江南病院 憲章

人間の尊厳と生命の尊重

江南病院の理念

私たちは患者さまに「迅速」「正確」に対応し、「人間愛」をこめた医療をモットーとします

基本方針

1. 患者さまの権利を尊重し、質の高い、安全で安心な医療・介護をめざします
2. 地域における保健・医療・福祉の適正な連携を行います
3. 地域住民の健康維持・増進のため予防医療に努めます
4. 365日24時間救急医療で地域住民の健康を守り安心を提供します
5. 職員は患者さまとのパートナーシップを重視します
6. 効率的で効果的な医療サービスをチームで提供します
7. 患者さまに必要な情報を解りやすく説明し、患者さまの意思決定を支援します
8. 健全経営に努め、その成果を社会に還元します
9. 医療に対する信頼を確保する為に職員の資質向上を図ります
10. 職員は職務上知り得た情報を診療目的以外に利用しないことを誓います

患者さまの権利と責務

私たちは、患者さま及びご家族の方々と相互の信頼関係に基づき、患者さまの権利を尊重します。また、より良い医療を実践するために、患者さまの責務についてご理解をお願いいたします。

1. 人格を尊重され、安全で適切な医療を継続的に受ける権利
2. 検査・治療・経過の説明を受け、選択・拒否する権利
3. 診断や治療の内容について、他の医師の意見を聞く権利
4. 診療録の開示を求める権利
5. プライバシーを保護される権利
6. 自己の健康に関する情報提供の責務
7. 医療に主体的に参加する責務
8. お互いに快適な療養生活を送るために、病院の定めた規則を守る責務

編集後記

心地よい風にそよぐ木々の緑が眩しい季節になりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。さて、皆さまは健康維持の為にどれだけ時間を使いどれくらい意識して生活を送っていますか。紙面にもありましたように口腔ケア・体操・栄養士によるレシピ・療養環境の整備等情報発信し、当院はこれからもご自身の身体の為に努力されている皆さまの健康維持・予防医療を応援していきます。季節の変わり目ですので健康にご留意され新緑を眺めながらゆとりある人生をお過ごし下さい。

広報レクリエーション委員 三倉あゆみ

広報レクリエーション委員会

- 委員長 前田 純治
  - 副委員長 山名 大樹
  - 委員
- |       |       |
|-------|-------|
| 高永 京子 | 岩崎 幸  |
| 三倉あゆみ | 森 文江  |
| 椎葉 美穂 | 村上留美子 |
| 成松 佑太 | 大塚 尚也 |
| 宮尾 良和 | 山本 勝久 |
| 濱田 紗千 |       |