



# すこやか

2019.09.01

vol. 66

Take Free

元気に長生き



Photograph: 山下龍誠(理学療法士)

P2 | 元気に長生き、院内デイケア

P3 | 知っとるね?ジェネリック医薬品、広域支援センター便り

P4 | キネマ紹介、季節の料理

P5 | 家族感謝の日、ミニバレーボール大会、アンケート集計

# 元気に長生き

2025年には団塊の世代全員が75歳以上の後期高齢者となり、日本はかつて世界のどの国も経験したことのない超高齢社会を迎えます。

認知症を患う人が700万人を超え、65歳以上の5人に1人が認知症になると推計されています。高齢になるほど認知症を患う人の割合は高く、寿命が延び続ける限り認知症になる人の数は増え続けると言われています。

しかし、認知症の根治的治療はいまだ開発されていません。高齢になっても健康に暮らし続けるためには、認知症の発症をできるだけ遅らせることが重要です。認知症の危険因子は生活習慣病の危険因子と共通しており、予防として

- ① 適度な運動(家事や運動で身体を動かす)
- ② 健康的な食生活(塩分・糖質・脂質は少なめに)
- ③ 禁煙
- ④ ストレス低減(前向きな気持ちで、周囲の人と交流を持ち楽しく会話、余暇活動を楽しむ)などがあげられます。

元気な高齢者を  
目指して、  
できることから  
始めてみましょう。



認知症看護認定看護師 花田 恵里  
Eri Hanada

## 院内デイケアへ いらっしやい

認知症を持った患者さんは、認知症に加え、身体的苦痛や全身状態の不安定さ、薬物、強制的な活動制限など様々な誘因によりせん妄を引き起こします。

また、入院による環境の変化や本人の意図にそぐわないケア、周囲の人との関係性などにより、認知症の行動・心理症状(BPSD)が出現します。せん妄やBPSDが出現することで、昼夜逆転やケアに対して拒否的となり、離床が遅れADL(日常生活動作)の低下が予測されます。



江南病院では、生活リズムを整え、早期離床を促すことを目的として4月より院内デイケアを開催しています。院内デイケアでは、それぞれの趣味を楽しんだり、患者さん同士で会話を楽しみながら自然に日中の覚醒を促し、離床を図っています。せん妄やBPSDの影響が最小限となり、認知症を持った患者さんが1日も早く元の生活に戻るよう多職種で連携しながら支援していきたいと思ひます。

# 知っとるね？ ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品は、薬の特許が切れた後、その有効成分を他の製薬会社で使用してつくる薬のことで、後発医薬品とも呼ばれます。ジェネリック医薬品は有効性が明らかな成分を使えるので、開発にかかる時間もコストも削減できます。そのため、ジェネリック医薬品の値段はオリジナルの約半分になります。

ここまで聞くと、“安かけん、効かんよね？”と思われるかもしれませんが。しかし、ジェネリック医薬品には、オリジナルとまったく同じ有効成分が、同じ量含まれています。中には、見分けやすいように錠剤に印字が工夫されていたり、水なしで飲める剤型が追加されていたりと、オリジナルより優れたジェネリック医薬品も存在します。

ジェネリック医薬品は必ずしも、“安かろう、悪かろう”ではありません。本稿を読んでいただいた方の、ジェネリック医薬品に対する不安な印象を、少しでも取り除くことが出来れば幸いです。

薬剤科主任 杉山 崇  
Takashi Sugiyama



## Rehabilitation

### 【地域リハビリテーション】

## 広域支援センター便り

### 「フレイル」 という言葉ご存じですか？

加齢と共に心身の活力が低下し、虚弱性が出現した状態といわれ、健康と介護状態の中間を意味しています。健常に比べて転倒や疾病に罹患するリスクが高く容易に介護状態に移行しやすいと言われています。

加齢と共に起こる体重減少や筋力の低下、認知面の低下等様々な要因が重なって起こると言われていますが、よく噛み、よく食べ、運動し、人とのコミュニケーションを図りながら認知機能を健やかに保つ生活習慣を続けていくことで、予防したり改善させることは可能です。

リハビリテーション科主任 長浜 かおり  
Kaori Nagahama

ぜひ、ご自身の状態をチェックして今後の予防に役立ててみてください

### フレイルの診断基準

1.  ここ半年以内に体重が2~3kg減少した
2.  (ここ2週間)わけもなく疲れた様な感じがする
3.  運動/体操などの習慣がない
4.  利き手の握力が男性26kg女性18kg以下である
5.  横断歩道を時間内に渡りきれない(1m/秒未満)

3項目以上の方:フレイル

1~2項目の方:プレフレイル / 0項目の方:健常



アタリマエダの  
キネマ系刀介 第04回

整形外科医長 前田 純治  
Junji Maeda

こんにちは! 映画、観てますか? 私はいつも自宅やPCで鑑賞、涙したり笑ったりですが、映画館にもよく足を運びます。最近ではアベンジャーズ、MIB、スパイダーマン、アラジン・大音響とスクリーンでスカッとするのもいいものです。邦題は今ひとつと感じ、食指が動かないこともありますが、観てみたら意外とオモシロ〜! っての、あるんですよ。

今回、コメディ作品を紹介します。『イエスマン』(YESは人生のパスワード)ほら、邦題いまひとつでしょ。主演はジムキャリー。主人公は人と関わるのが嫌、新しいことはしたくない、人に誘われようが頼まれようが全てNO!! つまらない毎日、超ネガティブ思考の、ノーマンです。

そんな彼が怪しげなセミナーに参加。YESの誓いを立てることになり、全てにイエス!! と受け入れると、なぜか人生が好転、明るい世界に! ? ... 全てのことにNOでは、新しいことに挑戦・経験するチャンス逃してよ! 何のために生きてるの! ? ってことでしょうね〜。

「子供の頃は知っていたのに大人になって忘れてしまう。人生・世界は遊びの場。」疲れて帰宅してからでも、気楽に観れて、笑えて、ポジティブになれる作品ですよ!



監督: ペイトン・リード  
(日本公開: 2009年、上映時間104分)



Seasonal dish

管理栄養士 轟木 美佐 Misa Todoroki

まだまだ暑い日が続いていますね。夏の疲れが残って食欲がない...。と思われている方も多いのではないのでしょうか。食欲がなくてもピリ辛な味付けで、野菜がしっかりとれる、今話題の「チーズタッカルビ」はいかがですか??

ホットプレートを使えば、簡単・手軽に作ることができ、また後片付けも簡単ですよ♪ みんな大好きなチーズをたっぷり使って召し上がって下さい!!

ホットプレートで/  
チーズタッカルビ

作り方

- 1 鶏もも肉は食べやすい大きさ(1口大)にカットし、合わせた調味料に加え味をなじませる。時間があれば、3時間ほど冷蔵庫に入れておいてください。
- 2 キャベツはざく切り、玉ねぎはくし切り、しめじは石づきを落としほぐしておく。
- 3 ホットプレートを熱し、ゴマ油を入れ野菜、味付けした鶏もも肉を加え軽く炒める。
- 4 蓋をして蒸し焼きにする。途中、焦げないようにかき混ぜる。
- 5 具材に火が通ったら蓋をあけ、真ん中をあけてチーズを入れもう一度蓋をしてチーズがとけたら完成!!



辛いのが苦手・お子様の場合は焼き肉のタレで代用してもOK

材料(4人分)

- 鶏もも肉.....400g
- 玉ねぎ.....1個
- キャベツ.....1/2玉(400g程度)
- しめじ.....2袋
- とろけるチーズ..好きなだけ
- ごま油(炒め用)
- コチュジャン....大さじ2
- 唐辛子.....小さじ1
- 醤油.....大さじ2
- 酒.....大さじ2
- 砂糖.....大さじ1
- ニンニク生姜(すりおろし)....少々

職員の声

# 家族感謝の日



理学療法士  
**三嶋 健太**  
Kenta Mishima

家族感謝の日ということで頂いた傘と手紙を私は母にプレゼントしました。就職してこのような企画があることに私自身も驚きました。私の家庭は4人兄弟であり、生活に多くのお金を必要とする中で私立の大学に進学したため、両親には迷惑をかけたなと思っています。そんな中、いつも仕事に家事にと頑張っている母には感謝の気持ちでいっぱいです。改めて手紙を書くことは非常に照れくささを感じましたが、受け取った母から「ありがとう」と嬉しそうな言葉をもらったのでよかったです。就職してようやく親孝行が出来る歳になったので、出来ることから両親を助けられるようにしていきたいです。



看護師  
**山崎 麻美**  
Mami Yamasaki

家族感謝の日で頂いた傘は手紙と共に父に渡しました。父に手紙を書いたのは小学生以来でした。手紙を書いている中で、父との思い出を振り返ることができ、父への感謝の気持ちと父に対する尊敬の気持ちが大きくなりました。手紙を渡した際は、ただ一言「ありがとう」だけでしたが、こっそりと手紙を読み返している姿を見て、手紙を渡して良かったなと思いました。家族感謝の日を通して、改めて父に感謝の気持ちを伝えることができました。このような機会を設けていただき、ありがとうございました。



ケアワーカー  
**渡邊 亜由香**  
Ayuka Watanabe

幼い頃から母が仕事と育児を頑張っている姿を見てきて感謝の気持ちはあったけれど今まで伝えるとなると恥ずかしくて言えていませんでした。最近は特に怒られてしまうことも多く素直に謝れないでいましたが、手紙に反省と感謝の気持ちを書いて渡す事が出来ました。傘の色も母のイメージと重なりとても良かったと思います。このような機会を作って頂きありがとうございます。これから沢山親孝行出来るように頑張っていきたいと思います。

## 第14回 ミニバレーボール大会

6月16日に江南病院・フォレスト熊本合同で第14回ミニバレーボール大会を開催しました。当日は気候も良く爽やかな汗を流すことができ、普段あまり運動する機会がないため体を動かすことの楽しさを実感しました。また、白熱した好ゲームに参加者みな大いに盛り上がり、職員同士の良い交流の場ともなりました。今回の交流を大切に職員同士の連携を深め、地域の皆様に安全で安心な医療・介護を提供できるよう努力して参ります。

## Sports event



## すこやか アンケート 集計

## Questionnaire

広報誌「すこやか」5月号にて実施しましたアンケートに**135名**の方より回答を頂き、ありがとうございました。この結果を活かして、皆様より愛読される広報誌になるよう努力していきたいと思っております。

紙面レイアウトを変更しました。以前と比べてどうですか？		文字の大きさは丁度良いですか？		興味を持った記事にチェックを入れて下さい。(複数可)	
良くなった	112人 82.96%	はい	130人 96.30%	P2上段: 職員の制服を4月から4年ぶりに一新	70人 21.41%
見難くなった	1人 0.74%	いいえ	1人 0.74%	P2下段: 病診連携	37人 11.31%
あまり変わらない	14人 10.37%	どちらともいえない	4人 2.96%	P3上段: くまもとメディカルネットワークのご案内	32人 9.79%
以前のを見てないので分からない	8人 5.93%			P3下段: 広域支援センター便り	19人 5.81%
広報紙の色は良いですか？		文章は親しみやすく気軽に読めますか？		P4上段: 整形外科医のキネマ紹介	53人 16.21%
はい	128人 94.81%	はい	129人 95.56%	P4下段: 季節の料理	58人 17.74%
いいえ	0人 0.00%	いいえ	1人 0.74%	P5上段: 1年を振り返って	41人 12.54%
どちらともいえない	7人 5.19%	どちらともいえない	5人 3.70%	P5下段: 「HOW」レストランが閉店しました	9人 2.75%
読みやすいですか？		記事内容は興味がもてますか？		P6下段: 編集後記	8人 2.45%
はい	127人 94.07%	はい	121人 89.63%	今後載せて欲しいコーナー	
いいえ	0人 0.00%	いいえ	1人 0.74%	薬の話題	73人
どちらともいえない	8人 5.93%	どちらともいえない	13人 9.63%	部署紹介	63人
表紙をぱっと見て読もうと思いませんか？		ご協力ありがとうございました。			
はい	119人 88.15%				
いいえ	0人 0.00%				
どちらともいえない	16人 11.85%				



外来担当医紹介 (2019.9.1現在)

	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)	黒岩花織(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)		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	渡辺充伸(整形外科)	内賀嶋英明(整形外科)	内賀嶋英明(整形外科)	田中宏道(整形外科)	渡辺充伸(整形外科)	内賀嶋英明(整形外科)
	診察室6						
	診察室7					宮川比佐子(呼吸器内科)	
午後	診察室1	宮川比佐子(呼吸器内科)	吉岡優一(呼吸器内科)	宮川比佐子(呼吸器内科)	上妻和夫(呼吸器内科)	瀬戸口敬介(呼吸器内科)	河島淳司(代謝内科) <sup>※第3のみ</sup>
	診察室2		本山剛(循環器内科) <sup>※予約のみ</sup>	日野洋健(神経内科)		本山剛(循環器内科)	原三郎(麻酔科)
	診察室3	吉川成章(内科)	吉川成章(内科)	原三郎(麻酔科)14:00まで	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)	前田純治(整形外科)	前田純治(整形外科)	田中宏道(整形外科)
	診察室6						
	診察室7						

- 診察日 月曜日～土曜日
  - 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

人間ドックのご案内

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ください。

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ください。

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ないます
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



初秋の涼風にコスモスが揺れる季節になりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。平成が終わり令和へと新しい年号となって4ヶ月が経ち、時間の早さを実感しています。当院では4月から早期離床などを目的に「院内デイケア」が開催されています。デイケアで他の病棟の患者様と交流される事でお友達ができたり、デイケアでの話を笑顔で話されるため私達も嬉しい気持ちになり、元気を頂いています。暑さも峠を越え、夏の疲れが出るころですので、どうぞご自愛下さい。 広報レクリエーション委員 原田 華苗

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  
森本恵美子 宮尾 良和 生田 華愛  
原田 華苗 山下 龍誠 小川明日香  
森 文江 山下 真理  
三倉あゆみ 成松 佑太

〒862-0970 熊本市中央区渡鹿5丁目1-37  
TEL.096-375-1112 FAX.096-362-9826

<http://www.kyouninkai.jp/konan>  
[facebook.com/kumamoto.kyouninkai.konanhp](https://www.facebook.com/kumamoto.kyouninkai.konanhp)



日本医療機能評価機構  
認定第 JC2068号



くまモン「プライト企業」