



すこやか



皮膚の
働きを保つこと。

Photograph: 山下龍誠(理学療法士)

- P2 | 皮膚の働きを保つこと・病診連携
- P3 | デジタルミラーを導入しました・広域支援センター便り
- P4 | キネマ紹介・季節の料理
- P5 | 一年を振り返って・Let'sボランティア

皮膚の働きを保つこと。

「皮膚は最大の臓器」と言われ、その面積は大人で畳1畳分あります。皮膚には色々な働きがあり、痛い・冷たいなどの感覚や、汗をかいたり鳥肌が立ったりする体温調節、ウィルスや細菌など色々な刺激からの防御、日焼けで黒くなるのも「メラニン」を作って細胞を守るためのものです。

このような働きを保つために私達ができるのは「保湿」です。皮膚が乾燥すると表面の角質の隙間からバイ菌やアレルギーのもとになる物が体内に入り、赤みやかゆみが出ることがあります。冬だけでなく夏のエアコンでも皮膚が乾燥します。特に皮脂の分泌が少ないご高齢の方は乾燥しやすくなっています。体を守るためにも、老若男女問わずお風呂上がりに保湿剤を塗ることをおすすめします。

私達が患者様と接する時、目で見ただけではなく、直接肌に触れることでその方の体温や発汗がわかり、脈のリズムや強弱がわかります。また、ぬくもりや安心感をもって頂くこともあります。皮膚を正常に保つことは大事なコミュニケーションを保つことにもつながります。

私の専門分野は「皮膚・排泄ケア」と言って、褥瘡(床ずれ)やストーマ(人工肛門)ケア、失禁ケアを主としています。お尋ねになりたい事があればご相談ください。

皮膚を保つことは
コミュニケーションを
保つことにも
つながります。



皮膚・排泄ケア認定看護師

三隅 彰子 Akiko Misumi

Cooperation



今回のご紹介は

なかむらファミリークリニック

当院は、熊本市北区武蔵ヶ丘にございます。光の森の隣町であり、江南病院から、車で15分位のところにあります。先代院長が昭和52年に開院し、私は2代目で平成10年に継承し、はや20年が経過しました。実姉は、美容皮膚科の、かよこ・クリニックを担当しています(上通りと福岡天神の2か所に開院しています)。

江南病院の職員の皆様には、病診連携でいつもお世話になり、心から感謝しております。紹介した当院の患者さんは、「優しく、大変良かった。的確に診断し、治療して下さり、すっかり良くなった。立派な良い病院を紹介してくれてありがとう!」と口を揃えておっしゃいます。私も、鼻高々ですが、それは江南病院の皆様のおかげです。

また、せっかくの機会ですので、当院の特徴を一言だけ。当院は、スタッフが一番の自慢です。看護師、受付とも、心優しく、明るく、患者さんの気持ちに寄り添うのが得意です。独身、新婚さん、出産、子育て、独立、、、といろんな立場のスタッフがいます。生活習慣病の食事指導や減量指導は、一番の腕の見せ所。なかなか難しいのが本音ですが、患者さんの出来たところを褒めて、次につなげていっています。

江南病院と、病診連携させて頂けることを大変ありがたく思います。これからもご指導ご鞭撻頂きます様、どうぞよろしくお願い致します。

なかむらファミリークリニック院長 中村 憲史



診察時間 9:00-12:30、14:30-17:30
(水日祝は休診)

診療科目 内科、胃腸内科

〒861-8001 熊本市北区武蔵ヶ丘7-1-1
tel:096-339-1711



〈熊本市北区武蔵ヶ丘〉

デジタルミラーを導入しました。

リハビリテーション科にデジタルミラー(Panasonic製)を導入しました。デジタルミラーとは、ミラーと映像を組み合わせトレーニング、運動評価などの計測、個別データ管理が1台でできるものです。映像を見ながらのトレーニング(ストレッチ、筋力増強など)や自分の姿勢や動作をミラーで確認することにより運動学習の脳内機構の促通(視覚入力刺激における)も期待できます。

また、リハビリテーションの評価に使用する「片脚立位」、「ファンクショナルリーチ」、「重心軌跡長」などの測定、データベース化が可能となり転倒対策にもつながると期待されます。

さらに、デジタル映像により様々なバリエーションのトレーニングメニューが選択でき、リハビリテーション意欲や身体機能の向上にもつながると考えています。

リハビリテーション科 科長 筒井 宏益 Hiromitsu Tsutsui



【地域リハビリテーション】

広域支援センター 便り

『脳を鍛える生活習慣』

春の日差しがまぶしく、過ごしやすい季節になりましたね。冬の間のこもりがちな生活は、身体機能だけではなく認知機能も低下させる恐れがあります。今回は「100歳までボケない101の方法」の著書である順天堂大学 白澤卓二教授が勧める脳を鍛える生活習慣を2つご紹介します。春の芽吹きを迎えるこの季節、是非取り組んでみてください。

1

ガムを噛んで記憶力アップ:「咀嚼は脳のジョギング」と言われる程、脳を刺激し認知機能を保つ効果があるとされています。唾液分泌にも役立ってくれますので普段の食生活の中でしっかり噛んで食べることはもちろんの事、ガムを噛むことを習慣化するのもお勧めです。

2

二日前の日記を書く:短期記憶のトレーニングとして二日前に起こった出来事を思い出しながら日記を書くことを推奨しています。2回の睡眠を経て記憶を司る脳の海馬から消えた情報を思い出すことで大脳皮質に位置づけることができます。

記憶力アップ!



リハビリテーション科 主任 長浜 かおり Kaori Nagahama

アタリマエダの
キネマ系刀介 第06回

整形外科 医長 前田 純治 Junji Maeda

今回紹介する映画は、2019年末公開『男はつらいよ お帰り 寅さん』。第1作から50年が経過!おなじみのキャストで50年かけて出来た作品なんて、奇跡の映画では!?実は私、映画館では、寅さん初体験・そしてホロっとしました。映画館内で自然と笑いがおこり、拍手する観客。きっと昭和の正月は毎年、こういった雰囲気が映画館で繰り広げられていたのでしょうか。

主役は寅さん(渥美清)ではなく、甥の満男(吉岡秀隆)。柴又の草团子屋もカフェに様変わり。居間への段差は手すりが付いています。今まで観たことない人でも大丈夫。寅さんを知らない人にこそ、観てほしいと思います。過去の数々の名場面・マドンナは、みんなの思い出として出てきます。渥美清、まだ生きていてほしかったな~。いや、映画の中では、亡くなっているわけじゃありませんよ!どこかで旅をしているのかも?帰ってこなくても、私は思いました。寅さんスピリットは甥の満男に受け継がれている。

満男「叔父さん、人間は何のために生きてんのかな?」/寅「ああ、生まれて来てよかったな、って思う事が何べんかあるじゃない。そのために生きてんじゃねえか」(39作より)



2019年製作/116分
監督:山田洋次



Seasonal dish

栄養科 科長 中島 尚子 Naoko Nakashima

今頃の「旬」の魚といえばカ・ツ・オですね。栄養面から言っても質の高い蛋白質がたくさん含まれており、血あい部(赤い部分)には、ビタミンA、B1、B2、Dが多く含まれています。今回は、そのかつおを使った1品をご紹介します。

＼お弁当にも重宝しますよ!／

カツオの中華風マリネ

作り方

- 1 カツオは食べやすい大きさにスライスしてAの調味液の中に15分位漬けておく。
- 2 片くり粉をまぶしカラリと揚げる。
- 3 鍋にBの調味液をいれひと煮たちさせる。
- 4 千切り野菜の上にかつおをのせ、アツアツの調味料をかけ、なじんだ所で混ぜて冷蔵庫で冷やす。

※調味量はお好みでOK!



一人分
エネルギー242kcal
たんぱく質12.9g
塩分2.1g

材料(4人分)

- かつお(たたき用)・・・200g
- 酒・・・・・・・・大1
- A 醤油・・・・・・・・大1
- 五香粉・・・・・・・・少々
- 玉ねぎ・・・・・・・・1/2個
- 白ねぎ・・・・・・・・10g
- レッドピーマン・中1個
- 胡瓜・・・・・・・・1本
- B 酢・・・・・・・・大2
- 砂糖・・・・・・・・大2
- 醤油・・・・・・・・大3
- 塩・・・・・・・・少々
- ごま油・・・・・・・・大1
- 生姜汁・・・・・・・・大1/2
- 片くり粉・・・・・・・・適宜
- 揚げ油・・・・・・・・適宜

職員の声

一年を振り返って

江南病院に入職して早くも一年が経ち、大学では経験出来なかったことをたくさん経験した一年でした。最初の頃は、患者様とお話するのも緊張して、栄養指導の際も、もっとこうすれば良かったと思うことも度々ありました。

しかしその度に、先輩方からアドバイスを頂き、実践していくうちに、患者様から「ありがとう、またお願いしますね」というお言葉を頂けるようになった時は、本当に嬉しかったです。患者様は、何かしらの不安や悩みを抱えて本院に来られます。その不安や悩みを少しでもやわらげ、患者様の気持ちに寄り添える管理栄養士になれるよう、これからも頑張りたいと思います。

管理栄養士
大住 祐加
Yuka Osumi

看護師として働き始めて1年が経ち、多くの患者様と関わらせていただきました。日々の業務の流れに追われ、目の前の事をこなすことで精一杯でしたが、患者様からの感謝の言葉や、元気に退院される姿を見て、日々やりがいを感じました。

また、先輩方が優しく丁寧に指導して下さり、少しずつ成長することができました。今後は知識を増やしていく努力をし、根拠をもった看護を行なっていきたいと思えます。また、患者様と関わる時間を増やす事を目標に頑張っていきたいです。

看護師
岩田 萌華
Moeka Iwata

江南病院で働き始めて1年が経ちました。働き始めは患者様の名前や仕事内容を覚えるのに必死でしたが、周りの先輩方に指導してもらうことで徐々に仕事を覚えていき、今では患者様の要望を自分から聞いたり、積極的に患者様とコミュニケーションを図れるようになりました。

また、仕事をする内に患者様の病状や内服の関係についても意識するようになり、必要時は看護師に確認しながら患者様へケアを実施するようになりました。学んだ事は忘れず、2年目も頑張りたいと思います。

介護福祉士
橋本 枝奈
Shiina Hashimoto

Let's ボランティア

院内では黄色いエプロンを身に着け、笑顔の花が咲いたボランティアさんの活躍が目を引きまます。江南病院ボランティアは、現在活動中のボランティアさんを始め、地域の皆様、職員に支えられ、今年で18年目を迎える事に感謝致します。現在、高校生から70代まで幅広い年齢層のボランティアさんに力をお借りしています。

活動内容は、正面玄関で「おはようございます」と元気な声掛けをし案内等をする総合案内や、病棟で患者様の不安な気持ちを和らげるため世間話をする病棟活動、本の貸し出しを行う移動図書活動があります。他にも車椅子清掃や植物のお手入れなど、院内の環境もサポート！

また趣味を活かし癒しを届ける絵画等の展示や演奏活動もあります。ボランティアさんから活動を通しての喜びの声は、「心の交流が持て逆に元気を頂きました」と得たものは大きいようです。

春風に吹かれながら初めの一步を踏み出してみませんか♪どなたでも参加出来ます。活動は担当者と相談しながら行います。興味がある方はまずは連絡を！お待ちしております。

ボランティアコーディネーター 川邊 李香 Rika Kawabe

♡ Volunteer



外来担当医紹介 (2020.5.1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)	玉野井愛(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)	河島淳司(代謝内科) ^{※のみ}
	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			佐藤正弘(消化器内科)	佐藤正弘(消化器内科)	宮川比佐子(呼吸器内科)	林田温夫(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						
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)	
	診察室2		本山剛(循環器内科) ^{※のみ}	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)			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しておりますので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の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



さわやかな風が肌に心地よく感じられる頃となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
年明けからの新型コロナウイルスの影響により、東京オリンピックをはじめ各種イベントの延期や中止、外出自粛、マスク等の物資の不足など不安な日々が続いております。しかし1人1人の努力の積み重ねで必ず解決に向かうと信じています。当院も医療の面から皆様に安心・安全を提供していけるようスタッフ一同団結し精一杯取り組んで参りたいと思います。

広報レクレーション委員 成松 佑太

広報レクレーション委員会

- 委員長 副委員長
前田純治 山名大樹
- 委員
森本恵美子 山下 真理
森 文江 三倉あゆみ

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

www.kyouninkai.jp/konan
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」