



すこやか

2021.01.01

vol.70

Take Free

本年もよろしく
お願い申し上げます。



Photograph: 山下龍誠(理学療法士)

P2 | 新年のご挨拶

P3 | 病診連携・レッツ! かんたんエクササイズ

P4 | キネマ紹介・季節の料理

P5 | ユニバーサルマスクって何?・サーマルカメラ導入

新年のご挨拶

謹んで新春のご挨拶を申し上げます。
本年もよろしくお願い申し上げます。

院長 内賀嶋 英明
Hideaki Uchigashima

昨年新型コロナウイルスによる混乱の1年でした。オリンピック・パラリンピックの延期を始め、各種のイベントが中止となりました。仕事や日常生活にも多大な影響が出ています。そうしたコロナ禍の中、7月には球磨芦北地区が豪雨被害の二重苦に見舞われました。ボランティア活動を始め、その後の復旧においてもコロナの影響が影を落としています。改めて亡くなられた方々のご冥福をお祈りし、被災された皆様に心からのお見舞いを申し上げます。

新型コロナウイルスに振り回された1年でしたが、熊本には明るい話題もありました。熊本地震で寸断されていた阿蘇へのアクセスが大幅に改善され復興されました。JR豊肥本線・現57号線に加えて二重峠トンネルルートは自動車専用の高規格道路のため阿蘇が今まで以上に身近な存在となりました。豪雨災害の復興も同様に創造的復興が達成される事を祈念いたします。

当院でもコロナによるクラスターを発生させないことが最重要課題となりました。感染予防はウイルスを持ち込まない、持ち出さないことが大事です。そのため来院者からの感染リスクを減らすため、ご家族様のお見舞いの原則禁止の措置を取らせていただいております。不自由をおかけしています。同様の理由で

「すこやか教室」や「ひまわり教室」も中断させていただいております。万が一院内発生が起きると病院の医療提供を制限せざるを得なくなり、地域の皆様にも多大なご迷惑をおかけすることとなりますので、ご理解のほどをお願い申し上げます。

また、一般の患者様が安心して受診されますよう、当院では正面玄関東側に発熱者を診る専用の部屋を設置し12月より運用を始めております。室内の空気が外部に流出しないよう陰圧となっており、1時間に20回の換気が確保されています。患者様の導線も交差しない構造となっており、外来受診者間の感染予防に効果を発揮するものと考えています。

また、昨年8月にはコロナ禍の中、病院機能評価を受審し認定病院としてさらなる「安全で良質な医療の提供」を目指しています。これからもハードソフト両面で感染防止に最大限の対応を講じながら地域の皆様の期待に応える病院を目指して参ります。是非ご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

最後になりましたが新型コロナウイルス禍の収束と皆様方のご多幸を祈念し、新年の挨拶とさせていただきます。

病診連携

今回のご紹介は

たしま整形外科クリニック

昨年4月に、JR東海学園前駅の道向かいに開院いたしました。開院前は、大津町の勝久病院（現阿梨花病院）で院長業務に携わっていましたが、患者さんのより近くで、専門性を活かした医療の提供を考え、地元である渡鹿で新たに整形外科クリニック開業をいたしました。

加齢やスポーツ活動に伴う関節痛や腰痛などの運動器疾患の診療、機能訓練士によるリハビリの提供などを通じ地域に根ざした医療の提供を目指しております。

とは言え、入院や手術など、より高度な医療を必要とされる場面も多くあり、無床のクリニックで出来る事は限られてしまいます。江南病院に連携をとっていただける事で、安心して診療にあたる事が出来、心強く思っております。

立ち上げたばかりの医院ではありますが、より良き医療を提供する思いは、江南病院の方々と同じくするとところと勝手ながら思っております。

和衷協同の思いで日々の診療にあたらせていただきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

院長 田島 徹

Cooperation



診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 12:30	○	○	○	○	○	○
午後 14:00 17:30	○	○	○	○	○	-

〈休診日〉土曜午後・日曜・祝日

〒862-0970 熊本市東区渡鹿8丁目11-36
TEL:096-366-5500

レッツ!

かんたん エクササイズ



コロナ禍でうち時間が増えて運動不足になっていませんか？寒い季節になり、ますますカラダを動かすことが億劫になりがちです。そこで、どこでもできる腹筋を鍛える簡単な運動をひとつ紹介したいと思います。

- ① 椅子に腰掛けて、お腹を強く引っ込めます。
- ② 椅子に浅く腰掛けて、背筋を伸ばします。
- ③ 息を大きく吸って、お腹を膨らませます。
- ④ 息を吐き出しながら、大きくお腹を凹ませます。
- ⑤ ③～④を5回繰り返します。



動画で
check!

腹筋によってお腹周りが引き締まると、見た目の印象も変わります。さらに、腹筋を鍛える利点はそれだけではなく、姿勢や腰痛対策の影響も期待できます。腹筋は内臓や背骨を支えている、正しい姿勢を維持するための筋肉です。

コルセットの役目も果たしています。そんな筋肉が衰えると、不自然な姿勢になり、腰痛を引き起こす原因になりかねません。筋肉は何歳からでも鍛えられます。早速トレーニングを始めてみませんか？

アタリマエダの
キネマ系刀介 第08回

整形外科 医長

前田 純治 Junji Maeda

この記事を書いている今、巷は鬼滅の刃の話題ばかりで・・・以前にも書いたようにネット配信で気軽に安くいろんな作品が見ることができるとはいえ、やはり映画館は格別です。映画館のよさはなんでしょう？少しばかり緊張した空間と、いい音響、作品の世界に没頭させてくれて、陶醉できます。シネコンばかりが増えましたが、ミニシアター系の面白い作品、多々ありますよ。

今回紹介するのは2015年にDenkikanで鑑賞、『帰ってきたヒトラー』。ベストセラー小説の映画化で、史上最悪の独裁者アドルフ・ヒトラーがなぜか現代に!?!非常識な物まね芸人に勘違いされ、ブレイク!!テレビに出演することになります。

このチョビ髭のオッサンは物まねなど一度もせず、ただただ、自分自身でいるだけ・・・監督は小説をそのまま映像にはせず、主役をドイツのあちこちでドキュメンタリーとして、人々の反応をグリタ撮影し一部をそのまま使用。もちろん、こんなコスプレ、タブー。

主役のセリフは私たちにも響く言葉が・・・「政治家は金を懐に入れる。なぜ国民が怒らないのか!『オレたちの税金だぞ!』と訴えろ!」コメディタッチで気軽にみていたら、民衆を引き付ける言葉の魔力に徐々に恐怖を感じる・・・風刺的娯楽映画です。副題『笑うな危険!』



21世紀の権者、おぼたせしました。

2015年公開 / 1時間 56分



Seasonal dish

栄養科 瀬上 衣都子 Etsuko Senoue

寒さが厳しくなり体が冷えて風邪などひきやすい季節ですね。今回は体が温まる「中華風鶏団子スープ」を紹介します。加熱された生姜に多く含まれるショウガオールには熱を作り出す働きがあり、体を芯から温めることができます。

寒い季節にぴったり!

中華風鶏団子スープ

作り方

- 1 生姜は皮をむきみじん切りにする。
- 2 しめじは軸を切り落とし薄切りにする。
- 3 人参は皮をむき細切りにする。
- 4 ボウルに **A** と残りの鶏団子の材料を入れよく混ぜる。
- 5 中火にし、熱した鍋にごま油を入れ、**2**、**3** を入れ炒めたら更に **B** を入れひと煮立ちさせる。
- 6 中火のまま **4** をスプーンですくい入れる。フタをして沸騰したらアクをとり弱火にして10分煮込み鶏団子に火を通す。
- 7 火から下ろして器によそい、小ネギを散らす。



一人分の栄養量
エネルギー193kcal
たんぱく質18.4g
塩分3.1g

材料(2人分)

- 〈鶏団子〉
- 鶏ひき肉・・・150g
 - 生姜・・・10g
 - しょうゆ・・・大1/2
 - 酒・・・大1/2
 - 片栗粉・・・小1
- B**
- 鶏ガラスープの素 ……大さじ1
 - こしょう・・・少々
 - 塩 ……少々
 - 水 ……400cc
 - しめじ・・・1/2株
 - しいたけ・・・3個
 - 人参・・・1/4本
 - ごま油 ……適量
 - 小ネギ ……適量 (小口切り)

※お好みで春雨や白菜をいれてもおいしいです。

ユニバーサルマスクって何?

皆さんは「ユニバーサルマスク」という言葉をご存じでしょうか？
これは「無症状の人も含めてマスクを着用しましょう」という概念です。
ではなぜ、症状がない人もマスクを着けるのか？
感染症は大きく「発症前感染」と「発症後感染」に分けられます。
「発症前感染」とは症状が出現する前から人に移す力があるもの、
「発症後感染」とは症状が出現してから人に移す力があるものを指します。

今現在猛威を振るっている新型コロナウイルスや、冬場に流行するインフルエンザはどちらも「発症前感染」であり、症状出現前から感染力を持っています。特に、インフルエンザが症状出現後に感染力のピークをむかえるのに対し、新型コロナウイルスは症状出現前2日に最も強い感染力を発揮します。

気づいたときには既に多くの人に移している可能性が高く、封じ込めるのが非常に難しいというところが新型コロナウイルス感染症の恐ろしさだと思います。だからこそこのユニバーサルマスク。暑い夏が過ぎてマスクが着けやすくなりました。みんなでユニバーサルマスクを徹底していきましょう。



感染対策室 専従看護師

八木 尚美
Naomi Yagi

当院では感染症防止対策として、 正面玄関に **サーマルカメラ** を導入しました。

これは公益財団法人JKAの競輪とオートレースの補助事業「新型コロナウイルス感染症の拡大防止策に対する支援」の補助金を受け導入しました。導入前の玄関では、職員が来院者一人一人に検温を実施させていただいており、検温待ちの行列等が発生し、スムーズな対応が出来ずご迷惑をおかけしていたと思います。

サーマルカメラの設置により通り過ぎていただくだけで、瞬時に最大20人までの体温測定ができます。(マスクを付けていても検温可能です)また、あらかじめ設定した温度以上を検知した場合、画像アラートと音声アラートにて警告。検知した画像の録画も実施しています。

手動の体温測定から機器の体温測定となり測定の平準化にもつながりました。発熱者の早期発見や早期対応に活かし、患者様・職員を感染症から守り、医療を継続する一つのツールになればと思います。



外来担当医紹介 (2021.1.1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)	河島淳司(代謝内科) ^{※第3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)	前田純治(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) ^{※予約のみ}	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)	渡辺充伸(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



新年明けましておめでとうございます。昨年は新型コロナウイルスが世界的に広がり様々な事に影響を及ぼし、7月には九州豪雨にて甚大な被害を受けられた皆さまへは心からお見舞い申し上げます。そんな中、関脇正代が悲願の初優勝に輝き、熊本県出身としては58年ぶりの大関昇進を果たし、感動と勇気を頂きました。

当院におきましては機能評価を受審し江南病院の基本方針でもあります質の高い、安全で安心な医療・介護を目指し病院一丸となって、改善活動に取り組んでまいりました。2021年皆様にとって幸多き一年となりますよう心より祈念致します。

広報レクリエーション委員 森 文江

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 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」