



This month's topics

新任医師の「紹介」

今月号では、11月19日から温泉病院の内科で診察を行って頂いている新任の重盛医師をご紹介申し上げます。重盛先生の着任で外来も一層充実しますし、病棟の担当もされますので温泉病院でも先生の活躍に期待しているとこ



内科 重盛 融（シゲモリ トオル）先生

Q1 出身地は？

鹿児島県の出身で、地元の鹿児島大学医学部を卒業しました。

Q2 診療科目は？

主に内科を担当します。

Q3 阿蘇や温泉病院のイメージは？

阿蘇の印象は景色も良いと思っています。冬は寒そうです。

Q4 趣味

読書、将棋

Q5 今後の抱負や意気込みを。

阿蘇地域の皆様の健康づくりにお役に立てれば幸いと思っています。患者の皆さんのためにしっかりと症状をお聞きしながら丁寧に対応したいと思っています。

Q6 外来診療日は？

毎週月曜、水曜、木曜、土曜となっています。



TAKE FREE



ご自由にお取り下さい

医療法人社団 坂梨会
基本理念
よりよき人間性を
よりよき環境を
よりよき医療を

『食物アレルギーについて』

阿蘇温泉病院

小児科医 松本知明先生

？ 食物アレルギーはなぜ起こる？

ごくごく最近になって、原因が少し分かってきました。キツカケは、「茶のしずく石鹸」を使っている間に、多くの人が小麦粉アレルギーになったからです。この出来事は皆さんよくご存知のことと思います。

この石鹸には小麦粉が含まれていました。石鹸ですから、皮膚にこすりつけますよね。そうすると、皮膚から小麦粉がごく微量入っていきます。それが原因だったようです。つまり食物が、消化管からではなく皮膚から体に入る、それがアレルギーを起こすようです。

？ 食物アレルギーと間違えやすい病気は？

それはじんま疹です。食物アレルギーで起こることはほとんどありません。サバとか食べてじんま疹が出る場合がありますが、ヒスタミンというじんま疹を起こす物質が、傷んだサバの体の中で作られるからです。アレルギーとは違います。

？ 子供に多い食物アレルギーは？

食材としては、圧倒的に卵、牛乳、小麦粉です。大人ではエビ、カニが多いようです。

？ 食物アレルギーで注意すべきことは？

食物アレルギーにならないように予防する、それに尽きますね。つまり、皮膚から食べ物成分が入らないように気をつけることです。

湿疹のある患者さんは、よく食物アレルギーになります。皮膚が赤かったり、引つ掻いたりすると、つい皮膚からいろんな異物が体に入っていくのです。皮膚に湿疹などあったら、早めに薬で治して、いつも肌をきれいにしておくことです。もし、なつてしまったら...。そうですね、重篤な症状が出るのかどうか、診断を受けることです。症状がひどい場合は、専門医の判断や指示により直ちに自分でアドレナリンという薬を注射する場合もあります。子供の場合は、ガイドラインにそって親が学校の先生が注射することもあります。

？ 治療の方法は？

食物アレルギーを治す治療法はありません。症状が出た時、対症的に治療することになります。ただ、子どもの食物アレルギーは成長とともになおかた自然に治ります。

阿蘇温泉病院 小児科医
松本知明 先生
趣味は乗馬です。。。



12月号 Contents

- 新任医師紹介
小児科医松本知明先生
「食物アレルギーについて」
- 阿蘇温泉病院リハビリ特集・新しくマシン導入
- 病院栄養課より
- 関連施設紹介
- 12月診療日程案内・年末年始の診療案内

阿蘇温泉病院では、障害を持たれている又はその可能性がある患者さん(子供からお年寄りまで)にリハビリテーション科の専門スタッフが病状の改善、そしてよりよい生活ができることを目的としてリハビリテーションを提供しております。

坂梨会リハビリテーションのスタッフ

理学療法士(PT)12名



関節や筋肉・骨・神経などの基本的な機能回復を運動療法や物理療法機器を通じて、心身の活性化を図ります。

作業療法士(OT)6名



日常生活や趣味、地域活動への参加、就学における問題を作業活動や福祉用具導入を通じて生活の改善を図ります。

言語聴覚士(ST)5名



ことばや嚥下に問題がある方に対してコミュニケーションや食べることの訓練を行い、自分らしい生活ができるようサポートします。

音楽療法士(MT)2名



音楽を聞いたり演奏したりする際の生理的・心理的・社会的な効果を応用して、心身の健康の回復、向上をサポートします。

歯科衛生士(DH)1名



歯科疾患の予防及び口腔衛生の向上を図ることで、食べること、話すことに大事な口腔・歯の環境を整えます。

訪問リハビリ6名



専門スタッフが直接ご自宅にお伺いし、生活する上で困りの事(コミュニケーション、食事、調理、入浴、生活動作、歩行など)に対しリハビリを行い生活面の改善をサポートします。

阿蘇温泉病院では、脳卒中や骨折などの疾病による後遺症がある方などに対して、病院内での「よりよい生活の実現」を目指したリハビリテーションを行っています。リハビリテーションに携さわる職員はそれぞれの分野の専門家であり皆様の病状に合わせて多くの視点から直接アプローチします。また、ご自宅へ戻られた後も健康で幸せな生活を続けていただくために、在宅生活支援として訪問リハビリを提供しております。

たくさんの方が住み慣れた地域でその人らしい生活を続けられるよう阿蘇温泉病院のリハビリテーションスタッフはこれまで以上に支援を行っていきたいと考えています。

介護保険や医療保険を利用してリハビリを受けることができます。

お問い合わせは、主治医またはリハビリステーション科スタッフに何でもご相談下さい。(0967)32-5101

リハビリ直通電話

〈レッグエクステンション〉

太ももの前部(大腿四頭筋)の筋肉を鍛えることができます。



〈トorsoフレクション〉

腹部周囲の筋肉を鍛えることが出来ます。腰痛予防や起き上がり、立ち上がり動作の改善が図れます。



〈チェストプレス〉

胸・肩関節・上腕(にのうで)の筋肉を鍛えることが出来ます。肩関節の動きの改善を図ります。



〈インボディ〉

体重測定以外にメタボリックチェック・体の部位別筋肉量などが測定でき理想的な体を作るために必要な情報を知ることができます。



各種のリハビリテーションに加え、これらのマシンも使用してトレーニングを中心とした運動を行い効果を更に高めることとしています

〈レーザー〉

慢性関節リウマチや、変形性関節症、腱鞘炎、捻挫、腰椎椎間板ヘルニアなどに効果があります。筋肉・関節の痛みへの鎮痛、消炎を目的としています。



〈バイオステップ〉

高齢の方や長時間立っていることが難しい方でも座って全身運動が可能です。どんな方でも有酸素トレーニングを効果的にを行い体力の向上を図ることができます。



〈トレッドミル〉

屋内でウォーキングからランニングまで速度や傾斜を変更し運動を行うことが出来ます。下肢の筋力はもちろん心肺機能の改善も図れます。



〈レッグプレス〉

太ももの前部・後部からふくらはぎの筋肉を鍛えることができます。足・膝・股関節の周囲を安定させて、立ち上がりや歩行時のふらつき軽減を目的に行います。



リハビリテーションの効果をもっと高めるための新しいマシンが導入されました!!!
リハビリテーション科には、こうした機器が所狭しと並びスタッフが忙しく働いています。皆さんもお気軽に是非一度お立ち寄り下さい。

阿蘇温泉病院 栄養課より

正月料理の一品

～平素からの健康づくり～

今年もいよいよ押し詰まってまいりました。正月料理の一品を手作りで挑戦してみませんか？
黒豆は脂質代謝を改善してお腹周りの脂肪の増加を抑えてくれます。
美容と健康によい、そして失敗しない黒豆を炊いてみませんか？

黒豆の作り方

材料

黒豆	300g
	(市販の一袋位です。)
★水	7カップ (1600cc)
★砂糖	250g
★薄口醤油	50cc
★塩	大2/1
★重曹	小2/1

- 1、黒豆は洗いにつけ、浮いたものは除いておく。
 - 2、鍋に★を入れ火にかけ、沸騰したら火を止め、熱い中に重曹と水から上げた黒豆を入れる。
 - 3、2は一晩そのままにしておく。
 - 4、ティパックなどにさびた釘を入れておく。
(豆の色がきれいになります。)
 - 5、強火にかけ煮たせてアクをとる。
 - 6、アルミ箔で落としぶたをして弱火でゆっくり炊きます。
(ちなみに我が家はストーブに乗せてゆっくり炊きます。)
- ※早めに作って味をなじませるとより美味しいと思います。



圧力鍋でもできますよ!!

1、2、3、は同じ手順ですが水を少し減らして1400cc位にしてください。
強火にかけておもりが揺れたら弱火にして20分ほど加熱します。
そのまま火を止め冷やし一晩付けておきます。



思索坊の本棚

連載第1号



はじめまして、今月号の「そとがき」から標記の連載の執筆をさせて頂くこととなった思索坊主人です。どうぞよろしくお願い申し上げます。これから、何時まで続くかわかりませんが、機会を与えて頂きましたので、書斎の片隅で登場を待っている珠玉の名作や鑑骨の大作を皆さんに紹介するために拙い筆を執ることになりました。

振り返れば、子供の頃から随分と書籍に囲まれて育ってきた思いがします。今時の言葉でいえば、たぶん「読書オタク」だったかもしれません。まず、記憶に残っているのは中学生の頃に読んだ思い出の一冊です。それは、親の書籍にあった古びた「論語」です。

第1回は、この論語を紹介しましょう。皆さんも論語は、良くご存知のことと思いますが、今から2500年も前の春秋時代に生きた魯国の思想家で、仁道政治を掲げ儒教の始祖となった「孔子」の言葉をまとめたものです。書き出しの学而篇の第一章は、あまりにも有名です。「子曰く、学びて時にこれを習う、また説しからずや。朋あり、遠方より来る有り。また、楽しからずや。人知らずして慍みず、また、君子ならずや。」論語の短文は、リズム感があって、覚えやすく、子供の頃に意味は良く分からないままに、暗記させられたものです。漢文に親しむ機会のない最近では大人でも、意味を良く理解している人は少ないと思います。でも、孔子は、この首編首章のわずか50字ほどに伝えたかった自分の思いのエッセンスを凝縮しています。

あくまで自説ですが、その意図するところを考えると、「孔子先生はこういわれた。人のふむべき道を学ぶことは、簡単ではない。入門当初は、興味関心も強く、日進月歩の勢いで修行も進み、はや、奥義に迫ることが出来たという心持となってくる。しかし、現実、そう甘くないことに早晩気づかされる。山に迫れば却って山が遠ざかる。それでも途中で諦めず、我慢強く修行を続けると、やがて豁然として道が開けてくる。ああ、あの時に出来なかったのは、こういうことだったのか。修行を続けていて本当に良かったと心底思える時が来る。その時ほど学問や修業の面白さを感じるときはない。

やがて、学問のレベルが上がってくると、だんだんと世の中に名が知られてきて、遠方から同じ志を持つ友が訪れるようになる。そうした研鑽求道の人のととの邂逅は、啐啄同時の妙味があり、そのことで、さらに修行のレベルが上がる。そうしたことも学問の本当に楽しいところである。

そして、さらに感動することは、学問や修業を積んだ人物の実に謙虚で高雅な立ち振る舞い。自分の事を人が知らなくても少しも怨みに思わない。そうした人こそ、君子と言わべき人である。」雑駁な解説で申し訳ありません。

論語の言葉は、2500年経た今日においても至言であり、その洞察力には驚嘆すべき凄まじさがあります。ちなみに熊本藩の藩校「時習館」は、論語の首章から校名が取られています。さて、皆さんも古くさい書物と敬遠せずに論語を今一度読んで頂ければ、色んなことに気づかされることと思います。今回は、ここで筆を置かせて頂きますが、次回からは、私にとって古き良き友人ともいえる作品を紙面の余白を頂きながら漸次紹介していきたいと思っています。

ペンネーム：思索坊主人

この部署この人

(第40回)

社会福祉法人 蘇峯会
ケアハウス茶寿苑

たがむら りさ
高村 梨沙さん



- ① 坊中
- ② 野球観戦
- ③ 阿部慎之助
- ④ 充実
- ⑤ 催しの多いところ
- ⑥ 入居者の笑顔にふれる時
- ⑦ 買い物、遊ぶ、のんびり過ごす
- ⑧ 海外旅行

- ①【出身地】
- ②【趣味・特技】
- ③【好きな有名入】
- ④【好きな言葉】
- ⑤【坂梨会グループの好きなところ】
- ⑥【仕事での喜び】
- ⑦【休日の過ごし方】
- ⑧【もしも宝くじが当たったら…】

愛・ライフ内牧 わだ てつひろ
通所リハビリテーション 和 徹寛さん
整体師



- ① 内牧
- ② バドミントン
- ③ ザ・たつち(ちよつと、ちよつとちよつと)
- ④ 一生懸命
- ⑤ みんな仲が良い
協力する時の団結力
- ⑥ マッサージ後の「楽になった」の
言葉と笑顔
- ⑦ 子守り、ネットサーフィン、
ぶらぶら外出、パチスロ(ジャグラー)
- ⑧ マイホーム

11月の研修レポートから ～スキルアップを目指して～

第6回アクティビティインストラクター資格認定セミナー
通所リハビリ 幸 千明

高齢者の心に栄養を与え生活を活性化させるケアがアクティビティケアであることが理解出来たと思う。アクティビティケアを言葉の意味からとらえ直し、何のためにするのか、利用者にとっての目的を十分理解して楽しいケアを目指したい。

第21回 日本慢性期医療学会
リハビリ 杉本 裕美

自分で発表を行い、また他者の発表を聞いたことで、発表の仕方(スライドやレジュメの作り方、発表時の声のトーンや話す速さ)が参考になった。今後はリハ栄養のセミナーを受講し、当院における廃用と栄養やサルコペニアとの関係を明らかにし、次回の坂梨学会で発表したい。

平成25年第2回栄養部会「宇城・上益城・阿蘇合同研修会」
老健 栄養課 前田 電子

症例検討だけではなく、栄養士の悩みや調理手順、ヒヤリハットの書き方などいろいろな話が聞けました。STや歯科衛生士がいる施設はあまりなく、多職種と連携を図り利用者様にあった食事提供を行いたいと思います。

※上記以外にもたくさんの職員の方が研修・出張に行かれました。

白熱の戦い 病院運動会

11月19日(火)阿蘇温泉病院リハビリ室にて患者様の運動会を開催しました。約70名ほどの患者様が療養の合間をぬって東病棟(青組)西病棟(黄組)に分かれて参加し、白熱した戦いを繰り広げました。

団体競技の大玉転がしや綱引きでは、普段なかなか接することのない患者様同士が力を合わせ、体いっぱいでのうれしさや悔しさを表現し会場を沸かせていました。また個人競技のパン食い競争や紅白リレーでは、観客の声援に後押しされ、我先にと疾走する姿が印象的でした。普段は療養に専念されている患者様達の一喜一憂する熱い姿に職員もご家族様も引き込まれ、非常に盛り上がる運動会となりました。





坂梨会グループの各施設紹介

日本医療機能評価機構認定病院

病床数260床、
阿蘇唯一の産婦人科も有する
阿蘇温泉病院
0967-32-0881



その人らしく過ごして頂けるようお手伝いします

阿蘇唯一の緩和ケア病棟、
夜間透析も可能な透析センター
桃花水
0967-32-5250



デイケアの利用を含めたご相談、
施設見学等受けつけております

要支援、要介護者を支援する
介護老人保健施設(125床)
愛・ライフ内牧
0967-32-5511



介護が必要な在宅の皆様の相談を受けつけます

居宅介護支援事業所
訪問介護事業所
春草苑
0967-32-4021



地域の方も旅行に来られた方も
アスリートの皆様大歓迎!!

源泉掛け流し温泉が利用可能
あそ整骨院
0967-32-5488



坂梨会職員以外の方もご利用できます!

働く女性を応援する
事業所内託児所
くるみ幼稚園
0967-32-1940



日替わりランチやスパゲティなどメニューが豊富!

職員、患者様、ご家族も
ご利用可能なレストラン
グラスias(桃花水1F)
0967-32-1951



阿蘇五岳が一望できる食事・天然温泉付き施設

社会福祉法人 蘇峯会
ケアハウス**茶寿苑**
0967-32-3955



12月のなやみ



健康管理センター
室長 野尻 史子

患者様駐車場案内

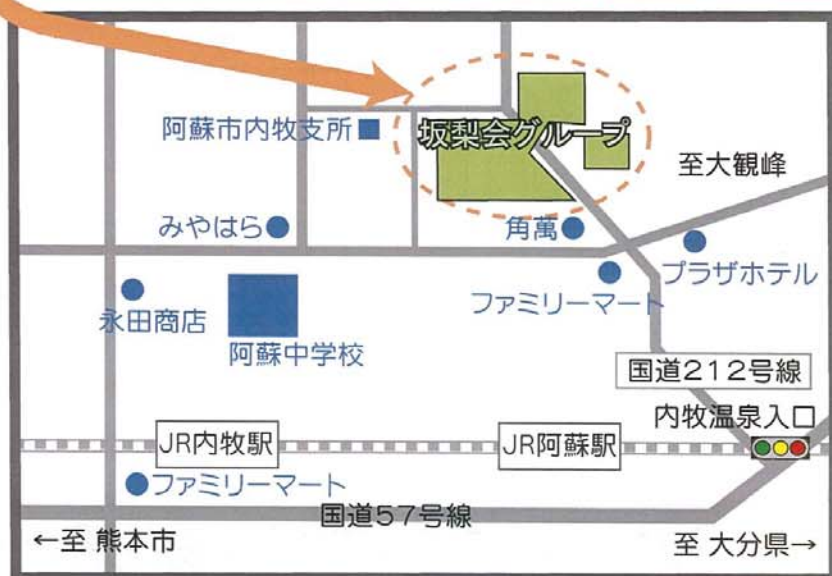
● 阿蘇駅方面行き

● 内牧・宮地・小国方面行き



駐車場収容台数はこちら

第1駐車場: 11台
第2駐車場: 35台
第3駐車場: 38台





12 December 月の診療日程

	午前	午後
受付時間	7:00~12:00	13:30~17:00
診療時間	8:30~12:30	14:00~17:30



受付時間は左記になりますが急患や時間外の場合は**外来受付(0967-32-0881)**まで遠慮なくお電話下さい。

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内 科 7:00~12:00 13:30~17:00 まで受付	萩原		萩原		萩原		萩原					
	戸上	重盛	荒武	戸上		重盛		重盛	荒武	戸上	重盛	荒武
					一安 10:00~	一安 ~16:00	奥野	奥野 ~16:00			一安 10:00~	一安 ~16:00
総 合 診 療 科	中川		中川		中川		中川		中川			
内 視 鏡 検 査			神崎				小田(外来)				熊本中央 病院医師	
整 形 外 科	田崎		田崎		田崎		田崎		田崎		非常勤医師	
	8:30~12:00 まで受付	14:00~17:00 まで受付	8:30~12:00 まで受付		8:30~12:00 まで受付	14:00~17:00 まで受付	8:30~12:00 まで受付		8:30~12:00 まで受付	14:00~17:00 まで受付	8:30~12:00 まで受付	14:00~16:30 まで受付
小 児 科	松本知				松本知						松本知	
腎・泌尿器科	下村		下村		下村		下村		下村		熊本医療センター または熊本大医師	
	10:00~12:00 まで受付		10:00~12:00 まで受付		10:00~12:00 まで受付		10:00~12:00 まで受付		10:00~12:00 まで受付			10:00~12:00 まで受付
耳 鼻 咽 喉 科 午 前 診 察 は 9 : 0 0 か ら	村川		村川				村川		村川			
	初診~11:30 14:00~17:00						初診~11:30 14:00~17:00					
	再診~12:00 14:00~17:15						再診~12:00 14:00~17:15					
皮 膚 科											非常勤医師	
眼 科											黄 第1・3土曜	
緩 和 ケ ア 相 談			坂梨 9:00~ 12:30		坂梨 9:00~ 12:30				坂梨 9:00~ 12:30			
歯 科	宇野		宇野		宇野		宇野		宇野		宇野	
	17:30~19:00までは予約制で診療											
産 婦 人 科・妊 婦 健 診 (更年期・不妊・思春期・腫瘍)	荒尾		荒尾		田島 婦人科・不妊	休診	荒尾		荒尾			
	受付 8:30~12:00 / 14:00~17:00				受付 9:30~12:00	手術	受付 8:30~12:00 / 14:00~17:00					
小 国 公 立 病 院					荒尾							
透 析	下村		下村		下村		下村		下村		熊本医療センター又は熊本大医師	
健康診断/訪問診療 (一般・胃カメラ・子宮がん・乳がん)	中川		中川		中川		中川		中川			

※一部診療時間が異なる場合がありますので、上記診療日程の注記も確認下さい。

※診療日程は外来受付にもございます。

年末年始お休みのお知らせ

◆阿蘇温泉病院 : 休み

12月			1月				
29 日	30 月	31 火	1 水	2 木	3 金	4 土	5 日
休み	通常	休み	休み	休み	当番医	通常	休み

※透析センターは、今年は年内診療しております。来年は1月1日、5日のみお休みとなります。

◎ご案内した日程は予定です。急に変更になる場合もございますのでご了承下さい。

◎緊急の場合当直医師が対応します。

◎診療に関するお問い合わせは外来受付(0967-32-0881)までお願いします。

今年は30日まで通常診療致します。来年は4日から通常診療致します。

