



※「そとがき」
外輪山を意味する古い言葉です。

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

発行
医療法人社団 坂梨会 広報課

3月号 Contents	◆スギ花粉症について	◆NSTがスタート
◆認知症と向き合う	◆茶寿苑通信	
◆節分	◆就職セミナー	◆栄養課だより
◆診療日程		

スギ花粉症

小児科
アレルギー科
松本知明 医師



スギ花粉の季節となりました。阿蘇はどちらを向いてもスギ林ばかりです。風でスギ枝が揺れ、黄色いスギ花粉がパーツと空気中に漂うのを見ると、スギ花粉症の方は本当に大変だろうと思います。アレルギーを起こし易い花粉は、スギ花粉ばかりではなく、阿蘇に限って言うと、5月のカモガヤ花粉、7月のチモシー花粉、9月のブタクサ花粉があります。皮膚テストで簡単に調べることができます。

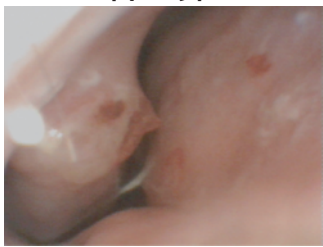
スギ花粉症に、他の花粉症と異なる特別な症状はありません。原因花粉が違っただけで、症状は同じです。鼻のクシャミ・鼻水・鼻づまり、それに目のかゆみなどです。患者さんの鼻をのぞくと、おおかた粘膜が腫れています。花粉の成分が粘膜にくっついて、そこでアレルギー反応を起こすからです。下の写真で、右側の鼻の粘膜が腫れているのがわかります。反対側の粘膜はあまり腫れてなく、大きな黒く丸い空洞が見えます。黒い空洞が空気の通路ですから、主に左側で息をしていることが分かります。粘膜の腫れが強い場合、内服だけでなく、ステロイド薬を鼻に毎日噴霧することが必要です。ステロイド噴霧薬は鼻粘膜だけに作用するよう作つてあるので、副作用の心配はほとんどありません。

最近、スギ花粉症に関して画期的な治療法ができました。それはスギ花粉エキスを毎日飲むという治療法です。12歳以上から行うことができ、スギ花粉症を根本から治すという治療であり、有効性も高いようです。

左の鼻



右の鼻



当院でもNSTがスタートしました。

NST (Nutrition Support Team) : 栄養サポートを実施する医療チーム

当院では医師・管理栄養士・看護師・薬剤師・検査技師・歯科衛生士・言語聴覚士・事務職員で構成しており、栄養障害の患者様や栄養管理をしなければ栄養障害になることが予想される患者様に対し、2週間に1回全体ミーティングをしています。生活の質の向上、原疾患の治療促進及び感染症等の合併症予防等を目的に、食事からの栄養は足りているのか？口腔の状態はどうなのか？嚥下状態はどうなのか？消化吸収に問題はないのか？褥瘡の状態はどうなのか？患者様の機能維持・改善のためにリハビリの実施はどうなのか？等を話し合います。

実際に食事の摂取量が低下していた患者様に口腔評価をし、歯科受診の提案をさせていただいたところ、歯科で入れ歯の調整をされ、患者様からは「食事が食べやすくなった」という感想をいただき、食事量も全量摂取していただけるようになりました。

鼻のチューブから栄養をとられていた患者さまには口から食べることを目的にPEG（胃瘻）をつくる提案をさせていただきました。この患者様に関してはこれから言語聴覚士等がかかわり、口から食べる訓練を始める予定です。

また、寝たきり状態で食事をとられていた患者様に言語療法・理学療法を提案させていただき、リハビリを行ったところ、ご自分ですばる座り食事をとれるまでになりました。

はじまったばかりで未熟な当院のNSTですが、患者様の栄養状態をよくするためにこれからもがんばっていきます。



認知症と向き合う



当坂梨会では、職員6名が認知症キャラバンメイトとして認知症サポーター養成講座の開催等の活動しています。

キャラバンメイトとは、認知症サポーターを養成する「認知症サポーター養成講座」を開催し、講師役を務める人です。

キャラバンメイトになる為には所定のキャラバンメイト研修を受講し登録する必要があります。その研修を終了し、養成研修を実施した市町村や職域団体等と協働でボランティアとして地域の住民、学校、職域等を対象に認知症に関する学習会（認知症サポーター養成講座）を開き、講座の講師役となってサポーターの育成を行っています。

今回は、特別養護老人ホーム乙姫荘さんにお邪魔し養成講座を開かせていただきました。認知症の基礎知識や予防についてお話しした後、運動と認知課題を組み合わせた認知症予防のコグニサイズを皆様に体験してもらいました。

今は4人に1人になると言われる認知症、家族や地域の方の理解や対応がとても大切だといわれています。養成講座はご依頼があれば、阿蘇市内であればどこへでも訪問し開催致します。認知症サポーターについてご質問、ご不明な点がございましたら分かりやすく説明致します。ご連絡お待ちしております。

また、阿蘇市社会福祉協議会が開催されました「かせし隊」のお手伝いにも参加してきました。介護の基本と動作の介助についてお話しをさせていただきました。

参加していたいただいた方に実際に車椅子に乗っていただいたり、坂道や段差での車椅子介助の方法等を体験していただきました。



茶寿苑通信



茶寿苑の温泉がでたばい！

平成28年4月の熊本地震により、茶寿苑では温泉が止まってしまいました。12月より、ようやく業者による掘削作業が始まりました。作業では、ドリルで地中をゴリゴリ掘る音や10m程の長い鉄管を入れたり、溶接したり、また、鉄管を入れ替えたりと色々な作業が行われていました。そんな中、茶寿苑入居者の方々も各階の窓から顔を覗かせ、固唾を呑んで見守る日々が続いていました。

そして、1月下旬頃、ついに温泉が出たという報告に入居者から多数の喜びの声が聞かれ、とても待ち遠しかった様子がうかがえました。

源泉の温度は45℃あり、地震以前よりも熱い温泉と硫黄の強い香りに、入居者の皆さんも大変満足のご様子です。



ここでしかできない仕事があります

看護師 大募集

募集職種：看護師・准看護師・介護士（未経験者可）
詳しい内容のお問い合わせは、コチラまで↓↓↓

0967-32-0881（担当：人事課 村上）



鬼！おに！オニ！

2月3日の節分に合わせて、病院や老健、く
るみ幼稚園などに鬼が現れました。病院では、
5体のバラエティ豊かな鬼が現れ、老健でも、
個性的な鬼が現れました。入院患者様・入所者
様・利用者様は楽しそうに鬼退治をされてい
ました。

また、くるみ幼稚園では、勇敢に豆を鬼にま
く園児がいれば、大きな鬼を前に泣き出す園
児もいましたが、最後には無事退治しました。
今後も、患者様・利用者様・園児のみなさん
が楽しんで頂けるようなイベントをたくさん
行っていければと思います。



KKT第11回医療業界就職説明会

2月18日、熊本市内のくまもと県民交流館パレ
アホールにて開催された就職説明会に、当院も出
展しました。県内の20病院がブースを設け、医療
業界に就職希望の約200名が参加しました。当
院のブースでも、皆さん、先輩看護師・理学療法士・
介護福祉士に対して積極的に質問をされていました。
今後もより良き人材確保のために積極的に取
り組んで参ります。

当院では、現在、看護師・准看護師・理学療法士・
作業療法士・言語聴覚士・臨床検査技師・薬剤師・
介護福祉士を募集しております。



はるがきた



阿蘇健康管理センター
室長 野尻 史子

栄養課だより

間食のとり方について

小腹が空いたときにお菓子を食べたり、お菓子を食べ
過ぎて通常の食事が減るということはありませんか？
食事からとる栄養素が不足すると貧血や便秘、さらに
間食の量が増えると肥満、糖尿病、脂質異常症など生活習慣病の原因
にも繋がります。今回は上手な間食のとり方についてお話しします。



①高カロリー・高脂質の

食品は控えましょう

カロリーの過剰摂取は体脂肪が
蓄積されやすくなり、肥満や
脂質異常症、血糖コントロール
の乱れにつながります。

例・スナック菓子・
チョコレート・

菓子パン・アイスなど

③1回に食べる量をお皿に

とり分けて食べましょう。

食べる量を決めることで食べ過ぎ
防止になります。袋に入ったお菓
子をそのまま食べると、つい食べ
過ぎてしまいがちです。間食の目
安は、200kcal以下にして食べ過
ぎに気をつけましょう。クッキー
なら1日3〜5枚、せんべいなら
1〜2枚が目安です。市販のお菓
子はカロリーを明記した商品も多
いので、それを参考にして下さい。

②食事でも足りない栄養素を

間食で補うこともできます

ドライフルーツやナッツ類は、
ビタミンやミネラルが豊富なか
ではなく、食べ応えがあり少な
い量でも空腹を満たしてくれます。
果物や乳製品など食事でも不足し
がちな食物繊維やカルシウムをと
ることもできます。ただし、とり
すぎには注意しましょう。

④間食の時間は

午後3時ごろがおすすめ。

食後2時間過ぎると、血糖値は正
常に近い値に戻ります。食後すぐ
間食をとると、血糖のコントロ
ールを乱す原因になります。また、
夕方以降は、エネルギー消費が少
ないので、体脂肪が蓄積しやす
くなります。夕食にも影響しますの
で、間食は昼食と夕食の間の3時
ころがおすすめです。

阿蘇温泉病院 外来診療日程

受付時間
7:30～12:00
13:30～17:00

診療時間
8:30～12:30
14:00～17:30

※急患や時間外・
当日の詳細な
お問い合わせは
**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	萩原 戸上 横山	岩下	萩原 戸上	岩下	萩原 岩一安 (930～ 一安 (930～	重盛 一安 (～1500)	萩原 岩奥野 (900～ 一安 (900～	重盛 (1600～ 奥野 (～1600)	横山 重盛	戸上 一安 (930～	戸上 一安 (930～	重盛 一安 (～1500) 一安 (～1500)
神経内科					一安 (930～ 一安 (930～	一安 (～1500)	奥野 (900～ 奥野 (～1600)					
血液内科												
腎・泌尿器科 受付 10:00～12:00	下村		下村		下村		下村		下村		熊本医療 センター又は 熊大医師	
透析センター	下村		下村		下村		下村		下村		熊本医療センター 又は熊大医師	
産婦人科・妊婦健診 【更年期不妊/思春期/腫瘍】 受付 8:30～12:00/14:00～17:00	荒尾	片淵(女性) 受付 13:00～17:00	荒尾		田島 婦人科・不妊 受付 9:30～12:00	休診 手術	荒尾		荒尾		荒尾 (第1・3)	
皮膚科 (完全予約制) 受付 8:30～12:00/15:30～17:00	北	北 手術13:00～15:30	北	北 手術13:00～15:30			北 手術13:00～15:30		北	美容外来 (外来)	北	
内視鏡検査			横山		横山		小田(外来)				横山又は 小田(第1・2・4)	
緩和ケア相談・麻酔科 診療 9:30～12:00			坂梨		坂梨				坂梨			
小児科	松本				松本						松本	
アレルギー科	松本				松本						松本	
整形外科 (第5金曜は休診)									熊本機能病院 受付 8:30～12:00 受付 14:00～15:00 西日本病院(第2・5) 受付 8:30～12:00 受付 14:00～16:30			
歯科	鮫田				森永		森永		森永			
眼科 (3月4日)												黄
阿蘇健康管理センター	岩下		重盛		坂梨		奥野		戸上		横山	

第五駐車場完成のお知らせ

新たに開設した「みずあさぎ」の隣（第三駐車場の向かい側）に
第五駐車場ができました。是非、ご利用下さい。

