



※「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

カンピロバクターを中心に 細菌性食中毒が増える季節に突入！

内科医 戸上秀一

梅雨で高温多湿となるこれから夏にかけて最も食中毒の発生件数が多くなります。そのほとんどは細菌性食中毒です。有名な原因菌は、カンピロバクター・サルモネラ・黄色ブドウ球菌・腸炎ビブリオ・腸管出血性大腸菌などです。潜伏期間は数時間から1〜7日程度で、吐気・嘔吐、腹痛、下痢などの消化器症状を呈します。

この中でも、カンピロバクターが最多で年間2000〜3000人が感染しているそうです。多くは生焼けの肉（鶏肉など）を食べることなどで感染します。『バーベキューに参加した際、肉を生焼けで食べて3日後から38℃台の発熱と腹痛、1日5回程度の水様便が出る』といった症状です。治療後数週間が経過して炎症もなくなったのに、週に1〜2回の軟便と腹痛が続くことがあります。感染

性腸炎後に過敏性腸症候群になることがあると言われています。ストレスのある人に腸の炎症が神経を刺激して脳に情報が誤って伝達されるためと考えられます。また、カンピロバクター感染症のうち、約1000人に1人程度がギラン・バレー症候群という神経障害を発症するとされています。

食中毒は調理の工夫による予防が一番です。しかし同じものを食べても食中毒になるには個人差があり、

- ① 腸内に善玉菌が少ない
- ② ストレスが多い
- ③ 胃酸が少ない
- ④ 体調がよくない



等は危険因子です。過労や睡眠不足などがあると免疫力が低下してしまうので要注意です。体調が悪いときには生食は避け、十分に加熱するよう心がけましょう。

変化するがん医療 ネットワークナビゲーター制度とがん教育

去る4月27日に熊本大学産婦人科の片渕秀隆教授をお招きして特別講演会が開催されました。講演内容は、2人に1人はがんに罹患し、10人に3人はがんで死亡する時代となったこと。がん患者の困窮は、医療情報の不足・精神的な寄り添いの不足に集約されるため、患者さんとご家族が的確な意志決定を行うために支援する「ネットワークナビゲーター」の育成が必要です。これは、がんと診断された患者さん本人や家族が抱える悩みや疑問などに対して適切なアドバイスを与えたり、支援したりするナビゲーターのことで、がん患者への福音となるでしょう。また、子宮頸がんは性交渉後のウイルス感染で発生しますが、男子大学生による子宮がん検診啓発プロジェクト（Kプロジェクト）を紹介されました。

男性の皆様、一度産婦人科の内診台に乗って下さい。女性が恥ずかしい思いで健康管理していることを知って、話題提供してがんの啓発をしましょう。【産婦人科医 荒尾慎治】



病院・老健にて夜間消防訓練実施！

3月・4月に愛・ライフ内牧と阿蘇温泉病院にて、阿蘇広域消防本部・阿蘇市消防団にご協力頂き夜間消防訓練を実施しました。今回は、訓練開始直前まで出火場所を知らせないという初の試みで、日ごろの消防訓練の成果が試される訓練となりました。

訓練では、夜間職員の指示の下、初期消火、利用者様・患者様の避難誘導、トリアージなどを行いました。訓練後の講評では、消防署・消防団の方より、利用者様・患者様をより安全に、効率的に避難させるアドバイスを頂きました。



天然芝の上で大熱戦！グラウンドゴルフ大会

5月26日、阿蘇市総合センター多目的芝生広場において、「第5回阿蘇オープン阿蘇温泉病院杯グラウンドゴルフ大会」が開催されました。この大会は、年に2回（春・秋）開催しており、今回は96名の参加者が熱戦を繰り広げ、阿蘇地域のグラウンドゴルフ愛好者であればどなたでも参加出来る大会として定着をしてきています。次回第6回大会は、今秋10月を予定しております。今後も医療・介護・福祉分野で、より一層地域に貢献しながら、更なる「地域密着の大会」となることを目指して参りますので、多くの方々のご参加をお待ちしております。



自然豊かな阿蘇で働きませんか？ くまもと復興応援ナース

平成29年5月15日（月）熊本

県庁県知事室におきまして「くまもと復興応援ナースに関する覚書締結式」が行われ、阿蘇地域における6つの病院（小国公立病院・阿蘇やまなみ病院・大阿蘇病院・阿蘇医療センター・阿蘇立野病院・阿蘇温泉病院）が出席しました。

この取り組みは、昨年の熊本震災後、多くの職員が離職することによって阿蘇地域の病院が患者様に対して十分なケアを提供できない状況に、県や看護協会がサポートするために立ち上がったシステムです。現在20名以上の問い合わせが熊本県ナースセンターに来ており、当院にも直接、復興ナースとして支援したいとの電話もいただいています。

阿蘇山の雄大な自然と豊かな農産物、

温泉を楽しみながら、阿蘇地域の医療を皆様の力で

応援してください。詳しい内容のお問い合わせは、

「くまもと復興応援ナース」

ホームページか、当院

（0967-32-0881）までお

気軽にご連絡下さい。



市民健康講座のご案内

股関節・ひざ関節の痛みの原因とその治療

～ナビゲーションを使用した人工関節手術～

日時：平成29年6月24日（土）午後2時～ ※開場：午後1時30分

場所：阿蘇ホテル一番館2階『雲海』（阿蘇市内牧129-1）

講師：熊本機能病院 整形外科部長 人工関節センター長 高橋 知幹 医師

主催：医療法人社団 寿量会 熊本機能病院／日本ストライカー株式会社

阿蘇温泉病院でも
非常勤医師として
整形外科を担当

参加無料

申し込み不要

問い合わせ先

03-6894-0000

（日本ストライカー）

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）





阿蘇健康管理センター
室長 野尻 史子



坂梨会バドミントン部は、みんなで楽しく体を動かす事を目標に、10年前から活動を行っています。毎週火曜日19時～21時、阿蘇西小学校体育館(旧尾ヶ石東部小)で練習を行っています。初心者から経験者まで、病院内外かわからず参加出来ますので、声をかけて下さい。

坂梨会バドミントン部は、みんなで楽しく体を動かす事を目標に、10年前から活動を行っています。毎週火曜日19時～21時、阿蘇西小学校体育館(旧尾ヶ石東部小)で練習を行っています。初心者から経験者まで、病院内外かわからず参加出来ますので、声をかけて下さい。

4月29日に平成29年度病院バドミントン大会が行われ、坂梨会からは団体3チーム19名が出場し、Bクラス



坂梨会
バドミントン部
準優勝!

茶寿苑通信

熊本キリスト教会

阿蘇復興支援ライブ

昨年続き、今年も熊本キリスト教会により阿蘇復興を願うゴスペルコンサートが開催されました。

今年は、ゴスペルフォークシンガー 神山みさ氏、ゴスペルシンガーソン グライター竹下静氏のお二方によるフォークにアレンジされた讃美歌や、『火の国旅情』を入居者の方と一緒に歌

いました。澄んだ歌声と歌唱力に時を忘れ、名残惜しむ入居者の方々のアンコールに『花は咲く』を全員で歌いました。その後も入居者の方とお話をされ、ふれあい、楽しい一時となりました。



栄養科だより

魚の栄養について

魚は肉に比べて調理に手間がかかることから、最近では若い世代のみならず高齢者の魚離れも進んでいるようですが、魚には驚きの栄養素が詰まっており、生活習慣病予防にも効果的といわれています。そんな魚の栄養素についてご紹介します。

血液
サラサラ

青魚の脂に含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)は血液をサラサラにするといわれています。血栓を予防し、中性脂肪を減らしてくれるので生活習慣病にも効果的です。

認知症
予防

DHAは悪玉といわれるLDLコレステロールを減らしますが、更に特徴的なのが、脳への働き。脳の機能を活性化し、記憶力や学習能力を高めることが注目されており、認知症予防にも効果的といわれています。

良質な
たんぱく質

魚のたんぱく質には「必須アミノ酸」が含まれ、これは体内で作られないため、食事から摂取しないと不足してしまいます。EPAやDHAも体内で作られないので、魚を食べることで大事な栄養素を取り込むことができるのです。

体の
機能維持

ビタミンA・E・Dが豊富に含まれており、これらは水洗いや加熱しても損失が少なく、油と一緒に食べると吸収率がアップします。ビタミンAは視力向上・皮膚や粘膜の健康維持、ビタミンEは抗酸化作用があり、動脈硬化予防、ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。

強い骨を
作る

日本人は慢性的に不足しているといわれているカルシウムですが、とくに骨ごと食べられる魚には豊富に含まれています。カルシウムの吸収率を高めるビタミンDも豊富なので、一石二鳥ですね。

『おすすめのお魚の食べ方』
魚の栄養を効率よくとれるのは生の状態です。EPAやDHAは加熱すると外に流れ出てしまうので、『旬の魚を刺身で食べる』『ホイル焼きにして脂が逃げない工夫を』『煮魚の煮汁はあんにする』『フライパンに残った脂を使ってソースを作る』などがおおすすめです。

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	岩下	萩原	重盛	萩原	重盛 (1600～)	横山	西本	戸上	重盛	一安 (930～)	一安 (930～)	
	戸上		岩下		岩下								奥野 (900～)
	横山		一安 (930～)		奥野 (900～)								奥野 (900～)
	腎・泌尿器科 受付 10:00～12:00	下村	下村	下村	下村	下村	下村	下村	下村	下村	熊本医療 センター又は 熊大医師	熊本医療センター 又は熊大医師	
透析センター	西本	下村	西本	下村	西本	下村	西本	下村	西本	下村	西本	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 3:00～17:00	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	荒尾 (第1・3)	荒尾	荒尾	荒尾	
皮膚科 (完全予約制) 受付 8:30～12:00/15:30～17:00	北		北		北	北	北	北	北	美容外来	北	北	
内視鏡検査			横山		横山		小田(外来)				横山		
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	松本						松本		
アレルギー科	松本	松本		松本	松本						松本		
整形外科									熊本機能病院 受付 9:00～12:00 14:00～15:00	西日本病院(第2・5診療) 受付 9:00～12:00 14:00～16:00			
歯科	鮫田誠也	森永	森永	森永	森永	鮫田慎也	鮫田慎也	鮫田慎也	鮫田慎也	鮫田慎也			
眼科(6月3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。

