



※「そとがき」  
外輪山を意味する古い言葉です。

## 新任医師の紹介

整形外科

井 賢治 先生  
(い けんじ)

令和2年1月より、井先生が整形外科の常勤医として着任しました。

① 出身地

熊本出身

② 専門

整形外科 リハビリテーション科

③ 前任地

国立病院機構熊本医療センター

宇城総合病院

← 整形リハビリテーション科部長

御幸病院

← 整形リハビリテーション科部長

④ 趣味

- ・家族サービス・海釣り
- ・楽器演奏(ドラム)

初めての阿蘇勤務で井という名字の多さにあらためて驚いております。整形外科の診察は、初診で特に時間を要しますので待ち時間がながくなるかも知れませんが丁寧な診察を心がけています。首や腰の痛みや関節の痛み等があればお気軽にご相談下さい。



### 井先生 診療案内

	月	火	水	木	金	土
午前 (受付時間) 7:30~12:00	○	○	-	○	-	-
午後	-	-	-	-	○	-

※金曜日の午後は14:00からの診察となります。

## 新任医師の紹介

脳神経内科

徳本 昌寛 先生  
(とくもと まさひろ)

令和2年1月より、徳本先生が脳神経内科の常勤医として着任しました。

① 出身地

佐賀県出身 久留米大学

② 専門

脳神経内科

③ 前任地

福岡徳州会病院 神経内科医長

←

北九州若杉病院 (福岡県篠栗町)

④ 趣味

- ・カラオケ
- ・野球と相撲のスポーツ観戦

久しぶりに阿蘇市で脳神経内科の常勤医師の発生となります。地域連携を介して、地域の皆さんにしっかりと役に立つよう頑張っています。阿蘇は美しい自然、温泉、グルメもあり、今後の人生も楽しみたいと思います。



### 徳本先生 診療案内

	月	火	水	木	金	土
午前 (受付時間) 7:30~12:00	-	○	○	○	○	-
午後 (受付時間) 13:00~16:30	-	-	-	-	-	-

※火曜日のみ診療開始時間が9:30からになります。

発行  
医療法人社団 坂梨会 広報課

### 2月号 Contents

- ◆ 新任医師の紹介
- ◆ 詐欺に遭わない為の研修会
- ◆ 第59回九州人工透析研究会
- ◆ 合同呼吸療法認定士100歳表彰
- ◆ くるみ幼稚園クリスマス
- ◆ 茶寿苑通信
- ◆ 栄養科だより
- ◆ 外来診療日程

## ケアマネージャー 介護職員 募集

ご利用様の生活を支えるため笑顔を大切に調整やサービスをおこなっています。

お問い合わせ：介護老人保健施設

愛・ライフ内牧 (0967-32-5511) まで

お気軽にご連絡ください



※イメージ画像です

# 詐欺にご用心

12月17日(火)に当院会議

室で阿蘇警察署の松田警部補

と阿蘇市消費者生活センターの佐藤様を講師としてお招きし、「詐欺に引っかかるからならない」をテーマに研修をして頂きました。



最近、特に流行をしている「ネットワークビジネス」や「ネットショップ開設」などのお話を中心とした研修でした。「儲かる事業投資しない?」「紹介料がたくさんはいるよ」など、簡単に稼げるという口実で、身近な人からの勧誘で引っかかるケースが多いそうです。怪しいと思ったらすぐ消費者生活センターへご相談下さい。

警察とも連携しています。詐欺の被害に遭わないためには、焦らない・相手を信用しない・自分で解決しようとしないうという心構えが大切です。



## 消費者ホットライン

1888 (イヤヤ!)

※お住まい近くの消費者センター相談窓口

## 最優秀賞受賞

先日、第59回九州人工透析研究会・総会参加発表報告が行われました。当院の発表に対して、「透析スタッフに逆に元気をもらえた」「個々の患者さんに合わせて考える事が大切と改めて感じた」など好評を頂き、「高齢者看護」の分野で最優秀賞を戴きました。今後も、より患者さんに寄り添った支援をしていきたいと思えます。



発表をされた  
透析 看護師  
大坂啓子さん

## 3学会合同呼吸療法認定士取得

この認定制度は、呼吸管理を行う医療チームの構成要員の養成と、そのレベルの向上などを目的とする認定資格です。呼吸療法チームの一員としてその能力を発揮するためには、呼吸療法の目的、理論、治療の実際などについて高度な専門知識が必要です。当院も人工呼吸器の使用頻度が増加しているため、患者さんに安心していただけるようにさらに上の資格を目指したいと考えています。



認定士を取得された  
透析 臨床工学技士  
赤星 宏和さん

## 祝百歳おめでとうございます

愛・ライフ内牧に入居されています山口キミエ様が100歳を迎えられました。長生きの秘訣を聞いてみると「皆さんののおかげです」とおっしゃってました。100年生きてきて印象に残っている事は「四国や別府への旅行」だそうです。インタビュ中も終始笑顔でたまに冗談も交えられて、楽しいひと時でした。いつまでもお元気で長生きしていただきます。



## くるみ幼稚園

## クリスマス



事業所内託児所『くるみ幼稚園』では、毎年クリスマスにあわせて、子供たちが当会の病院や老健施設を訪問します。今年も、サンタクロースに扮し、各施設を訪れ、利用者様たちを癒していました。また、園児達もお礼にもらったお菓子のプレゼントに満足な様子でした。



## 2月の予定

- 3日(月) 体操、健康講話(看護師)
- 10日(月) 体操、コグニサイズ
- 17日(月) 体操、おやつ作り(作業療法士)
- 24日(月) 体操、歯磨きのコツ(歯科衛生士)



予約不要

無料

どなたでも参加OK!

介護老人保健施設 愛・ライフ内牧

**いきいきクラブ**

13:30~15:00

電話: 32-5511



茶寿苑通信 〈初詣〉 阿蘇神社参拝

一月七日に、毎年の恒例行事の阿蘇神社への初詣に出かけました。当日は、天気にも恵まれ、いつもの寒さも感じず、初詣日和になりました。

神社へ到着すると神社内の散策や買物をして過ごし、本殿前にてみんなで記念写真を撮りました。(楼門建設の為、今後、本殿を見られるのが最後との事で、大変貴重との話でした) その後

社殿にて、「健康」「家内安全」等それぞれに祈願

され、幸福な一年の始まりにふさわしい初詣になりました。



阿蘇健康管理センター 室長 野尻 史子

栄養科 だより

がんを予防する食生活の「コツ」!

がんを予防するためには、「がんになりにくい生活習慣」を身につけることが大切です。ポイントはがん予防だけではなく生活習慣病にも効果があるものです。日常生活のちょっとした努力、工夫で健康を手に入れることができます。生活習慣を見直し、できることから始めてみませんか?

栄養バランスのとれた変化のある食事

1日3食・規則正しく

食事時間の不規則、朝食抜きの食生活は、がんだけではなく生活習慣病のもとになります。朝は軽く、夜は重くといったカロリーバランスも考えものです。

ビタミン・食物繊維はがん予防にもいい

野菜や海藻、果物に含まれるビタミン類や食物繊維は、がんの予防にも活躍する栄養素です。がんを防ぐのは野菜類と言われています。

ビタミンA(カロチン)

- 海苔類・わかめ・パセリ・人参・小松菜
- ほうれん草などの青菜類・ブロッコリー
- トマト・ピーマン・キャベツ

食物繊維

ひじき・いんげん豆・大豆・納豆・おから切り干し大根・ごぼう・干しいたけは大腸の粘膜に吸着するのを防ぎます。

トマトに含まれるリコピンという色素には強力な抗酸化作用がある。

- 前立腺・肺・胃・結腸・食道・口腔
- 乳がんなどの抑制効果が期待されている。
- なお、動脈硬化のリスクも低下させる事が最近の研究で示されています

熱いもの、焦げたものは避けるようにしましょう。

- 焦げにはがんの原因になる物質が含まれています。
- 熱すぎるものは、「食道がん」「胃がん」の原因の1つと考えられています

塩分の摂りすぎ・食べ過ぎに注意

- カロリーの摂りすぎ、高脂肪摂取と運動不足は肥満のもとです。
- 胃がんの原因のひとつが塩分の摂りすぎと言われています。
- 香辛料を利用して香りを楽しむなど減塩の工夫をするようにしましょう。



# 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	福島	萩原	岩下	萩原	宮野	萩原	福島	横山	西本	戸上	4・18日 岡田
	戸上		戸上 25日休診		岩下		岩下		福島		11・25日 堤	11・25日 岡田
	横山		徳本 9:00~		一安 9:30~ 5日休診	一安 ~15:00 5日休診	一安 9:30~ 5日休診		徳本	徳本	一安 9:30~ 1日休診	一安 ~15:00 1日休診
脳神経内科				下村		下村		下村			非常勤医師	
腎・泌尿器科 診療 10:00~12:00					西本	西本	西本	西本	西本	西本	熊本医療センター または熊大医師	
透析センター												
内視鏡検査			横山		横山		小田 (外来)				横山	
産婦人科・妊婦健診 (更年期 / 不妊 / 思春期 / 腫瘍)	荒尾	片刈	荒尾 9:00~11:00 14:00~17:00		【第1】 竹下 9:00~11:00/14:00~16:00	【第3】 佐々木 9:00~11:00	荒尾 9:00~11:00 14:00~17:00 ※13・27日午後の 産科予約は 14:30からになります	荒尾 9:00~11:00 14:00~17:00	荒尾 9:00~11:00 14:00~17:00	荒尾 9:00~11:00 14:00~17:00		
			9:00~10:30 (婦人科のみ)		【第2・4】 9:00~11:00							
皮膚科 (完全予約制) 8:30~17:00		北	北				北	北	北	北	北	北
耳鼻咽喉科 受付~16:30		中林	中林		中林				中林	中林	熊本総合病院	
整形外科	井	井	井				井		熊本機能病院 ※詳細は受付へお問い合わせ下さい			
小児科			松本				松本				松本	
アレルギー科			松本				松本				松本	
麻酔科・緩和ケア外来 診療 9:30~12:00		坂梨 18日休診	坂梨 18日休診		坂梨				坂梨	坂梨		
歯科	鮫田誠也		森永博臣 (口腔ケアのみ)		森永博臣 (口腔ケアのみ)		鮫田慎也		鮫田誠也	鮫田誠也		
阿蘇健康管理センター	岩下	坂梨	坂梨		岩下		福島		戸上	戸上	横山	

## 大募集

看護師・准看護師・介護福祉士・ケアワーカー  
詳しい内容のお問い合わせは、0967-32-0881 (担当：人事課村上)



毎月第4水曜日 **モヤいカフエ** ~寄り合い・助け合い~  
**2/26【水】** 映画上映「ぼけますのでよろしくおねがいします」  
 14:00~16:00  
 場所：阿蘇温泉病院敷地内 (旧電通跡)