



※「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・介護を

発行  
医療法人社団 坂梨会 広報課

3月号 Contents  
◆花粉症について ◆睡眠無呼吸症候群  
◆緩和ケア研修について ◆くるみ幼稚園節分  
◆仕事の紹介  
◆茶寿苑通信栄養科日より  
◆診療日程



# 花粉症について

## 耳鼻咽喉科

古田 茂

春の花粉症（スギ・ヒノキ）

花粉症は国民病の一つで多くの方が悩まされ、全国の有病率は20%前後です。関東地方に高く、熊本県は14%（40位）です。ここ阿蘇地方は周囲が山林に囲まれ患者さんは少し多いと予想されます。

### 【花粉症の症状】

くしゃみ、鼻水、鼻つまり、目のかゆみなどスギ花粉症では2月上旬から4月上旬まで、ヒノキ花粉症の方は5月上旬まで症状が続きます。

### 【花粉症の治療】

眠気の少ない抗ヒスタミン剤の内服にステロイドの点鼻療法が一般的です。目の症状には点眼薬を使用します。重症の方は、内服薬の追加や鼻粘膜を焼くという手術も併用されます。今年は間に合いませんが季節前（飛散の1〜2週間）より服用すると重症化を防止できると言われています。

### 【花粉症のセルフケア】

マスク（約1/6カット）や眼鏡の着用（約1/4カット）は効果があります。外出から帰ったら衣服についている花粉を払い室内に持ち込まないことが、手洗いをこまめに行いましょう。

### 【花粉症の根本的治療】

当院アレルギー科では花粉症の診断、アレルギーエキスをを用いた減感作療法を行っています。効果が出るのに時間はかかり長期の経過観察が必要です。また副作用がみられる場合がありますが、薬剤の使用がなくなる可能性もあります。



## 睡眠時無呼吸症候群

当院でも検査できます！

睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に何度も呼吸が止まり、ぐっすり眠ることが出来ない病気です。また、糖尿病や高血圧、心疾患、脳血管障害等様々な合併症を引き起こすことが報告されています。

こんな症状に心当たりはありませんか？



#### 眠っているとき

- ・いびきをかく
- ・息が止まる
- ・呼吸が乱れる
- ・息が苦しくて目が覚める
- ・何度も目を覚まし、トイレに行く

#### 起きているとき

- ・強い眠気を感じる
- ・しばしば居眠りする
- ・午前中に頭痛を感じる
- ・記憶力や集中力が低下する
- ・倦怠感、疲れが取れない



睡眠時無呼吸症候群についてのご質問や心当たりのある方は、外来スタッフまたは検査科へお気軽にご連絡下さい。

【0967-32-0881】

## オンライン診療 が受けられます

※オンラインによる診療では診断や処方が困難な場合があることにはご留意下さい。  
※受診を希望の方は、お電話もしくは当院来院時にご相談下さい。

医療法人社団 坂梨会 阿蘇温泉病院 0967-32-0881



## 2021年度 緩和ケア研修

2月25日に、阿蘇温泉病院主催で、緩和ケア研修会を開催しました。

杵築市医療介護連携課（併）杵築市立山香病院ソーシャルワーカーの岡江晃児さんに「人生の最終段階における意思決定支援とは？本人の意思が確認できない身寄りがない人の死生の事例を通して」をテーマに講演をしていただきました。コロナ禍でオンライン開催となりましたが、阿蘇地域で医療介護に従事される皆様に加え、県外からのご参加もあり、幅広い地域と職種間での意見交換の時間も作る事ができました。

自分自身が大切にしたいことや希望する医療やケアを前もって考え、信頼できる人たちと繰り返し話し合っておくことを「人生会議」といいます。あなたが病気になったとき、あるいは突然のお別れが訪れるとき、誰に何を伝えておきたいですか？大切な人がどんなことを望んでいるかを知っていますか？普段の生活の中で、大切な人たちと互いの意思を伝え合っておくことは大切なことですね。



## 鬼は外！ 福は内！

2月3日の節分に合わせて、事業所内託児所『くるみ幼稚園』に鬼が現れました。

豆に見たてた手作りのボールを、鬼に勇敢に投げる園児がいれば、大きな鬼を前に泣き出す園児もいましたが、最後は無事退治できました。

くるみ幼稚園では、今後も園児のみなさんが園での生活を楽しめるよう、季節に合わせたイベントをたくさん行っていければと思います。



## ご来院の皆様へ

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、**発熱・倦怠感・咳・喉の痛み**などの風邪症状がある場合は、病院に入館せずに、左記の専用ダイヤルもしくは代表ダイヤルへご連絡してください。担当者がご対応させていただきます。

### 風邪症状の方

**37.0度以上の発熱**



**強いだるさ（倦怠感）**



**息苦しさ（呼吸困難）**



**咳（せき）**

### お問い合わせ

専用ダイヤル 080-8560-6635  
代表ダイヤル 0967-32-0881

## 会 社 紹介

### 緩和ケア病棟

緩和ケア病棟では癌の患者様の苦痛に対する治療を行います。お体のつらさや精神的なつらさを和らげ、その人らしく過ごしていただくことを目標に、医師・看護師・介護士・事務員・リハビリスタッフ・管理栄養士・薬剤師・歯科衛生士・医療福祉相談員など多くの職種が一つのチームとして、患者様とそのご家族をサポートします。

**看護職員** は様々なつらい症状を和らげるケアを行います。お薬だけではなく、患者様のご希望に沿ったケアができるよう、しっかりとお話を聞き、患者様と一緒に考えていくように努めています。



**介護職員** は日常生活への援助を行います。患者様が安心して過ごせるようにサポートしています。何気ない患者様との会話も大切に、チームの一員として毎日の業務にあたっています。

コロナ禍でボランティアの方々に病棟で活動いただくことがまだ出来ませんが、患者様の誕生日や記念日、季節の行事など、病棟のスタッフでイベントを行っています。節分には鬼に扮した看護師がお部屋を回りました。患者様の笑顔に私達も力をいただいています。

緩和ケア病棟は・・・  
「あなたらしく生きることをさせます」

# 茶寿苑通信 『サービス向上の取り組み』

入居者の皆様が、茶寿苑で快適に充実した生活をお過ごし頂けますように、日常生活におけるサービス向上の取り組みを行っています。同時に、TOCC活動（仕事の課題や目標をテーマに業務の品質や効率を向上させる活動）の一環として行っています。【爪切り】【散髪】【移動販売】【スロープ・手すり設置】など、「コロナ禍での制約された日常生活をいかに楽しみながら暮らして頂けるか」を目標にしています。

【爪切り】高齢者の方々はご自分での爪切りは困難なため、元看護師の方が月に2回程度来苑し、無料でケアを行っています。

【散髪】美容師が月に2回程度来苑し、低料金でカットを行っています。【移動販売】毎週月・木曜日の週2回、玄関前に移動販売車が巡回し、日用品・果物・お菓子類など、買い物に行くのが困難な入居者の方々にはとても好評です。

【スロープ・手すり設置】中庭に続く勝手口は段差があり、転倒の危険性があつたため、スロープと手すりを設置しました。

これからも、入居者・職員の笑顔が絶えない施設を目指して参ります。



## 通所リハビリテーション

動く

楽しむ

癒す

味わう

ご利用などに関するお問い合わせは  
医療法人社団 坂梨会 愛・ライフ内牧  
0967・32・5511

新型コロナウイルス感染  
対策をしっかりと行い  
元気に実施中です



## 栄養科 だより



## 野菜をたくさん食べて 免疫力アップ

### 大根

ひげ根が少なく、ハリとツヤがあり、ずっしりと重みがあるものがおいしいです。ビタミンCと消化酵素ジアスターゼを多く含みます。ジアスターゼは熱に弱いので、生で食べるのがお勧めです。おろしやサラダにする場合、葉に近い部分を使うと甘みが多いのでおすすめです。

### 人参

表面がなめらかでにんじん特有の赤みが強く、ハリがあるものがおいしいです。赤色素のカロテンを多く含んでおり、皮膚や粘膜を強くし、免疫力アップ効果が期待できます。ビニール袋にいれ立てて保存すると長持ちします。

### 山芋

消化酵素ジアスターゼを多く含むため唯一なまで食べられる芋。自然薯、長芋、つくね芋など様々な種類がある。切り口が変色しておらず、白くみずみずしいものが新鮮です。たんぱく質の消化吸収を助けるぬめり成分のムチンや食物繊維が含まれており、便秘改善効果があるとされています。

### 白菜

外側の葉がいきいきとした緑色で、重みがあり、切り口が白くみずみずしいものがおいしいです。ビタミンCやカリウム、カルシウム、マグネシウムなどミネラル類を多く含み、特にカリウムは塩分を排出してくれるはたらきがあるのも高血圧予防にも役立ちます。

### 春菊

葉の色が濃い緑でみずみずしく香りの強いものが新鮮です。春菊独特の香りは食欲の減退、胃もたれの解消、消化促進効果などの働きがあります。

### ねぎ

長ねぎは巻きがしっかりとっていて、切り口がきれいでみずみずしいものがおいしいです。白い部分にはビタミンCが多く、緑の部分にはカロテン、カルシウム、ビタミンKなどが含まれています。独特の香り成分のアリシンはニンニクやニラにも含まれており、ビタミンB1の吸収を助け、血行促進などの効果が期待できます。

# 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	宮野	萩原	宮野	萩原	宮野	萩原 24日休診	西本 17日16:30~ 西本	横山	西本	戸上 26日休診	
	戸上		戸上				24日 宮野				堤 19日休診	堤 19日
	横山		宮野								上野 19日	岡田
脳神経内科			徳本		徳本		徳本 17日~16:30	徳本 18日休診	徳本			
腎・泌尿器科							熊本大学病院 受付7:30~11:30 診療9:00~12:00				非常勤医師 受付7:30~12:00 診療10:00~12:00	
透析センター	西本	西本	西本	西本	西本	西本	西本 3日午前休診	西本	西本	西本	非常勤医師 9:00~14:00	
内視鏡センター			横山		横山		小田				横山	
産婦人科	荒尾		荒尾		荒尾		荒尾		荒尾 11日午前休診	荒尾 (5日のみ診察) 受付8:45~12:00 診療8:45~12:30		
受付 8:45~12:00 / 14:00~17:00 診療 8:45~12:30 / 14:00~17:30												
皮膚科	北	北	北				北	北	北	北		
受付 7:30~11:30 / 13:30~16:30	7日のみ診察 診療8:30~17:00	診療8:30~17:00 8日午前のみ診察	診療8:30~17:00 8日午前のみ診察				3日のみ診察 診療8:30~17:00	診療8:30~17:00 4日のみ診察 診療8:30~17:00				
耳鼻咽喉科	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	熊本総合病院 受付7:30~12:00 / 13:30~17:00 診療10:00~12:30 / 14:00~16:00	
受付 10:00~12:00 / 13:30~17:00 診療 10:30~12:30 / 14:00~17:30	7日休診 受付10:00~12:00 / 13:30~17:00 診療10:30~12:30 / 14:00~17:30	8日休診 受付7:30~12:00 / 13:30~17:00 診療8:30~12:30 / 14:00~17:30	8日休診 受付7:30~12:00 / 13:30~17:00 診療8:30~12:30 / 14:00~17:30	1・8日休診 受付7:30~12:00 / 13:30~17:00 診療8:30~12:30 / 14:00~17:30								
整形外科	井	井	井	井	井	井	井	井	井	井	熊本機能病院 受付7:30~12:00	
受付 7:30~11:30 / 13:30~16:30												
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	
麻酔科・緩和ケア相談 診療 9:30~12:00			坂梨		坂梨		坂梨		坂梨		坂梨	
			8日休診		8日休診							
歯科(予約制)	豊福	豊福	豊福	豊福	豊福	豊福	豊福	豊福	豊福	豊福	豊福	
阿蘇健康管理センター	宮野	宮野	宮野	宮野	宮野	宮野	徳本	徳本	徳本	戸上	戸上	横山
	7日:戸上									11日:上寿園へ		



阿蘇温泉病院  
血液検査 de 健康チェック!  
腎臓・心臓・血糖・コレステロールなど  
14種類の検査項目をご用意しております。  
※検査結果まで40~50分程度です。検査項目によって、金額が異なります。  
※月曜日~金曜日の13:30~16:30  
お問い合わせ:阿蘇温泉病院 0967-32-0881



**看護師・准看護師  
介護福祉士・介護職**  
を募集します  
医療法人社団 坂梨会 阿蘇温泉病院  
ご興味のある方は、お気軽にお電話下さい! 0967-32-0881(採用担当)