



※「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
あなたの健康が大好きです
発行

発行
医療法人社団 坂梨会 広報課

3月号 Contents

- ◆花粉症到来
- ◆短時間通所リハビリ
- ◆超音波検査士認定試験合格
- ◆ブラセンタ注射一時中止
- ◆職員のコラム
- ◆茶寿苑通信
- ◆栄養科たより
- ◆診療日程

花粉の季節到来 アレルギー科・小児科

花粉症

松本 知明 医師

阿蘇はスギ山に囲まれており、今もきつと大量のスギ花粉が舞っていることでしょう。スギ花粉症の患者様にとっては辛い季節です。日本人の4人に1人はスギ花粉症とも言われています。

阿蘇の花粉情報

2～3月	スギ花粉
4月	ヒノキ花粉
5～6月	カモガヤ花粉
7～8月	チモシー花粉
9～10月	ブタクサ花粉

※アレルギー性鼻炎、結膜炎の原因となっています。

アレルギー反応ではヒスタミンという物質が細胞から出ることで、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみが起こりますので、治療には抗ヒスタミン薬やその遊離抑制薬を使います。軽い場合は点鼻液、点眼液という形で用いますが、症状が治まらない時は内服します。ステロイドはアレルギー反応全体を抑えます。ステロイド点鼻液にはあまり副作用がないため、アレルギー性鼻炎治療の基本となっています。ステロイド点眼薬は、注意しないといけない点があるため、眼科で眼圧など検査しながらの処方になります。

なんとと言っても最近の朗報はスギ花粉症そのものを治す新しい治療法ができたことです。舌下免疫療法といって、スギ花粉エキスを毎日舌の下で溶かして体に吸収させる治療法です。3～5年間続けます。小児も受けることができますよ。



短時間通所リハビリテーション

短時間リハビリに通って出来たこと！

畑仕事が再開できた



また買い物に行けるようになった



グランドゴルフがまた始められた



家族と旅行に行けるようになった



阿蘇温泉病院には、介護保険をお持ちの方を対象に、リハビリだけをするデイケアのサービスがあります。少人数制で、短時間に集中してリハビリに取り組めます。午前・午後と時間帯を選択でき、移動手段がない方にも、送迎対応を行っております。まずは、お気軽にご相談下さい。

サービス提供時間

	運動時間	営業日	定員人数
午前の部	9:30~12:00	月~土	10名
午後の部	13:30~16:00	月~土	10名

お問い合わせ ☎0967-32-5264 担当：宮崎

あなたの健康が
大好きです



合格

超音波検査士認定試験に2名合格



阿蘇温泉病院の検査科2名（河津さん、辻さん）が昨年の11月に超音波検査士認定試験を受験して、この度無事合格しました。河津さんはすでに（消化器領域）を取得されていたので、2領域目（泌尿器科領域）の合格。辻さんは（消化器領域）での合格。お二人の努力が実りました。超音波検査士とは、日本超音波医学会が優れた技能を有する人を認定する資格です。認定合格には、3年以上の超音波医学会の所属と症例別超音波レポート合格。加えて筆記試験【超音波の基礎的知識（物理分野）と臨床専門分野の2種類】合格が必要です。数年かけての準備になります。コロナ禍での受験は例年より数々の制限や苦労があったと思います。ふたりの合格はより専門性をもち臨床に付加価値のある検査結果を届ける基盤ができたと思っております。奢ることなく日々積み重ねて精進すること。また若手の育成にも身をもって示してくれること。なにより阿蘇温泉病院の基本理念を忘れることなく真摯に取り組んでくれることを期待しています。

超音波で早期発見！

- ・超音波検査は痛みや被ばくの心配のない検査です。
- ・身体内部の状態（腫瘍や結石、炎症など）をリアルタイムで得ることができます。
- ・病気の早期発見につながる検査でもありますのでご興味があれば外来にてご相談ください。



（辻 臨床検査技師）



（河津 臨床検査技師）

メルスモン（プラセンタ）注射剤の 出荷停止に関する重要なお知らせ

平素より阿蘇温泉病院産婦人科外来に、ご来院いただきありがとうございます。
令和5年2月24日よりメルスモン注射剤が出荷停止との連絡が来ております。
製品の品質、安全性には影響はございませんが、製造販売の手続きに1年ほどかかる見込みだそうです。
メルスモン注射でご来院の患者様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、注射治療を一時中止とさせていただきます。大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

職員の「くらら」

第2話

日本の春の象徴である桜。その起源は、数千万年前にネパールの丘陵地帯で生まれた山桜でした。山桜の種が鳥に運ばれてビルマの山岳地帯→中国雲南省→福建省→日本へと続く温帯ベルトを渡ってきました。それは人類発生よりも遙か以前のことです。数百万年を経てから日本列島に住む人々にことさら愛されて国の花とされました。

阿蘇では南阿蘇の「一心行の大桜」が有名です。



「一心行の大桜」

我が家のような心地よさを…

医療法人社団 坂梨会
住宅型有料老人ホーム

ご利用できる対象者が拡がりました!

みずあさぎ

要支援
1-2

要介護
1-5

病院が隣接、万が一の時もスムーズな連携
隣接病院の管理栄養士が考案したバランス良い食事
電動ベッド・車いす・テレビなど無償貸出
源泉掛け流し天然温泉

入居者
募集中



お問い合わせ先 0967-32-1523

茶寿苑通信 『手作り作品が温かく包む苑内』

茶寿苑は、入居者五十名（男性十三名・女性三十七名・平均年齢八十七歳）で、個室での日常生活が出来る方々が過ごされています。職員は、入居者の方々が苑内での共同生活を楽しく・穏やかに過ごし頂けるように、心配りを大切にしています。全室個室のバリアフリー化したプライベート空間を確保しながら管理栄養士によるバランスの取れた食事、天然掛け流し温泉で心身共に癒されます。また苑内には、入居者の方々が制作されたその時期に合わせた四季折々の作品が展示してあります。自主サークル活動の布絵教室で制作された『雛祭りの布絵』。この趣味でおひとりで制作された『雛祭りのパッチワーク』などで苑内を温かく包んでいます。コロナ禍においての行動制限・面会制限が継続される中で、更に茶寿苑での生活を快適にお過ごし頂けますように、これからも職員一同取り組んで参ります

通所リハビリテーション

動く

楽しむ

癒す

味わう

☎0967・32・5511
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・ライブ内牧

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



「栄養満点！春野菜を食べてみませんか」

栄養科
だより



厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。3月21日は春分の日です。「自然をたたえ、生き物をいつくしむ日」として定められ、「昼と夜の長さがほぼ同じになる日」とも言われています。季節の変わり目で体調を崩しやすい今こそ、ビタミン・ミネラル・食物繊維など多く含まれる栄養満点の春野菜を食べて、健康な身体を作りましょう。

春キャベツ

柔らかく甘みのある春キャベツは中まできれいな黄緑色をしていて、どの部分を使っても春らしい緑ある献立になります。ビタミンCを多く含み、大きく切つてサラダにするとビタミンの損失を抑えて食べることができます。胃腸障害に効果があると言われるビタミンUも含まれます。

新たまねぎ

水分が多く辛みが少ないため甘く感じられる新たまねぎ。生のままサラダにして、効率よく栄養素を摂ることができます。また、フラボノイド系のケルセチンを含むので血圧降下に効果的です。

菜の花

春の緑黄色野菜といえば、菜の花。カリウム・鉄分・ビタミンC・β・カロテンも豊富に含まれています。ほろ苦さを活かして、調理時間は短く、サツと火を通した調理にすると見た目も綺麗です。おひたしや和え物が定番ですが、炒め物や天ぷらも人気です。

山菜

ふきのとう・わらび・うどなどの山菜には種類は異なりますが、ビタミンミネラルが豊富で風邪や花粉症予防に効果的、食物繊維も多く含み整腸作用も期待できます。山菜の「あく」にはポリフェノールが含まれ、抗酸化作用はもちろんのこと、免疫力を高めたり、動脈硬化やガンの発生を防ぐ役目もあります。



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	戸上	宮野	萩原	萩原	宮野		戸上 2日9:10時 受付7:30～11:30 診察9:00～12:00 16日休診	戸上	横山	西本	18日	戸上	
	横山		戸上				宮野				堤	堤	
			西本 ※再診のみ 7日休診									18日	18日
												上野	岡田
脳神経内科					徳本	徳本	徳本	徳本	徳本				
腎・泌尿器科													
透析センター	西本	西本	西本	西本	西本 1・8日:横山 15日:井出	西本	西本	西本	西本	西本	非常勤医師 18日 受付7:30～12:00 診察10:00～12:30	非常勤医師 18日 受付11:00 診察11:30	
内視鏡センター			横山	横山	横山		小田				横山		
産婦人科	荒尾						荒尾		荒尾		荒尾		
受付 8:45～12:00 / 14:00～17:00 診療 8:45～12:30 / 14:00～17:30	受付8:45～11:30 診察8:45～12:00			荒尾 14日受付15:30まで					受付8:45～12:00 診察8:45～12:30		(11・25日のみ診察) 受付8:45～12:00 診察8:45～12:30		
耳鼻咽喉科													
整形外科	井	井	井	井	井	井	井	井	井	井	熊本総合病院 25日午後休診 受付7:30～12:00 / 13:30～15:30 診察10:00～12:30 / 14:00～16:00	熊本総合病院 25日午後休診 受付7:30～12:00 / 13:30～15:30 診察10:00～12:30 / 14:00～16:00	
受付 7:30～11:30 / 13:30～16:30	28日のみ 井	1日・29日休診							熊本機能病院 受付7:30～12:00		西日本病院 (11日のみ) 受付7:30～12:00 / 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	
麻醉科・緩和ケア相談 診療 9:30～12:00			坂梨	坂梨	坂梨	坂梨	坂梨	坂梨	坂梨	坂梨			
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			
20日Dは不在ですが口腔ケア メンテナンス行っております	6・20日:横山 13・27日:戸上												
阿蘇健康管理センター			坂梨	坂梨	宮野	宮野	宮野	宮野	宮野	宮野	戸上	横山	
											10日:上野へ		

**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)

送迎
ドライブも
募集
しています

阿蘇温泉病院
健康プラザ
始めました

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

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