



※「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
医療法人社団
坂梨会 広報課

6月号 Contents

- ◆細菌性食中毒◆わくわく健康講座
- ◆介護職員初任者研修◆グラウンドゴルフ大会
- ◆新入生歓迎BBQ大会◆職員のコラム
- ◆茶寿苑通信◆栄養科だより
- ◆診療日程

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1000～2000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ています。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食の安全を守るために、日々の調理や食事において衛生管理を徹底しましょう。

食中毒予防の3原則

つけない



手洗い
洗淨 消毒

増やさない



適切な温度で
調理後速やかに食べる

やっつける



加熱殺菌

医療法人社団坂梨会わくわく健康教室

- 場所…コミュニティセンターわくわく（阿蘇温泉病院敷地内）
 - 開催日…月に1回程度
 - 時間…13：30～15：00
 - 定員…20名
 - 受講料…無料
 - 必需品…動きやすい服装
- 40歳以上を対象にした健康教室です。医師や専門的な知識をもつ医療スタッフが、あなたの健康へのアドバイスを送ります。

※予約制になります

6月

23日(月) 健康講座

『介護施設の選び方』

介護福祉士
介護支援専門員（ケアマネジャー）



【テーマ】人生100年時代、加齢に華麗に立ち向かいましょう。

【申込方法】直接お電話にてお申し込み下さい。

【阿蘇温泉病院】☎0967・32・0881

【受付時間】平日13時～16時（窓口…担当 藤田）

受講生募集

介護で繋ぐ地域の輪

令和7年度介護職員初任者研修

坂梨会では、毎年、介護職員初任者研修を開催しています。

【主催】医療法人社団坂梨会

【申込期間】

2025年6月2日～7月18日
※9:00～17:00(日曜を除く)

【研修期間】

2025年7月28日～11月28日

受講日：月曜日～金曜日

受講時間：18:00～21:00

【受講料】

55,000円(税込)のみ

※教材費・テキスト代込

当事業所の研修講師は、各部署で勤務している看護師・介護支援専門員・社会福祉士・管理栄養士・居宅介護職員・施設介護職員が実際の体験談を踏まえた講義を行っております。介護職で勤務されている方だけでなく、家庭についての介護に関する知識・技術を学びたいと考えている方にも、介護の基本となる研修内容になっていますので是非、受講して頂ければと思います。

【お問合わせ】

介護老人保健施設愛・ライフ内牧

担当：坂本まで

☎0967・32・5511

天然芝の上で大熱戦！

グラウンドゴルフ大会

5月27日は内牧地区80名、

5月31日は黒川地区86名で阿蘇オープン阿蘇温泉病院杯が開催されました。この大会は、年に2回(春・秋)開催しており、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んなにでも参加出来る大会として定着をしてきています。黒川地区は昨年からの開催しており、他の地区でも開催したいと考えておりますので代表の方は左記の連絡先へご連絡下さい。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。

(内牧地区) 大会風景



(黒川地区) 大会風景



☎0967・32・0881
グラウンドゴルフ担当：総務課佐藤まで

新入職員歓迎BBQ大会

5月22日、毎年恒例の「坂梨会新入職員歓迎BBQ大会」を開催しました。

本イベントは、日頃の職員の皆様の頑張りをねぎらうとともに、普段なかなか交流の機会が少ない他部署間の親睦を深める貴重な場として、毎年多くの参加者で賑わっています。今年は職員とそのご家族を合わせて、約140名の参加があり、大変盛況な会となりました。美味しい料理に舌鼓を打ちつつ、笑顔と歓声に包まれたひとときは、職員同士の絆をいっそう深める素晴らしい機会となりました。



職員の

コラム

第26話

『ダイエット＝体重を減らすこと』ではありません。ダイエットは体重を減らすことと思われがちですが本来は余分な体脂肪を落とし、健康的な体を目指すことが目的です。筋肉が増えて脂肪が減れば体重は変わらなくても、見た目はおそらく『やせたね』と言われるでしょう。極端な痩せ願望には注意が必要です。たとえば寝たきりになれば確かに脚は細くなりますがこれは筋肉が落ちている状態。なかなかもどってくれません。すなわちリバウンドもありません。でも健康を損なうって意味がないですね。正しい知識で健康を育てるダイエットをしましょう。



早期発見・早期治療・早期安心

医療法人社団坂梨会 阿蘇温泉病院

内視鏡センター

主な検査内容

【大腸カメラ・胃カメラ】

お問い合わせ:0967-32-0881

診療日程:火曜日(A M)・水曜日(A M)・木曜日(A M/P M)・土曜日(A M)

ダイソンハンドドライヤー設置

衛生面がとても安心!!



個室トイレ付待合室2部屋完備

茶寿苑通信 「鯉のぼりツアー」 「夜間想定避難訓練」

『鯉のぼりツアー』

四月十八日、小国町の杖立温泉に『鯉のぼり』見学に、入居者九名と職員二名で行きました。絶好の行楽日和の中、筑後川源流の杖立川の上を三千匹の鯉のぼりがふわふわと優雅に楽しげに泳ぐ姿を眺めて心が穏やかになりました。昼食は、地元でも有名な食事処で、「磯にぎり」や「お刺身定食」を堪能しました。

帰路は、岳の湯の湯けむりを眺めて雄大な阿蘇をドライブしながら帰苑しました。茶寿苑の中庭にも、職員が持参した家庭用の鯉のぼりがそよ風になびいており、一行の帰りを迎ええました。



『夜間想定避難訓練』

四月二十二日、『夜間想定避難訓練』を行いました。

職員と宿直員が、通報・発見、初期消火・避難誘導・点呼などの役割に分かれて協力し合って真剣に取り組みました。避難訓練後は、四階の『消火用散水栓』を使用した放水を行い、水圧の確認も行いました。



飲み物の砂糖量にご注意を



初夏を迎え、農作業やアウトドアで外に出る機会が増えてきたのではないのでしょうか。暑いときに飲みたくなる冷たい飲み物といえませんが、何を考えて浮かべますか。汗をかいたときに飲むスポーツドリンクやがんばりたいときに飲む栄養ドリンク。でも実は意外とたくさんの砂糖が入っています。今回は飲み物に含まれる砂糖の量についてみていきましょう。

飲料の種類	糖類の量 (スティックシュガー 3.5g として)
 コーラ 500ml	 16本
 スポーツドリンク 500ml	 9本
 乳酸菌飲料 80ml	 4本
 栄養ドリンク 100ml	 5.5本
 野菜ジュース 200ml	 5.5本

※商品によって多少砂糖量は異なる場合があります

右記のように実はジュース類に含まれる砂糖の量はとて多いのですが、冷たさでごまかされ、知らず知らずのうちに思わぬ量の砂糖を摂ることになってしまいます。ジュース類に含まれている砂糖は血糖も上げやすく、血管もボロボロにしてしまう可能性があります。毎日飲用せず、月に1〜2回程度、小分けにして嗜む程度がよいでしょう。

坂梨会イブニング「認知症カフェ」

医療法人社団坂梨会 認知症カフェ

○場所…コミュニティセンター

○開催日…月に1回程度

○時間…14:00〜15:30

○定員…20名

○受講料…無料

カフェのような雰囲気、飲み物やお菓子を楽しみながらリラックスした時間を過ごします。

認知症について正しく学び相談も受け付けています。

【申込み方法】直接お電話にてお申し込みください。

【阿蘇温泉病院】☎0967・32・0881

【受付時間】平日13時〜16時(窓口…担当林)

5月の認知症カフェ

5月12日に認知症サポーター養成講座を実施しました。この講座は年間3回を計画しており、1回目ではスライドと冊子を用いて認知症についての定義と様々な原因による病的な老化過程が脳に障害が生じ、日常生活が困難になることなどの話をしました。認知症は単なる物忘れとは異なり、知っていることを忘れることで、日常生活や人間関係に支障をきたす病気であることを伝えられたかと思えます。また、実際に騙し絵を3枚見てもらい、分からない・分かったという体験をするなど認知力の低下を具体的に参加者に体感して頂いています。



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。

※令和7年5月30日現在

第371号 令和7年6月号(4)

令和7年6月		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	9・23日のみ 河内	戸上	徳本	徳本	4・13日のみ 尾崎	戸上	河内	横山 27日休診 診療8:30～10:30	尾崎	7・21日のみ 堤	7・21日のみ 堤
		尾崎	2・16日のみ 尾崎	河内	平田		11・25日のみ 河内	河内	平田	徳本	14日のみ 橋川	14日のみ 橋川	28日のみ 橋川
		30日のみ 渡部	30日のみ 渡部					徳本		河内	28日のみ 瀧本	28日のみ 瀧本	28日のみ 瀧本
		尾崎	2・16日のみ 尾崎				4・18日のみ 尾崎			横山 27日休診 診療8:30～10:30	尾崎		
消化器内科		受付 7:30～12:00/13:30～17:00											
脳神経内科													
脳神経外科			9・26日のみ 河内	河内		徳本	11・25日のみ 河内	19日のみ 河内	河内	徳本			
耳鼻咽喉科		谷		谷		谷		谷		谷		熊本総合病院 診療 10:00～12:30 / 14:00～16:00	
内視鏡センター				尾崎		尾崎		小田				横山 28日休診	
腎・泌尿器科													
産婦人科		荒尾	受付8:45～11:30					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10:00～12:30	
皮膚科		黒木	2・23・30日休診					黒木	19・26日休診				
整形外科		井		荒尾	10日：受付15:30まで	井	※午後の診療は15:00から 25日休診	黒木	19・26日休診	荒尾	13・20日午後休診		
小児科				セントラル病院 受付7:30～11:30 診療9:00～12:00	松本 3日午後訪問診療 外来診療15:30～	松本 3日午後訪問診療 外来診療15:30～		松本		熊本機能病院 受付7:30～12:00		西日本病院(14日のみ) 受付7:30～12:00/13:30～16:30	
アレルギー科								松本		松本		松本	
麻酔科・緩和ケア													
診療 9:30～12:00													
歯科(予約制)													
阿蘇健康管理センター		河内	16日：戸上/尾崎	坂梨	坂梨	徳本	豊福	尾崎	戸上	戸上	横山 27日：河内	横山 28日休診	非常勤医師 回診 9:00～14:00 14日 OPE：井出
透析センター		横山		横山		横山		横山		横山		横山	

阿蘇温泉病院では、骨粗鬆症の
早期発見・早期予防のために
骨の**正確な状態**を知ることがで
きる骨密度検査装置を新規導入
しました。
(詳細はコチラ)
お気軽にご相談下さい!!
阿蘇温泉病院(0967-32-0881)

あなたの
で大丈夫
ですか?

転倒し
手を
骨折

転倒し
腰
骨折

転倒し
肩
骨折

転倒し
肩・肘
骨折

LINE
はじめました

阿蘇温泉病院

QRコード

外来診療日程やイベント情報、休診
の案内等最新情報をお届けします!
右のQRコードをLINEから読み込む
か、ID「@64wqdey」を検索して、
友達登録をお願いします。

※令和7年5月30日現在