

熱中症

に気をつけよう!

熱中症に注意



※「そとがき」
外輪山を意味する古い言葉です。



熱中症とは

高温多湿な環境下において、体内の水分及び塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、循環調節や体温調節などの体内の重要な調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称です。症状として、めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感、意識障害・痙攣・手足の運動障害、高体温などが現われます。

熱中症対策

暑さを避ける

- ・外出時…日陰を歩く、帽子や日傘を使う
- ・室内…ブラインドやすだれで直射日光を遮断、扇風機やエアコンで温度・湿度を調整

服装を工夫

吸収性・通気性の高い綿や麻素材がおすすめ。襟元や袖口があいたデザインで熱を逃がす薄着でもインナーを着ること、外気の熱を遮断

こまめな水分補給

のどが渇く前に水分を摂るカフェイン・アルコールは避ける（利尿作用があるため）ミネラル補給も重要（スポーツ飲料は糖分注意）

暑さに備えた体作り

日頃からウォーキングやランニングなどで汗をかく習慣をつけて体を暑さに慣らす



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

8月号 Contents

- ◆熱中症に注意◆わくわく健康講座
- ◆病院機能評価認定◆職業紹介
- ◆TQC活動成果発表会◆職員のコラム
- ◆茶寿苑通信◆栄養科だより
- ◆診療日程

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

8月
25日(月) 健康講座
『アンチエイジング』
講師 消化器内科 横山院長
リハビリテーション科



【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）

6度目の病院機能評価認定



阿蘇温泉病院では、医療・看護の質の維持・向上のため、第三者機関による病院機能評価を定期的に受審しています。26年前に第1回目の認定を受けて以降、5年ごとに定期的に更新審査を受けており、2025年2月に5回目の更新の為に訪問審査を受審し、

先日、日本医療機能評価機構から正式な認定証と最終審査結果が届きました。この審査では、89項目が4つの領域の内容で評価が行われ、それぞれの評価項目について『S…秀でている』『A…適切に行われている』『B…一定の水準に達している』『C…一定の水準に達していない』『D…一定の水準に達していない』『E…一定の水準に達していない』の4段階で評価されます。C評価の項目が1つでもある場合は、日本医療機能評価認定病院として認められないので、89の評価項目の全てがA評価・B評価で病院機能評価の認定を受けるということは、一定の水準以上の医療・看護を行っている、ということになります。

最終審査結果には、89の評価項目の1つ1つについて「適切に取り組まれている点」と「課題と思われる点」が記載されます。この「課題と思われる点」については、既に各担当部署で改善の対応を始めているところとあります。「課題と思われる点」に特に記載がない評価項目について、適切な取り組みを維持・継続していくだけではなく、より一層の日常業務の改善・充実を図り、さらに深めた質の高い医療・介護サービスを地域の皆様に提供できるようにしていきたい。



仕事の現場から学ぶリアルな体験
～阿蘇中学校2年生への職業紹介～

阿蘇中学校では、総合的な学習の時間を活用し、2年生を対象に阿蘇市内の各事業所での「職場体験学習」が行われています。当会にも毎年数名の生徒さんが訪れています。今回はその事前学習の一環として、「医療・介護のお仕事について」の講話依頼をいただきました。数ある職種の中から、「看護師」「介護福祉士」「理学療法士」の3職種を紹介することとなり、それぞれのスタッフが担当しました。

看護師 … 小野 大樹
介護福祉士 … 坂本 毅
理学療法士 … 杉本 裕美



各職員が自身の体験を交えながら、できるだけわかりやすく、具体的に職業の魅力ややりがい、日々の仕事についてお話をしました。講話中、生徒の皆さんは真剣な表情で耳を傾けてくれ、その姿勢に私たちも大きな刺激と元気をもらいました。将来、医療・介護の分野に関心を持ってくれる生徒さんが一人でも増えることを願っています。



瑤樹瑤樹1年度

TQC活動運営チームの紹介

今年度、TQC活動の運営につきましては、左記のメンバーでスタート致します。TQC運営チームを発足して5年目を迎え、より良き医療・介護サービスが提供ができる成果発表になるようにしていきたいです。

リーダー、運営チームメンバー

リーダー 佐藤 和宏	総務課
橋本 誠	看護部
菊本 美咲	栄養科
前原 廉	リハビリ科
坂本 毅	老健相談室
坂梨 詩絵	看護部
藤田チヅル	職員指導部



職員の



第28話

「フロントライン」みなさんはこの映画を見に行かれましたか？2020年2月、日本で初めて新型コロナウイルスの集団感染した豪華客船ダイヤモンド・プリンセスが横浜に入港した時点から、乗客全員の下船が完了するまでの日々を事実に基づいたドラマです。鑑賞しているうちに、その頃の記憶もよみがえり誰もが同じ経験をして、誰もが未曾有の緊急事態だったのを感じ出します。先が見えない不安、ウィルスとの闘いを経て、今や私たちは「普通の日常」に戻りつつあります。未知のウィルスに立ち向かった医師・看護師たちの苦闘の賜ものでしょう。感謝ですね。みなさんもこの映画見てみませんか？



茶寿苑通信「買物ツアーとバラ祭り鑑賞」

六月三十日、毎年恒例の七夕の飾り付けを行いました。この行事は日本で古くから実施されているもので、七月七日の夜には願い事を書いた短冊を笹竹に吊るし、織女星と牽牛星に祈りを捧げるという習慣が今も受け継がれています。今年も入居者たちは『長寿の秘訣はミシンとマージャン』『楽しいと喜ぶ心に福は来る』『茶寿苑は地上の楽園』など、人生の知恵や教えを書いた短冊を飾りました。七月十七日には、熊本県立美術館で『山下清展』を見に、入居者六名と職員二名がバスツアーを楽しみました。美術館内は外の強い日差しとは対照的に涼しく、静寂に包まれていました。山下清は『放浪の天才画家』として広く知られ、特にちぎり絵から発展させた貼絵でその才能を開花させた方です。入居者たちは代表作『長岡の花火』の前で、その繊細さに驚き、作品に感動していました。昼食は城彩苑のレストランで、新鮮な天草産の刺身やエビ、いくらが贅沢に盛られた海鮮丼とウニコロッケを味わいました。食事を楽しみながら『おいしかね〜、たまには外で食べんとね〜』と笑い声が響き、皆さんは心温まるひとときを過ごしました。美術館での素晴らしい作品と共に、新鮮で美味しい料理を楽しんだことで、参加した皆さんは心もお腹も満たされた楽しい小旅行となりました。



栄養
だより

紫外線ダメージを減らそう！

紫外線対策として日焼け止めを塗る、帽子をかぶる等の方法がありますが、今回は体の内側から出来る対策についてお伝えしたいと思います。

ポイントは抗酸化作用をもつビタミンを食事に取り入れることです。種類としてはビタミンA、ビタミンC、ビタミンEがあります。紫外線により発生した活性酸素を除去し、肌へのダメージを軽減する効果が期待できます。

ビタミンA

うなぎ・南瓜・人参
ほうれん草等の緑黄色

ビタミンC

ピーマン・ブロッコリー
キウイフルーツ・レモン
等の果物

ビタミンE

カボチャ・アーモンド
くるみ等のナッツ類等

*サプリメントで摂取するときは1日の摂取基準を守るようにしましょう。これらのビタミンを上手に取り入れると体の内と外から効果的に肌のケアをしましょう。



坂梨会イベントコーナー

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
わくわく(阿蘇温泉病院敷地内)

○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)

7月の認知症カフェ

7月の七夕の日に、当院の脳神経内科・徳本先生が「認知症」についてわかりやすくお話ししました。認知症の種類や認知症状の進み方、お薬についてのお話があり、その後は折り紙で七夕の飾りを作りました。懐かしい折り紙や短冊づくりに笑顔も広がり、みんなで楽しく過ごせる、心温まる時間となりました。



9月の予定

1日 14:00～15:30

認知症サポーター養成講座

～認知症体験・介護に

ついて学ぶ～

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7月30日現在

第373号 令和7年8月号(4)

令和7年8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	18日のみ 河内	戸上	徳本 12日休診	徳本 13日休診	6・20日のみ 尾崎	戸上 21日休診	河内	横山21日休診 受付7:30～10:30	尾崎	堤 9・23日休診	堤 9・23日休診
		尾崎	4・18日のみ 尾崎	河内	平田	河内	13・27日のみ 河内	平田 14日休診	平田 21日休診	徳本		山本	山本
								徳本 14日休診	徳本 21日のみ	河内	15日のみ	坂田	坂田
								河内	河内	尾崎ヘルプ			
					徳本 12日休診	徳本 13日休診		徳本 14日休診	徳本 21日のみ	徳本 15日休診			
脳神経内科													
脳神経外科			18日のみ 河内	河内			13・27日のみ 河内	河内	河内	河内			
耳鼻咽喉科		谷	診察9:00～12:30/14:00～17:00			谷	診察9:00～12:30/14:00～17:00			谷			
内視鏡センター				尾崎		尾崎		小田				横山 30日休診	
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10:00～12:30	
産婦人科		荒尾	受付8:45～11:30		荒尾			荒尾		荒尾 15日休診		荒尾	
消化器内科	受付 8:45～12:00/14:00～17:00	尾崎	4・18日のみ 尾崎		12日：受付15:30まで		6・20日のみ 尾崎			横山 診療8:30～10:30	尾崎		
整形外科	受付 7:30～11:30/13:30～16:30	井	井	井	井 27日休診	井		井		熊本機能病院 受付7:30～11:30 診療9:00～12:00		小林 9・30日休診 西日本病院 (9日のみ) 受付7:30～12:00/13:30～16:30	
小児科				松本	松本 5日午後訪問診療 外来診療15:30～	松本		松本				松本	
アレルギー科								松本				松本	
麻酔科・緩和ケア	診療 9:30～12:00			坂梨		坂梨				坂梨			
歯科（予約制）		豊福	12日Dr.不在ですが口腔ケア メンテナンスとなっております	豊福	21日Dr.不在ですが口腔ケア メンテナンスとなっております	豊福		豊福		豊福			
阿蘇健康管理センター		河内	4日：戸上/尾崎	坂梨	徳本 13日休診	徳本		尾崎 14日休診		戸上 8日：戸上 14日休診	戸上	横山	
透析センター		横山				横山		横山 7・28日：河内		横山		非常勤医師 回診9:00～14:00 9日OPE：井出	

阿蘇温泉病院では、骨粗鬆症の
早期発見・早期予防の為に
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
で大丈夫か？

転倒し
手を
骨折

転倒し
腕部・腰部を
骨折

転倒し
肩・肘・肩を
骨折

転倒し
肘・肩を
骨折

LINE
はじめました

阿蘇温泉病院

QRコードをLINEから読み込む
か、ID「@644wqdey」を検索して、
友達登録をお願いします。

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「@644wqdey」を検索して、
友達登録をお願いします。

※令和7年7月30日現在