



※「そとがき」
外輪山を意味する古い言葉です。

2026年3月12日 世界腎臓病デー

テーマ 【すべての人に腎臓の健康を

人々を思いやり、地球を守ろう】

阿蘇温泉病院透析室が目指すもの

「点」ではなく「線」で支える。専門医と地域をつなぐ健康のネットワーク。透析治療は一生継続からこそ、一つの部署だけで完結してはいけない。私たちはそう考えています。患者さんの健康な明日を守るため、当院が大切に行っている「つなぐ」をご紹介します。

■専門の壁を越える【院内・専門医連携】

透析患者さんの体は、心臓、血管、皮膚など全身のケアが必要です。当院では担当医だけでなく、循環器・アクセス科・形成外科・血管外科などの各専門医師と連携しています。

■病院の壁を越える【地域連携】

患者さんの生活は、病院の外にあります。私たちは、ご自宅での様子を見守る地域のケアマネジャー、訪問看護師、通所と連携しています。「家での食事が難しい」「歩行が不安定になってきた」といった患者さん個々に応じて地域と協力しサポートしています。

■患者さんの健康を守る「つながり」の医療

毎月のフットチェックによる重症化予防やシャントエコーによる異常の早期発見も行っています。

※世界腎臓病DAYに合わせ「グリーンライトアップ」されます



医療法人社団坂梨会
あなたの健康が大好きです
キャッチフレーズ

発行
医療法人社団
坂梨会 広報課

3月号
Contents

- ◆世界腎臓病DAY◆睡眠時無呼吸症候群
- ◆BLS研修◆リハビリ小児科
- ◆医療・介護、何でも相談◆職員のコラム
- ◆茶寿苑通信◆栄養科だより◆わくわく健康講座
- ◆診療日程

睡眠時無呼吸症候群 (SAS)

SASの定義は、7時間の睡眠中に10秒以上無呼吸が30回以上起こるか、睡眠1時間あたりの無呼吸や低呼吸が5回以上の場合を言います。

次のような症状があったら、SASかも…

- 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
- 日中、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
- ・全身倦怠感、疲れが取れない



SASの合併症の方は、SASでない人に比べ高血圧・多血症・不整脈・虚血性心疾患・心不全・脳血管障害・糖尿病・性機能障害など生活習慣病を引き起こすリスクが増大すると言われています。

阿蘇温泉病院でも、SAS検査を実施しています。早期発見・早期治療が重要になります。「もしや?」と気になる方は、まずはお気軽にご相談下さい。

わくわく
健康
教室



3月 女性の健康についてのお話

産婦人科医 荒尾医師

※詳しい内容については、当院へお問合わせ下さい

医療スタッフの
健康講座

3月17日(火)
13:30から開催

阿蘇温泉病院
敷地内施設で開催

お問合せ: ☎0967-32-0881【阿蘇温泉病院】

無料
0円

事務部も一丸となって命を守る。 BLS(一次救命処置) 研修を実施

1月30日、事務職を中心としたBLS(一次救命処置)研修を実施しました。BLSとは、心肺停止時にAEDの使用や胸骨圧迫を行う応急処置のことです。当法人には「ドクターハート」という救急コール体制がありますが、高齢者施設において急変のリスクは常に隣り合わせです。私たち事務職は、日頃はケアの現場を離れて業務を行っています。しかし、「もし事務所の窓口で、あるいは廊下で誰かが倒れたら？」―その第一発見者が駆けつけるまでの数分間、その場の私たちが「何ができるか」が、その後の命運を大きく左右します。今回の研修では、胸骨圧迫の強さや速さ、AEDの具体的な操作方法を実践形式で学びました。3名1組の訓練では、事務職ならではのチームワークを発揮し、声を掛け合いながら一連の救命フローを確認しました。

今回の研修により、「現場ではないから」という不安を「いざという時は私たちが動く」という自信に変えることができました。今後も継続して訓練に励み、施設全体の安全を支える一員として、全職種で連携してまいります。



お子様の 気になる事ありませんか？

当院では身体の使い方や手先の不器用さ、言葉・発音、文章の読み書きなど、なんとなく気になるけどどこに相談したらいいのかわからないといった養育者のお悩みに、リハビリの専門家が無料で相談対応しています。1回約1時間、問診や実際の動きを拝見した後に、今後必要な関わり方などをご説明しています。

お気軽にご相談ください。(相談は完全予約制ですので、お電話またはQRコードからご予約下さい。)



【お問い合わせ】

☎(0967)

32・5101

リハビリ科まで



QRコード

【医療・介護】何でもご相談

坂梨会には医療福祉相談室があります。阿蘇温泉病院には医療福祉相談員と介護老人保健施設愛・ライフ内牧に支援相談員が在籍しております。私達は患者様・利用者様・ご家族様の相談の窓口です。医療費や介護への不安、緩和ケアなど、お困り事はありますか？ご相談がありましたら、遠慮なくご連絡下さい。

【月・金】 9:00～17:00

【土】 9:00～12:00

医療福祉相談室はコチラへ
☎0967・32・0610



職員の コラム

第34話

「夏の思い出(大泣き)」

昨年の夏休み。小学4年の娘の『生きていてくれてありがとう』という作文に感動し大泣きしました。

ウチに、昨年保護した猫がいます。雨の中、交差点で倒れていた赤ちゃん猫を保護しました。瀕死の状態でしたが、何とか回復し、今では家中を走り回っています。



右が保護猫

娘に話を聞くと、死にかけの猫を見たのは初めてで、その猫が元気になっていく姿がとても嬉しかったと思ったそうです。久しぶりに涙が止まりませんでした。

良い夏の思い出。オヤジになるとすぐ泣きます。



写真がダメと...

阿蘇温泉病院【0967-32-0881】

詳しくは
右のQRコードから
ご確認下さい

電話でのお問い合わせが
に変わりました

自動音声案内



茶寿苑通信 「節分」

節分の発祥は中国で、平安時代の頃に中国から伝わってきた文化が日本の文化と合わさって出来たものと考えられています。もともとは、年4回訪れる立春、立夏、立秋、立冬の前日を指す言葉で、一年の始まりの立春の前日のみを節分と呼ぶようになり、悪いものを追い出し縁起の良いものを食べて、新しい季節を迎えるための行事と言われています。

茶寿苑でも二月三日の昼食時に『豆まき』を行いました。全身タイツ姿の赤鬼と青鬼、かわいらしいお多福に扮した職員が食堂に出現。ありがたい豆を撒き、邪気を祓い清め一年間の無病息災を祈りました。怖そうな鬼のお面、アフロヘアに金棒、赤い半纏を着たかわいなお多福、なんとも愉快な姿に入居者の皆さまも大喜びでした。夕食は節分の行事食で、茶寿苑特製巻き寿司、香高い春菊の和え物、とろとろの茶碗蒸し、だしの効いたいわしのつみれ汁を、皆さんで美味しく堪能しました。



旬の春野菜を楽しもう！



「春分の日」に、春の訪れを感じる方も多いのではないのでしょうか？今年の春分の日には3月20日です。春は旬の野菜が美味しくなる季節でもあります。今回は身近な3つの「春野菜」を紹介します。

春キャベツ；巻きが緩めで葉が柔らかく、みずみずしいのが特徴です。ビタミンCや食物繊維が豊富です。

新玉ねぎ；水分が多く、辛味が少ないため生でも食べやすい野菜です。ビタミン類やカリウムを含み、アリシンには疲労回復や血液を促す働きがあります。

アスパラガス；アスパラギン酸を多く含み、代謝を助け疲労回復に役立ちます。β-カロテンやビタミン類なども豊富に含まれています。

【簡単レシピ】

★新玉ねぎのさっぱりマリネ
薄切りにした新玉ねぎを、酢・砂糖・塩・油で和え少し置くだけ。春らしいさっぱりとした一品です。アスパラやキャベツと和えても美味しく頂けます。

・旬の味を取り入れて、季節の変わり目を元気に過ごしましょう。



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

3月

17日(火) 健康講座

『女性の健康習慣』

医局長 産婦人科医 荒尾慎治医師

『お楽しみ』

健康講座担当

2月16日、阿蘇温泉病院の管理栄養士による講話「塩分のお話」を開催しました。当日は、塩分が体を与える影響や、高血圧・腎臓への負担について学び、1日6g未満を目指す減塩の重要性を再確認しました。だしやスパイスを活用した調理の工夫、控えるべき「隠れ塩分」のクイズ、だしの試飲タイムも行われ、参加者からは「薄味でも美味しく食べるヒントになった」と好評を得ました。今後も健康な体づくりを支援してまいります。



【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)

阿蘇温泉病院

外来診療日程

受付時間

7:30~12:00

13:30~17:00

問時真諦

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8年2月28日現在

令和8年3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	泊	戸上	泊	泊	徳本	戸上 12日休診	河内	横山 受付7:30~10:00	尾崎	7日のみ 鶴本	7日のみ 鶴本
				尾崎		河内				徳本	徳本	徳本	14日のみ 前田	14日のみ 前田	
									河内 12日のみ		河内	21日のみ 瀧本	21日のみ 瀧本		
					泊				河内			28日のみ 堤	28日のみ 堤		
糖尿病代謝内科					泊			泊							
脳神経内科									徳本	徳本	徳本				
脳神経外科					河内					12日のみ 河内	河内	河内			
耳鼻咽喉科				谷				谷 4日休診				谷	谷	谷 21日のみ	
内視鏡センター				診察9:00~12:30/14:00~17:00		尾崎		尾崎		小田	小田	診察9:00~12:30/14:00~17:00	診察9:00~12:30/14:00~17:00	横山	
腎・泌尿器科										熊本大学病院 受付7:30~11:30				非常勤医師 受付7:30~12:00 診療10:00~12:30	
産婦人科				荒尾			荒尾			荒尾 19日休診	荒尾	荒尾	荒尾	(14・28日のみ診察)	
受付 8:45~12:00/14:00~17:00				受付8:45~11:30			10日：受付15:30まで 17日：午後外来14:30~								
消化器内科				尾崎	尾崎		尾崎		尾崎			横山 診療8:30~10:30	尾崎		
受付 7:30~12:00/13:30~17:00							セントラル病院 岩橋31日休診 受付7:30~11:30 診療9:00~12:00							小林 14日休診	西日本病院(14日のみ) 受付7:30~12:00/13:30~16:30
整形外科															
受付 7:30~11:30/13:30~16:30							松本 3・10日午後訪問診察 外来診療15:30~			松本 19日休診	松本	松本	松本 14日午後・21日休診	松本	
小児科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科															
アレルギー科						</									

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(0967-32-0381)

転倒し
手首を
骨折

転倒し
腰郭・臀部を
骨折

転倒し
肩を
骨折

寝転
圧迫
骨折

あなたの

 大丈夫
 ですか？