



Re<sup>+</sup>

Obiyama Central Hospital

広報誌 2020 Vol.5

omotenashi



# Re<sup>+</sup>

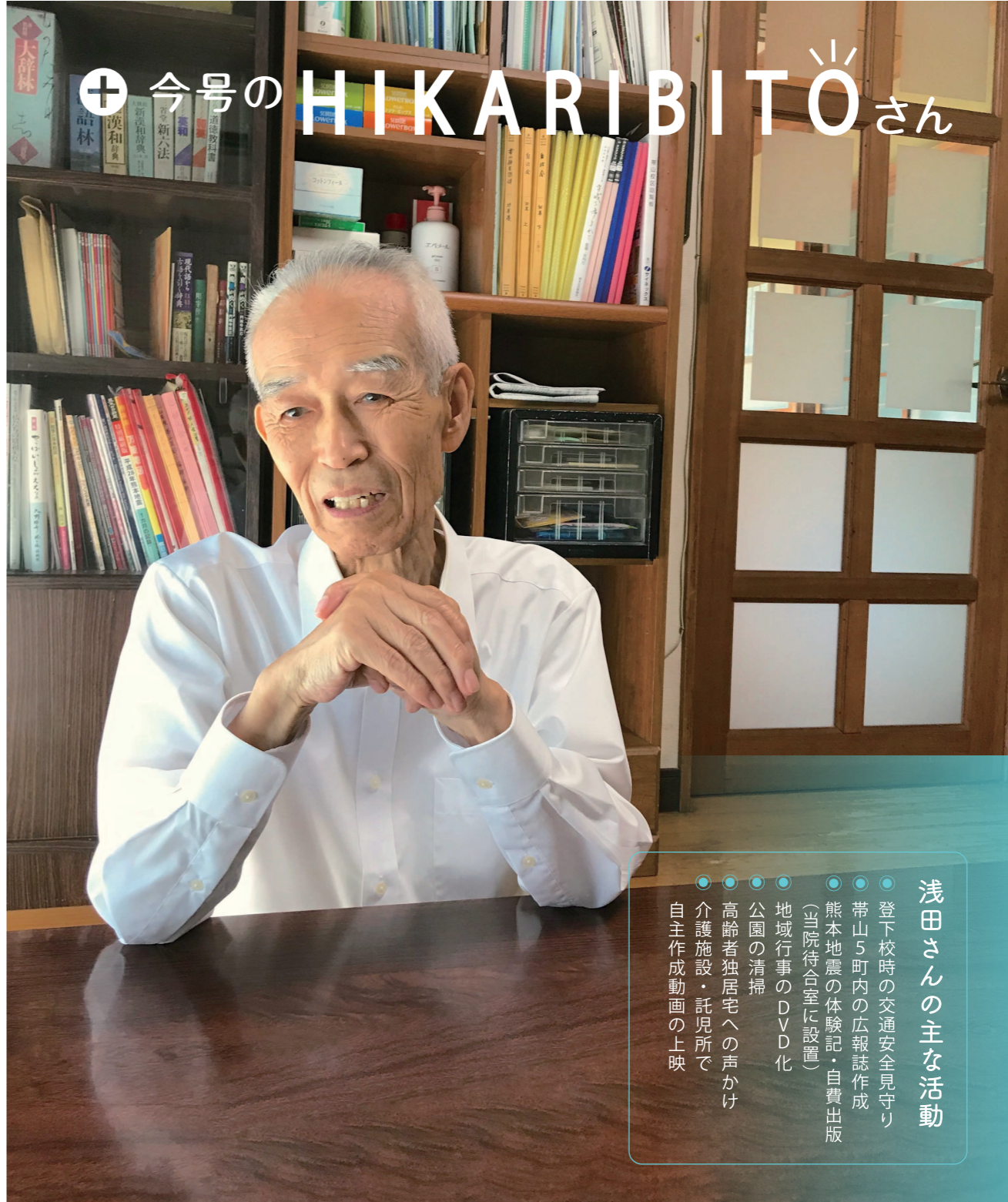
【レタス】

地域に根ざした広報誌です。  
 人との繋がりを大切にします。  
 新鮮なうちにお読みください。



Re<sup>+</sup>は、人とのつながりを大切に、地域密着型の広報誌です。メールの返信の際に使われる“Re”に+（プラス）を加え“感謝の気持ちに少しでも何かプラスしてお返りする”そんなおもてなしの心を形にした情報誌です。院内でも配布しておりますので、是非ご覧ください。

## 今号のHIKARIBITO<sup>+</sup>さん



助けてもらった命で  
 社会に恩返しをしたい

熊本市帯山校区  
 第5町内自治会 副会長  
 あさだこうじ  
**浅田 興司 さん**  
 (78)

### 浅田さんの主な活動

- 登下校時の交通安全見守り
- 帯山5町内の広報誌作成
- 熊本地震の体験記・自費出版（当院待合室に設置）
- 地域行事のDVD化
- 公園の清掃
- 高齢者独居宅への声かけ
- 介護施設・託児所で
- 自主作成動画の上映

### 人生の転機

浅田さんは36年間市内の会社に勤務し、定年退職の直前で手術を受け、その術後の病室で「助けてもらった命で、社会に恩返しをしたい」と決意。定年後から始めた奉仕活動は18年を経過し、地域のボランティア活動をはじめ帯山地区における熊本地震の記録を自費出版するなど、多岐に渡る活動で地域への貢献を精力的に続けています。

### 自慢の主夫力

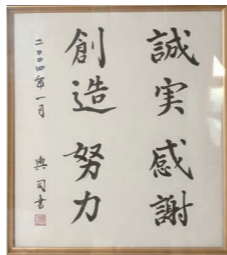
今から2年前、奥様のご病気を機に浅田さんは料理に目覚めます。「自分が作った料理を喜んで食べてくれる事が嬉しいです」と浅田さん。奥様は「夫に対しては文句の言いようがありません。だけど料理の仕事は夫に取られてしまいました」とのコメントに、笑顔の浅田さん。ご家族との和やかな日々の時間こそが、浅田さんのエネルギーの源なのかも知れません。

### 母からもらった宝物

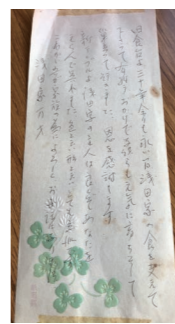
ある日、浅田さんが台所仕事を終えて横になった時、食台の裏に色あせた紙が貼ってあるのを発見します。それはお母様が書き遺されたもので、30年余り使ってきた食台への感謝に加え、新調した食台にこれからの浅田家を託す言葉、そして文の最後には「浅田家万才」という文字が。戦後食糧難の時代、女手ひとつでお子様達を育ててくれたお母様が遺されたこの言葉は、家族への思いと全てのものに感謝する心の大切さを教えてくれているようです。浅田さんの様々な活躍の裏には、幼少の頃からずっと見てきたお母様の生き様やそこから得られる道徳心が根底にあるような気がしてなりません。



お母様白寿のお祝い(2012年)



定年後に書いた浅田さんが大切にしている言葉



食台裏から見つかった宝物



# 「歩く」 は健康のバロメーター

みなさんは  
1日にどのくらい  
歩いていますか？

健康増進法に基づく1日の目標歩数

20歳～64歳

男性 9,000歩  
女性 8,500歩

65歳以上

男性 7,000歩  
女性 6,000歩

こんなにあつた！  
歩くといいこと。

- 骨に刺激が伝わり、骨を丈夫にします。
- ストレス解消や食欲の増進、良質な睡眠へとつながります。
- 筋肉を動かし、全身の血液循環が良くなります。
- 代謝が良くなり、生活習慣病の予防になります。
- 脳を活性化し、認知症の予防につながります。
- 歩ける身体を維持することで、楽しめることが増えます。

## 「歩く」と骨のいい関係

骨は常に作り替えられ、大人では3～5年で全身の骨が入れ替わります。この作り替えを支持しているのが「骨細胞」ですが、骨細胞には「骨への荷重や運動による刺激を感知する」という働きもあり、骨に「刺激」が少ないと骨を作るペースを低下させ、骨粗鬆症にも繋がってしまいます。

骨への刺激として、身近で有効な方法が「歩く」ことなのです。

その痛みで  
歩くことを  
諦めていませんか？



転んで  
尻餅をついた後から  
腰が痛くて歩けません。

脊椎圧迫骨折？

数年前から  
膝が痛くてだんだんと  
歩けなくなっています。

変形性膝関節症？

腰痛に加え数分歩くと  
足が痛くなって  
休んでしまいます。

腰椎椎間板ヘルニア？

### 椎間板ヘルニアとは

背骨と背骨の間には、クッションの役目をする椎間板があります。椎間板の中味（髄核）が脊髄の方向に突出し、神経を圧迫して痛みやしびれなどを起こすのが椎間板ヘルニアです。頸や腰など神経を圧迫している場所によって、症状が出現する部位も変わります。腰や足の痛みで歩けないというのは、椎間板ヘルニアの症状かもしれません。

## 疼痛緩和外科からのご案内

経皮的レーザー椎間板減圧術（PLDD）を  
ご存知ですか？

PLDDは椎間板内にレーザーファイバーを挿入し、レーザーの熱で髄核を溶かして空洞を作り、椎間板内部の圧力を減らして脊髄神経などを刺激している突出部を縮小させる手技で、1980年代から確立されている比較的安全な手術法です。

椎間板ヘルニアの  
「切らない手術」  
PLDD

手術時間

30分程度  
(局所麻酔)

入院期間

日帰り  
～1泊程度



「切らない手術」等の詳細は、  
当院ホームページよりご覧いただけます。

<http://www.obiyama-ct.com>

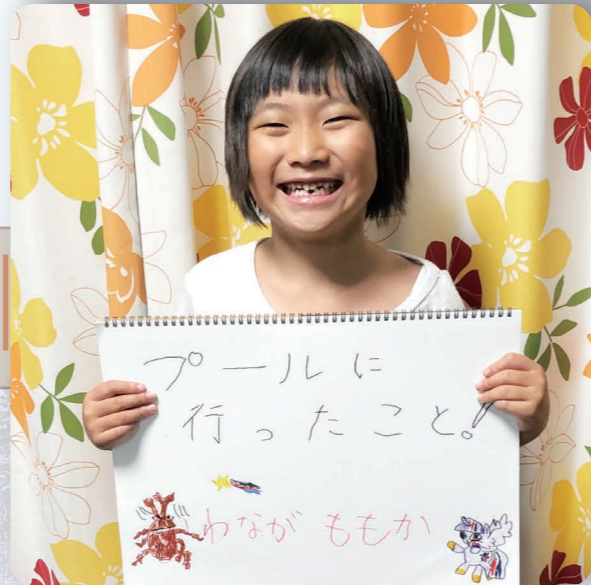




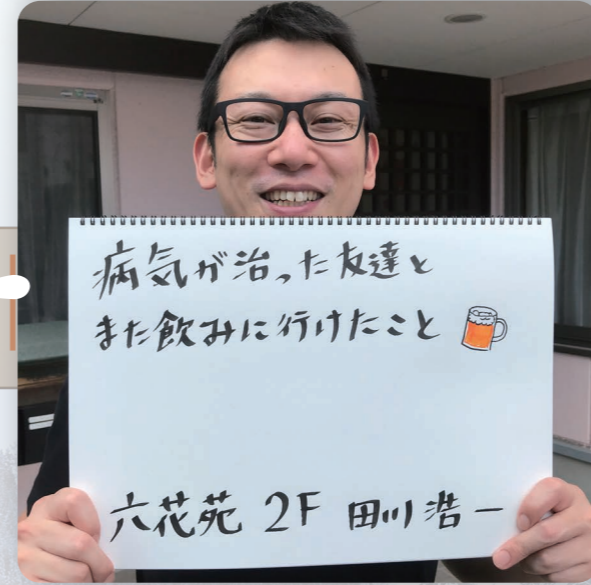
今号のテーマ

最近の嬉しかった  
出来事は何ですか？

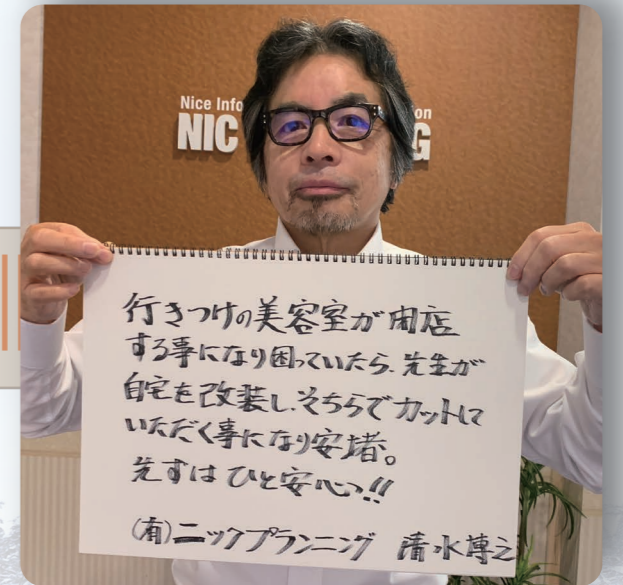
Sketchbook  
スケッチブック



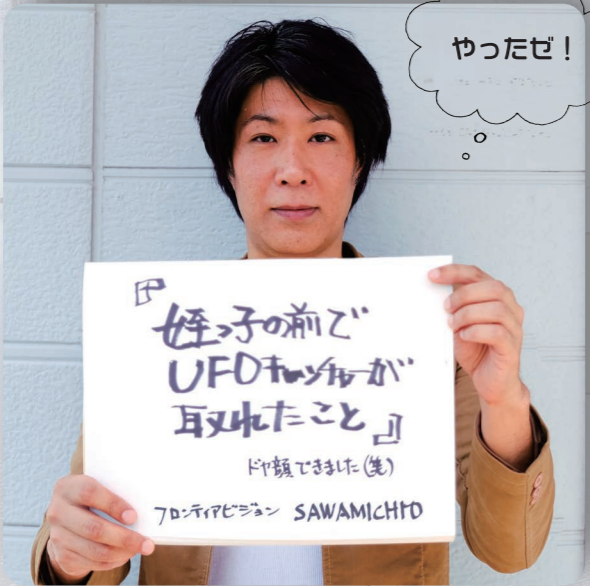
プールに  
行ったこと。  
わなが ももか



病気が治った友達と  
また飲みに行けたこと   
六花苑 2F 田川浩一

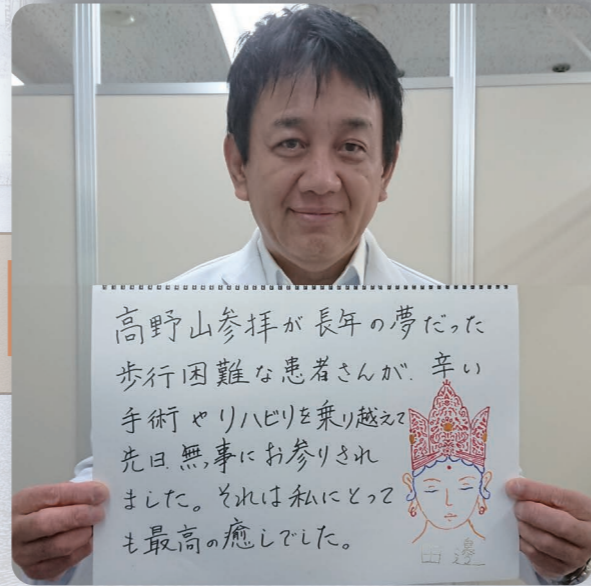


Nice Info on G  
NIC  
行きつけの美容室が閉店  
する事になり困っていたら、先生が  
自宅を改装し、こちらでカットに  
いただく事になり安堵。  
先ずはひと安心!!  
(有)ニッポンプランニング 清水博之

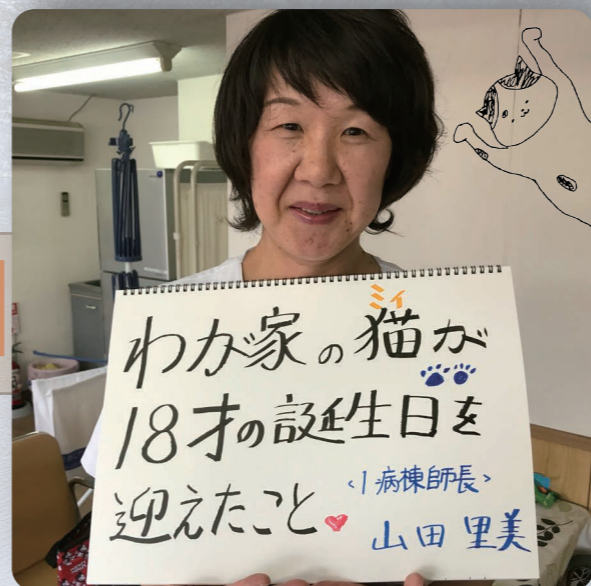


やったせ!

『  
姪っ子の前で  
UFDカメラが  
取れたこと』  
ドク顔でまおた(巻)  
70年代アピジャン SAWAMICHI D



高野山参拝が長年の夢だった  
歩行困難な患者さんが、辛い  
手術やリハビリを乗り越えて  
先日無事にお参りされ  
ました。それは私にとって  
も最高の癒しでした。



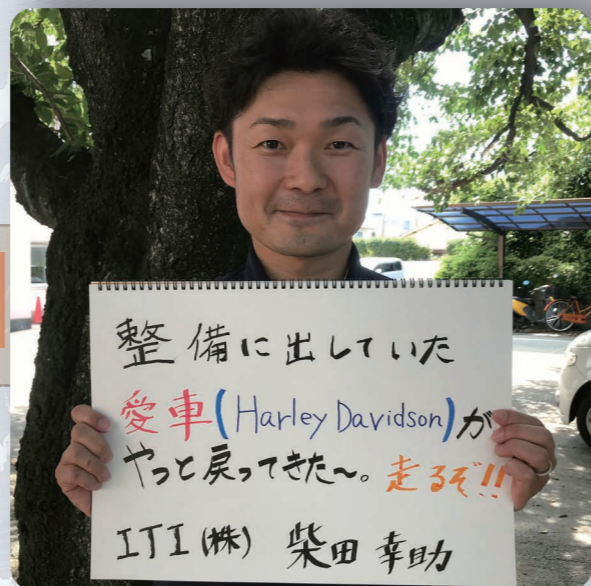
わか家の猫が  
18才の誕生日を  
迎えたこと   
病棟師長 山田里美



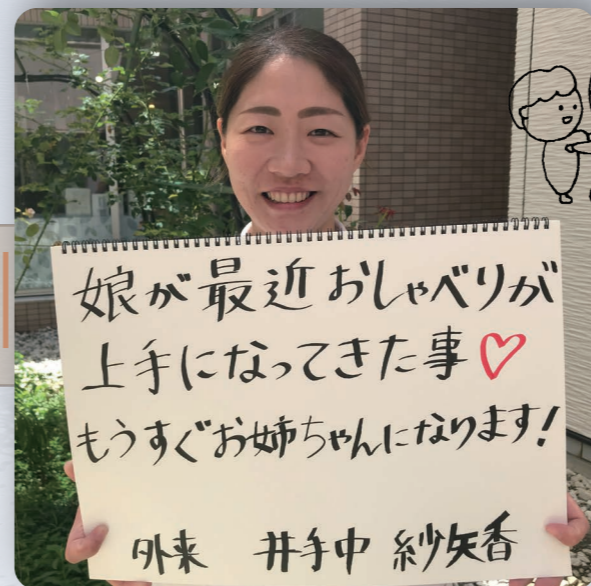
純烈 LIVEに初参戦  
美味い食事やお酒と共に  
楽しめた事   
おみやげ池田



嬉しかった出来事は...??  
「つけ麺」  
つけ麺屋(ラーメン)を巡ることで  
満腹になって仕事も頑張るぞー!!!  
小山メテカルサービス(株) 土山亜可理



整備に出していた  
愛車(Harley Davidson)が  
やっと戻ってきた。走るぞ!!  
ITI(株) 柴田幸助



娘が最近おしゃべりが  
上手になってきた事   
もうすぐお姉ちゃんになります!  
外来 井手中 紗矢香

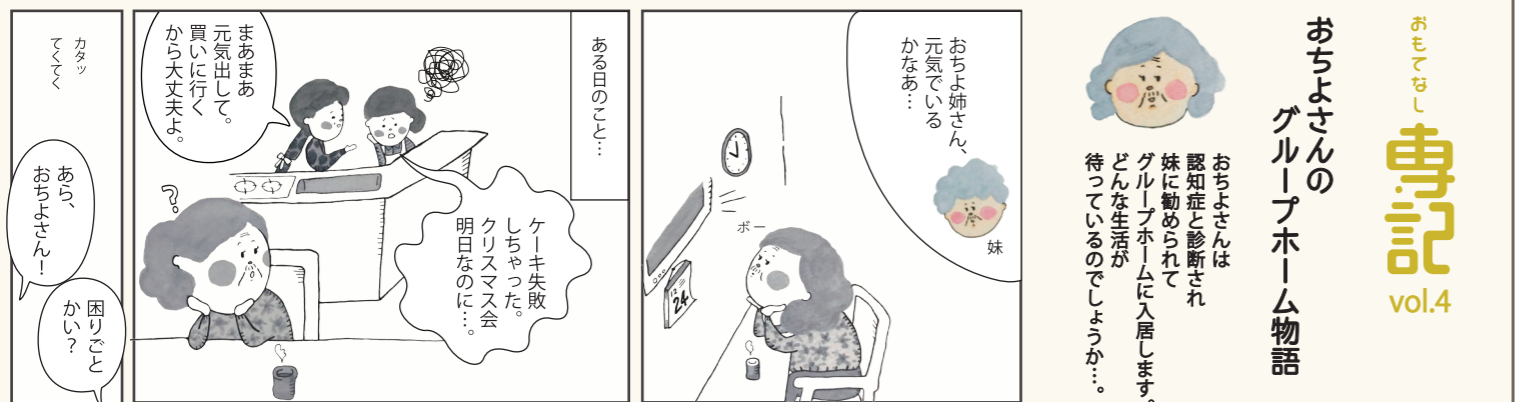
CAST



- 岩永 ももか さん 田川 浩一 さん
- 清水 博之 さん SAWA MICHIO さん
- 田邊 隆敏 医師 山田 里美 さん
- 池田 祐子 さん 土山 亜可理 さん
- 柴田 幸助 さん 井手中 紗矢香 さん

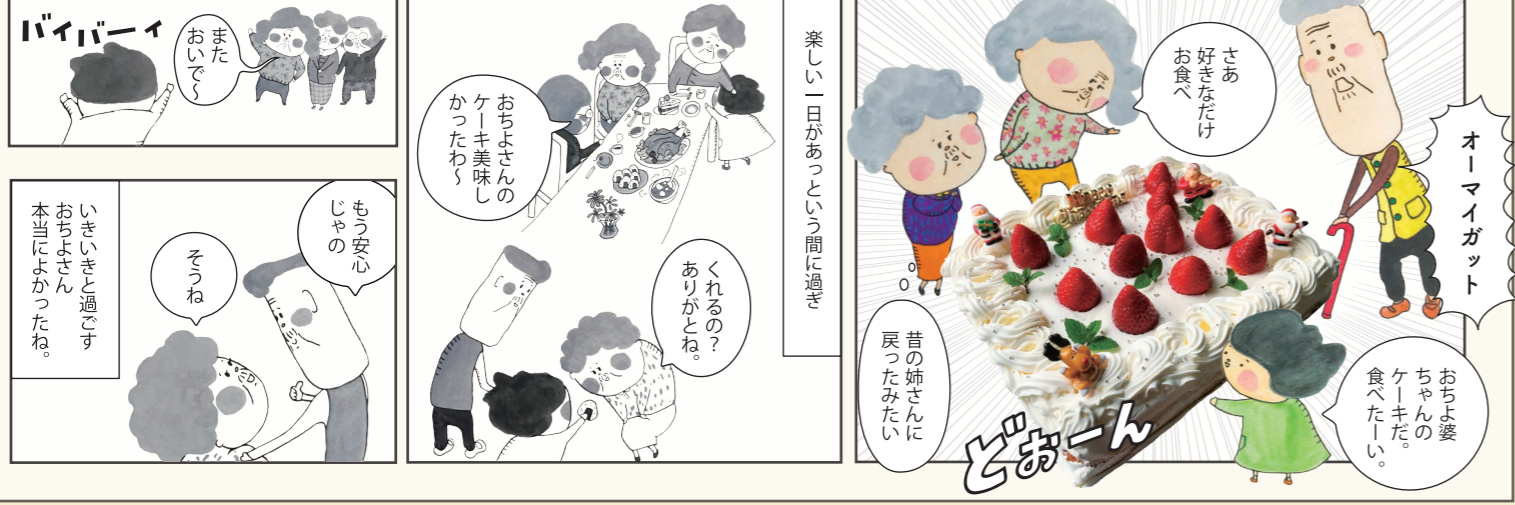
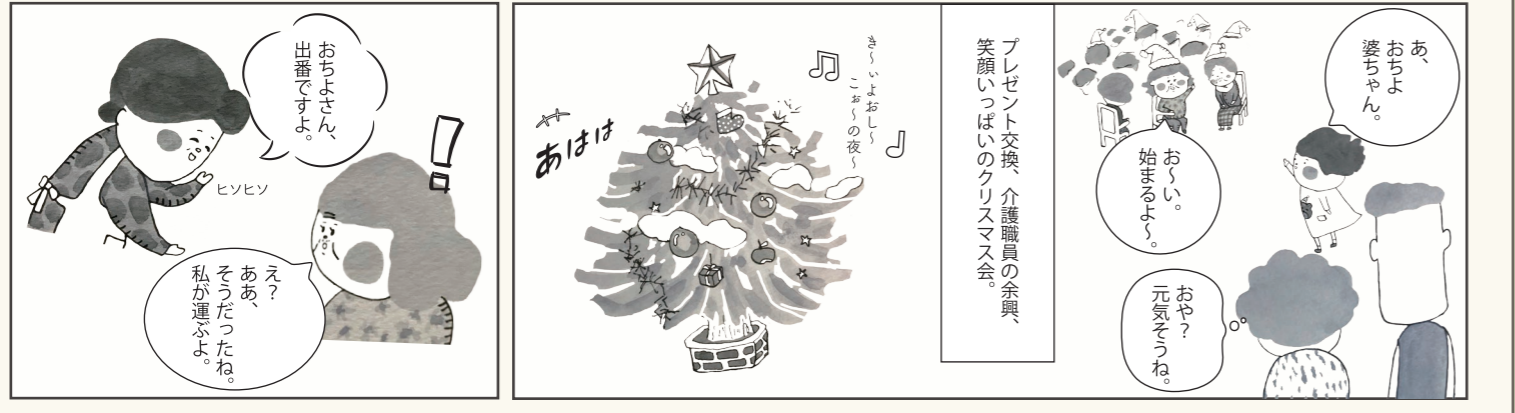
ご協力ありがとうございました!





おちよさん  
グループホーム物語  
vol.4

おちよさんは  
認知症と診断され  
妹に勧められて  
グループホームに入居します。  
どんな生活が  
待っているのでしょうか...



幸せな生活を  
送って頂くために  
グループホームでは  
認知症になられた方  
が家庭的な生活環境  
の中で、これまでの  
その方らしい生き方  
を継続できるように  
お手伝いします。  
おちよさんの様に認  
知症になっても楽し  
く生活することがで  
きるのです。  
その方ができること  
を知って  
寄り添うことは私達  
介護職員の大切な役  
目でもあります。  
また、ご家族の方にも  
安心していただける  
ケアを目指してい  
ます。

教えて Lesson 5   
Caco先生



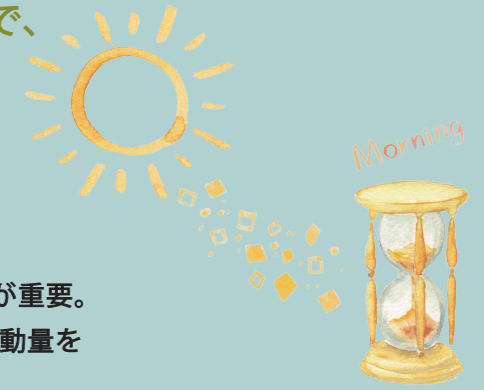
皆様が日頃お困りの事  
簡単に解決する方法を  
アドバイス致します。

あなたの 熟睡・快眠 のため  
今日から生活を見直してみませんか？

帯山中央病院  
理事長／漢方専門医 渡辺賀子

長期間の不眠はうつ病や認知症のリスクを高めます。  
寝つきが悪い、途中で目が覚める、朝から目覚めが悪い、  
睡眠薬がないと眠れない、などなど睡眠に関するお悩みはありませんか？  
不眠には、睡眠時無呼吸症候群やむずむず脚症候群などの病気が隠れていたり、  
長期間の不眠がうつ病や認知症の原因になったりすることもあります。

睡眠は全身を休ませ、細胞を修復する大切な時間で、  
さまざまなホルモンや自律神経の影響も大きく、  
ちょっとした生活の工夫が快適な睡眠に繋がることが分かっています。



1日は24時間ですが、睡眠などの生体リズムを刻む体内時計は  
約25時間サイクルのため、この1時間のずれを毎日修正するのが重要。  
それには、朝から日光を浴びることや朝食を摂ること、日中の活動量を増やすことなどが有効です。

私たちの体は、一旦体温が上がって下がる時に眠りにつきやすいという特性があるため、夕方から散歩など軽い運動をすることや就寝の1時間ほど前にぬるめの湯につかるなどの習慣が熟睡に繋がります。

活動モードから  
休息モードへの切り替え  
★快眠誘導6か条★

- 夕方以降、お茶やコーヒーなど  
カフェイン入りの飲み物を避ける
- 帰宅後、肌触りが良く  
ゆったりした服に着替える
- 夜はスマホやパソコンを  
見る時間を減らす
- 快適な室温・温度を保つ
- 居間や寝室の照明を暗めにする
- アロマなど、香りを楽しむ



Good Night!



## さかぐち女性のクリニック

「誠に患者さんと向き合い、信頼関係を築いていきたい。患者さんから助けて頂くことも多いです。」と話す坂口先生は、患者さんに優しく親しみやすい先生です。

そんな坂口先生は、最近ジム通いを頑張っているそうです。「大学の頃と比べて座って話を聴くことが多いので、体力の使い方が変わりましたね。長く頑張れるようにしないとね。」と、地域のため、まずはご自身の健康にも気を付けておられます。女性にとって心強い味方の坂口先生、今後ともよろしくお願い致します！

「さかぐち女性のクリニック」は帯山中央病院の斜め向かいに位置します。清潔な空間の待合室にはお菓子と飲み物が用意され、来院した患者さんの気持ちをホッと和らげてくれます。

ここは以前、福岡レディースクリニックがあった場所で、長年地域に貢献してこられた福岡先生から「患者さんや地域の方たちが安心して過ごせるように引き継いでほしい」との依頼を受けた坂口先生が、同じ場所に新たな名称でクリニックを開院されました。

坂口先生は20年間、産婦人科医として大学病院で高度な医療に携わってこられ、帯山地区にとって頼もしい存在です。特に婦人科がんを専門とされ、初期治療を終えたがん患者さんが安心して継続的に通うことができるクリニックです。

また、がん検診や月経トラブル、更年期障害、骨粗しょう症など、女性の様々な悩みにも幅広く対応されています。



院長  
坂口 勲 先生

さかぐち女性のクリニック  
SAKAGUCHI WOMEN'S CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	-	●	●	●	●	-
14:00~18:00	●	-	●	●	●	●	-
18:00~19:00	-	-	-	●	●	●	-

熊本市中央区帯山3-15-10  
TEL 096-382-3600

● 帯山中央病院  
● さかぐち女性のクリニック  
● 帯山郵便局



取材・撮影にご協力いただいた皆様、最後まで読んでくださったあなた様、全ての方に感謝申し上げます。次号もお楽しみに！

### Re+ ぽればなし

おちよさんのグループホーム物語より



幸せのおもてなし

TEL 096-382-6111 平日 8:30~17:00

※但し急患はこの限りではありません  
夜間・休日 TEL 096-382-6113

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	予約制
14:00~17:30	●	●	●	●	●	-

診療科

内科 / 消化器内科 / 糖尿病内科 / 漢方内科  
呼吸器内科 / 外科 / 整形外科 / 疼痛緩和外科

⊕ 外来の診療科は曜日により異なります。  
担当医などの詳細は受付またはホームページにて。

入院のご相談

地域医療連携室  
直通 096-382-6112  
FAX 096-382-3773

介護のご相談

おびやま指定  
居宅介護支援事業所  
直通 096-382-6175

交通アクセス・駐車場 ☎ 862-0924 熊本市中央区帯山4丁目5番18号



帯山中央病院ホームページ  
http://www.obiyama-ct.com/

帯山中央病院 検索  
facebook Instagram



地域包括ケア病床  
医療療養病床 計76床