

Clinical Art!
アートでしあわせのおもてなし
誌上 臨床美術館①

美術には、脳を、心を、そして人生を
大きく変えるチカラがある。



臨床美術(クリニカルアート)とは？

絵やオブジェなどを楽しみながらつくることによって脳を活性化させ、認知症の症状を改善するために開発されました。《五感への刺激》と《リラックスできるコミュニケーション》によって「脳」が活性化。感性の目覚めや回復、心の解放はもちろん、生きる意欲や潜在能力を引き出す効果もあると言われています。

当法人では、臨床美術士がアートセッションを行い、入所者の皆さまに楽しんでもらっています。

皆様の作品を
Instagramにて
公開しております

帯山中央病院
Instagram



「臨床美術」および「臨床美術士」は、日本における(株)芸術造形研究所の登録商標です。

Re⁺
Obiyama Central Hospital

医療法人 祐基会
帯山中央病院

熊本市中央区帯山4丁目5-18 TEL096-382-6111

広報室：蒲島 真 本山 公祐 立石 真奈美

広報委員：井手 利恵子 岩永 仁美 横崎 渉 中瀬 洋昭 廣野 里佳

広報誌 Vol.7 2022年秋号

医療法人 祐基会
帯山中央病院

Re⁺

【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⁺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しする”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。

心を照らす あたためる HIKARIBITO ひかりびと さん



父の故郷で 「働く女性のための保健室」

さくら治療院くまもと オーナー・鍼灸師

神崎 貴子さん

さまざまな活動や暮らしぶりなどがきらりと輝く人を紹介します。今号は、「さくら治療院くまもと」を営む鍼灸師の神崎貴子さん。東京と熊本に拠点を持つ神崎さんに話を聞きました。

熊本のため自分にできることを

— 熊本に開院して2年が経ったそうですね。

神崎 今年8月に東京の「さくら治療院恵比寿」が12周年、「さくら治療院くまもと」が2周年を迎えました。鍼灸、マッサージ、アロマなどで女性が安心して心と体を休めることができる「働く女性のための保健室」を掲げています。父の故郷である熊本は帯山中央病院の理事長とのご縁もあり、熊本地震の折に職員さんにマッサージをさせてもらいました。ご自身も被災されている中、患者さんのために働く皆さんの姿に感銘を受け、熊本のために自分にできることを改めて考えて、熊本での開院を決めました。

スポーツアロマトレーナーの開拓者

— アスリート支援にも力を注いでいるのですか。

神崎 私の原点は、心身の不調を改善する作用のあるアロマを取り入れた「スポーツアロマトレーナー」という職業を自ら作って26歳で活動を始めたことにあります。まだ日本では認知されておらず、少しでもこの仕事を知ってもらおうとスポーツ大会に出向き、選手や一般の方にスポーツアロママッサージを続けました。33歳の時に開催されたシドニーオリンピックで、各国のアスリートのマッサージを選手村で行う施術者に日本人として初めて選ばれました。当時の日本では私しかしていなかったスポーツアロママッサージが海外では主流であることがわかり、「私のやっていることは間違いではない。日本選手のために役立てたい。日本に広めたい」と思いました。

地域で愛される鍼灸院に

— 熊本ではどんな活動を。

神崎 熊本の復興への取り組みとして子どもたちのスポーツ活動を通じた支援をと考え、九州学院自転車部のスポーツトレーナーに志願しました。2年後に日本一になった時は嬉しかったですね。今はスポーツをするお子さんの保護者にスポーツアロママッサージや食事、睡眠などのトータルサポートを伝える教室も開いています。

これからも、亡き父が愛した熊本のために子どもたちのスポーツを応援し患者さんに寄り添う、地域で愛される鍼灸院であり続けたいと思います。



話を聞いて…

「ないなら自分で作れ」と、「スポーツアロマトレーナー」や「働く女性の保健室」の名称を掲げ、常に前進し続ける姿はまさにヒカリビト。会ってお話するだけで元気をもらえました。(いわひと)



九州学院自転車部日本一に

甘く見てはいけません! 「睡眠時無呼吸症候群」 を知りましょう

睡眠の質や睡眠時の状態が大きく健康に影響することは皆さん、ご存じでしょう。しかし、自分が眠っているときの状態は、自分ではなかなか分かりません。そこで今回は「睡眠時無呼吸症候群」という病気について、詳しくお伝えします。

教えてくれるのは…

医療法人祐基会 帯山中央病院
院長 呼吸器内科 **板井 典朗** いたい のりあき
・日本呼吸器内視鏡学会専門医 ・日本医師会認定健康スポーツ医 ・金沢医科大学医学部卒業



Q 睡眠時無呼吸症候群って、どんな病気ですか？

A 睡眠中「息ができない」状態に。
日常生活に大きな影響が

就寝中、隣で寝ている家族のいびきが急に止まることはありませんか。そして、そのまま10秒以上、長い人では1分半くらい息をしない状況が続いて心配になったことはありませんか。

呼吸に伴う息の流れが少なくとも10秒以上停止した状態を「無呼吸」といいます。睡眠中に無呼吸を繰り返すことで、さまざまな合併症を起こす病気が「睡眠時無呼吸症候群」です。その多くは、息をしようとしているのに、喉が塞がって「できない」状態に陥ってしまうために起きます。

症状として、いびきや夜間の頻尿、起床時の頭痛、日中の強い眠気などが現れます。日中の眠気や集中力の低下から、仕事や家事などの作業効率が落ちる、ミスをする、といったことにとどまらず、居眠り運転事故や労働災害を起こす恐れもあります。また、命や生活の質に大きく関わる疾患を引き起こすため、決して甘く見てはいけない病気です。



Q 何が原因？

A 肥満や鼻の病気
顎の小ささなどが原因に

空気の通り道である上気道が狭くなるのが原因です。肥満、鼻炎・鼻中隔彎曲といった鼻の病気、あごが小さい後退している、扁桃肥大、舌が大きいなども影響します。また、過度の飲酒が原因になることも。肥満は大きなリスクではありますが、肥満ではない人も睡眠時無呼吸症候群になるということを知っておいてください。女性では閉経後に増加します。

Q 合併症があるって本当ですか？

A 心筋梗塞や脳卒中、糖尿病、うつ病…
などのリスクが

睡眠時無呼吸症候群を放置していると、先に述べた日常生活上の問題以外に、糖尿病や高血圧、脳卒中、心筋梗塞、うつ病、認知症など、さまざまな合併症が起きることが分かっています。

無呼吸をなくし睡眠の質を上げることが、他の疾患の予防や改善につながるのです。

Q 治療法を教えてください

A 検査結果から
適切な治療法を選択します

問診などで睡眠時無呼吸症候群が疑われる場合は、検査によって睡眠中の呼吸状態の評価を行います。

当院では右の図のような流れで問診、検査、診断をします。治療が必要な場合は、就寝中にCPAP（シーパップ）と呼ばれる鼻マスクを付けていただきます。これによって気道を広げ、睡眠中の無呼吸を防止します。

診療日時のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~12:00)	—	●	●	—	—	—
午後 (14:00~17:00)	—	—	●	—	●	—

治療までの流れ

外来受診
当院では、まず医師による問診を行います。いびきや日中の眠気、既往歴など、ご自身の現在の状況をお伝えください。



自宅での簡易検査

重症

軽症～中等症

要治療

CPAP療法
(鼻マスク)



自宅での精密検査
(PSG)

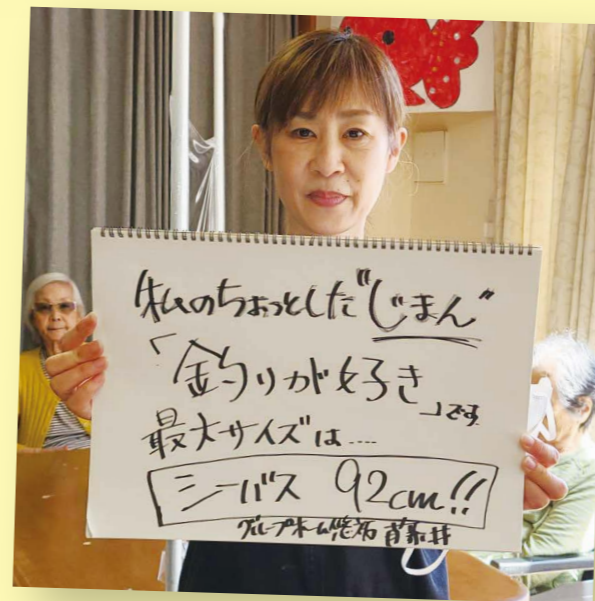
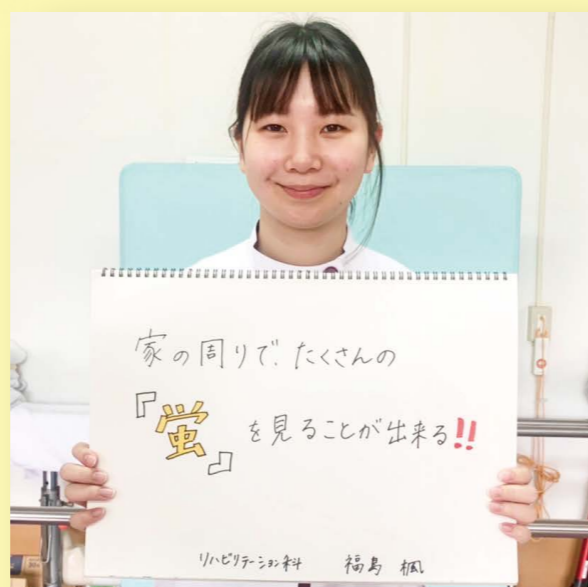
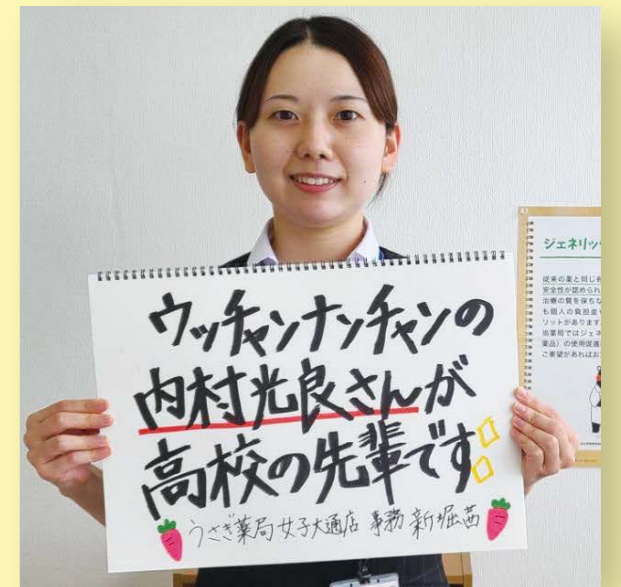


要治療

治療不要

外来経過観察

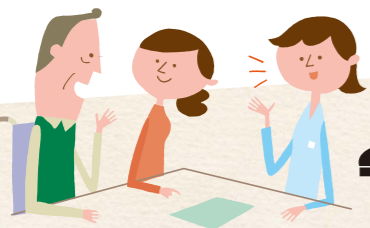
受付・お問い合わせ
平日8:30~17:00
☎096-382-6111



CAST

中野 誠吾さん	安藤 節子さん
山田 敏文さん	徳永 ミツルさん
新堀 茜さん	福永 敏和さん
小田 花織さん	福島 楓さん
久保 昌俊さん	藤井 直子さん

ご協力ありがとうございました!



しあわせのおもてなし×専門職の記録

「おもてなし専記」

第6話 2人の外国人特定技能実習生

帯山中央病院には、さまざまな職種のスタッフが働いています。それぞれの部門で専門の力を発揮するスタッフの仕事ぶりをお伝えします。

介護の知識・技術を習得し「しあわせのおもてなし」の実践者に！

今年5月、帯山中央病院にミャンマーから外国人特定技能実習生二人が仲間に加わりました。二人とも介護の知識や技術の習得に生き生きと励んでいます。

— 病院ではどんな仕事をされていますか？

病棟で看護助手として主に患者さんの身の回りのお世話をさせていただいております。

— 実際に働いてみてどう感じましたか？

最初は患者様のお名前、お顔、部屋番号を覚えられず、戸惑うこともありましたが、職員の皆様のおかげで仕事にも慣れてきました。でも、患者様が亡くなられた日はつらいです。もっと何かできればよかったと思ったり泣いたこともありました。患者様のご要望には、お応え出来るよう沢山勉強していきたいです。

— 日本や帯山中央病院の印象はどうですか？

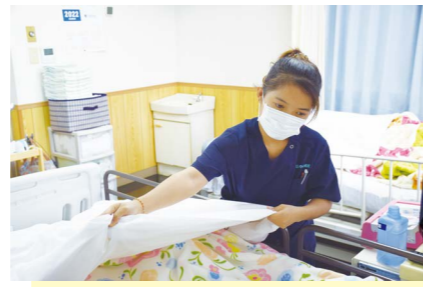
日本は想像通り美しい街並みです。日々ゴミの分別に悩んでいますが、だからこそ、この国が美しいのだと感じています。そして日本人はとても優しいです。病院では職員の方々が助けてくださり、落ち込んでいる時に「つらい時は泣いていいんだよ」と言葉をかけていただいた時はとても嬉しかったです。

— これからの目標は？

日本での生活や仕事を通して学んだ事や感じた事をミャンマーの人に伝えたい。(チャンさん)
これからも沢山勉強して4年後には介護福祉士の資格を取りたい。(ヨーさん)



左：ヨーヘンナーさん
右：エイチャン ウェイウェイアウンさん



広報室の窓



チャーミングなチャンさんとヨーさん！とても上手な日本語で、ミャンマー最大の祭り「水かけ祭り」の話をしてくださいました。1年で最も大切なイベントで、多くの道行く人に放水し1年の不幸やけがれを洗い流し、新年を迎えるそうです。楽しそうに話してくれるお二人の表情を見ていて、私もいつかミャンマーを訪ねたくくなりました。(立石)

教えて Caco先生

Lesson 6



皆さまが日頃、気になる不調の改善につながる方法をアドバイスいたします。

今日から始めましょう

タイプ別 秋バテ対策

秋バテとは

夏の間①高温多湿の気候、②強い紫外線、③過剰な冷房、④屋外と室内の温度差⑤冷たい飲食物の取り過ぎ、などによって疲れをためてしまい、過ぎやすいはずの秋になって、不調を感じる現象を「秋バテ」と呼びます。

今年のような酷暑の年は、冷房の設定温度が必要以上に低くなったり、冷たい飲食物をとる機会が増えたりして、例年に増して「秋バテ」のリスクが高くなっています。

秋バテのタイプと対策

「秋バテ」の症状は体質などによって様々ですが、ここでは「胃腸疲れ」「冷房疲れ」「暑さ疲れ」の3タイプに分類し、注意すべきポイントを紹介しします。

A.胃腸疲れタイプ

普段は胃腸が丈夫で体力に自信がある人に多く、スタミナ食や冷たい飲食物のとり過ぎが胃腸の負担となり食欲低下や胃もたれ、下痢などの症状が現れます。

アイスクリームや氷は控えめにし、体を温めて胃腸の働きをよくする生姜や山椒のようなスパイスを上手に取り入れましょう。



B:冷房疲れタイプ

冷房の中で長時間過ごす人に多く、冷房による冷えと室内外の温度差で自律神経のバランスが崩れ、不眠、頭痛、足のむくみなどの症状が。

パンツスタイルや靴下で足元の冷えを防ぎ、冷房の効いた所では、カーディガンなどで身を守りましょう。ぬるめのお風呂にゆっくり浸かってリラックスし、冷えた体を芯から温めるのがおすすめです。



C:暑さ疲れタイプ

もともと胃腸が弱くて体力がない人に多く、梅雨時から食欲が低下して体がだるくなり夏から秋にかけてずっと不調が続くのが特徴です。

まずは睡眠をしっかりとり疲れをためないことが大切です。就寝前に蒸しタオルで目もとを10分程度温めると高いリラックス効果を得られ、スムーズな入眠が期待できます。





帯山中央病院のご近所紹介
- No.7 -

創業35年を迎えた月出のパン屋 九一屋(くいちゃ)さん

旬のフルーツや寒い季節にはチョコを使ったり、季節限定パンも登場するそうです。

旬のフルーツや寒い季節にはチョコを使ったり、季節限定パンも登場するそうです。

おすすめ&復活人気パン

おすすめは「食パン」。創業当初から変わらぬ製法でふんわり、ほんのり甘く、耳までおいしい！ 当院での販売時にはいつも争奪戦が繰り広げられます(笑)。

購入した日は何もつけずにそのまま食するとふわふわで幸せな気持ちに♪ この食パンで作られるサンドイッチもかぼちゃやゴボウなどヘルシーな具がサンドしてあり、おすすめです。

過去の人気パンに改良を重ねて復活販売しているパンは、若い人には斬新昔食べた人は懐かしいと、大変喜ばれているそうです。

こだわりは昔ながらの製法

帯山中央病院の職員は皆、金曜日を楽しみに待っています。それは…パンを移動販売する九一屋さんが病院前にやって来るから！

迷うほど種類が多く、美味しいパンを届けてくれる九一屋さんのこだわりは、パン生地が、手作りで昔ながらの製法を守り抜いていること。「これからも変わらぬ製法で作りを続けていきます！」とスタッフさん。



これからもずっと
地域に愛される
パン屋さんでありますように



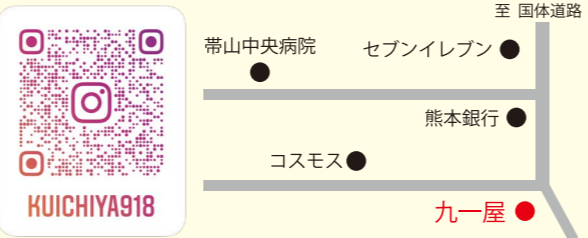
気になる名前の由来は…

9月18日創業ということから、『九一屋』と名付けられた…という話とともに聞いたのは、「皆が食べたいと思えるような名前を付けよう！」と、創業者が熊本弁の「くいちゃ」をもじって『九一屋』にした！というエピソード。方言から名付けられたなんてさらに親しみが増しますね。

ちなみにこの9月に創業35年を迎えたこのことです。

地域に愛されるパン屋・九一屋さんに足を運んでみてはいかがでしょうか。

九一屋
熊本県熊本市東区月出1-7-46
TEL 096-383-8004
営業時間 6:00~18:00
年中無休(お盆、お正月を除く)



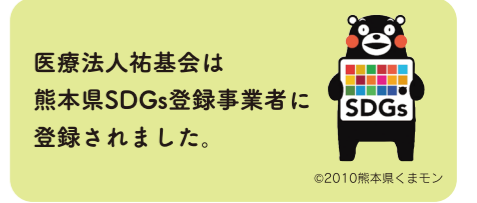
「Re+」制作で私たちが取り組んでいること

- 「Re+」には森林認証用紙、ベジタブルインクを使用しています。
- 地域の皆さまや店舗を紹介し、地域の活性化を目指しています。
- 医療の情報をわかりやすくお届けしています。
- 各部署から男女問わず選出した広報委員が制作を担当しています。



SDGs達成に向けて 私たちの取り組み

事業活動を通じてSDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献し、持続可能な地域医療の実現に努めます。



医療法人 祐基金会 帯山中央病院

〒862-0924 熊本市中央区帯山4丁目5番18号
代表 096-382-6111 夜間休日 096-382-6113

交通アクセス・駐車場



地域包括ケア病床 20床
医療療養病床 56床
計 76床

受付

平日 8:30 ~ 12:00 / 13:30 ~ 17:00
土曜 予約制 8:30 ~ 12:00

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	▲
14:00~17:30	●	●	●	●	●	—

⊕ 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。

診療科

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

