



医療法人祐基会　広報誌

Re+

Obiyama Central Hospital

［レタス］Vol.15
2026年 秋号



Contents

● **HIKARIBITO**
有限会社福馬果樹園
福馬則幸さん　福馬弘子さん

● **特集**
毎日の口腔ケアは
命と健康を守る最高の健康習慣です

● **教えてCaco先生**
寒くなると悪化する「腰痛」には？

交通アクセス・駐車場





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　30床
医療療養病床　46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	予約制					—

⊕ 午後からは予約制です。事前にお電話の上ご受診ください。
※急患はこの限りではありません
⊕ 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／疼痛緩和外来

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

医療法人 祐基会
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

「Re＋（レタス）」とは

メールの返信の際に使われる「Re」に「＋（足す）」を加えた誌名に込めたのは、感謝の気持ちに役立つ情報をプラスしてお返しすること。人との繋がりを大切にした、地域に根ざした広報誌です。

※今回の表紙写真は、当法人が取り組んでいる「臨床美術」の作品です。詳しくは表紙裏をご覧ください。







医療法人祐基会広報誌Re＋［レタス］Vol.15
2026（令和8）年9月30日発行
企画・編集：広報委員会（難波 崇聡　村上 歌奈子　迫田 幸治　小田 花織　境 昌代
相藤 由美子　財前 多恵子　野田 愛子　廣野 里佳）

VEGETABLE OIL INK

医療法人 祐基会
帯山中央病院

Clinical Art!

アートで「しあわせのおもてなし」
医療法人祐基会は「臨床美術」に取り組んでいます

帯山中央病院の玄関には、祐基会の施設に入居されている方たちが楽しみながらつくられた絵やオブジェが飾られています。その創作活動が脳を活性化させ、認知症の症状の改善を促すと開発された「臨床美術（クリニカルアート）」に、私たちは取り組んでいます。

※「しあわせのおもてなし」は当法人が掲げる理念です
※『臨床美術』および『臨床美術士』は、日本におけるTOPPAN芸造研株式会社の登録商標です

誌上 臨床美術館⑨

「きらめく星座宇宙」

広大な宇宙に無数の星が輝いている様を想像しながら
さまざまな色で点を打っていきました。
自分のイメージする宇宙を点描で表現しました。







【この作品を描かれた佐藤幸子さまから】
「たくさん点を打つのを頑張りました。
良い作品ができました」

皆様の作品を
インスタグラムにて
公開しております

帯山中央病院
Instagram

心を照らす　あたためる
HIKARIBITO
ひかりびと さん



農業、人材育成、音楽活動にとエネルギッシュな則幸さんと、それを支える弘子さん。「シンデレラ太秋」は、まさしくお二人の長年の努力の「果実」です

諦めない限り夢は続く

有限会社福馬果樹園
福馬則幸さん　**弘子**さん
Noriyuki Fukuma　Hiroko Fukuma

「実りの秋」を象徴する果物の一つ、柿。中でも「シンデレラ太秋」は、多くのメディアで紹介され、全国にファンを持つブランド柿として有名です。その「シンデレラ太秋」をつくり上げた福馬果樹園の福馬則幸さん、弘子さん夫妻に話を聞きました。

「柿で食えるはずがない」周囲は反対

―柿の栽培に取り組まれたきっかけは？

福馬　就農時はメロン栽培をしていましたが、北九州青果市場での研修が契機になりました。昼は流通や日本の食糧問題などの講義を受け、夜は全国からのトラック便の荷降ろし実習など、さまざまなことを学ぶ中、もともと好きだった柿の栽培を決心しました。昭和54年当時、柿は大変安く売られており、「柿で飯を食えるはずがない」と周囲からは猛反対されました。振り返ってみれば、反対されるようなことに力を注いでこそ新しい価値が生まれるのだということでしょう。人が賛成するようなことは誰でも思いつき、できることですから。

試行錯誤を重ね「シンデレラ太秋」誕生

―とはいえ、かなりのご苦労があったとか。

福馬　山を購入して始めた開拓は辛いもので した。周りから散々「バカじゃないか」と言われましたが、それがバネになり、必ず柿栽培を成功させようと、ハウス栽培を始めました。多額の借金をし、試行錯誤を重ねても失敗の連続。相続によって農地の半分を失うなど苦難が続く中、妻が必死に私を支えてくれ、どんなに厳しい状況でも返済を遅らせたことはありませんでした。そしてついに、現在の「シンデレラ太秋」につながる品種と出会ったので す。条紋（ひび）が入った見た目もあり、誰も興味を示さなかったのですが、私は光るものを感じました。この品種をもとに自信の持てる柿をつくり上げ、百貨店に持ち込みました。「1個3千円で売ってもらえませんか」とお願いしたところ「冗談じゃない」と一笑に付されましたが、粘って千円で売ってもらいました。ところがその日購入されたお客さまが、味に感動して「あるだけ欲しい」という連絡が入るなど、1週間後には3千円になりました。

本当に好きなら人は諦めない

―そこまで頑張れた秘訣は何でしょう？

福馬　「おいしい柿づくりを成功させたい」「この仕事が好き」という気持ちでしょうね。本当に好きなら人は諦めないものです。諦めない限り夢は持ち続けられます。不平不満を言いながらやりたくない仕事をしても挫折します。夢が持てる仕事をやった方がいい。ただし年齢制限はあるでしょう。私は先輩から「30歳までに生き方の方向付けができないとだめだ」と言われ一生懸命になり、ぎりぎり間に合った感じでした（笑）。それも「戦友」ともいえる妻がいたから。感謝しかありません。



独特の条紋を「灰かぶり姫」になぞらえて命名

福馬果樹園の
情報は
こちらから

話を聞いて…

「ローマは1日にしてならず」ということわざを思い出しました。則幸さんの音楽活動や柿の健康効果も紹介したかったのですが、スペースが足らず…。福馬さん、読者の皆さん、ご容赦を。（もこミ）



毎日の口腔(こうくう)ケアは命と健康を守る最高の健康習慣です

「歯」の健康は、食べる楽しみを支えるだけでなく、全身の健康に深くつながっています。おいしく食事をいただき、楽しくしゃべる、元気な生活を続けるために大事な「口腔(こうくう)ケア」についてお伝えします。

教えてくれるのは…
リハビリテーション科
小田 花織　おだ かおる
歯科衛生士

Q 「口腔ケア」とはどういうものですか？

A 口の中を清潔にし、「食べる」「飲み込む」などの力を保つケアです

ご自身で歯みがきができる方も、介護が必要な方も、その方の状態に合わせてお口全体の健康を守る取り組みを「口腔ケア」と呼びます。大きく分けて2つあり、一つは、歯、歯茎、舌、頬の内側までお口全体をきれいにする「清潔のケア」。もう一つは、お口の筋肉を動かしたり、唾液を出やすくしたりして、「食べる」「飲み込む」「話す」といった力を保つ「機能のケア」です。

お口の衛生状態は、全身の健康と深くつながっています。口腔ケアを怠って口の中に細菌が増えると、虫歯や歯周病だけでなく、細菌が肺に入り「誤嚥性(ごえんせい)肺炎」という命に関わる感染症を引き起こすリスクが高まります。また、歯の痛みや喪失などで「かみにくさ」を感じると、柔らかいものばかり食べて栄養が偏り、体力の低下(低栄養)を招く原因にもなります。

「食べる」「話す」「笑う」といった口の働きは、自分らしく生きるために欠かせないものです。毎日の口腔ケアは、命と健康を守る「最高の健康習慣」です。

こんな時は要注意！

- 口の中が乾燥する、パサつく
- 舌が白い、または赤くてつるつるしている
- 白い膜があり、こするとヒリヒリ痛む
- 歯茎が腫れる・出血する、口内炎が治らない



これらの中には治療が必要な病気が隠れていたり、まれに重大な病気のサインであることも。気になる症状が2週間以上続くときは放置せず、早めに歯科医院に相談しましょう。

「歯ブラシ＋α」の口腔ケアグッズ



Q 歯周病について教えてください

A 歯を失う原因になるだけでなくさまざまな全身の病気にかかわります

歯周病は、細菌の塊である「歯垢(プラーク)」が原因で、歯茎が炎症を起こし、歯を支える骨が溶けてしまう病気です。歯を失う原因になるだけでなく、歯周病菌や、炎症によって出た有害物質が歯茎の血管から血液に入り込み全身に巡ることで、さまざまな病気や症状に関係します。例えば…

◎糖尿病との相互関係

糖尿病があると歯周病が悪化しやすく、歯周病を治療すると血糖値が改善することが分かっています

◎心臓・脳血管疾患、早産のリスク

心筋梗塞や脳卒中、妊婦さんの早産・低体重児出産のリスクを高めます

◎誤嚥性肺炎

体力や飲み込む力が落ちている場合、口の中の細菌が唾液と一緒に肺に入り込み、肺炎を引き起こします

お口の健康のために有益な「○習慣」

- 朝起きてすぐの「うがい・歯みがき」
- 「悪くならないため」に受ける定期健診
- よく噛んで食べる、小まめな水分補給
- 歯ブラシ＋αのグッズを使う



お口の健康を損なうリスクの高い「×習慣」

- タバコ(喫煙)
- 力任せの歯みがき



Q 歯磨きの方法、気を付けるポイントは？

A 自分に合った道具を使い、歯と歯茎の境目や歯間の汚れを取りましょう

歯磨きで大切なのは、細菌の塊である「歯垢(プラーク)」をしっかり落とすことです。そのために、以下に気を付けましょう。

【歯ブラシ選びと交換タイミング】

- 3列植毛で、硬さは「ふつう」が使いやすい。ただし、歯並びや歯茎の状態に合わせて選ぶのがベスト。かかりつけの歯科医院で歯科衛生士に相談を。
- 交換は「1カ月に1回」が基本。裏側から見て毛先がヘッドからはみ出していたら、1カ月未満でも交換を。

【歯磨きのコツ】

- 毛先を「歯と歯茎の境目」に当て、1本ずつ優しく小刻みに動かす。
- 力を入れすぎると歯茎を傷つけるため、毛先が広がらない程度の軽い力で。
- 歯磨き粉の有効成分(フッ素など)を生かすために、歯ブラシを濡らさずに歯磨き粉(大人の目安:1～2cm)をつけ、歯磨き後は少量の水で1回だけ、軽くすすぐ。

【歯ブラシに＋αのグッズでケア】

歯周病菌の温床となる歯と歯茎の間や、歯間には歯ブラシは届きません。そこで、「デンタルフロス(糸ようじ)」や「歯間ブラシ」を活用しましょう。

デンタルフロス

初心者には、奥歯まで届きやすい「Y字の持ち手付きタイプ」がおすすめ。前後にゆっくり動かしながら歯茎の溝(1～2㎜)まで入れ、上下に2～3回動かして汚れをかき出しましょう。

歯間ブラシ

歯と歯の隙間に通したとき、「少し抵抗感(きつさ)があるくらい」がベスト。小さすぎると汚れが落ちず、大きすぎると歯茎を傷つけます。

お問い合わせは、リハビリテーション科・小田まで
平日9:00～17:00　TEL 096-382-6111

あなたの1ページを見せて♪

Sketch book

今号のテーマ【宝くじが当た ったら、何に使いたい？】



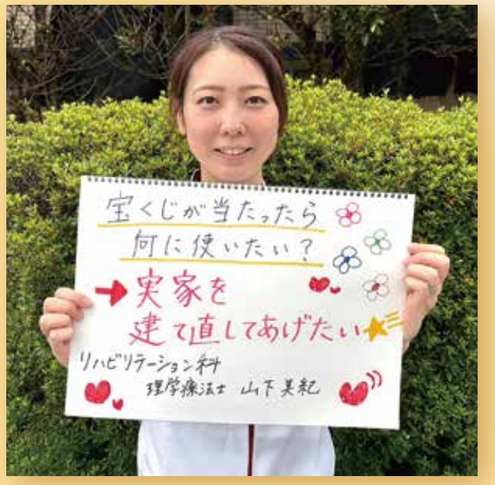
地域医療連携室　境 誠子さん



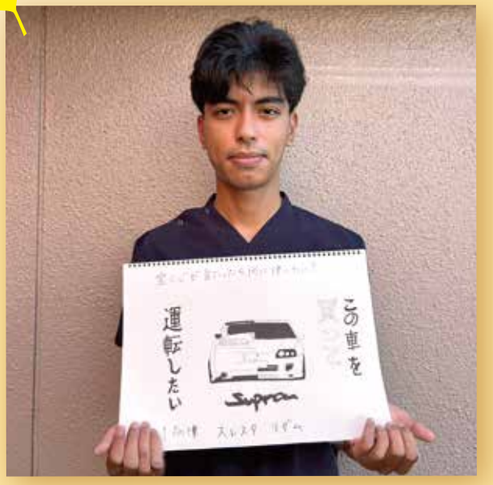
総務課　村田佳之さん



グループホーム悠祐　福岡紘一さん



リハビリテーション科　山下美紀さん



1病棟　スレスタ リダムさん



九州ビルサービス　廣野由紀子さん



総務課　境 昌代さん



グループホーム悠祐　永田大祐さん



小山メディカルサービス　峰 一道さん



リハビリテーション科　丸山来樹さん



しあわせのおもてなし×専門職の記録

「おもてなし専記」

第14話

リハビリテーション科 言語聴覚士

医療法人祐基会にはさまざまな職場があります。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。

楽しみ、生きがいにつながる大切な「話す」「食べる」機能のリハビリ

帯山中央病院のリハビリテーション科には、理学療法士、作業療法士、歯科衛生士と言語聴覚士が在籍しています。今回は、その言語聴覚士である診療技術部・中瀬洋昭部長に話を聞きました。

ー言語聴覚士によるリハビリとは？

「話す」「聞く」「読む」「書く」といったコミュニケーション、記憶などの認知機能、「食べる・飲み込む(嚥下)」に関するものが主です。「話す」「食べる」ことは、日常の楽しみや生きがいにつながる大切な機能です。その人らしい生活を送れるよう、多職種と連携しながらサポートします。

ー気を付けていることや、やりがいは？

患者さまの現在の状態だけでなく、思いや生活背景など「その人らしさ」を大切に支援しています。ご本人やご家族から「話しやすくなった」「安心して食事ができるようになった」と言われたり、その姿を見られたりしたときに、大きなやりがいを感じます。

ー他部署や他科との連携の状況は？

より良いリハビリの提供には、医師、看護師、理学療法士、作業療法士、歯科衛生士、管理栄養士など多くの職種との連携が欠かせません。コミュニケーションや食事の状況を共有し、それぞれの専門性を生かして総合的にリハビリを進めることを大切にしています。

ー今後の目標を教えてください

質の高いリハビリを提供できるよう、知識や技術を磨き続けたいと思います。また、多職種との連携をさらに深め、ご本人やご家族が安心して生活できるよう支援していきたいですね。地域に信頼される言語聴覚士を目指し、日々成長を続けます。



理学療法士として働く中、不慮の事故に遭った中瀬洋昭部長。『リハビリのお手伝いをしたい』という夢を諦められず、車椅子でもできる言語聴覚士になりました」と、優しい笑顔

病棟で患者さまの状態を確認。気になることがあれば他の職種の人たちに共有します



このような道具を使って、言語機能の検査を行うことも

広報室の窓



栄養・嚥下カンファレンスの様子

言語聴覚士は「話す・聞く・食べる」という日常を守り、患者さまの人生の豊かさ・自分らしさを支える仕事だと学びました。多職種と小まめに連携し、病気と向き合うだけでなく、人生の質を高めようとする姿勢に、医療の本質を感じました。（むらかみ）



医療法人祐基会
帯山中央病院
理事長／漢方専門医
渡邉 賀子

Lesson 14

教えてCaco先生

寒くなると悪化する「腰痛」には？

腰痛や肩こりなどは慢性化しがちです。しかも寒くなってくると、痛みや不快感が増す傾向が。今回は、腰痛の悪化を防ぎ、痛みを軽減するための情報をお伝えします。

【腰回りの筋肉の緊張を起こす「冷え」】

寒い時季に悪化する腰痛の原因で多いのは、腰回りの筋肉や筋膜（筋肉を包む膜）の緊張や炎症によって起こる筋・筋膜性腰痛です。この場合、レントゲンやMRIなどの画像検査では異常がないことが多く、鎮痛剤や湿布薬などの対症療法になりがちです。

体が冷えると交感神経が働いて末梢血管を収縮させ、血流が低下して筋肉などに十分な酸素や栄養が行き渡りにくくなります。すると、腰回りの筋肉が硬くなって二酸化炭素や老廃物、発痛物質などが滞り、痛みを引き起こしやすくなるのです。



【入浴や運動で全身の血流を改善】

腰痛の緩和には、体を温めて血流を改善することが大切です。手軽な方法として入浴がオススメ。40度くらいのお湯に浸かると、副交感神経の働きで末梢血管が拡張し、浮力で腰への荷重負担が減ります。温熱効果と水圧のマッサージ効果もあり、全身の血流が良くなって腰痛の予防や軽減に役立ちます。

また、寒い季節は外に出る機会が減って運動不足になりがちです。これも血流低下の原因になります。ウォーキングやストレッチなどの軽い運動も、腰痛予防・改善に有効です。



【滞った血流を改善する漢方薬いろいろ】

冷えなどで滞った血流を改善する漢方薬には、当帰四逆加呉茱萸生姜湯や五積散、疎経活血湯などが使われます。

加齢に伴う慢性腰痛には、八味地黄丸や牛車腎気丸など。また、去杖湯とも呼ばれ、こむら返りなどの筋肉痛に使われる芍薬甘草湯は、慢性腰痛だけでなく、ぎっくり腰などの腰痛にも即効性が期待できます。

椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症など整形外科的疾患や、尿路結石、心因性などの場合も。きちんと診断を受けたうえで対処しましょう。




「健康で楽しく長生きしましょう。そのためにサポートします」。
地域の皆さんへメッセージをくれた澤田知宏院長とスタッフの皆さん

スタッフと力を合わせ 地域に信頼される医療を

緑、アート、日差しが出迎える

国道57号東バイパスから東に入ると、閑静な住宅街が広がります。その一角に、緑の木々に囲まれたエントランスが印象的な沢田内科医院があります。

院内に入ると、高い天井。右上方に目をやると、水色の鳥が羽ばたくモザイクガラスのアートが出迎えてくれます。ほかにも絵画や書、彫刻などが飾られた待合室に、広いガラス窓から日が差し込んでいます。

澤田知宏院長は、認定内科医・総合内科専門医や血液専門医、プライマリ・ケア認定指導医などの資格を持ち、医院は内科全般に対応しています。「一般内科に加え、専門に学んだ血液内科が診られるのが特徴」と言います。

アージェントケアを提供


アートを見上げたくなる待合室

生命にはかかわらないかもしれないけれど、急いで診てほしい。そのような疾患を専門に扱う医療をアージェントケア(Urgent Care)と呼び、米国では広く普及しています。「当院でも、内科領域のアージェントケアが機能するように人員や機材を配置してきました。直ちに診断して、可能なら治療、そうでないなら速やかに適切な医療機関を紹介します。こちらは、熊本赤十字病院などのアクセスが良く、アージェントケアの条件が整っています」と澤田院長。また「帯山中央病院をはじめ慢性期疾患をしっかり診ていただく病院も多く、在宅医療も安心して行えます」と、医院の特性を語ります。

「いろいろな経験を積んだ看護師の力を発揮させてもらえている」と話すのは、看護師長の佐藤寛美さん。米国の医療研修に参加して学ぶこともあるそうで、澤田院長は「医師と看護師が相互にリスペクトし、意見を出し合って診療に当たっている」と、うなずきます。

開業60周年 地域と共に

帯山のこの地に開業して来年で60周年。お孫さんまで三代にわたって診ているご家族や、ご友人家族など、これまでの診療歴はもちろん、性格なども分かって向き合うことができるといいます。「高度な医療」「正しい医学」「困っている人を優先」という理念を大事に、「地域に信頼される医療を提供していきたい」と言う澤田院長。そのために、患者さんやスタッフなど「人」を大切にし、今後も医学・医療の研鑽を積んでいきたいと語ってくれました。


緑の植栽が出迎えてくれます

医療法人社団メディカルアクセス
沢田内科医院
熊本市中央区帯山4丁目21-22
TEL096-382-6401
診療時間:8:30～18:00
※日曜・祝日および水曜・土曜の午後は休診



【取材を終えて】

スタッフ一丸となって真摯に医療と向き合う姿に感銘を受けました。医療はまさに日進月歩。当法人もご近所の医療機関として共に学び、地域のつながりを大切にしていきたいと思います。(アイ)



こんにちは!「ゆうゆ」です

帯山中央病院のマスコット、家族型ロボットの「ゆうゆ」です。8月に、職員のユニフォームが5年ぶりに替わったんだよ。主なものを紹介するね。職種によって違うから、覚えてくれるとうれしいな。着た感想も聞いてきたよ。


歯科衛生士
小田 花織さん
「鮮やかなカラーで患者さまやスタッフから好評です」


看護師
森本 倫生さん
「生地に光沢があり、かっこいい。色も良い」


放射線技師
林田 貴子さん
「動きやすく、紺色のアクセントが効いています」


院長
板井 典朗さん
「患者さまに安心感を与える優しい色味だと思います」


作業療法士
竹財 遥平さん
「さわやかな色になり、着心地も良くなりました」
※理学療法士も同じです


看護師
中山 星良さん
「軽くてストレッチが効いたズボンの着心地が良いです」


介護福祉士
難波 崇聡さん
「ファスナーが付いて脱ぎ着がしやすいです」

仕事は違っても皆さん、「ユニフォームと共に気持ちも新たに頑張るぞ!」と、意欲もりもりです

