



診療表

※1 …第1, 3, 5週は坂口医師…第2, 4週は渡辺医師

診療科	診療時間	内科					胃腸科	循環器科
		月	火	水	木	金	外科	整形外科
外来	午前 8:30~12:30	坂口	※1	渡辺	坂口	渡辺		
	午後 13:30~17:30	渡辺	渡辺	坂口	渡辺	坂口		
訪問診療	毎週火曜日 午前中	第1, 3, 5週 火曜			第2, 4週 火曜			
		渡辺			坂口			

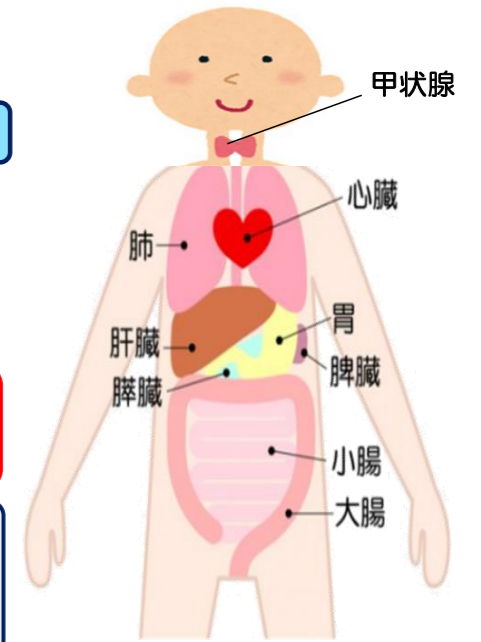
- ・リハビリ時間は、下記となります。  
8:40~12:00、13:40~17:00
- ・訪問診療をご希望の際は、主治医へご相談ください。
- ・往診については、医師の診療状況により、ご対応できないことがあります。お問い合わせください。
- ・土日祝祭日は、休診となります。

各種検査のご案内

検査項目

レントゲン	単純骨密度 CT (頭部・胸部・腹部) <b>胃透視</b> <b>大腸透視</b>	内視鏡	胃 (経口・経鼻) ピロリ菌 大腸
超音波	腹部超音波 (肝臓・胆のう・膵臓・腎臓・脾臓) 乳腺・甲状腺・膀胱・頸部	心電図	24時間ホルター心電図 負荷心電図
その他	睡眠時無呼吸症候群 肺機能 各種がん検診	糖尿病検査	血糖 <b>糖負荷試験</b>

※ **糖負荷試験** の検査は予約が必要になります。  
お気軽にお問い合わせください。小林病院外来 Tel. 0964-28-2025



こばやし医療・福祉グループ

医療法人 小林会

小林病院  
居宅介護支援、訪問診療・訪問看護、  
通所リハビリ、ショートステイ、健診  
熊本市南區城南町隈庄574  
☎：0964-28-2025

介護老人保健施設 桔梗苑

通所リハビリ (デイケア)  
ショートステイ  
熊本市南區城南町沈目1481  
☎：0964-28-6811

社会福祉法人 恵春会

障害者支援施設 くまむた荘  
相談支援センター絆、ショートステイ  
デイサービスセンター春秋館  
熊本市南區城南町沈目1502  
☎：0964-28-4680

指定介護老人福祉施設 祥麟館

居宅介護支援、通所介護 (デイサービス)、ショートステイ  
熊本市南區城南町沈目1513  
☎：0964-28-7711

サービス付高齢者向け住宅 くまのしょう

小規模多機能型居宅介護施設 くまのしょう  
訪問・通い・宿泊  
熊本市南區城南町下宮地722番地6  
☎：0964-46-6000

contents

- ・自分にもしものことがあった際どうしますか？
- ・ケアマネジャーって何？居宅介護支援事業所って何？
- ・免疫力アップ食材
- ・鼻づまり中に鼻ほじっていいの？
- ・診療表、検査案内
- ・職員勉強会
- ・職員紹介
- ・関連施設紹介

基本理念 人間尊重の精神と人間平等の思想で、すべての人の健康と幸福を願い、地域医療に貢献する。

方針

- ・患者様の権利とプライバシーを尊重します。
- ・地域の皆さまのニーズに応え、信頼され愛される病院を目指します。
- ・職員は自己研鑽に努め、良質で安全な医療を提供します。
- ・医療機能の整備と、経営の安定に努めます。

編集後記

朝晩 めっきり涼しくなってきましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか？早いもので、今年も残すところ3ヶ月となり、令和元年が終わるのもう間近ですね。令和の時代はいつまで続くかわかりませんが、「令和元年にこれをしたよね！」といったたくさんの思い出を作りたいですね。  
広報委員：網田・橘・島田・藤本た・松田み・下山・藤本か

## 職員紹介



今年7月より勤務しています吉田厚子です。  
認知症ケアを学びたいと思い、小林病院にたどり着きました。

吉田 厚子 今後ともよろしくお祈いします。  
看護師  
1病棟



8月より入職しました堀和久と申します。  
ドライブが好きで、よく海や山に出かけています。  
早く仕事を覚えて頑張っていきたいと思ひます。

堀 和久 よろしくお祈いします。  
介護福祉士  
2病棟



9月より送迎を担当させていただいてる馬原幸廣（まはらゆきひろ）です。  
よろしくお祈いします。  
趣味は下手の横好きで、カメラをやっています。花や風景を主に撮っていますが、中々思う様な写真が撮れていません。  
今のカメラの性能は良いので撮れるはずなんです・・・、腕が悪いのしょうね。

馬原 幸廣 送迎  
事務部



こんにちは  
今年7月1日に、2年8か月ぶりに関連施設のくまのしょうより復職しました大井美子と申します。  
今回、幅広い能力を求められる介護支援専門員を仰せつかり、日々緊張感を募らせてお祈います。  
（看護師）よろしくお祈い申し上げます。

大井 美子  
介護支援専門員

## 令和元年10月から入院費が変わります

令和元年10月1日より、消費税増税（10%）となる事に伴い、右写真にもありますように入院費が変わります。

当院では下記項目の費用が変わります。

### 医療療養病棟

- ・診療報酬（医療費）の一部
- ・保険適応外料金  
（例えばオムツ代、洗濯代、個室代など）

### 介護療養病棟

- ・介護報酬（介護費）の一部
- ・介護保険給付外サービス  
（例えば洗濯代、日常消耗品費など）

医療療養病棟では院内掲示で、介護療養病棟では、院内掲示と共に重要事項の「説明と同意書」を配布予定としております。  
ご不明な点がございましたら、事務、相談員までお気軽にお声掛けください。

ご理解ご協力いただけます様お祈い申し上げます。

(7)

相談員(社会福祉士) 網田 勝也

## 令和元年10月から医療費が変わります。

今回の消費税率の引き上げに伴い、一部の診療報酬が改定されます。

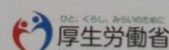
・医療（社会保険診療）は非課税とされていますが、医療機関等が社会保険診療を行うための医薬品や設備などの仕入れに掛かる消費税は、厚生労働省が定める診療報酬や薬価等に反映されています。

・令和元年10月1日から消費税が10%になったことに伴い、初診料、再診料など一部の診療報酬が引き上げられ、医療機関の窓口でお支払いいただく料金も変わります。

ご理解のほど、よろしくお祈いいたします。

※詳しくは厚生労働省ホームページ（<http://www.mhlw.go.jp>）をご覧ください。

令和元年 8月



## 自分にもしものことがあった際どうしますか？



看護部長 相良 順子

近年、国民調査によると、治療を尽くしても現在(今)以上の改善は見込まれない状態、いわゆる“人生の最期”が近づいていると医学的に判断された場合、それ以上の単なる延命治療を希望しないという考え方も少なくない事が報告されています。

誰でもいつ何時でも突然に命に係わる大きな病気やケガ・事故をする可能性があります。病気の症状が安定していても体力の低下や機能の低下などに伴い常に急変するリスクも考えられます。命の危険が迫った状態になると、医療ケアや治療の意向を自分で決めたい人に伝えたいすることは、70%の方はできないと言われてています。

ご高齢となられ、人生の最終段階が近くなられ、いわゆる“終末期”に対するご本人・ご家族の治療に対するご意向も、医療上許容範囲可能な範囲であれば十分に尊重をすることが大切と認識しています。不幸にも突然倒れたり心臓が止まったりというように自分に何かあった際に、自分にどこまで救命処置をしてほしいか・家族にどこまで救命処置をおこなうのかを日頃から考えておかなければなりません。突然その選択肢を求められた場合、戸惑い等でしっかりした判断が出来なくなってしまうことも少なくありません。

急変時に求められる医療処置(救命処置)として代表的なものを下記に上げます。

### 気管内挿管

上気道の閉塞がなく、短期間の気道確保を要する場合に、口や鼻を通じて気管内に、内視鏡を用いて呼吸用チューブを入れ肺に空気を送る処置です。救命処置や全身麻酔の手段としてや人工呼吸器を装着する場合で行いますが、合併症のリスク(出血、感染、咽頭気管痙攣など)もあります。

### 薬剤の使用

血圧の異常値、脈の乱れがある場合の治療です。

### 酸素吸入

体内の酸素量が足りない時に、鼻チューブやマスクなどを使用し酸素を吸入を行う治療です。

### 心臓マッサージ(胸骨圧迫)

動かない心臓に代わって全身の臓器に血液を送り込み臓器が酸素不足で働かなくなるのを防ぐ救命方法です。胸骨を圧迫し刺激を与えます。

上記に記載した処置を行うことにより、幸いにも一命を取りとめたり、一時的にご状態が改善出来たりすることがありますが、患者様に心身的な苦痛を与えている可能性も十分にありま。

病にかかったり、もしもの際に、自分自身が望む治療・医療ケアを受ける為には、ご自身が日頃から何を大切に生きているのか、どこでどのような医療ケアを望むのかなどを、健康な時にもしもの時や自分の最期について考え、家族や周囲の信頼のある人たちと話し合い、共有しておくことが大切です。

(2)

# 免疫力アップ食材



**栄養課**  
 こんにちは、これから寒くない風邪を引きやすくなる季節となります。免疫力は歳を重ねるにつれてどうしても低下していきいますが、普段の生活を少し工夫することで免疫力アップも可能とされています。今回は免疫力を高める食材についてご紹介いたします。



## 免疫力を高める食べ物：発酵食品

免疫力を担っている細胞の約6~7割は腸に集まっています。そのため、腸内環境を整える食事をとることで腸の免疫細胞が活性化し、免疫力の向上につながるのです。ヨーグルトは腸内環境を整える乳酸菌も豊富で、免疫細胞が集まる腸内環境を整える効果も期待できます。また、納豆、みそ、しょうゆ、漬物、ヨーグルトなどの発酵食品には乳酸菌や納豆菌などの善玉菌が多く含まれており、腸内の善玉菌を増やす効果があります。



## 免疫力を高める食べ物：野菜（根菜類）

レンコン、ジャガイモ、フロッコリーに多く含まれるビタミンCは、白血球の働きを強化し、免疫力を高めます。さらにフロッコリーに多く含まれるビタミンEは血行を促します。ビタミンEはビタミンCと一緒に摂ることによって抗酸化作用がより高まります。ゴボウ、レンコン、フロッコリーの食物繊維には、感染症などに対する抵抗力をつける成分が含まれています。



## 根菜たっぷりカレー



作り方

- 鍋にゴマ油、みじん切りにしたニンニク、タマネギ(1個)、長ネギ(半量)を入れて、しんなりするまで炒める。
- さらに角切りにしたタマネギ(1個)、ブツ切りにした長ネギ(半量)、豚ロース肉、乱切りにしたゴボウ、ニンジン、レンコンを入れて炒める。
- 最後にジャガイモを入れたら水と鶏ガラスープの素を入れて煮込み、野菜が柔らかくなったら火を止める。カレールーを入れて再び5~10分程煮込む。
- フロッコリーは小房に分け、熱湯でサッと茹でて3に入れる。ショウガは皮をむいて千切りにして、ご飯に混ぜ合わせ。引用先：昭和大学

- 材料(4人分)
- ニンニク：1片
  - タマネギ：2個
  - 長ネギ：1本
  - ゴボウ：1/2本
  - ニンジン：1本
  - レンコン：100g
  - フロッコリー：1/2株
  - ジャガイモ：2個
  - ショウガ：40g
  - 豚ロース肉：300g
  - 鶏ガラスープの素：小さじ1
  - ゴマ油：大さじ1
  - カレールー：4皿分
  - 水：1リットル

# ケアマネジャーって何？ 居宅介護支援事業所って何？



相談員(社会福祉士) 網田 勝也



介護保険がスタートして20年近くなります。世間一般でもケアマネジャーという言葉を目にする機会も増えたと思います。実際介護する場面に直面して初めて「誰に相談したらよかとだろうか?」「近くの人がデイに行きやすけど誰に頼めばよかとだろうか?」と思悩むことも少なくないと思います。

自宅で介護をする時には、介護保険を利用し様々な介護サービスが利用できます。ただ、誰でも自由になんでもサービスを使えるとは限らないんです。そもそも介護サービスを利用するには、介護される方介護する方等の置かれている状況やご状態、生活への思い・意向などによって、なぜこの介護サービスが必要なのかということが大事となるのです。他にも、様々な介護サービスには、ご状態(要介護度)やお住まいの地域などで利用できるサービスが違ったり一定の要件が必要だったりします。

そういった理由から、介護サービスを利用するには、居宅サービス計画(ケアプラン)を作成する事となっています(しなければなりません)。実際には、専門家でなくてもケアプランを作る事はできますが、介護サービスが複雑で難解な中でケアプランを作るのは容易ではありません。

そんな時に強い味方となってくれるのが「ケアマネジャー(介護支援専門員)」です。ケアプランを作成し、サービス利用を支援してくれます。また、定期的に自宅へ訪問してさまざまなアドバイスをしてくれたり、ご様子や何か新たに困っていないかなど生活・介護をフォローしてくれます。

介護の事で相談したい時は、居宅介護支援事業所や地域包括支援センター(熊本市では「ささえいあ」とも言います)にご相談すると良いです。ちなみに居宅介護支援事業所と言うのは、簡潔に言うとケアマネジャーが所属している事業所の事です。地域包括支援センターはケアマネジャーだけでなく社会福祉士や保健師も所属しておられ幅広い相談や支援、業務を行っている地域の中核機関です。

居宅介護支援事業所やケアマネジャーは基本的には自由に選べます。ご自身の地域にこういった居宅介護支援事業所があるのかなど困った際は、お住まいの地域の地域包括支援センターに相談するのも一つの方法です。

当院にも居宅介護支援事業所(ケアマネジャー)がございますので、何か介護の事で困りやご心配などがございましたら気軽にご相談ください。

## 小林病院居宅介護支援事業所

営業時間：月～金(土日祝祭日は休み)  
8:30 ~ 17:30

熊本市南区城南町隈庄574(小林病院内)  
TEL:0964-28-2025(病院代表)  
fax:0964-28-5342



# 職員勉強会

感染対策委員長 鶴田 佳代

全職員を対象に8月8日感染対策委員会主催の勉強会を開催しました。

今回は外部講師をお招きし「个人防护具について」と手指衛生の実践評価を行いました。わかりやすいスライドをはじめ、医療現場のケースを交えたDVDの視聴、フラックライトを用いた手指衛生の検証など実のある講義内容となりました。

医療従事者の手指衛生は永遠のテーマで、どの医療機関も遵守率の向上に励んでいます。当院では、手指消毒剤の携帯用を導入するなど現場スタッフの声に耳を傾け環境を整えてきました。

「正しい知識をもって、実践する」

今後も重要性和効果を繰り返し学び、意識を高めるよう研修を企画したいと考えています。



# 鼻づまり中に鼻ほじっていいの？

看護師 松田 美恵子

ちょっと恥ずかしい話ですが、「鼻くそ」はどうしていますか？指を入れてグリグリなどほじっていませんか？

お気づきの通り、そんなことするとダメなんです。手には様々な菌やウィルスがついています。また、鼻の粘膜は弱く傷つく恐れがあり、鼻の入り口には細かい血管があって鼻血も出易いのです。

そもそも鼻くそとは？

鼻くそとは、鼻水が固まったものです。鼻水は血液からしみ出した粘液で、一日1L以上出ています。通常は鼻の中を加湿したり、喉の奥に流れたりします。

鼻の中に菌やウィルスが残っており炎症を起こすとネバネバして固まってしまうのです。風邪等をひいて少し経つと黄色っぽい粘り気のある鼻水になって固まる事もあります。この中には菌やウィルスの死骸や白血球などが含まれています。健康のバロメーターとも言えるんです。

鼻くそなどが原因で副鼻腔炎になって手術が必要になった人もいます。菌やウィルスが鼻から耳に入って中耳炎になる危険性もあります。病気に繋がらなくても集中力が落ちるなど、放置しても良いことはありません。そのことを踏まえ鼻ほじりはお勧めできませんし、する時も衛生的に行う方が良いでしょう。

また、鼻水が蒸発し、「ドライノーズ」等の乾燥を防ぐには、マスク・加湿器・クリーム等を使って保湿すると感想を防ぐことができます。

鼻水がネバネバしたり鼻くそが溜まる状態が続くときは鼻をほじって済ませるよりも、医療機関の受診をお勧めします。

## 鼻づまり対策あれこれ



## ドライノーズの人の主な特徴

- 鼻くそがたまる
- 鼻がムズムズする
- 鼻の奥がツーンと痛いことがある
- 鼻水が出ていないのに鼻をかみたい
- 鼻血が出やすい
- エアコンが利いた所にいることが多い

