

地域交流誌

たいざんぼく 水前寺

Taizanboku-suizenji



医療法人清和会

水前寺とうや病院
老人保健施設 シルバーピア水前寺
シルバーピア水前寺 デイサービスセンター

特定施設 シルバーピアグラウンド通り
在宅ステーション水前寺

Vol. 96 2024.07



写真：リハビリテーション部スタッフ

CONTENTS

教えて！ドクター「ピロリ菌」

訪問リハビリテーション事業所紹介

健考茶論「時代のニーズ」

シルバーピアだより / 地域交流推進室 地域活動報告



今回教えてくれたのは



水前寺とうや病院

消化器内科部長

ひらおか 昌晃

日本消化器病学会認定
消化器病専門医

ピロリ菌とは

ピロリ菌って聞いたことありますか？正式名は「ヘリコバクターピロリ」と言います。胃の粘膜に感染するらせん状の菌で、胃の中を自在に動き回ることがができます。ピロリ菌が強酸性の胃内で生息できるのはウレアーゼという酵素活性により胃酸を中和することで自身を守ることができるといえます。

原因は？ どのくらいの人が感染？

感染経路は経口感染と言われています。乳幼児期の飲料水感染(特に井戸水)が多いとされています。感染者数は左図(医学誌『Scientific Reports』2017年11月14日号を元に作成)のようになっています。年齢が若い人ほど感染率は低下しますが、それでも感染率は高くなっています。

日本人の出生年別ピロリ菌感染率

1910年生まれ	60.9%
1920年生まれ	65.9%
1930年生まれ	67.4%
1940年生まれ	64.1%
1950年生まれ	59.1%
1960年生まれ	49.1%
1970年生まれ	34.9%
1980年生まれ	24.6%
1990年生まれ	15.6%
2000年生まれ	6.6%



感染して何が悪いの？

ピロリ菌に感染しても多くの人は自覚症状がありません。では何がまずいのでしょうか。ピロリ菌が原因の病気には、**胃十二指腸潰瘍**、**胃リンパ腫**、**特発性血小板減少性紫斑病**などがありますが、圧倒的に多いのが**胃がん**です。

WHO(世界保健機関)ではピロリ菌を確実な発癌因子と認定しており、2022年のがん統計では、**胃がんは死亡数第3位(男性第2位、女性第5位)**と報告されています。そして、なんとわが日本では胃がんの約99%がピロリ菌感染によるものと言われており、決して放置できないものとなっています。

どうやって

感染を調べるの？

内視鏡検査が必要な検査法と、必要としない検査法があります。ただ、一般的には内視鏡検査を行い、ピロリ菌感染を疑ったときのみ検査が保険適応となるため、胃カメラの際に胃の粘膜を採取して検査することが主流となっています。

どうやって治療するの？

ピロリ菌の治療は、3種類の薬(胃酸の分泌を抑える薬1種類と抗生剤2種類)を1週間内服することで行います。治療効果判定は尿素呼吸気試験(内視鏡検査を必要としない検査法)を行います。その除菌成功率は9割ほどとなっています。ここで失敗しても二次除菌を保険診療で行うことができます。二次除菌成功率も9割ほどとなっているため、ほとんどの方が除菌できることとなります。

まとめ

ここまでピロリ菌について述べてきましたが、ピロリ菌を治療することで胃がんは減らせると考えられます。そのためには、上部消化管内視鏡検査(胃カメラ)を受けることが大事だと思います。胃カメラの際にピロリ菌の検査も可能です。気になる際はお気軽に消化器内科に御相談ください。

介護保険の認定を受けている方を対象にお住まい（自宅・施設）でのリハビリを提供しております。今回は言語聴覚士の訪問リハビリを紹介します。

言語聴覚士は、「コミュニケーション」「飲み込み」に対して困難を感じる方と、そのご家族に対して支援を行います。

構音障害 こうおんしょうがい

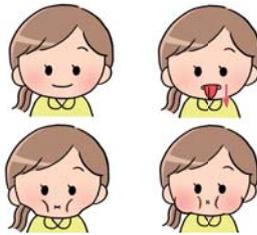
話す事に必要な筋肉を鍛え、唇や舌を動かす練習や発音しにくい音の練習を行います。

摂食嚥下障害 せっしょくえんげしょうがい

食事場面を確認し、利用者に適したテーブルや椅子などの設定、ムセにくい姿勢や食べ方、飲み込みに必要な筋力の鍛え方等を提案します。

失語症 しつごしょう

病気により、聞く・話す・読む・書くことが困難となってしまった方へ、コミュニケーションを取りやすくする方法を提案します。



今後、訪問リハビリでの取り組みや実際のリハビリ風景等を発信していきます。※情報の発信に当たり、利用者さまへは同意を頂いた上でを行います。

電話 ▶ 096-384-2288 (代表)
070-6422-2336 (担当 小嶋)
対象地域 ▶ 中央区、東区 (他の地域もお気軽にご相談ください)
営業日 ▶ 月～金 (祝日も営業しております)
※土日・年末年始は休み
営業時間 ▶ 8:30～17:15

歩く力を保つために

スクワット

地域交流推進室
フレイル予防担当部門

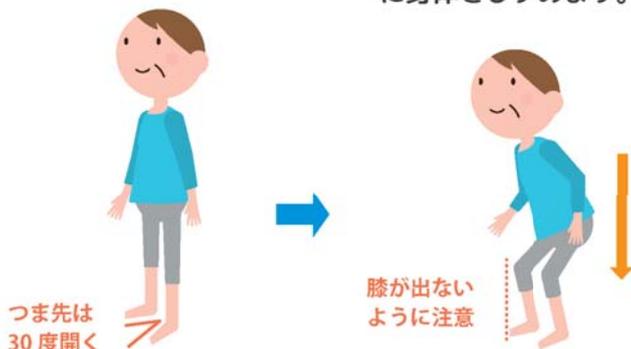
スクワットは立ちしゃがみ動作運動です。
足腰や体幹が鍛えられ、転倒予防効果が期待できます。
安全のために、イスや机を用意して始めてみましょう。

① 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。

② 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりを後ろに引くように身体をしずめます。

スクワットができないときは、イスに腰掛け、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

机に手をつかずにできる場合は浮かせて行います。



- 深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。
- 動作の最中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかりすぎないように、膝は90度以上曲げないようにしましょう。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

時代のニーズ

否定（1861年自然発生説の検討）され、細菌学、免疫学の重かった扉が開いた時代でした。彼は低温殺菌法やワクチン（狂犬病、コレラ）も開発しています。時代のニーズなのか？

ドイツでは、もう一人の天才、ロベルト・コッホによる無菌寒天培地が開発（1882年結核の病因論）され、細菌の分離・同定が飛躍的に進歩しました。今でも寒天培地は細菌学の基本手法として用いられています。柴三郎はドイツ留学中にコッホに師事し、破傷風菌の発見や破傷風・ジフテリアの血清療法を確立し、日本近代医学の父と呼ばれています。記憶に新しい所では、血清療法はCOVID-19流行時、治療薬やワクチン開発前の急場の治療法として行われました。柴三郎が活躍した時代、細菌学は世界的潮流であり、寒天培地需要は高まり、日本の寒天輸出が急増しました。

○20世紀 栄養学

江戸時代から『江戸患い』として知られていた『脚気』は、明治時代になっても治療法が確立されていませんでした。日露戦争の戦死者は4万7千人でしたが、このうち2万8千人が脚気による死亡でした。ここで問題となったのが陸軍と海軍を比べると圧倒的に陸軍での脚気死亡者が多く、責任を問う脚気論争が勃発しました。陸軍

軍医である森林太郎（森鷗外）は当時主流であった細菌学の流れを汲み、細菌説を唱えました（麦飯など兵士に食べさせられないとする信念・プライドも影響？）。一方海軍軍医の高木兼廣は栄養説（彼は経験的に麦飯が良いと確信していた）を提唱しました。後に鈴木梅太郎が米糠よりオリザニン（ビタミンB1）を発見し、この論争は栄養説が正しいことが証明されました。

今でもそうですが、学術主流派の意見（巨星に反論するのは非常に大変です。細菌学はその後1928年の20世紀最大の発見と称されるフレミングのペニシリン発見で抗菌薬時代へ向かいます。一方、栄養学の進歩は、奇病とされた病がビタミン不足・微量元素不足にあることを見出し、医学に貢献しました。ただ農学者である鈴木梅太郎が学会でオリザニンの研究報告をした際、医学者より『農学者が何を言うか、糠が効くのなら小便でも効くだろう』とバカにされた背景もあり、食・栄養学に対する扱いは軽んじられていました。高齢者、肥満者が増加した現代では栄養・代謝学↓食・生活習慣は正へのニーズが増しています。

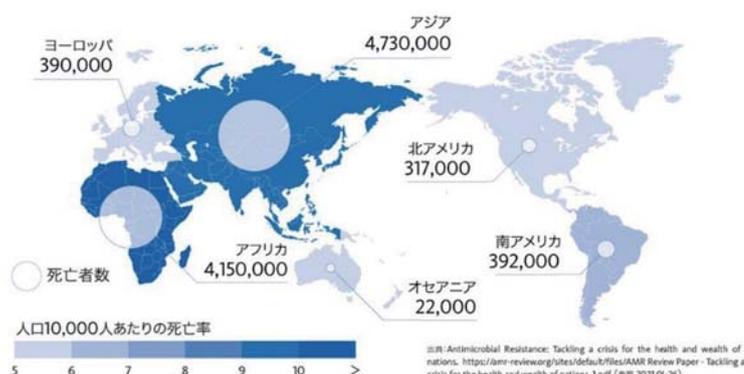
○21世紀 薬剤耐性

昭和を席卷し、乳幼児死亡率を激減させた抗菌剤ですが、衝撃的な効果に何にでも効くと勘違いされ、ウイ

ルス感染（ウイルスには抗菌剤は無効です）が主体の感冒にも処方され、抗菌剤を処方しない医者は『ヤブ』とまで揶揄されました。ところが令和の今、抗菌薬の使い過ぎが災いして、薬剤耐性（AMR: Antimicrobial Resistance、抗菌薬が効かない）菌が世界的に拡散し、サミットでも議題にされる状況です。

調べてみるとAMRが多い場所はアフリカなどのライフライン不整備の発展途上・過密地域や家畜飼育施設で、必ずしも病院ではありません。家畜は抗菌剤投与で収量が増えることが知

2050年までに薬剤耐性(AMR)菌に起因する死亡者数(予測)



2024年7月3日、日本銀行から20年ぶりに新札が発行されました。世界的には円安が進み、円の価値が下がっている？最中での発行となりました。新札を契機に物価高騰が落ち着けば良いですが、先は暗そうです。千円新札の肖像に選ばれた北里柴三郎は熊本県小国町の出身で、新札発行で活気づく様子がニュースで盛んに取り上げられました。

○19世紀 細菌学

柴三郎が生きた19世紀はフランスでルイ・パスツールにより自然発生説が

ちやれんじ!

脳トレ



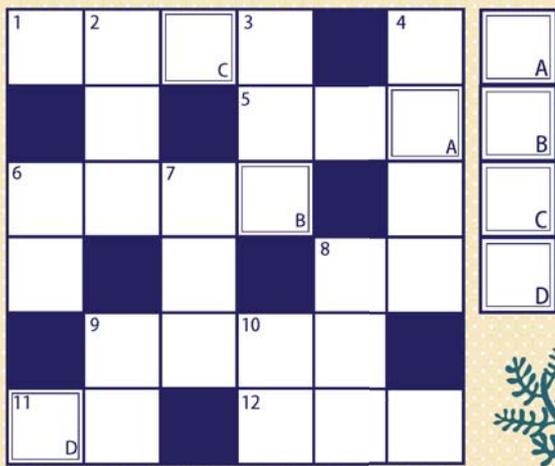
一クロスワードパズル

タテ、ヨコのヒントを手がかりに二重枠の文字を順番に並べてできるヒントに繋がる言葉はなんでしょう?

提供元: クロスワード.jp

こたえは最後のページにあります。

[ヒント: カラダにいい海にあるもの]



【タテのカギ】

- ② 強敵に「挑む」。(漢検準2級レベル)
- ③ 後顧の「憂い」がない。(漢検3級レベル)
- ④ その植物には「地下茎」がある。(漢検2級レベル)
- ⑥ 警察が「賭場」に踏み込む。(漢検2級レベル)
- ⑦ 記号を「羅列」する。(漢検準2級レベル)
- ⑧ 「真摯」に受け止める。(漢検2級レベル)
- ⑨ 「江戸」時代の出来事だ。(漢検準2級レベル)
- ⑩ 見知らぬ男達に「拉致」される。(漢検2級レベル)

【ヨコのカギ】

- ① カラスが「営巣」する。(漢検2級レベル)
- ⑤ 有名なゲームの「廉価」版が発売された。(漢検3級レベル)
- ⑥ 遺族に対して「弔い」の言葉を述べる。(漢検準2級レベル)
- ⑧ 児童の「恣意」を尊重する。(漢検2級レベル)
- ⑨ 図書館で本を「閲覧」する。(漢検3級レベル)
- ⑪ 次の熟語の読みを何というか。「独活」(漢検準1級レベル)
- ⑫ 次の熟語の読みを何というか。「知悉」(漢検1級レベル)

水前寺とうや病院 診療実績 (2024年4月~6月)

外来	延べ患者数	4,152人	
	(一日平均)	64.9人	
入院	延べ患者数	11,312人	
	(一日平均)	124.3人	
	在宅復帰率	地域包括ケア病棟	82.4%
		回復期リハ病棟	87.3%

在宅復帰率は2024年1~6月を算定基礎としています

られており、利益追求の果て、多用されるようです。アフリカ等では感染症による乳幼児死亡が未だ多く、抗菌剤が頻用されていますが、医療で救える命には限界があり、健康の社会的決定要因でも述べましたが、彼らに本当に必要なのは衛生的な水の確保です。今、社会はAMR対策として、不適切な抗菌剤使用を控える方向に進んでいます。

○令和 働き方改革

今年の春から医療業界にも働き方改革の波がやってきました。医師の過剰労働を無くすのが目的です。救急

外来や緊急手術等に費やした時間が日勤帯(正規の労働時間)以外の労働であれば、これに一定の制限を設け、見方を変えれば、これ以上働いてはいけないとする制度です。従って『時間外救急を止めてはいけない』の使命から現場は勤務のやり繰りに困惑しているようです。

このような状況で注目されているのが、ナースプラクティショナー(NP)です。アメリカでは1965年に国家資格として認められ、医師が行う簡単な処置や処方を行う事が出来ます。僕が米国留学中(1998~2001

年)もファミリーメディスン(家庭医...風邪等をまず診療する一次医療)等で活躍しており、お世話になりました。先の循環器地方会で心臓血管外科の教授が『特に外科病棟では通常勤務時間は外来や手術に時間を割かれ、病棟診療に時間が取れず、やむを得ず17時以降時間外で病棟診療が始まる事は日常茶飯事です。時間外で指示が出ると看護師を含めた病棟スタッフの時間外労働も増え、働き方改革に逆行しています』と紹介されました。この現場では対策としてNPを採用し、医師の手が無い(足りない)日勤時

間帯に簡単な処置や処方が出来るようになり、スタッフの時間外労働の縮小に繋がりが、病棟稼働率も向上したそうです。しかし日本ではNPが国家資格として認められていない現実もあり、対策が遅れています。学会中、NPはこれまで時間外労働が当たり前であった高次機能医療現場に必要な時代のニーズではないかと教えられた次第です。

梅雨空でも暑い日が続いています。今年の梅雨明け後は、猛暑が予想されています。脱水、熱中症対策は今の二ーズです。

ご寄贈ありがとうございます

シルバーピア だより

砂取5町内在住の加藤由喜子様より、絵画を4点頂きました。当法人の地域交流推進室より、移転したシルバーピア水前寺への絵画の寄贈を打診され、早速、加藤様とお会いして絵画のエピソードをお聞きし、その絵画を頂くことにしました。今から12年前に描かれた絵画だそうです。ご自身がスペインとオランダを旅行された時に訪ねられた田舎町の風景を描かれたそうです。とても温かみがあり、ゆったりと落ち着く絵画です。ご利用者や職員に見てもらえると“心が和む”と思い、当施設3階の食堂・談話室に飾っています。



加藤様

加藤様、あたたかいお心遣い、誠に有難うございました。

シルバーピア水前寺 施設長 草野 隆夫

パン出張販売 @シルバーピア水前寺

シルバーピア水前寺では毎月火曜日と金曜日にパンの出張販売に来ていただいています。

今回は美味しいパンを届けていただいている「パン工房ふわり」と「ジョイナスコーヒー」さんをご紹介しますと思います。



キャラパンや季節のパンなど色々あります！



これもいいなあ♪

おいしそう♪
どれにしよう？

シルバーピア水前寺

～通所～

推しパンはレーズンパンと、クリームに秘密のある幻のクリームパンです！



美味しいパンをありがとう！



たくさん買って良かった☆
楽しみにしてます！！

済生会ほほえみ パン工房ふわり

(毎月第2、4火曜日)

☆おいしさの秘密☆

無添加で準備から捏ね、発酵、成型、焼成まですべて手作り♡



ジョイナスコーヒー熊本

(毎月第1、3金曜日)

♡おすすめ POINT♡

毎月5～6種類の新商品を出している種類の豊富さです☆

「やりたい事」「好きな事」で より楽しく、より元気に

普段の生活の中でやりたい事や好きな事がリハビリとなり、心身の維持、向上につながっています。

ある入居者様は草花の水やりを日課とされ花々の成長を楽しみにしながら健康な日々を送られています。また自室で花飾りを作られたり、塗り絵をされ手先や指先と創造力を養われている方もおられます。また、スタッフや業者に頼る事なく、自らお部屋の掃除や洗濯に励まれている方もいらっしゃり、「やりたい事」「好きな事」が体や心のリハビリとなり、自分らしい生活を元気に過ごされています。



お部屋のお掃除もお手の物よ♪



朝起きて一番最初にする日課



今日も忙しい忙しい！



乾燥機があるから雨も心配ないです



昔に比べて洗濯も楽になったわ♪



色彩豊かな色使いですね



素晴らしい出来栄え！



地域交流推進室

私たち地域交流推進室は、清和会の基本方針に基づき、地域の皆さまが住み慣れたこの地域で安心して過ごしていただけるよう、様々な活動のお手伝いをさせていただいております。

6月12日(水) 健軍校区 6 町内 ふれあいいきいきサロン

健軍校区にある6町内湖東公民館で水前寺とうや病院リハビリテーション部の歯科衛生士による出前講座が開催されました。国民病と言われる歯周病と生活習慣病の関係性や歯の磨き方などの内容で、参加者の方々も熱心に聴かれていました。パタカラ体操や早口言葉の口腔体操も行い、「健口生活」に繋がる充実したサロン講話となりました。



スタッフ紹介 NEW

5月より地域交流推進室の一員となりました岩野智美と申します。訪問看護師としての経験を活かし、地域の皆様の健康維持や人とのつながりのお手伝いが出来ればと思います。よろしくお祈りします。





水前寺とうや病院 TEL 096-384-2288
〒862-0950 熊本市中央区水前寺 5 丁目 2-22

受付時間 8:30 ~ 11:30 13:00 ~ 16:30

診療時間 9:00 ~ 12:00 13:30 ~ 17:30

診療科目 内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科・
脳神経内科・リハビリテーション科

休診日 土曜午後・日曜・祝日 ※第2・4土曜は休診
※2024年4月より、外来受付・診療時間を変更しております

【水前寺とうや病院 外来担当医師表】

2024年7月

	月	火	水	木	金	土
午前	内科・循環器内科 松永 敏郎	内科・脳神経内科 今村 重洋	内科・循環器内科 松永 敏郎	内科・呼吸器内科 今村 文哉	内科・循環器内科 外村 洋一	担当医
	内科・消化器内科 平岡 昌晃	内科・循環器内科 外村 洋一	整形外科 有住 裕一	内科・脳神経内科 長谷川 智子	内科・呼吸器内科 濱本 淳二	
	内科・リハ リハビリ科 東野 孝治	内科・呼吸器内科 濱本 淳二	内科・脳神経内科 末光 昭子	内科 依光 里香	2・4週 頭痛外来 長谷川 智子	
	内視鏡	平岡 昌晃		平岡 昌晃		
午後	内科・呼吸器内科 今村 文哉	内科・脳神経内科 末光 昭子	内科 依光 里香	整形外科 有住 裕一	内科・消化器内科 平岡 昌晃	1・3・5 週のみ 3週のみ
	内科 依光 里香	内科 依光 里香		内科 依光 里香	整形外科 森 修	
		整形外科 森 修		内科・循環器内科 松永 敏郎		

点線で切り取って折られたむと診察券サイズです

※木曜午後の松永医師：再診のみ予約制。土曜の内視鏡：9月より第1週のみに変更。

【予約制】■睡眠時無呼吸症候群外来（月曜の午後、火曜の午前）
■頭痛外来（第2・4金曜の午前）

- 初診の方は、外来担当医師表をご確認の上、ご来院ください。
- 再診の方は、診察券に記載されている予約日をご確認の上、ご来院ください。
- 企業様の健診も行ってまいります。 ●産業医お引き受けいたします。

基本方針

1. 患者の権利と意思を尊重したチーム医療を提供します
2. 保健・医療・福祉が一体となった地域に信頼される病院を目指します
3. 技術知識の習得と質の高い保健・医療・福祉サービスを提供します
4. 健全なる経営活動と安定した経営基盤を構築します

患者の権利

1. 良質な医療を受ける権利
2. 選択の自由の権利・セカンドオピニオンを求める権利
3. 自己決定の権利
4. 代行者による権利
5. 情報に対する権利
6. 機密保持を得る権利
7. 健康教育を受ける権利
8. 尊厳を得る権利
9. 宗教的支援に対する権利



〒862-0950 熊本市中央区水前寺 5 丁目 8-15

老人保健施設 シルバーピア水前寺

TEL 096-384-3399

シルバーピア水前寺 デイサービスセンター

TEL 096-234-6654

〒862-0950 熊本市中央区水前寺 5 丁目 20-25

地域交流推進室

TEL 096-284-1025

〒862-0951 熊本市中央区上水前寺 1 丁目 6-5

特定施設 シルバーピアグランド通り

(サービス付き高齢者向け住宅) TEL 096-386-0020

在宅ステーション水前寺 シルバーピアグランド通り内

居宅介護支援事業所 TEL 096-384-3119

訪問介護事業所 TEL 096-384-2771

訪問看護事業所 TEL 096-384-5580

とうや医療福祉グループ

平成とうや病院

内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科・脳神経内科・リハビリテーション科
〒862-0963 熊本市南区出仲間 8 丁目 2-15 TEL 096-379-0108

社会福祉法人百八会

特別養護老人ホーム シルバーピアさくら樹

〒862-0916 熊本市東区佐土原 3 丁目 12-26 TEL 096-365-5533

シルバーピア東町 デイサービスセンター

〒862-0901 熊本市東区東町 3 丁目 6 番 県営東町団地 22 号棟 1 階
TEL 096-285-4800

**クロスワード
の答え**

1	エ	2	イ	3	ソ	4	ウ	チ	カ _A
				5	レ		ン	カ _A	イ _B
6	ト	ム	7	ラ	イ _B			ケ	ソ _C
						8	シ	イ	ウ _D
		9	エ	10	ツ	ラ	ン		
11	ウ _D		ド		12	チ	シ	ツ	

