植木病院だより

Vol.28
平成30年3月

発行所 〒861-0136 熊本県熊本市北区植木町岩野285-29
TEL096-273-2111 FAX096-272-2117
熊本市立 植木病院
発行人 内野良仁





熊本地震から２年が経ち、壊れた家々の解体が進み、空き地とテントに覆われたビルが目立つようになりました。植木病院の診療体制も一段落したかと思っていましたが、長年に渡り当院の内科部門を引っ張ってくれた副院長の勇先生が３月末に退職致しました。植木鹿本地区の多くの患者さんに信頼されていましたので、残念でなりません。糖尿病の患者さんにはご迷惑をお掛けしないよう、当院内科の一森先生と熊本大学代謝内科の応援で対応させて頂きます。

昨年４月からは熊本大学呼吸器内科学教室の応援で、毎週水曜日に呼吸器科外来を開いています。これまでの隔週予約制とは違って、健診後の肺がん疑いや慢性呼吸不全など広く対応して貰っています。更に、昨年10月からは脳神経外科に吉里先生を常勤としてお迎えすることが出来ました。脳梗塞や脳出血をはじめ、頭痛や頭部外傷の患者さんと多岐に渡り診療をしています。当院の診療領域が広がれば、住民の皆様のご要望に少しでも応えられるのではと思っています。

また地域包括ケア病床は熊本医療センターや熊本大学付属病院からの転院患者さんだけでなく、自宅やかかりつけの先生方からの入院を積極的に受け入れていきます。患者サポート体制を強化し、入院早期より退院困難者の在宅等への退院支援に当たっています。特に、認知症の方、緩和医療が必要な方などに広く対応していきます。在宅医療を勧めておられる先生方の診療のお手伝いや継続した医療が受けられるような病院を目指していきますので、どうか今後とも当院を宜しくお願いいたします。

病院長　内野　良仁

外来診療のご案内

（平成30年4月1日現在）

診療科＼曜日		月	火	水	木	金
内科	午前	豊田　直以	三原　通晴	一森　伸二	一森　伸二	三原　通晴
		熊大代謝内科	一森　伸二	三原　通晴	豊田　直以	
				佐藤　亮 熊本大学呼吸器科		
循環器内科	午前	廣田　晋一	廣田　晋一	熊大病院循環器科	廣田　晋一	熊大病院循環器科
外科	午前	石川　晋之	松尾　彰宣	内野　良仁	松尾　彰宣	石川　晋之
整形外科	午前	紫垣　光久	紫垣　光久	紫垣　光久	紫垣　光久	紫垣　光久
脳神経外科	午前	吉里　公夫	吉里　公夫		吉里　公夫	吉里　公夫
午後　総合診療	午後	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医

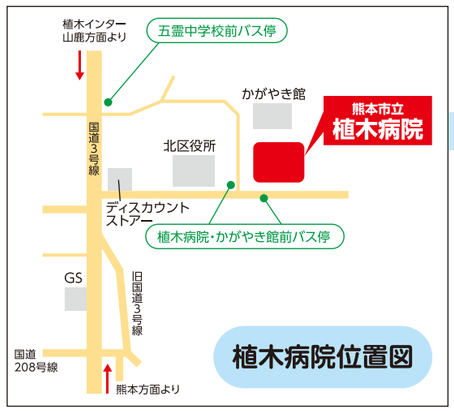
※　呼吸器科の熊本大学病院からの派遣医は、当日直接来院されてない場合がありますので、事前の予約をお願いします。
※　当院では、再診予約制を取っております。診察時に次回予約を行ってください。また、予約変更の電話については、午後にお願いします。

診察受付時間：平　日／ 8：30～11：30
14：00～16：00
休　診　日：土曜日・日曜日及び祝祭日
年末年始（12月29日から翌年1月3日）
※ 急患の方はこれに限らず24時間対応致します。

地域医療連携室のお知らせ

当院では、各医療機関との連携を推進しております。その窓口として「地域医療連携室」がございますので、ご活用くださいますようお願い申し上げます。

地域医療連携室
電話：TEL096-273-2111（代表）
FAX096-272-2117（代表）



交通アクセス

路線バス　九州産交バス：北区役所・小野泉水　行
熊本電鉄バス：北区役所　行
いずれも「植木病院・かがやき館前」バス停で下車

循環バス　ゆうゆうバス（熊本電鉄バス）植木循環ルート
「植木病院・かがやき館前」バス停で下車

乗用車
・熊本市中心部より30分
・山鹿市中心部より30分
・九州自動車道　植木インターから10分

編集後記

冬の厳しい寒さから、季節は春に変わり新しい気持ちで新年度を迎えました。当院も脳神経外科の医師を迎え新体制となりました。「頭痛」と身近にある症状をテーマに先生から話を聞くことができましたので、ぜひ参考にしてください。

新しいことにチャレンジする春です。広報誌も内容充実にむけ頑張ります。ご期待ください。

（T．K）

頭の痛〜い話

頭痛で悩む人は意外と多いもので、有病率は4000万人とも言われています。いわゆる「肩こり頭痛」は頭痛の中で最も多い型で、緊張型頭痛と言います。首から肩・後頭部にかけて、重苦しく・締め付けられる感じがする頭痛が特徴です。身体的・精神的ストレスの影響が大きく、パソコンを長時間使用する人や、運転手さんにもよくみられます。種々の随伴症状もありますが、このタイプの頭痛は痛みを感じながらも日常生活を送ることができる頭痛です。

しかし、ズキズキと脈打つようなタイプの頭痛の「片頭痛」は本邦で840万人の患者数で、健康寿命を短縮する疾患の19位(女性では12位)に位置付けられています。片頭痛患者の74%は日常生活に何らかの支障をきたしている事から、きちんと治療する事で、有意義な生活を送ることができます。

落語でもこんな小話があるくらいですから、ずっと昔から頭痛で悩んでいる人は多かったのでしょう。

葛根湯医者

江戸のころは今のように医師免許という物はなく、誰でも医者を名乗れる時代でした。
もちろん名医もたくさんいましたが、落語のネタになる医者にロクなのはいませんで・・・
来る人皆に葛根湯を飲ませたがる医者がいました。



ある人が「頭が痛い」と相談に来れば、
「それは頭痛という病気だ。葛根湯をお飲みなさい」

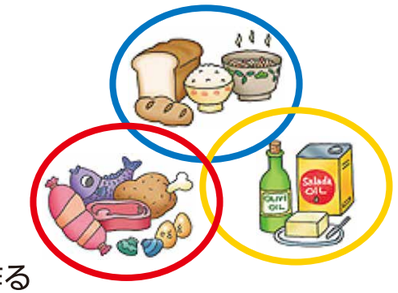
「胃が痛いんです」という患者にも、
「胃痛かね。葛根湯をお飲みなさい」
筋肉痛の患者にも「葛根湯をお飲みなさい」
こんな調子で次々に葛根湯を飲ませていきます。

しまいには付き添いで来た人にまで
「付き添い?それはご苦労さん。退屈でしょうから葛根湯をおあがりなさい」

葛根湯は非常に対応できる病状が多く、頭痛や腹痛に葛根湯で対応できる場合があります。その他、肩こりや鼻炎などにも効果があるので、風邪の引き始めに飲んだりします。現在は、頭痛に効果のある他の漢方薬の報告もあり、片頭痛に対する新しい内服薬も開発されています。一度外来にお出でになって、頭痛の相談をしてみませんか?

脳神経外科　吉里　公夫

栄養管理室より



高齢者の栄養補給について

『糖質』『脂質』身体を動かすためのエネルギー
『たんぱく質』骨や筋肉、血液などの身体のもとを作る

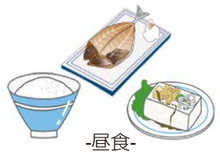
これらが不足すると低栄養となり、体力や免疫力が低下してしまいます。加齢とともに活動量が低下するため、エネルギーの必要量は低下しますが、たんぱく質の推奨量は18歳以降変わりません。最近話題のサルコペニアやフレイルの予防のためにも、若い時と同様のたんぱく質をとる必要があります。
(たんぱく質推奨量男性18歳以上60g/女性18歳以上50g　日本人の食事摂取基準2015年版)
※疾患により制限もありますので、詳しくは主治医にご確認ください。
低栄養の患者さんに対しても、当院では栄養指導を行っておりますのでお気軽にお声かけください。

《たんぱく質含有量》	
ごはん150g	3.8g
卵1個	6.2g
牛乳200ml	6.6g
納豆1パック	6.6g
鶏もも100g	17.3g
鮭1切れ80g	18.0g

1日60gたんぱく質を摂るには…



-朝食-
食パン6枚切1枚
牛乳200ml
目玉焼き(卵1個)
たんぱく質18.4g



-昼食-
ごはん150g
絹ごし豆腐80g
焼魚80g
たんぱく質23.9g



-夕食-
ごはん150g
ハンバーグ(肉100g)
たんぱく質18.6g



▶▶▶食欲低下でたくさん食べれない場合



①食事の回数を増やす　→　おやつにたんぱく質の多い食品を食べる。
②粉末のたんぱく質（プロテイン）を利用する。
　お粥や汁物に溶いて、たんぱく質を増やす。ドラッグストアで購入できます。

▶▶▶嚥下障害がありうまく飲み込めない場合





①トロミを付けて飲み込みやすくする。
　市販のトロミ剤や、食材にあんをかける、温泉卵、山芋などを利用する。
②油脂やつなぎで食材をまとめる。
　卵や、すりおろしたれんこんをひき肉に混ぜたり、ゆで野菜等はマヨネーズなどで和える。

《当院の食事形態》

当院では言語聴覚士を中心に、患者さんに合った食事形態の工夫を食事開始と共に検討しています。



《行事食》

食事の楽しみの一つとして、季節を感じる行事食を提供しています。手作りカードを添えて、患者さんからも喜ばれています。

