

医療法人祐基会 広報誌

# Re<sup>+</sup>

Obiyama Central Hospital

[レタス] Vol.12  
2025年春号

## Contents

- **HIKARIBITO**  
交流カフェ Sinbun-do店主  
長田 陽子さん
- **特集**  
健康で明るい未来は「食事」から！
- **教えてCaco先生**  
「漢方」って、どんな医療？

### 交通アクセス・駐車場



### 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
------------	--



地域包括ケア病床 23床  
医療療養病床 53床  
計76床

帯山中央病院ホームページ

<http://www.obiyama-ct.com/>

帯山中央病院

facebook Instagram



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すこと。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。



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⑥**

**「炎を描く」**

今回は「炎」を描きました。  
 その炎は焚き火だったり、ろうそくの火だったり、ガスコンロの火だったり…。  
 炎のゆらぎや動き、音にも注目して表現しました。



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

**カフェやレンタルスペース  
 多世代が交流できる拠点に**

交流カフェ Sinbun-do  
 店主 **長田 陽子さん**  
 Youko Nagata

帯山中央病院の近くに昨年できた「交流カフェ Sinbun-do」をご存じですか。ゆっくりくつろげるカフェだけでなく、レンタルスペースやキッチン、イベント開催などさまざまな機能を持つこの店の店主、長田陽子さんに話を聞きました。

**おもちゃや絵本があるカフェ**

交流カフェ Sinbun-do(しんぶんどう)とは、どんな場所？

長田 いろんな世代の皆さんがお茶を飲みながらおしゃべりして、ほっと一息ついたり、元気をもらったり、「明日も頑張ろう」と思ったりできるような心温まる場所を作りたいと考え、昨年9月に帯山に開設しました。小学生以上はワンドリンクオーダーをお願いしています。おもちゃや絵本があるので、小さなお子さん連れの方もゆっくり過ごしていただけます。2階にはレンタルスペースやコワーキングスペースがあります。1階のカフェスペースや業務用キッチンもレンタルします。で、さまざまな使い方が可能です。

**自分の経験を次の世代のために**

カフェの構想から実現の経緯は？

長田 私は結婚で熊本に来たため周りに知り合いがおらず、家族以外と話す機会が少ない中「子育て応援カフェ」の存在を知り、通うようになりました。週1回、話を聞いてもらったり一緒に遊んでもらったりする時間が持て、子どもを育てることができました。その経験から「自分の子育てが落ち着いた時、逆の立場で役に立ちたい」と漠然と思っていました。その後、2017年に義父から引き継いだ長田進天堂(スポーツ新聞の卸販売)の業務を20年3月、他社に譲渡。賃貸業を行いながら会社の新たな業務として交流カフェを考えていることを夫に相談すると、「子育て中のお母さん

たちの居場所づくりであれば先代も喜ぶと賛成してくれ、構想の具体化に入りました。

**子育て世代だけでない交流を**

現在の状況と今後の目標は？

長田 問い合わせや見学が増えています。2階スペースは女性のビジネスサークルによく利用いただいています。カフェスペースでは、スタッフの手が空いている時は見守りも行っていきます。特にマネージャー(夫)は子どもと遊ぶことが得意です。子どもがいる女性の多くは、子どもや家族が優先で自分の時間が減ります。子どもがいても安心して利用でき、自分自身の時間を持つことを喜んでいただけていると感じています。今後は子育て世代だけでなく、高齢者や障害者も楽しめる場を目指します。多世代交流できるスペースとして、行政支援の一手手前の居場所になればと思っています。



(上) 光が差し込む明るい  
 カフェスペース  
 (下) 長田信織マネージャー

交流カフェ  
 Sinbun-do



**話を聞いて…**

「デジタル化が進む中で、人にしかできないことの良さを伝えていきたい」。長田さんのそんな思いが詰まったこの場所にいると、自分の心が大切にされているようなとても温かな気持ちになりました。(むらかみか)

## 栄養、見た目、 食べ方も大事。 健康で明るい未来は 「食事」から！

「食」は健康の源、基礎となる大事なものです。病気の予防・健康の維持はもちろん、けがや病気の際には、早い回復への手助けにもなります。今回は、ちょっと見直したい日々の食事についてお伝えします。

教えてくれるのは…

栄養科

黒川 文香 くらかわ あやか  
管理栄養士



### Q 食事において大切なことは何でしょうか？

#### A 年代や活動量、体の状態に合わせて 楽しく食べることが大事

当たり前のことですが、食事に含まれる栄養素というのは、体に働きかけてくれる大事なものです。また、幼児期、成長期、青年期、壮年期、高齢期と、年代によって求められる量や質も変わってきます。その年代や一人一人の活動量、体の状態などにあった食事を取ることが求められます。

高齢期であれば、タンパク質やカルシウムを意識的に取るよう心掛けたいものです。また手術後には、ビタミンC、ビタミンB群、亜鉛、鉄など術後の傷の回復に関係がある栄養素を摂取することで、傷の治りが早くなるといわれています。病院食では、そういったことを考えた献立になっています。

また、食事は目で楽しむもの。栄養はもちろんですが、見た目も大切です。さまざまな色の食材が入っていれば、見た目が華やかで、多くの栄養素も取れます。さらに盛り付けにも気を使えば、より「おいしそう」に感じます。



敬老の日の病院食。華やかな彩りと盛り付けが食欲アップに

### Q 帯山中央病院の病院食の特徴は？

#### A 患者さんの状態に合わせて食べやすくして提供 献立に変化をつけ、行事食はいつもより華やかに

嚥下機能が低下している高齢の入院患者さんが多いため、まずは「噛みやすさ」「飲み込みやすさ」「むせにくさ」を大事に考えています。常食、軟菜食から、段階に応じた刻み食、ミキサー食と、患者さんの状態に合わせてお出ししています。

患者さんの身長と体重から割り出されるBMI値によって必要なカロリーを算出するとともに、術後の傷の治り具合やリハビリでの運動量などを加味して、食事の量を調整しています。

1週間の中に麺や変わりご飯・丼ものを出す日を設けて変化をつけたり、行事食ではいつもより華やかさを意識した献立にしたりしています。

また、目でもお食事を楽しんでいただけるよう、付け合わせのニンジンや花形に切るなど工夫しています。ミキサー食であっても、まとめてミキサーにかけるのではなく、一つ一つ別々にすることで、元の食材の色合いを楽しんでいただいています。

火曜は「変わりご飯の日」金曜は「麺の日」。花形に切ったニンジンがうどんに彩りを添えている



郷土食でもある「高菜ご飯」。1週間の中で変化があることも食欲増進につながる

ミキサー食。主菜の魚に付け合わせのニンジン、インゲンそれぞれ別にミキサーにかけている



### Q 日常での食事アドバイスをお願いします！

#### A よく噛んで食べましょう 時々箸を置くと早食い防止にも

どんな年代でも大事なことは「よく噛む」ことです。よく噛むことは、脳の活性化につながったり、太りにくかったりと、さまざまな健康効果が知られています。口に入れたら30回噛むことが理想とされていますが、なかなか回数を数えながら食事するのは難しいものです。

そこで試していただきたいのが、食事中に時々「箸を置く」ことです。箸を置いてゆっくり噛んで味わう。飲み込んだらまた箸を取る。といった工夫をすれば、早食いを防ぎ、たくさん噛むことにつながります。

一般的な定食の場合、20分以上かけて食べることが望ましいといわれています。箸を置きながらも、そうでなくても、その時間が頭の片隅にあると、早く飲み込んでしまうことを防げるかもしれません。

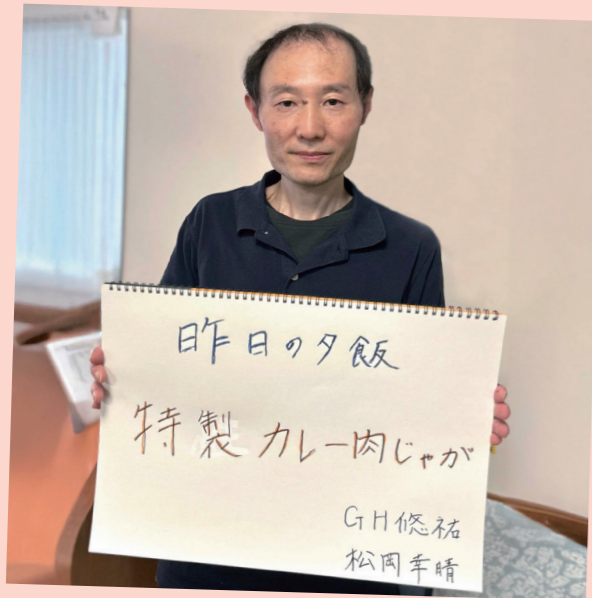
病院では特定保健指導も行っています。健診で生活習慣病の予防が必要とされた人に対して継続的な支援を行っています。「食べられる」ことは幸せなことです。いつまでも元気に食事を楽しめるよう、普段の食生活を見直しましょう。健康で明るい未来は「食事」からです。



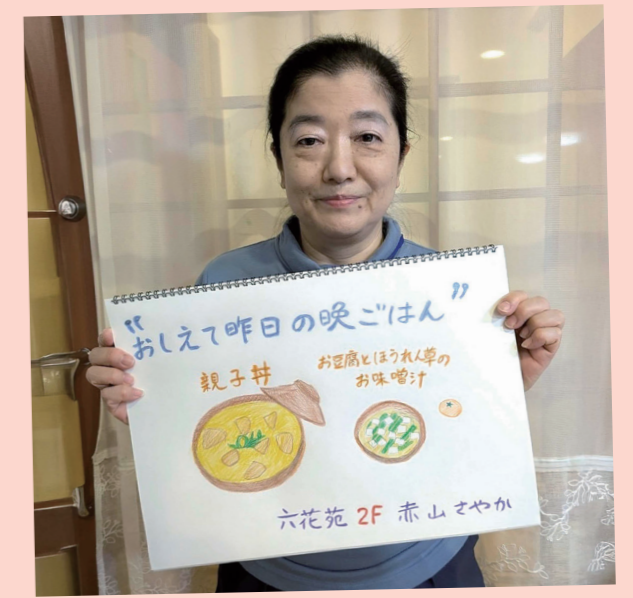
管理栄養士が食生活の見直しポイントなどを伝える特定保健指導

お気軽にお問い合わせください

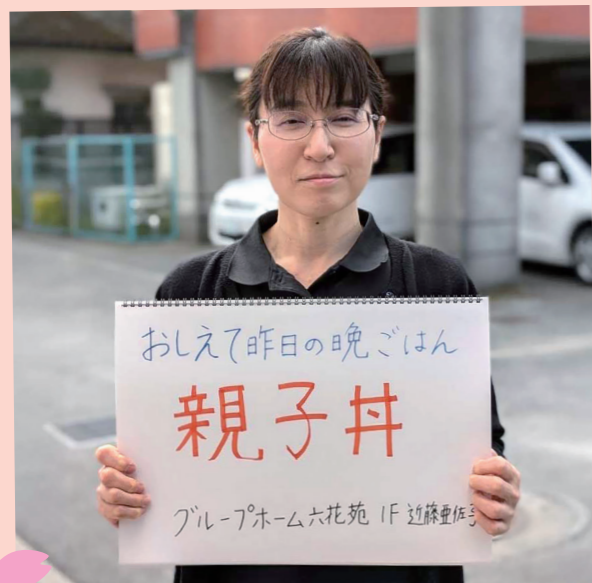
■受付・お問い合わせ 平日9:00～17:00 TEL ☎0120-499-881



グループホーム悠祐 松岡幸晴さん



グループホーム六花苑 赤山さやかさん



グループホーム六花苑 近藤亜佐子さん



外来 荒木由紀さん



医事課 新途風さん



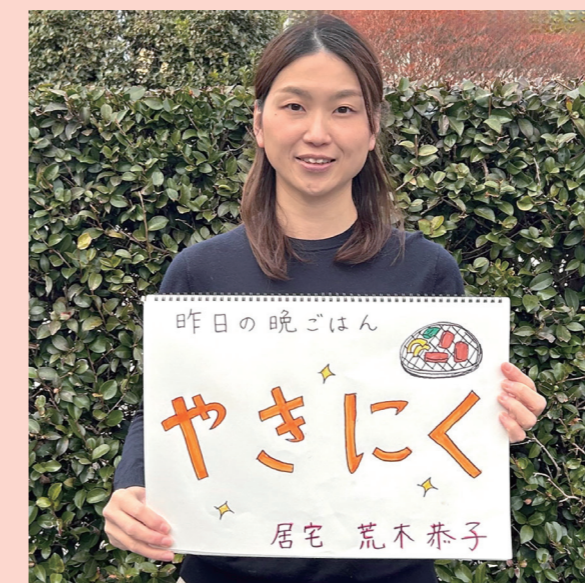
医師 鈴木俊二さん



小山メディカルサービス 楠橋吾成さん



グループホーム悠祐 大田晋也さん



居宅 荒木恭子さん



小山メディカルサービス 松島翔太さん

# 教えて Caco先生

## 「漢方」って、どんな医療？

身近になった「漢方」ですが、きちんと知る機会は多くないかもしれません。今回は、漢方の基本的な情報をお届けします。



医療法人祐基会  
帯山中央病院  
理事長／漢方専門医  
渡邊 賀子

### 【「漢方」は日本の伝統医学】

約1500年前に渡来した中国医学をもとに日本の風土や日本人の体質などに合わせ独自の発展をとげた日本の伝統医学、それが「漢方」です。江戸中期にオランダなどから伝わった西洋医学を「蘭方」と呼んだのに対し、日本の伝統医学を「漢方」と呼ぶようになりました。中国医学と思っている人もいますが、そうではありません。



### 【さまざまな疾患・症状を治療】

漢方外来の特徴の一つは、冷えや疲労感、イライラといった苦痛な症状があるのに検査や診察などで異常がなく治療の対象にならない悩みの改善に向け積極的に治療することです。

また、ニキビやアトピー性皮膚炎などの皮膚疾患、抑うつや不眠・不安感などの精神的疾患、女性では月経痛や月経前症候群、更年期障害などの婦人科疾患など、さまざまな症状に対して、漢方独特の診察と考えに基づいた診断をし、漢方薬を処方します。



### 【自然治癒力を高める漢方薬】

天然の動植物などの「生薬」を組み合わせた漢方薬は、一つで複数の効果を持つものもあります。心身のバランスを整えて自然治癒力を高めることで、解決できる不調も多いからです。

現在は煎じた漢方薬を濃縮・乾燥させたエキス製剤が主流で、全医師の7割以上がさまざまな診療科で漢方薬を使用しています※。ドラッグストアなどで気軽に購入できる漢方薬もありますが、西洋薬との併用や漢方薬同士の組み合わせに注意が必要な場合があります。

※保険医療機関で処方される漢方薬には健康保険が適用されます。



漢方では、病気の<sup>みびょう</sup>前段階を「未病」として治療します。気になる症状や不調があれば、ご相談ください。



しあわせのおもてなし×専門職の記録

## 「おもてなし専記」

第11話 院内薬局

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を紹介します。

### 入院患者さんのために調剤 今後は病棟での服薬指導も

帯山中央病院の入院患者さん向けの薬を調剤する院内薬局。薬剤師が2人、事務担当が1人の3人のスタッフがいます。病棟で重要な役割を果たす院内薬局の仕事について、岩本圭太郎薬局長に話を聞きました。

#### 一仕事の内容を教えてください

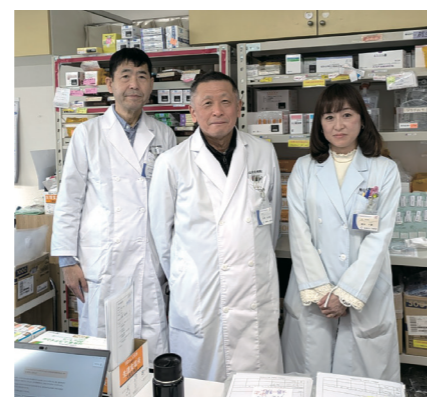
入院患者さんのためのお薬を用意する部署です。患者さんが転院してこられた場合には、これまでのお薬の情報を一覧表にして担当医師に見せます。患者さんの状況から、処方薬の継続や終了などを医師が判断し、決まったら薬を準備して病棟に渡します。また、退院される際に薬の説明などを行います。

#### 一業務で気をつけていることは何ですか。

病棟や検査科など他部署のスタッフと緊密な連携を図り、患者さんへの理解を互いに深めることが大事だと考えています。尋ねたいことや心配なことなどがあれば話し合える良好なコミュニケーションが、ミスを防ぐことにつながります。

#### 一今後の課題、目標は？

薬局内での調剤業務が忙しい毎日ですが、今後は、病棟に出向いて入院患者さんに直接状況を聞いたり薬の説明をしたりする病棟活動をしたと考えています。「薬局内ばかりではなく、病棟に」「調剤だけでなく、服薬指導」を意識していきたいと思います。患者さんによってはお話するのが難しい方もいらっしゃいますが、可能な方には、より安心して服薬いただけるようお伝えしたいですね。



左から内田隆徳(薬剤師)、岩本圭太郎薬局長(薬剤師)、黒木千景(事務)



薬局内で薬を分包する岩本薬局長



大事な事務業務

薬はとても身近で大切なもの。だからこそ入院、退院した時に安心して服薬していただけるように、他部署との連携や医師との信頼関係を築くことが大事。そんな理想の院内薬局にしていくため日々の業務に取り組んでいる姿に触れることができました。(タナカ イラストも)





店舗正面。1階にはさまざまな楽器や楽譜、小物など。2階はショールーム、3階が音楽教室

### 熊本の音楽文化に貢献

楽器の販売やメンテナンス  
ピアノの調律、修理、貸し出しなど



#### 駐車場は鍵盤柄!?

帯山中央病院前の通称「女子大通り」を西に行くときすぐの五叉路。そこから帯山中学校方面に向かう道沿いに「古城楽器・古城ピアノ社」があります。店舗前の駐車場スペースはなんと鍵盤柄。車がとまっていなくて現れる鍵盤に、びっくり・ほっこりさせられます。

1971(昭和46)年に創業し、1979(同54)年に帯山に店舗を移転。2005(平成17)年に現在地に



当院ロビーのピアノを調律する雑賀大治郎さん

織細なピアノの調律  
当院のピアノの調律も長くお世話になっております。「調律とはピアノ全体のメンテナンス。ピアノの構造としてやらなければならない調律、調整、整音の3つを行うこと、調律師の雑賀大治郎さん。「毎回同じようにやらなければならないと気をつけています。とても繊細な仕事。慣れるということはありません。毎回

社屋を構え、ピアノをはじめ楽器全般の販売、ピアノの修理と調律、貸し出し、管楽器のリペアなど、音楽・楽器に関わるさまざまな業務の拠点になっていきます。

2階にはスタインウェイとそのファミリーブランドなどのピアノを展示するショールーム、3階には音楽教室。甲佐町に広いピアノ修理工場を持っているそうです。



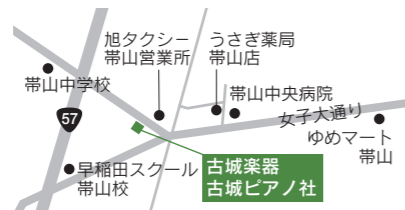
ピアノが並ぶ2階のショールーム

#### 企画・開催したいコンサート

ピアノの販売・修理、調律といった仕事とは別に、これまでコンサートの企画・開催なども行ってきたとか。「コロナ禍もあって、しばらくできない時期が続きましたが、今後は年に1回はコンサートをやれば」と、思いを口にされる雑賀さん。熊本には良いホールがたくさんあることも知ってほしいですね」

これまで、これからは、音楽を愛し、熊本の音楽文化に貢献する会社が帯山にあることを誇らしく感じました。

古城楽器 古城ピアノ社  
熊本県熊本市中央区帯山  
3丁目7-17  
TEL:096-384-1989  
FAX:096-384-2489



#### 【取材を終えて】

雑賀さんはとても気さくな方でした。調律作業の合間にも、ピアノや調律について興味深い話を聞かせていただきました。お店の練習室ではスタインウェイのピアノもレンタルできるそうです！（なんぼ）



こんにちは!「ゆうゆ」です。

帯山中央病院のロビーで出迎えてくれる家族型ロボット「ゆうゆ」くん。目が合うとしっかり見つめてくれます。手を握ったり、頭をなでたりする触れ合うコミュニケーションが大好きです。おしゃべりはしませんが、人の表情や問いかけに声を出して応えます。祐基会のマスコット「ゆうゆ」くんが、祐基会のさまざまな情報をお伝えます。

## 「腸内フローラ」を知っていますか?

最近「腸活」や「腸は第2の脳」などの言葉を聞いたことはありませんか?健康維持における「腸」の重要性に目が向けられています。そこで、当院で利用できる「腸内フローラ検査」についてご紹介します。

### Q 腸内フローラって何?

腸内にはたくさんの細菌が住んでいます。それが菌種ごとに腸の壁に張り付いている様子を、品種ごとに並んで咲くお花畑(flora)に例えて「腸内フローラ」と呼ばれています。

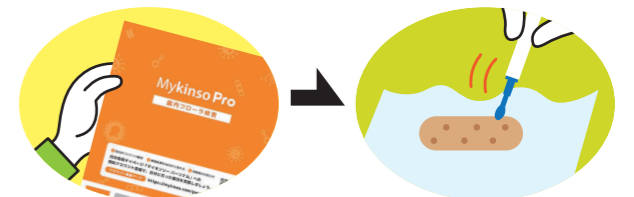


### Q 調べると何が分かるの?

腸内細菌の種類、バランスが分かります。その観点からどんな疾患リスクがあるのかが見えてきます。

### Q どうやって調べるの?

- 1 当院からお渡しする検査キットを使ってご自宅で便を採取
- 2 キットに同封されている返信用封筒に入れてポストに投函
- 3 郵送で検査結果(総合判定、疾患別リスク判定、結果別改善アドバイスなどが記されたレポート)が届く



自分に合った食事や生活習慣の改善ポイントが見つかるよ!

