

# ゆたあ〜と

発行  
 小国公立病院  
 0967-46-3111  
 おぐに老人保健施設  
 0967-46-6111  
 訪問看護ステーション  
 0967-46-6050  
 小国調剤薬局  
 0967-46-5736  
 ゆう薬局  
 0967-46-6320

2月号  
 平成28年2月1日

## 『小国郷メディカルツーリズム開催』

平成27年10月31日・11月1日の2日間、小国郷メディカルツーリズムが行われました。これは、小国の秋を満喫しながら、血糖について学んでもらうというイベントで、当院の片岡医師の呼びかけで集まった小国郷メディカルツーリズム実行委員会と、旅のよこび株式会社の主催、小国公立病院は協力という形でとり行われました。

熊本や小国郷から参加者を募り、2日間で約50名の方が参加し、血糖値について学びました。

1日目は、杖立温泉会館（下城小学校校立分校跡）で、杖立の旅館よろづやさんから提供された「ブルーサークルメニュー」の昼食を頂きました。ブルーサークルメニューとは、栄養士の監修のもと、カロリーの塩分を管理（600キロカロリー未満、塩分3g未満）した外食の事で、血糖値が気になる方でも安心して食べられます。参加者は、健康志向

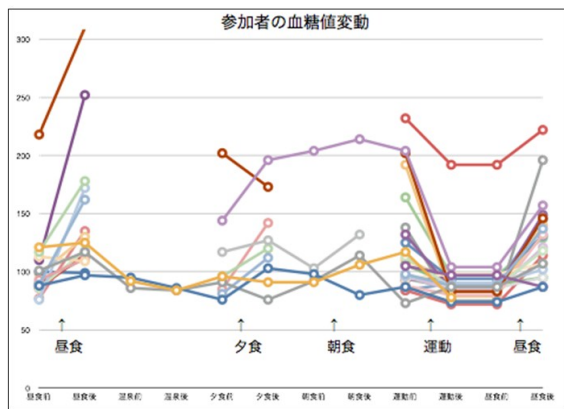


2日目は、旧国鉄宮原線遊歩ウオーキングを行いました。トンネルやアーチ橋など、旧国鉄宮原線の現役当時の雰囲気を残す遊歩道を歩きながら、秋の小国の自然を楽しみました。ゆうステーション近くの小国駅から

で、しかも美味しい食事に舌鼓をうち、食事前後の血糖値を自分で測定し、その効果を実感していました。

1日目の夜は、旅館白水荘さんにお世話になり、栄養計算された旅館の食事を食べながらの糖尿病セミナーを開催しました。熊本より招いた、糖尿病専門の栄養士や看護師から、血糖や食事についてのレクチャーがあり、血糖値の気になる人の食事の取り方について学びました。

始まる、約4kmの遊歩道ウオーキングのゴールは、木魂館近くの北里駅。一人も脱落することもなく全員がゴールインしました。



その後、木魂館で、ウオーキング後の血糖測定を行ったところ、ほとんどの人の血糖値は運動前よりも下がっており、運動の血糖に与える影響を実感しました。

運動の後は、北里バラでメディカルツーリズム用にアレンジされた特別メニューの「常夜鍋」を楽し

み、その後、運動と食事の血糖に与える影響についてみんなで振り返りを行いました。

全行程を通して、血糖値を測定したグラフは図の通りです。人によって、空腹時の血糖や、食事や運動前後の血糖値の変化の傾きが異なる事がよくわかると思います。

企画した片岡医師は「小国や熊本の多くの方々に協力いただき、ツアーが実現しました。参加者とともに、血糖について楽しく学ぶ事ができたので、またこの様なイベントを行いたい」と話しておりました。

(広報委員会)



## インフルエンザ流行の兆し!!

いま、全国的にインフルエンザや胃腸炎が流行しています。体調の悪い方や、症状発熱、咳、嘔吐、下痢などのある方は、面会をご遠慮頂きますようお願い致します。

また、症状のない方でも、面会の際には必ず手指を消毒の上、マスク着用をお願い致します(マスクは各自ご用意願います。)

マスクをご希望の方は一階売店でお買い求めください(売店が休みの場合、一階事務局にお尋ねください)。

感染対策委員会・病院長

## 〈漢方治療の特徴〉

～脳神経外科 山田治行～

漢方薬は天然の薬物(生薬という：草根木皮や動物/鉱物など)の組み合わせにより、微妙なハーモニーの薬効を発揮します。そして、それら生薬をどのような割合で調合するかが詳細に決められていて、すでに3世紀に完成された葛根湯などは、現在においても頻用処方となっています。ハトムギ、ウコン、アロエなどのように単剤で使われる民間薬や、生薬を配合した健康食品/サプリメントとは根本的に異なります。

漢方医学のもう一つの特徴は、中国伝統医学に由来する、病気に對する独特な見方、考え方にあります。

『虚実、寒熱、陰陽、気血水』というものさしで体力や体の病氣に對する反応性をとらえ、その人のその時の状態に最適な処方(「証」という)を探し出すのです(随証治療という)。

同じ病氣なのに、AさんとBさんでは薬が違う。又は、違う病氣なのに同じ薬が処方される。漢方治療ではこんな事がよく起こります。

これは『同病異治、異病同治』といえます。病名が同じであれば同じ薬が出されることが多い西洋医学に對し、漢方では体質や病態に應じた薬を選ぶからです。



# 〜おぐに老健だより〜

## 『通所利用者様と初詣に行ってきました』

老健の新年の恒例行事となりました、小国両神社への初詣に行ってきました。



寒い中、初詣に参加した利用者の皆さんは、お賽銭をあげ、おみくじを引き、お屠蘇を頂きました。

今年1年、健康に過ごせるようお祈りをされたのでしょうか？

利用者の皆様、今年も一年、事故なく元気に老健に通われるよう、そして良い年でありますようス、スタッフ一同祈っております。本年もどうぞ宜しくお願い致します。



良き一年に  
なりますように……



## 職員川柳

以前、広報誌でも紹介させていただきましたが、最近、杖を使用されている方が増えてきているようです。転倒防止などに使用されていると思われれますが、「杖の高さが合っていない方」や「杖先ゴムがすり減ったまま使用されている方」を見かけることが増えました。

高さが合っていないと、力が入りにくく、転倒しやすくなり、肩や腕に痛みが出ることもあります。

また、先ゴムがすり減ったまま使用していると、雨の日などに滑ってしまいます。どちらも杖の役目を十分に果たしていません。「大丈夫かな？」と思われる方は、転倒する前に、リハビリ室(先ゴム交換は外科外来でも可能)までお気軽にお越し下さい。調整・交換をさせていただきます。(ただし杖先ゴムは自費となります)

### リハビリ科よりお知らせ

**こたつ虫 今年の冬も現れた**

**リモコン取る手は**

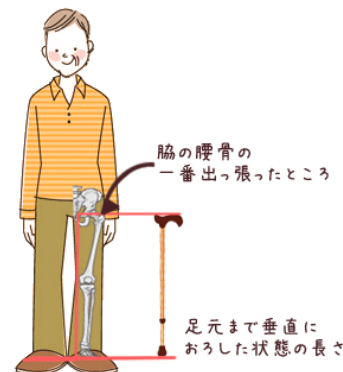
**マジックハンド**

秘密の詠み人

**医者いらず 腸が元気で**

**超元気**

秘密の詠み人



### 〜新任医師紹介〜

総合診療科  
楠原正太先生



1月から3ヶ月間、お世話になります。患者さん、ご家族に寄り添った穏やかな医療を心掛け、少しでも小国地域の方々のお役に立てるよう努めて参ります。

趣味はマラソンで、以前はサハラマラソンに出場した事があります。興味のある方、参加希望の方は気軽にお声掛けて下さい。どうぞよろしくお願い致します。



### 公立多良木病院からの 支援看護師紹介

感染認定看護師  
尾上みさきさん



3月まで3階病棟で働かせて頂きます。地域医療の連携ということで、昨年の赤池看護師に続き、球磨郡

公立多良木病院から来ました。小国公立病院はこじんまりとしていますがアットホームな雰囲気です。働いていて心地よいです。地域の人々から信頼されていることに納得がいきます。

私はいつも皆様からよい刺激を受けながら、楽しく看護をしています。私は感染管理の認定看護師です。未熟な所もありますが、何かしら感染対策面でお役に立ちたいと思っていますので、ぜひ声をかけて下さい。頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。