

研修医師紹介

医師 鋤先 駿也

初期研修医2年目の鋤先駿也と申します。高校生のころに医師体験に参加したご縁があり、熊本県民医連の奨学生となりました。八代市出身で、熊本大学を卒業し、現在は沖縄協同病院で研鑽を積んでいます。当院には8月～10月の3か月お世話になりました。

たり、検診二次精査の方の方針を決めたりするのは初めてであり、指導の伊井誠先生を初め多くの先生方やスタッフの方々にご教授いただきました。本当に感謝しております。

2025年4月から熊本大学脳神経内科医局に入局し、将来的にはそこで学んだことを当院に還元したいと考えています。戻るのはまだ先のこととなりますが、温かい目で見守っていただけたら幸いです。



沖縄は救急が激しくとにかく早く色々な患者さんを診ましたが、当院では比較的落ち着いた患者さんがメインとなる診療を経験させていただきました。特に終末期の方をお看取りし

院長の独り言② ～「感情に振り回されない方法」～

私は、2012年6月に当院院長職を拝命したので、実にまるまる12年も経ったことになる。そして、還暦も過ぎて、これまでの医師人生を振り返ることも多くなってきた。

毎日毎日人間を相手にする仕事であるが、自分も含めて人間は感情的な動物だと思ってしまう。患者さんとのやり取りもさることながら同じ医師同士の会議などの場面で驚くこともある。合理的な理由もなく決めつけて、反論を許さない人たちがいて、そうなるとその人たちに良い感情は持てなくなり、場合によってはいつまでもその陰性感情を引きずることになってしまう。戦争を始めとする地球上のありとあらゆる不幸はすべて感情をコントロールしない強欲な人間が引き起こしている。

そこで、今回皆さまにご紹介するのが、精神科医の和田秀樹先生の「感情的にならない本」である。本の中で、神経症の治療法として有名な森田療法について書かれている。森田療法には「感情の法則」というのがあって、「感情は放っておけばだんだん収まっていく」つまり、「腹が立つ」・・・放っておく。「悔しい」・・・放っておく。「憎い」・・・放っておく。

森田療法の基本は「あるがまま」なので、ネガティブな感情をあえて否定せずに、あるがままに「放っておく」ことがいいらしい。そして、この感情を収束させるのに一番いい方法は、睡眠である。ぐっすり眠って、朝から前日と全く違う気分になる経験を皆さんもしたことがあると思う。放っておいた効果は翌日出てくるのである。

さて、我が家の3匹の猫たちであるが、まず熊本地震で保護された黒猫ベルは、生い立ちのせいか用心深く、怖がりですんテレその生も。家族以外は、餌を優しくあげるMさんにしかなつかない。阿蘇生まれのハチ割れ猫のハルは8kgもある大柄な猫なのにものすごく臆病で、遊んでくれる人やチュールをあげる人が大好き。お人好し猫で、誰からも好かれるが、食べ物に対する執着が強く、にやー

にやあー(おやつくれー)とおしゃべりする。一番若いイケメン茶トラのコマルは3匹の中で一番気を遣う優しい猫である。お兄ちゃん、お姉ちゃん猫を眺めては、機嫌がよさそうだとわかると遊んでとスキンシップしかける。家族の気分をいち早く察知して、寄り添ってくれる有難い猫である。

くわみず病院を温かく支援してくださる皆さま、今年もどうぞよろしく願いいたします。



黒猫ベル



阿蘇生まれのハル



イケメン猫のコマル



社会医療法人 芳和会

くわみず病院だより No.78

発行責任者：池上 あずさ 発行所：社会医療法人芳和会くわみず病院 〒862-0954 TEL 096-381-2248 住所：熊本市中央区神水1-14-41 <https://www.kuwamizu.jp/> SAS予約sas_ctr_apt@kuwamizu.jp

くわみず病院理念

1. 無差別・平等の医療と福祉の実現を目指します
2. 保健予防・急性期から慢性期、リハビリ、在宅医療まで人の生涯にかかわる医療と介護を提供します
3. 安心して住み続けられるまちづくりの拠点となります

CONTENTS

- 1 「脱皮と変化の年を迎えて」
- 2 睡眠についての市民公開講座を開催しました!
- 3 2025年3月 病院機能評価を受審します
- 4 当院における生活習慣病への取り組み
- 5 令和6年10月から始まった選定療養制度について
- くまもと健康友の会 保健講座について
- 6 InBody(体組成計)の紹介
- 病院駐車場の委託管理について
- 7 今までどおり保険証でも受診できます。
- 年男・年女紹介コメント
- 8 研修医師紹介
- 院長の独り言



※マスクを除去して撮影しました。

「脱皮と変化の年を迎えて」

院長 池上 あずさ

新年あけましておめでとうございます。

昨年を振り返ると、2024年は元日の能登半島地震に始まりました。復旧・復興が遅れる中、9月には豪雨災害も重なり、被害は甚大なものになりました。震災及び震災関連死で亡くなられた方々のご冥福をお祈りするとともに、能登の一日も早い復旧・復興を心よりお祈り申し上げます。

2024年は診療報酬・介護報酬・障害福祉サービスのトリプル改定の年でした。今回の報酬改定によって全国の多くの医療機関・介護施設・障がい者福祉施設が経営的に悪化し、縮小・倒産・統廃合を余儀なくされています。当院に置き換えてみますと、年間約1,000人の救急患者の受け皿となっていたハイケアユニット(HCU)の入院管理料が10月より算定できなくなりました。急性期医療は回復期・慢性期医療に比べると人的・物的資源を多く必要としますが、それらの資源が簡単には手に入れない小規模の当院にとっては、これまでHCUは急性期入院医療の要となっておりました。要を失ったいま、当院は経営的に非常に厳しい状況が続いております。本当にこのまま医療・介護・福祉の集約化が進んでいった先に、安心できる社会が到来するのでしょうか？私たちが理念とする「無差別・平等の医療と福祉の実現」のためにも、様々な個人や団体と手を結び、社会保障政策の改善を求めていきたいと思っております。

その一方で、少子高齢化社会・労働人口減少社会が待たなしに到来する中で、私たちはくわみず病院の立ち位置を捉えなおす転換点に来ていると考えております。すなわち、巳年にふさわしく2025年を「脱皮と変化の年」とする決意です。近年は高齢化の進行により、従来の典型的な急性期症例が徐々に減少し、複数の慢性疾患を持った高齢者及び要介護状態にある高齢者から発生する急性期疾患による入院が増加しています。医療・介護及び病院・診療所の連携の中で適切に対応していくことが求められますが、私たちは地域包括ケア時代において「コミュニティホスピタル」となることでその責任を果たしていきたいと考えております。コミュニティホスピタルとは、総合診療を軸に超急性期以外のすべての医療、リハビリ、栄養管理、介護などのケアをワンストップで提供する病院であり、病気を診る医療ではなく、患者さんの人生を診て、「治し、支える医療」を提供する病院です。様々な機関と連携する中で、「くわみず病院に行けば(つながれば)何かかなる」、「困難事例に最期まで寄り添ってほしい」という患者さんの想いに最大限寄り添って参りたいと考えております。

変化の時にあたっては、患者・利用者のみならず連携機関のみならず、ご理解とご協力をお願いすることも多々あるかと存じます。私たちの医療・介護・福祉の共同の営みのメンバーの一員として、叱咤激励をいただければ幸いです。

本年も引き続きよろしく願い申し上げます。

睡眠についての市民公開講座を開催しました!

事務長 本高 勝久

去る2024年12月14日(土)、3年ぶりとなる当院による市民公開講座を熊本城ホールの会議室にて開催しました。今回のテーマは「睡眠・快眠学フォーラムin熊本～爽やかな朝を迎えていますか?快眠学を一緒に学ぼう!」。睡眠についての市民公開講座としては、実に10年ぶりの開催となりました。当日は老若男女を問わず幅広い世代から約200名の市民の方にご参加いただき、盛況に終えることができました。講座のハイライトをご紹介します。

1. 池上あずさ先生(くわみず病院院長)による講演

池上先生は「いびき・無呼吸・不眠～女性にもある睡眠時無呼吸症候群(隠れSAS!)～」と題して、女性の睡眠の問題にフォーカスした講演を行いました。女性の睡眠時無呼吸症候群



(SAS)は閉経後の50代～60代に多く見られるようになります。特に重症のSASになると、男性に比べて女性の方が心疾患のリスクが高いにもかかわらず、いびきを認めることへの抵抗感があることや周囲が指摘することへのためらいがあること、更年期障害に見られる不定愁訴など様々な症状と混同されることから、見逃されてしまう危険性があります。幸いにも治療につながった当院の患者さんからは、「CPAP(*)で人生が変わった」、「常にイライラしてネガティブ思考だったのに、治療によっておおらかでポジティブ思考になった」、「もっと早く受診しておけばよかった」という、うれしい報告をいただいております。男性に多いとされるSASですが、正しい診断と治療によって、女性もよい睡眠と健康を取り戻すことは可能です。

(*)SASの治療法で、睡眠時に鼻に装着したマスクから空気を送り込むことによって、ある一定の圧力を気道にかける方法。

2. 福原明先生(くわみず病院副院長兼同睡眠センター長)による講演

福原先生は「今、子どもの睡眠が危ない!～子ども時代の睡眠の重要性～」と題して、子どもの睡眠の問題にフォーカスした講演を行いました。子どもの適正な睡眠時間は年代にもよりますが、小学生の推奨睡眠時間は9時間とされています。短い睡眠時間は、肥満発症のリスクを高め、ネガティブ思考になりやすく、学業成績を低下させ、ひいては幸福感や生活の質の低下へとつながります。親にできることは、家族ぐるみで早寝・早起きの習慣をつくり、推奨時間から逆算して就寝時間を決め、食事や運動、友人との遊び時間についても睡眠時間を確保できるように援助することです。また就寝前にデジタル機器を使わないことも重要です。睡眠は1日の生活の結果です。子どもの睡眠の問題を改善するためには、1日全体の過ごし方を改善する必要があります(光と運動と食事がポイント)。



3. 内村直尚先生(一般社団法人日本睡眠学会理事長/久留米大学学長)による講演

今回のメイン演者である内村先生からは「良い眠りで健康・長寿・幸福をめざす～目覚めの休養感が深い眠りのパラメーター～」と題して、「ぐっすり寝た」という睡眠の休養感の重要性について、ユーモアも交えてお話しいただきました。日本人の5人に1人は睡眠の問題を抱えていると言われております。睡眠の休養感を低下させる要因としては、①睡眠不足、②ストレス、③食習慣の乱れ、④運動不足、⑤慢性疾患が挙げられます。



睡眠不足については、適切な睡眠時間が大事で、大人では6～8時間が必要です。「ぐっすり寝た」という実感を得るためには、短すぎる睡眠はよくないという印象はありますが、長すぎる睡眠も健康への悪影響があることが指摘されています(うつ病の罹患率、認知症の発症リスク、死亡率などが増加)。特に65歳以上の方へのメッセージとして、「布団に入ってテレビを見てはいけない」というお話がありました。布団に入ってテレビを見てると、ついウトウトしてしまいます。これがその後の睡眠の質を下げ、死亡リスクを高めることにつながります。昼寝をする場合には、30分以内にするのが肝要です。

今回の市民公開の参加者からは、「女性のSASのお話は自分によくあてはまると思い聞いていた。自覚はあるものの治療に踏み出すことへのためらいもあり、今回の話を聞いて治療を前向きに考えてみようと思った」、「子どもの睡眠時間の確保のためには、親のデジタル機器の使用も見直す必要があると感じた」、「睡眠の

質確保のためにしてはいけないことをすべてやっつけてしまっている。生活習慣を見直すきっかけになった」などの感想が聞かれました。

当日はSASの治療法であるCPAP機器の実物展示(協賛企業:バイタルエア・ジャパン(株))もあり、当院睡眠センター職員の話も熱心に聞いて帰られる参加者の姿もありました。内村先生から運動不足解消のために早歩きを心がけることを呼び掛けられたこともあったか、師走のせいか、市民公開講座の帰路につく参加者の足取りが早かったとか。また次回の市民公開講座を楽しみにお会いしましょう!



2025年3月 病院機能評価を受審します ～より良い医療の提供を目指して～

総看護師長 竹丸 恵子

病院は、自院の理念達成や地域に根ざし、安全・安心、信頼と納得の得られる質の高い医療サービスの提供を目指して、日々改善が求められます。病院の自助努力が最も重要ですが、第三者による客観的な評価が効果的です。

病院機能評価は、日本医療機能評価機構が第三者の立場で、病院の更なる改善活動の推進、医療の質の向上を目的として組織全体の運営管理および提供される医療について評価を行うものです。一定の水準を満たした病院は「認定病院」として「認定証」を発行されます。

医師、看護師、事務からなる3人のサーベイヤー(評価調査者)が病院を訪問し、書面調査や面接、院内部署訪問を通して評価を行います。

くわみず病院では2010年から受審、認定更新を行ってまいりましたが、2020年コロナ流行以降受審できず、認定期間が切れていました。2024年5月「改めて当院の医療の質を客観的に把握し求

められる医療の質を確認する」「評価の要素を十分に満たしていない事項の改善に取り組むことで医療の質を向上させる」ことを目的として受審することを決定し、地道に準備を進めてきました。現在、3月の受審本番に向け全部署総出でラストスパート中です。



リハーサルですが緊張感あふれる模擬面接

当院における生活習慣病への取り組み

外来師長 秋吉 明子

生活習慣病は、その名の通り生活習慣が影響する病気です。具体的には高血圧や脂質異常症、2型糖尿病などが含まれます。そのため、いくらお薬で治療をしたとしても、暴飲暴食、喫煙や飲酒、不眠など生活習慣の乱れにより容易に悪化します。逆に言えば、生活習慣を改善することで、薬の服用が必要なくなる可能性もあります。

しかし簡単なようで難しいのが生活習慣の改善です。想像してみてください。習慣化した生活に新たなことを取り入れるのは、容易な事ではありませんし、仕事

のスケジュールによっては困難な場合もあります。また何かストレスがかかればお酒を飲んだり甘いものを食べたり、グダグダしたりもしたくなります。つまり生活習慣病の見直しには、それぞれのライフスタイルに合わせた工夫が必要なのです。

そのため当院では外来での個別の栄養指導や集団栄養運動療法、教育入院など、患者さんの病気をサポートするための取り組みを行っています。今回は集団栄養運動療法についてご紹介したいと思います。

集団栄養運動療法とは？

保険診療で、生活習慣病を持つ患者さんに対して、管理栄養士と理学療法士で食事と運動についての講義と運動の実践を行っています。同じ病気の患者さん同士10名前後で行うため、患者さん同士のつながりができたり、ご自分のライフスタイルに合わせた生活習慣改善へのヒントになります。基本は1度の参加ですが、毎月参加を楽しみにしている方もいらっしゃいます。

★実際の様子★



糖尿病・高血圧・脂質異常症の方が対象になります

～料金案内～

初回

- 1割負担：420円
- 2割負担：830円
- 3割負担：1250円

2回目以降

- 1割負担：360円
- 2割負担：710円
- 3割負担：1070円

ご興味のある方は外来看護師までお声かけ下さい

令和6年10月から始まった選定療養制度について

薬局次長 横山 典宏

昨年10月から選定療養制度が開始されました。患者さんによっては少し薬局で支払う費用が増えた方もいらっしゃるかと思いますのでこの制度についてまとめました。

選定療養制度とは？

選定療養制度は、患者さんが後発医薬品(ジェネリック医薬品)ではなく、先発医薬品(長期収載品)を希望する場合、その費用差額の一部を自己負担する制度です。

対象となる医薬品

- ・先発医薬品：市場に出てから5年以上経過した医薬品。(1097品目)
例)モーラステープ、ヒルドイドソフト軟膏
- ・後発医薬品：先発医薬品と同じ成分を持つが、価格が安い医薬品。

費用負担の仕組み

患者さんが先発医薬品を希望する場合、後発医薬品との価格差の1/4を自己負担します。例えば、先発医薬品が100円、後発医薬品が60円の場合、差額40円の1/4である10円を自己負担します。

特別料金

この特別料金には消費税も加わるため、実際の負担額は増えることがあります。

例外(負担が増えることはありません)

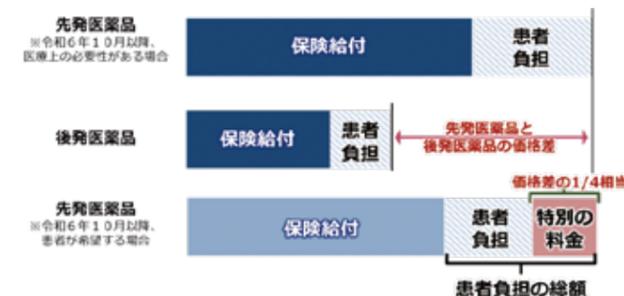
- ・医師の判断により医療上の必要がある場合(後発医薬品で副作用が発生した場合や効き目が無い)
- ・後発医薬品が市場に出回っていない場合(処方箋を持ち込んだ薬局に在庫がない場合)

目的

この制度の目的は、医療費の抑制と後発医薬品の普及を促進することです。

くわみず病院でお渡ししている処方箋は「後発変更不可」等の記載がない場合は先発医薬品であっても薬局でジェネリック医薬品に変更が出来ます。

くわみず病院では以前から安心安全に使用できるジェネリックの採用を進めていますので、本制度開始にあたり今まで何となく先発医薬品を使用していた方もジェネリックを一度利用してみませんか？



くまもと健康友の会 保健講座について

医局事務・研修担当 迫田 佐枝子

熊本県民医連の奨学生だった鋤先(すきさき)先生が、昨年当院で3か月研修を行いました。初期臨床研修中は、「地域の保健予防活動に寄与する」必要もあり、くまもと健康友の会で10月17日(木)に「がんについて学ぼう」というテーマで保健講座を行いました。

冒頭「日本人の2人に1人はがんになる」「日本人の4人に1人はがんで亡くなる」は刺激的な内容でし

た。「がんにならない生活習慣」や「健診の必要性」に会場やWeb参加の友の会会員さんから、多くの質問をいただき、当院で行える各種がん検診の大事さを感じたそうです。現在、鋤先先生は、同じ民医連に加盟している沖縄協同病院で研修中です。地域の皆様のリクエストがあれば保健講座を再度開催したいと思います。よろしくお願ひ致します。

主な部位別がん死亡数(2022)

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓
女性	大腸	肺	膵臓	乳房	胃
計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓

出典：人口動態統計がん死亡データ

がんにならないための生活習慣



対策型がん検診

- ・胃がん検診
- ・大腸がん検診
- ・肺がん検診
- ・乳がん検診
- ・子宮頸がん検診



InBody (体組成計) の紹介

リハビリテーション科 宮村 潤一

2024年11月22日、“InBody”を導入しました。県内で導入されている医療施設は125カ所、今回導入したモデルは当院を含め5カ所あり、循環器やがん緩和治療、腎臓、消化器など様々な分野で利用されています。

“InBody”は体組成計・体脂肪計(BIA装置)と呼ばれる機器で、ごくわずかな電流を流して体成分を測定します(測定時間は70～140秒)。家庭用のものとは異なり、年齢や性別で補正しないため、正確な測定が可能です(注意：心臓ペースメーカー装着の方は使用することができません)。

栄養状態に問題がないか、体がむくんでいないか、身体はバランスよく発達しているかなど、人体成分の過不足を評価することができます。

具体的な活用としては、心不全や腎不全などの治療の効果判定、リハビリの効果・判定、栄養状態の評価、サルコペニア(加齢による筋肉量の減少および筋力の低下)の診断などがあります。

皆様の健康づくりに大いに役立つものであり、積極的に活用していきたいと考えています。ご興味がある方はお気軽にご相談ください。



病院駐車場の委託管理について

総務課 神崎 光明

くわみず病院駐車場は、2024年11月より、外来患者さんや家族の方々が優先して駐車できる環境とするために、タイムズ24株式会社へ外部管理委託いたしました。

開始する2か月ほど前より、外来診察等で周知のご案内をさせていただきましたが、やはり実際始まりますと、精算機の操作について、戸惑う方が多くおられたかと思えます。開始1週間は、タイムズ24より職員を派遣していただき、精算機の前で、操作補助をしていただき、どうにか大きな混乱なく、スタートできたのではないかと考えております。

その後も、委託後に初めて来院された方など、精算方法がわからない方への対応を受付職員が対応させていただきます。不明な点等ございましたら、お気軽に職員へお尋ねいただければと思います。

今後とも患者サービスの充実と地域貢献に努めて参りますので、何とぞよろしくご厚意申し上げます。



第1,2駐車場精算機 (精算の際には車両ナンバーが必要です)



第3駐車場精算機

今までどおり保険証でも受診できます。

総務課 上村 東洋

政府は、2024年12月から従来の健康保険証の新規発行をやめ、マイナ保険証に一本化しました。今後は、マイナ保険証の移行で、国・保険者の保険証交付義務がなくなり、申請しなければ手元に届かなくなってしまうので、誰でも安心して医療を受けられる国民皆制度の崩壊にもつながる恐れが出てきました。

また、移行するメリットも分からないため、患者さんの中には、「保険証がなくなるけどどうすればよいか分からない」「マイナンバーカードは、作るつもりはないが、どうしたら良いか」など不安を抱えている方が多くいらっしゃいます。

12月以降も「今までどおり保険証でも受診できます」が、一時しのぎの政策でしかありません。

当院は、マイナ保険証で受診できますが、これからは現行の保険証を残してもらうよう国に対して、署名などを通して声を上げていきます。

今後ともご協力をお願い申し上げます。



あわてないで大丈夫!

12月以降、保険証どうなるの?

- 従来の保険証を使えます
従来の保険証の有効期限までは、引き続き保険証を使えます(最大1年間)。
- 保険証の代わりに「資格確認書」が届きます
マイナカードを持っていない人、持っていないが保険証機能をつける手続きをしていない人に「資格確認書」が届きます。有効期限は「各保険者が5年を超えない期間を定める」とされています。
- マイナ保険証の解除も可能に
マイナ保険証のシステムへの不安などに対応するため、10月からマイナ保険証の利用登録の解除ができるようになります。保険者に申請すると、マイナ保険証の代わりに「資格確認書」が交付されます。

年男・年女紹介コメント

栄養科 坂本 恭子

年女としては健康にすごすこと、又新しい趣味を見つけたいと思います。職場では困難なことや、新たな課題があります、丁寧に一つ一つ解決できればと思っています。

栄養科 山口 彩香

昨年4月に入職した山口です。周囲の方々に沢山助けていただきながら、日々多くのことを学んでいます。今後も周囲への感謝の気持ちを忘れず、精進していきたいと思っています。

医療サービス課 後藤 史郎

前は、まだニート(浪人生)だったことを思うと、随分と遠い所まで来てしまった気がします。歴史を振り返ると、巳年は日露戦争や世界恐慌、継続戦争、太平洋戦争、ベルリンの壁崩壊、アメリカ同時多発テロなど世界史に残るような出来事が起こっています。今年くらいは平和であってほしいものです。

検査科 田畑 健伸

今の私(36才)が次の年男(48才)になった時、後悔せず、成長を感じれる12年にします。

ぼっぼ保育所 澤田 智子

子どもたちの成長に喜びを感じながら楽しく働いています。皆のパワーを糧に若々しく過ごしていきたいです。

3階病棟 岡本 和歌子

今年は仕事もプライベートも充実した1年になるよう頑張ろうと思います。

3階病棟 川崎 凜央

今年は年女なので、スキルアップのために勉強やイベントごとなど様々なことに取り組みたいと思います。