

年女紹介コメント

通所リハビリテーション科

岩川 真紀

仕事もプライベートもアクティブに駆け抜ける一年に。健康第一、笑顔で、感謝の気持ちを大切に過ごします。

健診部

藤本 麻美

愛犬と毎日2回の散歩を続け、健康づくりに努めて頑張ります。今年もどうぞ宜しくお願い致します。

歯科

上田 美加

午のように情熱と行動力をもって、外来や病棟を突き進んで行きたいと思います。今年もよろしくお願いします。

ぽっぽ保育園

岩本 ひなた

今年は駆け抜ける一年になりますように、精進してまいります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

くわみず病院

くわみず病院

くわみず病院 通所リハビリテーション

院長の独り言②③ ～「眠りを守るということ」～

当院は熊本県で唯一の日本睡眠学会認定施設の睡眠医療センターを有している。ここ数年、特に強く実感しているのは「睡眠は生命と社会の安定の基盤である」という事実である。人は不安や家族の心配ごと、大切な人の病気や死去、家庭内や仕事上のトラブルがあると途端に眠れなくなる。眠れないと人は視野が狭くなり、攻撃的・悲観的になり、正しい判断をしにくくなる。逆に、よく眠ると翌朝には同じ出来事でも受け止め方が全く変わる。希望や展望を持ちやすく、楽観的になれる。このことは誰もが経験していることであり、睡眠は脳と心の安全装置ともいえる。

戦禍の中で、我が子を守りながら親たちは眠れるだろうか？イルカは右脳と左脳が交互に眠ることで24時間身の安全を守ることができる。ヒトは、脳幹部は24時間働いて、大脳を夜休ませる。しかしながら、夜眠るためには、安心と安全が必要であり、その意味で究極の睡眠障害は、暴力であり戦争である。

さて、我が家の猫たちは、この季節になると床暖や私の布団の中で大の字になって長々と眠る。猫は1日にだいたい12～16時間眠るし、長い猫は18時間～20時間近く寝ることもある。猫は本来「待ち伏せ型ハンター」の生き物だから、獲物を狙う瞬発力のために体と脳をこまめに休める必要がある。ところが、長時間寝ていても浅い眠りと深い眠りを繰り返し、実際は90%を浅い眠り(うとうと・半覚醒)で10%が夢を見る

レム睡眠(足ビクビク・しっぽびくっ)で、猫は「安心・安全」が揃ったときにだけ深く眠れるのである。家猫が熟睡できるのは、飼い主に保護されているからである。そして、人間も同じように身体と心が安心してるとき、初めて眠りは本来の形、レム睡眠とノンレム睡眠が調和し、熟睡できて、夜が心と体を癒やしてくれるのである。つまり、眠りを守ることは命を守ること、そしてきちんと眠れる社会は、争いよりも思いやりが生まれる社会であると私は信じている。

いつもくわみず病院を温かく支えてくださる皆さま心より感謝申し上げます。どうぞ良い新年をお迎えくださいませ。

お布団大好きベル嬢

かくれんぼしてるハルとコハル

社会医療法人 芳和会

くわみず病院だより

No.80

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 「新年を迎えて」

2・3 くわみず病院「開放型連絡会・地域連携の会」を開催しました。

4 「わくわくチャレンジ 病院のおしごと inくわみず病院」を開催しました!

5 肥満は万病のもと

6 知っておきたい「腎臓」のお話

7 「ぽっぽ保育園の紹介」

8 連携医療機関紹介 すえふじ医院

9 連携医療機関紹介 もりもりクリニック

10 年女紹介コメント

院長の独り言

謹賀新年

※マスクを除去して撮影しました。

「新年を迎えて」

副院長 福原 明

謹んで新年のお慶びを申し上げます。新年を迎え、新たな期待を抱き、「今年こそは」と心に誓った方もおられることでしょう。

昨年は医療情勢の変化もあり、当院にとっても試練の多い一年でした。しかし、そうした変化の波があったからこそ、私たちが大切にしてきた「地域医療の原点」を、改めて見つめ直す機会にもなったと感じています。

当院には、病院設立以来大切にしてきた「総合診療(家庭医療)」の精神があります。病気そのものだけでなく、その背景にある生活やご家族、地域のつながりにまで目を向けること。そして、どのような状況にある方も決して見捨てないという想い。これは、私たち職員全員が共有する、揺るぎない誇りです。

これからも地域に必要とされる病院であり続けるために、私たちが大切にしてきたこの「マインド」を、もう一度皆で共有し、日々のケアに活かしていきたいと考えています。大切にしたいのは、次の3つの視点です。

1. 「その人らしさ」を大切にする医療(患者中心の医療) 症状だけでなく、患者さんの価値観や歩んでこられた人生に想いを馳せること。まずは「聴く」ことから始め、病気だけでなく「人」に向き合います。

2. 家族や地域と「つながる」支援(家族・地域を巻き込む力の強化) 患者さんを孤立させないために、ご家族や地域の力と結びつける働きかけを大切にします。病院の中だけで完結させず、地域全体で支える輪を広げます。

3. チームの力で「絡み合った糸」を解く(複雑な問題への統合的アプローチ) 体、心、環境など、様々な要因が絡み合う難しい問題も、多職種のチームワークにより解決の糸口を見つけます。職種の壁を越え、知恵を出し合うことを大切にします。

医師だけでなく、すべてのスタッフがそれぞれの立場からこの想いを形にしていくことが、当院の未来、ひいては地域の安心につながると信じています。

本年も、スタッフ一丸となって、地域に深く根差した温かい医療を提供できるよう努めてまいります。皆様にとりまして、本年が幸多き一年となりますよう心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶いたします。

くわみず病院「開放型連絡会・地域連携の会」を開催しました。

副総看護師長 山田 奈保美

2019年以降コロナ禍で開催できていなかった「開放型連絡会・地域連携の会」を8月29日、ホテル熊本テルサにて開催しました。日頃から連携させていただいている医療機関・介護施設29施設55名の皆様にご参加いただきました。当院・法人内職員を合わせると92名の参加となりました。

第1部は講演会。まず当院からは「多職種で支える嚥下機能—当院の嚥下機能評価と地域連携の工夫—」を財津医師(内科診療部長)より報告させていただきました。はじめは当院の医療活動として睡眠センター、リウマチ外来、訪問診察、総合診療医の育成、地域づくりの活動など紹介がありました。当院は紹介も含め高齢者で嚥下機能が低下している患者さまの入院が多くあります。栄養サポートチームでの嚥下評価として嚥下造影・嚥下内視鏡検査、言語聴覚士による嚥下訓練などの活動を報告させていただきました。施設や病院に入所中の高齢者の一番の楽しみは「食事」であり、食欲がある人の方が長生きと言われています。食事は



財津翔医師(内科診療部長)

患者さんの人生の楽しみでもあり生きる力でもあるので、できるだけ長くお口から食べれるように、寄り添っていきたいと思っています。嚥下評価の検査は外来でも可能です、いつでもご相談ください。

特別講演は「地域包括ケア時代の地域連携・地域づくり」と題して、特定医療法人谷田会 谷田病院の藤井将志事務部長よりご講演をいただきました。谷田病院は甲佐町にあり、まちづくり活動としてトランポリン教室から始まり、学習塾、おまつりへの参加やスポーツ支援、古民家レストランやグランピング施設の運営、イベント開催など多彩な活動をされており、たくさん写真や動画とともにご紹介いただきました。また、「病院食を100%地産地消の無農薬に変える」ため『やつだ農場』を作り、米作りをしたり、ドレッシングやお茶作りもされています(お茶を頂きましたが、とても美味しかったです)。医学部生が地域を体験できるコミュニティづくりもされています。新たな取り組みとして、高齢者デーサービスや放課後デイサービスの施設も併せ持つ「公園型複合施設」の開設を計画中だそうです。藤井事務部長の講演を聞いて、病院は病気の治療や予防をするだけではなく、地域づくりに関わることでよりその人の人生に寄り添う医療・介護が提供できるのではないかと感じました。当院職員や参加者の方から「グランピング施設に行ったことがある」という声も聞かれました。ぜひ皆様も甲佐町に足を運ばれてみてはいかがでしょうか。

第2部の懇親会はわかばクリニック 片山貴文院長先生の乾杯のご発声で始まりました。今回は余興は知る人ぞ知る「くわバンド」、今年は「くわバンド featuring むたバンド」とグレードアップしました。きっかけは、牟田内科医院にご挨拶に伺った際、牟田

龍史院長が歌を歌われると聞いて、「うちの副院長2人もバンドをしてます、連携の会でボーカルされませんか?」と話題にしたことでした。当日は赤木副院長作成の参加ご施設紹介動画をバックに2曲披露し、会場が大いに盛り上がりました。くわみず病院のYouTubeのチャンネルに動画がありますので是非ご視聴ください。この後もバンド活動での連携は続いているようです。

6年ぶりの開催で、不手際はないだろうかと心配していましたが、会場のスタッフの方々、参加していただいた皆様のおかげで盛会に終えることができました。



講師 藤井将志事務部長

た。日頃からお世話になっている先生方、スタッフの皆様と交流を深めることができ、とても有意義な時間を過ごすことができました。

地域医療を守ることはひとつの病院ではできません。様々な機能を持つ医療機関、介護事業所がそれぞれの強みを生かし、連携を強化していくことが必要だと思います。

今年も、くわみず病院でしかできない医療・介護を提供し、これまで以上の連携強化ができるよう頑張っていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。



くわバンドfeaturingむたバンド 右から2番目が牟田先生です



集合写真

「わくわくチャレンジ 病院のおしごと inくわみず病院」を開催しました!

検査科 渡邊 里々花

2025年12月20日(土)、当院初となる小学生向け医療職体験イベントを開催しました。

当日は天候にも恵まれ、多くの子どもたちが元気いっぱいに参加してくれました。

医師・看護師による聴診器体験や、心臓マッサージなどのBLS体験をはじめ、薬剤師や管理栄養士、リハビリ、検査技師、放射線技師など、病院の多岐にわたる「おしごと」に子どもたちが挑戦しました。



未来のお医者さん!? 真剣な表情で聴診器体験を楽しむ子どもたち。



好きなお薬を選んで調剤にチャレンジ!



白衣を着てお医者さんに変身! 診察室で写真撮影!

参加した子どもたちからは、「またやってみたい!」「楽しかった!」といった嬉しい感想が数多く寄せられました。

くわみず病院はこれからも、地域に開かれた病院として子どもたちの夢や地域の健康を支える様々な取り組みを続けていきます。ご参加いただいた皆さま、本当にありがとうございました!



人形を使ってBLS(一次救命処置)に挑戦!



食べ物のカロリー当てクイズに挑戦!楽しみながら食の大切さを学ぶ子どもたち。



超音波検査機でゼリーの中の果物を当てる子どもたち。

肥満は万病のもと

外来師長 秋吉 明子

近年、単に太っているだけの「肥満」と違い、肥満による様々な病気を抱える「肥満症」が問題となっています。「肥満症」のある人は、複数の病気を合併することが多いですが、減量治療によってそれらの合併症を予防・

改善することができます。当院は治療目的の減量(ダイエット)入院を行っています。食事療法だけでなく、患者さんに合わせた運動療法の指導や生活スタイルに合わせた減量目標をチームで一緒に立てていきます。

当院に特化した減量プログラム



入院前に運動負荷試験で
心肺機能の評価を行い
あなたに最適な運動内容を決めます



最新のINBODYで体重だけでなく、
筋肉量や脂肪量などの
変化を評価していきます。

肥満症

BMI 25以上
+

以下どれか1つ以上当てはまる

① 耐糖能障害 (2型糖尿病・耐糖能異常など)

② 脂質異常症

③ 高血圧

④ 高尿酸血症・痛風

⑤ 冠動脈疾患: 心筋梗塞・狭心症

⑥ 脳梗塞: 脳血栓症・一過性脳虚血発作 (TIA)

⑦ 非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD)

⑧ 月経異常・不妊

⑨ 閉塞性睡眠時無呼吸症候群 (OSAS)・肥満低換気症候群

⑩ 運動器疾患: 変形性関節症 (膝・股関節)・変形性脊椎症、手指の変形性関節症

⑪ 肥満関連腎臓病

OR

腹囲

男性: 85cm以上
女性: 90cm以上

内臓脂肪型肥満

日本肥満学会より

日本肥満予防健康協会が認定する
ダイエットアドバイザーの資格を有する
看護師・管理栄養士を配置し、
チームであなたをサポートします。

入院治療には、肥満症の診断と減量により合併症予防や悪化が期待できると医師が判断したものにります。また、上記の検査は病状によりできない方もいらっしゃいます。基本は2週間の入院ですが、動機づけを中心とした2泊3日入院や仕事でお休みがとりづらい方向けの週末などの入院なども検討しています。まずはお気軽にご相談ください。

お問い合わせは 外来 あきよしまで

知っておきたい「腎臓」のお話
～あなたの身体で働く、小さな働きモノ～

医局 荒木 さくら

くわみず病院で医師をしています、荒木さくらです。今回は、私たちの体の中で毎日静かに、でも懸命に働いている「腎臓」についてのお話です。

■腎臓ってどんな臓器？

腎臓は背中側に左右2つあり、ソラマメのような形をしています。大きさは10cm×5cmほど、重さは100g程度の臓器です。腎臓は沢山の働きをしています、主な仕事は以下の3つです。

- 1. 尿をつくる：血液をろ過して老廃物や余分な塩分・水分を捨て、体のバランスを整えます。
- 2. 血をつくる：血液を作る指令を出します。
- 3. 骨をつくる：骨を丈夫にする働きを助けます。腎臓はよく「茶こし」に例えられます。茶こしの網目がしっかりしていれば、きれいな尿が作られますが、機能が弱まると網目が壊れ、体に必要なタンパク質などが尿に漏れ出てしまいます。

■「慢性腎臓病」にご用心

現在、20歳以上の8人に1人が「慢性腎臓病」と言われるほど、腎臓病は身近な病気です。腎臓を保護する薬はありますが、腎臓自体を良くする薬はなく、基本的には今の状態からさらに悪くしないということが、腎臓病の治療方針となります。特に注意が必要なのが「糖尿病腎症」です。これは糖尿病で糖の多いドロドロの血液が流れ続けることで、腎臓の血管が傷ついてしまう病気で、透析が必要になる原因の第1位となっています。

■早期発見と予防のために

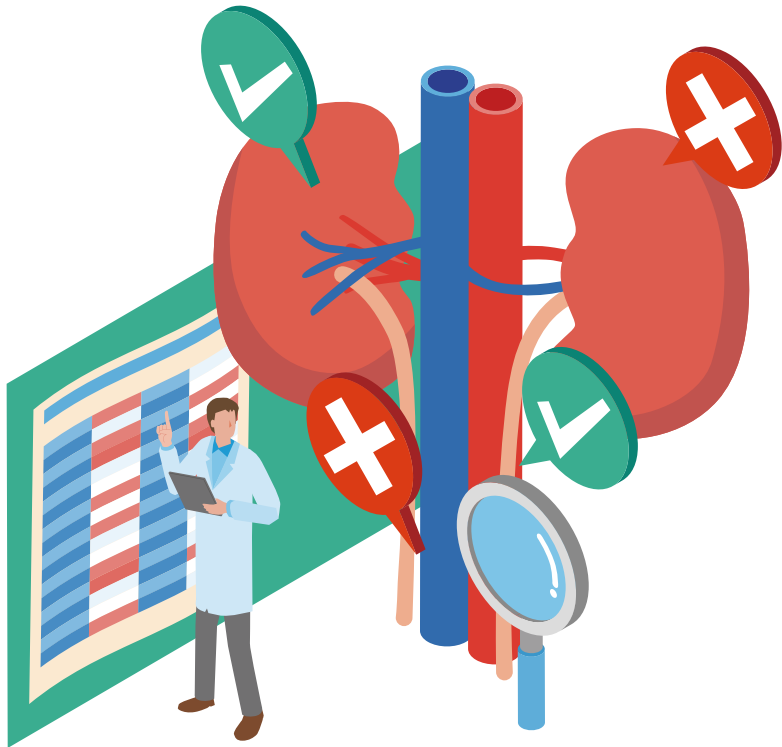
慢性腎臓病は自覚症状が出にくく、気づかないうちに進行してしまうため、定期的なチェックが欠かせません。

- 健診の尿検査を受けましょう：尿に「タンパク」が出ていないか、「糖」が出ていないかを調べることが、腎臓を守る第一歩です。
- 生活習慣の見直し：塩分の摂りすぎに注意し、野菜中心のバランスの良い食事と適度な運動を心がけましょう。禁煙も血管を守るために大切です。

■もし腎臓が働かなくなったら

腎臓の機能が極端に低下し、自分の力で尿がつかなくなると、体に老廃物・毒素がたまってしまいます。その場合、腎臓の代わりに機械で血液をろ過する「人工透析」が必要になります。透析は週に3回、1回4時間ほど通院する必要があります。

腎臓は沢山の役割も担っている臓器です。健康診断や尿検査を大切に、日頃から腎臓をいたわってあげましょう。



「ぽっぽ保育園の紹介」

園長 大石 八重

『ぽっぽ保育園』は、当院が運営する30名定員の保育園です。

産休明け(生後3か月)から小学校に上がるまでの子どもたちが大きな家族のように生活しています。

保育のスローガンは『育て！光と風と土と水と～』で自然や仲間の中で“意欲”“生きる力”“人間らしさ”を育む保育を目指しています。また保育園に登園してきている時間だけでなく、24時間を見つめ、将来までも見通して保育すること、そして子どもたちの表面

の様子だけでなく裏側、背景もしっかりみつめて保育することを心掛けています。

小さな保育園なので、全職員が全園児にかかわり、園児の困りごとはみんなで話し合って考えます。

設立は1962年、今年で63年目になりました。看護師の『子どもを産んでも働きつづけたい』という女性の働く権利から始まった保育所ですが、今では病院職員のみならず、地域のお子さんもお預かりしています。



運動会の野外劇「ライオンキングより」



県庁で草すべり



通所リハビリの利用者さんとの散歩交流



毎日の日課の絵本読みきかせ



現在園児を募集しています!!

ぽっぽのInstagramもご覧ください

詳しくはお電話で TEL:096-384-0691

連携医療機関紹介

すえふじ医院

すえふじ医院&湧心苑の末藤です。
無床クリニックと介護施設にとって、入院ベッドがある医療機関は頼りになる存在です。くわみず病院さんの他にも熊本には色々な医療機関がありますが、連携先として協定を結ばさせていただいており、まさに一番たよれる連携先が、くわみず病院さんなのです。
忘れられないエピソードがあります。2022年の年末に当方の介護施設が初のコロナクラスターに見舞われました。コロナはまだ2類相当であり保健所を通さないと入院先を勝手に探す事すら許されておらず(覚えてます?)、その保健所もパンデミックによってパンクしていた冬休みでした。当時は治療薬もなくPCR検査も追いつかない状況でしたし、前年のデルタ株の重症化率を経験し、オミクロンに変わって今度は感染者数が倍増していた時です。
介護現場で感染が拡大する中で、保健所に相談したところ、初めにゾーニングの指示をしにいられただけ



湧心苑

で、あとは毎日こちらから報告するだけでした。介護職は医療従事者ではありません。満足なオペレーションが出来ずに困っていた僕は、池上あずさ院長に相談したのです。すると、コロナを管理するのに、病気の勢いはCT値で判断すると良いとのアドバイスをいただきました。そして、私が検査しますよと言われ、お正月に看護師さんを連れて施設に来られ、ガウンを着てレッドゾーンに入り検体を採取し颯爽と去っていかれました。その結果オペレーションがスムーズになり徐々に収束したのです。それ以来、当法人のスタッフは「池上先生」の事を「池神先生」と呼んでいます(笑)。
2025年になって、池上院長よりお誘いを頂き、何度か当直に入らせてもらう機会を得ました。偶然ですが、熊本医療センターで救急をやっていた頃の元同僚である看護師さんに担当していただく事が続いており、25年前に戻った気持ちで楽しくお仕事が出来ております。院長とは、医師会の理事会、看護学校の運営委員会、他にも様々な委員会で、御一緒させて頂いておりますが、今後とも仲良く連携させていただければと思います。あと、いつの日か...くわバンドに参加出来ますように(笑)



理事長
末藤 久和



すえふじ医院

【診療内容】内科・小児科

【診療時間】

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00 - 12:00	●	●	●	●	●	●	休
14:00 - 18:00	●	●	●	●	●	休	休

ホームページ



【アクセス】

〒862-0941 熊本市中央区出水1丁目5-38
TEL.096-375-0375 <https://www.toueikai.or.jp/>

連携医療機関紹介

もりもりクリニック



2025年10月1日、もりもりクリニックを開院いたしました。
開院に先立ち、熊本の医療を学ぶため、8月までくわみず病院で非常勤医として勤務させていただきました。この経験を通じ、くわみず病院の質の高い医療と温かい雰囲気、深く感銘を受けました。
開院後も、くわみず病院には連携医療機関としてご協力いただいております。入院や検査が必要な患者様をご紹介できることを大変心強く感じています。
私自身、くわみず病院を目標に「地域に愛される医療機関」を築きたいと考えております。「近くにあって良かった」「近くにあると安心できる」そんな存在になれるよう、スタッフ一同努力してまいります。
皆さまの健康を守る身近な伴走者として、どうぞよろしくお願いいたします。



もりもりクリニック院長
森永 貴理(もりなが たかし)

【診療内容】内科・小児科・訪問診療

【診療時間】

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00 - 12:00	休	●	●	●	●	●	●
16:00 - 18:30	休	●	●	●	●	休	休

ホームページ



【アクセス】西原中学校正門から西に130m 無料駐車場21台
〒862-0924 熊本県熊本市中央区帯山7丁目4番47号
TEL.096-243-1545 <https://morimori-clinic.com/>

