



寺尾病院だより

Vol.12 2017年 秋号

お知らせ



10月の休診日



10月 4日 (水)	皮膚科	永田 寛
10月 7日 (土)	内科	堀内 雅彦
10月12日 (木)	循環器内科	小島 淳
10月26日 (木)	小児科	深堀 優
10月26日 (木)	循環器内科	小島 淳 (午前休診)



整形外科より



■ 9月1日より**休診日**が変更になっております。

毎週 **火・木・土 午後**

■ 10月12日整形外科のみ診察開始時間が**9:30**からとなります。

ご迷惑をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。



インフルエンザ予防接種



実施期間 10月23日～1月31日

料 金 4,000円

※但し、熊本市在住 65歳以上の方は自己負担 **1,500円**で接種できます。

※接種ご希望の方はご予約をお願いいたします。

『健康長寿を生き抜く』

内科 城 誠也

少子高齢化社会と言われて久しく、今や人生 80 年時代に突入しております。現在日本では 100 歳以上の人口は 6.5 万人を超え、4 人に 1 人が 65 歳以上の高水準高齢化率の状況です。

長生きは良いこと！はたまた悪いこと？、どうせ生きるなら楽しく、不安の少ないそして生活の質の高い人生を送りたいものです。“ピンピンころりん”となれば最高なのかもしれませんが、一概に健康と言っても、身体面（病気や障害）、精神面（ストレスや認知）、環境面（経済や社会・福祉）などにより大きな影響を受けることも否めません。時代の流れとともに考え方や対応は変化するものですが、江戸時代の横井也有の格言をひもとき健康につき自分自身と向かい合ってみることも良いのではないかと思います。記載してみました。

【長寿 10 箇条】

- 【 1 】 少食多嚙（腹八分目で、よく嚙んで食べる。アミノ酸を増やし消化を助ける。）
- 【 2 】 少糖多果（砂糖を控えて果物を多くとる。糖尿病や肥満予防）
- 【 3 】 少肉多菜（脂肪の多い肉を控え、野菜を多くとる。脂質異常や便秘症改善。）
- 【 4 】 少塩多酢（塩分を控え、酢を多くとる。高血圧や動脈硬化予防。）
- 【 5 】 少衣多浴（厚着を控え日光浴をし、お風呂にはいる。循環改善促し免疫強化。）
- 【 6 】 少車多走（車にも安易に乗らず体を動かし汗をかく。新陳代謝を高め体力強化。）
- 【 7 】 少憂多眠（くよくよせずたくさん眠る。ストレス解消と体力温存。）
- 【 8 】 少悔多笑（心配するよりよく笑う。気分転換と免疫活性。癌予防。）
- 【 9 】 少言多行（文句を言わずまずは実行。脳循環改善や認知症予防。）
- 【 10 】 少欲多施（私欲や傲慢を減らし、世のため人のため貢献する。高次脳機能活性。）

言われてみればなるほどと納得することばかりですが、実践するとなるとなかなか難しいものの様です。逆説的ですが、こういったことをすれば健康で長生きできるというより健康長寿だから【長寿 10 箇条】が実践できると言った方が的を得ているかもしれません。文化や医療が進歩し今後ますます長寿が期待できる世の中になりますが、その恩恵を受け身でいるだけでは本当の健康寿命は全う出来ません。自ら後世の人々の手本になるよう若い内から積極的に【長寿 10 箇条】を実践してみたいはいかがでしょうか。

今年、世界に先駆け予防医学の先駆者で、命は長さではなく深さと言われ 105 歳まで現役医師として活躍・貢献された日野原重明氏は、人道的な側面でも患者様に配慮ある医療をされており、自ら率先して 100 歳時代の医師使命を完全燃焼で全うされました。当院理事寺尾敏子先生は今年 91 歳を迎えられ毎日フル診療で患者様のために全力で頑張っておられますことは日野原重明氏に勝るとも劣らない活躍でただただ敬服する次第です。このような寺尾病院で働けることに誇りと感謝の気持ちを持ち患者様の医療に少しでも貢献でき、健康長寿のお手伝い出来る様頑張ってまいりますので、よろしくお願い申し上げます。

てらおトピックス



消防訓練



6 月 30 日、消防訓練を行いました。病院では、年に 2 回以上の防火・防災訓練が義務づけられています。今回は当院の防災管理委員会による夜間の火事を想定した模範実演を職員で見学しました。この実演を見習い、職員ひとりひとりの防災や防火に対する意識向上と日々の安全確保につなげていきたいと思ひます。



職場体験事業

(北部中学校・植木北中学校)

寺尾病院では平成 29 年 9 月 12 日から 9 月 14 日の 3 日間ナイスライ事業として北部中学校・植木北中学校の生徒を受け入れ職場体験活動を行いました。体験では実際に患者様の車椅子を押したり、病棟で看護師の話を真剣に聞いている姿が見られました。期間中、患者様、利用者様のご理解とご協力、ありがとうございました。



入院セットのご紹介



当院では、患者様へのサービス向上と院内感染防止を目的に平成 29 年 2 月 1 日より入院セットサービスを導入いたしました。

入院セットサービスとは…

入院の際に患者様が利用する病衣やタオルを病院指定のものにご契約頂き、いつも清潔で安心な商品を使用できるサービスです。

患者様やご家族においては、病衣・タオル類の洗濯や日用品の購入等における負担軽減に繋がります。

お申込みについては職員へお尋ねください。



外来医師担当表

受付時間 午前8:30～11:30 午後13:00～16:30 診療時間 午前9:00～12:00 午後14:00～17:00

		月	火	水	木	金	土
耳鼻咽喉科	午前	寺尾	寺尾	寺尾	寺尾	寺尾	寺尾
	午後	寺尾	寺尾	寺尾	寺尾	寺尾	寺尾 担当医(月2回) (大学病院)
整形外科	午前	高松	高松	高松	高松	高松	高松
	午後	高松	—	高松	—	高松	—
内科	午前	松本・城 宮本・中野	堀内 宮本 一二三	松本 城 宮本	堀内 深堀	城・松本 宮本(第1) 堀内(第3) 光武(第2・第4)	堀内 担当医 (大学病院)
	午後	中野	松本 堀内	城	深堀	宮本	堀内(第1) 担当医 (大学病院)
皮膚科	午前	—	—	担当医 (久留米大学)	—	大山	—
	午後	—	—	担当医 (久留米大学)	—	—	—

※担当医は毎週、大学病院より診察に来ます。※急患対応、緊急手術、学会出席や出張研修等により休診となる場合があります。
※日・祝日は休診です。急患の方はこれに限らず24時間対応致します。

特別診療 当院では熊大病院より専門医が診察を行っております。ご希望の方は受付窓口にご相談ください。

		月	火	水	木	金	土
循環器内科	午前				小島 淳		
	午後	副島 弘文			小島 淳		
呼吸器内科	午前						
	午後	垣内 洋祐					
神経内科	午前				松尾 圭将		
	午後						
小児科	午前						
	午後				深堀 優		

寺尾病院位置図



交通アクセス

- 九州産交バス／熊本～山鹿線
植木1丁目バス停より……徒歩約1分
- JR九州／JR鹿児島本線
植木駅下車……タクシーで約8分
- 自家用車／九州自動車道
植木インターより……車で約10分
熊本市水道町交差点より……車で約30分



医療法人 寺尾会
寺尾病院
熊本市救急告示病院

〒861-5504 熊本市北区小糸山町 759
TEL(代表) 096-272-0601
FAX 096-273-2759
TEL(デイケア) 096-245-7156
TEL(居宅) 096-272-0695

<http://www.terao.or.jp/>



肌寒さを感じるようになり、あっという間にインフルエンザの予防接種の季節になりました。食欲の秋でもあり、たくさん美味しいものを食べてウイルスをやっつけたいものです！今月は休診や診察時間の変更などご迷惑をおかけいたしますが、ご理解の程よろしくお願いいたします。

事務部 米村 美貴