

にしにほん

# すまいる

2024

# 秋

西日本病院 広報誌

令和 Vol.11

Autumn



## 病院理念

あたたかく心の通う医療を目指し、地域に貢献する。

## 基本方針

- 西日本病院は（亜）急性期から回復期を主体とした、患者様の診療をする病院として位置付け、医療・保健・福祉との連携をはかり、西日本ケアセンターと協力して地域完結型医療を行う。
- 地域のために、地域と共にをコンセプトに、西日本病院の機能を広く開放するオープンシステムの構築を行い、患者様に継続した医療の提供を行う。

## Contents



- ① リハビリテーション新機器導入
- ② 心臓リハビリテーション地域連携パス
- ③ 西日本病院ホームページリニューアル
- ④ 在宅療養後方支援病院のご案内
- ⑤ 栄養部だより
- ⑥ 外来診療予定表



医療法人財団 聖十字会

西日本病院

Topic

## 総合リハビリテーション部に 新たな機器が導入されました

### 認知症予防運動プログラム「コグニサイズ」について

認知症を患う人数は、今後大きく増えることが予想され、2012年に全国で462万人と推計された人数が、2025年には700万人を超えるとされ、わずか10年間で1.5倍に増加すると予想されています。

このような背景の中で、国立長寿医療研究センターでは、これまで自治体等との連携の下で進めてきた研究から、MCI（認知症ではないが正常とも言えない状態）の段階で、運動と認知トレーニングを組み合わせた「コグニサイズ」の実施が、認知機能の低下を抑制することを明らかにしました。

### コグニサイズとは

コグニサイズとは国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。英語のcognition（認知）とexercise（運動）を組み合わせるとcognicise（コグニサイズ）と言います。Cognitionは脳に認知的な負荷がかかるような各種の認知課題が該当し、Exerciseは各種の運動課題が該当します。運動の種類によってコグニステップ、コグニダンス、コグニウォーキング、コグニバイクなど、多様な類似語があります。コグニサイズは、これらを含んだ総称としています。

### コグニバイク（認知トレーニングエルゴメーター）

「コグニサイズ」の考え方をベースにしたエルゴメーター。認知機能のトレーニングを安全に、効果的に、楽しく実施できます。





広々とした心臓リハビリテーションルーム

## なぜコグニサイズがよいのか

運動は高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病、虚血性心疾患や脳梗塞などを予防し、認知症になるリスクを低下させると言われています。

運動自体が脳の神経成長因子を増やすこと、脳の神経細胞の炎症が抑えられてアルツハイマー病で認められるアミロイドの蓄積のペースを落とすことも推測されています。運動は健康な身体のみならず、脳にも良い効果をもたらすのです。また、人は困難があるからこそ努力して成長するように、適度なストレスは脳の成長を促すとも言われています。

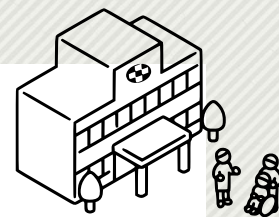
適度な負荷の運動と、思わず間違えてしまうような適度なストレスがかかる認知課題とを組み合わせたコグニサイズで楽しく脳を鍛えましょう。

出典：国立長寿医療研究センター、認知症予防運動プログラム「コグニサイズ」より出典

## エルゴメータ、リカンベントバイク、レジスタンストレーニングマシン

様々な最新機器を導入し、患者様のリハビリテーションで積極的に使用しています。患者様一人一人に合わせた運動量、負荷量を設定し、個別性のあるリハビリテーションを提供しています。





## 熊本県心臓リハビリテーション地域連携パス 当院でも運用開始

心臓リハビリテーションは、入院中から開始され、退院された後、そして症状が安定した維持期とそれぞれの病期によって行われることが変わってきます。

熊本県心臓リハビリテーション推進事業では、クリニカルパスを作成することによって患者さんご自身が今どの段階にいるのか一目で分かるよう、また退院後の全身管理をおこなう支援医療機関もどういことを指導・管理していくのかが分かるような仕組みづくりをおこなっています。

これによって、県内の心疾患の包括的な治療について高いレベルで標準化されることを目指しています(熊本県心臓リハビリテーション推進事業)。

### 地域連携パスの意義

質の向上

効率化

施設間  
情報共有

施設間の  
役割分担

患者の  
理解促進

データ  
収集・解析

熊本の医療の発展に重要





## 令和6年4月より、西日本病院のホームページが新しくなりました。

地域の皆様により親しみを感じて頂ける様に、明るく・優しく・見やすいホームページを目指して今後も改善を図っていきますので、是非ご一読ください。

西日本病院ホームページは <https://www.nishinohon.or.jp> となります。  
右のQRコードを読み込むと表示されますので、是非ご覧ください。

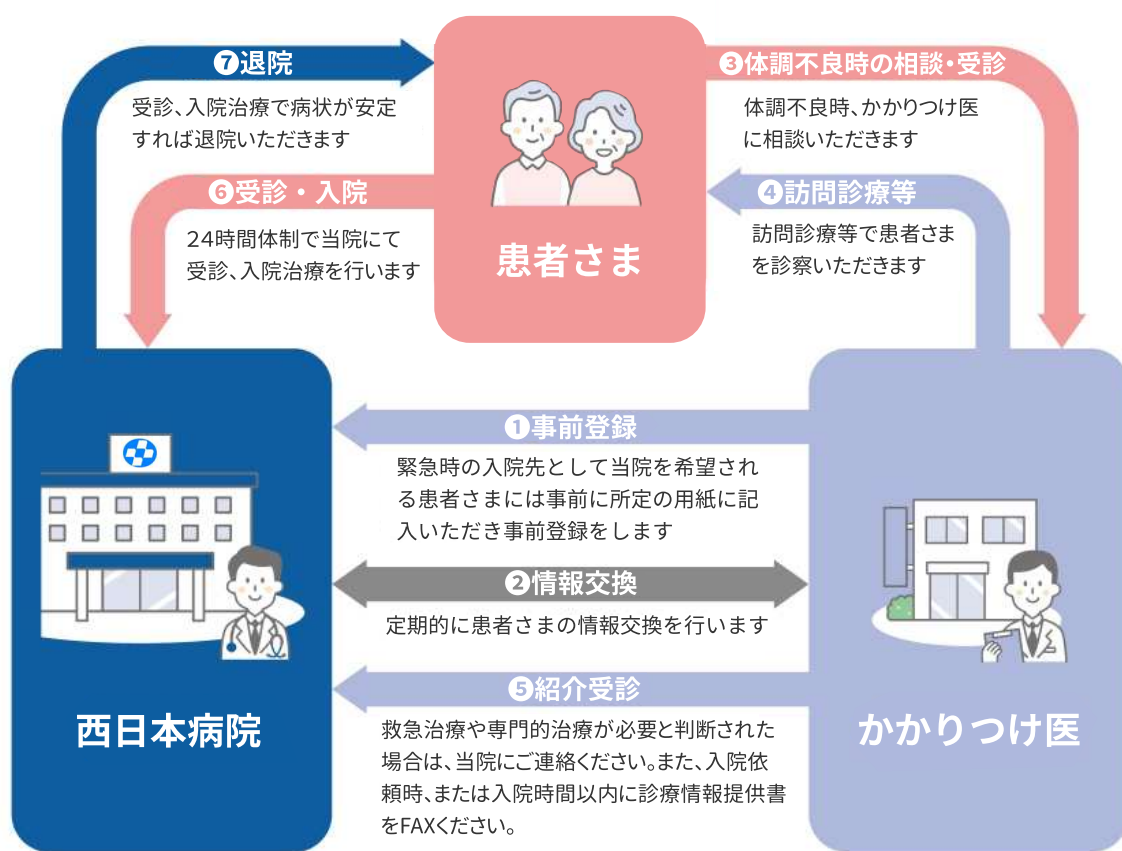


# 在宅療養後方支援病院のご案内 (令和6年7月1日～)

## 在宅療養後方支援病院とは

在宅医療を受けている患者様が安心して自宅や施設で過ごすための制度です。在宅医療担当の医師と西日本病院が情報を共有し、診療にあたります。具体的には、患者様の緊急時の受け入れ先として事前に当院を登録していただくことで、患者様がお怪我などで緊急入院が必要となった場合に、24時間、西日本病院での受け入れを行います。ただし、当院で対応困難な疾病の場合、適切な他の医療機関へ紹介させていただくこともあります。

### 【在宅療養後方支援病院の体制】



## Information

### 医療費自動精算機が新しくなりました

1Fロビー窓際に設置しております。  
令和6年7月に改刷された新紙幣も使えます。

クレジットカードも使えます。  
赤丸の黒い機械へ挿してください。





秋と言えば、食欲の秋ですが、「ついつい食べ過ぎてしまう…」なんてことはありませんか？  
今回は、健康を保つお食事のポイントをご紹介します。

## 01 1日3回決まった時間に食べましょう

食事は1日2回…なんて方はいませんか？  
1日2食では身体の維持に必要な栄養が不足します。  
反対に、途中でお腹が空いてお菓子を食べて過ぎてしまい、肥満の原因になることも…。体内リズムを守るためにも、1日3回決まった時間に食べるようにしましょう。



## 02 バランスよく食べましょう

バランスの良い食事とは、主食・主菜・副菜の揃った食事のことです。  
特に、炭水化物・たんぱく質・野菜を揃えるように意識しましょう。



主食

炭水化物を多く含む

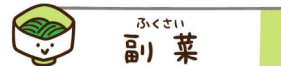
御飯・パン・麺・  
芋類など



主菜

たんぱく質を多く含む

肉・魚・卵・大豆製品・  
乳製品など



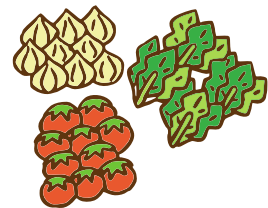
副菜

食物繊維・ビタミン・  
ミネラルを多く含む

野菜・こんにゃく・  
海藻など

## 03 野菜を積極的に食べましょう

野菜には食物繊維がたっぷり含まれており、便秘改善や血糖上昇を抑えるはたらき、コレステロールの吸収を抑えるはたらきがあります。ちなみに、秋が旬のさつまいもは、食物繊維が豊富ですが、糖尿病や脂質異常症のある方は、野菜ではなくご飯やパンと同じ主食の分類に入れましょう。健康な方は野菜として食べてもよいでしょう。



## +α 運動しましょう

運動をすることで、筋肉や心肺機能の維持、摂りすぎたエネルギーの消費に繋がります。

当院では外来リハビリも行っておりますので、運動機能に心配のある方は、医師にご相談下さい。



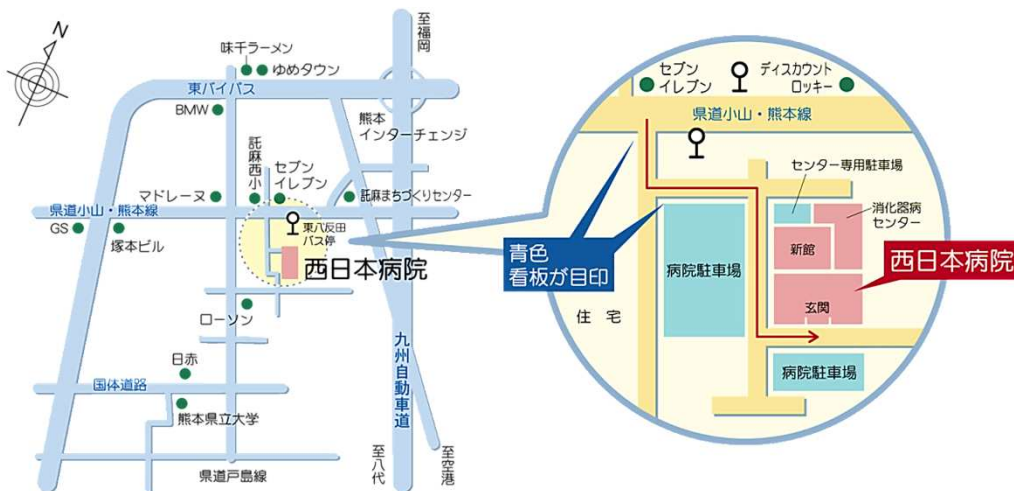
# 西日本病院外来診療予定表

令和6年8月1日現在

	月		火		水		木		金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
総合内科	合志 大熊	合志 住江修 禿	則松 横山	菅 住江博	山田 松尾	西 安倍	永松 菅	有馬 永松	大熊 西	合志 古橋	総合診療 第1週 有馬寿、菅、住江修 第2週 住江博、西、白石健、熊大 第3週 永松、則松、合志 第4週 安倍、白石健、熊大 第5週 木村、小林
消化器科	安倍	住江修 則松	住江修 則松	住江博	住江博	小林	住江修 安倍	担当医	住江博	担当医	
代謝内科							松村	松村	大久保 (熊大)	大久保 (熊大)	
呼吸器科	横山	白石健	横山		白石健 山田	島津		白石健	横山		
循環器科	岩崎		辻田	藤本	小須賀	岩崎 (予約のみ)	緒方 松澤	緒方	藤本		
血液内科						内場 (熊大)					
神経内科	永松	担当医	米村 菅	菅	有馬 西	西	永松 菅	有馬 永松	西	担当医	
脳卒中内科							定永				
リハビリテーション科	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	
救急当番	小林 木村 菅 有馬	小林 木村 植田 則松	木村 合志 藤本	木村 小林 住江修 兼田	小林 古橋 永松	小林 杉原 西	横山・白石健 岩崎	木村 小林 大熊 中神	小林 木村 松尾	小林 木村 白石昭 住江博	
健診	村川・衛藤		村川・衛藤		衛藤・中島	松尾	村川・松尾		村川・中島		第2・4週 村川
脳神経外科	白石昭						白石昭		白石昭		
外科	杉原	担当医 手術	兼田	担当医 手術	古橋	担当医 手術	杉原	担当医 手術	兼田	担当医 手術	担当医
整形外科	住吉 末永 高田 安元	新患 担当医	住吉 末永 甲斐 高田	新患 担当医	住吉 末永 高田	新患 担当医	住吉 末永 高田 久永		住吉 末永 甲斐 高田	新患 担当医	第1週 担当医 第2週 和田山 第3週 担当医 第4週 担当医 第5週 担当医
皮膚科				久留米大		久留米大					久留米大
眼科	荒金 川野	川野 荒金 (予約のみ)	荒金 川野	手術	荒金 川野	川野	荒金 川野	手術	荒金	荒金	第2・4週のみ担当医
泌尿器科	中神		中神		中神		中神		井邊(熊大)		
耳鼻咽喉科	植田	補聴器外来 (予約制)	植田		植田		植田				第2・4週のみ植田
放射線科	石井 岩下	石井	石井	石井	石井 第2・4週 北島	石井	石井	石井 第4週 平井	石井	石井	山口
歯科	羽生	(予約)	羽生	(予約)	羽生 (予約のみ)		羽生	(予約)	羽生	(予約)	
内視鏡	住江博 則松 住江修	住江博	小林 大熊 杉原 住江博	則松 住江修	則松 安倍	則松 住江博	小林 白石健	小林 住江修 安倍	則松 安倍 杉原 古橋	住江修 則松	第2・4週のみ担当医
透析	中神	中神	松尾	松尾	岩崎	中神	中神	中神	中神	中神	熊大

## ■診療受付時間：8時15分～16時30分（午前診療の受付は11時30分迄です）

- ※ 外来担当表は、都合により変更になる場合がございます。ご了承ください。
- ※ 眼科受付は、月曜15時迄、水曜・金曜は16時迄です。
- ※ 整形外科の、午後の診療については、新患及び予約のみとなります。
- ※ 耳鼻咽喉科の、補聴器外来(月曜日午後)は予約制となります。



交通アクセス 桜町バスターミナルより、産交バス[15番のりば]から戸島行または小山団地行に乗車後『東八反田』下車、徒歩4分(所要時間約40分)

## 広報誌

にしにほん すまいる

## 編集集

西日本病院 広報委員会

## 発行

医療法人財団 聖十字会

西日本病院

〒861-8034

熊本市東区八反田3丁目20番1号

TEL(096)380-1111

FAX(096)380-0539

病院ホームページはこちら ▶

西日本病院

