

おなかとおしりと、あたらしい出会いと。

# い3は

特集

## 地域包括ケア病棟

スタッフFile／おしえてつちのさん／ミンナノマチ  
連携機関紹介／当院のコロナ対策／外来担当表  
タカノdeゴハン／患者支援センターのご案内

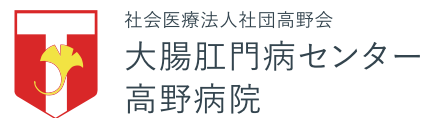


I R O H A  
2021 WINTER TAKE FREE

社会医療法人社団高野会 大腸肛門病センター高野病院 広報誌いろは VOL.3 2021年2月12日発行

当院は、大腸肛門の急性期・専門病院として  
専門的な治療を実践しています。

[www.takano-hospital.jp](http://www.takano-hospital.jp)



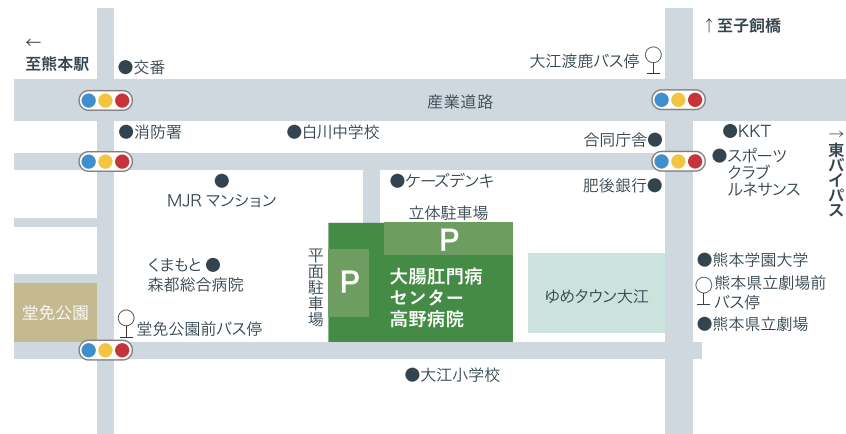
社会医療法人社団高野会  
大腸肛門病センター  
高野病院

**診療科目**  
肛門内科／肛門外科／内科／消化器内科／外科／消化器外科  
大腸・肛門リハビリテーション科／心療内科／泌尿器科

**診療受付時間**  
月曜日～金曜日 8:30～11:30 13:30～16:30  
土曜日 8:30～11:30  
日曜・祝日 8:30～11:30 (消化器外科・肛門外科)

○消化器外科・肛門外科は年中無休  
○心療内科／ストーマ外来／女性専用外来は  
完全予約制となっております。

〒862-0971 熊本市中央区大江3丁目2番55号  
TEL 096-320-6500 FAX 096-320-6555



WEB予約  
【初診の方へ】

WEB予約をしていただくと  
診察の待ち時間が短くなります。  
ぜひご利用ください。  
※特定の診療科を除く



患者支援  
センター

当院の患者支援センターは、  
大腸や肛門の病気などで悩む  
全ての方への無料相談窓口です。  
当院2階にございます。

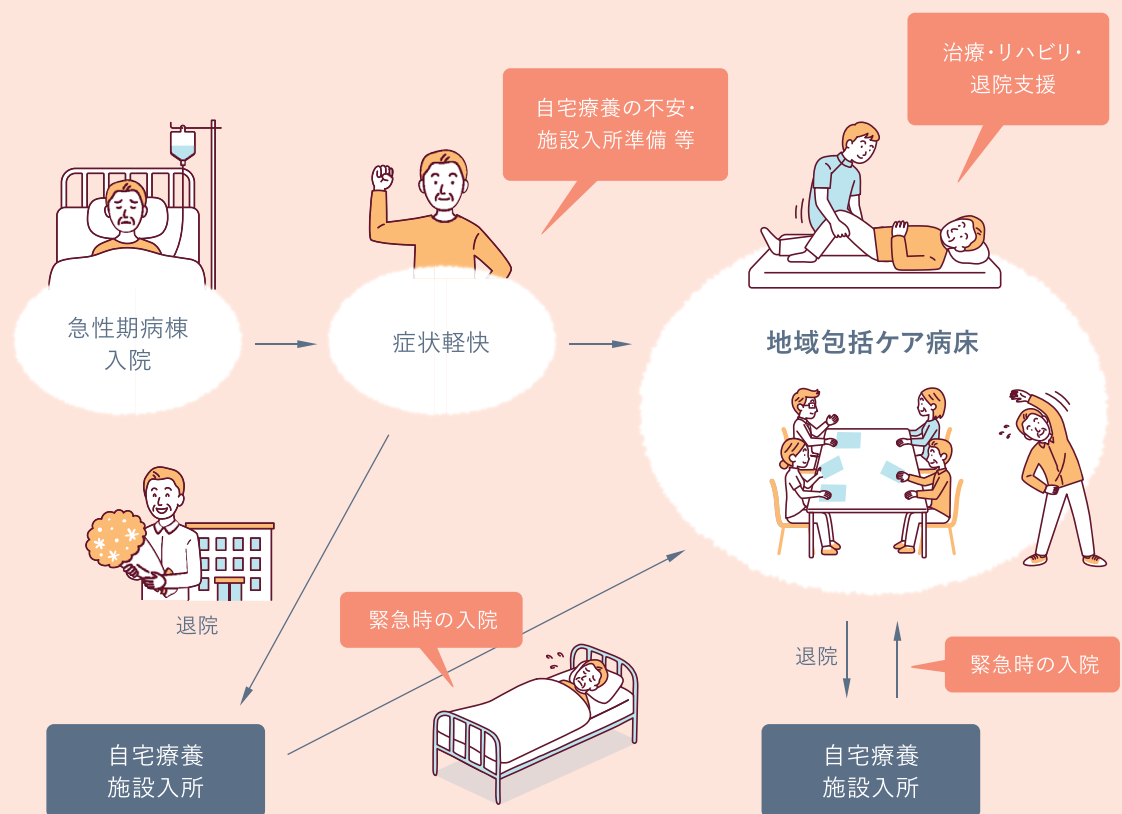
TEL 096-206-3330(直通)  
FAX 096-206-7555  
MAIL [sien@takano-hospital.jp](mailto:sien@takano-hospital.jp)  
(相談時間)月～金 9:00～16:30  
(土・日・祝および年末年始を除く)

# 地域包括 ケア病棟

「地域包括ケア病棟」?  
言葉すら知らない方も  
いるかもしれません。  
今回は、地域医療を支える  
大きな役割を担っている  
地域包括ケア病棟をご紹介します。

## 【地域包括ケア病棟とは】

「地域包括ケア病棟」とは、急性期における手術や治療が終了し、  
すぐに在宅や施設での療養に不安がある患者さんに対して、  
在宅復帰に向けた医療、看護、リハビリを行うことを目的とした病棟です。  
また、すでに在宅療養を行っている患者さんの緊急入院の受け入れをする  
病棟としても機能しています。



住み慣れた場所で  
安心して生活していただけるよう  
応援いたします

当院においても、「地域包括ケア病棟」を準備し、安心して退院していただけるよう支援しています。  
心身が回復するよう医師や看護師、理学療法士等により、在宅復帰に向けて治療・支援を行っています。また、在宅療養中に入院が必要となった時、かかりつけ医から依頼を受けて支援する事も行っています。

## 【在宅ケアサポート入院】

当院の大腸肛門リハビリテーション科では、排便ケアで悩まれている介護者の方を  
地域包括ケア病棟を活用しサポートしております。

この様な“悩み”を持つご家族の方はいらっしゃいませんか？

- 日々の介護に疲れを感じている
- 行事・冠婚葬祭・介護者の体調不良・旅行など、  
一時的に在宅介護が困難になる場合
- 排泄ケアで悩んでいる
- 排便コントロールで悩んでいる
- 下剤を使用すれば排便できるが、薬を使い続けてもいいのだろうか
- 便秘で苦しそうで何とかしてあげたい
- 便漏れがあり困っている

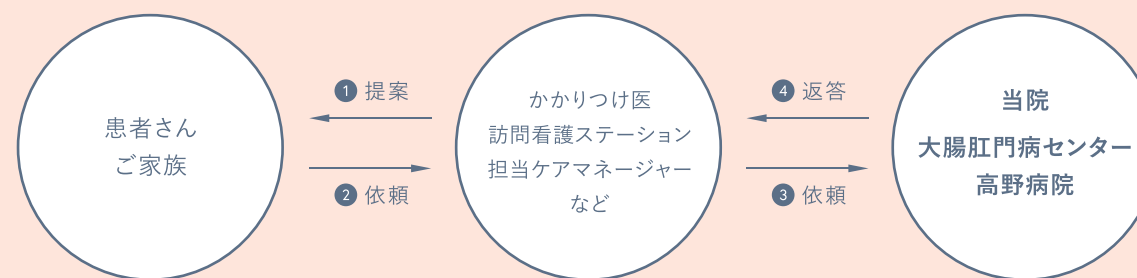


To: **ご家族の方へ**

「便秘くらい」と思っていないですか？ 排便は毎日のこと。  
介護者の方の負担軽減になるお手伝いをさせていただきます。

## 【お問合せ先】

かかりつけ医、ケアマネジャーの方からのお申し込みとなります。  
まずは、かかりつけ医やケアマネジャーにご相談ください。





# STAFF *File*

スタッフファイル Vol.3

## 患者さんへメッセージ

「たかが便秘」「もう歳だから」「ストレスが…」と諦めていませんか？

腸は体内最大の免疫器官と言われ、免疫に関わる細胞の6割以上が腸に存在しており、腸の健康を保つ事が免疫力をUPさせる鍵と言えます。まずは生活習慣を見直し、腸に優しい主(あるじ)でいてください。そのために定期的に検査を受ける事も必要です。排便の事で不安やお困りのことがあれば、遠慮なくお尋ねください。

笑う門には福来たる。

私は、家でペットが飼えないのですが、かわいい笑える動物動画などで動物たちから癒しと笑いを頂きNK細胞(ナチュラルキラー細胞)を活性化させ、コロナに負けないように心がけています。皆さんも自分自身にあったストレス発散・幸せホルモン放出(笑い)方法を探して、コロナに負けないように頑張ってください。

Name:

松本奈緒

まつもと なお

Department:

看護師

認定排泄ケア専門員  
(コンチネンスリーダー)

NPO法人日本コンチネンス協会の研修を受け、排泄ケアの専門員として、排便障害にお悩みの患者さんのケアに関わっています。当院には大腸肛門リハビリテーション科チームがあり、他職種と協力しよりよい医療の提供を行っています。

## どんな仕事をしていますか？

通常は、病棟で診療の補助や消化器外科・内科、肛門外科・内科、大腸肛門リハビリテーション科の患者さんの看護を行っています。当院には外来・病棟にコンチネンスリーダーが3名おり、月曜日・金曜日の排泄ケア外来を分担し、排便障害(主に便秘・便もれ・ガスもれ・過敏性腸症候群)の患者さんのご相談や生活改善のアドバイスなどを行っています。また、他職種が協力して患者さんが抱える排便障害の不安を軽減できるように、カンファレンスの準備やコンチネンスリーダーとしてチームのサポートをするなど業務は多岐に渡ります。

## 仕事をする上で心がけていることは？

ありきたりな言葉かもしれませんが、1人で治療ができる訳ではないため、患者さんに寄り添う看護を行い、チームとしっかり連携をとり、よりよい治療が提供できるように心がけています。

日々医療は進歩しています。今の知識だけに終わらず、新しい情報や更によりケアが提供できるように、勉強会の参加や他施設の看護師・他職種の方とも情報交換を積極的に行っています。

## 仕事の魅力・やりがいを教えてください。

排泄ケア外来では、30分程度ゆっくり患者さんとお話をします。その中で、時折私の経験談をお伝えする事がありますが、「理解してもらえた。ゆっくり話できて少し安心した。」「私もできる所から頑張ってみます。」など笑顔で帰られる姿を見ると、少しでも患者さんに寄り添える看護ができたのではないかと、排泄ケア専門員としてやりがいを感じます。

# Let me know Q&A

## おしえて つちのさん

リハビリテーション科

理学療法士…  
槌野 正裕

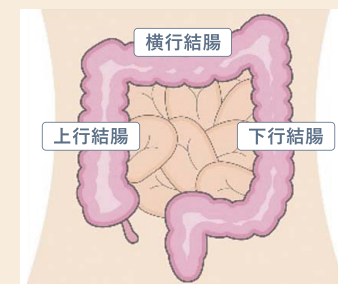
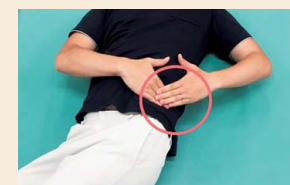


## 1 便秘にリハビリテーションが必要なのは？

皆さんは、腸の動きが悪いから便秘になると思っていませんか？確かに腸の動きが遅くなる便秘もありますが、その一方で、腸の動きは正常で出口までは降りているけど、出すことが困難な便秘もあります。便秘の原因によって治療方法が異なりますので、まずは便秘の原因を突き止めることが重要です。

## 2 腸の動きが悪い場合は、どんな事に注意した方がいいですか？

腸の動きが悪いタイプの方は、食事や運動を中心とした生活習慣の改善が必要です。便は食べたものが胃や腸を通過しながら作られますので、食事の内容によって便の量が変化します。例えば、ダイエットなどで食事を制限している場合は、便の量が少なくなることで腸の動きが悪くなります。また、身体を動かさないと腸も動きません。適度な食事と日常での活動(運動)を行うことで、大腸も活発に動くようになります。左右の肋骨(ろっこつ)の下方で捻じれやすくなっていて、便が通過する際に通り難くなっています。身体を捻じる運動を行うと改善しやすくなります。



上行結腸と横行結腸、横行結腸と下行結腸の間を、体を捻った状態でマッサージを行うことも効果的です。

## 3 出口まで便が下りているのに出せない(機能性便排出障害)場合の治療は？

通常、肛門は締まっているので便が漏れませんが、便を出すには肛門を開く必要があります。しかし、慢性的に便秘の方は、過剰な息みで無理矢理便を出そうとされる方が多く、便を出すためには肛門を開かなければならないところを、逆に締めるような力を入れてしまわれています。そのような方に対しては、風船を用いた治療を行います。

肛門には、自分の意思で動かすことができる骨盤底筋群と呼ばれる筋肉があります。その中でも、外肛門括約筋と肛門拳筋が排便には重要な役割を担っています。便排出障害の治療では、この骨盤底筋群を正しく収縮し、力を抜いて弛緩することを学習します。自分の目では確認できないため、風船を用いて肛門を緩めた状態で息み方を学んでもらい、正しい排便方法を覚えていただくような機能訓練を行います。また、排便の姿勢に関しても、このような機能性便排出障害の方には重要です。

私たちの研究では、前屈みになることで直腸と肛門の角度が直線になり、肛門の筋肉が緩くなりやすいたことがわかっています。トイレでは、前屈みの姿勢になることを勧めています。



2008年にオープンした  
小さな雑貨店です。

文具を中心にかわいい置物や雑貨を販売しています。海外の蚤の市やアンティークショップを回り買い付けた品物もあります。10坪ほどの店内に、引き出しの中にもぎつり詰まった約2万点のアイテムたち。宝探しをする気持ちで店内を見ていただけます。店内奥のスペースでは絵や写真の展示、アーティストさんの作品の販売などイベントも不定期で開催しています。みなさまぜひお越しください。  
「ミドリネコ舎」だけど「パンダ部長」がオリジナルキャラクターです。この謎は、ぜひお店で尋ねてみてくださいね。

ミドリネコ舎 (ミドリネコシャ)

Data

熊本市中央区新大江1-17-10 k2ビル1F  
TEL 096-342-8657  
営業 10:00~19:00  
定休日 毎週火曜日  
駐車場 5台  
<http://midorinekosha.com>



## ミンナ / マチ

ZAKKA / CAFE



2019年2月15日にオープンした九州初サブスクリプションカフェ。  
※通常のカフェと同じ様に珈琲や料理を1品からご注文いただけます。  
仕事、勉強、家事、育児、介護やご自身が持っている病との向き合い方、etc...  
生きていく為には、必ず拭う事が出来ずに付き合っていると感じています。それらと向き合う時間を過ごしたり、たまには気持ちをほぐして笑ったり。そういう自分の場所を持つ事で、心に余裕が出来て日常が豊かになり輝く未来を掴んでいく。  
そんな心の体感を整えられる体験をしていただけるように、美味しい珈琲やお食事、お酒を準備しております。

キューバサンド  
880円(税込)



Off-Grid Café Cenchallos  
(オフグリッドカフェセンチャローズ)

Data

熊本市中央区新大江2丁目9-25 西本ビル101  
営業 13:00~23:00  
定休日 日曜日・月曜日・その他  
Instagram / Twitter / YouTube / note (ブログ)  
席のご予約はSNSのダイレクトメールにてお受けしております。



## 小山鍼灸治療院

こやま しんきゅう ちりょういん

【連携機関】

東西医学のそれぞれの利点を治療に生かし、  
鍼灸治療の可能性や有用性を。

地域の皆様やドクターのご理解・ご協力をいただきながら、お陰様で今年開院20周年を迎える鍼灸治療院です。  
また高野病院においては、約15年にわたり、主にNIS(神経因性骨盤臓器症候群)患者様のリハビリのお手伝いをさせていただいています。患者様の多くは鍼灸治療初心者ですが、高野病院を通じて、鍼灸治療の可能性や有用性を知っていただくことができ、大変うれしく思います。  
鍼灸治療は、肩こり、腰痛、スポーツ障害の症状緩和というイメージを持たれる方が多いと思います。しかし実は、NISのような難治

疾患や、内科疾患、婦人科疾患、眼科疾患、耳鼻科疾患、検査では異常はないけれど体調、気分がすぐれないなど、多岐にわたる疾患がもたらす不快な症状を改善することができます。  
西洋医学だけでは解決できない問題、東洋医学だけでは治せない病がたくさんあります。  
これからも、病院・医院の先生方、スタッフの皆様と連携しながら、東西医学のそれぞれの利点を治療に生かし、患者様の様々なニーズにお応えできる治療院を目指しております。



院長

小山完史(こやまかんし)

治療内容

鍼灸/灸/低周波電気治療  
SSP療法/赤外線療法

受付時間

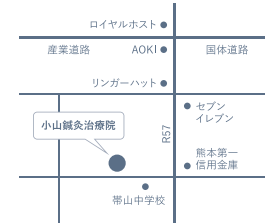
9:00~11:30  
14:00~18:00  
休診/木午後・土・日・祝

その他

・助成金のご利用可能  
・自賠責保険取り扱い  
・保険取り扱い  
詳しくはお問い合わせください

住所・電話

熊本市中央区帯山2-4-35  
TEL 096-383-8318



# 新型コロナウイルス感染症

## 当院の対策について

当院では、患者さんに安心してご受診いただけるよう、  
院内でのマスクの着用や検温、面会中止などのご協力をお願いしております。

### 【ご来院される方へ】



- マスク着用必須**をお願いしております。  
マスクの着用が無い場合、ご来院をお断りすることがございます。
- 入り口を正面玄関のみとし、すべての方に**体温測定と手指消毒**をお願いしております。
- 熱がある方、一週間以内に風邪症状があった方は、  
お車等でお待ちいただき、他の患者様と接触を最小限にするため  
**専用の診察室で個別に対応**いたします。

### 【ご面会について】



- 入院患者さまへの**ご面会は全面禁止**とさせていただきます。
- 必要不可欠な入院物品などは、共用ラウンジでの受け渡しにご協力ください。

### 【職員について】



- 出勤時に検温**を行い、発熱者や風邪症状などがある職員は就労を控えさせています。
- 出勤者は**全員マスク**を着用し、効果的な**手指衛生を徹底**しています。
- 感染症対策マニュアルを配備し、統一した意識と対策を講じて感染防止に努めています。
- 会議等は開催を厳選し、**少人数・短時間・十分な換気**を義務付けると共に、オンライン形式での参加を推奨しています。
- 感染リスクが高い行動※を禁止し、不遵守と判断した場合、就労を控えさせています。  
※海外渡航、「3つの密」に当たる行動など

To:

通院中または、  
症状のある患者さんへ

自己判断で受診を控えることなくご来院ください。  
ご心配な点がございましたら、  
病院スタッフまでご遠慮なくご相談ください。



高野病院  
ホームページ

※2020年12月の情報です。最新の情報は、当院ホームページをご確認ください。

# D O C T O R T A B L E

診療科		月	火	水	木	金	土	日
肛門内科 肛門外科	午前	辻 順行 担当医	辻 順行 桑原 大作	辻 順行 桑原 大作	辻 順行 中村 寧	濱田 博隆 担当医	担当医	担当医
	午後	久野 三朗	高野 正太	桑原 大作 濱田 博隆	中村 寧 田淵 聡	濱田 博隆	—	—
消化器外科	午前	山田 一隆 田中 正文	福永 光子 伊禮 靖苗	山田 一隆 佐伯 泰慎	伊禮 靖苗 担当医	山田 一隆 佐伯 泰慎	担当医	担当医
	午後	田中 正文	福永 光子	—	—	佐伯 泰慎 (15:00~)	—	—
緩和外来 緩和相談外来	午前	鳥崎 哲平 (10:00~12:00)	—	—	—	—	鳥崎 哲平 (第1・3週) (10:00~12:00)	—
	午後	鳥崎 哲平 (14:00~16:00) 佐伯 泰慎(相談) (14:00~16:00)	—	佐伯 泰慎 (相談) (14:00~16:00)	—	佐伯 泰慎 (相談) (14:00~15:00)	—	—
消化器内科	午前	松井 敏幸	野崎 良一	高野 正太 (第2・4週) 田淵 聡 (第1・3・5週)	野崎 良一 松井 敏幸	桑原 大作	担当医	—
	午後	—	—	—	—	—	—	—
大腸肛門 リハビリテーション科	午前	高野 正太	高野 正太	高野 正博	高野 正博	高野 正太 (第2・4週)	担当医	担当医
	午後	—	—	—	—	—	—	—
心療内科 完全予約制	午前	小林 伸行	平 加奈子 (第1・3・5週) 田中 貫平 (第2・4週)	小林 伸行	小林 伸行	小林 伸行	小林 伸行 (第2・4・5週)	—
	午後	—	—	—	—	—	—	—
泌尿器科	午前	高野 信一	高野 信一	高野 信一	—	高野 信一	高野 信一	—
	午後	—	—	—	—	—	—	—
女性専用外来 完全予約制	午前	—	—	—	—	高野 正太 (第1・3・5週) 伊禮 靖苗 (第2・4週)	伊禮 靖苗 (第1週) 辻 順行 (第3週)	—
	午後	—	—	—	辻 順行	—	—	—

※お電話でご予約ください。TEL 096-320-6508 ※第1・3土曜日は心療内科は休診となります

●毎週木曜日 受付 13:30~16:30 ●毎週金曜日・土曜日 月2回 受付 9:00~11:00 ※お電話(096-320-6600)またはWEBにてご予約ください。

# タカノ de ゴハン

Healthy and Nutritious

サバの栄養

サバは青魚の中で最もよく食べられている魚の一つで、たんぱく質はもちろんDHA・EPAの他、ビタミンB2・B6・B12、ビタミンDなど、栄養が豊富な魚です。

【DHA・EPA】

EPAやDHAに代表される多価不飽和脂肪酸は悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、逆に善玉コレステロールを増やす働きがあり、動脈硬化の予防、改善や脳卒中や高血圧などの生活習慣病から身体を守ってくれます。

【ビタミンD】

サバやきこ類に多く含まれるビタミンDにはカルシウムとリンの吸収を促進し、骨の健康を保つ働きがあります。食事からとるだけでなく、日光に当たることで、体内で合成されるため、1日15～20分程度の散歩や日光浴などもおすすめです。

【栄養価(1人分)】

エネルギー	226kcal
たんぱく質	15.8g
脂質	13.6g
塩分	1.5g
食物繊維	1.5g

【材料(4人分)】

サバ	70g×4切れ
濃口醤油	6g
にんにく・生姜	少々
片栗粉	12g
しめじ茸	60g
えのきたけ	40g
玉ねぎ	40g
人参	28g
ピーマン	28g
黄パプリカ	20g
片栗粉(水溶き用)	8g
*揚げ油・炒め油は適宜	
出汁	120g
薄口醤油	12g
濃口醤油	8g
みりん	6g
食塩	0.8g



## 鯖のキノコあんかけ

#03

【作り方】

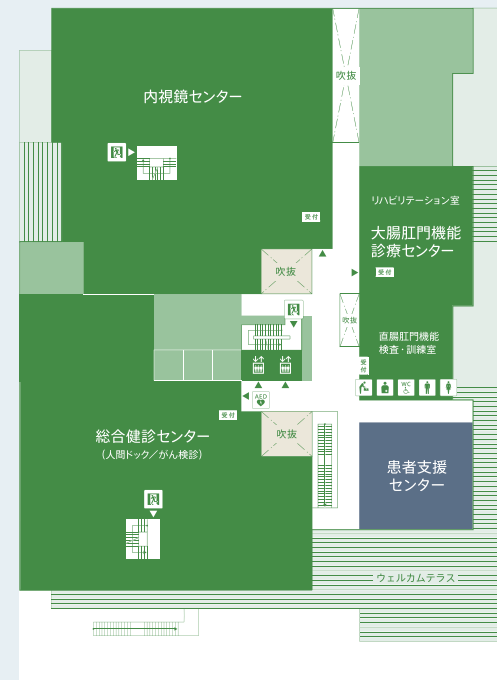
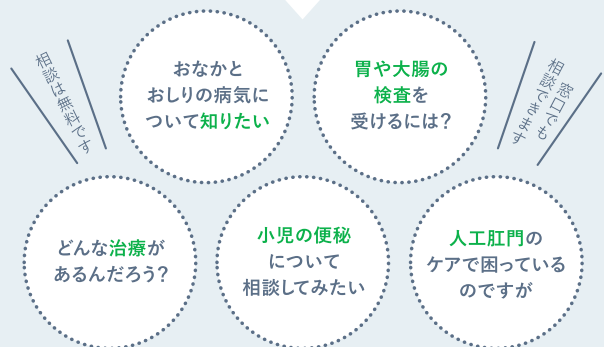
- 1 サバを濃口醤油・にんにく・生姜を混ぜたものに30分漬ける。
- 2 しめじは子房に分け、えのきたけは2等分に切り子房に分ける。玉ねぎはスライスし、人参とピーマンは千切りにする。
- 3 黄パプリカは0.5cm角に切り、さつと茹でる。
- 4 ②で切った野菜を油(分量外)で炒め、【A】の調味料を合わせて加え、最後に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 5 ①のサバに片栗粉をまぶし、180度に熱した油(分量外)で揚げる。
- 6 皿にサバを盛り、④のあんをかけて、③の黄パプリカを散らしたらでき上がり。

# TOPICS

## 患者支援センターのご案内

大腸や肛門の病気などで悩む全ての方へ  
ひとりで悩まず、  
私たちと一緒に考えませんか？

当院の患者支援センターは、「大腸や肛門の病気など」で悩む全ての人々の相談窓口です。大腸肛門の専門病院として38年間蓄積した経験と知識であなたのお悩みに対応します。病気の治療、日常生活、治療と仕事や家事の両立などを、一緒に考え解決に向けて患者さま、ご家族のサポートをします。患者さまはもちろん、ご家族と一緒に考えていきます。ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。



FLOOR GUIDE 2F

お気軽にご相談ください	TEL 096-206-3330(直通) FAX 096-206-7555 Mail sien@takano-hospital.jp 月～金曜日 9:00～16:30 (土・日・祝および年末年始を除く)	対面相談も 行っています	月～金曜日 9:00～16:30 (土・日・祝および年末年始を除く) 熊本市中央区大江3丁目2番55号 当院2階 患者支援センター
-------------	---	-----------------	--

オンライン面会 + オンライン診療 LINE相談 始めました!

<p>Information 1</p> <h3>1 オンライン面会</h3> <p>院内のタブレットとご家族のスマートフォンやタブレットをつなぎ、患者様とお顔を見ながらお話ができます。ご利用方法についてはお電話でご説明します。ご質問だけでもお気軽にお電話ください。</p> <p>☐ お問い合わせ 【患者支援センター】 TEL 096-206-3330(直通)</p>	<p>Information 2</p> <h3>2 オンライン診療</h3> <p>当院を受診したことがない患者様がご利用いただけます。徐々にご利用いただく方も増えてきてきました!現在は月に6日程度、18時～19時で診療をしていますので、お仕事後も利用しやすいかと思えます。</p> <p>☐ ご利用方法 詳しくは当院ホームページ「オンライン診療」ページをご覧ください。</p>	<p>Information 3</p> <h3>3 LINE相談</h3> <p>LINEのトーク機能を利用して「おなか」と「おしり」の無料相談を始めました!当院を受診したことがない方もご利用いただけます。ささいなことでも構いませんのでお気軽にご相談ください。</p> <p>☐ ご利用方法 右記QRコードを読み込み、高野病院公式LINE相談を「友だち追加」してください。</p>
---	--	---