

くす通信

第200号
2017年10月1日

国立病院機構熊本医療センター 発行

名誉院長より

「健康な生活を送るために」

今月の木
クズキ



熊本城の二の丸広場に立つ「くすのき」

「くす(樟)」の由来について

くす(樟)は常緑の広葉樹で、熊本城内に多く見られます。種々の精油成分を含み、良い香りがします。樟脳をはじめ色々な薬用成分が抽出されるなど有用な薬用樹でもあります。
また、くすし(薬師)とは、医師のことを指し、くすしぶみ(薬師書)は医術に関する書物のことを言います。
本誌はこの「くす」にあやかり、健康な生活を送るために情報を提供しております。お気軽にお読み下さい。



「健康な生活を送るために」

名誉院長
かわの ふみお
河野 文夫

健康な生活を送るために最も大事なことは、規則正しい生活習慣を身につけることです。いかに沢山の健康のための情報があっても、これを実行する事ができなくては役に立ちません。自分に合った健康法を見つけたら、これをしっかり習慣として実行することです。

早寝早起き、十分な睡眠(7時間程度)、三食を決められた時間に過食(腹7分位とする)にならないように取り、食べ物はできるだけ季節のもの(旬のもの)を食べ、特に野菜を多く取る。食後と寝る前の歯磨きを忘れない。成人では、歯磨きは歯肉と



歯の間「歯周ポケット」を特に入念に磨き歯周病の予防に気をつける。歯周病は全身に影響を及ぼします。適度な運動は、通勤時に歩いたり、原則エレベーターを使わないなど工夫します。



ストレスに対しては、まず明日のことは思い煩わず、今日のことだけを考える。寝る前に日記を書き、一日の反省を行い、明日やることの予定も立てる。思い煩うことがあれば、すぐに家人や親しい友人に相談し、一人だけでため込まない。休日の予定もあ



らかじめ立て、息抜きのための趣味や運動、グループ活動などを積極的に行う。また、日頃より趣味、読書、運動、美術鑑賞、音楽鑑賞、カラオケなどでしっかりストレス解消するように努めます。

現代は、いろいろ生きにくい社会といわれ、誰でも悩みはあります。人の世話をする人はその分、人のストレスも抱え込みます。自分は特別な人ではありません。自分自身の精神的なケアに注意を払いましょう。いつでも気分がよくなる大好きなことを見つけましょう。少しでも気分が落ち込んだと気付いたら、早めに自分の大好きなことをして気分転換を図りましょう。

そして最後に、年に一度は必ず健康診断を受けましょう。

国立病院機構熊本医療センター

診療科

- 総合医療センター 総合診療科、血液内科、腫瘍内科、糖尿病・内分泌内科、呼吸器内科、腎臓内科
- 消化器病センター 消化器内科
- 心臓血管センター 循環器内科、心臓血管外科
- 脳神経センター 脳神経外科、神経内科
- 感覚器センター 眼科、耳鼻いんこう科、皮膚科
- 画像診断・治療センター 放射線科、放射線治療科
- 救命救急センター 救急科
- 病理診断科 ■ 外科 ■ 頭頸部外科 ■ 呼吸器外科
- 小児外科 ■ 整形外科 ■ 形成外科 ■ 精神科
- リウマチ科 ■ 小児科 ■ 泌尿器科 ■ 産婦人科
- リハビリテーション科 ■ 麻酔科 ■ 歯科口腔外科

- ① 診療時間 8:30～17:00
- ② 受付時間 8:15～11:00
- ③ 休診日 土・日曜日および祝日

〒860-0008 熊本市中央区二の丸1-5
TEL 096 (353) 6501 (代表)
FAX 096 (325) 2519
H P <http://www.nho-kumamoto.jp>



いつもご愛読いただき厚く御礼申し上げます。
さて、「くす通信」は1994年12月から発行を始め、23年をかけ今月号をもって第200号を迎えることができました。これもひとえに皆さまのご厚情の賜物と深く感謝いたします。

今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。



Back Number

2017

- 【第199号】「高血圧の診断と検査」について
- 【第198号】「口腔カンジダ症」について
- 【第197号】「過活動膀胱」について
- 【第196号】「認知症」について
- 【第195号】「敗血症」について
- 【第194号】「脂質異常症」について
- 【第193号】「悲しい気持ち」について
- 【第192号】「リンパ節腫大」について
- 【第191号】「爪水虫(爪白癬)」について

2016

- 【第190号】「高齢者の足の付け根の骨折」について
- 【第189号】「不整脈」について
- 【第188号】「顔面痙攣」について
- 【第187号】「顔面神経麻痺」について
- 【第186号】「認知症と核医学検査」について
- 【第185号】「区域麻酔と手術」について
- 【第184号】「鼠径ヘルニア」について
- 【第183号】「性感症」について
- 【第182号】「ピロリ菌」について
- 【第181号】「パーキンソン病」について
- 【第180号】「薬剤関連顎骨壊死」について
- 【第179号】「高カルシウム血症(高Ca血症)」について



過去の内容については当院のホームページに掲載しておりますので、お気軽にご覧ください。

2015

- 【第178号】「アナフィラキシー」について
- 【第177号】「腫瘍内科って何ですか？」
- 【第176号】「バセドウ病」について

- 【第175号】「過換気症候群」について
- 【第174号】「眼瞼下垂」について
- 【第173号】「前立腺癌と骨粗鬆症」
- 【第172号】「手術で症状改善！慢性硬膜下血腫」
- 【第171号】「変形性股関節症」について
- 【第170号】「出血傾向」について
- 【第169号】「動物咬傷」について
- 【第168号】「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」について
- 【第167号】「急性心筋梗塞」について



2014

- 【第166号】「脳梗塞の血栓溶解療法の適応が4.5時間に拡大」
- 【第165号】「脂肪肝とウイルス肝炎」について
- 【第164号】「MRI検査」について
- 【第163号】「肝臓癌」について
- 【第162号】「産婦人科における急性腹痛」
- 【第161号】「急性大動脈解離」について
- 【第160号】「手術の際の麻酔」について
- 【第159号】「周術期口腔機能管理(手術やがん治療前後のお口の管理)」について
- 【第158号】「今の慢性副鼻腔炎のお話」
- 【第157号】「高齢の腎臓病患者さんの中で多い疾患「顕微鏡的多発血管炎」について -とくにANCA(アンカ)関連腎炎について-
- 【第156号】「低体温症」について
- 【第155号】「緩和ケア」について



2013

- 【第154号】「皮膚のアンチエイジング」について
- 【第153号】「ロコモーショントレーニング」について
- 【第152号】「密封小線源治療(ブラキセラピー)」について
- 【第151号】「スポーツ頭部外傷「脳震盪」について
- 【第150号】「糖尿病網膜症」について
- 【第149号】「多発性骨髄腫」について
- 【第148号】「橈骨遠位端骨折」について
- 【第147号】「閉塞性動脈硬化症」について
- 【第146号】「てんかん」について
- 【第145号】「特発性間質性肺炎」を知っていますか？
- 【第144号】「妊娠糖尿病」について
- 【第143号】「当院における難治性腹水に対するCART(腹水を過濃縮再静注法)」について

2012

- 【第142号】「インフルエンザ」について
- 【第141号】「CT検査」について
- 【第140号】「蕁麻疹」について

- 【第139号】「腹腔鏡下胃切除術」について
- 【第138号】「めまいの病気」について
- 【第137号】「摂食嚥下障害」について
- 【第136号】「子宮頸癌とHPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチン」
- 【第135号】「病理医をご存じですか？」
- 【第134号】「片側顔面痙攣に対するボツリヌス毒素を使用した神経ブロック」について
- 【第133号】「心臓血管疾患についてご存じですか？」
- 【第132号】「熱傷の初期治療」について
- 【第131号】「緩和ケア」について

2011

- 【第130号】「腎不全患者に合併する高カリウム血症」について
- 【第129号】「原発性副甲状腺機能亢進症」について
- 【第128号】「胃・食道逆流症」について
- 【第127号】「生活習慣と関係が深い泌尿器科疾患」について
- 【第126号】「緑内障」について
- 【第125号】「かくれ脳出血」
- 【第124号】「鉄欠乏性貧血」について
- 【第123号】「うつ病」について
- 【第122号】「変形性膝関節症」について
- 【第121号】「腎血管性高血圧」について
- 【第120号】「一過性脳虚血発作」について



2010

2009

2008

2007

2006

2005

2004

2003

2002

2001

2000

1999

1998

1997

1996

1995

1994

【第100号】心不全について



【第50号】虚血性心疾患(狭心症)



【第1号】くも膜下出血のはなし