管理栄養士がおススメする

夏を乗りきる簡単レシピ

ガパオライスの作り方



① にんにくとしょうがをみじん切り、玉ねぎとパプリカは小さく角切りにする。
② フライパンに油をひき、目玉焼きを作って取り出す。
③ フライパンはそのまま弱火にし、にんにくとしょうがを炒めて香りを出す。
④ 鶏ひき肉を加えて炒める。そぼろのように細かくばらして炒めなくてOK。
⑤ ひき肉の色が変わってきたら玉ねぎとパプリカを加えてさらに炒める。
⑥ 玉ねぎが透明になったら、オイスターソースとナンプラーで味をつける。
⑦ ざく切りにしたバジルを加えてサッと混ぜたら火を止める。
⑧ ごはん、目玉焼きと一緒に盛り付けたら完成。

材料（2人分）
鶏ひき肉300g、玉ねぎ1/2ヶ、パプリカ（赤・黄）各1/4ヶ、バジル10枚、にんにく1かけ、しょうが1かけ、ごはん　2杯分、卵2ヶ、サラダ油大さじ2、オイスターソース大さじ1.5、ナンプラー小さじ1

バジルがない時は青しそでも代用できます
ナンプラーが苦手な方はしょうゆで味付けして下さい
レシピどおりでなくても、肉や野菜を変えたり調味料をアレンジして皆さんのオリジナルを作ってください



にしくま管理栄養士

外来診療スケジュール

令和５年８月時点

診療科		月 午前	月 午後	火 午前	火 午後	水 午前	水 午後	木 午前	木 午後	金 午前	金 午後	土 午前
整形外科	一般	山口浩司	山口浩司	山口浩司			※手術	唐杉(熊本大学)（11時受付終了）		前田(熊本大学)（11時受付終了）	髙橋（熊本大学）	担当医（第3週目11時受付終了）
		中島（10時～11時）	中島（16時～17時）	浦上(熊本大学)（11時受付終了）					中島（完全予約）			
		井上			井上	井上			井上			
	ひざ専門（完全予約）							林				
	関節・スポーツ										山口浩司	
	骨粗鬆症（完全予約）								山口浩司（第3木曜）			
内科	一般	篠原	本田	篠原		篠原		本田（受付11時終了）			本田	担当医（第5週目休診）
					村端	村端			村端	村端		
		増田						増田				
		浦本		浦本						浦本		
			徳田		徳田			徳田				
糖尿病/代謝内科		篠原		篠原		篠原						
脳神経内科					村端	村端			村端	村端		
循環器内科				梅田（熊本大学）								担当医（熊本大学）
呼吸器内科		浦本		浦本						浦本		
皮膚科（完全予約）					山下（16時受付終了）	山下			山下（16時受付終了）			
麻酔科		小野田			※手術	※手術	※手術			※手術	小野田（術前外来）	

診療予約について　網掛けのある診療科では予約制となります。診察予約は電話でも行っています。希望する診療科診察日の前日までにご連絡をお願いします（当日予約は出来ません）。予約状況によっては希望する日に診察予約が出来ない場合がありますので、予めご了承下さい。

NISHI KUMAMOTO HOSPITAL にしくまもと病院

熊本市南区富合町古閑 1012　℡096-358-1118（代）

多数のお問合わせにより代表電話が混みあっております。下記に御用の際は、直通電話をご利用いただくと助かります。ご協力よろしくお願いします。

◆（入院・介護相談等について）地域医療連携室 096-277-1701
◆（老人ホーム・特定施設等）ホスピタウンハウス 096-227-7287
◆（企業健診・人間ドック等）健診センター 096-357-0435
◆（通所リハビリについて）れんげ草 096-358-6030　◆（訪問看護について）きんもくせい　096-358-7355
◆（ケアプラン等）居宅介護支援事業所 096-358-6030　◆（採用・広報について）担当 080-7743-7702
◆（治験・創薬ボランティアについて）臨床薬理センター 0120-778-625

Vol.102

SPIRITS OF NISHIKUMA

～いつも患者さんに寄り添い、　強く、　優しい、　優れた病院をめざします～

にしくまだより

通所リハビリの利用者さんに見守られ院内保育園ホスピタウンKIDSがプール遊びに興じました

今年もまた暑い夏がやってきました。最近は「地球温暖化」という言葉をあまり聞かないくらいこの暑さが日常となってきています。
そんな中、院内保育所「ホスピタウンKIDS」の園児がプールで遊んでいました。　彼らの無邪気な笑顔やエネルギッシュな動きは、たまたま通りかかった通所リハビリテーションれんげ草の利用者さんにも癒しと活力を与えてくれます。
子どもたちは暑さに負けずに元気いっぱい遊んでいます。私たちも彼らを見習って、ただ純粋にこの暑い夏を楽しみたいですね。

～ MENU ～

◆診療科紹介◆
「呼吸器内科」
◆新任医師紹介◆
「リハビリテーション科」
◆連携施設のご紹介◆
「富合まちづくりセンター」
◆夏を乗りきるレシピ◆
「ガパオライス」



にしくま診療科 呼吸器内科のご案内

新型コロナウイルス感染症は５月８日から第5類感染症になり、インフルエンザなどと同様定点把握に変更となりました。熊本県の一定点当たりの報告数をみると2.08（5/8-5/14）から11.99（7/3-7/9）と増加傾向にあります。適切なマスク着用、手洗いなどの感染対策、ワクチン接種による感染、重症化予防などしつつ、対応していくことが続きそうです。

さて、呼吸器内科では肺感染症（気管支炎、肺炎）、閉塞性肺疾患（肺気腫、気管支喘息）、びまん性肺疾患（間質性肺炎、過敏性肺炎）、肺腫瘍性疾患（肺癌、良性腫瘍）、胸膜疾患（気胸、胸膜炎、胸膜中皮腫）などの疾患を対象に診療を行っています。

2022年10月新規CTを導入し、より良質な画像で、読影ができるようになり、的確な診断に結びつけ、診療に有効活用しています。検診や定期検査の胸部異常陰影の精査にも力を発揮しています。

肺機能検査は、気管支拡張薬吸入前後で施行し、気管支喘息、慢性閉塞性肺疾患（COPD）の鑑別や合併診断に役立っています。治療の効果判定や病勢コントロールにも有用です。

慢性呼吸不全症例への在宅酸素療法を導入し、症状改善、日常活動性改善につながるようにしています。睡眠時無呼吸症候群の簡易診断，持続陽圧呼吸療法（CPAP）導入も始めています。

誤嚥性肺炎や食事中むせがある症例については嚥下機能評価を行い、言語聴覚士、栄養科等と協力し、リハビリや食事形態の工夫で、機能改善を図っています。

病診連携、病病連携も積極的に行っていきますのでよろしくお願いいたします。



呼吸器内科医
浦本　秀志

新任医師よりご挨拶

2023年６月着任しました
よろしくお願いいたします



リハビリテーション科
小江　雅弘

大学卒業後から40年余り心臓血管外科診療に携わり、6月1日にしくまもと病院に入職しました。福岡県・山口県・愛媛県・香川県・熊本県で働いてきましたが、熊本地震前に15年間熊本市民病院での勤務経験があり当院でお世話になることになりました。

これまでは、手術中心の急性期治療が役割でしたが、近年術前・術後早期（集中治療室で術後１日目より）からの周術期リハビリ介入が行われ早期回復に寄与することを目の当たりにしリハビリの有用性・重要性を認識するようになりました。それでも術後合併症や回復の遅れがあれば、リハビリを主体とした慢性期の治療を転院でお願いをし、驚くほどお元気になられ１～２か月後の外来受診される患者さんの経験もありました。今回、その回復期のリハビリテーション医療の一端を担当させていただくこととなりました。　まだまだ経験・勉強不足ですが、患者さんの社会復帰の一助となれるよう努力しますのでよろしくお願いいたします。

◆所属学会◆
日本外科学会
日本胸部外科学会
心臓血管外科学会

◆専門医・認定医◆
日本外科学会 外科専門医、日本胸部外科学会　認定医、心臓血管外科専門医、
心臓血管外科専門医　認定機構修練指導者、下肢静脈瘤血管内焼灼術　実施医

連携施設のご紹介



アスパル富合

ご紹介する施設は熊本市　富合まちづくりセンターです。富合まちづくりセンターは、公民館・ホール・図書館の複合施設「アスパル富合」の中にあります。富合まちづくりセンターには、公民館班・まちづくり班・図書館班がありますが、今回はまちづくり班をピックアップしてご紹介します

まちづくり班地域担当職員の
私達がご案内します！



川田さん　田代さん　澤井さん

まちづくり班の主な活動は

◆地域によるまちづくりの支援◆
◆地域情報の収集◆
◆地域への行政情報の発信◆　です

具体的には…

・地域からの要望や相談の窓口となり適切な部署へ繋ぐ
・地域に役立つ行政情報を紹介する
・地域情報を集約し、地域の現状や課題を整理する
・地域課題の解決に向けた取組を支援する
・地域の防災活動を支援する
・地域の行事やイベントなどへの協力や支援を行うなど

これまでも…

富合商工会青年部の皆さんと協力して南区役所前でのイルミネーション点灯
（にしくまもと病院通所リハれんげ草の皆さま　プレゼントのご提供有難うございました！）
ほか富合校区はたちを祝う式典（旧成人式）や梅狩りなど地域を盛り上げる活動のお手伝いを行いました。



イルミネーション



にしくま通所リハでプレゼント制作

これからも…

・8月19日（土）17:30より“富合ふるさと祭り2023”が開催されます！
富合町の緑川健康運動広場で打上花火、富合音頭（総踊り）、紙飛行機飛ばし大会など行います。
キッチンカーもやってきますので、ぜひお越しください。（主催：富合校区自治協議会）



所長 水町 美延

ごあいさつ

富合まちづくりセンター所長の水町と申します。近年のコロナ禍をとおして、心身の健康やまちづくりにとって、人との交流や地域活動の大切さをあらためて感じました。
５月以降、活動が徐々に再開され、地域の皆様の笑顔と元気な声にも多く出会えるようになり、たいへん嬉しく思います。
これからも、地域の皆様と一緒になって、元気で安心して暮らせるまちづくりに取り組んで参ります。

まちづくりに関する
ご相談などお気軽に
ご連絡ください！

熊本市 南区役所 区民部　富合まちづくりセンター
〔住所〕熊本市南区富合町清藤400　〔電話〕096-357-4580
〔メール〕tomiaimachizukuricenter@city.kumamoto.lg.jp