

いつまでも健やかに・・・ 私たちの願いです。

医療法人玉昌会 加治木温泉病院

発行 平成26年1月1日

広報誌 第32号

すこやかか加温



お体をご自愛くださいませ。



目次

巻頭言（副院長 穂満 博文）	2
ボランティア清掃	3
新入職員の紹介	4～5
イベント・行事	6～9
食物繊維でお腹すっきり（栄養科）	10
善玉ストレスと悪玉ストレス（心理室）	11
食中毒について（薬局）	12～
糖尿病とは（リハセンター）	14～
障害年金（地域医療連携センター）	16～
セカンドオピニオンにつままして	18
個人情報保護方針	19
氷山の一角・編集後記	20

医療法人 玉昌会 行動指針

低 賞 感 微

低：全てに謙虚な気持ちで接する
賞：お互いを思いやり敬意を払う
感：全てに感謝する
微：微笑みを添えて態度で示す

新年になり寒さが続いていますが、体調はいかがでしょう？この時期になるとインフルエンザ、感染性胃腸炎、特にノロウイルスが流行してきます。

インフルエンザ対策には、感染経路を断つこと、予防接種を受けること、免疫力を高めることが重要です。またうつってしまったらうつさないことも大事です。外出後や食事前にはこまめな手洗いを心がけましょう。手のアルコール消毒も効果的です。また体力が弱らないように適切な食事、十分な睡眠をとるように心がけましょう。

ノロウイルスのニュースも最近よく聞きます。ノロウイルスの感染は感染した方の便や嘔吐物から感染したり、飛沫などにより感染します。また汚染された食物や、加熱不十分な二枚貝を食べて感染する場合があります。予防はやはりこまめな手洗いです。ノロウイルスはアルコール消毒が効かないので、石けんでよく洗い、流水で十分に流します。感染した方の便や嘔吐物の処理も十分に気をつけて行う必要があります。

御高齢の方、体力の弱った方が多数入院されている当院でも、最大限感染対策にとりくんでいます。お見舞いも、発熱がある時、体調が悪い時は控えていただくようお願いいたします。

寒い時期を体調をくずさずにのり切れるように、注意してお過ごしてください。

加治木温泉病院 理念 基本方針

《理念》

法人の行動指針である(低賞感微)に沿った医療・サービスを提供して地域に貢献します。

《基本方針》

1. 患者様の尊厳と権利を尊重した医療・介護を目指します。
2. 患者様の視点に立ち、良質で安全・安心な医療・介護の提供に努めます。
3. 地域での亜急性期から慢性期を担う病院として医療・福祉施設との連携と在宅部門の充実を図り、入院から在宅への一貫した医療・介護サービスの提供を目指します。
4. 健全な病院および在宅事業部の運営を行い、安心して働き甲斐のある職場作りを目指します。
5. 健診や保健指導による健康管理・病気予防や介護予防に取り組みます。

ボランティア清掃を行いました

平成25年11月28日(木)、龍門の滝付近のボランティア清掃を実施いたしました。65名の職員が参加し、落ち葉やゴミ拾いなどを行いました。

今回より定期的にボランティア清掃を実施することになり、次回は2月の予定になっております。今後も地域社会の一員として、周辺地域の美化活動に積極的に取り組んで参りたいと思います。



患者さまの権利宣言

すべての人は、人格を尊重され健康に生きる権利を有しています。患者様におかれましては、健康を回復し、維持増進するために、医療スタッフの助言協力を得て、患者様の選択のもとに、最善の医療を受ける事は人として基本的権利です。

【平等で良質な医療を受ける権利】

患者様は本人の経済的社会的地位、年齢、性別、疾患の種類などにかかわらず平等で良質な医療を受ける権利が有ります。

【選択の自由の権利】

患者様は担当医師および医療機関を選択し、または変更する権利があります。またいかなる時でも他の医療機関の医師の意見（セカンドオピニオン）を求める権利があります。

【知る権利】

患者様は、自らの状況（病名、病状、検査結果）について納得するまで十分に説明を受ける権利があります。

【自己決定権】

患者様は納得できるまで説明を受けたのち、医療スタッフの提案する医療行為を自分で選択する、同意して受ける、あるいは拒否する権利があります。

【個人情報の保護】

患者様は、全ての個人情報、プライバシーが守られる権利があります。

サークルトピックス

健康運動教室

毎週水曜日の18時から1階食堂談話室にて健康運動教室を行なっています。対象は職員や職員の家族、友人等どなたでも参加いただけます。時間は1時間程度であり、エアロビクスやストレッチングの指導も行なっていますが、主にアロマオイルを使用したフットコンディショニングやフットセラピーといったマット上で座って行えるセルフコンディショニングを指導しており、自宅でもすぐに実践できる内容となっています。参加者は女性の方が多く、5~10名程度の参加があります。



<ヨガ>



<フットコンディショニング>



<ストレッチング>



指導者 地域医療連携センター 林川 智昭(健康運動指導士)
特定健診室 早淵 千鶴代、竹元 鳴美

行事

新役職者研修

10月29日（火）、新役職者研修が行われました。今回の研修では、管理職の重要役割として「組織を統括し運営すること」「課題を達成すること」「人を育てること」の3つの講義がありました。

午後からは模擬考課演習を行い、人それぞれ異なった価値観がある中で、公正な人事考課を行うことの難しさを感じました。同じ立場の職員同士、アドバイスを行いながら、有意義な時間が過ごせたのではないかと思います。



クリスマス会

12月24日、25日の2日間、当院通所リハビリテーションにてクリスマス会が開かれました。スタッフによるクリスマスソング合唱や、二人羽織などを披露いたしました。利用者の方が手拍子をして一緒に歌を歌ってくださる場面もあり、とても和やかなクリスマス会になりました。

最後には、お楽しみクリスマス抽選会を実施し、職員からの心のこもったプレゼントに、大変喜んでくださいました。



忘年会

12月19日（木）、鹿児島空港ホテルにて、2013年医療法人玉昌会始良地区忘年会が開かれました。理事長先生より、「地域包括ケアの実現と新病院移転に向け職員一同頑張りましょう」との開会のお言葉を頂きました。また、スペシャルゲストとして当院の非常勤医師であり、テノール歌手の米澤傑先生より歌の披露がありました。初めて聞く生の独唱に皆感動している様子でした。



第2部ではフィリピンからの外国人看護師候補生のカトゥレさんとクレアさんの紹介がありました。勉強をして来られた日本語での自己紹介の後、記念品と花束の贈呈があり、お2人ともとても喜んでいらっしゃいました。

最後には、毎年恒例の余興がありました。今回は自発的な参加方法を取り、全部で7組のグループが参加いたしました。振り付けが完璧にそろっているダンスや、ギターのエッセンス語り、ものまね歌謡ショーなどがあり、この日の為の練習の成果を感じました。

今年もまた、思い出に残る忘年会になったのではないかと思います。



餅つき

平成25年12月27日(金)、チェリッシュキッズルーム園庭にて毎年恒例の合同餅つきが行われました。

きれいに餅を丸める方法を習いながら、職員同士和気あいあいと頑張りました。大変寒い一日でしたが、とても賑やかな餅つきとなりました。



年始式

1月4日(土)、当院1階食堂談話室にて、年始式が行われ、高田昌実理事長より年頭訓示がありました。

平成26年度も、地域の皆様方に必要とされる医療を目指し精進して参りますので、どうぞ宜しくお願い申し上げます。



食物繊維でお腹すっきり！

栄養科

便秘が続くと膨満感、肌荒れ、肩こり、イライラなど不快な症状が出ますが、便秘を解消するには、食物繊維を十分に摂ることが大切です。

食物繊維は腸内の善玉菌を増やし、悪玉菌を抑えて腸内細菌のバランスを整え、発ガン物質の発生を抑えたり、腸の働きを活発にして便のカサを増やす働きがあります。そのため便秘の予防・解消や、肥満・生活習慣病の予防に役立ちます。また、咀嚼回数を増やし、唾液の分泌を促して満腹感を与えるので、食べ過ぎ防止にもなります。食物繊維には水溶性と不溶性のものがありますが、どちらも快適な排便には欠かせないので、いろいろな食品から多種類の食物繊維を摂るようにしましょう。

水溶性食物繊維（水に溶けるタイプ）

- ・ヌルヌルとした粘性と保水性が高いのが特徴。
- ・便の水分量を増し、便をやわらかくする。
- ・血糖値の急な上昇を防ぐ。
- ・コレステロールや中性脂肪の吸収を阻害する。



野菜や果物、海藻類・こんにゃくなどの
ヌルヌル・ネバネバしている成分
(山芋、オクラ、昆布、わかめ等)

不溶性食物繊維（水に溶けないタイプ）

- ・水に溶けにくい繊維質で、便のかさを増す。
- ・腸を刺激し、排便を促す
- ・発ガン性物質などの有害物質を吸収し排出する。



野菜、豆類などの皮・筋などの
部分に多い
(セロリ、きのこ、豆類、穀類、ココア等)

食物繊維を上手に摂りましょう

1. 和食を食べましょう。
きんぴらごぼう、ひじきの煮物、おから、五目豆など和風の「おふくろの味」と言われているおかずには、食物繊維が豊富な野菜、海藻、豆類がたっぷりです。
2. ご飯やパンは精製していないものを
一度に食べる量の多い主食の穀類を精製していないものに変えると、食物繊維を効率よく摂ることができます。素朴な味わいがあります。
(白米より玄米や胚芽玄米、胚芽米など。パンなら胚芽パンや全粒粉パン、ライ麦パンなど)
3. 具だくさん料理を食べましょう
味噌汁や鍋物などで、野菜・きのこ・海藻など、食物繊維の豊富な食材を使いましょう。
雑炊や混ぜご飯も具だくさんだと食べ過ぎが防げます。

善玉ストレスと悪玉ストレス

臨床心理室

ストレスと聞くと、“悪いもの”と思いがちです。しかし、ストレスには“悪いストレス”だけでなく、“良いストレス”もあります。今回はそのようなストレスについて考えてみたいと思います。

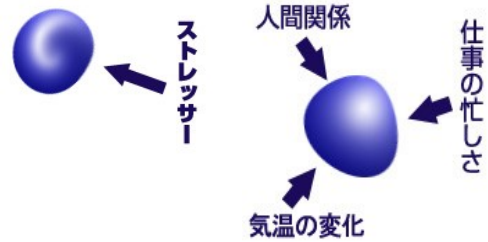
ストレスって何？

ストレス⇒(例えば…) ボールに圧力がかかってひずんだような状態のこと。

ストレスがない状態



ストレスのかかった状態



「ストレス」は「刺激」に対する反応だと言えます。

【善玉ストレス、悪玉ストレス】

ストレスへの反応としては、良い反応も悪い反応もあります。それが“善玉ストレス”と“悪玉ストレス”です

善玉ストレス⇒目標に向けての努力や、達成感などの喜び
良い人間関係、恋愛での緊張感etc.

*自分を奮い立たせてくれたり、勇気付けてくれたり、元気にしてくれたりする刺激
⇒この刺激がないと人生は豊かになりません

悪玉ストレス⇒過労、悪い人間関係、不安etc

*ためこむことで嫌な気分になったり、病気になったりする刺激

ストレスは「人生のスパイス」とも言われています。
同じ状況でも、人によって受け止め方は違います。
できる範囲でストレスのバランスを取ることが大切だと思います。

食中毒について

薬局

▶ 食中毒の原因は何？



●食中毒の主な原因は「細菌」と「ウイルス」

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件がそろえば食物の中で増殖し、その食物を食べることにより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは自ら増殖しませんが、手や食べ物などを通じて体内に入ると、腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。細菌が原因となる食中毒は夏場（6月～8月）に多く発生しています。その原因となる細菌の代表的なものは、腸管出血性大腸菌（O-157、O-111など）やカンピロバクター、サルモネラ菌などです。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。また、細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時に、食中毒が増え始め、例えば、O-157やO-111などの場合は、7～8℃ぐらいから増殖し始め、35～40℃で最も増殖が活発になります。

▶ 台所に潜む食中毒の危険



●細菌やウイルスは食材やキッチンに

細菌やウイルスは目に見えないため、どこにいるか分かりませんが、私たちの周りの至るところに存在している可能性があります。きれいになっているキッチンでも、細菌やウイルスがまったくいないとは限りません。食器用スポンジやふきん、シンク、まな板、冷蔵庫の野菜室などは、細菌やウイルスが付着したり増殖したりしやすい場所とされていますので、特に注意が必要です。買って来た食材にも細菌やウイルスは付着しているものと考えましょう。また、いろいろな物に触れる自分の手にも、細菌やウイルスが付着していることがあります。仮に、細菌やウイルスの付着した手を洗わずに食材や食器などを触ると、手を介して、それらにも細菌やウイルスが付着してしまいます。

◎食中毒かな？と思ったら

原因となる細菌の代表的なものは、腸管出血性大腸菌（O-157、O-111など）やカンピロバクター、サルモネラ菌などです。もしこれらの細菌に感染し食中毒を起こした場合、止しゃ薬（いわゆる下痢止め薬）は、病気の回復を遅らせることがあるので自己の判断で使用しないことが望ましいです。また、食中毒に対しては、補液・整腸剤による対症療法が基本となります。補液は下痢・嘔吐など脱水症状に対して使用します。

◎補液について

食中毒によって下痢を引き起こした場合、糞便による水分排泄量は大幅に増えます。成人では下痢便だけで500～8,000mLと大幅に水分が減っていきます。小児の下痢便であっても一日500mL程度の水分が奪われます。また、下痢では電解質も失われます。そのため、汗などによって水分が失われた場合と同様に電解質を補うことも必要です。市販されているOS-1などは水分と電解質が同時に摂取できる経口補水液で感染性腸炎、感冒による下痢・嘔吐・発熱を伴う脱水状態などにも使われます。

◎整腸剤について

腸内細菌の是正も重要です。これによって乳酸菌やビフィズス菌などの正常な腸内細菌を回復し、病原体の定着を防止します。

◎抗菌剤について

抗菌剤を使う場合、ニューキノロン系抗菌剤またはホスホマイシンという抗菌剤を約3日間経口投与して使用します。

★補液・整腸剤による対症療法が基本

補液：下痢・嘔吐など脱水症状に使用

- 軽症⇒経口補水液（スポーツ飲料など）
- 中等度以上⇒経口補水液 + 輸液など静脈を経て投与

整腸剤：腸内細菌の是正

- 正常な腸内細菌（乳酸菌、ビフィズス菌）を回復
- ⇒病原体の定着を防止

抗菌剤：必ずしも必要ではない

- ⇒重症度など、必要に応じて投与



糖尿病とは？

リハセンター

糖尿病ってどんな病気？

簡単に説明すると、糖尿病とは、食べたものから分解されたブドウ糖が体内（主に筋肉や肝臓）に吸収されにくくなり、ブドウ糖が血液中に溜まりすぎてしまう病気です。

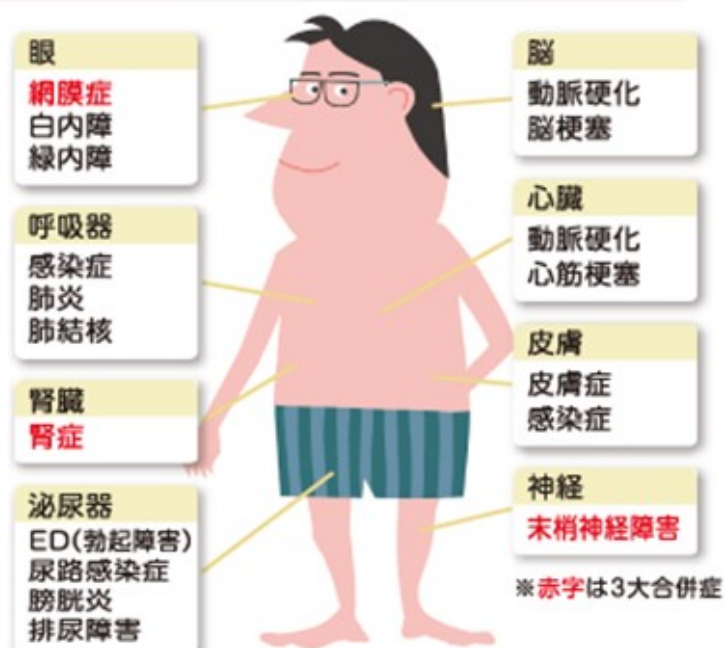
なぜ、ブドウ糖が吸収しにくくなるの？

人の血液中のブドウ糖は、必要に応じてすい臓から分泌される「インスリン」と肝臓から分泌される「グルカゴン」という2種類のホルモンからコントロールされています。これらのホルモンが十分に分泌されなかったり、分泌されているのにちゃんと作用していなかったりすると、血糖コントロールが効かなくなり、血液中に大量のブドウ糖があふれて「高血糖」という状態になります。この状態が続いてしまうと「糖尿病」になるのです。

糖尿病で高血糖が続くと、どうなるの？

糖尿病になっても、多くは無症状で、お医者さんから「高血糖ですね」といわれても、あまり気にかけなかったり、受診・治療を中断してしまったりすることもあると思います。しかし、血糖値が非常に高い状態が続くと、さまざまな合併症を引き起こしてしまいます。また、合併症を引き起こすと生活の質が衰え大変辛い生活を過ごす結果にも繋がりがねませんので、診断結果や症状のサインを見逃さないようにしてください。

糖尿病の合併症



糖尿病のリハビリテーション

1. 運動の種類

有酸素運動を行きましょう。具体的には、早めの歩行・自転車・水泳・体操・テニスなどです。ポイントは、足腰を使うリズムカルな運動を行きましょう。

2. 時間帯（いつ行うか？）

食後の過血糖状態は合併症のリスクを高めます。血糖値は食後1～2時間後がピークです。そのため、食後1～2時間に運動するのが理想です。ただし、厳密に時間帯にこだわることはなく、食前や早朝、深夜などの食後かなり時間が経過した状態で運動を行うことは、低血糖症状を引き起こす危険性があるので避けましょう。

3. 実施時間（何分続けるか？）

有酸素運動のエンジンが掛かるには15分以上必要です。一回の運動は15分以上行いましょう。

4. 実施頻度（週に何回か？）

最低でも週に3日以上行いましょう。3～7日以上、休みをおくと効果が消えてしまいます。

5. 運動強度（どれくらいの強さで行うか？）

強すぎず弱すぎず中等度の運動を行きましょう。会話が何とかできるくらいの強度が目安です。

障害年金（障害基礎年金について）

地域医療連携センター

日本国内に居住している20歳から60歳までの方は、国民年金の被保険者となります。20歳になれば一部の人々（厚生年金保険加入者や共済組合加入者、またはその配偶者に扶養されている）を除き、国民年金第1号の加入手続きをすることが必要です。

国民年金の制度の中に障害年金制度：障害基礎年金があります。障害基礎年金は、病気やケガにより法令で定める障害の状態となり、初めて医師または歯科医師の診療を受けた日（これを「初診日」といいます）に、一定の国民年金の保険料が納付されている要件を満たしている方が受給することができます。

未納期間などがあると該当する障害があっても障害年金は支給されません。

◎利用について、次に該当するか確認しましょう。

①初診日が65歳未満であること

②障害認定日を確認する

初診日から1年6ヶ月を経過した日のことです。傷病が続く場合や症状が固定した場合は、その日が障害認定日となります。1年6ヶ月経過していなくても障害認定日が認められる場合があります。

(例)人工透析を開始して3ヶ月経過後や、医師が症状固定と認めた場合など。

③65歳に達するまでの間に、国民年金障害等級法の1級または2級の障害の状態にあること

注意：国民年金法の障害等級の程度と、身体障害者手帳の障害程度は異なります。

④初診日に納付の条件を満たしていること

初診日のある月の前々月までの国民年金の加入期間のうち、保険料の納付済み期間と保険料の免除期間を合算した期間が3分の2以上であること。「初診日」の属する月の前々月までの直近1年間の被保険者期間に、保険料の未納期間がないことが必要です。

※初診日がいつか、どこの医療機関で診察を受けたのかの確認が必要です。障害年金を申請するための診断書は初診の医療機関が記載することになっています。年金をきちんと納付していたのか市町村の国民年金課に確認しましょう。

障害年金の対象となる障害

視力の障害、呼吸器疾患、聴力の障害、心疾患、鼻腔の障害、肝疾患咀嚼機能の障害、腎疾患、音声言語機能の障害、神経系統の障害体幹・脊柱の障害、血液、造血器障害、上肢・下肢の障害悪性新生物、精神の障害(うつ病なども可)、その他の障害

◎1年当たりの年金額（平成25年10月分から）

【1級】 778,500円×1.25+子の加算額

【2級】 778,500円+子の加算額

◎手続の窓口：市町村の国民年金課になります

◎必要な書類など

- ・年金手帳
- ・戸籍抄本(氏名・生年月日を確認するため)
- ・医師の診断書
- ・受診状況証明書
(初診の医療機関と診断書を作成した医療機関が異なる場合に必要です。 初診日の確認のため)
- ・病歴状況等証明書
(発病から初診日までの経過、現在までの受診状況および就労状況等について記載する書類です)
- ・金融機関の通帳(年金は手続きした通帳に振り込まれます)
- ・認めの印鑑

◎その他

- ・就労していることによって支給額の減額や停止はありません。
- ・障害年金は5年間遡って請求することができます。以前に受給できる権利が発生しても、その権利は時効により失われます。また、遡って手続きを行なう場合、当時の診断書や証明書を書いてもらうのが困難な事があります。

障害年金や介護保険サービス、身体障害者手帳など、さまざまな制度について詳しくお聞きになりたい方は、地域医療連携センターへご相談ください。

地域医療連携センターは

◆月曜日～日曜日（祝日も可）午前8：30～午後5：30

◆地域医療連携センターにおいでになれない場合は、お部屋にもお伺いいたします。

◆お電話でのご相談でもお受けしています。

●診療情報の提供及び開示につきまして

当院では、患者さま・ご家族より診療情報の提供（診療内容の説明）及び開示（カルテ開示）についてお申し出があった際は速やかに対応させていただきシステムになっておりますが、提供・開示の際に必要な条件書類等がございます。

～診療情報の提供及び開示の条件・必要書類・申請方法～

担当の窓口にて対応させていただきます。

御遠慮なく病棟スタッフへお申し出ください。

●セカンドオピニオンにつきまして

患者さま・ご家族が、当院で十分納得していただき、患者さまが主体的に治療を受けていただく為に、第三者である他医療機関の医師の診療を受けられることにつきましては、それに応じさせていただきます。

※セカンドオピニオンとは、...

セカンドオピニオン＝第2の意見。主治医以外の医師の意見。

現在の主治医以外の診断や治療方針を聞くことで十分に納得して患者さまご自身が主体的に治療を受けていただく為に実施されています。

『セカンドオピニオン外来』が設置されている医療機関では保険診療が認められ、5,000円で算定されますが、内容によっては自費で10,500円～20,000円かかる場合もあります。

個人情報保護方針

当院は、個人の権利・利益を保護するために、個人情報を適切に管理することを社会的責務と考えます。

個人情報保護に関する方針を以下のとおり定め、職員及び関係者に周知徹底を図り、これまで以上に個人情報保護に努めます。

1. 個人情報の収集・利用・提供

個人情報を保護・管理する体制を確立し、適切な個人情報の収集・利用および提供に関する内部規則を定め、これを遵守します。

2. 個人情報の安全対策

個人情報への不正アクセス、個人情報の紛失、破壊、改ざんおよび漏洩などに関する万全の予防措置を講じます。

万一の問題発生時には速やかな是正対策を実施します。

3. 個人情報の確認・訂正・利用停止

当該本人（患者さま）等からの内容の確認・訂正あるいは利用停止を求められた場合には、別に定める内部規則により、調査の上、適切に対応します。

4. 個人情報に関する法令・規範の遵守

個人情報に関する法令およびその他の規範を遵守します。

5. 教育および継続的改善

個人情報保護体制を適切に維持するため、職員の教育・研修を徹底し、内部規則を継続的に見直し、改善します。

6. 診療情報の提供・開示

診療情報の提供・開示に関しては、別に定めます。

7. 問い合わせ窓口

個人情報に関する問い合わせは、各部署責任者または以下の窓口をご利用ください。

個人情報保護相談窓口：地域医療連携センター

氷山の一角(意見箱より)



患者様・ご家族様からのご意見・ご要望に関する回答

▼ 患者(母)が泣き叫んでいるが、誰に言っているのかわからない。ケアワーカーが見当たらず、どこに探しに行けばいいのかわからない。すれ違うたびに挨拶はしてくれるが、こんなときは放っておくしかないのでしょうか？

→配慮が行き届いておらず、大変申し訳ございません。今後このようなことがないよう、病棟だけでなく、全スタッフで気を付けて参ります。また、病棟スタッフが見当たらない場合は、お手数ですがスタッフステーションへお声掛けいただくか、ナースコールを押してくださると確実に対応させて頂けると思います。また、お気づきの点がございましたらお気軽にご相談ください。ご意見ありがとうございました。

ご意見箱は、外来と各階食堂談話室並びに腎センターへ設置してあります。患者様・ご家族様より頂きましたご意見に対して、当院では毎月開催しております「サービス向上委員会」にて検討し、改善策を導き出して対応させて頂いております。皆様からのご意見を今後ともよろしくお願い申し上げます。

☆編集後記☆

広報誌をご覧いただきありがとうございます。平成26年は前年にも増して、皆様に愛される譜面作りに努めて参りたいと思います。本年もどうぞよろしくお願い致します。

(編集委員 新村)

※本掲載分の個人名・団体名につきましては個人情報保護法に基づき、本人またはご家族の同意を得て掲載されております。



医療法人 玉昌会 加治木温泉病院

〒899-5241

始良市加治木町木田4714

TEL 0995-62-0001 (代)

FAX 0995-62-3778

URL <http://www.gyokushoukai.com/>

診療科目

- 内科(人工透析含む)
- 耳鼻咽喉科
- リハビリテーション科
- 消化器科
- 泌尿器科
- 歯科

