

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7月1日

広報誌 第34号

# すこやかか加温



暑くなつてまいりました、  
お体ご自愛くださいませ。

## 目次

巻頭言（総師長 本田陽子）	2
在宅復帰機能強化加算取得について	3
新入職員の紹介	4～5
イベント・行事	6～8
五十肩について （総合リハビリテーションセンター）	9
糖尿病の治療薬（薬局）	10～11
アサーション（臨床心理室）	12～14
おいしい減塩生活 ～減塩の方法とポイント～（栄養室）	15
訪問看護サービスとは （地域医療連携センター）	16～17
セカンドオピニオンにつきまして	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

このたび、4月より加治木温泉病院総師長という大役を拝命致しました本田陽子と申します。着任にあたり一言ご挨拶申し上げます。

私は、昭和60年に玉昌会に入職し、当院人工腎臓センター開設と同時に配属となり、その後は病棟・外来・訪問看護を経験し、2000年の介護保険制度が始まったと同時に介護支援専門員の業務や訪問看護ステーション・小規模多機能型居宅介護事業所・住宅型有料老人ホーム等、在宅事業に携わってまいりました。

また、2年前には在宅サービス部門から当院へ戻り、地域医療連携センターのMSWと地域の医療機関・介護施設の皆様方との連携強化の活動もしてまいりました。

私の職務は、当院の看護・介護部門の充実と始良市の地域包括ケアシステムでの役割である、病院と在宅サービス事業との連携を図り、退院後ご本人が住み慣れた地域で望む暮らしが続けられるよう、地域の医療・看護・介護の連携を構築する事が使命とっております。

今までは、病状が安定してからの退院支援でしたが、2014年度診療報酬改定のキーワードの1つである「入院患者の在宅復帰の促進」に向けて、入院前から患者様・ご家族の退院後の生活全体を視野に入れた退院支援を強化する体制作り、チーム医療・介護体制を充実させ病院全体で取り組みます。

当院の看護・介護部門は、院内で最大の職員数です。大きな不安を抱えておりますが、14年間、在宅看護・介護・福祉に携わってきた経験を活かし、周りの職員の方々に支えて頂きながら、任務を遂行する所存です。まだまだ手探りの状態ですが、前総師長が築き上げてきた看護・介護部門を守り、在宅サービスで培った多職種の皆様方との連携を『強み』として、病院の看護・介護部門の充実に前向きに取り組んでいきたいと思っております。何かと未熟者でご迷惑をお掛けするかと思っておりますが、皆様方のご協力・ご指導をよろしくお願い申し上げます。

## 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. 患者さまの尊厳と権利を尊重した医療・介護を目指します。
2. 患者さまの視点に立ち、良質で安心・安全な医療・介護の提供に努めます。
3. 地域でのニーズに沿った医療を担い、入院から在宅までの一貫した医療、介護の提供を目指します。
4. 病院および在宅サービス事業部の健全な運営を行い、安心して働きがいのある職場作りに取り組みます。
5. 健診や保健指導により地域住民の健康管理や病気および介護予防に取り組みます。

# 在宅復帰機能強化加算を取得

## 在宅復帰機能強化加算(59床)を取得しました

当院は平成26年5月1日より、2階東病棟（59床）が一定の在宅復帰率等の実績を有する病棟と評価され、在宅復帰機能強化加算の算定を承認されました。

回復期リハビリテーション病棟（3階南病棟：54床）と合わせた113床が、7：1看護基準を算定している高度急性期病院の在宅復帰率に算入される病床となります。

今後も地域の皆様のご期待に添えるよう、在宅復帰を支援する病院として精一杯の努力をして参ります。

※主な基準

在宅復帰率…50%以上・病床回転率…10%以上（30.4÷平均在院日数）

## クールビズ開始

平成26年6月1日より、例年通りクールビズ活動が開始となりました。

院内の冷房温度を28度に設定しており、職員はノージャケット・ノーネクタイで業務させて頂いております。当院へお越しの際は、ノーネクタイ・半袖シャツ等、軽装にてご来院ください。クールビズ活動へのご理解とご協力をお願い申し上げます。

## 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。患者さまにおかれましては、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、患者さまの選択のもとに、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】

患者さま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あります。

### 【選択の自由の権利】

患者さま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】

患者さまは、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】

患者さま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】

患者さまは、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。

# 行事

## 第5回 玉昌会グループ 法人学会 2014

平成26年6月21日(土)、第5回玉昌会グループ法人学会2014が開催されました。当日はあいにくの悪天候にも関わらず、第1部268名、第2部258名と当法人内外から多くの方に参加をしていただきました。

第1部では鹿児島地区・始良地区より各4題8テーマの発表があり、活発な質疑応答も交わされていました。

また、第2部では当法人の奨学生の紹介や、他の職員の模範となる取り組みを実施した職員への表彰式が執り行われ10名1部署が表彰を受けました。

### 第一部 研究発表会(1演題 各15分)

#### 【前半の部】

座長：加治木温泉病院 診療部長 有馬 卓志

#### ①回復期リハビリ病棟での転倒・転落に対する新たな書式導入の効果

高田病院 楠元 咲子

#### ②地方都市慢性期医療病院回復期病棟における強みの検証と2025年に向けたチーム医療の取り組み①

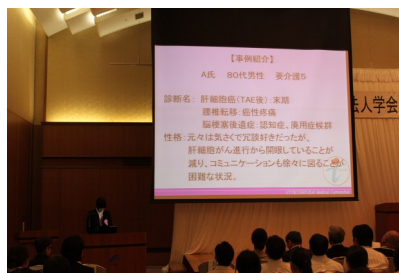
加治木温泉病院 山元 直子

#### ③エンゼルケア ～職員アンケートより～

高田病院 迫 里香

#### ④グループホームにおける看取りへの取り組みについて

ケアレジデンス木もれ日 前田 智美



#### 【後半の部】

座長：高田病院 診療部長 上村 章

#### ⑤歩行に対して意欲低下のある患者への歩行器を使用した取り組み

高田病院 木場 和馬

#### ⑥非喫煙者と喫煙者のストレスコーピングに関する比較検討

～当院職員を対象として～

加治木温泉病院 窪田 美農

#### ⑦排泄パターン確立のためのトイレ誘導を試みて

高田病院 脇田 さゆり

#### ⑧身体拘束を行わない抜針事故防止への取り組み

～ストッキングを活用して～

加治木温泉病院 松尾 由弥



#### 【総評】

加治木温泉病院 副院長 日吉 俊紀

高田病院 内科科長 大徳 和久

## 第二部 懇親会

### 【法人奨学生紹介】



### 【表彰式】

#### 〈理事長賞〉

デ グスマン デイヴァン グレイス ロブ以 (加治木温泉病院3階東病棟 介護職)

#### 〈鹿児島地区理事賞〉

高田病院回復期リハビリテーション病棟

#### 〈始良地区理事賞〉

英祐樹 (ケアレジデンス木もれ日 管理者)

#### 〈特別賞〉

冨永貴三子 (加治木温泉病院看護部 顧問)

岡本早苗 (加治木温泉病院3階南病棟 師長)

林貞枝 (加治木温泉病院2階東病棟 看護職)

榎谷あい子 (加治木温泉病院2階東病棟 看護職)

坂下恵子 (加治木温泉病院2階東病棟 看護職)

櫛元良子 (加治木温泉病院3階西病棟 看護職)

東ひとみ (加治木温泉病院外来 看護職)

小野原千代子 (加治木温泉病院外来 看護職)



## 新入職者歓迎会

平成26年5月16日（木）、玉昌会グループ始良地区新入職者歓迎会が行われました。

当日は56名の新入職者を含む284名の参加があり、来賓として鹿児島県議会議員酒匂卓郎先生をはじめとする多数の方々にお越しいただきました。

例年同様、新入職者による余興も行われ、短い練習期間にもかかわらず嗜好を凝らした余興を披露していただきました。



## ボランティア清掃

平成26年6月26日（木）、今年度第1回目のボランティア清掃が行われました。

当日は小雨が降るなか、33名の職員が早朝から集まり、加治木温泉病院から近隣の高井田保育園周辺までの清掃を行いました。エコアクション委員会を中心として、今後も継続して取り組んでいきたいと思っております。

## 階層別宿泊研修

平成26年5月16日（金）～17日（土）にかけて、平成26年度第1回階層別宿泊研修が開催されました。

1日目は高田昌実理事長の講話から始まり、次に九州人事マネジメントの三原先生より「管理者のための労務管理のポイント」についての講話をいただきました。その後、トップ管理者及びサブ管理者の混合グループによる、3つの問題行動に関するグループ討議が行われました。

2日目は鹿児島大学大学院臨床心理学研究科の松浦先生をお迎えして、「心理相談室の相談システム活用時に求められる職員心理の理解とコミュニケーション」についての講義・解説を含むワークが行われました。

（参加者の感想より）

- 普段関わることのない他部署の実状や管理者としての意見交換を行うことができた。
- 管理者である自分たちが、相談システムについてよく理解していなかったことに気づくことができた。
- いくつかの事例を考えながら、コンサルテーションとメンタルヘルス相談の使い分けについて学ぶことができた。
- 職場風土アンケートからは、過去との比較により改めて職員の意識と法人としてのカラーを知ることができた。
- 他部署の管理者との意見交換・討議により、法人内のネットワークも広がり、今後の業務にプラスになった。



# 五十肩について

## 総合リハビリテーションセンター

肩が痛いといえば、普通はすぐに肩こりを思い浮かべます。そのせいか、五十肩と肩こりを混同する人も多いのですが、この二者はまったく違うものです。肩こりは首のつけ根の筋肉の疲労が原因で起こり、五十肩は肩関節の周囲の炎症が原因で起こる疾患です。

### 五十肩の症状

五十肩の症状として特筆すべきことは、「肩から腕にかけての痛み」と「腕の動きが制限されること」の2つです。五十肩の痛みはある日突然くることもあるし、じわじわとくることもあります。どちらかといえば後者がほとんどで、前者はそれほど多くはありません。痛みと同時に肩の腫れや熱っぽさを伴うこともあります。

痛む場所は肩から上腕（二の腕）にかけてが多く、初めは肩を動かすときに痛むだけですが、症状が進むと、動かさなくても肩がうずくように痛み、思うように腕が上がらなくなります。

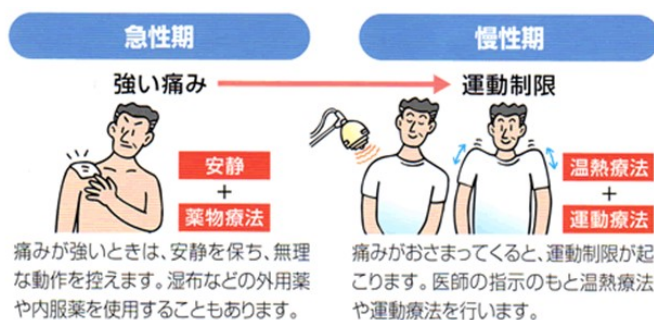
ひどい痛みが治まってからも肩を動かしにくいのが、五十肩の症状です。時間がたつと炎症は治まってくるのですが、その過程で繊維性の物質が出てきて、腱板の周囲が癒着し、肩の動きが悪くなってしまいます。

### 治るまでの期間

五十肩が治るまでどのぐらいかかるかは、人それぞれです。完全に元通りに肩が動かせるようになるには相当かかるかもしれませんが、苦痛や不便を感じずに日常生活ができれば、治癒と考えてよいと思います。そうなるまで、痛みが起こってから、早い人で3ヶ月～半年、長い人は1年ぐらい。中でも運動制限が非常に強い人は、長くかかる傾向があります。

### 治療法

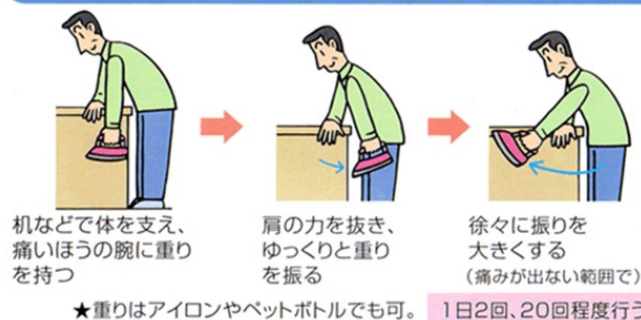
基本的には、強い痛みのある急性期には安静と薬物療法、痛みが治まってくる慢性期には温熱療法と運動療法が用いられます。



### コッドマン体操（アイロン体操）

ここでは、自宅でも出来る運動として、コッドマン体操を紹介します。

コッドマン体操は古くから知られる五十肩のための体操です。一朝一夕で効果の出るものではありませんが、少しずつ続けることで回復が早くなると言われています。



★毎日少しずつ行うことが回復への近道です。一度にたくさんし過ぎると余計に痛みが出てしまうこともあります。無理のない範囲で行うようにしましょう。また、何もしなくても（動かさなくても）痛みがある場合や強い痛みのある場合は行わないようにしてください。

# 糖尿病の治療薬

## 薬局

糖尿病のお薬は年々開発が進み、今年も新しいお薬が発売されるようになりました。

今まで使用されてきたお薬の復習もかねて、糖尿病のお薬にはどんなものがあるのか、説明させていただきます。

### 糖尿病治療薬 〈飲み薬〉

分類	働き	主な副作用	当院取扱い薬名
スルホニル尿素 (SU) 剤	膵臓のβ細胞に作用し、インスリン分泌を促す	低血糖 体重増加	アマリール グリメピリド グリミクロンHA
速効型 インスリン分泌促進薬	膵臓のβ細胞に作用し、インスリン分泌を促すSU剤よりも作用が短く、短時間で作用がなくなる	低血糖	グルファスト
αグルコシダーゼ阻害薬	小腸での糖の分解・吸収を遅らせることで、食後の急激な血糖上昇を抑える	お腹の張り おならの増加 低血糖	アカルボース セイブル
ビグアナイド薬	肝臓で糖を作る働きを抑え、筋肉等でブドウ糖の利用を促し血糖値を下げる	低血糖 胃腸障害 アシドーシス	メトグルコ
ビグアナイド薬	肝臓で糖を作る働きを抑え、筋肉等でブドウ糖の利用を促し血糖値を下げる	低血糖 胃腸障害	エクア トラゼンタ テネリア
<b>SGLT2阻害薬</b> (今年出た新しいお薬)	尿中への糖の排泄を促す	尿路感染症 頻尿、脱水 アシドーシス	

### 新しいお薬 SGLT2阻害薬 についてもっと詳しく

#### 特徴

○肥満気味の方に適したお薬です

尿中に糖分を出すため、糖分を制限しているような状態となり体重減少の効果があります。  
(※お薬を飲んでいるからといって食事制限をしなくて良いということではありません!!)

#### 主な副作用

○尿路感染を起こしやすい

尿中の糖分が増えるので、ばい菌が繁殖しやすくなります。

我慢せず、こまめに尿を出しましょう。

○頻尿・脱水になりやすい

尿中の糖分が増えることで、体は尿を出そうとします。

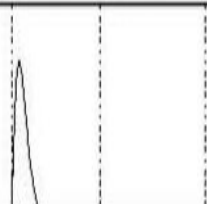
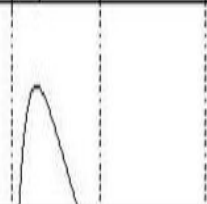

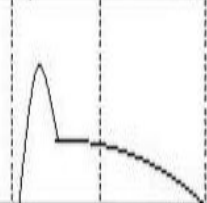
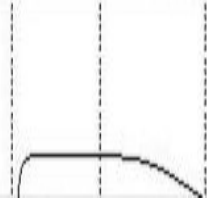
このため頻尿になりやすく、水分を排泄するため脱水になりやすくなります、ご注意ください。



<注射>

インスリン製剤：インスリンを補うための注射

体の状態や生活環境に合わせて種類を選び使用します

製剤の種類	インスリンの効き方のイメージ	特徴	主な製剤名	効くまでの時間	効果が最も強い時間	効果が続いている時間
超速効型インスリン		食直前に注射して、食事による血糖値の上昇を抑える	ノボラビット ヒューマログ	10~20分	注射後 1~3時間	3~5時間
速効型インスリン		食事の30分前に注射して、食事による血糖値の上昇を抑える	ノボリンR ベンフィルR ヒューマカートR	30分	注射後 1~3時間	約8時間
中間型インスリン		1日を通じて分泌されている一定のインスリン（基礎インスリンという）を補充する	ノボリンN ベンフィルN ヒューマカードN	1.5時間	注射後 4~12時間	約24時間
混合型インスリン		超速効型または速効型と中間型を色々な比率で混合したもので、食後の血糖値の上昇を抑えつつ、基礎インスリンも補充する	ノボラビット30 ミックス ノボリン30R ヒューマカート3/7	種類により 10分~30分	種類により 1~8時間	約24時間
持効型インスリン		1日を通じて分泌されている一定のインスリン（基礎インスリンという）を補充する	ランタス レビミル	1時間	注射後 3~14時間	約24時間



糖尿病は食事と運動が基本です。  
お薬に頼るだけでなく、お食事と運動での血糖コントロールに心がけましょう！！

# アサーション

臨床心理室

## ○アサーションとは？

言いたいことをはっきり言えず、後で悔やんだことはありませんか？ 逆に、強い口調で言いすぎてしまったと、後で気まずい思いをしたことはありませんか？ 自分と相手の両方を大切にしながら、自分の意見を率直に伝えるコミュニケーションのことを「アサーション」と言います。

「アサーション(assertion)」とは、「主張」という意味です。でも、ただの“主張”ではなくて、自分も相手も大切にしながら、自分の意見、考え、気持ちを率直に、正直に、その場にふさわしく表現することを指します。

## ○コミュニケーションの3つのやり方

私たちはみんな、職場や家庭で気持ちのよいコミュニケーションを交わしたいと思っています。しかし、自分の意見を素直に表現することは、思っている以上に難しいものです。人間関係におけるコミュニケーションのやり方は、大きく次の3つに分けられます。

- (1) 自分のことだけを考えて相手を踏みにじるやり方
- (2) 常に自分よりも相手を優先してしまうやり方
- (3) 自分のことも考え、相手のことも配慮するやり方

私たちは立場や状況によって、この3つのやり方を使い分けています。

例えば次のような場面で、あなただったら、どのやり方を用いるでしょうか。

### ■事例：夕方の忙しい時に上司から仕事を頼まれた！

Aさんはある会社の営業マンです。夕方、客先から会社に戻ったAさんは、仕事にとりかかりました。今日は客先でトラブルがあり、明日までに宿題を仕上げなくてはなりません。いつもより遅くなりそうだと思っていた時、上司のB課長がやってきてこう言います。「本部から頼まれたこの報告書、明日までに仕上げてくださいませんか。」

#### タイプ1

顧客からの苦情を思い出してイライラしていたAさんは、不機嫌そうな声で「明日までって言われても、こっちも仕事があるんです。いつもこんな時間に仕事を持って来て、少しは考えて下さいよ!」と言ってしまいました。B課長は困った顔をしながら立ち去ります。

後になって、Aさんは上司に強く言いすぎたこと、上司の指示をはねつけたことが気になり、仕事に集中できませんでした。翌日からもAさんとB課長の間はよそよそしいままです。



#### タイプ2

Aさんは自分の気持ちを押し殺し、上司の命令だからと諦めて「はい、わかりました。」と言いました。B課長は「頼んだよ」と言い残して帰ってしまいます。

その日、顧客と上司を恨みつつ、なおかつ自分のことを情けなく思いながら、Aさんは誰よりも遅くまで残業をすることになりました。



#### タイプ3

Aさんは「実はお客様から宿題を頂き、明日までに仕上げなくてはならないんです」と、丁寧に、しかし、はっきりと伝えました。するとB課長は「そうか、はそちらを優先してくれ。しかし他に任せられる人はいないし、明後日の午前11時まででいいからやってもらえないか」と言います。Aさんはスケジュールを確認し、「わかりました。」と答えました。

その日、Aさんは仕事に集中でき、30分遅くなっただけで帰ることができました。



## ○さわやかな自己表現 “アサーション”

皆さんのやり方はタイプ1~3のどれに近かったでしょうか。この3つのタイプは、ドラえもん  
のキャラクターに例えることができます。

### タイプ1：ジャイアンタイプ

自分の意見をはっきりと主張していますが、相手の言い分や気持ちを無視して自分の気持ちを  
を押しつけている「攻撃的なやり方」です。

### タイプ2：のび太タイプ

一見、相手の意見を尊重しているように見えますが、実は自分の気持ちを押し殺して、  
自分が傷ついたり相手に対して恨みがましい気持ちになったりする「非主張的なやり方」で  
す。

### タイプ3：しずかちゃんタイプ

自分も相手も大事にしており、意見の食い違いがあっても歩み寄ろうとするやり方で「ア  
サーティブなやり方」と言えます。

### 【アサーション度チェックリスト】

I.自分から働きかける言葉	II.人に対応する言動
①あなたは、誰かにいい感じをもったとき、その気 持ちは表現できますか？ (はい・いいえ)	⑪人からほめられたとき、素直に対応できませ るか。 (はい・いいえ)
②あなたは、自分の長所や、成し遂げたことを人に 言うことができますか。 (はい・いいえ)	⑫あなたの行為を批判されたとき、受け答えがで きますか。 (はい・いいえ)
③あなたは、自分が神経質になっていたり、緊張し たりしているとき、それを受け入れることができま すか。 (はい・いいえ)	⑬あなたに対する不当な要求を拒むことができま すか。 (はい・いいえ)
④あなたは、見知らぬ人たちの会話の中に気楽に 入っていくことができますか。 (はい・いいえ)	⑭長電話や長話のとき、あなたは自分から切る提 案をすることができますか。 (はい・いいえ)
⑤あなたは、会話の場から立ち去ったり、別れを 言ったりすることができますか。 (はい・いいえ)	⑮あなたの話を中断して話し出した人に、そのこ とを言えますか。 (はい・いいえ)
⑥あなたは、自分の知らないことや分からないこと があったとき、そのことについて説明を求めること ができますか。 (はい・いいえ)	⑯あなたはパーティーや催し物への招待を受けたり 断ったりできますか。 (はい・いいえ)
⑦あなたは、人に援助を求めることができますか。 (はい・いいえ)	⑰押し売りを断れますか。 (はい・いいえ)
⑧あなたが人と異なった意見や感じを持っていると き、それを表現することができますか。 (はい・いいえ)	⑱あなたが注文した通りのもの（料理とか洋服な ど）が来なかったとき、そのことを言って交渉で きますか。 (はい・いいえ)
⑨あなたは、自分が間違っているとき、それを認め ることができますか。 (はい・いいえ)	⑲あなたに対する人の好意がわずらわしいとき、 断ることができますか。 (はい・いいえ)
⑩あなたは、適切な批判を述べることができます か。 (はい・いいえ)	⑳あなたが援助や助言を求められたとき、必要で あれば断ることができますか。 (はい・いいえ)

〈アサーションチェックリストから…〉

\* 「はい」が10以上あれば、アサーション度は普通以上です。

\* 「いいえ」は自己表現がうまくできていないことを示します。(Ⅰ)、(Ⅱ)のそれぞれの領域で半分以上「いいえ」があると、普段の生活や人間関係で支障を感じることもあるかもしれません。

\* 「はい」と答えた項目については、その「はい」が相手に対して否定的な感情をもったものだったり、攻撃的だったりしないでしょうか。もしそうならば、その「はい」は◎にしましょう。その項目では、あなたは自分の意志や気持ちは大切にしているものの、相手を考慮にいていない言動をしている可能性があります。

## ○アサーションのポイント

### 1. 自分の正直な気持ちに気づく

アサーションの基本は、「自分の気持ちや考えを素直に表現してみる」ことです。そのためには、自分が何を考え、何を感じているか、何を表現したいのかを正確にとらえることが必要です。

### 2. 伝えたいことを率直に表現する

人に自分の気持ちや要求を伝えるときには、率直に表現することが大切です。

ex. 「どうしよう」→「私はどうしたらいいのか迷っています」

「早くして!」→「私はあなたに急いでほしいのです」

また、感情的にならず、自分にも相手にもわかる事実を目を向けて話しをすることも大切です。

ex. 「列に横入りするな!」→「ここはみんな並んでいるのですよ」

「列の後ろはあそこですよ」

### 3. 表現したことについて、自分を責めたりしない

自分の気持ちを伝えても、自分が望んでいない反応を相手が返す場合もあります。でも、相手がどう受け取りどう反応するかは、相手の領域。その反応によって、表現をした自分を責めたり不愉快になったりしないことは大切なことです。

### 4. 自分も相手も対等な関係であることをしっかりおさえておく

相手と向き合うときには、自分も相手も尊重します。つまり、相手を見下したり、自分を卑下したりしないで対等に接します。

「自己主張しないことを選択するのも、アサーションのひとつ」  
アサーションは自分の意見を主張するためのものだというわけではありません。  
時間がないときや、話をするのが面倒なときに「自分の考えを表現しない」という方法を選択することも、アサーションのひとつです。

\* アサーティブなやり方で、お互いを大切にしたい気持ちのよいコミュニケーションを交わすことは、良好な人間関係を築く基礎になります。

# おいしい減塩生活 ～減塩の方法とポイント～

## 栄養室

鹿児島県は人口10万人あたりの「脳卒中」による死亡者数が全国でも上位にあり、また高齢者の方が要介護状態になる最大の要因でもあります。鹿児島県では平成23年度に“脳卒中对策プロジェクト”が立ち上げられ、脳卒中の発症・重症化の予防への取り組みが始まりました。



脳卒中の予防として「高血圧」を防ぐことがあります。血圧が高い人が脳卒中を発症する割合は、低い人に比べて最大8倍になると言われています。

そこで今回は「高血圧」予防の1つである「減塩」の方法とポイントについて紹介したいと思います。

### 《食塩を無理なく減らす方法とポイント》

<p><b>①汁物は1日1杯以下にして具たくさんに</b></p> <p>みそ汁1杯(150ml)には約1.5～1.8gの食塩が含まれています。</p> <p>汁物の具を多くすると、汁の分量が減り、食塩量を減らすことができます。</p> 	<p><b>②漬物は‘即席漬け’で酢の利用を</b></p> <p>漬物は即席漬け、お浸しなど酢を活用すると、食塩量が少なくなります。</p> 
<p><b>③調理法は煮物より炒め物・揚げ物へ</b></p> <p>調理法をしょうゆの活用量が多い煮物より、‘炒め物’や‘揚げ物へ、あるいは和風から洋風料理へ切り替えると食品の持味を活かした食塩量の少ない調理法となります。</p> 	<p><b>④‘かけず’に‘つけて’食べましょう</b></p> <p>味は直接舌にふれると強く感じます。タレやソースは分量を決めて小皿に入れ、つけながら食べると少ない塩分でも満足できます。</p> 
<p><b>⑤酸味・辛味・香りを活用しましょう</b></p> <p>しそ、生姜、山椒、ゆずなどの香味野菜を活用することで薄味でも美味しく食べられます。</p> 	<p><b>⑥麺類のスープは飲まない習慣を</b></p> <p>麺類は汁をできるだけ残しましょう。</p>  <p>5～7g                      半分残すと3～5g</p>
<p><b>⑦加工食品は食塩量が多いので、なるべく控えましょう</b></p>  <p>アジの干物 (約2g)      梅干し1個 (約2g)      昆布の佃煮10g(約0.7g)      たくあん3切(約1.5g)      たらこ1/2腹(約2g)</p>	

# 訪問看護サービスとは

## 地域医療連携センター

訪問看護とは訪問看護ステーションから、病気や障害を持った人が住み慣れた地域やご家庭でその人らしく療養生活を送れるように、看護師等が生活の場へ訪問・看護ケアの提供をし、自立への援助を促して療養生活を支援するサービスです。

今回は「訪問看護サービス」について説明いたします。

◎訪問看護サービスには公的な保険制度の訪問看護と自費の訪問看護があります。

- ・介護保険の訪問看護(公的な保険制度)
- ・医療保険の訪問看護(公的な保険制度)
- ・自費の訪問看護(民間のサービス)

※介護保険によるサービスと医療保険によるサービスが重複する場合は、原則として介護保険が優先されます。

### ◎制度による違いの比較表

	介護保険の訪問看護	医療保険の訪問看護	自費の訪問看護
サービス利用者の条件	主治医により訪問看護が必要と判断された方で、 ①65歳以上で要支援・要介護と認定された方 ②40歳以上65歳未満は16特定疾患の方で要支援・要介護と認定された方	(基本的に病気や症状が重い方) 主治医により訪問看護が必要だと判断された患者であって、介護保険の対象外、末期の悪性腫瘍・難病・人工呼吸器など(「厚生労働大臣が定める疾病」)または、病状悪化により医師の特別指示が出された場合	年齢や疾患の種類による利用制限はない
保険からの支給限度額	あり 要介護度によって支給限度額が設定されている	なし	なし
サービス利用時の自己負担	原則、利用額の1割 (支給限度額を超える分は自己負担)	年齢によって利用額の1～3割 (一定時間を超える分や休日、時間外は差額を自己負担)	利用した分を全額自己負担

利用時間や回数	保険給付の対象となるのは支給限度額で収まる回数(他のサービスの利用量によって使える回数が変わる)、一回の訪問で最大90分まで	保険給付の対象となるのは通常は週に1~3回まで、一回の訪問で最大90分まで医療依存度の高い者は90分を越える長時間訪問看護を週1回だけ受けることができる	制限なし
利用手続き	①要介護認定を受ける ②ケアマネージャーに相談 ③ケアマネージャーよりかかりつけ医に相談 ④かかりつけ医より指示書の交付 ⑤サービス事業者と契約	①本人よりかかりつけ医に相談 ②かかりつけ医より指示書の交付 ③サービス事業者と契約	①電話等で依頼 ②看護師によるプランニング訪問で容態やご希望を確認 ③プライベート看護サービスと契約

◎主なサービス内容

- ・療養上の世話(清拭、入浴介助等)
- ・病状観察
- ・がん末期や終末期などのターミナルケア
- ・在宅でのリハビリテーション
- ・ご家族等の介護相談、各種在宅サービス相談
- ・医師の指示による医療処置
- ・医療機器の管理(在宅酸素、人工呼吸器)
- ・褥瘡予防、処置
- ・認知症ケア(事故防止や認知症介護の相談対応)

当法人の在宅サービスの中にも「訪問看護ステーション まむ」があります。始良市、霧島市、湧水町の地域で活動し、ご自宅で安心して療養生活を送られるようにサポートさせて頂いております。入院の患者さまだけでなく、外来の患者さまもいつでもご相談下さい。

当院でも、入院された患者様の疾病、障害に対して十分な医療技術を提供し、かつ医療の効率化に取り組んでいます。病状の安定された患者さまの場合、退院について患者さま・ご家族さまと話し合い、今後の転帰先(在宅や施設など)について協議させて頂きますので、ご協力をお願いいたします。在宅サービス等につきましては、お気軽に地域医療連携センターにご相談下さい。



地域医療連携センターは

- ◆月曜日～日曜日(祝日を除く)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く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頂き、患者さまが主体的に治療を受けて頂く為に、第三者である他医療機関の医師の診療を受けることについてはそれに応じさせていただいております。同じく他医療機関を受診されている患者さま・ご家族についても対応させていただきます。詳しくは地域医療連携センターまでお尋ね下さい。

※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。



# 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）



## 患者さま・ご家族様からのご意見・ご要望に関する回答

▼投書箱の記入用紙がなかったので、別紙で書かせてもらいます。すみません。病棟トイレですが、「便座除菌クリーナー」を用意してくれると助かります。検討の方よろしくお願ひします。

→大変申し訳ございません。投書箱の用紙がない点につきましては、毎回のご意見投書の回収時に10～15枚補充しております。今後は定期的な用紙の有無と確認と、その都度、補充できるような体制をとっていきたくと考えております。「便座除菌クリーナー」については、病院内のすべてのトイレに設置させていただきましたので、ご利用いただければと思います。患者様には設置位置でご迷惑をおかけすることがあるかと思いますが、その際にはスタッフまでお申し付け下さい。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。患者さま・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ひ申し上げます。

### ✿編集後記✿

広報誌をご覧いただきありがとうございます。日を追うごとに日差しも強くなり、夏を感じられるようになってきました。今回の広報誌も、様々な記事を掲載しておりますが、個人的に熟読しましたのが臨床心理室の記事です。社会人として、未熟さを感じる日々でございますが、ぜひ「アサーティブ」な対応を身につけ、相手にとって、そして自分にとっても円滑な人間関係を築いていきたいと思ひました。（編集委員 西川）

※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） ●消化器科 ●泌尿器科
- 耳鼻咽喉科 ●リハビリテーション科 ●歯科

