

# すこやか加温



いつまでも健やかに・・・  
——私たちの願いです。

医療法人 玉昌会 行動指針

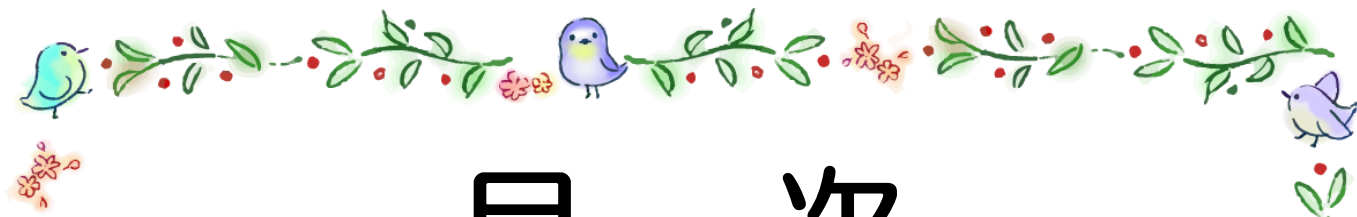
低 賞 感 微

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



# 目次

1. 表紙
2. 巻頭言 内科部長 松田 彰郎
3. お知らせ 短期入院協力病院指定
4. 呼吸法 心理相談室
5. 椎間板ヘルニアについて 放射線室
6. 健康寿命をのばしましょう 総合リハビリテーションセンター
7. ボランティア清掃活動
8. 平成31年度 診療実績報告
9. 個人情報保護方針
10. 意見箱



## 巻頭言



内科部長  
松田 彰郎

今年は新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、今までの生活環境は激変しました。東京2020オリンピック競技大会も延期となりましたが、このような現状をだれが予想したでしょうか。改めて感染症の恐ろしさを実感した年でもありました。10月になり鹿児島での感染は少し落ち着いてきたようですが、冬に近づくにつれ再度感染が拡大することも予想されます。未だ先が見えず不自由な生活が続きますが、頑張っていきましょう。

さて、コロナ禍にあって学会の参加方法も大きく変化しました。学会といえば現地に出張し勉強したい会場に参加する形式です。今年は新型コロナウイルスの影響で県外への出張が困難な状況となり、さまざまな学会の開催が延期になりました。もともと春に予定されていた日本消化器内視鏡学会も9月初旬にようやく開催されました。視聴する方法は従来のような学会会場での参加以外にWEB配信での参加するハイブリッド形式となっています。演者も学会場もしくはオンラインでのリモート参加です。聞く側はライブでのオンライン参加以外にも後日オンデマンドで配信されるものを聴講することができる形態です。今回私はWEB配信での学会に参加しました。オンデマンドで配信されると診療終了後にゆっくりと医局や自宅で参加することができますし、興味がある内容は繰り返して視聴することもできます。当初、出張でない学会参加は何か物足りないと思っていましたが、WEB配信での学会参加もなかなか有意義でした。

とは言っても、もともと私はコンピューターが苦手なためオンラインも不慣れなため実は非常に困惑しています。（Zoom<sup>\*1</sup>とかTeams<sup>\*2</sup>も訳のわからない言葉のひとつです。）

しかし、家に帰ると大学生の娘はオンライン授業を受け、就職説明会もオンラインです。なんと妻はオンラインでヨガを受けていました。Zoomはすでに我が家のパソコンに入り込んでいたのです。実は私だけ時代に乗り遅れてしまっていたのです。愕然としました。

人と人のコミュニケーションは遠隔よりも肌触れあってする方が誤解なく通じます。しかしコンピューターでも使い方を工夫すれば良いコミュニケーションツールになり得ると思います。今IT弱者の私は娘に聞きながらパソコン作業をしています（涙）。コロナ禍がもたらしたこれらの社会構造変化は今後さらに加速されていくのでしょうか。

※1、2：Zoom（ズーム）、Teams（チームズ）

…パソコンやスマートフォン等のモバイル端末を利用したWeb会議サービス

### 加治木温泉病院

#### 《理念》

行動指針「低賞感微」に沿った医療及び介護サービスを提供します。

#### 《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. 地域包括ケアシステムの構築に寄与し、全世代に対応した医療・介護・福祉サービスを含めた生活支援サービス提供を目指します
4. 『健康経営宣言』に則り、病院および在宅サービス事業部の健全な運営を行い、安心で働きがいのある職場づくりに取り組みます
5. 健診事業や健康増進事業に取り組み、職員や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

# お知らせ

当院は、令和2年4月1日、国土交通省より  
「**短期入院協力病院**」に指定されました。

## 短期入院協力病院とは

NASVA（独立行政法人自動車事故対策機構）が認定した、交通事故により在宅で療養生活を送られている重度後遺障害の方々が、医師による診察や検査、医療行為等および医師の指示によるリハビリテーションが受けられ、また、介護されているご家族の一時の休息のために安心してご入院いただける、国土交通省が指定した病院です。

## 1回あたりの入院期間

原則2日以上、14日以内です。（ただし、医師の判断によります。）

## 入院中に受けられる医療内容

- ✓医学的管理の下、医師による診察、検査、リハビリ及び経過観察等
- ✓介護する家族等へ、専門家による在宅介護技術（病状、観察法、入浴法、食事法など）及びケアの方法等についての助言、指導

## 協力病院の対象者

- ✓脳損傷：「特Ⅰ種」、「Ⅰ種」、「Ⅱ種」
- ✓脊髄損傷：「特Ⅰ種」、「Ⅰ種」、「Ⅱ種」

## （短期入院費用助成制度）について

受給資格を有する方（特Ⅰ種～Ⅱ種）が、短期間の治療及び養護を受けることを目的として病院に滞在（原則として、1回の入院が2日以上14日以内）した場合には、「室料差額負担金」及び「食事負担金に要する費用」として自己負担した額について1日あたり1万円で換算した額を上限とした額に入退院時の「患者さま移送費に要する費用」として自己負担した額について年間45日以内、かつ年間45万円以内の範囲内で支給されます。



## 入院のお問合せ先

医療法人玉昌会 加治木温泉病院  
地域医療連携センター 担当：渡辺  
直通電話：0995-62-3056



# 呼吸法

心理相談室

今回はリラクゼーションの一種である呼吸法をご紹介します。腹式呼吸を積極的に活用して、心身の健康の回復・維持・増進に役立っているのが呼吸法です。自粛生活も長くなり、自由に過ごせずストレス発散の機会も少なくなっていると思いますので、自宅で簡単にできるストレス解消方法として取り入れてみてください。

●呼吸法<10秒呼吸法>	
①	姿勢を整えて目を閉じる *横になっていてもOK
②	吸っている息を全て口から吐き出す
③	「1, 2, 3」⇒鼻から息を吸って、お腹を膨らませる
④	「4」⇒一旦止める
⑤	「5, 6, 7, 8, 9, 10」⇒ゆっくりと口から息を吐き出し、お腹をへこませる
⑥	最後に伸びなどを行ってください
	*③~⑤を3分間程行ってください

背もたれに軽くもたれる  
膝は鈍角、両手は膝の上  
首は軽くうなだれる

身体に力が入ります

力も一緒にぬく  
力が抜ける感じを感じましょう

## ☆「吸う」より「吐く」ほうに重点を置く

吸う息 ⇒ 自然に任せる

吐く息 ⇒ 吸う時間の2倍くらいかけて、口から細く長く遠くに吐き出すように。身体全体の力をふーっと抜きながら。

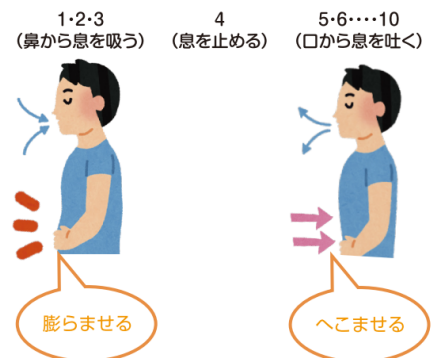
\*吐くときに、「日ごろの疲れや不安が気持ちよく吐き出される」ことをイメージしてみましょう。

### 【留意点】

\*時間や腹式呼吸などにとらわれずに、**自分にとって無理のない自然なリズムとペース**で、**ゆったりとした気持ち**で行うことが大切です。

\*呼吸にともなって生じる身体の緊張と弛緩をゆっくり味わいましょう。

\*横になって実施する際は、そのまま寝てしまっても。



呼吸法はいつでもどこでも、簡単に取り入れることのできるリラクゼーションです。時間や場所がととのっていないなくても、一息つく時間があれば実施できます。紹介した方法にこだわらずに、緊張したときリラックスしたいときなど、ぜひ取り入れてみてください。

# 椎間板ヘルニアについて

放射線室

一昨年に超電導MRI装置を導入、整形外科医師2名が常勤医師として入職してから徐々に椎間板ヘルニア疑いで腰椎のMRIを撮る機会が増えてきました。今回は椎間板ヘルニアとは何か、画像ではどのように見えるのか紹介したいと思います。

## [ 椎間板ヘルニアとは ]

そもそもヘルニアとは、体内の組織・臓器が本来あるべき場所から「脱出・突出」した状態を指します。つまり、椎間板ヘルニアとは背骨の椎体と椎体の間でクッションの役割をしている軟骨（椎間板）が突出した状態のことを言います。他には鼠経ヘルニア、臍ヘルニアなどがあります。

腰痛の原因で最も多いのが腰椎椎間板ヘルニアです。

下左が20代男性の腰椎画像、下右が椎間板ヘルニアの画像です。



20代男性



椎間板ヘルニア

椎間板ヘルニアの画像では、椎間板(矢印)が突出しているのが分かります。

椎体の後ろには神経が走っており、それを守るように脊髄液が流れていますが、椎間板が突出することによって神経が圧迫され、腰や足が痺れるなどの症状が現れるわけです。

突出したヘルニア部分が大きく硬いと痛みも強くなります。この症状を**坐骨神経痛**といい、椎間板ヘルニアの代表的な症状となっています。ちなみに「坐骨神経痛」という病名はなく、症状のことを表しています。坐骨神経痛を治療するのではなく、症状を起こしている病気をつきとめ治療します。



### 頸椎椎間板ヘルニア

椎間板ヘルニアは腰椎の他に

- 頸椎椎間板ヘルニア
- 胸椎椎間板ヘルニア もあります。



頸椎椎間板ヘルニアは首、背中、肩や腕、手に痛みや痺れなどの症状を起こし、下半身にまで及ぶこともあります。箸が持ちにくい、服のボタンがかけにくくなる、足がもつれる、歩行障害などです。

胸椎椎間板ヘルニアは背部痛や下肢のしびれ、徐々に下肢の筋力低下や歩行障害が進行していきます。

椎間板ヘルニアは突然発生する場合と慢性的にじわじわと生じる場合があります。発症原因は悪い姿勢での動作や作業、喫煙などの環境要因、体質や元々の骨の形に異常がある遺伝要因、そして加齢が関係しているそうです。

急な腰痛の場合はまず安静にして無理に動かないことが大切です。しかし、手足に響くような痛みやしびれを感じる、日常動作が上手くできない場合などは椎間板ヘルニアの可能性ががあります。一度、整形外科を受診してMRIを撮ってみてはいかがでしょうか。

MRIはレントゲンやCTのように放射線被ばくをすることなく、脳や脊髄、関節や骨盤腔内を描出することができます。造影剤を使用せずに血管を描出することもできます。

しかし、強力な磁力と電磁波を利用しているため、体内に金属（ペースメーカー）があると検査ができない場合があります。MRI検査をする際は医師へ体内金属の有無をお知らせ下さい。



当院のMRI装置 日立ECHELON Vega(1.5T)

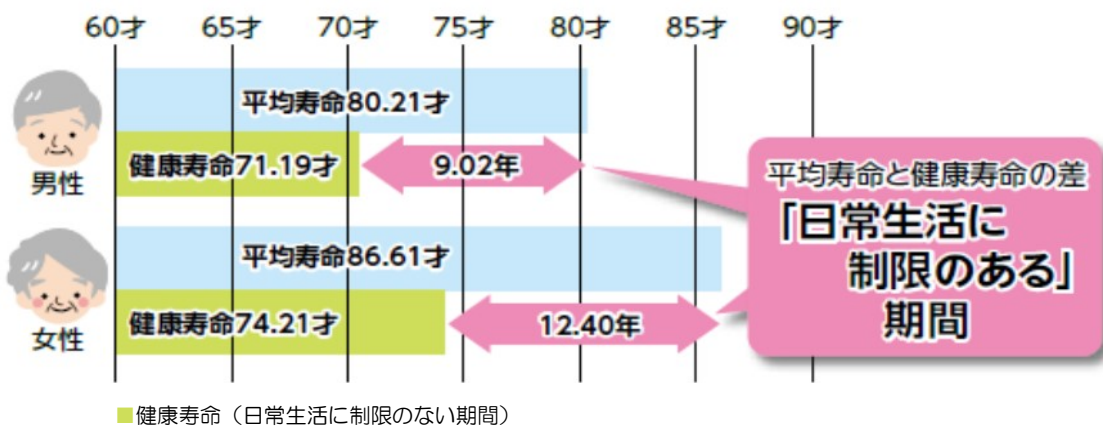
# 健康寿命をのばしましょう

総合リハビリテーションセンター

## ○健康寿命とは？

健康で日常生活を支障なく送ることのできる期間のことをいいます。

平均寿命と健康寿命の差は男性で9年、女性で12年あると言われています。



資料：厚生労働省 平成26年第2回健康日本21（第二次）推進専門委員会  
健康日本21（第二次）各目標項目の進捗状況について

## ○生活習慣病を予防し健康寿命をのばしましょう。

生活習慣病予防のための具体的な取組みとして

- 適切な運動習慣の獲得
- 栄養バランスに配慮した食生活
- 定期的な健康診断の受診
- 禁煙

この中で運動については適度な運動が効果的といわれており、次のような効果が期待されます。

- 血流改善により新陳代謝が促進
- 中性脂肪量、血糖値や尿酸値などが改善
- 心肺機能の強化、高血圧の改善
- 健全な生活リズムの獲得とストレスの軽減





## ○運動を行う際の注意点

- ・個人によって適切な運動量は異なります。
- ・過度の運動は、他の部位に支障をきたします。軽めの運動から始めましょう。
- ・関節の痛みや持病のある方は、間違った運動で痛みが増したり、疾患が悪化したりします。主治医やリハビリスタッフへの相談が大切です。
- ・少しの運動でも継続することが大切です。長く続けられる運動を取り入れましょう。

## ○おすすめの運動

### ・ウォーキング

ご自身の体調に合わせて約10～30分、できれば1日に2回程度歩きましょう。途中で休憩を入れても結構です。少し息が早くなる程度、人と楽に会話ができる程度、やや汗ばみ、爽快感を味わえる程度の運動が最適です。

この程度の強さの運動を**有酸素運動**といいます。有酸素運動は、体力や筋力を良くしてくれるだけでなく、血糖値を下げる、脂肪を減らす、血行を良くする、ストレス解消などの効果があり、生活習慣病予防にはとても効果的な運動です。

※運動を行う際の注意として、痛みがでたり、痛みが増す時は、速やかに中止してください。

# ボランティア清掃活動

2020年5月21日（木）ボランティア清掃を行いました。

加治木温泉病院から歩いて春日神社に向い、その道のりと神社周辺のゴミ拾いなどを行いました。参加者全員で協力して清掃を行い綺麗になりました。

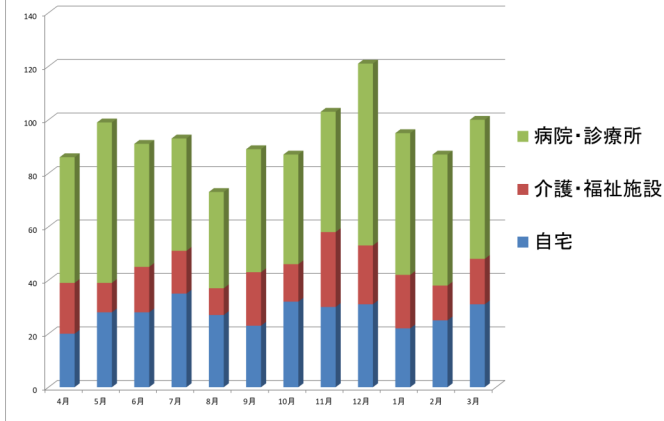
いつもお世話になっている地域の皆さまに少しでも貢献できるよう、今後も美化作業への取り組みに努めてまいります。



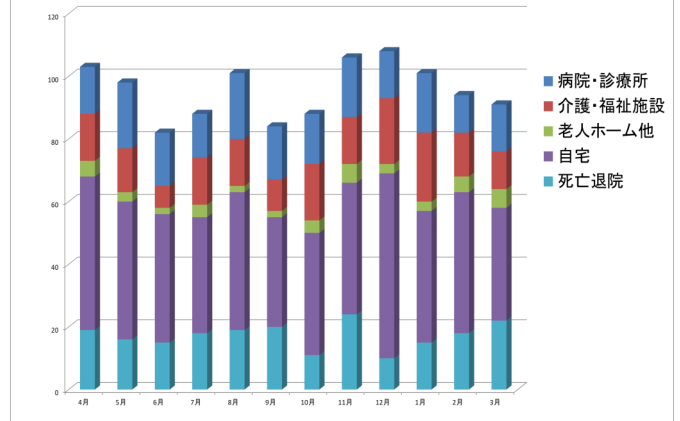
# 平成31年度

# 診療実績報告

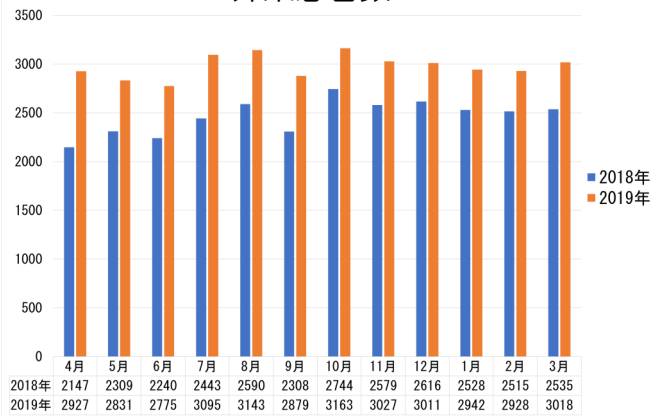
### 入院紹介内訳



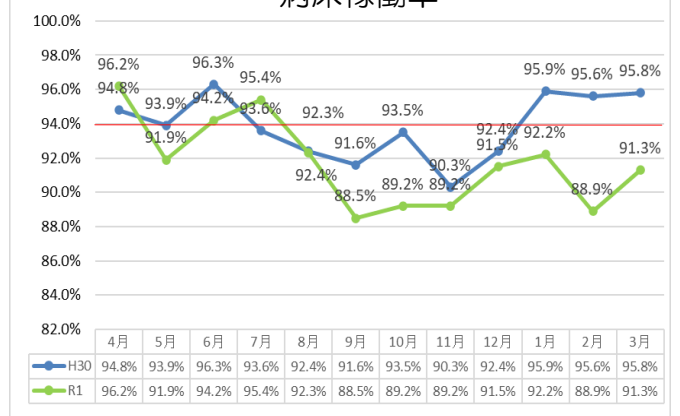
### 退院紹介内訳



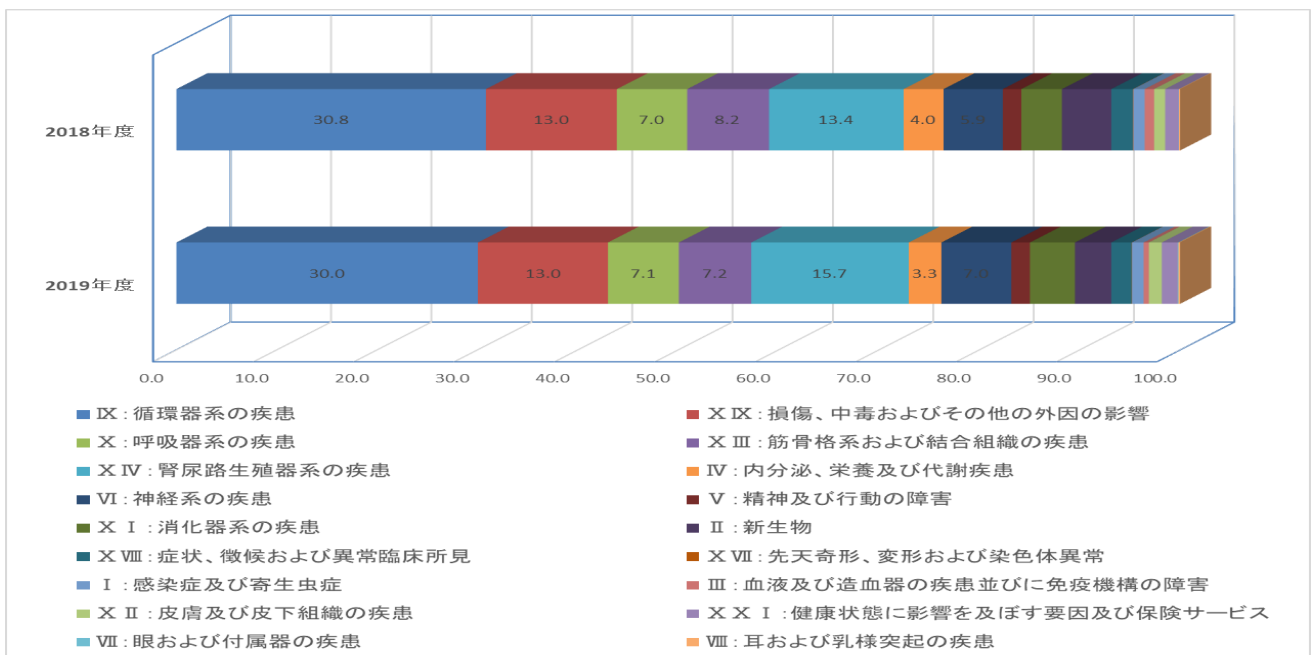
### 外来患者数



### 病床稼働率



### 疾病別占有率 (ICD10による分類)



## ○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

## ○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及び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、必要な条件書類等がございます。担当の窓口にて対応させていただきますので、ご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う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頂いております。詳しくは地域医療連携センターまでお尋ね下さい。

## ○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。

# 冰山の一角（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）

## 人工腎臓センターへのご意見

### • お世話になります。

8時を過ぎますと、テレビの席が込み合います。希望意見として申し上げます。（三密改善案として）

8時20分を過ぎたら、何名かベットにつくようにしたらどうですか？是非、検討願います。

➤当院透析室では、新型コロナウイルス感染拡大防止の為マスク着用の徹底。三密回避の為、椅子への表示を行い間隔を空けての着席をお願いさせて頂いています。

透析室への入室に関しましては8時20分から各ベットへご案内させていただきます。

大変貴重なご意見ありがとうございました。

※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.gyokusyoukai.com>

## 診療科目

- 内科 ●腎臓内科(人工透析) ●リハビリテーション科
- 整形外科 ●脳神経内科 ●脳神経外科 ●消化器内科
- 消化器外科 ●肝臓内科 ●循環器内科 ●外科
- 耳鼻咽喉科・頭頸部外科 ●皮膚科 ●泌尿器科 ●歯科

