

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

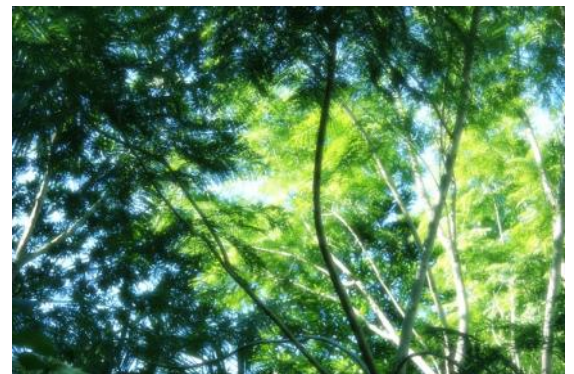
発行 平成22年5月15日

広報誌 第18号

# すこやかか加温



どんなに緑豊かな杜も  
最初は一粒の種から始まります



## 目次

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 巻頭言（副院長 日吉 俊紀）    | 2     |
| 新入職者のつとめ・患者様の権利宣言 | 3     |
| 新入職員の紹介           | 4～9   |
| イベント・行事           | 10・11 |
| メンタルヘルス通信         | 12・13 |
| 有酸素運動と運動療法        | 14    |
| 補装具の利用者負担変更について   | 15    |
| ジェネリック医薬品ってご存知ですか | 16    |
| 高血圧症を予防しましょう      | 17    |
| 診療情報の提供、セカンドオピニオン | 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

桜の花が散り、ここ数日5・6月の気候となっています。加治木温泉病院の回復期リハビリテーション病棟を開設して、10年目がスタートしました。少し、最近の回復期リハビリテーション病棟の動きを紹介してみようと思います。急性期病院より主に脳卒中や骨関節疾患の患者さんを紹介してもらい、脳卒中の疾患はおおよそ5～6ヶ月、骨関節疾患は約3ヶ月間の訓練の猶予期間が認められています。本人の障害レベル、家族の介護環境により、自宅に帰られるか、施設での生活の申し込みをしなくてはならないかが決まる、ここ数年で、回復期リハビリテーション病棟で訓練を行ってもらった患者さんの全身状態の重症化とかなりの割合で認知症の併発が認められます。本人と家族の人々の病識がはっきりして、はじめて、訓練への動機付けが出来て、訓練への勢いが高まります。認知症があると自分の障害が良く理解出来ず、なかなか訓練は上手く行かないことが多く観られます、そこを神経賦活薬や脳代謝賦活薬等の工夫や繰り返しの訓練方法の説明指導を行い、移動動作や日常生活動作のやり方を習得してもらうように、繰り返し訓練や動作のやり方の指導を行っています。

回復期リハビリテーション病棟の第1目標は今まで通り、自宅での生活への復帰であるが、本人の障害レベル、家族の援助・介助能力レベルにより変わってくる。しかも骨関節疾患は約3ヶ月で、脳卒中の疾患は約6ヶ月で半身しか上手く使えない体で自宅の環境にあった移動方法やトイレでの排泄動作、入浴動作、家事動作などの多くの動作を習得しなくてはならない。家族の介助・励まし指導があってやっと目標に到達出来る、なかなか大変である。多く患者さんが自宅復帰出来るように、また自宅に帰ってから、獲得した動作能力を落とさぬように、地域の介護保険を上手く利用して、維持して行くように、回復期リハビリテーション病棟に入院中より、自宅での過ごし方を本人と家族の人々に十分指導教育しておく必要があります。このように、一人の患者さんが自宅復帰するには家族総出の仕事になります、一人でも多くの患者さんが自宅に戻れるように願っています。

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（低賞感徴）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。

# 新入職者のつどいが開催されました

4月3日（土）に始良市加治木町の加音ホールにて新入職者のつどいが開催されました。つどいの開会に先立ち高田昌実理事長より、「職場の状況や社会状況に併せて変化に対応できる医療人になっていてもらいたい。」とのお言葉をいただきました。加治木温泉病院ならびに始良地区からは54名の新入職者が紹介され、記念講演として鹿児島大学医歯学総合研究所 リハビリテーション医学 准教授である下堂 蘭 先生のご講演に熱心に耳を傾けていました。



## 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あります。

### 【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。



# イベント・行事

## 始良地区新規事業所開所式

4月1日、16日、5月10日

小規模多機能ホームのしあわせの杜・ケアレジデンス とまり木（4月1日開設。始良市加治木町） しあわせの杜・ケアレジデンス お福（4月16日開設。始良市始良町） 在宅療養支援診療所 しあわせの杜クリニック（4月1日開設。5月10日開所式） 住宅型有料老人ホーム しあわせの杜・ケアレジデンス おはな（5月10日開設）の開所式が執り行われました。とまり木、お福の開所式では多数の来賓の方々も出席くださりました。クリニックと おはなの開所式では、出席は玉昌会と株JOYの関係者のみでしたが、6月5日（土）に上記の1クリニック、3事業所のグランドオープンを始良市のアイル・アイラにて盛大に執り行う予定となっております。いずれの事業所も地域の皆様に愛されるよう、サービス提供に取り組んでまいります。

### とまり木



### お福



### クリニック、おはな



# 在宅サービス事業部総括会議

(5月13日)

平成21年度下半期在宅サービス事業部総括会議が高田病院通所リハビリ室で行われました。当日は、始良地区からもハートフルケア横川、ハートフルケア始良、グループホーム木もれ日の実績報告がありました。また、新規事業所紹介として、小規模多機能ホーム とまり木、お福 住宅型有料老人ホーム おはながそれぞれ事業所PRを行いました。高田理事長からも「在宅部門を立ち上げから2年が経過し、管理者はじめスタッフの頑張りで良い実績を残すことができました。」 ハートフルケア常盤の本地川管理者から「2年間を振り返って」との内容で講話があり、参加した78名は興味深く耳を傾けていました。



# 新人歓迎会 (5月20日)

毎年恒例の新人歓迎会が溝辺の空港ホテルにて行なわれました。当日は、約280名の職員や来賓の方に出席いただきました。高田昌実理事長より冒頭の挨拶で、「職場でも家庭でもどんどん会話してコミュニケーションをお互いにとって、ストレスをなるべく溜めないようにしてもらいたい。今夜は大いに楽しみましょう。」とのお言葉をいただきました。余興では業務の時に見せる顔とは正反対の一面も見ることができ、大変思い出に残る新人歓迎会になったのではないのでしょうか。

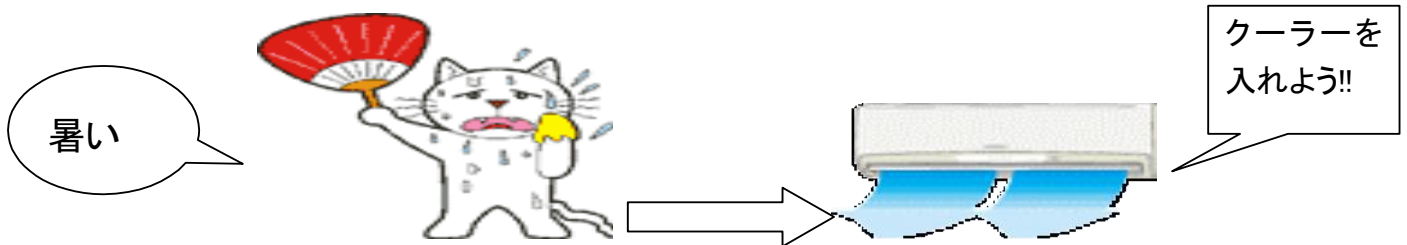


## 特集:コーピング

5月病という言葉があるように、この季節はストレスを感じやすい季節だと思います。そこで、今回はストレス場面に遭遇したときの対処行動である『コーピング』をご紹介します。

### コーピングとは?

…ストレスへの対処行動



・暑い→ストレスになっているもの

・クーラーを入れる→対処行動

### 問題焦点型コーピング ☆ “コーピング” は2種類に分かれます

→ストレスの原因そのものを、減らしたりなくそうとすること

- ・情報を収集して問題解決に当たったり、対策を立てる
- ・上司、同僚などに相談してアドバイスを求める
- ・困難な課題は避ける



## 情動焦点型コーピング

→ストレスによって感じた怒りや不安などの気持ちを減らそうとすること

- ・見方や発想を変える…**違う考え方をしてみる**
- ・人に聞いてもらう…**気持ちの整理をつける**
- ・好きなこと(運動、カラオケ等)をする…**気晴らしをする**
- ・リラクゼーション(呼吸法、ヨガ、自律訓練法等)をする…**心身の安定を図る**



以上のように、さまざまな対処法があり、私たちはこのようなコーピングを使い分けてストレスに対処しています。

\*どの方法がいいというわけではなく、時と場合によって使い分けたり、自分に合った方法を見つけることが大切です。

あなたはどの対処法を取っていますか?自分の対処法を知ると、違う方法を取り入れることができるかもしれません。

それでも、自分の許容量以上のストレスがあったりするものですよね。自分の体や心の状態に耳を傾けて、自分自身をいたわってあげることもとっても大切だと思います。



# 有酸素運動と運動方法

最近、ニュースや健康診断でもよく耳にするメタボリックシンドロームですが、原因は運動不足、カロリーの取りすぎなどで、生活習慣を見直さなければ重大な病気にもなりかねません。ですが、内臓脂肪は皮下脂肪と異なり減らしやすいので心がけひとつで解消することが可能です。

そこで、効果的な運動によくウォーキングなどの有酸素運動があげられますが、なぜ有酸素運動が効果的なのでしょうか。一見、筋力トレーニングや短距離走などの激しい運動（無酸素運動）をした方が脂肪を燃焼させることができると勘違いしがちですが、無酸素運動では筋力は増強されますが、使用される主原料がグリコーゲン（糖質）のみであるため、脂肪は燃焼されません。一方、有酸素運動で使用される主原料は、グリコーゲン（糖質）と脂肪であることから、無酸素運動よりも有酸素運動のほうが効果的であるということが言えます。

しかし、有酸素運動でも、無理して頑張ってしまうと早くて浅い呼吸になるため、脂肪を燃焼するために必要な酸素が不足します。息が苦しくなった時は無酸素運動になってしまいます。そこで、わかりやすい目安として脈拍が1分間に110~120を超えない程度がよいとされています。

運動の持続時間としては、20分以上の運動を行うと効果的です。その理由は、20分以内の運動では血中の脂肪を燃焼するので健康維持のためなら十分な時間ですが、脂肪細胞を減らすには有効とはいえません。20分以上の運動をすることで皮下脂肪・内臓脂肪は燃焼されます。運動の頻度は、週3回以上が効果的ですが、初日から運動をたくさんしてしまうと、継続することが難しくなるため、無理のない範囲で継続できる運動量を調節しましょう。





# 補装具の利用者負担の変更について

平成22年4月1日より障害者自立支援法が改正され、補装具の利用者負担額が一部変更となりました。今回の改正は利用者の負担軽減を目的としており、これまで原則1割負担であったものが、低所得(市町村民税非課税)の方々については利用者負担が無料となります。

補装具とは・・・障がいのある方等の身体機能を補完又は代替し、かつ、長期間にわたり継続して使用されるもの等。装具、車椅子、補聴器等が該当します。

| 区 分  | 世帯の収入状況                                                                              | 負担上限額   | 負担上限額   |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|
|      |                                                                                      | 変更前     | 変更後     |
| 生活保護 | 生活保護受給世帯                                                                             | 0円      | 0円      |
| 低所得1 | 市町村民税非課税世帯で、サービスを利用する御本人または保護者の収入が80万円以下の方                                           | 15,000円 | 0円      |
| 低所得2 | 市町村民税非課税世帯<br>例) 3人世帯で障害基礎年金1級受給の場合、概ね300万円以下の収入<br>例) 単身世帯で障害基礎年金以外の収入が概ね125万円以下の収入 | 24,600円 | 0円      |
| 一 般  | 市町村民税課税世帯                                                                            | 37,200円 | 37,200円 |

補装具については、品目ごとに耐用年数(通常の使用状況下において、当該補装具が修理不能となるまでの想定年数)が決まっており、補装具の再交付については通常、耐用年数を過ぎてから行われます。

しかし、補装具に不具合が生じた場合などは修理申請を行うことができるほか、障がいの状況変化等で身体に適合しなくなった場合や、著しく破損し修理不能と認められる場合には耐用年数内でも再交付を受けられることがあります。

詳細については、お住まいの地域の市町村障害福祉窓口にてお尋ね下さい。



# ジェネリック医薬品ってご存知ですか

薬局

最近、TVや新聞で「後発医薬品」とか「ジェネリック医薬品」について報道されるようになりました。患者様の負担を軽減するものと考えられますが、まだまだ日本では欧米諸国と比べて普及が進んでいません。今回は、ジェネリック医薬品を身近なお薬と感じていただければ幸いです。

## <ジェネリック医薬品とは？>

「新薬」として最初に発売された薬は特許に守られ、開発したメーカーが独占的にその薬を製造販売することができます。これが「先発医薬品」です。ところが特許期間が切れると、他のメーカーも同じ成分、同じ効果のお薬を製造できるようになります。これが「ジェネリック医薬品（後発医薬品）」で、その価格は先発医薬品よりも安く設定されています。

## <安いのはいいけど、きちんと効くの？>

ジェネリック医薬品は、すでに先発医薬品の成分\*の有効性と安全性が確かめられた後に発売されています。また、ジェネリック医薬品は、どれだけ速さで、どれくらいの量の薬の成分が血液中に入っていくかを調べる試験（生物学的同等性試験）を行って、同等であることが確認されてから発売されますので、先発医薬品と同じ効果が認められています。

※有効成分以外の添加物が異なる場合があります。



## <どうすれば処方してもらえますか？>

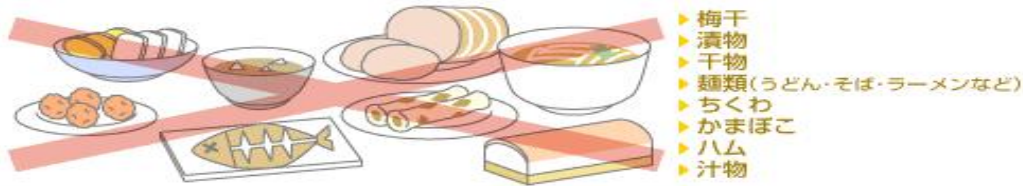
国の方針として採用がすすめられているジェネリック医薬品ですが、現在、どこの医療機関でも扱われているわけではありません。ジェネリック医薬品を使うには医師の処方が必要ですので、まずはかかりつけ医の先生にご相談してみてください。

# 高血圧症を予防しましょう

栄養科

## 食塩制限6g/日以下にしましょう

食塩の摂取が増えると、高血圧になる頻度に関係があることが言われています。元来人類は1日0.5-3gの食塩で生活してきました。現在の日本人の平均摂取量は平均11~13gであり、減塩の必要があります



ナトリウムの表示で含まれる食塩量を知ることができます。  
ナトリウム量から食塩への換算式：  
食塩相当量(g)=Na (ナトリウム) mg×2.54/1000

食品の

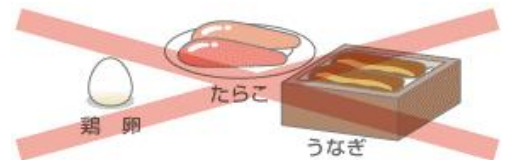


## 野菜、果物を積極的に摂りましょう

野菜・果物にはナトリウムを排泄する働きのあるカリウムが豊富に含まれています。野菜は毎食、果物は果糖が多いので1日1回は忘れずに摂りましょう。但し、カリウムを抑える必要がある方がいらっしゃいます。主治医に必ずご確認ください。

## コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控えましょう

コレステロールの多い食品は控える。



## 適正体重を維持しましょう

適正な体重はBMI (ボディマスインデックス) という体格指数で知ることができます。  
適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22  
また、現在の体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) で求められた数字が18.5~25未満が普通体重、25以上の場合肥満になります。

## 運動療法

心・血管病のない高血圧患者の方が対象で、有酸素運動を毎日30分以上目安に定期的に行いましょう。



## アルコールの制限/禁煙

### 1. アルコールの制限

エタノールでは男性は20~30ml/日以下、女性は10~20ml/以下に制限しましょう。

### 2. 禁煙





## ●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いて、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ることについては、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円かかることもあります。

# 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

# 冰山の一角（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

▼Y氏（ケアワーカー）の方は、やさしく親切でとてもよく働かれるし、私達患者に対して心からつくして下さいます。こんな人がまだまだいらっしやると薬を飲むより元気がでます。

→ありがとうございます。療養生活を気持ちよく過ごしていただけるよう、笑顔での声かけをスタッフひとりひとりが取り組んでまいります。

意見箱は、外来と各階食堂談話室ならびに腎センターに設置してあります。患者さま・ご家族よりいただきました御意見に対し、当院では毎月開催しています『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。皆さまからの御意見を今後ともよろしくお願い致します。

## ☆編集後記☆

在宅部門の新規事業所 しあわせの杜・ケアレジデンスとまり木、お福（いずれも小規模多機能ホーム）しあわせの杜・ケアレジデンスおはな（住宅型有料老人ホーム）がオープンしました。次号では、グランドオープンの式典の様子などをお伝えできるかと思えます。ご期待ください。

（編集委員：内村）

※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

始良郡加治木町木田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）
- 皮膚科
- リハビリテーション科
- 消化器科
- 放射線科
- 泌尿器科
- 耳鼻咽喉科
- 歯科

