

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23年4月1日

広報誌 第21号

# すこやかか加温



春到来。

体調にお変わりのじぎいませんか？



医療法人 玉昌会 行動指針

## 目 次

巻頭言（院長 山下 正策 ）	2
離職式・患者様の権利宣言	3
新入職員の紹介	4.5
イベント・行事	6～9
介護保険制度	10・11
メンタルヘルス通信	12・13
嚥下障害とは？（リハセンター）	14
見学会（通所リハ）	15
花粉症について①（薬局）	16
花粉症について②（栄養課）	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

### 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

「平成22年度をふり返って」

岩手・宮城・福島県を中心とした東北・関東大震災はM9.0の地震とそれに伴った津波で2万人を超える死者や行方不明者を出す大惨事となりました。また、福島原発の事故は放射能が漏れ、作物や水や土壌の汚染も報道されており、健康や土地利用などへの影響も懸念されます。さらにたくさんの人達が避難されており、家族や家を失った上に、寒さや疲労が重なってきている被災者への支援が急がれます。私達も少しでも出来ることがあれば協力したいと思います。また、鹿児島・宮崎両県は昨年のから口蹄疫・鳥インフルエンザの流行や新燃岳の51年ぶりの本格的な噴火により畜産をはじめ農業や観光に大きな打撃を受けています。このような中で3月12日九州新幹線が全線開通し、鹿児島から福岡まで最速1時間近く短縮されました。今後今まで以上に人の往来や交流が増え地域の活性や振興に繋がっていくのではないかと思います。現在加治木温泉病院では地域のニーズにあった病院機能への見直しを行っており、本年度11月より2階西病棟全部を一般病棟に転換し、そのうち50床を一般病棟また10床を亜急性病床としました。これにより回復期リハ病棟と合わせ急性期病院からの紹介や肺炎や一時的に入院が必要な方の受け入れがしやすくなり、月毎の入院が増え平均70名近くになっています。また、介護療養病床の廃止や医療療養病床の在院日数の制限が検討されており、今後長期の入院が難しくなることが予想されます。そのため、当院では3年前から始良地区在宅サービス事業部の充実を図り、退院支援や在宅での生活の支援に取り組んでいます。22年度は住宅型有料老人ホーム（おはな）と小規模多機能ホーム2か所（とまり木・お福）を開設しました。おはなには居宅介護支援事業所・訪問看護ステーション・訪問看護・通所介護などの事業所と地域交流センターがあり、地域との交流を深めるイベントなどを行っています。在宅介護支援クリニックとしてしあわせの杜も併せて開設しており、加治木温泉病院と連携して利用者の医療サポートをしています。隣接したグループホーム（木もれ日）やとまり木と合わせ在宅支援複合施設として位置づけ運営しております。23年度は2度目の病院機能評価の更新の年となっており、業務の見直しや信頼される医療・介護を目指して職員全員で取り組むつもりでおります。また、在宅サービス事業部も始良のお福の隣に鹿児島県の材木をふんだんに使った在宅型有料老人ホームおはな別館（定員20名）を6月に開所する予定です。震災の復興に膨大な財源が必要と考えられ、今後医療・介護・年金など社会保障の財源や一年後の医療・介護保険同時改定にも少なからず影響がかけられないと思います。大変厳しい年となりそうですが、今まで以上に安心して治療や介護を受けられる病院や施設にしていきたいと思っておりますのでよろしく願いいたします。

## 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。

# 浜田博文教授・下堂蘭恵先生離職式

平成23年3月18日浜田博文教授と下堂蘭恵先生の離職式が当院研修ホールにて行われました。浜田教授は、毎週金曜日、リハカンファレンスにてご意見を頂いたり、職員の学会出席の為の指導にご尽力頂きました。下堂蘭先生は、第1・3・5金曜日外来にてリハビリテーション科の診察に携われ、患者様の症状回復に多大なる貢献を頂きました。患者様のみならず、職員一同からも絶大なる信頼を寄せられていたお二人だけに、離職は残念ですが、新転地での活躍を心よりお祈りしつつお送りしたいと思います。ありがとうございました。



## 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

## 医療法人玉昌会始良地区忘年会

平成22年12月2日ホテル京セラにて、医療法人玉昌会始良地区忘年会が開催されました。当日は理事長の56歳の誕生日をバースデーケーキでお祝いするというサプライズや賑やかな余興等華やかな雰囲気の中職員一同日頃の労を労いました。



## 接遇研修会

平成22年12月13日、第一生命保険株式会社の高野初子先生を講師にお迎えし、ビジネスマナー研修会が開かれました。常日頃の患者様対応を見直す良い機会となりました。今後更に患者様にご満足頂ける対応を目指してきたいと思います。



# 餅つき大会

平成22年12月28日院内にて毎年恒例となりました餅つき大会が行われました。今年は外国人介護福祉士候補生のディバインとマリリンも参加し、日本の文化を体験しました。



# 駅伝大会

平成23年1月22日始良市加治木町にて駅伝大会が行われました。総合順位では42チーム中24位、また、一般の部では32チーム中15位と好成績をおさめることができました。参加された穂満博文副院長は「追い越され足を引っ張ってしまいましたが、皆でタスキを繋ぐことができ、清々しく思いました。仕事においても一致団結して取り組んでいきましょう」と感想を述べられていました。



# 地域リハビリテーション研修会

平成23年2月12日(土)加音ホールにて、平成22年度始良高齢者福祉圏域地域リハビリテーション研修会が開催されました。講師にお招きしたのは、夢のみずうみ村代表藤原茂先生で、「強くなっていい。弱くない生き方をすればいい」をモットーとした、独自の介護予防リハビリテーション、生活支援の為のリハビリプログラムについて講演されました。自主性を重んじたそのリハビリ内容に観客は興味深く聞き入っている様子でした。

(プログラム)

(開会挨拶)

始良高齢者保健福祉圏域地域リハビリテーション広域支援センター  
センター長 山下 正策  
始良・伊佐地域振興局保健福祉環境部  
部長 宇田 英典 先生

(講演)

「い・き・る 支援」  
講師 夢のみずうみ村  
代表 藤原 茂 先生  
座長 医療法人玉昌会加治木温泉病院  
副院長 日吉 俊紀

(閉会挨拶)

医療法人玉昌会加治木温泉病院  
副院長 日吉 俊紀

主催

始良高齢者保健福祉圏域地域リハビリテーション広域支援センター

共催

始良・伊佐地域振興局保健福祉環境部

(始良保健所)

医療法人玉昌会 高田病院

加治木温泉病院

「未来社会をあなたとともに」



## 起工式&上棟式

平成22年12月18日（土）に始良市西餅田にて、しあわせの杜・ケアレジデンスおはな別館の起工式が行われました。当日は、医療法人玉昌会、設計のエース建築設計株式会社、施工の南建設株式会社の関係者が集まり、工事の安全を祈願いたしました。



平成23年3月14日（月）には上棟式が行われました。一時は東北・関東大震災が起こって日が浅く、行うかどうか検討されましたが、予定通り開催となり、地域住民の方々や、近くの園児たち、デイサービス利用のお客さまたちが多く参加くださり、大変盛り上がりました。おはな別館は、平成23年6月20日オープンの予定です。



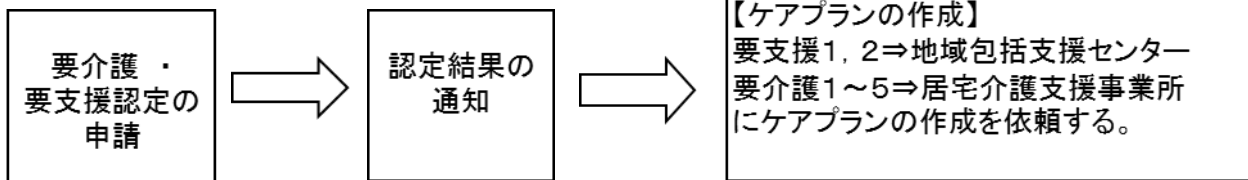
# 介護保険制度

## ～②在宅サービスについて～

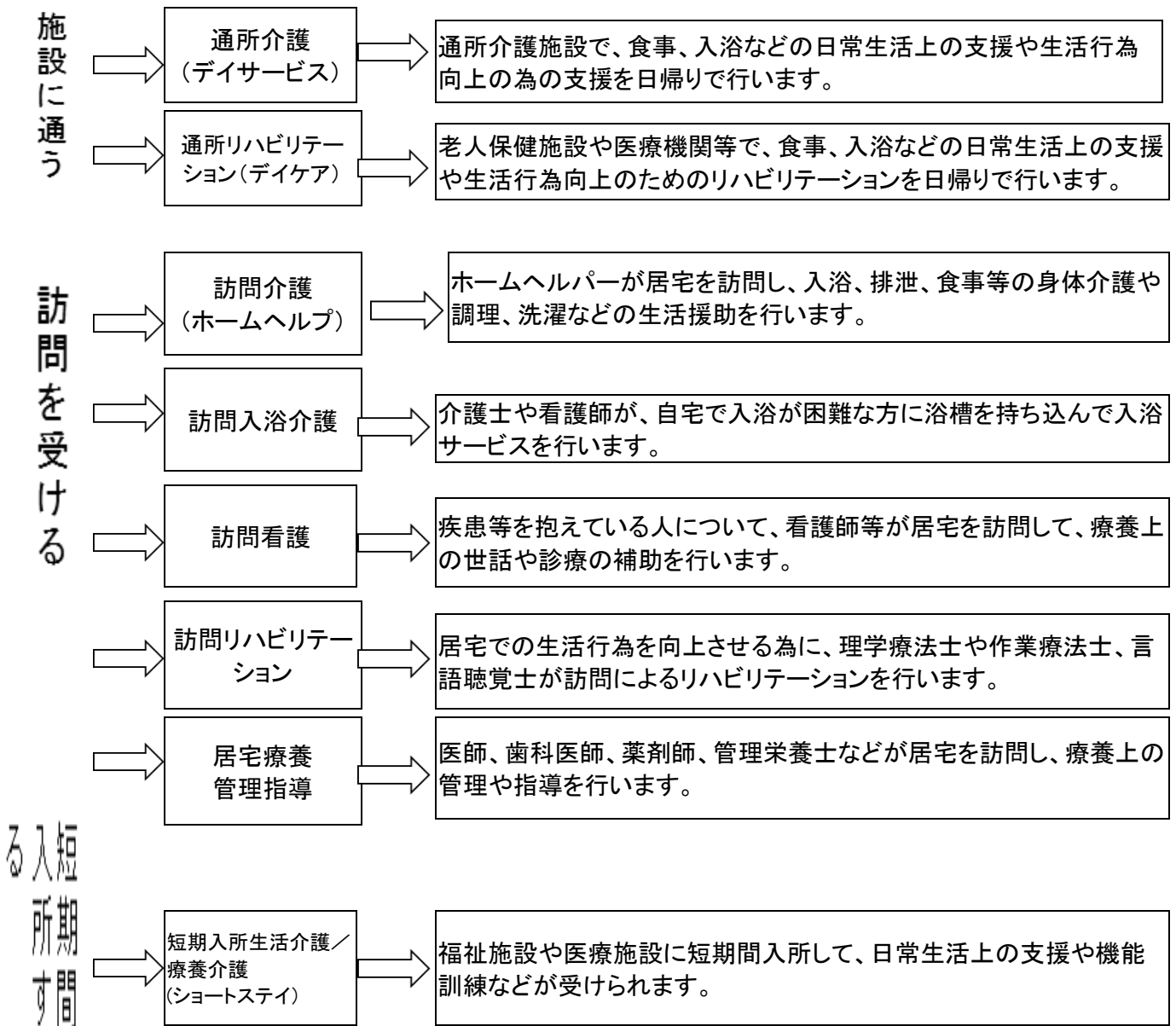
入院をきっかけに様々な不安が生じるなかで「介護」に対する不安を抱えている方は多いのではないのでしょうか。その不安を軽減する方法として、介護保険サービスの利用があります。

そこで、前回より3回にわたり介護保険制度についてご紹介しています。今回は「在宅サービス」についてご紹介いたします。

### ●サービスを受けるまで●

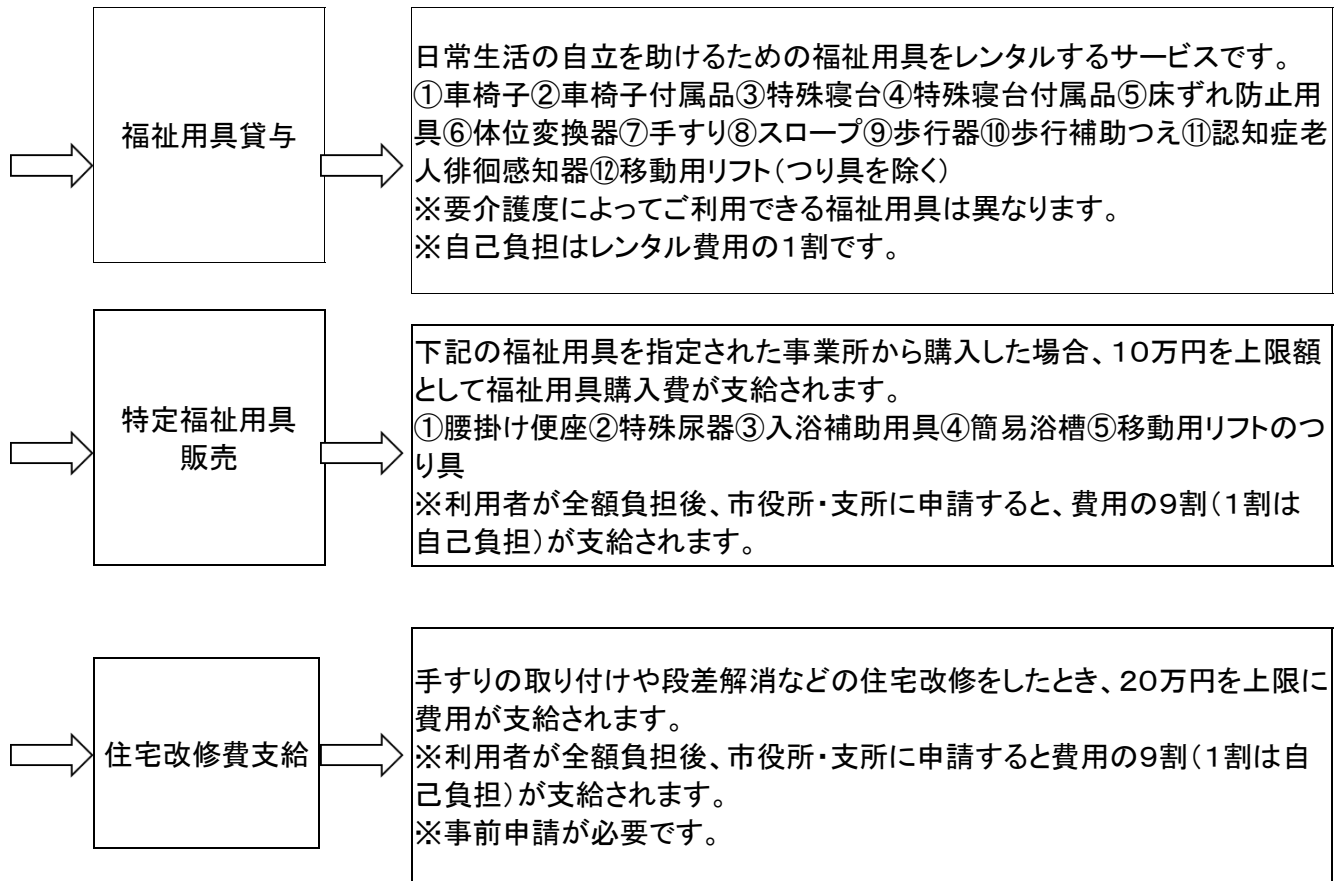


### ●在宅サービス●





居宅での暮らしを支える



詳しくは、地域医療連携センター(医療ソーシャルワーカー)や各市役所・支所介護保険係までお問い合わせください。



地域医療連携センター

## 特集:リラクゼーション

今回は、漸進性弛緩法(ぜんしんせいしかん法)というリラクゼーション技法をご紹介します。就寝前などに実践してみてください。

### 漸進性弛緩法とは？

体の各部分の筋肉の緊張を解いて、だんだん体全体のリラクゼーションが得られるようにする方法です



#### 1.腹式呼吸法(まずは、腹式呼吸でリラックスします)

- ①仰向けに寝て、両手をお腹の上に乗せます。
- ②口からフーッと息を吐き出します。
- ③鼻から息を吸って、お腹を膨らませます。
- ④息を吸い込んだら、いったん止めます。
- ⑤ゆっくりと口から息を吐き、お腹をへこませます

\* ③～⑤をゆっくりと、  
5回ほど繰り返してください



## 2.漸進性弛緩法(ぜんしんせいしかんほう)

\* ゆったりとした気持ちで行いましょう

① **右手首**の手のひらだけを起こして上に向けて立て、10秒待つ

② **右手首**の力を抜いて手の平を床につける

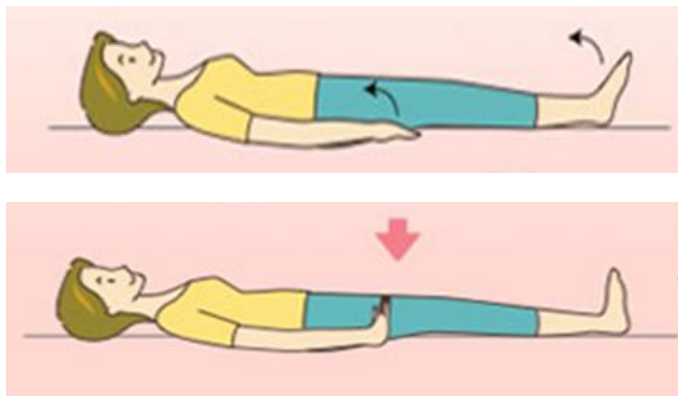
この要領で、③**左手首**⇒④**右足首**⇒⑤**左足首**

⑥ **両手首**(**両手同時**に力を入れる→抜く)

⑦ **両足首**(**両足同時**に力を入れる→抜く)

⑧ **両手両足同時**

このように、**胸、腰、顔**にも力を入れて抜いて



力がぎゅっと入っている感じと、力が抜けてじんわりと温かくなる感じを十分に感じてください

緊張していたりストレスを感じたりすると体に力が入ってしまいます。体の緊張をほぐして、心身のリラックスに取り入れてみてください。



心理相談室: 岩元

# 嚥下障害とは？

リハセンター

水分や食べ物を口に取り込み、口腔内、咽頭、食道を経て胃へ送り込む運動のいずれかに異常が生じることを嚥下障害といいます。

## 摂食・嚥下障害が疑われる症状

- ・むせや咳払いがみられる
- ・痰が増えた
- ・のどの違和感や残留感を感じる
- ・飲み込んだ後、声が痰がらみのある声になる
- ・食事に時間がかかる
- ・微熱が続く
- ・食欲の低下
- ・ボーっとしている など

★加齢とともに起こりやすい以下のような身体的変化も、食べる機能に影響を与える可能性があります。

- ①唾液の減少→食べ物がまとまりにくい、細菌が繁殖しやすい
- ②歯牙の欠損→食べ物を噛みづらくなる
- ③のどの渇きに鈍くなる→脱水状態になりやすい
- ④咳反射の低下→誤嚥しても喀出が十分にできない
- ⑤味覚の変化→おいしく感じない
- ⑥嗅覚や視力の低下→食べ物をおいしそうに感じにくい
- ⑦消化液の分泌の低下・腸の運動の低下→消化不良，下痢，食欲低下
- ⑧手足の衰え→活動性の低下（⑦につながることもある）



## 対応方法

- ・むせる
  - \*水分にトロミをつける
  - \*むせが落ち着くまで次の一口を入れない
  - \*一口量を少なくする
- ・のどの違和感や残留感，痰がらみの声になる
  - \*一口に対し，複数回の飲み込みを行う
  - \*固形物と水分（またはゼリー）など，異なった性状の食べ物を交互に食べる
  - \*時々咳払いをして，唾だけを飲む
- ・飲み込みにくい
  - \*食事形態の検討（下図参照），食事姿勢の検討（下図参照）
- ・食欲の低下
  - \*食べ物の温度や味付けの工夫
  - \*一日の生活リズムを整える
- ・食事に時間がかかる
  - \*1回の食事量を減らし，食事の回数を増やす

☆飲み込みやすい姿勢（例）☆



☆安全な食事形態と危険な食事形態☆

	飲み込みやすい食物	飲み込みにくい食物
性質	とろっとしてべたつかない食物 噛み切りやすい食物 咬んだ時に水分が染み出さない食物 味のしっかりした食物(香りも) 好きな食物(何でもという訳ではない)	ばさばさした食物 さらさらした液体 硬くて、噛み切りにくいもの 口の中でバラバラになって、まとまりにくいもの べたべたしたもの 口の中に貼りつくもの 水分の多い食物(水分と固形に分かれるもの) 吸って食べるもの 味の薄いもの 嫌いな食べ物
食品	ゼラチンゼリー プリン ムース ヨーグルト まぐろのたたき 温泉卵 絹ごし豆腐	食パン ゆで卵 カステラ イカ りんご ピーナツ クッキー 寒天ゼリー 大根 わかめ のり 薬物の野菜 もち 芋類 麺類 水 お茶 味噌汁 など

# 見学会

通所リハ

平成23年1月25日（火）から平成23年1月28日（金）まで、当院通所リハにて家族見学会が開かれました。高井田保育園児によるお遊戯会、車椅子体操などが披露され、見学された利用者様、ご家族様共に、喜んでおられました。「小さい園児達の一生懸命歌って踊る姿に元気をもらった」「小さい手で握手一人一人にしてもらって今日はデイに来てよかった」等、勇気と元気をもらい涙される姿もみられました（※写真の掲載に関しまして利用者様のご了承を得ております。）



# 花粉症について①

薬局

花粉症はスギやヒノキなどの花粉が原因となるアレルギー性の病気です。それでは、私たちの体の中でなにが起きているのでしょうか



(1) 私たちの体は、**‘花粉’**という**異物(アレルゲン)**が侵入するとまず、それを受け入れるかどうかを考えます。(2) 排除すると判断した場合、(3) 体はこれと反応する物質を作る仕組みをもっています。この物質を**「IgE抗体」**と呼びます。(4) 抗体ができた後、(5) 再び花粉が体内に入ると、鼻や目の粘膜にある肥満細胞の表面にある抗体と結合します。(6) その結果、肥満細胞から化学物質(**ヒスタミン**など)が分泌され、花粉をできる限り体外に放り出そうとします。

・・・そのため、**くしゃみで吹き飛ばす、鼻水・涙で洗い流す、鼻づまりで中に入れないよう防御する**などの症状がでてくるのです。

## 《2011年日本全国花粉飛散予測》

2011年春のスギ・ヒノキ科花粉総飛散数は、2010年6～8月の気象条件と9月中旬のスギ雄花の調査結果から、過去10年(2001～2010年)平均と比較して九州では**0.3～1.1倍**になる見込みですが、10年平均自体が、近年増加傾向であることにご留意ください。少量飛散であった2010年と比較すると、東日本では東海を除いて1～6倍、西日本では近畿を除いて1～4.8倍程度の飛散になるものと思われます。また東海は10～16.5倍、近畿は4～10倍となります。

もはや国民病といわれている花粉症ですが、セルフケアもきちんと行い、症状を緩和しましょう。積極的に自分でできることに取り組み、つらいシーズンを乗り切りましょう。



衣類・ペットなどに付着した花粉を室内に持ち込まない

# 花粉症について②

栄養科

今年も花粉症に悩まされるシーズンになってきました。花粉症の患者数は年々増加傾向にあるとのことで、2050年には日本人の25%以上が花粉症になると予測している調査もあるそうです。

花粉症は、ハウスダストなどと同じアレルギー反応の一種で、その症状は人によって様々。目がかゆくなったり、鼻水が出たりするのはもちろん、喉のかゆみや体のだるさ、肌荒れといった症状も引き起こします。そんな花粉症にならないためにも、花粉と戦える体づくりをしましょう！！

健康な体づくりの基本は…

食事

運動

休養

## 【アレルギー対策には、洋食より和食を】

よく「食の欧米化」といわれますが、日本人の食生活は、肉や魚、乳製品などの摂取量が増え、高たんぱく・高脂肪食になりました。食生活の変化は、過敏体質の人や花粉症の人の増加とも関わりがあるといわれています。野菜や穀物を中心とした和食を見直してみましょう。

## 【体を動かし、自律神経を安定化】

適度な運動で汗をかくことで、鼻づまりが取れやすくなります。また、運動は体の緊張を取り、リラックスさせ、自律神経のバランスを整える効果も期待できます。次の日に疲れが残らない程度の運動を室内で行うとよいでしょう。

## 【十分な睡眠、休養を】

睡眠不足やストレスは、花粉症の症状をひどくする原因になります。十分な睡眠や自分なりのリラックス方法を見つけて心身を休め、抵抗力を高めましょう。

## ★食生活の対策ポイント★

花粉症の症状は、特定の食品ですぐに改善するということはありません。症状を悪化させる食べ物を避け、栄養バランスの良い食事を心掛けましょう。

注意したい食べ物は…

- × **辛いもの**…香辛料などの刺激物は鼻の粘膜を刺激します。
- × **冷たいもの**…体の冷えは鼻の粘膜の防衛機能を妨げます。衣類などで寒さ対策をするのはもちろん、冷たい食べ物や飲み物を摂り過ぎないようにしましょう。
- × **油もの**…肉などに含まれる動物性脂肪や、マーガリン等に含まれるリノール酸はアレルギー症状を悪化させますので、取り過ぎに注意です。同じ脂肪でも、青魚などに含まれるEPAやDHAはアレルギー症状を緩和する効果が期待されています。
- × **アルコール**…飲酒は鼻の粘膜の充血やうっ血を引き起こし、鼻づまりをひどくするので、避けたほうがよいでしょう。



## ●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

# 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

▼3階には温かい飲み物の販売機がありません。夏は必要ありませんが冬は温かい飲み物が欲しいのではないのでしょうか。よろしくお願いいたします。

→ご意見ありがとうございます。早速業者に依頼し、設置させて頂きました。患者様やご家族様に少しでも過ごしやすい環境づくりをしたいと考えております。今後もたくさんのご意見を頂けたらと思います。宜しくお願い致します。

▼トイレを利用する際、センサーでライトが付きますが、しばらくすると電気が消えてしまい不便です。ご検討よろしくお願いいたします。

→ご指摘ありがとうございます。設置しているセンサーライトは最大6分点灯します。3階病棟のライトは全て6分に設定いたしました。また、センサーが感知する向きを人を感知し易い向きへと変更致しました。2階病棟など他のセンサーライトは随時設定変更を行います。今後もより安全な療養環境作りに努めて参りますのでよろしくお願いいたします。

ご意見箱は、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ご意見に対し、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いたします。

### ☆編集後記☆

東北・関東大震災の影響で不安定な情勢ではありますが、職員一同、患者様ご家族様に安心して来院して頂けるよう一生懸命努めて参りますので、よろしくお願いいたします。

(山元)

※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

