

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28年10月15日

広報誌 第42号

# すこやかか加温



木々の梢も色づいてまいりました  
季節の変わり目、ご自愛くださいませ。

## 目次

巻頭言	2
お知らせ	
回復期リハビリテーション病棟 実績公開	3
開放型病院の基準取得	4
認知症加算2、排尿自立指導料の基準取得 災害福祉支援ネットワーク・サガ・パートナー 任命証受領	5
ふれあい看護体験2016開催 航空身体検査指定機関指定書更新	6
IT活用21 2015年度環境レポート公開 応急手当普及員に新たに5名認定	7
イベント・行事	8~9
雑誌掲載 「月刊 医療経営士」	10~11
朝ごはんで元気いっぱい！（栄養室）	12
いっぱい食べてしまう人必見！（総合リセナー）	13
日頃の運動について（総合リセナー）	14
個人情報保護方針 etc	15
氷山の一角・編集後記	16

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

## 巻頭言

今年は猛暑日、真夏日が10月上旬まで続き、最近やっと秋の気配を朝夕に感じるようになりました。美しく紅葉した風景などを楽しむ“旅行の秋”や“食欲と健康の秋”の到来が待たれます。

ところで皆様、健康寿命という言葉をご存知でしょうか。よく耳にする平均寿命はその時の0歳の人が、その後どれくらい生きるのかを示すものですが、これに対して健康寿命は、2000年にWHO（世界保健機構）が提唱した概念で、厚生労働省の定義によれば、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことを言います。要は、日常的に介護などのお世話にならず、自立した健康な生活ができる期間のことです。当たり前なことながら、平均寿命と健康寿命には差があります。厚労省の調査（2010）によれば、我が国の場合、男性の平均寿命が79.55歳、健康寿命が70.42歳、女性が86.30歳と73.62歳となっています。平均寿命と健康寿命の差が、日常生活に制限のある「不健康な期間」で、男性は9.13年、女性は12.68年となっています。世界一の長寿国・日本ですが、案外、長いと皆さん思いませんか。疾病予防（禁煙など）と健康増進（食事、運動など）、介護予防などによって、平均寿命と健康寿命の差を短縮できれば、個人の生活の質の低下を防ぐとともに、社会保障負担の軽減も期待できます。ひいては地域創生に必須の大きな原動力の一つになりうるでしょう。この両者の差を縮めることは、国の目標にもなっています。



内科科長 医局長 山崎寿人

以上いつも考えていることを書かせていただきましたが、本文中にある栄養室、リハ総合センター、CCRC構想など（高田理事長）による記事を是非丁寧に読み下さい。



### 加治木温泉病院 理念 基本方針

#### 《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、地域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づくりに取り組みます
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

# お知らせ

## 回復期リハビリテーション病棟 実績公開

回復期リハビリテーション病棟は脳血管疾患または大腿骨頸部骨折などの患者さまに対して、医師・看護師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・管理栄養士・社会福祉士などがチームを組み、一定の入院期間内でリハビリテーションを集中的に行う病棟です。

積極的にリハビリテーションを行うことで、起きる、食べる、歩く、トイレへ行く、お風呂に入るなどの日常生活動作（ADL）能力の向上を図り、在宅復帰・社会復帰をサポートすることを目的としています。

回復期リハビリテーション病棟は、最も重症な方への対応が可能な「入院料1」、それに準ずる「入院料2」、比較的軽症な方の入院治療に対応した「入院料3」の3段階に分かれています。当院は最も重症な方への対応が可能な「入院料1」の基準を取得しております。

下記に当院のリハビリテーション実績を公開します。（実績調査期間：2016年3月～8月）



### ●在宅復帰率 77.4%

入院された患者さまが自宅(在宅施設)へ退院された割合です。

【基準】入院料1：70%以上 入院料2：60%以上 入院料3：なし

### ●重症者受入の割合 53.7%

新規入院患者様のうち、重症患者さまの割合です。

【基準】入院料1：30%以上 入院料2：20%以上 入院料3：なし

### ●重症者改善率 69.2%

重症者改善率とは回復期リハビリテーション病棟に入院された重症患者のうち、退院時の生活機能評価が入院時に比べ4点以上改善した患者さまの割合です。

【基準】入院料1：30%以上(4点以上改善) 入院料2：30%以上(3点以上改善) 入院料3：なし

### ●看護必要度A項目の得点が1以上の割合 17.9%

患者さまの重症度を基準に看護必要度を測る評価基準A項目の割合です。

【基準】入院料1：5%以上 入院料2：なし 入院料3：なし

### ●患者さま1人あたりのリハビリテーション数 7.2単位

患者さま1人に対する1日あたりのリハビリテーション実施数です。（1単位=20分）

【基準】リハビリテーション充実加算：6単位

## 「開放型病院」の基準取得

開放型病院とは、患者さまのかかりつけ医と当院医師が、共同で患者さまの治療を行うことができる病床を持つ病院のことです。

当院は、国が進めています地域包括ケアシステムへの協力に向け、始良市及び霧島市で開業されている先生方との密なる連携を深め、より地域医療に貢献することを目的に、**9月1日より、開放型病院の基準を取得**。介護保険病棟である3階東病棟を除く全病棟において計5床が開放型病床となります。

当基準により、かかりつけ医と当院との間で患者さまの情報が共有され、入院から退院、退院後のフォローまで、一貫して安心した治療を受けることが可能となります。

当院は今後も地域の先生方と連携して、治し支える医療を行い、地域医療に貢献して参ります。

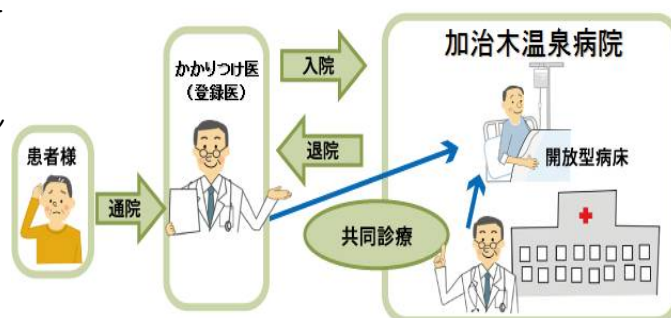
《問い合わせ先》

加治木温泉病院 地域医療連携センター

【電話】 0995-62-0001

【FAX】 0995-62-3778

【メール】 kajiki-msw@gyokushoukai.com



▼今回、登録医になっていただいた先生方です。

氏名	所属医療機関	主たる診療科
内倉 力男 先生	内倉外科医院	消化器内科・外科・内科・整形外科
内倉 敬一郎 先生	〃	〃
尾田 一郎 先生	尾田内科胃腸科	内科・胃腸科
尾田 恵子 先生	〃	〃
海江田 光裕 先生	はやと整形外科	整形外科
笠毛 静也 先生	国分脳神経外科	脳神経外科・内科・整形外科
門田 紘輝 先生	国分脳神経外科分院	脳神経外科・リハビリ科
川原 和也 先生	川原泌尿器科クリニック	泌尿器科
庄 幸彦 先生	隼人の杜クリニック	内科・肝臓内科
中馬 好子 先生	中馬クリニック	内科・消化器内科
出口 浩二 先生	でぐち耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科
徳重 健一 先生	内科・耳鼻咽喉科 徳重クリニック	内科・消化器科
徳重 順治 先生	徳重医院	内科
西 龍樹 先生	西眼科	眼科
野元 一孝 先生	野元内科医院	内科・小児科
濱田 慎二 先生	青葉クリニック	内科・外科
林 大輔 先生	はやし内科クリニック	内科・糖尿病内科
原田 正氣 先生	原田内科	内科
松下 亮治 先生	松下亮治内科	内科・循環器内科・胃腸内科
築瀬 光宏 先生	やなせ整形外科	整形外科・リウマチ科・リハビリ科
山野 ちなみ 先生	やまのクリニック	内科・消化器内科・リウマチ科・神経内科
吉田 守 先生	よしだ内科クリニック	内科
吉留 五十二 先生	吉留クリニック	外科・内科・整形外科
吉瀧 彰 先生	吉瀧内科クリニック	内科

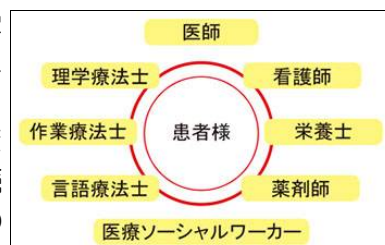
# お知らせ

## 「認知症ケア加算2」の基準取得

当院は6月1日付で「認知症ケア加算2」の基準を取得しました。

「認知症ケア加算2」は平成28年度診療報酬改定により、認知症患者さまに対する、病棟での対応力とケアの質の向上を目的に、病棟でのケアや多職種チームによる介入を評価するため新設されました。同加算2は、認知症看護に関する研修を受けた看護師等の配置や手順書作成・活用に対する評価等を満たした施設のみにて取得できます。

認知症疾患に関する相談等、地域との連携を行い、患者さまが住み慣れた地域で安心して生活出来るよう、当院では引き続き、安全で質の高い医療・看護を提供できるよう職員一同努めてまいります。



## 「排尿自立指導料」の基準取得

当院は6月1日付で、「排尿自立指導料」の基準を取得しました。2025年に迫る高齢者人口のピークに備え、地域包括ケアシステムの構築を基本に在宅復帰が推し進められていますが、自宅で暮らすために重要な機能である排泄が自立すれば在宅復帰への道は大きく拓けるのではないのでしょうか。

平成28年度診療報酬改定で新設された「排尿自立指導料」は、排尿ケアに関する専門的知識を有した多職種(医師・看護師・理学療法士等)からなる「排尿ケアチーム」と、主治医・担当看護師・理学療法士等が連携して、排尿誘導等の保存療法、リハビリテーション、薬物療法等を組み合わせた下部尿路機能回復のための包括的なケアの実施を評価するものです。

1日でも早く排尿が自立することで、人間の尊厳が守られるだけでなく、転倒防止・寝たきり防止にもつながることとなります。

今後も当院は患者様の在宅復帰をサポートし、地域包括ケアへ寄与する医療サービスの提供に努めます。



## 災害福祉支援ネットワーク・サンダーバード任命証を受領

医療法人玉昌会は平成26年6月22日より、サンダーバード鹿児島支部として活動を行っておりますが、このたび正式に任命証を受領しました。

当法人は引き続き「安心安全な街づくり」に寄与する為、積極的に地域との連携を高め、万が一の災害時に対応できる環境を常日頃より整えて参ります。

### ▼災害福祉広域支援ネットワーク・サンダーバード【公式HP】

<http://www.thunderbird-net.jp/index.html>

### ▼災害福祉広域支援ネットワーク・サンダーバード【支部一覧】

<http://www.thunderbird-net.jp/about3.html>



# お知らせ

## ふれあい看護体験2016開催

ふれあい看護体験とは「看護の日」制定記念事業の一つとして生徒・学生・一般の方に実際の看護の場を体験していただき、患者さんとのふれあいを通して看護することや、人の命について理解と関心を深める機会とすることを目的とし、毎年、全国の看護協会が主催して行われるイベントです。当院は、今年初めての開催となりました。



7月27日（水）、中学生5名が当院に集合。

白衣に着替えてもらい、初めに自己紹介と看護師になるための進路等についての説明後、午前中は院内の各部署を案内、各部署の管理者がそれぞれの職種や業務について説明を行いました。午後からは、健診室でのインボディや血圧測定を体験したり、病棟での患者様とのコミュニケーション、車椅子やストレッチャーの移乗や移動、通所リハではレクレーションにも参加してもらいました。

最後に談話室にて、体験についての意見交換を行い、看護の日グッズと写真を贈呈。始まる前よりも、元気で明るい笑顔で、ふれあい看護体験が終了しました。

【見学・体験部署】受付（医事課）、外来、薬局、栄養室、放射線室、検査室、総合リハセンター、義肢装具室、通所リハ、地域医療連携センター、歯科、人工腎臓センター、臨床工学室、健診室、病棟



## 航空身体検査指定機関指定書更新

当院は、パイロットが航空業務を的確に遂行するために行われる、国土交通省航空局(JCAB)指定の航空身体検査を2010年より実施しております。(県内では2箇所)

このたび、当航空身体検査機関の指定が、10月1日付で更新となり、新たな「航空身体検査指定機関指定書」が届きました。これからもパイロットの方も安心して、航空身体検査を当院で受診することができます。



# お知らせ

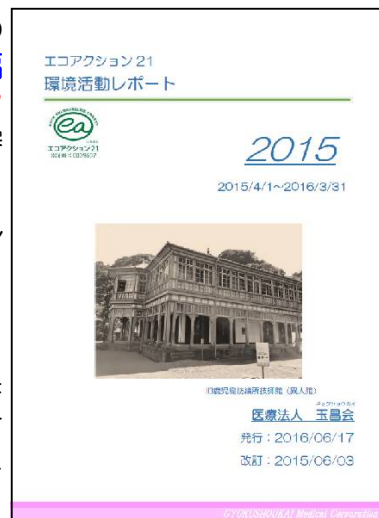
## エコアクション21（環境省推奨） 2015年度環境レポートを公開

玉昌会グループは、地域環境問題に社会的責任を果たすため2012年8月より環境活動を開始。2013年に鹿児島県の医療・福祉関係では初めてとなる、環境マネジメントシステム「エコアクション21」（環境省推奨）認証を取得し、今回で4回目となる中間審査にも合格。2015年度の環境レポートを公開しました。

玉昌会は、今後も地球環境に配慮した環境経営を行う法人として、環境負荷軽減の取り組みを行っていくことを宣言します。

エコアクション21とは、事業者が、環境への取組を効果的・効率的に行うことを目的に、取組む仕組みを作り、取組み、それらを継続的に改善して、その結果を社会に公表するための方法について、環境省が策定した「ガイドライン」です。

※EA21 地域事務局かごしまEA21セミナー資料より



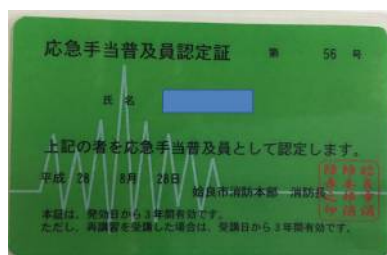
▼環境レポート掲載サイト【エコアクション21中央事務局 公式HP内】

<http://www.ea21.jp/list/pdfn/0009607.pdf>

## 応急手当普及員に新たに5名認定

当院の職員5名が新たに応急手当普及員に認定され、玉昌会グループでは合計8名の応急手当普及員が在籍することになりました。当院所在地の始良市は応急手当普及員資格を有する住民の力を借りて、始良市における小学生以上の住民救命講習受講率をあげることを目的としており、救命効果の向上を目指しています。

玉昌会グループは一人でも多くの応急手当が可能となるバイスタンダー（救急現場に居合わせた者）が育成されるよう、職員や地域の皆様に対し「応急手当の普及活動」へ積極的に参加し、救命の連鎖が機能できる組織を目指して取り組んで参ります。



応急手当普及員とは、日本で消防機関による応急処置技能の普及を支援し救命講習を教授する人員またはその資格を指します。修了認定はそれぞれの消防本部により行なわれることから、資格としての位置付けは公的資格となります。日本赤十字社の認定する救急法指導員に相当し、主な指導内容は心肺蘇生法をはじめとする応急手当、2005年4月1日からはAEDの講習も追加されました。

# イベント・行事

## 第8回 始良地区 地域連携Net Works情報交換会 開催

**第8回 始良地区  
地域連携Net Works情報交換会**



開催日時：平成28年8月5日（金）19時～21時  
開催場所：かごしま空港ホテル2階「カトリア」  
主催：医療法人 玉昌会 加治木温泉病院

\*本日はお祝いの日、敬出が済ませて誠にありがとうございます。  
短い時間ではございますが、多くの医療機関との連携を目的  
少しでも多くの時間を資料作成に費やしております。

開催日時：2016年8月5日（金）19時～21時  
場所：鹿児島空港ホテル

当交換会は、加治木温泉病院が主体となり、始良・伊佐二次医療圏内の医療機関、介護事業者の方々との顔の見える連携の場を提供する目的で、定期的で開催しているものです。

今回は各医療機関71名、介護保険施設等40名、計111名の多職種の方々にご出席いただきました。

第一部は、霧島市立医師会医療センター看護部長の松元様より、4月から開設された緩和ケア病棟についてご講話を頂き、第二部は食事を挟みながら、情報交換が行われました。

ご出席された皆様からは、「多くの方々との情報交換ができ、有意義なひとときであった」という声を多数頂きました。今後も地域の方々とのネットワーク作りの場として継続していきたいと思っております。

今後も玉昌会グループは地域包括ケアへ寄与する医療サービス提供のため、地域医療連携強化への取り組みを行って参ります。

※以下は参加された事業所です

始良地区	霧島地区
尾田内科胃腸科	霧島市立医師会医療センター
南九州病院	国分生協病院
大井病院	ハートフル隼人病院
加治木整形外科病院	松下病院
加治木記念病院	霧島桜ヶ丘病院
内倉外科医院	霧島杉安病院
吉留クリニック	霧島整形外科
やすらぎの里居宅支援事業所	佐藤医院 居宅介護支援事業所
始良市地域包括支援センター	指定居宅介護支援事業所フロイデ
特別養護老人ホーム 加治木望岳園	特別養護老人ホーム フラワーホーム
介護老人保健施設 シルバータウン加治木	介護老人保健施設 アメニティ国分
介護老人保健施設 青雲荘	グループホーム ふれあい
株式会社福洋 ヴィラ福洋	居宅介護支援事業所・住宅型有料老人ホーム 宿里
グループホーム にしきえ	霧島リハウオーク絆 訪問看護ステーション
小規模多機能ホーム にしきえ	小規模多機能ホーム 一休庵きりしま
リハケアウイングあいら	
ひびきデイサービス	<b>伊佐地区</b>
	鹿児島県立 北薩病院
	寺田病院



# イベント・行事

## ボランティア清掃を実施

当日は陽射しが強く、汗が噴き出す猛暑の朝となりましたが、始良地区の職員で、朝7時20分より、加治木温泉病院の周辺にある龍門の滝（日本の滝百選）や高齢者施設（老健、特老）、保育園をめぐりながら、ゴミ拾いを行いました。

最後は当院内にある人工腎臓センター前で、集合写真を撮影して、終了となりました。

短い時間ではありましたが、猛暑の中、汗を流した参加職員の笑顔が印象的でした。



開催日時：2016年7月28日 AM 7:20～7:45

天気：晴天、気温28℃

清掃コース：加治木温泉病院周辺

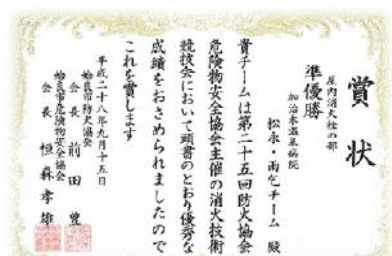
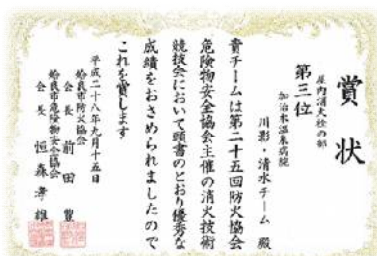
参加者：35名

## 始良市消火競技大会にて準優勝！

9月15日（木）に始良市消防本部において、始良市「防火協会」「危険物安全協会」「消防署」共催による平成28年度始良市消火技術競技大会が開催されました。今年で25回目を迎え、医療法人玉昌会からは毎年複数の職員が参加しています。

今回は始良地区より4チーム6名が出場しました。惜しくも優勝は逃しましたが、「消火栓の部」で加治木温泉病院の2チーム（女子）が準優勝と3位を獲得しました。

日々の訓練の賜物です。これから乾燥する時期となります。火の取り扱いには充分お気をつけてください。



# 雑誌掲載

◎「月刊 医療経営士」9月号に当法人理事長の記事が掲載されました

医療経営士のサポート機関誌として発行されている当誌9月号の「リーダーの肖像」のコーナーにおいて、『「安全で安心できるまちづくり」を旗印に地域創生を実践する法人を目指す』と題して、高田昌実理事長の記事が掲載されました。

**リーダーの肖像**  
2016年6月

医療法人五高会 理事長  
**高田 昌実**

「安全で安心できるまちづくり」を旗印に地域創生を実践する法人を目指す  
スラフ金員が、安全で安心できるまちづくりに参画する施設を構成している。

「安全で安心できるまちづくり」を旗印に地域創生を実践する法人を目指す

1957年開設の西純陽病院内（旧）に、78年開設の加保木道徳院（給食部）はそれぞれ、長年にわたり感愛堂およびリハビリテーション科の棟となし、地域を支えてきた。2016年に理事を務める高田氏は、患者が住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、両施設を一体的に運営し、退院の準備を進められるよう、さまざまな取り組みを進めている。

**「本を創る社会・組織を創る」を旗印に**  
1957年開設の西純陽病院内（旧）に、78年開設の加保木道徳院（給食部）はそれぞれ、長年にわたり感愛堂およびリハビリテーション科の棟となし、地域を支えてきた。2016年に理事を務める高田氏は、患者が住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、両施設を一体的に運営し、退院の準備を進められるよう、さまざまな取り組みを進めている。

高田氏は、退院準備を進められるよう、さまざまな取り組みを進めている。

高田氏は、退院準備を進められるよう、さまざまな取り組みを進めている。

**「安全で安心できるまちづくり」を旗印に地域創生を実践する法人を目指す**

高田氏は、退院準備を進められるよう、さまざまな取り組みを進めている。

高田氏は、退院準備を進められるよう、さまざまな取り組みを進めている。

高田氏は、退院準備を進められるよう、さまざまな取り組みを進めている。

2014年 日本福祉研究奨励財団  
2015年 日本実業文化奨励財団  
2016年 「ト・ラ・メ・キ テラス」[JOY TOWN]  
【安全で安心できるまちづくり】の発展に向けて活動中




**たかた・まさゆき**  
1984年、鹿児島県生まれ。84年、専門学校から経営学卒業。鹿児島市で経営学修士取得。独立経営者、独立起業家として活躍。2009年、医療法人五高会理事長に就任。

**リーダーシップ**  
基本は「安全で安心できるまちづくり」の旗印に地域創生を実践する法人を目指す。現在は予備しているような内容が多く、すばらしい人だなと感じる。

**組織**  
【命とのかかわり】  
家族がすべての基本だと思っているので、大切にしている。

**若い仲間へのアドバイス**  
①時間をマネジメントする。②期待されている自分の役割（目的）に集中し、具体的な結果を出す。③自分の具体的な役割を明確にする。④自分自身と部下と上司を生かす。⑤重要なことに集中する。⑥やるべきことに集中する。⑦重要なものは何かに集中する。⑧得意分野の得意分野で行う。これら5つの習慣を身につけるよう心がけてほしい。



**「安全で安心できるまちづくり」を旗印に地域創生を実践する法人を目指す**

高田氏は、退院準備を進められるよう、さまざまな取り組みを進めている。

高田氏は、退院準備を進められるよう、さまざまな取り組みを進めている。

高田氏は、退院準備を進められるよう、さまざまな取り組みを進めている。

# 雑誌掲載

◎「月刊 医療経営士」9月号に「実況中継」として、当法人の記事が掲載されました



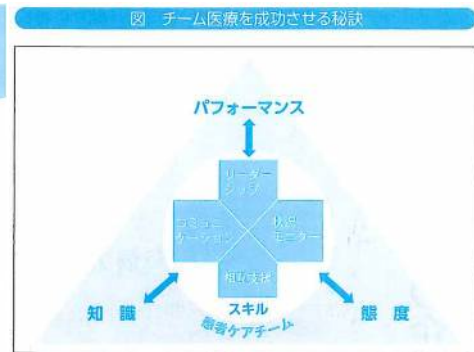
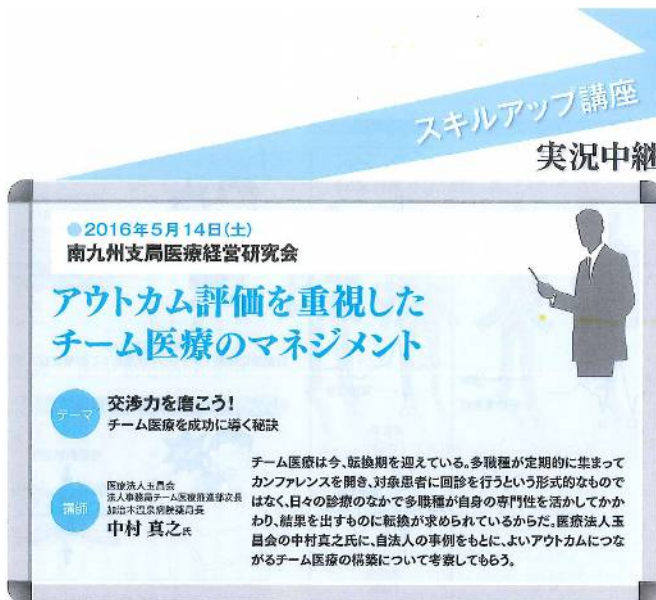
5月14日(土)鹿児島市内で開催された医療経営研究会の様です。

内容は、当法人の中村真之(医療法人玉昌会法人事務局チーム医療推進部次長・加治木温泉病院薬局長・医療経営士1級)による当法人が取り組んだ事例から、チーム医療を成功に導く秘訣についての3部構成となっています。

事例1 ●法人事務局によるアウトカム評価への取り組み

事例2 ●ケアミックス病院での入退院支援チームの設置

地域包括ケアシステムの基幹病院を目指して



◎「月刊 医療経営士」7月号に当法人の取り組みの記事が掲載されました



医療経営士のサポート機関誌として発行されている当誌7月号の「部門別マネジメントのツボ 多職種協働部門」のコーナーにおいて、6月号に引き続き「チーム活動を経営に反映させるべく機能転換とアウトカム評価で入院単価アップ」と題して、当法人の取り組みの記事が掲載されました。

投稿者 中村真之(医療法人玉昌会法人事務局チーム医療推進部次長・加治木温泉病院薬局長・医療経営士1級)





# 朝ごはんはで元気いっぱい！



## 栄養室

毎日、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは、1日を元気に始めるための大事なエネルギー源になります。朝は時間がなく、朝ごはんを食べない方もいると思います。今回は、朝ごはんの価値に思わず納得する耳寄り情報を集めてみました。

### 朝ごはん の効能

#### 効能1 脳が活性化

脳は寝ている間も働き続け、朝起きた時には脳はエネルギー不足の状態です。朝ごはんをとらないまましていると、エネルギーが足りず、思考能力が落ちてしまいます。朝食を食べる子どもは食べない子どもと比べて、学業成績が良いという調査結果もあります。

(全国学力・学習状況調査、文部科学省)

#### 効能2 太りにくい

朝ごはんを抜くとその分摂取エネルギーが減ってやせると考えがちですが、実はかえって太りやすいようです。ダイエット中も、朝ごはんはきちんと食べるほうが必要な栄養素を十分に摂取しやすく、健康的にやせられるでしょう。



#### 効能3 活動的になる

朝ごはんを食べることによって心身の活動が活発化し、その結果体温が上がります。朝ごはんを食べる習慣のある人は、午前中に早めに体温が上昇し、それが維持されますが、食べる習慣がない人は体温が上昇しにくいことが分かっています。また、朝ごはんを食べない人は、だるさ等を感じやすくなるようです。

### そのほかにも こんな効能が ...

- 効能4 身体リズムが整う
- 効能5 やる気が出る
- 効能6 集中力が高まる
- 効能7 便秘を予防する
- 効能8 糖尿病を予防する

### 朝に食べると よいもの

#### 目覚めの脳のエネルギー源 炭水化物

脳が必要とするエネルギー源は、炭水化物が分解されてできるブドウ糖。体を動かすのにも必要不可欠な栄養素です。おもにごはんなどの主食からとります。



#### 体温上昇&体内時計のリセット役 たんぱく質

体内時計を正しく働かせるために、朝食で必ずとりたいもの。たんぱく質は体温を上げるのに役立つ栄養素です。おもに肉や魚などの主菜からとります。



#### 栄養素をスムーズに運ぶ役 ビタミン&ミネラル

三大栄養素を代謝し、体の機能を調節するために必要です。野菜や果物を充分にとらないと不足しやすくなります。

## ☆いっぱい食べてしまう人必見！！☆ ～3大原因！「睡眠不足」「運動不足」「水分不足」～

総合リハビリテーションセンター

おなかがすいてもいなのにドカ食いをする人っていますよね。

心理的な要素が脳に「間違ったシグナル」を送ると、人はドカ食いに走るそうです。今後のドカ食いを止めるためにも、ちゃんと理由を知っておいたほうが良いかもしれません。

### 「ドカ食い」の3つの原因

#### ○睡眠不足



人は、「副腎」が疲れを感じている時に糖分を欲するようにできているそう。副腎は私たちの生活において、とても重要なエネルギーの元となる物質を生成している大切な臓器。

ところが、睡眠不足やストレスが理由でこの副腎が傷んでしまうと、エネルギー物質が十分に生成されずに「糖分を摂（と）りなさい」と脳に間違った指令が送られてしまいます。ここで危険なのが砂糖のスパイラル。糖分はすぐにエネルギーに変わるので、一時的にハッピーになるのが特徴。だけど、その分だけ気分の落差が激しくなってしまいます。その落ちた気持ちをもう一度上げるには、前回よりも多い糖分を摂（と）らなければならないと、悪循環となってしまいます。

#### ○運動不足

運動をすると脳に酸素が送られ、カラダには本当に何が必要なのかという「カラダの声」も聞こえやすくなるそう。そして、運動をすることによってホルモンバランスも整うので、ドカ食いも防ぐことができるのです。運動不足の人ほどドカ食いをしてしまうみたいです。



#### ○水分不足



「おなかがすいた」という感覚と「喉が渴いた」という感覚をつかさどる脳神経は隣り合わせになっています。「おなかがすいた」と思って冷蔵庫を開けてしまうあなたは、もう一度よく考えてみましょう。その感覚自体が実は間違っていて、ただ単に「水分が足りていなかっただけ」という場合だってあるのです。「おなかがすいた！」「甘いものが食べたい！」と思ったら、まずはコップ一杯の水を飲んで様子を見てみるのが良いかもしれません。

これらの原因が考えられるため、いっぱい食べてしまうな～と思った方は是非一度この内容を思い返して、実践できることをしてみましょう。



## 総合リハビリテーションセンター

### みなさんは普段どのくらい運動ができていますか？

健康のためには適度な運動が必要なのは皆さんご存じだと思いますが、なかなか時間がないと思ったり、なぜ、またどのくらいの運動が必要なのかわからないとなかなかやる気も起きないことも多いと思います。そこで**どんな運動を、どの程度**するのがお勧めなのかを今回はお話しさせていただきます。

**喫煙**は死亡の大きな要因ですが、**運動不足**は**体を悪くさせる原因第2位**にランク付けされているのご存じでしたか？

有酸素運動を30分程度、週3回以上行っていると、がんにかかる確率が85%下がり、心臓病が予防され、肥満をふせぎ、糖尿病や骨粗しょう症などになる確率が著しく低下する言われています。それだけでなく、ストレスやうつ病にも効果がある事も分かっています。それゆえ、多くのエキスパートは**運動は副作用のない一番の薬**だと考えているほどです。

### 運動のガイドラインとしては・・・

- できれば毎日少なくとも週3回、**適度な運動（有酸素運動が望ましい）を30分**
- 1日中なるべく体を動かす様にする
- 少しきつめの運動も入れるとなお良い

適度な運動は少し息が荒くなる程度の運動をさし、会話ができる程度です。これだけで心臓病のリスクが40%減ります。早足でウォーキングでも良いですし、ガーデニングや家事、ボールを使ったスポーツなどでも良いです。30分継続して運動せず、10分刻みで3回行っても良いです。

では1日30分のみで良いのでしょうか？これは1日に推奨される”最低限”の運動時間です。研究では私たちが消費するカロリーを考えると30分の運動で体重を維持するのは難しい、ということです。**食べる量が減らせない人は45～60分の運動**をお勧めします。

激しい運動をする必要はありません。しかし骨を強化したい場合はジョギングなどの運動は効果的です。またウォーキングは有酸素運動で、最も大切な運動の形とされています。激しい運動が苦手な人は犬の散歩などでも良いので、**毎日歩く習慣をつける**と良いです。歩く場合には、普段仕事をしている人が普通に生活していると約5000歩歩くとされています。その為、**1日10000歩を目標に歩いてみる**てはいかがでしょうか。



これをきっかけに運動を少しでもしてみようかなと思って頂ければと思います。

## ○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

## ○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有ります。

### 【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。

# 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

### 【実習生受入れ対応について】

実習生を付けるのであれば、まず最初に家族に了承をとるべきではないですか。何も連絡はなく先に実習生に患者の情報を教えるのはどうかと思います。ここの病院はプライバシーは守らないのですか。全くプライバシーを尊重されていないように感じます。

➤実習生を受け入れる際は、個人情報保護に関する誓約書を交わし、どの部門でもキーパーソンの方へ同意をいただきプライバシーの保護には厳重に注意するようにしています。承諾を頂きました患者様のみ実習生に関わらせていただくのですが、手違いがあったものと思われます。申し訳ございません。今後このようなことがないように再確認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。

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いただいております。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✿

10月に入り、朝晩が少しずつ涼しさを増してきているように感じています。クールビズの時期も終わり、私もネクタイ着用となりました。実りの秋、食欲の秋、この時期は食べ物も美味しいので、つい食べ過ぎてしまいます。今号の特集記事にも朝ごはんやドカ食い、運動不足に関するものが掲載されていますので、ご一読いただければ幸いです。

季節の変わり目は、体調も崩しやすくなってきますので、気をつけてお過ごしください。

（編集委員 野添）

※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.gyokushukai.com/>

### 診療科目

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

