

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29年11月1日

広報誌 第46号

すこやかか加温



天高く馬肥ゆる秋
この季節、いかがお過ごしでしょうか



目次

巻頭言 内科部長 松田彰郎	2
新入職医師の紹介 お知らせ	3
加治木温泉病院 歯科診療 のご紹介	4
トピックス	
エコアクション21 認証を更新 始良市消火技術競技会にて優勝	5
加治木温泉病院 防災訓練を実施	6
夏休み自由研究「車椅子について」	7
イベント・行事	7～10
掲載記事紹介 当院の未収金回収取り組み事例	11
今話題の筋膜リリースをやってみよう	12～13
急な血糖上昇を防止！ベジファーストとは？	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

～ 内科部長着任のごあいさつ～



内科部長 松田 彰郎

このたび、加治木温泉病院に入職しました松田彰郎です。専門は消化器内科ですが、今後は内科全般の診察を担当することになります。患者様の心に寄り添った診療をしたいと考えています。

この病院に勤務して1ヶ月ほど経ちました。当初職場環境が変わることで多少の不安もありましたが、先生方はもちろんのこと職員のやさしさに触れ、働きやすい環境であることに感謝しています。これからよろしくお願い致します。

さて、先日連休を利用して愛娘の勤務している茨城県に行ってきました。民間の調査会社が行った各都道府県の魅力度が5年連続最下位の茨城県ですが、実はとてもいいところです。今回は国営ひたち海浜公園のコキアの紅葉をみてきました。

この公園は5月の中旬一面薄紫色に染まるネモフィラの丘が有名です。夏からはその丘にコキアを植え変えます。コキア是一年草で原産地は南ヨーロッパのようです。和名をほうき草といいます。昔はこの茎を乾燥させ、ほうきを作っていたそうです。15センチほどの苗を丘全体に植えていきます。夏の終わりには高さが50センチのこんもりした緑の塊になります。10月、秋風が吹き始めると、徐々に色づき2週間ほどで真っ赤になります。丘一面に植えてあるので、真っ赤な絨毯を敷き詰めます。丘の麓のコスモス畑とのグラデーションは圧巻です。

この海浜公園の広さは200ヘクタール、東京ドーム42個分ほどあります。半日かけてゆっくりと歩きましたが、途中から足がだんだん重くなりました。

日ごろの運動不足を痛感したところです。体調管理のためにも日頃からもっと歩く機会を増やしていかなければいけないと思いました。

皆さまも秋の澄んだ空気のもと体を動かしてみてもどうですか。

五感で秋を感じてみましょう。心が動けば体も動きまわります。まずは深呼吸をして、外の風を感じてみませんか。

～ 松田先生の資格・所属学会 ～

【資格】

- 日本消化器学会消化器病専門医
- 日本消化器内視鏡学会消化器内視鏡専門医
- 日本消化器内視鏡学会指導医
- 日本内科学会認定内科医
- 日本消化器病学会指導医
- 日本消化管学会胃腸科専門医
- 日本消化管学会胃腸科指導医

【所属学会】

- 日本内科学会
- 日本消化器内視鏡学会
- 日本胃癌学会
- 日本消化器病学会
- 日本大腸肛門病学会
- 日本消化管学会

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

新入職医師の紹介



透析・腎不全外科
長嶋 純 医師

7月21日より加治木温泉病院に入職しました。
透析・腎不全の患者さまを主に担当します。
主に穂満副院長、松本秀一朗先生の下で診療しております。
精一杯地域完結型の医療を目指して頑張ります。
どんなことでも気軽に声をかけてください。
よろしくお願い致します。

【所属学会】

- 日本腹膜透析学会
- 日本透析医学会



歯科
伊東 祐樹 医師

歯科全般を担当させていただきます。
地域の皆様の健康のために、歯科担当スタッフ一同、全力で取り組みます。
また、10月より毎週土曜日午前の歯科外来を開始致しました。
どうぞよろしくお願い致します。

【所属学会】

- 日本老年歯科医学会
- 日本口腔ケア学会

【他】

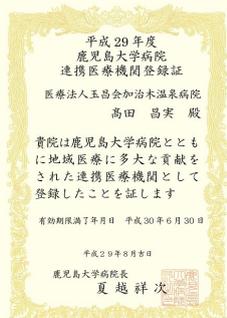
- がん医科歯科連携医

【趣味】

ラグビー スポーツ観戦

お知らせ

鹿児島大学病院連携医療機関に登録されました！



昨今、少子高齢社会の進展を背景として、限られた医療資源の有効活用を図っていくために、病診連携・病病連携が益々重要となっています。このたび同院はこれまでの当院との連携の実績を地域住民の皆様にも明確に示し、切れ目のない医療を安心して受けて頂くために、「鹿児島大学病院連携医療機関登録制度」を創設され、当院も登録されることになりました。今後も高度な検査や入院治療などを要すると判断された患者様を鹿児島大学病院へ紹介したり、同院から当院へのリハビリテーションやかかりつけ医としての依頼等を継続して行い、地域医療の充実を図って参ります。

国土交通省による航空身体検査指定機関の立入り検査が行われました



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航空身体検査の指定機関となっています。

2017年10月16日(月)当指定機関の立入り検査のため、国土交通省より2名の審査官が来院され、調査が行われました。これにより、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。



加治木温泉病院 歯科診療 のご紹介

院内歯科の特色を生かし、ご高齢の患者様や複数の疾患を有し多くの薬剤を服用中の患者様にも安全に歯科治療(抜歯などの外科治療を含む)を受けて頂けるよう、他医院や当院他科とも連携して患者様個々の状態に配慮した歯科診療を行なっています。外来での診療に加え、当院入院病棟や関連施設の患者様に対するオーラルマネジメント(口腔衛生管理、義歯の調整、摂食機能療法等)に力を入れています。

10月からは、土曜日午前の歯科外来ならびに毎週月曜日の訪問歯科診療を開始、当院退院後の患者様も自宅や施設で安心して歯科診療を受けられるようになりました。

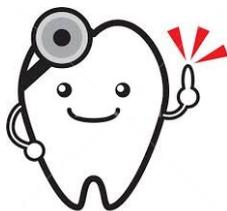
現在、常勤1名、非常勤2名(1名は訪問歯科を担当)計3名の歯科医師と常勤歯科衛生士4名並びに受付事務員1名の体制で診療を行なっています。



〈曜日別外来担当医〉

まずはお気軽にお問合せください。
TEL
0995-62-3230
(加治木温泉病院 歯科 直通)

曜日 時間	月	火	水	木	金	土	日
午前	伊東祐樹	伊東祐樹	伊東祐樹	飯野和男	伊東祐樹	伊東祐樹	休診
午後	伊東祐樹	伊東祐樹	伊東祐樹	飯野和男	伊東祐樹	休診	休診



〈受付時間〉
月~金 AM8:30~11:30 PM1:30~5:00
土 AM8:30~11:30
休診日/土曜午後・日曜・祝日

訪問歯科診療ははじめました

こんな時はお気軽にご相談ください

お口の介護
から
始めましょう!

- 入れ歯のトラブル
- 口臭がきつい
- ぼろぼろと食事をこぼす
- うまく飲み込めない
- 寝たきりなのでお口の中が心配

訪問歯科診療は外来歯科と同様の治療が行えます

訪問歯科診療は、歯科医院に通院したくてもできない方のために、ご自宅や施設に伺い、歯科治療や口腔ケアをします。訪問先でも医院と同様の治療ができる機材をお持ちして診療にお伺いします。

訪問歯科担当医師 米澤厚士
※毎週月曜日の訪問診療となります



医療保険 介護保険 適応されます! 費用についてもお気軽にご相談ください。

エコアクション21（環境省推奨）認証を更新



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しました。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(EA21)」(環境省推奨)認証を取得。今年度も7月10日と翌日にわたり訪問審査を受審し、更新を果たしました。

これからも、地球環境に配慮した環境経営を行う法人として、環境負荷軽減の取組を行っていくことを宣言します。



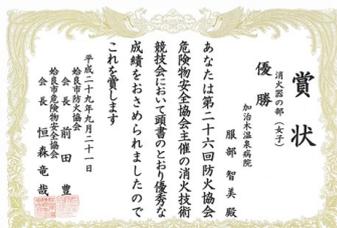
【エコアクション21とは】

エコアクション21認証・登録制度は、中小企業等の幅広い事業者に対して「環境への取組を効果的・効率的に行うシステムを構築・運用し、環境への目標を持ち、行動し、結果を取りまとめ、評価し、公表する」ための方法として環境省が策定したガイドラインに基づく認証・登録制度です。

始良市消火技術競技会にて優勝！

9月21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」共催による平成29年度始良市消火技術競技大会が開催されました。今年で26回目を迎え、当法人の職員が出場し、例年入賞を果たしています。

今回は始良地区より4チーム6名が出場。「消火器の部(女子)」では、総合リハビリテーションセンター言語聴覚士の服部知美さんが優勝。「屋内消火栓の部」ではケアワーカーの安田・村山ペアが準優勝を獲得しました。



トピックス

加治木温泉病院 防災訓練を実施

8月22日(火)加治木温泉病院2階南病棟給湯室で出火の想定のもと、防災訓練が実施されました。

13:30 火災報知器鳴動後、非常放送が流れ、院内に緊張が走ります。火元部署の職員が現場を確認し、防災監視盤のある2階南病棟詰所へ通報、消火班が現場へ急行し状況確認後、消火体制に入ります。時を同じくして、2階南病棟看護師が火災発生院内放送並びに緊急連絡網に基づく電話連絡を実施。自動火災通報を受けた消防署からの電話対応を行います。各部署の「避難誘導班」や責任者も一連の手順に従い、行動を開始。13:40過ぎに訓練終了を告げる院内放送が流れ、訓練を終了。引き続き、消防署職員指導による消火器訓練が行われました。

最後に、消防署職員から当訓練を通しての総評をいただきました。いただいた総評を肝に銘じ、本番時や次回訓練に反映できるよう努力して参ります。

▼総評

- ・火元が分かった時点での放送が遅い。また、火元が何病棟のどこで起こっているという放送をせっかくなのに病院職員に伝わっていないのでゆっくりと大きな声で病院全員に火元がどこか伝わるように放送すること。

- ・初期消火をしている場面で火元以外の部署から応援が来た時に現在の火元の状況がどのようになっているか大きな声で伝えて情報共有をして、現在の状況を病院全体が把握できるようにして欲しい。

- ・普段から、火災が起きた際に避難誘導・初期消火などの役割分担を決めて役割分担した職員に指示する役割も決めて実施して欲しい。

- ・避難誘導の際には火元に近い部屋から順次避難させてください。

- ・3階病棟の職員がどこが火元かよく把握していなかったため受信盤での確認と、放送をしっかりと聞いて火元を確認してください。



トピックス

夏休みの自由研究「車いすについて」

当院にて始良市立柁城小学校3年生の今村由宇(ゆう)さんのご希望で自由研究として「車いす」について体験されましたのでご紹介します。

由宇さんは事前に車いすの重量や使用目的など質問事項をノートにまとめてお母様と来院されました。当院のスタッフの説明を受けながら実際に屋外にて車いすに座ったり、動かしたりを体験されました。また、お母様が寄り添って「声を掛けてから動かさない」と乗っている人は怖いでしょう。」と優しくアドバイスされる姿も印象的でした。私共、由宇さんの発想に感銘を受けると共に、今後車いすの方へそっと手を差し伸べられる優しいお嬢様に成長していただけるものと大変頼もしく思っております。



▲ ティッピングバーを踏み、前輪を上げ段差を越えます



▲ ハンドグリップをしっかり握り、坂道を登ります



▲ 乗っている人の立場に立って、動かしてあげましょう

イベント・行事

納涼ビアパーティーを開催

2017年 玉昌会グループ
始良地区納涼ビアパーティー



7月14日(金)、ホテル京セラにおいて、毎年恒例の「始良地区納涼ビアパーティー」が行われ、職員170名が参加しました。美味しい料理に舌鼓をうちながら、生ビールやワインを片手に楽しそうに会話する姿が多くみられ、良い暑気払いとなりました。



イベント・行事

ふれあい看護体験2017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、昨年引き続き2回目の開催となりました。

7月26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、病棟では車椅子乗降動作やスライディングシートを用いた移動を体験、通所リハではレクリエ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、回復期病棟

【学生の感想】

- ・利用者とのレクリエーションがとても楽しく、看護職に興味をもちました。
- ・今後の進路に関して参考になりました。

＜担当看護師の感想＞

- ・それぞれの職種の特徴や役割の説明を聞いてもらい、今後の進路選択に活かしてもらえると感じました。
- ・患者様や利用者様へあいさつ・声かけを行い笑顔で対応できていました。
- ・今回の体験を通して看護師の仕事がやりがいを実感できたという意見が聞かれ、嬉しく感じました。



始良地区 地域連携Net WorksNet Works情報交換会を開催

開催日時：2017年8月4日（金）19時～21時
開催場所：鹿児島空港ホテル 2階 カトリアの間

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顔の見える連携の場を提供する目的で、定期的を開催しているものです。

今回は10回目と節目を迎え、始良市、霧島市、伊佐市、鹿児島市の16の医療機関、28の介護保険施設、在宅サービス事業所等より過去最高の多職種総勢140名の方々にご出席頂きました。

プレゼンテーションでは、当院の診療内容や今後の施設計画、リハビリに対する取り組みなどを発表させていただきました。ご出席された皆様からは、「今後連携していきたい病院、施設の方とお話が出来た」「今後の動向について理解できる場となった」「次回も参加したい」という声を多数頂きました。

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。

次回は、2018年2月に開催予定です。次回も多くの皆様方のご出席を心よりお待ちしております。



▼以下は参加された事業所です

鹿児島市	始良市
鹿児島大学病院	やすらぎの里 居宅介護支援事業所
鹿児島医療センター	介護相談所 そよかせ
南風病院	居宅介護支援事業所ケアプランセンター海風
伊佐市	居宅介護支援事業所 虹の陽
北薩病院	デイサービスセンターやすらぎの里
寺田病院	デイサービスチェスト
始良市	リハケアウイングあいら
大井病院	リハケアネクサスあいら
こはる歯科	霧島市
内倉外科医院	霧島市立医師会医療センター
南九州病院	国分生協病院
加治木整形外科病院	霧島杉安病院
加治木記念病院	霧島市地域包括支援センター 溝辺支所
クオラリハビリテーション病院あいら	佐藤医院 居宅介護支援事業所
希望ヶ丘病院	フラワーホーム 居宅介護支援事業所
特別養護老人ホーム 加治木望岳園	株式会社 霧島リハワーク絆 訪問看護ステーション
特別養護老人ホーム マモリエあいら	訪問看護ステーション テラス
グループホーム小山田の里	サービス付き高齢者向け住宅 より愛きりしま
グループホームさくらのお家	有料老人ホーム 善の心
グループホーム にしきえ	有料老人ホーム はびね隼人
小規模多機能ホーム にしきえ	社会福祉法人 公心会
小規模多機能ホーム さくらさくら	訪問介護のたかふく
介護老人保健施設 シルバータウン加治木	フラワーホーム ホームヘルプサービス
有料老人ホームノアハウス デイサービスマリン	

EPA介護福祉士候補生フィリピン説明会を開催

医療法人玉昌会では、介護職需要が高まる中で、2010年度よりフィリピン・ベトナムからの候補生の受入れに取り組んでいます。

受入れの目的は、第一に将来へ向けての人材の確保ですが、その他に大きな目的として、職員へ向けて異文化との触れ合いを通して、視野を広げる事、さらには人的交流を支援する国際貢献という意義があります。

今回は、2018年度EPA介護福祉士候補生受入れを行うために、7月24日、25日の2日間フィリピンで開催された現地説明会に参加しました。説明会へは現在、加治木温泉病院へ勤務されている准看護師のクリアさん（フィリピン出身）と共に出席。2日間で7名の候補生が当法人のブースへ訪れてくださいました。候補生は、同じ立場のクリアさんに現状を尋ね、EPA参加へ強い熱意を感じました。



会場全体写真

玉昌会では今後も、異文化交流、国際貢献さらには、法人職員へのスキルアップへのバックアップを積極的に続けて参ります。（担当：板川）



EPA候補生



法人説明の様子



法人説明の様子

学会報告

当院では、職員らが現場で培った研究や業務改善の成果をいろんな学会へ参加し、発表を行っています。多くの病院職員が参集するような学会では、他院の研究成果もリアルで体感することもでき、情報収集の場ともなっています。

第59回全日本病院学会in石川

会期：2017年9月9日～9月10日

会場：石川県立音楽堂 ホテル日航金沢 他2会場

演題：地域包括ケアシステムにおける当院の機能と地域医療連携
～地域包括ケア病棟の分析より～

演者：古木あい子 加治木温泉病院 医療ソーシャルワーカー



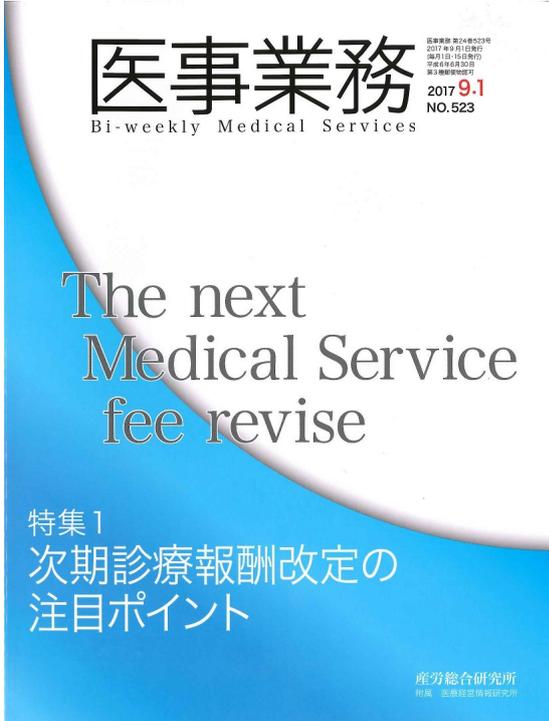
地域包括ケアシステムにおける
当院の機能と地域医療連携
～地域包括ケア病棟の分析より～

所属：加治木温泉病院地域医療連携センター① 薬局②
発表者：古木 あい子①
共同研究者：下原 聡美① 渡辺純子①
審守 謙② 中村真之② 高田 昌美②
倫理審査承認番号：344



◎当院の未収金回収の取り組み事例が掲載されました (担当：医事係副主任 川野敬太)

「医療事務」(病院・診療所経営に直結する医事業務情報誌)
9月1日号の「特集2 未収金対策」のページに法制度を利用した当院の未収金回収の
取り組み事例が掲載されました。



特集2 未収金対策 困難事例の未収金回収率 を上げるために ～未収金における“処分請求”制度を利用して～

医療法人玉昌会 加治木温泉病院 医事係副主任 川野敬太

当院は鹿児島島の中央に位置する人口75,000人の始末市にある回復期から慢性期医療を担う地域の中核病院です。病床数350床を有し、回復期機能として「地域包括ケア病棟入院科1(60床)」「回復期リハビリテーション病棟入院科1(54床)」「療養病棟入院基本科1(119床)」、慢性期機能として「療養病棟入院基本科2(60床)」「介護療養型医療施設(57床)」があります。

診療科目は内科、消化器内科、腎臓内科(人工透析)、肝臓内科、リハビリテーション科など、全12診療科となっています。

在宅復帰や在宅での生活・介護支援目的で在宅サービス事業部の充実も図っており、内閣府「まち・ひと・しごと創生本部」の日本版CCRC有識者会議で「日本版CCRC給良JOYタウン構想」が参考事例として取り上げられており、病院を基盤とした街づくりを目指しています。

さらに当院は日本医療機能評価機構、日本慢性期医療協会等の病院機能の評価も、JCR(日本付研研究所)長期発行格付DBJ(日本政策投資銀行)健康経営格付、エコアクション21など、さまざまな第三者評価等を取っています。

取り組みの目的・狙い

(1) 未収金の現状
医療機関の未収金については、四病院団体協議会の調査により、当該協議会に加入する病院の約3,270病院における累計未収金額が1年間で約219億円、3年間で約

426億円になることが指摘されており¹⁾、今後、医療収益は診療報酬上、プラス改定が行われることは考えにくく、未収金の増加が病院経営に影響を及ぼすことが考えられます。

(2) 当院における未収金の現状
当院の未収金は、入院中1,474,151円、死亡退院分を含む退院分736,477円、合計2,210,628円が平成29年4月現在の未収金となっており、主な督促方法としては電話・手紙・内容証明による督促、面談を行い誓約書の記載・自宅への訪問等により回収を行っています。

今回、未収金の回収方法として、いくつかの困難事例を通して関連する法律や行政通知があることを知り、自ら市町村へ協力要請したことで、うまく未収金を減額させることができたので報告したいと思います。

具体的な取り組みの内容・結果

困難事例1

入院患者A氏84歳男性。入院中、妹の夫が患者の年金で支払いを行っていた。しかし、患者が死亡した際、妻が年金の口座の名義を変更し、入院費に支払われるはずの年金を使い込み支払いが滞る。督促に関しては、電話、手紙、訪問等により督促を行い、定期的に支払いを行っていたが、不在となり、支払いが滞る。その後、住民票等を取得し、内容証明書発行を行い、定期的な支払いが行われるようになる。

D市からの回答

一部負担金処分請求に関して、以前、鹿児島県をモデル地区として処分請求について推進する方向で

運動を行っていたが、体制の整備ができず進んでいない。

そこで、何とか動いていただけないか再度確認を行いました。

D市からの回答

徴収を行うには、条例化しなければならない。しかし、現状の人員等を考えた場合、体制を整備することが困難なため条例化を検討する段階にもない。また、D市から県庁に確認を行っていただいたが、現在保険給付費の徴収を行っている市町村はなく、体制の整備がされていないため実施されていない。

D市からの回答により鹿児島県は現在、保険給付費徴収に関する条例等が存在しないことが分かりました。そこで、実際に条例になっている市町村があるか調査すると、中国地方のF市に国民健康保険条例施行規則、未払一部負担金の徴収に係る処分という条例があり、F市へ制度に関する内容の問い合わせを行いました。

F市からの回答

条例はあるが、担当を引き継いでこの4年間実施されていない。医療機関からの問い合わせ等もない。

この条例は本来徴収すべき一部負担金に関して、医療機関または保険薬局が努力したにもかかわらず支払いがなかった場合、医療機関から市役所へ処分を請求することができることになっています。

F市からの回答により一部負担金に関する条例があった。有効に活用されていないことが分かりました。

この結果を踏まえ、D市では、人員等について整備することができないという回答だった。そこで隣市のE市へ問い合わせを行いました。

E市から文書での回答

保険者の処分に関する厚生労働省からの技術的助言が示されている。保険者の処分を行うには、処分の対象となる一部負担金が60万円以上で被保険者が

ひ付けることの重要性を追求した結果、未収金の減額につながる、処分請求を確立することができたと考えます。しかし、処分請求については、他医療機関、市町村についても認知されていない現状があるので、自分から市町村への情報発信をし、協力要請を行うことで、もったなく多くの困難事例について病院からの督促だけでなく、保険者と連携を取り処分請求を行うことで、未収金回収につなげることができるとは思いません。また、当院では後期高齢者の未収金が多い現状もありますが、今後は被用者保険(全国健康保険協会や健康保険組合等)の方の未収金も発生する可能性もあるので、被用者保険に関する処分請求についても調査する必要があります。

最近の診療報酬改定では、増加する高齢者に伴う社会保障費の増加を少しでも抑えるために、医療費削減を目的とした厳しい改定が行われ、その一方で多くの医療機関で未収金の増加が病院経営に影響を及ぼしていると考えられます。払えない患者の未収金に対して諦めて損金処理をすることは簡単ですが、病院経営上、払えない患者の未収金をすべて損金処理することが良いことなのか、以前から疑問に思っていました。今回のように行政の制度を利用して、可能な限り回収することで、少しでも病院経営に影響を与えないような未収金業務を続けていきたいと考えます。

これらも未収金に関する法律・制度を調査し、病院からの督促だけでなく、保険者と連携を取り処分請求を行う方法等も利用し、未収金業務をもっと効率化して当院の未収金を減らし、病院経営に貢献していきたいと思えます。

1) 厚生労働省「1. 厚生労働省 医療機関の高収益化に関する検討委員会報告書」

355,636円になりました。毎月の集金に向けて順調に

本事案の考察と今後の課題

今回、医師、看護師をはじめ、多くの現場スタッフが行った医療・介護サービスへの対応を、確実に収入に結

今話題の筋膜リリースをやってみよう

総合リハビリテーションセンター

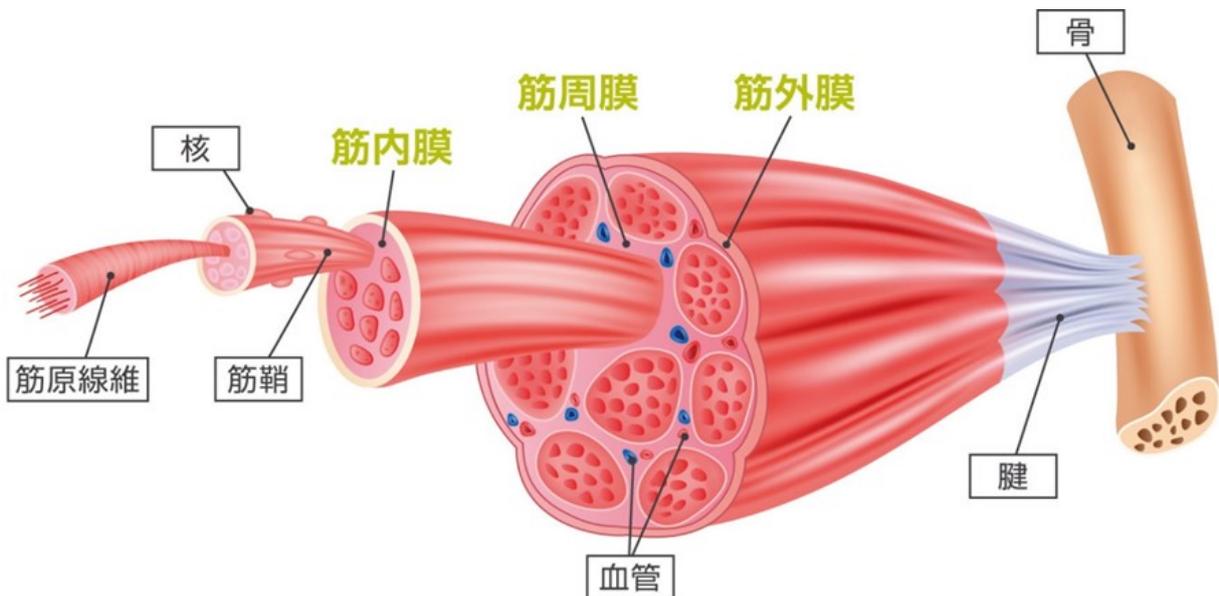
1. 筋膜とは？

筋肉や内臓を包む膜のことで“第2の骨格”とも言われ、身体を支える為に必要で重要な働きをしています。筋肉の中で筋肉を覆っているのが**筋外膜**と呼ばれるもので、繊維の束がバラバラにならないように筋肉を包み込んでいます。その筋外膜の上に**深筋膜**という全身をボディースーツのように覆っている膜があります。これこそが話題の新発見、筋膜なのです。筋膜は、伸縮性のあるエラスチンと伸縮性のないコラーゲンにより構成されており、85%が水分です。水分の枯渇やストレス、同じ姿勢での長時間作業（パソコンやデスクワークなど）、筋肉の柔軟性の低下などにより、筋膜同士が癒着してしまい、筋肉自体の動きを阻害しコリが生じてしまいます。

2. 筋膜の役割とは？

筋膜には様々な重要な役割があります。

- ・各組織を包み込み、組織と組織の間に仕切りをつくり分けると同時に結びつけ、**体の姿勢を保つ**役割を持つ
- ・組織同士がこすれあうことで生じる**摩擦から保護**する
- ・筋膜は、筋線維を包んでいる3つ（筋外膜、筋周膜、筋内膜）に構成された構造から、**筋線維の動きを支え、力の伝達**を行う



3. しつこいコリの原因は筋膜のシワだった

- ・原因の分からない痛みは、筋膜性疼痛症候群かもしれません。
- ・筋膜は日常のちょっとした行動でもねじれを引き起こす原因になります。
（例）カバンを持つ手、重心をかける足、髪分け目など
- ・普段から意識的に左右交互にするよう心がけるだけでも筋膜のねじれを回避できます。
- ・筋膜にシワがよってしまった所に生理食塩水を注射して、痛みを取る治療法もあります。

4. 筋膜リリースとは？

筋肉がスムーズに動くためには、筋膜の滑りの良さが重要です。筋膜を柔らかくし滑りを良くして、解きほぐすことを「筋膜リリース」と言います。筋膜リリースを行うことにより、筋肉の柔軟性を引き出し、関節の可動域を拡大します。

筋膜リリースとは、**筋膜の萎縮・癒着を引き剥がしたり、引き離したり、こすったりすることで、正常な状態に戻すことを言います。**筋膜リリースがときに「筋膜はがし」と翻訳されて呼ばれる理由もここにあります。

5. 筋膜リリースの方法

・**マッサージ**：アイロンを使用するように、両手を使って皮膚表面を引き剥がしたり、指で筋膜同士を引き離したり、手のひらでこするようにマッサージし、筋膜リリースを行います。

・**ストレッチ**：姿勢が悪くなっている場合、身体には相対的に見て硬い筋肉というのが存在します。硬い筋肉は強く縮まっていることが多く、緩めなければ肩こり・腰痛の原因になりやすくなってしまいます。縮まった筋肉を伸ばすことで、滞っていた血流は良くなり、肩こりなどを解消することが出来ます。

・**フォームローラー**：マッサージなどの方法は高度な技術が必要で、時間もかかるものでした。しかも、筋肉本体は一時的に柔軟性を取り戻しても、筋膜の柔軟性がなければ、時間の経過とともに再び筋膜、筋肉は、萎縮してしまいます。

筋膜組織の機能回復を図るためには、物理的に圧迫・刺激を加え、筋膜の乱れを取り除くことが必要です。写真のグリッドローラーというものは、表面がデコボコしているので、小さな点であるトリガーポイント（筋肉中の拘縮部位（固まったところ））にもしっかり刺激を与えることができます。



6. 筋膜リリースの注意点

筋膜リリースは効果的なマッサージ法ですが、筋膜だけでなく血管や骨にも影響を与えます。以下の持病などがある人は主治医に相談の上、実践するようにしてください。

- ・出血を起こしやすくなる血液の抗凝固薬を服用している人
- ・傷が治りづらくなる糖尿病の人
- ・日頃から血管に負担がかかっている高血圧の人
- ・骨が脆くなる骨粗しょう症の人



急な血糖値上昇を防止！ベジファーストとは？

食事内容が同じでも、食べる順番によって血糖値の上がり方が変わってくるということをご存じでしょうか。ベジファーストとは食物繊維が多く含まれている野菜、きのこ類、海藻類を食べてから、肉や魚、最後にごはんやパンなどの炭水化物（糖質）、といった順番で食べる食事方法です。

《なぜベジファーストが良いのか？》

ごはんやパンなど、糖質が豊富な食品を最初に食べると、血糖値が急激に上昇し、血糖値を早く下げようとしてインスリンが大量に分泌されてしまいます。さらに、インスリンは過剰な糖を脂肪に変えるため、インスリンの分泌が多いと脂肪を溜め込みやすくなります。

食物繊維を多く含む野菜を先に食べると、食物繊維の効果で血糖値の急激な上昇が抑えられ、インスリンが過剰に分泌するのを防止できます。さらに、食物繊維を豊富に含む食品には、硬く、よく噛んで食べる必要があるものが多いため、噛む刺激で満腹感を得られ、食べ過ぎの防止にも繋がります。

《外食でもできる！》

・ 定食を選ぶ

主食、主菜、副菜に汁物がセットになった定食を選びましょう。品数も多く、必ず野菜が含まれるため、無理なくベジファーストが実践できます。



・ 一品ものには野菜をプラス

丼物や麺類、カレーライスなどの一品ものは、野菜サラダやおひたしなどの野菜小鉢を追加しましょう。



・ 野菜がないときは乳製品や豆類を摂る

どうしても野菜が摂れない場合は、野菜と同じ糖質の吸収を抑える働きを持つ乳製品や豆類、酢を摂りましょう。これらの食品も食事の最初に食べることで、血糖値の上昇を防ぎます。野菜が苦手な人にもおすすめです。

・ 食物繊維が多い食品を選ぶ

ごはんと一緒に食べるおかずにも注目しましょう。納豆や長いも、昆布には食物繊維が豊富に含まれています。

炭水化物よりも野菜を先に食べる「ベジファースト」は、気軽に始められる血糖コントロールです。毎日の食事から意識して、急激な血糖値の上昇を抑えましょう。



○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）

ご意見 外来診察室について

外来診察室が狭い。点滴する場所を広く取ってほしい。
（点滴をして欲しくても、場所がなくて、できないことが多い）

➤外来診察室が狭く大変ご不便をお掛けして申し訳ございません。現状としましては、ベッドの増設は不可能な状況にあります。しかし、診察の結果、点滴の施行が必要な方に関しましては必ず他の部屋にて対応させていただいております。何卒ご理解ご協力の程よろしくようお願い申し上げます。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✿

木々も色づき始め、日ごとに秋らしくなり、だんだんと肌寒さが身に染みる季節になってきました。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、みなさんはどんな秋をお過ごしでしょうか。インフルエンザも流行してくるこの時期、体調管理に気を付けて、早めの予防接種も心がけましょう。

（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.gyokushoukai.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

