

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：すべ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：すべてに感謝する

微：微笑みを添えて態度で示す



目次



- 03 巻頭言 副院長 有馬 卓志
- 04 メタボリックシンドロームについて ……特定健診室
- 06 玄米でカムカム・ダイエット ……栄養室
- 08 聞こえについて ……総合リハビリテーションセンター
- 09 通所リハビリテーションのご紹介 ……通所リハビリテーション
- 10 腎代替療法について ……臨床工学室
- 11 個人情報保護方針
- 12 ボランティア清掃活動

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. 患者さんの尊厳と権利を尊重します
2. 患者さんの視点に立ち、安心・安全な治療に努めます
3. 地域包括ケアシステムを基に、全世代に生活支援サービスを提供します
4. 『健康経営宣言』に則り、安心して働きがいのある職場づくりに取り組みます
5. 地域住民や職員の健診事業や健康増進事業に取り組みます

巻頭言



副院長

有馬 卓志

新年あけましておめでとうございます。

令和に年号が変わって3回目の正月を迎えることができました。そして、我々人類と新型コロナウイルスとの戦いも3年目に入りました。現在のところ、我々の武器は生活・社会スタイルの変更とワクチンです。もちろん公的な補助金による生活支援や医療チームの活躍も大きな力となっています。

マスクやフェイスシールド、アルコール消毒、3密回避などは日常化し、リモートの業務や授業も普通に行われるようになりました。そしてワクチンも世界中の希望する人々が接種できるように、国際協力が始まっています。敵のウイルスも変異を繰り返し、デルタ株、オミクロン株と新手の戦闘員を繰り出してきますが、もうすぐ我々にも、新しい武器の治療薬が使えるようになります。さあ、そろそろコロナとの戦いも終盤に入ろうとしているところなのです。

皆さんは、現在ワクチンの主流となっているファイザー社、モデルナ社のワクチンはmRNAワクチンと呼ばれていることはご存知と思います。mRNAは我々生物の体の中では何かをつくるための設計図にあたります。我々の体の中の工場に、一時的にウイルスの一部（ウイルス表面のスパイクタンパクと呼ばれる部分）を作らせます。できたもの（ウイルスの表面と同じもの）に対して我々自身の免疫機構が働き、実際にウイルスがやって来た時にその侵入を防ぐのです。この理論は1990年から研究されてきましたが、カリコ氏（現ビオンテック社）らを中心として研究が重ねられ、2017年にやっとジガ熱や狂犬病のワクチン、がんのワクチン治療として試験段階まで来ていました。そして 2020年新型コロナウイルスに対する大きな武器として日の目を見ることとなり2021年には我々も実際にワクチンを接種することとなったのです。ウイルスが変異すれば変異したウイルスのmRNAを使用すれば新しいワクチンを作るとは難しくありません。

さあ、今年の干支は寅です。寅は十二支の中で3番目に当たり、中国では植物が芽を出し枝葉を拡げ、成長するさまを表しているそうです。また「寅＝虎」は尊いもの、強いもの、愛情深いもののたとえとして様々なことわざにも用いられています。まさに我々人類がコロナに打ち勝ち、新たな社会、新たな価値基準のもと、大きく前進する年になってほしい、いや素晴らしい年になると確信しています。

加治木温泉病院も脳神経外科の新納医師が昨年入職され、夏越院長の元、鹿児島大学病院との連携を深め、さらに地域医療に貢献できる態勢を整えつつあります。鹿児島市立病院、医療センター、大学病院など高度医療機関との連携も密に行っております。お体のことでご心配や困りごとがございましたらお気軽にご相談頂きたいと思います。

基準値とは

健診や人間ドックで用いられる基準値とは、健康な人々の検査データを統計学的に算出した数値のことです。このデータは、20～60歳くらいまでの健康な人の検査成績をもとに、上限と下限の2.5%ずつを除外したもので、残りの95%の人の数値が基準範囲とされています。つまり、「現時点では健康と考えられる人の95%が含まれる範囲」が基準値ということです。

検査後、検査項目ごとに受診者の数値と基準値を照らし合わせて「異常なし」「異常あり」などといった判定をします。異常があった場合、より精密な検査が必要となります。また、異常がなくても油断は禁物です。この機会に生活習慣を見直し、改善すべきところがあれば早目に改善しましょう。



メタボリックシンドロームの判定について

内臓脂肪の蓄積を基盤に、動脈硬化リスク（高血圧・高血糖・脂質異常）を複数あわせもった状態を「メタボリックシンドローム」といいます。検査数値が「高血圧症」「糖尿病」と診断されない軽度の異常であっても、複数あわせもつと動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中を発症する危険が高まることが分かっています。

特定保健指導では、メタボリックシンドロームのリスク数に応じた保健指導を行います。

メタボリックシンドロームの該当者判定

内臓脂肪の蓄積	
必須	へその位置での腹囲 男性 85cm以上 女性 90cm以上
上記に加えて以下のA B Cのうち2つ以上に該当	
A	血中脂質 中性脂肪 150mg/dl以上 HDLコレステロール 40mg/dl未満 のいずれかまたは両方
B	血圧 収縮期血圧（最高血圧） 130mmHg以上 拡張期血圧（最低血圧） 85mmHg以上 のいずれかまたは両方
C	血糖 空腹時血糖値 110mg/dl以上

特定保健指導の階層化基準

内臓脂肪型肥満（腹囲とBMIで内臓脂肪蓄積のリスクを判定します）	
内臓脂肪型肥満A	腹囲：男性85cm以上、女性90cm以上
内臓脂肪型肥満B	腹囲：男性85cm未満、女性90cm未満 かつBMI：25以上
追加リスク（健診結果・質問票より追加リスクをカウントします）	
(1) 血糖	空腹時血糖値※100mg/dl以上 またはHbA1c 5.6%（NGSP値）以上
(2) 脂質	中性脂肪150mg/dl以上 またはHDLコレステロール40mg/dl未満
(3) 血圧	収縮期血圧（最高血圧）130mmHg以上 または拡張期血圧（最低血圧）85mmHg以上
(4) 喫煙歴	(1)～(3)のリスクが1つでもある場合にリスクとして追加

※平成30年4月1日以降の健診では、やむを得ない場合、随時血糖を用いる

保健指導レベル

動機づけ支援	内臓脂肪型肥満Aでリスクが1つ、 内臓脂肪型肥満Bでリスクが1つ～2つ
積極的支援	内臓脂肪型肥満Aでリスクが2つ以上、 内臓脂肪型肥満Bでリスクが3つ以上



たくさん噛むと満腹感アップ！？

食事の際、咀嚼の回数が増えると満腹感がより得られるのはご存じですか？ある大学では、玄米と白米の咀嚼回数を比較し満腹感にどう影響するのかを研究した結果、咀嚼回数の多かった玄米は白米に比べ低カロリーにも関わらず白米と同等の満腹感を得られることが分かりました。

クリスマスにお正月など美味しいものを食べる機会が増え、体重を気にする方も多いのではないのでしょうか。そこでお勧めするのが“**玄米**”です。自然と噛む回数が増え、カロリーを抑えながら満腹感を得られるようになります。

といわれても…玄米は準備が面倒、硬くて食べづらいなどと感じている方も多いと思います。そんな方にお勧めなのが“**グレインカット玄米**”です。

グレインカット玄米 とは・・・

表面の薄い層を削り、炊きやすく・食べやすくし、玄米を手軽に楽しむための製穀技術が施された玄米です。

劣化しにくい

玄米の外皮そのまま
で、もちもち感が
キープされます

洗米・浸漬不要

特殊加工により計量と
水加減をしてすぐに
炊飯できます

グレインカット玄米の特徴

家庭用炊飯器の通常 モードでOK

難しい水加減や玄米
モードも不要です

炊き上がりはプチプ チ・ソフトな食感

玄米のプチプチ食感を残
し、舌触りはソフトに

食事量を減らすだけでは、空腹に耐えられずリバウンドを繰り返してしまいますが、満腹感を感じられるダイエットは無理なく続けることができます。

この冬、体重を落としたいと考えている方は“**噛む**”ことを意識して食事内容の見直しを行ってみてください。



噛むことのメリットは他にも…

ヒ

肥満防止：食べ過ぎを防止することができます。

ミ

味覚の発達：食べ物の形、固さを感じることができ、味がよくわかるようになります。

コ

言葉の発達：口周りの筋肉を良く使うことで、表情が豊かになったり、言葉の発音が綺麗になったりします。

ノ

脳の発達：子供は脳が発達し、大人は物忘れを防止することができます。

ハ

歯の病気予防：唾液には食べ物のカスや細菌を洗い流す作用もあり、虫歯や歯肉炎の予防になります。

ガ

ガン予防：唾液に含まれるペルオキシダーゼという酵素が食品の発がん性を抑えます。

イー

胃腸快調：消化を助け胃腸の動きを活発にします。

ぜ

全力投球：体が活発になり、力いっぱい仕事や遊びに集中できます。

“卑弥呼の歯がいーぜ！”で覚えましょう♪

▶ 聞こえ方の仕組みと難聴が与える影響

音は、外耳・中耳を通して内耳に伝えられ、内耳にある蝸牛にて電気信号に変換されます。その電気信号が脳へ伝わることで初めて“音”として感じることができます。難聴とは、何らかの影響にて耳の機能が低下することで、脳に伝わる電気信号が減少している状態といえます。



難聴になると

こんなにも、社会生活に大きく影響します

- * コミュニケーションを上手にとることが難しい。
- * 消極的になり、自信をなくしたりする。
- * 危険を察知することが難しくなる。
- * 社会的に孤立し抑うつ状態に陥る可能性がある。
- * 認知症のリスクが高まる。
- * 乳幼児期は、言語獲得に大きな影響を与える。

▶ 補聴器について

補聴器を装用することで、周囲の人との会話、テレビや電話等の音声の聞き取り、玄関のチャイムや自動車、危険を知らせる警報音などに気付きやすくなり、快適で安全な暮らしに近づけることができます。

補聴器にはポケット型、耳かけ型、耳あな型と大きく3つのタイプに分けることができます。それぞれにメリット、デメリットを持ち合わせていますが、将来、聴力が低下した際にカバーできる出力がある補聴器を選択する必要があります。また、ライフスタイルにあった補聴器を選択することも大切です。

聴覚検査を実施し、聴覚障害程度等級のいずれかに該当した場合、障害者総合支援法により、補聴器購入の援助を受けることができます。



まずは、聴力検査を受けてみましょう



▶ 当院の聴覚検査について

当院では、耳鼻咽喉科受診が可能です。

合わせて、ことばの専門家である言語聴覚士による詳細な聴力検査を実施しています。

以下のような聴力検査を受けることができます。

1. 純音聴力検査：

どのくらいの大きさで、どのくらいの高さの音が聞き取れるかがわかります。

2. 語音聴力検査（ことばの検査）：

言葉の聞き取りの力がわかります。

3. ティンパノメトリー：

外耳から空気圧を変化させて、中耳の振動のしやすさを測定します。

	成人	小児
純音聴力検査	38件	4件
語音聴力検査	26件	2件
ティンパノメトリー	12件	2件

当院における聴覚検査の実施件数
(令和2年3月～令和3年11月)

▶ 難聴のある人とのコミュニケーション

難聴の人や補聴器を装用している人に対して、耳元で過度に大きな声で話しかけると、音が割れて聞こえてしまい、余計に聞き取りにくくなる場合があります。不快感に繋がってしまう可能性もありますので、注意が必要となります。



難聴のある人とのコミュニケーション

- *なるべく静かな場所で話す。
- *口元が見えるように、ゆっくり、はっきりと、分かりやすく話しかける。
- *音声のみで伝わらない時は、表情やジェスチャー、文字等の視覚情報を活用する。



▶ “Comuoon” コミューンの紹介

Comuoon（コミューン）とは、

- ① 精細な音まで表現する音の分解能
- ② 音量を上げて音も音が歪みにくい
- ③ きちんと音を拾う音の集音力 を備えており、

高齢者の聞こえを改善する、耳につけない卓上型の対話支援機器のひとつです。

医療・福祉、行政機関・自治体、公共交通機関、金融・保険、学校・教育機関等の幅広い業種で導入されはじめており、当院においても2020年度より、リハビリテーション実施時や外来受付等にて活用しています。



聞こえの事で気になる際には、お気軽に言語聴覚士へご相談下さい。

通所リハビリテーションのご紹介



私たちがサポートいたします！



加治木温泉病院内にある通所リハビリテーションでは、利用者さま一人ひとりに合わせた多種多様なリハビリを提供しております。

心身の機能回復を図り、利用者さまが在宅で自立した生活が出来るようサポートいたします。

また、施設内には、利用者さまが楽しくリハビリに参加できるよう季節に合わせた掲示を行っております。

日本では毎年3万人以上の患者さんが腎不全のために、血液透析、腹膜透析、腎移植いずれかの治療法を新たに必要としています。

3つの療法は治療時間や生活スタイルが異なるため、各治療法の特徴を理解し治療に取り組んでいく必要があります。

血液透析 (HD)

HDは腕にあらかじめ動脈・静脈をつなぐ手術でシャントを作製しておき、その血管に針を刺して血液を体外に取りだし透析器を介して血液を浄化して体に戻す治療です。標準的には週3回透析を行う医療機関へ通院し1回4～5時間かけて行います。



腹膜透析 (PD)

PDは腹腔内に直接液を注入し、一定時間貯留しておくことで腹膜を介して、血液中の尿毒素・水分・塩分が注入液に移動します。老廃物が移動した注入液を体外へ取り出すことで血液浄化が行われます。注入液の交換は1日4回行われ、1回の交換に約30分かかります。



また自動腹膜透析（APD）といい、透析液の出し入れを自動で行う医療機器を用いて夜間就寝中に透析をおこなう方法があります。APDは夜間就寝中に透析を行うため、透析による昼間の拘束時間が短く、社会復帰しやすくなります。

腎移植

腎移植とは腎臓の機能が低下した人のために、新しい腎臓を手術で移植することによって腎臓の機能を回復させる治療法です。腎移植は提供者が医学的・倫理的問題がなければ、誰でもなれます。日本では生体腎移植のドナーは親族・配偶者と3親等以内の姻族となっております。移植後は拒絶反応の対策のために、免疫抑制剤の内服は必須で感染症の予防、免疫抑制剤の副作用に注意していく必要があります。移植後安定すれば、1～2か月毎に外来通院することとなります。



▲日本臓器移植ネットワーク

腎代替療法を検討している方へ

患者さまの生活スタイル・生活環境に応じた適切な治療として、根治療法や唯一絶対の完治療法がない慢性疾患の場合や、治療法の選択肢が複数ある場合には、そのメリット・デメリットを含めた治療法への理解を深め、患者さまやご家族と医療者が社会的背景も含めた相互理解のうえに納得のいく選択をすることが重要です。

○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。

ボランティア清掃活動

2021年12月23日（木）、玉昌会グループ始良地区職員にてボランティア清掃活動を行いました。

冷たい風の吹く中ではありましたが、加治木温泉病院から春日神社に向かう道端のゴミ拾いや神社境内・階段などを参加者全員で協力して清掃し、気持ちもスッキリとしました。

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。



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 <https://www.kjko-hp.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

