

すこやかか加温



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 内科部長 松田 彰男
- 04 コラム ……………薬局
- 05 心エコー検査について ……………放射線室
- 06 糖尿病と運動について ……総合リハビリテーションセンター
- 08 ライフイベント型ストレス ……………心理室
- 09 第9回 コメディカル発表会
- 10 令和2年度 診療実績報告
- 11 個人情報保護方針



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



内科部長
松田 彰郎

コロナ禍2年目の春、皆さまの生活はいかがでしょう。

医療従事者ならではの苦労も大変多いことと察します。

今回はコロナ禍にあってほんの少し視点を変えることで、生活スタイルが変化したことを紹介します。

以前は学会や勉強会に参加するには病院勤務の休みをとり遠方まで出向いて参加していました。学会や勉強会に参加することは自分のスキルアップはもちろんのことですが、専門医や指導医の資格維持のために必要となります。しかしながら、お金も時間もかかるため地方からの参加は体力も必要でした。

コロナ禍となり、今ではオンライン開催が主流になりました。自宅や病院からも参加できますし、デマンドで後日視聴も可能となりました。以前は一会場しか聴けなかった講演も全ての会場で参加ができ、勉強の幅もひろがりました。地方で働く医師も情報に遅れることなく、幅広い医療情報が手に入れられるようになったことは画期的です。このシステムはコロナが収まっても続いて欲しいと思っています。

フラダンスを趣味にしている妻は月に2回ハワイ語のオンライン授業を受けています。コロナ禍以前のオンラインが普及する前では、地方でハワイ語の講師と出会う機会はなかなか無いものだったでしょう。還暦目前の彼女が来週はテストがあるから勉強しなきゃと頑張っている姿に後ろから応援をおくっています。

長女は在宅勤務をこなし、次女は大学でオンラインでの授業やテストをこなしていました。また就職の面談もオンラインで行なわれていました。面接中とは知らずにパソコンに向かって手を振ってしまい、娘から激怒されたこともありました。

医療の場面ではオンライン診察がとりあげられています。基本的に医療行為は人対人で成り立つものと考えていますが、AIの導入など最新技術も取り入れている場面もあります。まずは、患者さまと人の温かみを共有してコミュニケーションをとり、最新技術も柔軟に取り入れ、よりよい医療を提供したいと思っています。

令和になって、四度目の春を迎えました。

春という季節は、就職や進学など、ほとんどの人にとって環境の変化を生じる時期でもあります。様々な要因から、体と心がストレスを感じてしまい、精神面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼしてしまい、所謂五月病の原因ともなるので、注意が必要です。

「病は気から」という、ことわざがあります。東洋医学の観点では、この「気」という言葉は、分かり易く言うと体を流れるエネルギーの元である、と考えられています。人は、この「気」がうまく体を流れないと、いろんなどころに不調を感じてしまうのです。

特に春は最初に述べたように、さまざまな環境の変化がある事から、「気」が最も影響を受けやすい季節であると言えます。この「気」を体にしっかりと巡らせ、自律神経の調節や情動を安定させる働きを持つ臓器は「肝臓」だと言われています。東洋医学において春は「肝」の活動が活発になることが示されており、それを補うために「肝」に関わる生薬が含まれた漢方薬を使うことが、気の昂ぶり等の調節に効果的だと言われています。

薬剤に頼らない方法としても、生活のリズムを整える、栄養バランスの良い食事をする、体温調節に気を配る、しっかりと休養をとる、といった日頃の生活改善を図ることで、ストレスの軽減につながることも考えられます。疲労や心労は抱え込まず、いざとなったら人に頼ることも自分の身を守る最善の方法です。

新型ウィルス感染症の流行等もあり、春とはいってもお花見といった楽しいイベントが気軽には起こせない時代にはなってしまいましたが、オンラインでの歓談、飲み会といった代替案も発展しています。今年の春は、そういった一風変わったお花見もいいかもしれません。

「肝」に関わる漢方薬としては、その昂ぶりを抑え、整えるとされる「抑肝散」がよく知られています。また、これに胃腸の調子を良くする作用を目的に「陳皮」、「半夏」といった生薬を加えた「抑肝散加陳皮半夏」というものもあります。

「抑肝散」に含まれている生薬の中でも肝の気の巡りを改善する作用を持つ「柴胡」という生薬を用いた「小柴胡湯」、「柴胡桂枝湯」といった漢方薬も有用であると考えられます。

他にも様々な漢方薬があり、患者さんそれぞれの体質、症状に合わせて処方されることとなります。精神的につらく、漢方薬に興味がある等あれば、お近くの漢方薬局や、医師、薬剤師等に相談してみてください。

心エコー検査について

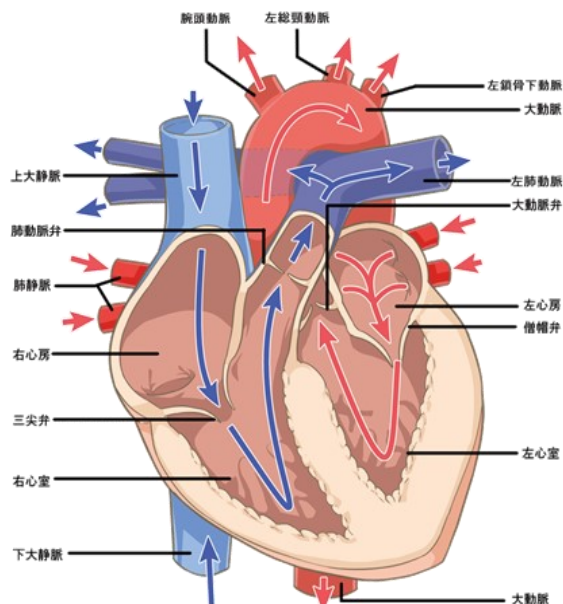
○心エコー検査とは

心エコー検査は超音波を使って体の表面から心臓の大きさや弁の異常、壁の厚さや動き、血流の状態などを調べる検査です。痛みはなく、放射線とは違い被ばくの心配のない検査です。病気を見つけるだけでなく、治療方法の選択や治療効果の判定などにも役立ちます。

心エコー検査でわかる病気として心臓弁膜症、虚血性心疾患、心筋症、先天性心疾患等が代表的です。

・心臓弁膜症（閉鎖不全症・狭窄症）

心臓には4つの部屋（左心房・左心室・右心房・右心室）があり、ドアのように部屋を分ける弁も4つあります（僧帽弁・大動脈弁・三尖弁・肺動脈弁）。この弁が閉じなかったり、少ししか開かなかったりする状態が弁膜症です。放置すると心不全などの原因となります。心不全になると心臓のポンプ機能が上手く働かず、全身に血液を送ることができなくなってしまいます。



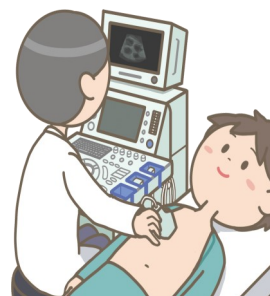
・虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症）

心臓を栄養する冠動脈が狭くなったり詰まったりすることで壁の動きが悪くなります。

○検査方法について

ベッドに寝ていただいて胸にゼリーを塗り、超音波の機械を当てモニターに映し出された像を観察します。

検査時間は検査を受けられる方の状態によって異なりますが20~30分程度です。食事制限はありません。



○糖尿病について

糖尿病は、血糖値（血液中の糖の濃度）が慢性的に高くなる病気です。
血糖値を下げるためには、インスリンというホルモンが必要です。



○糖尿病によって起こる合併症

血糖コントロールが悪かったり、糖尿病を放置したりすると、さまざまな合併症が出現します。

	し	し=神経 手足の痺れ、感覚が鈍くなるなど
	め	め=目 網膜症（進行すると失明）
	じ	じ=腎臓 腎症（進行すると人工透析）
	え	え=壊疽（えそ） 足が腐る（進行すると切断）
	の	の=脳卒中 脳梗塞、脳出血
	き	き=虚血性心疾患 狭心症、心筋梗塞

○糖尿病の治療

糖尿病による合併症を起こさない、また合併症のある方は今より悪くしないことにより、糖尿病がない人と変わらない寿命と生活の質を保つことです。糖尿病による合併症を予防するためには、血糖コントロールを良好に保つことが大切です。

食事と運動が糖尿病治療の柱になります。



○おすすめの運動

・ウォーキング（有酸素運動）

ご自身の体調に合わせて約10～30分、途中で休憩を入れても結構です。

少し息が早くなる程度、人と楽に会話ができる程度、やや汗ばみ、爽快感を味わえる程度の運動が最適です。

・踏み台昇降運動（有酸素運動）

10cm程度の踏み台を用いて、前方に昇り、後方に降りる運動を繰り返します。昇降する足の順番を変えたり、左右に昇降したりするのもよいです。

・ひざのばし運動（筋力トレーニング）

椅子に座って、片方の膝をゆっくりとまっすぐに伸ばします。伸ばしきったところで3秒間止め、ゆっくりと下ろします。

・かかとあげ運動（筋力トレーニング）

なるべく膝をのばしたまま、かかとを上げて背伸びをします。（後ろや前に倒れそうなときは壁など前につかましましょう）

※運動を行う際の注意として、痛みがでたり、痛みが増す時は、速やかに中止すること やりすぎは逆効果となります。



コロナ禍による生活スタイルの変化にストレスを感じる方もたくさんいらっしゃるのではないのでしょうか。環境の変化は大きなストレス要因になります。

今回はストレスの中でも、生活環境の変化に関するライフイベント型ストレスについてご紹介したいと思います。

○ライフイベント型ストレス

生活に大きな変化をもたらすような人生の出来事(ex.失業、結婚、就職等)に対して、再適応するためにエネルギーが必要となるため、ストレスがかかると考えられます。

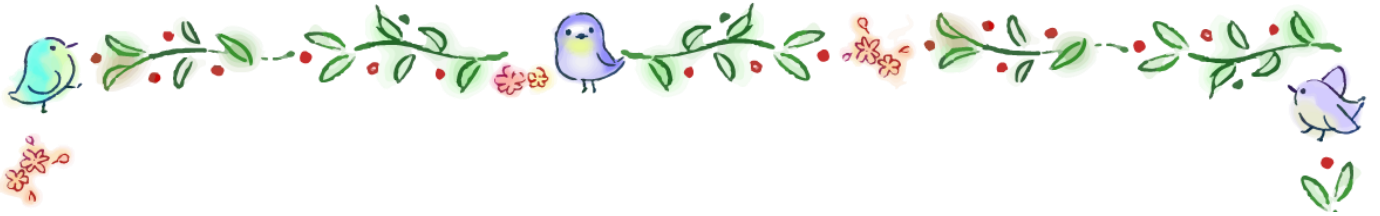
*ライフイベント型ストレスには、悪い出来事だけでなく、良い出来事も含まれます。

○社会的再適応評価尺度

→ライフイベントによる生活変化に適応するための調整量を、「生活変化指数」として算定したもの。

社会的再適応評価尺度

出来事	生活変化指数	出来事	生活変化指数
配偶者の死亡	100	経済状態の変化	38
離婚	73	親しい友人の死	37
夫婦別居	65	転職	36
近親者の死亡	63	夫婦の口論の増加	35
大きな怪我・病気	53	高額の借金	31
結婚	50	職場での責任の変化	29
失業	47	妻の就職・退職	26
夫婦の和解	45	生活習慣の変更	25
定年退職	45	上司とのトラブル	23
家族の病気	44	同居家族数の変化	15
妊娠	40	軽微な法律違反	11



○「生活変化指数」の6ヶ月間での数値の合計が高いほど、強いストレス要因を抱えていると考えられます。

6ヶ月間での合計が**150点以下**だと約**30%以下**、**150点～300点**だと約**50%**、**300点以上**→約**80%**の確立で健康上の問題が生じるとも言われています。

○ストレスには個人差があり、「生活変化指数」はあくまで目安ですが、自分がどれくらいのストレスを抱えているのか知って、早めのセルフケアにつなげることが大切です。

<参考文献>動作とイメージによるストレスマネジメント教育 山中寛・冨永良喜 北大路書房



第9回 コメディカル研究発表会

医療法人玉昌会では、年間を通じて活動してきた研究事例や、改善事例、導入事例などを発表する機会として、例年研究発表会を開催しています。

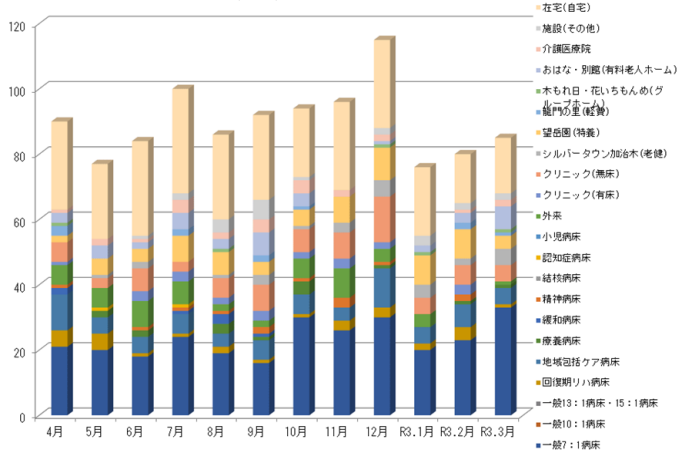
日時：令和4年1月19日（水）

会場：加治木温泉病院1階食道談話室

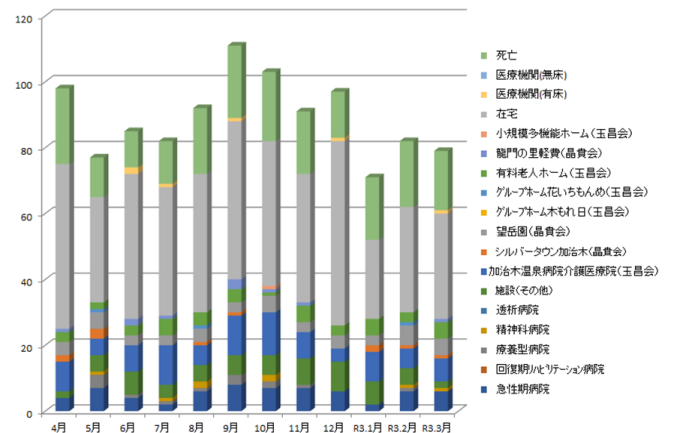


令和2年度 診療実績報告

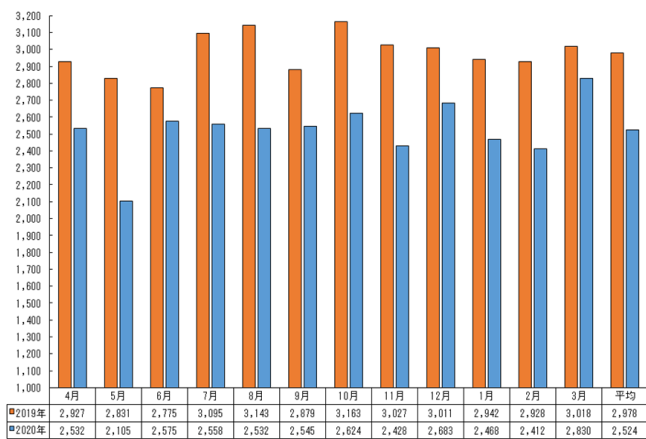
入院紹介内訳



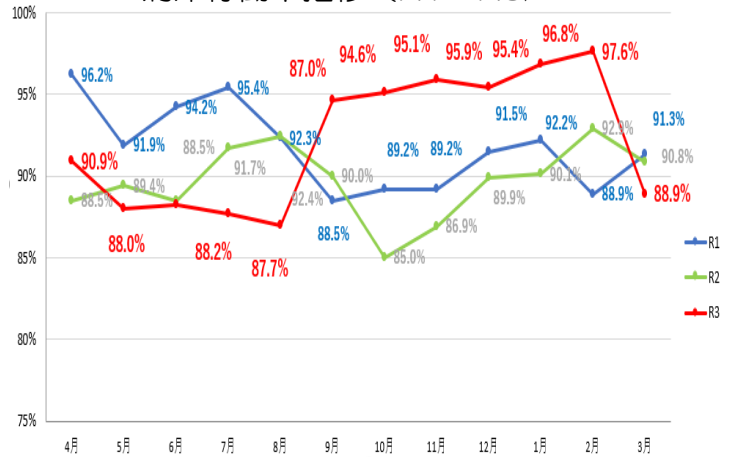
退院紹介内訳



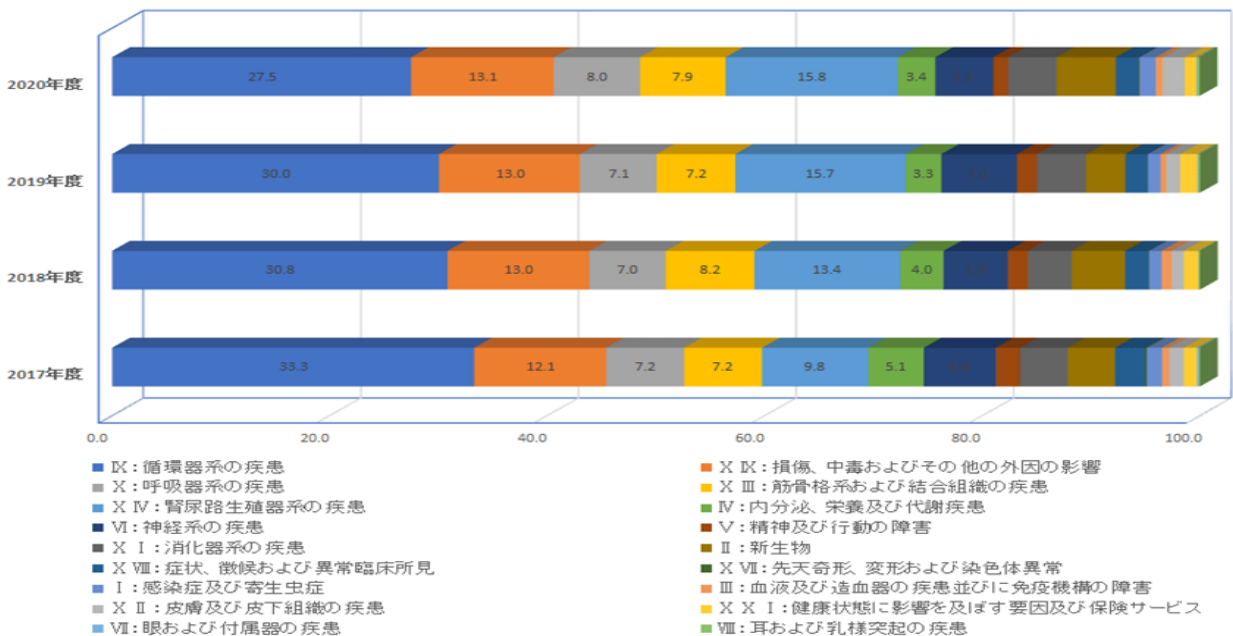
外来患者数



病床稼働率推移 (R1~R3)



疾病別占有率 (ICD10による分類)



○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。

○患者さんの権利

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。

患者さんが、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】

患者さんは、皆さんが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】

患者さんは、担当医師および医療機関を選択、セカンドオピニオンを求める権利があります。

【知る権利】

患者さんは、自らの病状について納得するまでに十分に説明を受ける権利があります。

【自己決定権】 【個人情報の保護】

患者さんは、医療を自分で選択する、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】

患者さんは、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。

○患者さんの責務

【情報の提供】 自分の健康に関して、できるだけ正確に提供して下さい。

【支払いの義務】 当院の規則を守り、迷惑行為は慎んでください。

【規則の順守】 診療費は、速やかに支払ってください。



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

