

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 JOYメディカルクリニック院長 濱田 浩志
- 04 介護医療院おはなについて
- 06 アルコールについて ……………特定検診室
- 07 透析患者の体液量について ……………臨床工学室
- 08 『腸活』で健康で快適な毎日を ……………栄養科
- 09 ADOCについて ……………総合リハビリテーション科
- 11 個人情報保護方針
- 12 氷山の一角

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



JOYメディカルクリニック院長

濱田 浩志

新年明けましておめでとうございます。

旧年中は当院の病院運営に多大なるご支援、ご協力をいただき誠にありがとうございます。

当院の基本理念である『いつまでも健やかに、私たちの願いです。』を念頭に皆様方の健康と安寧に少しでも貢献できますように本年も努めて参りたいと思います。

さて、昨年は皆様方にとってどのような1年だったでしょうか。2020年初頭に発生した新型コロナウイルス感染症のパンデミックは今までに数回のピークが繰り返されいまだに私たちの日常生活に広く蔓延しています。また昨年2月に始まったロシアによるウクライナへの軍事進攻は世界へ大きな衝撃を与え今後の世界情勢に暗い影を落としています。またこの軍事進攻によるエネルギー不足や世界経済の不安定などから我が国では円安がすすみ多くの商品の値上げが起っています。

このように日常生活が厳しくなり、又社会情勢が不安定な1年だったと思います。しかし、新しい年を迎え、少しでも前向きに生きていく必要があるのではと考えます。今年の干支は『癸卯』(みずのとう)であり、これまでの努力が花開き、実り始めるという縁起のよさを表しているそうです。厳しい状況は続くかもしれませんがコツコツと地道に1日1日を大事に生きていければと思います。

さて当院では昨年12月1日より老人ホームおはなを改修し新たに介護医療院とJOYメディカルクリニックを開院致しました。我が国は今後団塊の世代が後期高齢者となる2025年に向けて医療や介護が必要な高齢の方々の増加が予想されております。今回の介護医療院とクリニックの開設がその一助になればと思います。微力ではございますが精一杯取り組んでまいります。

最後に、今年1年が皆様にとって幸多き年となるように祈念して年初のご挨拶とさせていただきます。

本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

2022.12.1 新規開設！

医療法人 玉昌会 介護医療院おはな

「介護医療員 おはな」は鹿児島市・始良市に密着し、医療・介護サービスを提供している医療法人玉昌会グループです。

要介護認定を持つ方の長期療養、生活を医療機関と連携しながらサポートしてまいります。施設内に「JOYメディカルクリニック」を併設しています。



医療法人 玉昌会 JOYメディカルクリニック

内科医が居住されるみなさまの毎日の変化に気を配り、万が一の際にも、近隣の加治木温泉病院と連携をとりながら緊急対応が可能になっておりますのでご安心ください。



診療日 受付時間：8：30～11：30 診察時間：9：00～12：00

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	○	○	休診	○	休診	○
午後	休診	休診	休診	休診	休診	休診

検査：外部委託です。結果が出るまでお時間がかかります。

お薬：院外処方です。最寄りの薬局をご紹介します。





●飲酒も生活習慣病の原因になります

・アルコールによる影響は、脂肪肝からはじまる

体の中でアルコールによる影響を最も受けやすいのは肝臓です。肝臓は、アルコールを分解したり、余ったエネルギーを中性脂肪として蓄えたりする働きがあります。しかし、アルコールのとりすぎによって、摂取したエネルギーが消費するエネルギーを上回ると、余ったエネルギーは肝臓に運ばれて中性脂肪になり、どんどん肝臓にたまり、脂肪肝を招きます。脂肪肝の初期は自覚症状があまりなく、そのまま飲酒を続けるとアルコール性肝炎となり、さらに飲み続けてしまうと、治すことが困難な肝硬変に至ります。肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、よほどのことがない限り音を上げないため、定期健診などで早期発見することが大切です。飲酒による脂肪肝であれば、短期間の禁酒で改善することも可能です。

・アルコールが招く生活習慣病に注意

お酒の飲みすぎが、肥満を招いている場合も見受けられます。お酒と一緒に高カロリーなつまみを取り、摂取カロリーがオーバーしがちだからです。長期間にわたる飲酒は血圧を上げ、高血圧の原因になると考えられています。また、アルコールそのものの作用や代謝に伴い、血糖値にも影響を与えるので糖尿病のリスクも高めてしまいます。飲みすぎは生活習慣病を招くことにつながるので、気をつけましょう。

●節度ある飲酒習慣にしよう

・適量を守り、休肝日をつくりましょう！

節度ある適度な飲酒とは、純アルコールを1日平均20g程度です（健康日本21より）。大体「ビールなら中ビン1本」「日本酒なら1合」「チューハイ（7%）なら350mL缶1本」「ウイスキーならダブル1杯」などに相当します。また、いつも働き続けている肝臓のためにも、週に2日は休肝日を設けて休ませることが重要です。

寝酒は睡眠を浅くしてしまうので、良質な睡眠のためにもアルコールの助けは借りないほうがよいでしょう。悩み事など精神的に不安な状態のときや興奮しているときは、飲みすぎてしまうことも多いため、できるだけ飲酒は控えましょう。薬を服用しているときも控えてください。

・体にやさしい飲酒

お酒は、食事といっしょに適量を楽しむことが一番です。麦や米などを原料とするので糖質などの栄養素があるものの、お酒は「エンptyカロリー」といわれ、カロリーはあっても栄養成分はほとんどありません。適度な量のたんぱく質や糖質、野菜をバランスよく食べながら、お酒を楽しむようにしましょう。冷奴や枝豆、お刺身やあぶら身の少ないお肉、ゆでたり蒸したりした野菜など、カロリーを抑えた料理がおススメです。

ウイスキーなど度数の高いお酒は水割りなどで薄めて飲むと、体への負担を減らすことができます。いろいろな種類のお酒を飲む「チャンポン」は、味が変わることで、飲むお酒の量が増えてしまう傾向があるので注意してください。

透析患者において、体液量管理はもっとも重要な事項の一つです。体液の増加は、透析患者の**高血圧**と関連し心不全も引き起こし得ます。体液量管理にあたり、ドライウェイト（体液量が適正で、透析中に過度の血圧低下を生じることなく長期的にも血管系への負担が少ない体重）の評価が大事になります。

《体内の水分の分布》

人間の体の60%は水分です。
体液の約20%が細胞外液、
約40%が細胞内液となります。

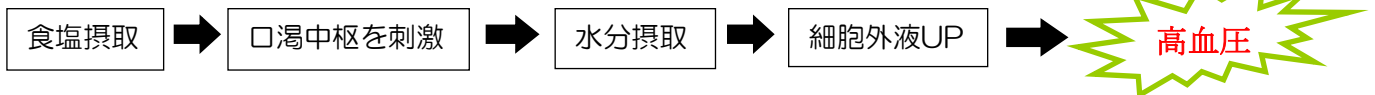


体重60kgの人の場合

固形成分	約40%
細胞外液	約20% (12L)
水分(体液)	
	約60% (36L)
細胞内液	約40% (24L)

～喉の渇きを感じる仕組み～

人間は喉の渇きに合わせて水分摂取します。喉の渇きをいちばん感じるのは、食塩をとったときです。



食塩約1gの摂取により、100mLの飲水行動が生じるため体液量＝体重が増加します。

至適食塩摂取量は1日6g未満にすることが望ましいです。

ラーメン1杯の塩分量は約5g前後

食塩と水分を抑えるコツは

- ①汁は残すこと（減塩効果と水分減少）
- ②炒め麺（焼きうどん、スパゲッティなど）や つけ麺
にして水分を減らすこと



これからの寒い時期は、血圧が上がりやすいので塩分の過剰摂取に気を付けながら水分の取りすぎに注意しましょう！

1. 『腸活』とは？

腸活とは腸内細菌を整えて良好に保つことをいいます。腸内には200種類以上、100兆個以上の腸内細菌が生息しているとされています。それらは大きく3種類に分けることができます。



- **善玉菌**：大腸が元気になる有機酸を作り出し、排便や水分吸収を促進します。
- **悪玉菌**：老廃物を作り、有機物質を発生させるため、肌荒れや肥満、悪化すると大病を引き起こす可能性があります。
- **日和見菌**：腸や身体が健康な時にはおとなしく善玉菌が優勢になるように働き、腸内環境が悪くなると悪玉菌が優勢になるように働きます。

この3種類の菌の理想バランスは「2：1：7」です。このバランスが崩れてしまうと、下痢や便秘のほか全身に悪影響を及ぼすとされています。

腸内環境を良好に保つためには、『腸活』によって**善玉菌・悪玉菌・日和見菌**を丁度良いバランスに保つのが大切です。

2. 『腸活』のメリット

- **便秘改善**：軟便・下痢・便秘などの便秘改善することで肌荒れも抑えられます。
- **免疫カアップ**：免疫細胞のおよそ70%が腸内に集まっており、ウイルスなどの外敵から身体をガードしています。腸内を整えることで免疫細胞の活性化につながります。
- **ダイエット促進**：便秘改善によりポッコリお腹の解消につながります。さらに腸からの栄養吸収が良くなり、余分な脂肪をため込む割合も低くなるため、ダイエット効果も期待できます。

3. おすすめ『腸活』の3つを紹介

• 起床時に水を飲み、腸の動きを促す

コップ1杯（200-300ml）をゆっくりではなく一気に飲むのが効果的。

• 善玉菌を増やす食事を心がける

善玉菌を含む食品（プロバイオティクス）

（ヨーグルト・納豆・キムチ・ぬか漬け・チーズ・乳酸菌飲料・塩麴・味噌など）

善玉菌のエサとなる食品（プレバイオティクス）

（海藻類・玄米・ネバネバ野菜（オクラ・モロヘイヤ）・大豆・ごぼう・きのこ・切り干し大根・バナナなど）

これらを一緒に摂ることを意識した食生活に心がけましょう！

• 腸に刺激を与える運動をする

腹部を時計回りにマッサージする、下半身を動かしたり、腹部をひねったりする運動が適しています。



腸活がうまくいっているかを確認する最も簡単な方法は便の観察です。色は黄色に近く、臭いは少なめなうんちが健康なうんちです。メリットがたくさんある『腸活』、朝にお味噌汁をプラスするなど、まずは簡単なことからチャレンジしましょう！！

加齢とともに老ける腸を意識して、腸活習慣を身につけましょう。

ADOC (Aid for Decision-making in Occupation Choice) について

目標とは、達成が望まれる将来の状態のことをいい、効果的なリハビリテーションを提供するためには、適切な目標設定を行い、チームで包括的にアプローチを行う多職種連携が推奨されています。

目標設定の方法は複数存在しますが、リハビリテーション領域では、最も好ましいものとしてリハスタッフと患者様が意思決定を共有する協働的意思決定（シェアード・デシジョンメイキング）という考え方が推奨されています。

リハスタッフと患者様が意思決定を共有するためのツールとして、当院では R4年6月よりADOC（エードック）を使用しています。

ADOCは、iPadアプリケーションで、日常生活上の活動が描かれた95枚のイラストを用いて、カードゲームをするように患者様自身が意味のある作業を選択することで、患者様の意思を引き出すことができます。そして患者様とリハスタッフが十分に協議したうえで、目標とする活動を決定します。

ADOCの手順



患者様による作業選択

作業選択

目標と優先順位の決定

アウトカム測定

計画書作成

引用：ADOC <http://adocproject.com/about-adoc>

特徴としては、以下のものがあります。

① イラストを選ぶだけで、活動と参加レベルの目標設定が可能となる。

② 活動場面のイラストという視覚情報を用いるので、言語のみでのコミュニケーションに比べて、活動のイメージ・語想起が容易となる。

③ 患者様の意見を引きだしつつ、リハスタッフとの目標の共有が出来る。

④ 認知症や失語症（聞く・話す・読む・書くといった言葉がうまく使えなくなる状態）といったコミュニケーションに課題を抱える対象者にも活用できる。

～失語症者の目標（思い）の共有の例～

重度失語症あり。「家に帰りたいですか」の問いかけには「そうです」と発言があるが、話すことの障害の影響あり、目標に関する具体的な発言は無い。

ADOCを使用して、イラストを確認しながら意味のある作業を選択。その作業について、YES—NO反応で具体的な内容を聴取。



引用：ADOCアプリ



ADOC実施の様子

- ▶ お墓参り：家に帰ったらまず行きたいこと。これまで毎日行っていた。
- ▶ 建物の管理：高齢の妻と2人暮らし。病前からの本人の役割。
- ▶ 園芸：これまで野菜を育ててきた。また、野菜を作って食べたい。

このように具体的なイラストを提示することで、失語症の方も自身の考えや思いを表現することができ、リハスタッフも病前の習慣や退院してから取り組みたいことを知る事が出来ます。また、その人の生活をイメージして、退院後の生きがいとなる様な活動をチームで共有することが可能となります。

⑤ 結果を共有し、多職種連携を行うことが出来る

～多職種連携の例～

患者様の目標：「グランドゴルフに行きたい。友人と話がしたい」

→目標達成のための作業を細分化すると

PT：移動手段について、運動耐久性や動的バランスなど

OT：クラブの操作、お気に入りの洋服への更衣など

ST：雑音下でのコミュニケーション、活動時の飲水など



このように、ADOCで患者様にとって意味ある作業を聴取し、共有することで目標に対する役割分担が可能となり、チーム全体で意味のある作業への介入が可能となります。

◆ 当院では、現在36名の入院患者様とADOCを用いた目標決定の取り組みを行っています。今後も患者様とリハスタッフが協働して目標設定を行うことで、「してもらおうリハビリ」から患者様中心の「やりたいリハビリ」の実現にむけて取り組んでいきたいと考えています。

○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。

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）

大駐車場に車を置き、らせん階段で上がって、受付に行くが、上がりきった所に椅子があると、そこで休める。休むことができれば、その後の待合室、診察室で苦しくなることはなくなる。小さな椅子1脚で良いので、離れた場所ではなく階段を上りきった近くに置いてほしい。

→大変申し訳ございませんでした。正面玄関の付近に長椅子を2台設置しましたので、ご利用ください。今後とも、お気付きの点等ございましたらお気軽にスタッフまでお声かけください。貴重なご意見ありがとうございました。



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 ●皮膚科
- 耳鼻咽喉科・頭頸部外科 ●泌尿器科 ●心療内科 ●歯科

