

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



- 巻頭言 看護部 総師長 藤井 みゆき
- 血液サラサラのお薬とビタミンKについて……………薬局
- 診断が難しい骨折について ……………放射線室
- 脳卒中とリハビリについて ……………総合リハビリテーション
- ストレスについて ……………心理相談室
- 新任医師の紹介
- 令和3年度 診療実績報告
- 個人情報保護方針
- エコアクション21環境経営レポート大賞・九州
「外部コミュニケーション優秀賞」受賞

加治木温泉病院

《理 念》

行動指針「低賞感微」に沿った医療・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



看護部 総師長 藤井みゆき

令和4年10月1日に加治木温泉病院総師長を拝命いたしました。私は平成22年に入職し人工腎臓センター、医療療養病棟で様々な経験を積んできました。当院は回復期・慢性期病院であり長期療養生活を余儀なくされる患者さんもいらっしゃいます。私は各部署で多くの患者さん、ご家族と関りをもたせて頂きました。人工腎臓センターでは自宅より送迎バスや自家用車で通院される方も多く外来透析の維持のために環境を整えることが必要で社会資源活用のために連携を図ってきました。また医療療養病棟では退院を目指すために「必要なものが何か」を共に考えてきました。残念ながら自宅に戻れない場合にはご本人、ご家族の思いを出来る限り叶えられるようにお手伝いをしてきました。看護部職員全員が玉昌会の行動指針「低・賞・感・微」（ていしょうかんび）を基に、患者さんの看護を行い生活の質に目を向け「環境を整える」ことに努力しています。そして「ご家族の思いを共に」を胸に刻み、良質な看護を目指しています。近年の新型コロナウイルス感染症により当院でも2022年3月に最初の院内クラスターが起これ、これまでに3回のクラスターを経験しました。現在も直接の面会制限や外出、外泊制限などやむを得ない状況が続いており患者さん、ご家族の皆様には大変ご迷惑をおかけしております。病院での感染対策は継続されますが、適宜検討を重ねながら制限緩和時にはご案内を差し上げます。今しばらく感染対応へのご理解、ご協力をお願いいたします。

また2025年の高齢化を迎えるにあたり病院だけでなく、あらゆる場で看護の提供が必要になります。当院は2022年12月に2型の介護医療院「おはな」を新設し、地域のニーズにお応えできるように致しました。コロナ禍では集団ワクチン接種事業や、コロナ宿泊者の派遣看護師、在宅へのクラスター対応なども支援しております。

今後の慢性期病院の看護の役割として医療と介護のシームレス化、認知症への対応力強化、看護の質を高める教育、ケア人材の確保、適切なタスクシェア、情報通信技術を活かしたチーム医療などの充実が重要となります。さらに看護職には疾病からの回復だけではなく、予防と健康づくりの視点も求められるようになりますので、対応したいと思っています。

全世代型の地域包括ケアシステムを目指し、住み慣れた地域での生活や各世代への関りで生涯にわたって切れ目のない看護提供体制を構築していきます。安全なケア提供のために看護職の特定行為に係る看護師・認定看護師の人材育成など、看護職の役割拡大にも取り組みます。今後益々地域の皆様のお役に立てる病院になるように職員一同取り組んで参りますので、今後とも宜しくお願い致します。

お薬によっては他のお薬、又は食品などとの組み合わせによって効果が減弱したり、逆に強く効き過ぎてしまう事があります。この影響を薬物相互作用といいます。

今回は血液をサラサラにするお薬と、ビタミンKを多く含む食品の薬物相互作用について焦点を当てて紹介します。



血液サラサラのお薬としてよく使われているお薬にワーファリンがあります。このワーファリンですが、ビタミンKを多く含む食品との組み合わせで効果が減弱する為、前述の食品を食べてはいけないといった特徴があります。

何故効果が減弱するのかというと、ワーファリンが血液をサラサラにする機序に理由があります。怪我をしたり血管が傷つくなどして出血が起こった際、私たちの体はそれを止めるために様々な反応を起こしています。その中で血液を固め出血を抑える為に必要なトロンビンという物質を作り出します。この反応にビタミンKが必要となります。ワーファリンはビタミンKの働きに拮抗し、このトロンビンの働きを抑える薬になります。

心臓が正常に働けない病気、例えば心房細動等を患っている患者さんでは、心臓が規則正しく収縮できなくなるため、血液を全身に送り出す力が弱くなります。すると心房内の血液がよどんで「血液の固まり（血栓）」ができてやすくなります。血栓は心房内で心臓の壁にくっついた状態で大きくなっていきますが、何かの拍子にその一部がちぎれ、血流に乗って脳や全身の臓器や組織に運ばれていきその先の血管を詰まらせます。脳の血管が詰まってしまうと、脳の広い範囲に重篤な疾患を引き起こす恐れがあるため、ワーファリンのような薬で血液をサラサラに保つことが重要なのです。



ワーファリンを飲んでいる患者さんが、納豆やクロレアと言ったビタミンKを多く含む食品を避けなければいけない理由はここにあります。

通常であればビタミンKの働きを抑えてくれるはずのワーファリンですが、ビタミンKの量が増えてしまうとその力を十分に発揮できなくなってしまいます。結果として血栓の生成が増えてしまい、血管を詰まらせてしまう恐れがあるのです。

特に注意が必要な食品として、納豆があげられます。



納豆は多くのビタミンKを含むだけでなく、その中に含まれる納豆菌がビタミンKを作り出す働きも持っています。納豆菌は摂取したのちも大腸で生きており自身でビタミンKを生成するため、3～4日にわたってワーファリンの働きを阻害するといわれています。このためワーファリン内服中の患者さんは、納豆の摂取を避けることが望まれるのです。

上記のようにワーファリンがビタミンKとの飲み合わせが悪いという話もあり、血液サラサラのお薬を飲んでいる人は、皆納豆やクロレウ等の食品を避けなければならないと誤解される事がよくあります。

血液をサラサラにするお薬には、大きく分けて2種類が存在します。

一つは、トロンビンのような血液が凝固する為に必要な因子の働きを阻止するお薬。こちらを抗凝固薬と呼びます。今回紹介したワーファリンは、こちらに分類されます。もう一つは、血液を固める血小板の働きを抑えるお薬。こちらはそのまま抗血小板薬と呼ばれます。

抗凝固薬の中でもワーファリン以外のお薬はビタミンKの作用を抑えるのではなく、トロンビンの働きを抑えて作用を示す為、ビタミンKの影響はあまり受けません。抗血小板薬も同様で、ビタミンKを多く含む食品との相互作用は認められていません。

このように一口に血液サラサラの薬といっても、薬によってはそれぞれ特性が違い、相互に働く作用も違うということなのです。

余談ですが、ビタミンKを取りすぎると血栓ができやすいのではないかと心配される方もいらっしゃいます。ビタミンKはどの程度接種したら過剰症が起きるかといった報告がないので、上限量が設けられていません。健常な方であれば、気にせず摂取していただいても大丈夫です。

今回説明した以外にも、薬と食品が相互に働きお互いの効果を減弱したり、逆に強いたりといった組み合わせはたくさんあります。気になることなどありましたら、なんでも医師、薬剤師に相談してみてください。



診断が難しい骨折…

MRIではこう見える！

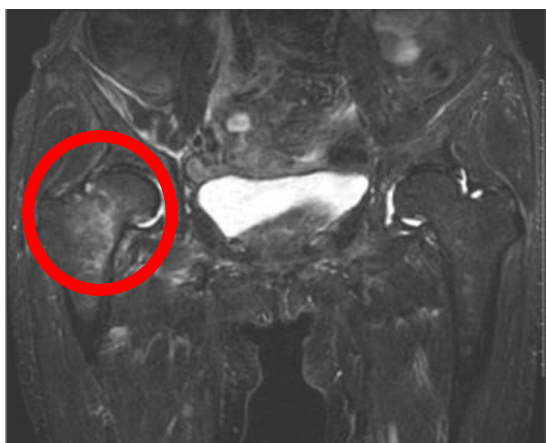
MRI検査には複数の検査法があり、レントゲンやCTではわからない骨折を見つけることができます。



レントゲンでは明らかな骨折は指摘できない



CTでは薄い線があるように見えるが骨折と断定はできない



MRI:STIR法
骨折部位は白くなっている



MRI:T1法
骨折線が黒くはっきり出ている

MRI検査は骨折以外にも脳梗塞や腫瘍など様々な診断に役立ちます。
興味のある方は医師へご相談下さい。

脳卒中とリハビリについて

○脳卒中について

脳卒中は頭の中の血管に起こる病気で、寝たきりになってしまう原因となりやすい病気です。脳卒中になると脳が受け持つ多種多様な心身機能の障がいが出現し、回復には長期にわたるリハビリや介護が必要になります。

- ・ **脳出血**：いろいろな原因で起こりますが、もっとも多いのは高血圧によるものです。
- ・ **くも膜下出血**：脳の表面にある「くも膜」という薄い膜と脳の表面との間には大きな血管が走っています。その血管に動脈瘤という膨らみができ、それが破裂する病気です。
- ・ **脳梗塞**：脳の血管が細くなったり血管に血栓（血のかたまり）が詰まったりして脳に酸素や栄養が送られなくなり、細胞が障害を受ける病気です。



○脳卒中の早期発見と対応

脳卒中の治療は時間との戦いです。

本ページに示すような症状があったらためらわずに119番、救急車を呼びましょう。

- ・ 大切なことは「いつ、どこで、どんな状況であったか」を医師などの関係者に的確に伝えることです。
- ・ 早期に発見し、早期に的確な治療ができれば回復の可能性が高くなります。
- ・ ご本人だけでなく、ご家族も身体の変調に気をつけましょう。

★こんな症状があったら119番！

- ・ 片方の手足や顔半分のマヒ・しびれが起こる。（手足のみ、顔のみの場合もある）
- ・ ロレツが回らない、言葉が出ない、他人の言うことが理解できない。
- ・ 片方の目が見えない、物が二つに見える、見ているものの半分が欠ける。
- ・ 経験したことのない激しい頭痛がする。
- ・ 力はあるのに立てない、歩けない、フラフラする。



○脳卒中のリハビリテーション

脳卒中になると脳に損傷を起こすため様々な障害が現れます。それは後遺症となって残ることがあります。発症直後の治療として、医師による投薬などのほか、出来るだけ早期から身体の機能を回復するため理学療法士等によるリハビリテーションを行うことが重要です。

もちろん退院後も再発予防の治療とリハビリテーションを続けることが大切です。

○脳卒中の予防

脳出血の最大の原因は高血圧です。運動を行ったり食生活を改善する、日頃から血圧の管理をきちんとし脳出血が起きないようにすることが何よりの予防です。脳梗塞の原因の動脈硬化は肥満の改善生活習慣の見直しなどが予防につながります。

【脳卒中予防しよう！！おすすめの運動（日頃から運動をする習慣をつけましょう！！）】

ウォーキング (有酸素運動)	ご自身の体調に合わせ約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、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。
ブリッジ運動 (筋力トレーニング)	ひざを立てた姿勢からお尻を持ちあげます。
ふとももあげ運動 (筋力トレーニング)	ひざを胸に近づけるように持ちあげます。
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秒間止めて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)	なるべく膝を伸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りましょう。

※できる範囲で10～20回から始め、毎日する習慣をつけましょう。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。

★脳卒中になった後に行う運動は身近な理学療法士へご相談下さい。

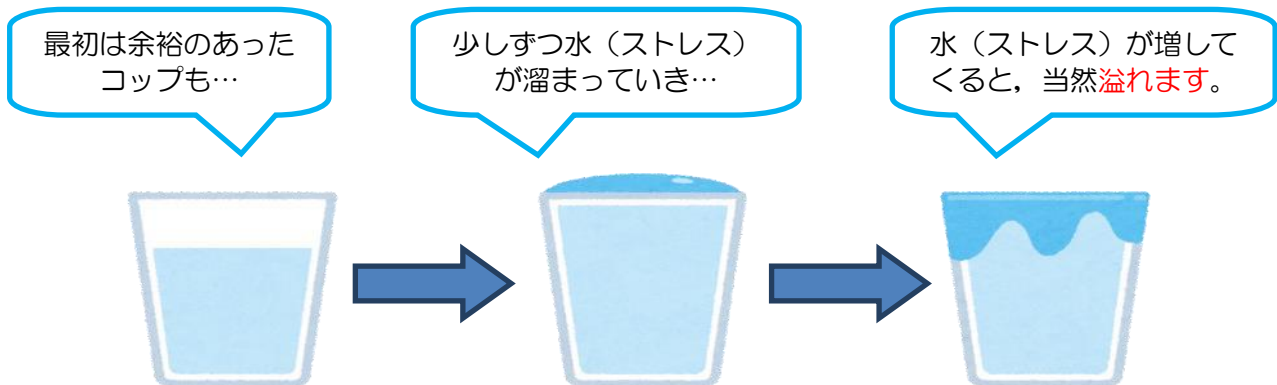


「ストレスが溜まる」「〇〇がストレス」なんて言葉を聞いたりつぶやいたりすることはどなたでもあることかなと思います。私たちの身近なできればなくなってほしい”ストレス”…でもストレスって何なのでしょう。ストレス自体は「こころと体に受けるありとあらゆる刺激」のことを指すため、意外にも「ストレス=悪もの」というわけではありません。



さらに言うと、生きていく上でストレスにさらされていない人はいません。しかし、その刺激が強すぎたり多すぎたりすると体とこころに良くない影響が出てくるのが考えられます。

コップに入った水で例えてみます。コップ=心の容量、水=ストレスと考えてみてください。



人のこころの容量は無限ではありません。

このコップと水の話は「こころの中に積もったストレスの状態」を表しています。こころの容量に個人差はありますが無限にあるわけではありません。ストレスを溜め続けると容量オーバーとなってしまいます。

（コップから水があふれ出た状態）

容量オーバーとなった時、私たちの体とこころに何らかの症状が出現します。



＜症状の代表例＞

体	こころ
<ul style="list-style-type: none"> • 食欲がない • 眠りが浅い • 寝付けない • 疲れがとれない • 胃痛・頭痛・微熱が続く <p style="text-align: right;">などなど…</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 楽しめていたことが楽しめない • 急に涙が出る • わけもなくイライラする • わけもなく落ち込む • 自信がなくなる • 人に会うことがおっくうになる <p style="text-align: right;">などなど…</p>

ちなみに…「自信がなくなる」に関連しますが

「自分が人より劣っている」と感じやすくなった時也要注意です。

特に親しい友人・同僚と比べて「なんで自分はこんなにできないんだろう」という気持ちが強くなってきたときには、こころの容量がいっぱいいっぱいになっている時だと思って、心と体の休息を取るようになしてください。

ご自身のこころ・体の状態に目を向けると共に、こころの容量がオーバーする前に少しでも吐き出したり発散できたりすると少しでも楽に過ごせるのかなと思います。

新任医師の紹介



令和5年2月から入職しました坂元です。
担当科は内科・外科です。
よろしくお願いします。



医師	坂元 史典
担当科	内科・外科

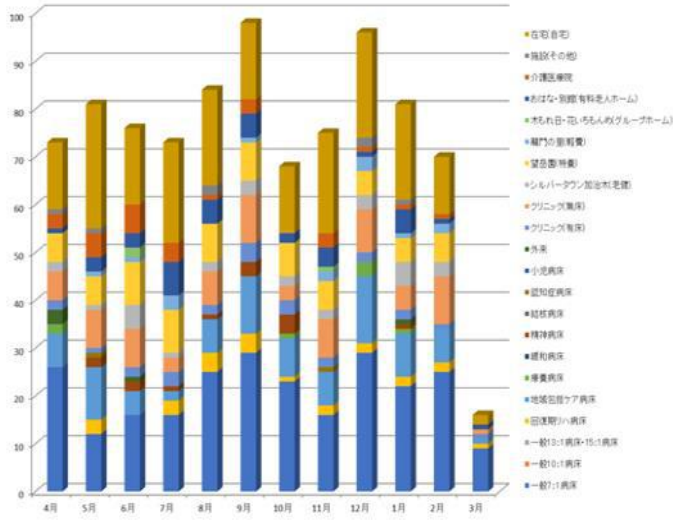
令和5年4月から入職しました宗岡です。
漢方外来も行いますので
お気軽にご相談ください。

医師	宗岡 雅子
担当科	内科・外科

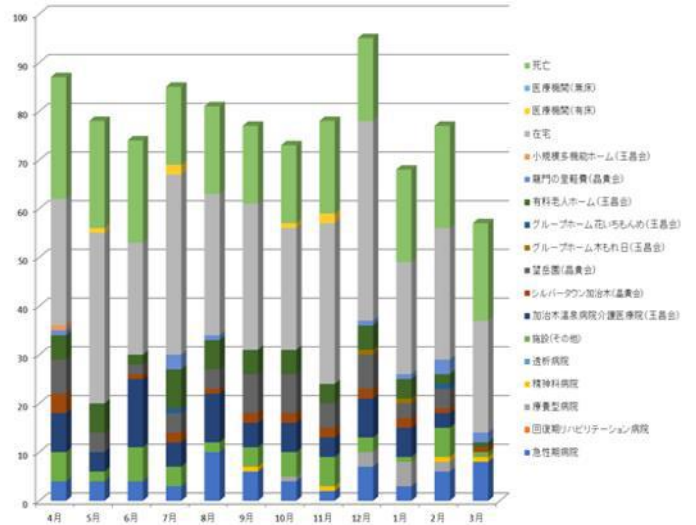


令和3年度 診療実績報告

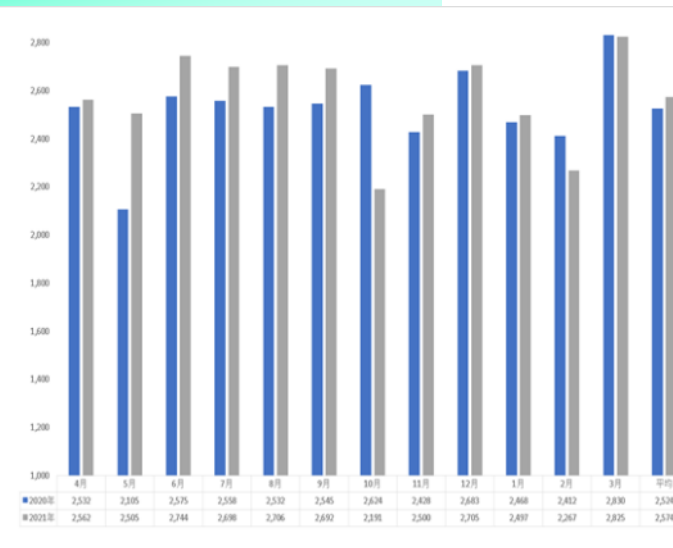
入院紹介内訳



退院紹介内訳



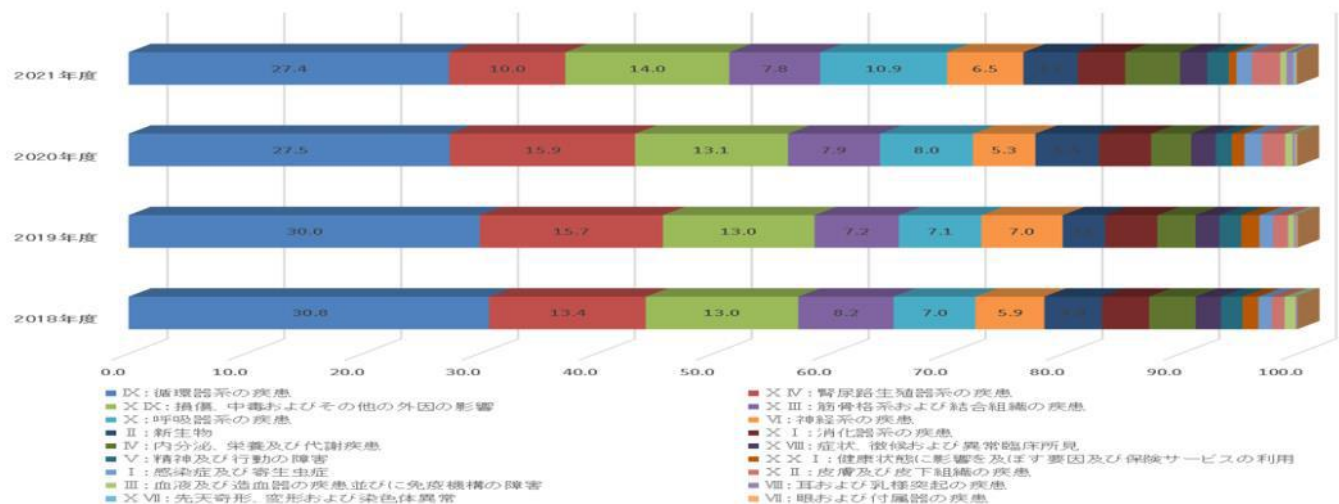
外来患者数



病床稼働率推移



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有ります。

【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十分に説明を受ける権利があります。

【自己決定権】

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。

【規則の順守】 当院の規則を守り、迷惑行為は慎んでください。

【支払いの義務】 診療費は、速やかに支払ってください。

エコアクション21環境経営レポート大賞・九州 「外部コミュニケーション優秀賞」受賞



「いつまでも健やかに・・・--私たちの願いです。」の法人理念を柱に地域社会に医療・介護・福祉サービスを提供させて頂いている私たちは、今後も地域の皆さまと共に、より良い社会を築くために、企業活動においても地球環境を経営上の優先課題として環境経営に取り組みます。



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 ●外科 ●肝臓内科 ●循環器内科
- 糖尿病内科 ●泌尿器科 ●耳鼻咽喉科・頭頸部外科
- 皮膚科 ●心療内科 ●歯科

