

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>

- 巻頭言 副院長 穂満 博文
- 高血圧について……………特定健診室
- 腎臓の機能について……………臨床工学室
- 脂質とは一体何なのか…栄養室
- 装具について……………総合リハビリテーションセンター
- 第32回 消火技術競技会への参加

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

もし私がACP(人生会議)をしてみたら



今年の夏は暑かったですね。この原稿を書いているのは9月中旬ですが、発行される頃は涼しくなっているでしょうか。地球温暖化が体感されてきて、この先どうなるか心配になりますが、私達はさらに環境に対する意識を高く持って二酸化炭素を出さないように、化石燃料をなるべく使わないように気をつけていかなければいけないですね。

さて、みなさんはACP（アドバンス・ケア・プランニング）をご存知でしょうか？英語だと分かりにくいので、厚生労働省は人生会議という愛称をつけています。ACPとは、人生の最終段階の医療・ケアについて患者さんを主体にご家族や親しい人、医療ケアチームが繰り返し話し合いを行い、意思決定を支援するプロセスです。最近の調査でも、約7割の方がACP（人生会議）のことを知らない、そして人生の最終段階における医療・ケアについて話し合ったことはないと回答しています。実は私もしたことがありませんので、この場を借りてACP（人生会議）をしてみようと思います。

もし私がACP（人生会議）をしてみたら次のようなことを話したいと思います。

- 人生で大切にしていることは何ですか？
自然や季節を感じながら暮らしたい。趣味を楽しみたい。まだまだいろんなことを学びたい。歳をとってもできるだけ周りに迷惑をかけないように自立して生きたい。
- 病気になった時に望む医療やケアがありますか？
できるだけ自然なかたちで最期を迎えられるような医療を受けたい。薬は必要最小限にして欲しい。
- 自分が意思表示ができない時に望む医療は？
できるだけ経管栄養や人工呼吸、心臓マッサージはしないで欲しい。
- 自分の代わりに判断して欲しい人は誰ですか？
家族にして欲しい。
- これだけは嫌なこと
意識のない状態で寝たきりで何年も延命すること。
- 最期まで暮らしていたい場所はどこですか？
家族に迷惑がかからないのならできるだけ自宅で過ごしたい。

これは今の私の思いですが、意思は時とともに変わっていきますので、このような話し合いを繰り返していくことになります。

当院でも、看護部を中心にACPの支援の取り組みが始まっています。みなさんもACP(人生会議)をしてみたらいかがでしょうか。まずは家族や親しい人に、もしもの時にどうして欲しいか自分の思いを話してみましょう。それがACP(人生会議)の第一歩になりますよ。

◆血圧とは何か

血圧とは心臓から送り出された血液が動脈の内壁を押す力のことです。血圧は体のすべての血管にありますが、普通は動脈、特に上腕動脈の圧力を意味します。血圧の高さは、心臓が血液を押し出す力と血管の拡張で決まります。血管の弾力性も関係しています。また血圧は、腎臓や神経系、内分泌系、血管内皮からの物質など多くの因子によって調整されています。食塩も重要です。血圧は常に変動しています。通常は朝の目覚めとともに上昇し、日中は高く、夜間・睡眠中は低くなります。また、冬は夏より高くなります。

◆最高血圧・最低血圧とは

心臓は、収縮と拡張を繰り返して血液を送り出しているため、動脈の中の血圧は心臓の収縮、拡張に応じて上がったり下がったりします。動脈の血圧が心臓の収縮により最高に達したときの値が「最高血圧または収縮期血圧」、心臓の拡張により最低に達したときの値が「最低血圧または拡張期血圧」です。

◆高血圧症とは

高血圧というのは、血圧が高いという1つの症状です。たまたま測った血圧が高いときには血圧が高いといえますが「高血圧症」とは言い切れません。高血圧症とは、くり返して測っても血圧が正常より高い場合をいいます。診察室でのくり返しの測定で最高血圧が140mmHg以上、あるいは、最低血圧が90mmHg以上であれば、高血圧と診断されます。

◆高血圧症から起こる病気

血管の壁は本来弾力性があるのですが、高血圧状態が長く続くと血管はいつも張りつめた状態におかれ、次第に厚く、しかも硬くなります。これが高血圧による**動脈硬化**で、この動脈硬化は、大血管にも、小血管にも起こり、脳出血や脳梗塞、大動脈瘤、腎硬化症、心筋梗塞、眼底出血などの原因となります。また、心臓は高い血圧にうち勝つために無理をすることになり、心臓肥大が起こり、心不全になることもあります。したがって、こうした合併症を予防するためには、高血圧にならないように注意し、既に高血圧の人は血圧を正常化することが必要です。



◆血圧を上げない生活習慣

1. 1日の塩分摂取量

味付けはできるだけ薄味を心がけましょう。減塩のコツとしては、汁物はだしをしっかり取ると調味料が少なくすむほか、味付けには、香辛料やハーブ、かんきつ類を上手に利用することが挙げられます。また、味噌汁は1日1杯にし、麺類は汁に塩分を多く含むためできるだけ残しましょう。塩分の多いインスタント食品、加工食品は避けましょう。

2. カリウムをとる

カリウムや食物繊維には塩分を排出するはたらきがあります。カリウムはりんごやバナナといった果物をはじめ、野菜やイモ類、海藻などに、食物繊維は海藻類、根菜類に多く含まれています。

3. 食事は1日3食、規則正しくとろう

不規則な食事や食べ過ぎ、早食いなどは肥満につながります。量は腹八分目にとどめ、1日3回規則正しくとりましょう。

4. タバコを吸わない、お酒はほどほどに

タバコを吸うと、末梢血管が収縮するため血圧が上がります。お酒の飲み過ぎは血圧の上昇、カロリー過多を招きます。

[お酒の適量]

厚生労働省では、1日平均純アルコールで20g程度をお酒の適量としています。これは、「ビール中ビン1本」「日本酒1合」「チューハイ（7%）350mL缶1本」「ウイスキーダブル1杯」に相当します。

5. お風呂はぬるめの湯でリラックス

あつい湯は血管を収縮させて血圧が上がります。湯加減は冬場でも40℃前後のぬるめにしましょう。ぬるめの湯は身体をリラックスさせ、血圧を下げる効果があります。

6. 脱衣所やトイレなどの室温差に気を付ける

急激な温度変化は血圧にとってよくありません。脱衣所やトイレには暖房を入れる、夜中のトイレには上着を羽織ってから行くなど、温度変化を緩和する工夫が必要です。

7. ストレスを溜めない

ストレスは交感神経を刺激し、血圧を上げる原因となります。自分に合ったリラックス法を見つけ、上手にストレスをコントロールしましょう。

8. しっかり睡眠を取る

睡眠中の血圧は低くなります。睡眠不足になると血圧が高い状態が続き、心筋梗塞や脳卒中のリスクを高めます。

9. 適度な運動を取り入れる

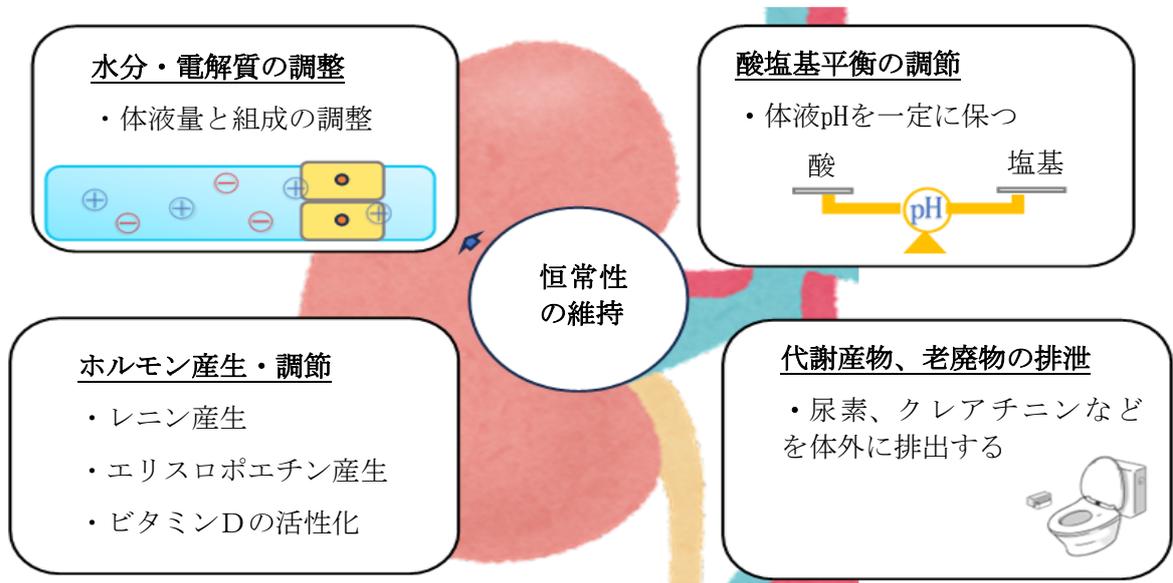
ウォーキングや水泳といった有酸素運動は血流が良くなるうえ、降圧作用のある体内物質やホルモンの分泌を促します。運動の効果は降圧だけではなく、肥満の改善、耐糖能障害や脂質代謝の改善、ストレス解消にも役立ちます。

◆毎日の血圧測定の習慣化、適度な運動、バランスのとれた食事といった規則正しい生活習慣で、病気を未然に防ぎましょう。

◎病院での測定時は、緊張して本来の数値よりも高くなってしまう人がいます。日本高血圧学会のガイドラインでも、「高血圧判定では診察室血圧よりも家庭血圧を優先する」としています。

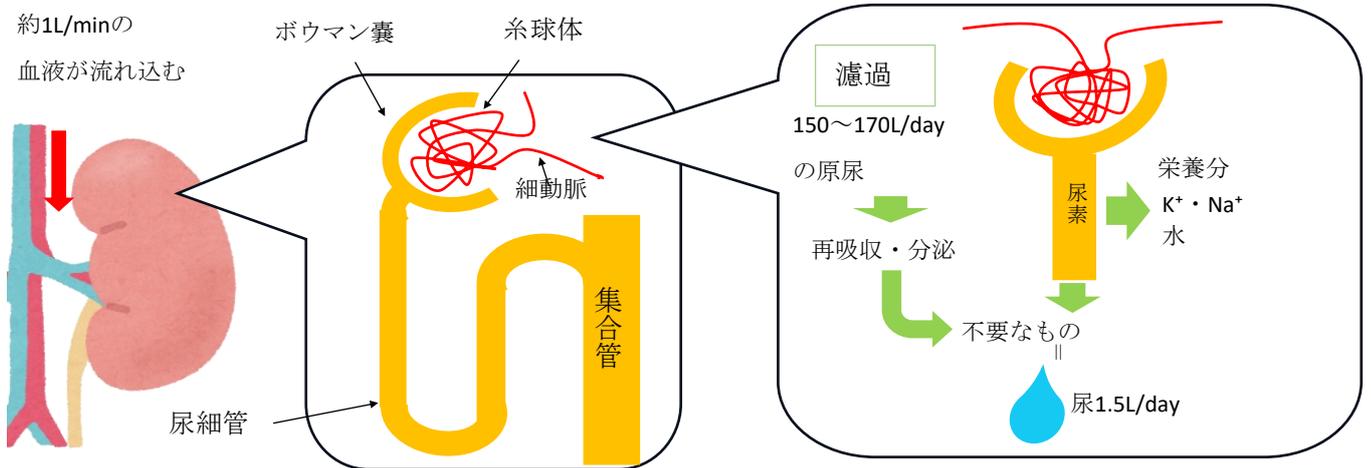
◎緊張状態では血圧が上昇してしまいます。安静を保ち、必ず座って同じ時間にはかり毎日の変化を記録しましょう。

腎臓には、老廃物の除去・水分の調整・pHの調整・血圧の調整・ホルモン産生・ビタミンDの活性化などの働きがあります。このうち3つは尿生成によって行われます。



尿は腎臓でどのように生成されるの？

尿の原料は血液（血漿）です。心臓から全身に送られる血液は毎分およそ5Lであり、その約20%である1Lが腎臓に流れます。腎動脈から腎臓に内に入った血液は、糸球体で濾過されて原尿となります。糸球体でざっくりと濾過された原尿は、ボウマン嚢で受け止められ腎小体に続く尿細管へ流れます。原尿は尿細管で必要な成分（体に必要な水や電解質などの成分が約99%再吸収される）と不要な成分に分けられます。糸球体で濾過された原尿150~170L/dayは、尿細管で再吸収・分泌（排泄）を受け尿として1日に約1.5L排泄されます



1. 『脂質』とは？

脂質とは、炭水化物とたんぱく質に並びエネルギーを産生する栄養素の一つで、1g当たり約9kcal（炭水化物とたんぱく質は1g当たり4kcal）と、エネルギーを作り出すには、効率の良いエネルギー源です。また、細胞膜やホルモンの構成成分として重要な栄養素で、脂溶性ビタミンの吸収を助けたり、体温の保持、内臓の保護をする役割があります。そして、脂質を構成している物質に、『脂肪酸』があります。

2. 『脂肪酸』にも種類がある！？

- 飽和脂肪酸：肉や乳製品の脂など常温で固体です（バター、ラード、牛・豚の脂など）。
- 不飽和脂肪酸：植物や魚の油など常温で液体です。さらに、不飽和脂肪酸は、一価不飽和脂肪酸と多価不飽和脂肪酸に分けられます。そしてまたさらに、多価不飽和脂肪酸は、n-9系脂肪酸（オメガ9：オリーブオイル、なたね油など）、n-6系脂肪酸（オメガ6：ごま油、紅花油など）、n-3系脂肪酸（オメガ3：魚油など）に分けられます。n-6系脂肪酸（オメガ6）とn-3系脂肪酸（オメガ3）は**必須脂肪酸**と呼ばれ、体内で作ることができないため、食事からの摂取が不可欠です。

3. 『脂肪酸』にはどのような効果があるの？

n-3系脂肪酸（オメガ3）：アレルギー疾患に役立ち、血液をサラサラにして、血栓を予防したり、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞を予防する効果が期待されています。さらに、糖尿病、乳がん、大腸がん、肝がんなどの予防や、認知障害やうつ病に対しても予防効果を示す可能性があり、注目されています。

4. 結局、『脂質』は体に良いものなのか？

『脂質』と言われると、脂肪を連想して太りそう、体に悪そうだと思われがちです。たしかに、『脂質』はエネルギー量が多いため、摂りすぎるとエネルギー過剰となり、肥満になるおそれがあり、様々な疾患のリスクが増加します。しかし、『脂質』を摂らなすぎても、ホルモンバランスが乱れたり、エネルギー不足、体力低下、皮膚炎などを引き起こす可能性があります。質の良い油は生活習慣病の予防につながり、健康状態をよくすることに役立ちます。**量より質**を意識して、『脂質』を摂取してみませんか？！

装具とは？

病気やケガなどにより手や足、肩や首など体の部位に、痛み、損傷、麻痺などが生じたときに、治療や症状の軽減を目的として装着する医療器具の事です。膝のサポーターやコルセットなども装具に含まれます。

治療に使われる装具は治療用装具と呼ばれ、体に合わせたオーダーメイドの物と既製品の物があり、状況に応じて選択されますが、どちらの装具も医師の診察・処方のもとに作製されます。



装具のメンテナンス

装具は定期的なメンテナンスや調整が必要です。体の状況は月日が経つ毎に変化していきます。その為、装具の角度や大きさなどの調整、マジックバンドや滑り止めなどの消耗品の交換も必要になります。この事も含め、装具の製作業者さんから「何かあったら連絡して下さい」と言われることも多いようですが、「何かあったら」とはどのような事を指すのかよく分からないとの声をよくお聞きします。今回は装具に関して相談を行った方がよい内容を簡単にまとめてみました。

また、メンテナンスには装具の清掃も含まれます。定期的に清掃を行うことで清潔に使用することができ、不具合の発見にも繋がります。装具の清掃は下記の手順で行えます。基本的にはどの装具も同じ手順になりますのでセルフメンテナンスとしてぜひ装具の清掃を行ってみて下さい。

- ①中性洗剤で優しく洗う。（※コルセットや膝サポーターは手洗い）
- ②水でしっかり流す。
- ③タオルで水気を十分にふき取る。
- ④陰干しで乾燥させる。（※乾燥機やドライヤーでの乾燥はNG!）

装具の「何かあったら」って どんな事？



装具の状況

- バンドが付きにくい、ほつれた。
- 部品が剥がれた、とれた。
- いつもと違う音ができる。
- ヒビ割れなどの異変を見つけた。

からだとの状況

- 装具がゆるい。
- 装具が狭い。
- 痛みがある。
- 傷ができた。
- 装着部位に発赤がある。
- たこ（胼胝）ができた。

上記項目の中で、一つでも当てはまれば
作製業者または義肢装具士までご相談ください。



加治木温泉病院には
常勤の義肢装具士が在籍しております。
装具に関してお困りごとがございましたら、
「加治木温泉病院 義肢装具室」
までお気軽にご連絡ください。

第32回 消火技術競技会への参加

始良市防火協会、始良市危険物安全協会主催による消火技術競技会に参加致しました。

この競技会は、会員事業所における従業員等が適切な初期消火を実施できるように訓練することと火災予防思想の啓発並びに防火意識の向上を目的に開催されています。

当院からは、消火器の部 3名、屋内消火栓の部 2名が参加し、下記成績を収めました。

1. 期日 令和5年9月29日（金） 午後1時30分から
2. 場所 始良市消防本部 中央消防署
3. 種目 成績
 - (1) 消火器の部（男性） 準優勝
 - (2) 屋内消火栓の部 準優勝



○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。

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）

●外来に初めて来院される方で、駐車場が分かりにくかったのか、腎センター前駐車場に上がる上り坂の途中で停車し、患者様をおろす車がありました。車が多い時間帯だと、事故になりそうだと危険を感じました。看板等で、来院される方に、ロータリーや駐車場を分かりやすく案内することはできないでしょうか。

▶大変申し訳ございませんでした。駐車場入り口にわかりやすい案内板を設置を予定しています。今後とも、お気づきの点等ございましたらお気軽にスタッフまでお声掛けください。貴重なご意見ありがとうございました。

※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 <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

