

すこやか加温



いつまでも健やかに……
——私たちの願いです。

<目次>

- 02 巻頭言 副院長 有馬 卓志
- 03 理念 基本方針
- 04 イベント報告・お知らせ
- 06 口腔・栄養とリハビリテーション
- 08 骨粗鬆症・骨密度検査について
- 09 リフィル処方せんとは？
- 10 呼吸法について
- 11 個人情報保護方針
- 12 意見箱

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



巻頭言



副院長

有馬 卓志

明けましておめでとうございます。

令和6年は元日に発生した能登半島地震と2日の羽田空港での旅客機と海保の機体との接触事故で始まりました。これらの知らせはおめでたい気持ちを一掃し、日本全国を「なぜ？何があったの！！」という悲しみと心配の声で満たしました。日本は世界の中でも自然災害が多い国の一つです。しかしいつも災害が実際におこってから、被害を小さくするために何かできることはなかったのか？と考えてしまいます。

みなさんは“地域包括ケアシステム”という言葉を目にしたことはありませんか。高齢化が進む日本において、地域ごとに、“住まい、医療、介護、予防、生活支援の5つの要素がしっかり機能しあうことで、住民一人一人が自分らしい暮らしを最後まで続けられる。そういう「まちづくり」をしていくこと”、それが地域包括ケアシステムです。住民自身、医療機関、介護施設、市町村自治体、健康増進施設、学校などの多くの主体が、有機的、能動的に結びつき、社会自体、住民一人一人を支えていくシステム、厚生労働省は令和7年を目途にこの構築を目指しています。実は我々玉昌会グループはこの実現を目指して“ジョイシティ計画”を以前から発信してきました。たしかに言っていることはなんとなくわかるけど、実際は医療や介護の予算を減らしたいだけの国の方便？と、私自身が思っていました。

「あっ、これは」私は能登半島地震の中継をみながら気づいたのです。通りかかったお年寄りを見つけて自分の車に乗せて避難する。店舗が壊れた菓子屋の店主が作れるだけの菓子を作り、避難所や学校で配る。井戸がある家はそれを人たちに開放し、壊れていない民宿やホテルは部屋や風呂を提供する。地域の塾の先生がバイクで受験生を安全な場所まで届けてサポートする。・・・これは地域包括システムと同じなんだ。そこではさまざまな主体が社会福祉活動に参加し、地域のコミュニティを守り支えていました。

ボランティアについては、2020年に英国のチャリティ援助財団(Charities Aid Foundation)が発表したWorld Giving Index 10th edition のなかで日本は126カ国中107位となっています。これは①国民の知らない人を助ける度合い、②寄付金額、③ボランティア参加率の3つを基準として出された順位であり、1位アメリカ2位ミャンマー、以降はニュージーランド、オーストラリア・・・最後は中国となっています。この記事を読んだとき、何かあったとき日本は大丈夫なのだろうかと考えてしまいました。阪神淡路大震災、東日本大震災、熊本地震と災害を経験するたびに、日本でも民間の災害ボランティアや寄付が迅速に集まるようになってきていて、それはとても素晴らしいことです。ただ私は、そうした活動に少し違和感を感じていました。

私は昭和30年代生まれで、子供の頃の仕事に、回覧板を近所の家を持って行くことがありました。そこではいつものおばさんやおじさんが居て、余った野菜やおかず、運が良ければお菓子を「もったいないから、持っていきなさい」と言われて、家にもらって帰る。すると母から、「ちゃんとお礼は言ったの、あとで」ふくれ“があるからお返しに持っていきなさい。」と声がかかる。今度は父から「〇〇さんのところはお父さんが腰を痛めやったから、後でたきもんも持っていっとかんと。」別の手伝いを指示する声がある。今にして思えば、近所の10軒くらいの住人の顔や体の調子、裏の畑で実っている野菜や飼っている犬や猫の名前まで知っていました。おそらく父母は(となりぐみ)でわたしに初めての社会経験をさせていたようです。また母は“もやいの友達”と称し、毎月1度互いの家に集まって食事を出し合い、慶弔のたびに出かけていく複数のグループに所属していました。毎月少しずつお金を積み立てて、ある程度貯まったところで順番にもらう貯金のようなシステムもあったようです。

前者の“となりぐみ“は第二次世界大戦下に官主導で発足されたもので、おそらくは戦時下の国家総動員体制の組織作りとして運用されたものと考えられますが、ルーツは江戸時代の五人組、さらには飛鳥時代の五保の制まで遡れます。当初は年貢の取り立てや犯罪の防止などが目的でしたが、お互いに助け合い災害や飢饉を乗り越えてきたシステムで、まさに互助を行ってきているのです。地域みんなで自分たちの生活を守る。困っている人がいれば、協力できることを提供して、社会全体の維持を目指す。このシステムはまさに“地域包括ケアシステム”につながるもののような気がします。そしてこのシステムは災害の予防にもつながっていきます。

テレビからは地震の被害が明らかになっていく辛いニュースとともに、寄付金額が今までにない速さで増えていること、ボランティアの希望者が増えていることなど、被災者を少しでも勇気づけたい、被災者に寄り添い力になりたいというニュースも届いてきています。今後は支援物資の搬送、仕分けなどのシステム作りが早急な課題となっていくでしょう。このような西洋的な共助(ある意味)に加えて、日本に昔から存在する互助の仕組み、より本能的、根源的な助け合いの精神が日本にはあるのです。より一層進んでいく高齢化社会のなかで、新たに構築した地域包括ケアシステムを軸とした「まちづくり」であれば、災害時の救助、支援、復旧もスムーズに行うことができるはずです。なぜならそれは昔から日本人が実際に行ってきた助け合いの延長線上にあるのですから。

私たち玉昌会グループは毎年海外から看護師や介護職の研修生を迎え入れています。その人たちはみんな明るく一生懸命患者さまの看護や介護をしてくれています。海外でも日本と同じように高齢化社会が問題になってきています。我々は今後も、海外と人的な交流、看護・介護技術の普及などを進めていきます。今世界中で日本の交番のシステムが導入され、日本食のお店が普及しているように、この日本の医療・介護のシステムが普及することを夢見ているのです。



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



フラダンス「Studio Kuapapa」が 慰問にいらっっしゃいました♪

令和5年12月1日（金）フラダンス「Studio Kuapapa」イベントクラスより、7名の方が加治木温泉病院介護医療院へ慰問に来てくださいました。

「見上げてごらん夜空の星を」や「さくら」など、全7曲を披露していただき、会場は大きな拍手に包まれました。



後半は入所者様や職員も「Studio Kuapapa」の皆様にレクチャーを受けながら、「ふるさと」の歌に合わせ、会場全体で踊りました。入所者様はハワイアンレイを首にかけてもらい、とても嬉しそうにされていました。会場中が笑顔であふれ、心も体もぽかぽか温まるとても良い一日となりました。

今回の慰問に際し多大なご協力をいただきました「Studio Kuapapa」の皆様に深く感謝いたします。



かごしま国体 県勢過去最高の2位！！

トライアスロン 佐藤錬選手

10月8日（日）、徳之島天城町特設トライアスロン会場にて行われましたトライアスロン成年男子決勝で、鹿児島県代表として出場した佐藤錬選手（医療法人玉昌会所属）が、県勢過去最高の2位という素晴らしい成績を残しました。

たくさんの感動をありがとうございました！



ボランティア清掃活動

2023年10月26日（木）、ボランティア清掃活動を行いました。加治木温泉病院から春日神社に向かう道路と神社境内、階段等の清掃作業を行いました。

作業後の風が心地よく、爽やかな1日の始まりとなりました。



口腔・栄養とリハビリテーション

(総合リハビリテーションセンター)



口腔機能は、
栄養・リハビリテーションと関連しています。

皆さまは、健康長寿に必要なポイントをご存じですか？

厚生労働省は、健康長寿の大きな柱として「栄養（食事）口腔機能」「運動」「社会参加」を挙げています。私たち、リハビリテーションの立場からみても、この大きな柱はとても重要なトピックで、近年、特に関心が集まっています。

そこで、今回私たちは、当院に入院中の患者さまの健康長寿をリハビリテーションの観点から検討することを目的に、患者さまの口腔機能と栄養状態、身体機能との関連性について調べてみました。

【対象】

回復期リハビリテーション病棟入院中の患者さまのうち、口腔機能低下症*1の検査を行った13名

*1加齢などにより、噛む力や舌の運動能力が低下し、咀嚼やくや、飲み込みが難しくなる症状

【方法】

分析に用いた指標

1) 口腔機能低下症の検査

口腔衛生、口腔乾燥、咬合力（上下の歯のかみ合わせ）、舌口唇運動機能、舌圧（舌が上あごを押す力）、咀嚼く、嚥下

2) 当院の栄養分類（栄養ケア・マネジメント*2に基づく分類）

①高リスク群：栄養・ケアマネジメント（良好～軽度不良）

②低リスク群：栄養・ケアマネジメント（中等度不良～高度不良）

*2体重・食事量・血液データ、低栄養の状態などから評価

3) FIM（日常生活動作の自立度）

日常生活の自立度が高いほど、高得点になる（126点満点）

分析方法

- 1) 低リスク群と高リスク群の間で、有意な差があった口腔機能の項目は？！
- 2) FIM得点と関連のあった口腔機能の項目は？！



【結果】

低リスク群と高リスク群の間で、有意な差があった口腔機能の項目は、「舌圧」でした ($p < 0.05$)。言い換えると、“舌で上あごを押す力が強い人は、栄養状態も良好だった” ということです。

FIM得点と関連のあった口腔機能の項目は、「舌口唇運動機能」と「咀嚼」でした ($p < 0.05$)。つまり、“日常生活の自立度が高い（ご自分で、身の回りのことができる）人ほど、舌（した）や口唇（くちびる）の力が保たれていた” ということです。



【まとめ】

これらのデータが示唆することは、入院している患者さまのリハビリテーションの成果を上げるためには、患者さまの栄養状態や口腔機能をしっかりとマネジメントすることが大変重要ということだと思います。やはり、厚生労働省が健康長寿の大きな柱として挙げている「栄養（食事）口腔機能」「運動」は、リハビリテーションの成果に関わる重要なポイントであるということが今回の調査によっても裏付けられました。

今後も、私たちの強みでもある“専門職の「チーム力・総合力」”を活かして、患者さまの健康長寿につながる支援が行えるよう尽力してまいります。

文責：有川瑛人（総合リハビリテーションセンター）

骨粗鬆症・骨密度検査について

(放射線室)

○骨粗鬆症

骨粗鬆症は骨折リスクが増大した状態を指し、「骨強度の低下を特徴とし、骨折のリスクが増大した骨格疾患」と定義されています。

骨強度は骨密度と骨質の2つの要因からなり骨強度のうち70%が骨密度、30%は骨質といわれています。骨密度は骨吸収と骨形成のバランスがとれることで維持され、吸収された骨量を骨形成によって十分に補充されないと低下します。一方、骨質の劣化は骨の微細構造、骨代謝回転、微小骨折、石灰化などに関連しています。

骨折の危険因子には低骨密度、既存の骨折、喫煙、飲酒、ステロイド薬の使用、骨折家族歴、運動不足などがあげられており、さらに生活習慣などが骨折リスクを高めることが示されています。骨粗鬆症で骨折をきたした結果、身体機能が低下し日常動作が難しくなり、重症では寝たきりに至ることもあります。

骨粗鬆症の分類には原発性骨粗鬆症と続発性骨粗鬆症があります。原発性骨粗鬆症は閉経に伴う女性ホルモン(エストロゲン)の減少や加齢に伴う骨形成能の低下などによって起こり、続発性骨粗鬆症は病気や薬が原因となって起こります。

男女ともに骨の健康を保つ必要性があり、すべての年齢で骨粗鬆症を予防することが必要です。

骨粗鬆症は検査による早期発見と早期治療が必要です。



○検査方法について

当院では手のレントゲン画像を用いて骨密度を評価しています。

図のように撮影し、人差し指の骨と中央に置かれたアルミニウムの濃度を比較して測定します。撮影から測定までは5分程度で終了します。近年、レントゲン撮影のデジタル化が進み、X線フィルムの現像条件の差などに左右されない測定値を速やかに得ることが可能になりました。



リフィル処方箋とは？

(薬局)

リフィル処方箋とは、一定期間内に処方箋を繰り返し使用することができる処方箋のことです。患者さんの通院にかかる費用の負担軽減などを目的として、2022年4月より開始されました。

今回は、こちらの制度について簡単にご紹介いたします。



◎対象となる方

高血圧や脂質異常症などの慢性疾患に罹患していて、症状が安定しており、同じ薬を長期間服用している患者さんについて、医師が大丈夫と判断した場合リフィル処方箋の対象となります。また、使用できる薬にも制限があり、湿布や睡眠導入剤、医療用麻薬のようなものは対象外となっています。

リフィル処方箋のメリット

- ・通院負担が減る（時間や通院費が減る）
- ・医療費の節約につながる
- ・通院による感染症にかかるリスクが減る
- ・薬を受け取る日がある程度自由に決められる

リフィル処方箋のデメリット

- ・診察や検査を受ける機会が減る
- ・処方箋を保管しておかなければならない
- ・処方箋を紛失した場合、自費での再発行、もしくは再受診が必要となる

リフィル処方箋は、一度処方されたら2回目、3回目は薬を受け取るために病院での診察を受ける必要がなくなるため、通院にかかる時間・費用が節約できます。また、移動の機会を減らすことは、感染症に感染するリスクを減らすことにもつながります。2回目以降の受け取りに関しては、「調剤予定日の前後7日以内」となっており、ある程度余裕を設けられているので、急な予定などにも合わせて柔軟に受取日を決められるのも特徴です。

デメリットとしては、診察、検査を受ける機会が減ることで、細かな体調の変化を見逃してしまう恐れがあることです。リフィル処方箋による投薬期間中であっても受診することはできるため、体調に変化がある場合は、積極的に受診、薬剤師への相談をお勧めします。

1つの処方箋を複数回使用する必要があるため、患者さん自身でその処方せんを保管しておく必要があるのもデメリットの一つです。紛失した場合、次回以降お薬が受け取れなくなる上に、自費での再発行、または再受診が必要になるのでご注意ください。調剤薬局によっては、処方箋を預かってくれる場合もありますので、都度ご相談ください。

○最後に

患者さんの医療費や通院における負担等の軽減が期待できるリフィル処方箋というシステムですが、薬を調剤薬局で受け取る「院外処方」を採用している医療機関向けの制度であり、当院のような主に院内で薬を受け取る「院内処方」の場合は対応しておりません。気になる場合は、まず医師、看護師、薬剤師にご相談ください。

メリット、デメリットをしっかりと理解し、賢くリフィル処方箋を利用しましょう。

呼吸法について

(臨床心理室)

今回はリラクゼーションの一種である呼吸法をご紹介します。

腹式呼吸を積極的に活用して、心身の健康の回復・維持・増進に役立っているのが呼吸法です。自粛生活も長くなり、自由に過ごせずストレス発散の機会も少なくなっていると思いますので、自宅で簡単にできるストレス解消方法として取り入れてみてください。

背もたれに軽くもたれる
膝は鈍角、両手は膝の上
首は軽くうなだれる

●呼吸法<10秒呼吸法>

①	姿勢を整えて目を閉じる *横になっていてもOK
②	吸っている息を全て口から吐き出す
③	「1, 2, 3」⇒鼻から息を吸って、お腹を膨らませる
④	「4」⇒一旦止める
⑤	「5, 6, 7, 8, 9, 10」⇒ゆっくりと口から息を吐き出し、お腹をへこませる
⑥	最後に伸びなどを行ってください
	*③~⑤を3分間程行ってください

身体に力が入ります

力も一緒にぬく
力が抜ける感じを感じましょう

☆「吸う」より「吐く」ほうに重点を置く

吸う息⇒自然に任せる

吐く息⇒吸う時間の2倍くらいかけて、

口から細く長く、遠くに吐き出すように。

身体全体の力をふーっと抜きながら。

*吐くときに、「日ごろの疲れや不安が気持ちよく吐きされる」ことをイメージしてみましょ。

1・2・3 (鼻から息を吸う) 4 (息を止める) 1・2・3 (鼻から息を吸う)



膨らませる



へこませる

【留意点】

* 時間や腹式呼吸などにとらわれずに、自分にとって無理のない自然なリズムとペースで、ゆったりとした気持ちで行うことが大切です。

* 呼吸にともなって生じる身体の緊張と弛緩をゆっくり味わいましょう。

* 横になって実施する際は、そのまま寝てしまっても。

呼吸法はいつでもどこでも、簡単に取り入れることのできるリラクゼーションです。時間や場所がととのっていないなくても、一息つく時間があれば実施できます。紹介した方法にこだわらずに、緊張したときリラックスしたいときなど、ぜひ取り入れてみてください。

○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）

- 病室のロッカーの1カ所に鍵を付けてもらいたい。

▶ご不便をお掛けし、申し訳ございません。

床頭台1台1台は鍵を設置する事は困難です。現在、2階、3階食堂談話室には鍵付きロッカーを設置しています。ご利用の希望がございましたら お申し出ください。

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

