

# MISAKI

KOKUBU CENTRAL HOSPITAL  NEWS

## vol.2

霧島市民に必要とされる施設  
美崎会 活動 情報誌



**FREE**

ご自由に  
お取りください

# 院長より新年の御挨拶

## 当院のこれからの在り方

藤崎 剛齋

Takayoshi Fujisaki

医療法人美崎会 国分中央病院 理事長・院長  
社会福祉法人みさき会 理事長



1999 関西医科大学医学部卒業  
2002 国分中央病院 院長就任  
2003 医療法人美崎会設立 理事長就任  
2015 社会福祉法人みさき会 理事長就任

あけましておめでとうございます。病院長の藤崎です。

昨年は、渋野日向子の全英女子オープン優勝やラグビーW杯での日本代表の活躍等、スポーツ界では明るいニュースが多くありました。その一方で我々の生活を取り囲む環境は悪化する一方です。消費増税、働き方改革、最低賃金の引き上げ、特に東京オリンピック後の日本経済は更に厳しい状態になることが予想されます。

2019年の出生数は約86万人。子供7人のうち1人は貧困、そして独身で仕事をしている女性の3分の1は、貧困やリストラに直面するなど、我々国民が生活する社会環境は、悪化する一方です。これらの問題を改善するには、特に少子化の問題は思い切った大胆な施策が必要と考えます。ぜひ政治家、役人の方々には、真剣に取り組んで頂きたいです。

さて、我々医療介護業界も地域医療構想という大改革がスピーディーに進んでおります。地域医療構想とは、医療の区画整理のようなものです。要するに、各医療機関が機能や地域で求められる役割をより明確にし、限られた医療資源を最大限有効活用しようというものです。

国分中央病院の場合だと、人工呼吸器や人工透析の使用も含めた内科的な全身管理、治療を行うこととなります。それに加えて、患者さんの身体状態を向上させるために、リハビリテーションを集中的に提供したり、患者さん1人1人にあった栄養管理（今、最も力を入れていることの1つ）、看護、適切な薬剤管理を行うことです。

寝たきりの患者さんが入院した場合、そのまま寝たきりにしてしまう、これは最悪の病院です。離床を促し、更衣・整容など入院前と同じような生活環境で療養してもらい、1日も早く在宅（自宅）へ戻っていただく。そして、再び入院が必要になったら速やかに入院し、リハビリテーションを行いながら速やかに在宅（自宅）に帰る。いわゆる地域包括ケアシステムの中で医療・介護を提供していく。

自院で完結できないことは、他の医療機関とスムーズな連携をとり、治療が終われば速やかに戻ってきてもらい、在宅（自宅）へ戻ってもらう。それが、地域医療構想の中における当院に課せられた役割と考えます。

当院は、国分のだ真ん中に位置し、地域包括ケアシステムの一役を担うことができる病院です。

その強みを最大限に活かし、職員・患者さん・家族が少しでも幸せになれるよう、協力ができればと思います。



# 看護・介護部 からのたより

国分中央病院 看護部長 河本 智美



## みなさんは看護・介護と聞いて 思い浮かぶ姿はどのようなものでしょう。

優しく話を聞いてくれる姿・・・注射や検査をする姿・・・バタバタ走りまわる姿・・・など、みなさんが看護師の仕事と聞いてすぐに思い出す姿は、医師からの指示のもと診療の補助として行っている注射や点滴をする姿が多いのではないのでしょうか。一方で介護と聞くと食事や入浴など身の回りのお世話をしている姿でしょうか。私たちはみなさんが知っているよりも多くの仕事を幅広く行っています。

私たちは、生まれたばかりの赤ちゃんから亡くなるまでの方、全ての人を対象にケアを提供しています。その人がその人らしく過ごせるよう、健康を維持できるよう手助けを行うこともあれば、何か病気や怪我をされている方へは健康を最大限取り戻す手助けをし、できない部分のお手伝いすることもあります。このように食事や入浴などの身の回りのお世話はもちろんですが、対象となる方やご家族のその時々にある不安などに対する精神的ケアももちろん行っています。不安や悩みがある時には何でも相談して

いただいで構わないと思います。介護士は日常生活の援助という面においては看護師よりも技術にまさっており、きめ細やかなケアをしており、対象となる方にとってはより近い存在にあるかもしれません。

当院の看護・介護部は笑顔を忘れず、心のこもった看護・介護を提供することを目標に日々の業務に取り組んでいます。当院の患者さんの多くは80歳以上の高齢者です。これからの人生をどのように過ごしていきたいか、できる限り患者さんやご家族の思いを聴き、寄り添えるようケアにあたっています。入院生活の中での苦痛が軽減できるよう、また退院後の生活への不安を少しでも減らし退院していただけるよう、スタッフ一丸となってケアに取り組んでおりますので、気兼ねなくご相談やご意見いただければと思います。各病棟や当院の看護部としての取り組みは次回以降少しずつ紹介していきたいと思っておりますので、お楽しみに。

# お家に帰ろう！

国分中央病院 理学療法士 二川 優

## 当院、リハビリテーション室の役割について



急性期段階



回復期段階



在宅

急性期・回復期・在宅には、それぞれに特化したリハビリテーション（以下、リハビリ）の役割があります。急性期段階のリハビリでは、疾病・受傷により手術や治療を行う際に、必要以上に体力や筋力が低下しないように関わりを持ちます。

当院、リハビリテーション室の役割は、イラストでの回復期段階の患者さんとの関りになります。急性期段階では、入院・治療という側面から、どうしても動く頻度が減ってしまい体力・筋力が低下してしまいがちになってしまいます。回復期段階のリハビリは、急性期段階の疾病・受傷した

状態が落ち着き、在宅に向けて失ってしまった**能力の回復**、または現在の状態に合わせた**動作の獲得**、生活することを考えた**家屋設備の検討等**を行っていく段階です。



回復期段階で最も大切なことは、

**『その方が、実際にどう生活するのか？』**を、常に考えてリハビリを展開していくことだと考えています。

初期段階では、極力ベッドから離れられるように病棟全体で取り組んでいき、回復に応じて病院生活自立のために援助していきます。必要以上の手助けは患者さんにとって、回復を妨げることにしかありません。患者さんによっては、『前の病院ではしてくれたのに・・・』との発言もありますが、説明・理解していただき少しでも早く在宅復帰できるように対応しています。患者さんには高齢者の方も多く、長く在宅で暮らすためにスタッフ一丸となって頑張っています！





### ティルトテーブル

電動で傾斜させることのできるベッドを使い、自分では立つことの出来ない患者様の起立を行います。

長期間寝ていて急に起き上がると血圧が下がって立ちくらみがおこる（起立性低血圧）。起立が困難な患者さんへの足関節の尖足予防。また、血圧を測定しつつ、早期から起立を行うことで、姿勢を保つための筋肉の筋力低下や、心臓など循環器系の機能低下の予防が出来ます。



足部の状態に応じた調整が出来ます

### 低周波

主に知覚神経に対して刺激を加える治療法です。周波数やパルス幅という設定を変えることで、身体への働きかけを様々に変えられるのが電流刺激療法の大きな特徴です。

麻痺による筋委縮予防・マッサージ効果・疲労回復・血行改善・神経痛・筋肉痛の痛みの緩解・筋肉のコリをほぐす等に用います。



患者さんと一緒に畑を作りました！

リハビリスタッフと患者さんと一緒に一から畑を作りました。経験のある方と一緒に楽しみながら、一緒に育てていくことで、毎日の楽しみになっていくようです。なかなか外に出られない患者さんもあり、リハビリスタッフと一緒に外に出て季節感を味わえるようになっていきます。

作業療法士 田中 凜



# 栄養通信

国分中央病院 管理栄養士：木園 広海

## 油のはなし



多くの油脂はエネルギー源として使われますが、人の体内では合成できない脂肪酸(=必須脂肪酸)は生体の維持に必要となります。この必須脂肪酸は欠乏すると特有の欠乏症を呈するので、食事から摂取しなければなりません。

### 必須脂肪酸には2種類あります！

#### 1.オメガ6:リノール酸 コーン油、大豆油

△菓子やパン、マヨネーズ、カップ麺、惣菜など加工食品やファストフードに含まれ、摂取過多になりやすい。

摂りすぎるとアトピーや花粉症、動脈硬化、心臓の病気を引き起こす。

#### 2.オメガ3:α-リノレン酸、EPA、DHA

α-リノレン酸:アマニ油、エゴマ油  
EPA、DHA:魚類に含まれる油

△魚を食べる機会が減ったため不足しがち。

動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞、高血圧、などの予防、美白効果がある。

細胞膜は柔軟になり、血管もしなやかに、血液がサラサラになります。

α-リノレン酸は体内でEPAやDHAにも変換されます。

魚を食べる機会が少ないと感じたら、アマニ油やエゴマ油でオメガ3の油小さじ1杯で補いましょう。

#### アマニ油・エゴマ油を取るときの注意点

酸化が早いので加熱調理は禁止。食べる直前にサラダや納豆などにかけて食べるのがおすすめです。

### おすすめレシピ ～納豆とアボカド丼～

#### 材 料

納豆	1パック	刻みのり	少々
アボカド	1/2個	卵	1個
ご飯	120g	アマニ油	小さじ1

#### 作 り 方

1. アボカドは1cm角に切る。
2. 納豆にアマニ油と醤油をかけてよく混ぜる。
3. ご飯を丼ぶりによそって、上に①と②をのせる。
4. 最後に生卵をのせ、刻みのりを散らす。



# 薬剤耐性について

国分中央病院 薬剤師 松枝 寛治

## 薬剤耐性はどのようなときに起こるのか

薬を繰り返し使用していると、薬に対する耐性が生じることがあります。例えば、モルヒネの使用やアルコールの摂取が長期にわたると、だんだん量を増やさなければ同じ効果を得られなくなります。では私たちの日常ではどのような場面で薬剤耐性が起こるのでしょうか。

### その薬、本当に必要?～抗菌薬について～

皆さんは風邪を引いたとき病院に行ってお医者さんから抗菌薬をもらった経験はないでしょうか?しかし、風邪の原因のほとんどはウイルスです。抗菌薬はウイルスではなく細菌に効く薬でした。ウイルスをやっつける力のない抗菌薬を服用することは効果がありません。それだけでなく、耐性菌の出現や副作用の観点からも、必要がないのに抗菌薬を服用することは推奨されません。抗菌薬は細菌による感染症の治療に使う薬です。普通の風邪など、ウイルスによる感染症には、抗菌薬は効果がありません。

細菌感染症と判断して投与された抗菌薬は、病気の原因となっている細菌だけでなく、さまざまな細菌に効きます。例えば抗菌薬を使うと、ヒトの腸にいる非常に多くの種類と数の細菌のうち抗菌薬が効く菌だけが死んでしまい、効かない菌(薬剤耐性菌)が生き残ります。生き残った薬剤耐性菌が増えてなんらかの感染症をおこせば、抗菌薬が効かない菌ですから、治療に困ることになるかもしれません。どんなに注意しても抗菌薬を使うと耐性菌が生じる可能性がありますので、抗菌薬を使う機会を本当に必要なときだけに絞り込み、必要のないときは使わないことが薬剤耐性菌対策にはとても大切です。

### お薬、正しく飲んでますか?

皆さんは風邪を引いたとき服薬と休養をとって体の回復を図っているかと思います。しかし体調が回復してきたとき「体調がだいぶ良くなったし、薬の量減らしちゃっていいよね?」ってことはありませんか?

### 自己判断で薬の量を減らしては駄目です!

勝手に薬の量を減らしてしまうと、血液中の抗菌薬の濃度が低すぎる状態になってしまいます。薬の濃度が低いので細菌が完全に死滅せず、病原菌が抗菌薬に徐々に慣れてしまいます。生かさず殺さずの状態を続けることによって、細菌が耐性を獲得しやすい環境を整えてしまいます。

また、薬の特徴によって1日に飲む回数は異なることがあります。用法用量を確認して正しく内服しましょう。なお、妊娠している方、授乳中の方は、医師や薬剤師にその旨を伝えましょう。抗菌薬の種類や妊娠の時期により、赤ちゃんに影響するものと影響しないものがあります。自分で判断せずに必ず相談してください。

### 症状がよくなったのに、なぜ薬を飲まなくちゃいけないの?

症状が良くなると、薬の服用をやめてしまう方がいます。しかし、症状が良くなったとしても体内に細菌が残っていることがあり、治療が終わらないうちに抗菌薬の投与をやめてしまうと、きちんと治らずに感染症をぶり返してしまう恐れが高まります。したがって、完全に体内から原因となった細菌がいなくなるまで、きちんと服用する必要があります。

### 症状の有無に関わらず、お医者さんから指示された抗菌薬はきちんと飲み切りましょう。

抗菌薬を残しておいていつか使おうと考えるのは一見合理的に感じるかもしれませんが、しかし、その抗菌薬が次も効くとは限りません。思わぬ副作用が出る危険がありますし、保管状況による変化も心配です。抗菌薬を取っておかないようにしましょう。

### 耐性菌を出現させないために、「耐性菌が発生しやすい環境」をつくらないようにしましょう。

## 美崎会グループのご紹介



## 国分中央病院

〒899-4332 鹿児島県霧島市国分中央1丁目25番70号

TEL.0995-45-3085



サービス付き高齢者向け住宅

## メディカーサ国分中央

〒899-4332 鹿児島県霧島市国分中央1丁目25番51号

TEL.0995-73-7111



地域密着型特別養護老人ホーム

## ソ・ウェルこくぶちゅうおう

〒899-4332 鹿児島県霧島市国分中央3丁目12番29号

TEL.0995-73-8300

美崎会グループのWebサイトは下記よりご覧ください

<http://www.misakikai.or.jp/>


