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

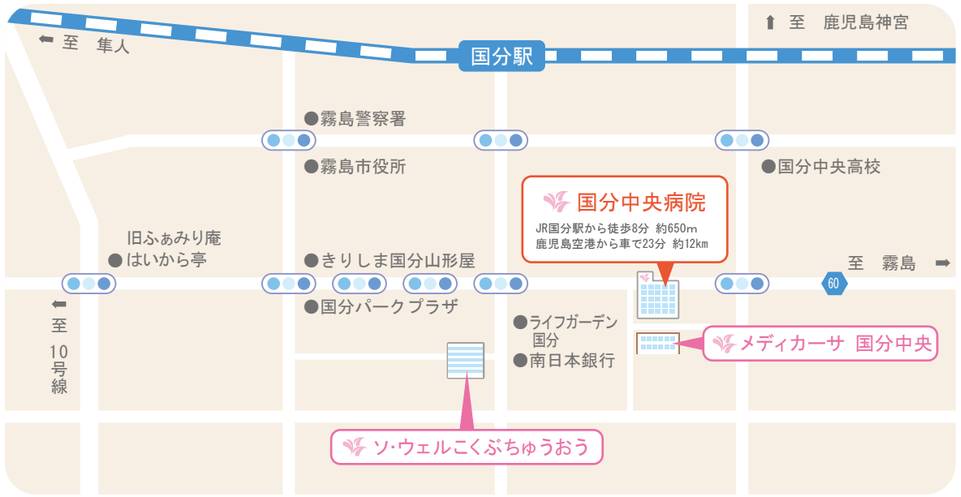
ソ・ウェルこくぶちゅうおう

〒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/ 美崎会 検索



■外来診療科目

●内科 ●呼吸器内科 ●循環器内科 ●消化器内科
●外科 ●皮膚科
●リハビリテーション科

診療時間のご案内

外来診察日	月曜日～土曜日		
診療時間	月～金曜日	9：00～12：30（受付は12：00まで）	
		14：00～17：00（受付は16：30まで）	
	土曜日	9：00～12：30（受付は12：00まで）	

診療科目別の診察時間

令和6年4月現在

		診療科目	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:30	内科	内科	○		○	○	○	
		呼吸器内科		○		○	○	
		循環器内科	○	○	○	○	○	○
		消化器内科		○	○	○		○
	外科	外科					○	○
		皮膚科		○				
午後 14:00～17:30	内科	内科	担当医					
	外科	外科					○	
		皮膚科		○				
	リハビリテーション科		○	○	○	○	○	午前のみ

下記の専門外来の診察曜日に関してはまずはご相談ください。
■糖質制限外来

MISAKI KOKUBU chuo HOSPITAL NEWS vol.21
編集／医療法人 美崎会 国分中央病院 IT・広報委員会 発行日／令和7年4月1日
〒899-4332 鹿児島県霧島市国分中央1丁目25-70 TEL 0995-45-3085 FAX 0995-45-3088
VEGETABLE OIL INK

Kokubu Chuo Hospital NEWS

MISAKI

vol.21

霧島市民に必要とされる施設
美崎会 活動 情報誌





P.2 在宅医療・介護
P.4 高血圧と放射線検査







P.5 高血圧の原因
P.6 有酸素運動と血流
P.7 栄養管理室

FREE ご自由にお取りください

在宅医療・介護



日本は超高齢化社会になり、病院で治療を受けるよりも、在宅で医療・介護を受ける人が多くなると予想されています。

在宅医療とは？

在宅医療とは、文字通り在宅で医療を行うことです。医師や看護師、理学療法士などの医療従事者が、患者さんのお住まいを訪問し、医療活動を行います。自宅だけではなく、老人福祉施設に入居されている方も、在宅医療の対象となります。

在宅医療には、看護師が訪問し療養上のお世話や病状の観察を行う「訪問看護」、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が訪問し日常生活の自立等をサポートする「訪問リハビリテーション」、介護福祉士や訪問介護員（ホームヘルパー）が訪問し、身体介助や生活援助など日常生活のサポートを行う「訪問介護」などがあります。

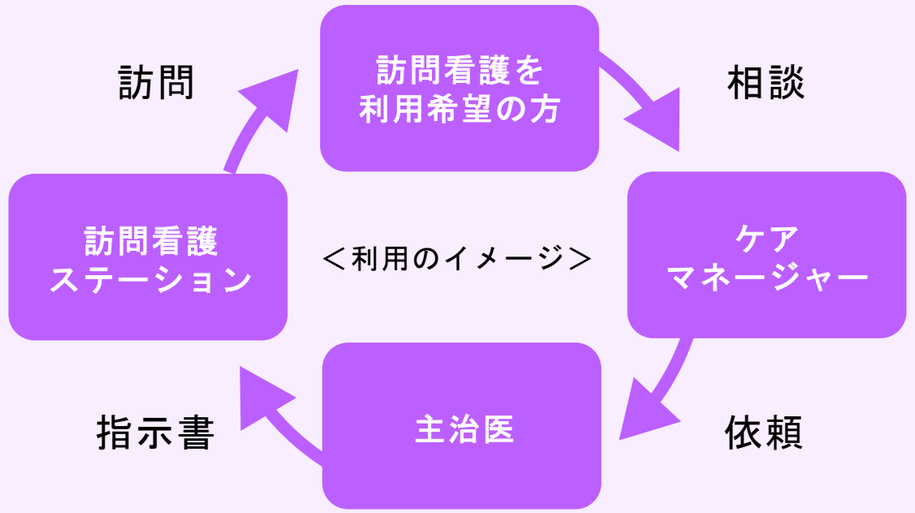
訪問診療と往診の違い



往診は、通院できない患者さんからの連絡を受けて医師がその都度訪問して診察する事です。それに対し訪問診療は、計画にもとづいて定期的に訪問して行われる医療行為を指します。

どうやって利用するの？

在宅医療を希望する場合、まずは主治医にご相談ください。また、病院にある「患者相談窓口」で医療ソーシャルワーカーが患者さんやご家族の相談に応じています。介護保険の認定を受けている場合は、居宅介護支援事業所のケアマネージャーにご相談ください。
どこの医療機関に連絡したらよいかわからない場合は、各地域にある「地域包括支援センター」に連絡してみるのも一つの方法です。
訪問看護・訪問リハビリテーションには医師からの指示書が必要です。介護保険を利用して訪問看護・訪問リハビリテーション・訪問看護サービスを受けるにはケアマネージャーにケアプラン（サービス計画）を作成してもらう必要があります。



高血圧と放射線検査

— 放射線技師はこんな検査で病気の発見をサポートしています —

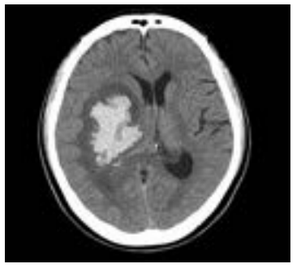
高血圧が続くと…

血圧が高い状態が続くと、血管に強い負担がかかります。
その結果、血管が傷ついたり硬くなったりして、**脳・心臓・大動脈・腎臓**などにさまざまな影響を及ぼすことがあります。

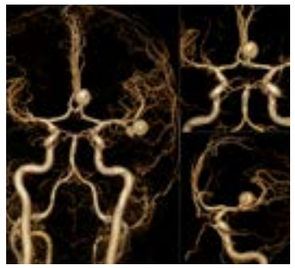
高血圧によって起こりやすい病気

脳

- 脳出血
- 脳梗塞



脳出血



脳動脈瘤

心臓

- 心肥大
- 心不全

大動脈

- 大動脈解離
- 大動脈瘤



腎臓

- 腎障害
- 腎血管の異常

そこで活躍するのが「放射線検査」

検査	わかること
頭部ＣＴ	脳出血やどの有無
頭部ＭＲＩ	脳梗塞や脳血管の状態
胸部Ｘ線	心臓の大きさ、肺うっ血など
胸腹部造影ＣＴ	大動脈や臓器の状態
腹部ＣＴ・ＭＲＩ	腎臓などの状態

高血圧の原因

仕事、家事、人間関係…色々がんばりすぎていませんか？
そんな時は知らない間に高血圧になっている可能性があります。

まずはチェックしてみましょう！

- □煙草を吸っている
- □濃い味付けが好き
- □家族に高血圧の人がいる
- □ストレスが溜まっている
- □閉経している
- □多量の飲酒
- □運動不足
- □睡眠不足
- □肥満

当てはまる項目があれば血圧もチェックしてみましょう。

180以上	Ⅲ度高血圧				
160-179	Ⅱ度高血圧				
140-159	Ⅰ度高血圧				
130-139	高値血圧				
120-129	正常高値血圧				
120未満	正常血圧				
収縮期血圧※1 / 拡張期血圧※2	80未満	80-89	90-99	100-109	110以上

※1 **■収縮期血圧**　心臓が縮んでいるときの血圧を「収縮期血圧」といいます。

※2 **■拡張期血圧**　心臓が拡張しているときの血圧を「拡張期血圧」といいます。

有酸素運動と血流

血圧を下げるためには運動、特に有酸素運動がおすすめです。
運動することで全身の血液循環を活発にし、酸素や栄養素を体の隅々まで届けるとともに老廃物の排出を促します。運動を習慣化することで様々な生活習慣病の予防、改善が期待できます。



運動の効果と仕組み

血管の柔軟性向上：血管が広がりやすくなり、血流がスムーズになります。
ホルモンの調整：血圧を上げる神経やホルモンの働きを抑えます。
その他の効果：体重減少や糖尿病・脂質異常症の予防にもつながります。

おすすめのやり方

種類：ウォーキング、軽いジョギング、自転車こぎ、水泳など。
時間と頻度：1回30分以上（または10分×3回など合計30分以上）、できれば毎日。
強度の目安：「少し息が弾むが、会話はできる」程度。（ややきついと感じるレベル）

毎日の食事から血圧管理を考えよう

当院の管理栄養士おすすめ！
おいしく減塩！うま味の活用

トマトチキンソテー



材料（1人分）

	鶏もも肉	1切れ（約60g）
	塩	少々
	こしょう	少々
	たまねぎ	1／4個
	しめじ	1／6P
	レタス	1枚
	オリーブ油	小さじ1／2
A	トマト	1／4個（約40g）
A	ケチャップ	小さじ1強
A	ウスターソース	小さじ1／3
A	塩	少々
A	おろしにんにく	少々



作り方

① 鶏肉に塩・こしょうを振り、しばらくおく。
② 玉ねぎは縦半分にして繊維を断ち切るように約1cm幅に切り、しめじは石づきをとり小房に分け、トマトは1cm角、レタスは食べやすい大きさに切る。
③ フライパンにオリーブ油を引き、中火で温め、①とたまねぎ・しめじを入れ蓋をする。鶏肉は途中2～3回裏返して両面焼き、たまねぎ・しめじは炒める。
④ ③に火が通ったら皿に取り出す。
⑤ フライパンにAを入れ、トマトの形が崩れる程度まで煮てトマトソースを作る。
⑥ ⑤に④を戻しソースをからめる。
⑦ 皿にレタス・鶏肉・たまねぎ・しめじを盛りつける。

減塩ポイント

・調味料の中でも食塩含有量の少ないケチャップを使用しています。

＜調味料の食塩含有量＞
醤油　＞　味噌　＞　ソース　＞　トマトケチャップ　＞　マヨネーズ
うま味成分をかけ合わせることでうま味が強くなるため、追加の調味料の味付けが少なくてすみます。

＜今回使用した食品のうま味成分＞
イノシン酸（鶏肉）×グルタミン酸（トマト・たまねぎ・しめじ）