vol. **37**

Happy Hapy

新年のご挨拶

特 集

【トピックス】

「外来のご案内」 「リハビリ合同勉強会・講演」

ご自由に お持ち帰り ください





新年のご挨拶



3日坊主と1日26時間

霧島記念病院 理事長・院長 平原 一穂

令和6年を迎えました。今年が皆様にとって良い1年であることを祈願致します。

毎年新たな年を迎えるたびに、その年に成し遂げたい項目を10項目掲げることにしています。仕事に関することから日常生活のごく些細な事まで思いついた順番に書き留め、その年の終わりに項目ごとにどの程度実践できたか自己採点します。不合格となる項目の中には、是非とも成し遂げたいものがあるのですが、3日坊主になってしまっているものもあり、次年度に引き継いだりします。

「色々なことをする時間がよくありますね」と聞かれたりしますが、時間は見つけるしかありません。 1日24時間しかありませんが、時間を作り出すきっかけは、次のような経緯があったからです。

当院に7年前に入職するまで鹿児島市立病院に20年勤務していました。それまでは、往復2時間かかる病院に通勤していました。市立病院に勤務してからは往復10分程度でした。半年程経過した頃、自分の時間の使い方が以前とまったく変わっていないことに気づいて愕然としたことがあります。通勤時間の2時間がなくなったのに、今の自分はこの2時間、何をして過ごしているのだろうかと。この2時間は、仕事とは無関係なことに使ってもよいのだと決めて、自分のしたいこと項目を作り出すようになりました。社会人になってからは、宿題は自分が自分に課さないと誰も与えてはくれないと思います。遠方から通勤していると考えて、1日20分でも30分でも時間を作り出して、自分に新たな宿題を出してみてはどうでしょうか。何かしら新たなものが見つかり、セレンディピティを味わえたりします。

さて今年は辰年です。皆さんは何年生まれですか?

私たちが日常使用している十二支は元々、子(し)、丑(ちゅう)、寅(いん)卯(ぼう)、辰(しん)、巳(し)、午(ご)、未(び)、申(しん)、酉(ゆう)、戌(じゅつ)、亥(がい)と読まれており、動物とは全く関係がなかったのですが、分かりやすいように日本では子(ね)は鼠、丑(うし)は牛、寅(とら)は虎、卯(う)は兎、辰(たつ)は竜、巳(み)は蛇、午(うま)は馬、未(ひつじ)は羊、申(さる)は猿、酉(とり)は鶏、戌(いぬ)は犬、亥(い)は猪の動物が当てがわれました。この中で、今年の竜だけが空想上の動物ですが、選ばれた理由ははっきりしていないようです。

辰年生まれの特徴として、勇気や粘り強さ、情熱的で自信を持っている、個性的、好奇心旺盛な行動力などがあるようです。今年辰年のあなたは如何ですか?

また、辰年は陽の気が動いて万物が振動するので、活力が旺盛になって大きく成長し、形が整う年であると言われています。当院も今年は、登り竜にあやかって大きな転換を図りたいと計画していますので、皆様のご協力とご指導・ご鞭撻をよろしくお願い致します。





冬型栄養失調とは



冬型栄養失調とは、冬の寒さに対し身体を温めようと、たくさん栄養を必要としたために起 きる栄養失調の事を言います。人の身体は冬の寒さに対応するため、多くのエネルギーを消費 します。この消費量は夏と比較した場合、10%も増加すると言われており、普段通りの食事を していても、栄養不足の状態に陥ってしまう恐れがあります。もしダイエットの為にカロリー 制限をしているというのであれば、特に注意が必要です。中でも、ビタミンB群・ビタミンC・鉄 分などは特に不足しがちの栄養素です。積極的に摂るように心がけましょう。

冬型栄養失調が原因で起こりやすい症状



- まぶたがピクピクと痙攣する
- ・口内炎ができる
- •傷が治りにくい
- 髪がいつもより抜ける
- 肌が乾燥する
- •疲れやすい





ビタミン類

人は、寒さを感じると、体内では熱を作り出す ために交感神経を働かせ、ビタミンB₁やB₆を消費 します。また、エネルギーを作り出す糖・たんぱく 質・脂質の代謝にも関与している為、冬場はビタ ミンB群の消費量が増える傾向にあります。

ビタミンB群を多く含む食材には、豚肉・豚レ バー・牛レバー・うなぎ・マグロ・サバ・アサリなど が挙げられます。その他、納豆やきなこなどの大 豆製品・ニンニク・焼き海苔などにも多く含まれ ています。

ビタミンCもまた、エネルギーを作り出すのに欠 かせないビタミンです。神経伝達物質の一つであ るノルアドレナリンの合成に関与しており、抗酸 化作用や体内に入った異物を解毒する作用があ るため、冬は特に意識して摂りたい栄養素です。 主に、果物や野菜類に多く含まれているため、み かん・キウイフルーツ・イチゴなど冬が旬の果物 を朝食や昼食に取り入れてみましょう。

分

女性が陥りがちな鉄分不足、冬 場は特にその傾向が強いため注意 が必要です。鉄の吸収はビタミンC が関与しているので、ビタミンCが 不足してしまうと、鉄の吸収も低 下してしまいます。鉄とビタミンC はペアで考え、不足しないように 気をつけましょう。鉄を補う食材 としては、豚や鶏のレバー・はまぐ り・卵黄などがおすすめです。ま た、ココアや抹茶にも鉄分は含ま れています。ココアには、ストレス 解消や疲労回復にも向いているの で、忙しい時にはココアで一息い れてみてはいかがでしょうか。

外来のご案内



外来診療のご案内

当院は原則予約制となっています。

学会出席やその他都合により、急遽休診・代診とな ることがあります。

急患・救急につきましては24時間対応いたします。 事前にお問い合わせください。



脳ドック、高気圧酸素治療、骨粗鬆症検査をご希望の方はお気軽にお問い合わせください。



脳ドック

脳卒中や脳腫瘍、認知症などの脳 疾患の早期発見・予防のために脳の して、10~20倍の酸素を体内に取り 早めに検査を受けてみましょう。骨粗鬆 健康診断を受けてみましょう。



高気圧酸素治療

通常の呼吸で得られる酸素量に対 込むことができ、血液内の酸素量を症になると僅かな衝撃で骨折しやすく 上昇させ患部に血液を介して多くのなり、寝たきりといった介護支援が必要 酸素を送り、障害組織の再生、炎症な生活になりかねません。 の早期沈静化を促す治療です。



骨粗鬆症検査

ご自身が骨粗鬆症であるかどうか、



お問い合わせ

20995-47-3100

information

診療時間(診療受付:午前8:30~ 診療:午前9:00~)

午前	午後		
9:00 - 12:30	14:00 - 17:00		

新患外来 担当医表

	月	火	水	木	金	土	E
午前	平原	平原	平原	平原	平原	担当医	担当医
午後	石井	石井	石井	石井	石井	프크스	프크스

受付カウンターの受付名簿に、お名前を記入し保険証を提出してください。

初診の方

当院を初めて受診される方 受診される診療科が初めての方

受付にて問診票記入

(問診票は受付でお渡しします。) 外来看護師が聞き取りをします。

受付にて各種保険証・お薬手帳・各種公費受給者 証・紹介状・画像データなどを提出してください。

医師診察

各種検査(一般撮影、MRI、CT、超音波検査、採 血、検尿、脳波、心電図など)が必要な方は検査室 へ案内します。

検査終了後は外来待合室でお待ちください。 (外出される際は受付に必ずお伝えください。)

医師の診察

結果説明と治療方針の説明があります。 お薬が必要な方は院外処方せんを発行いたしま す。

会計

診察終了後、診察予定表を受付に提出してくださ

院外処方せんをお渡ししますので、処方せんをか かりつけ薬局にお持ちください。

再診の方

同じ疾患で当院に 通院されている方

受付にてお名前と予約時間をお伝えし、月1回保 険証を提出してください。

受付にて問診票記入

(問診票は受付でお渡しします。) 外来看護師が聞き取りをします。

各種検査(一般撮影、MRI、CT、超音波検査、採 血、検尿、脳波、心電図など)が必要な方は検査室 へ案内します。

検査終了後は外来待合室でお待ちください。 (外出される際は受付に必ずお伝えください。)

医師の診察

結果説明と治療方針の説明があります。 お薬が必要な方は院外処方せんを発行いたしま

会計

診察終了後、診察予定表を受付に提出してくださ

院外処方せんをお渡ししますので、処方せんをか かりつけ薬局にお持ちください。



初めて診療を受けられる方へ

当院は原則として予約制です。

※急患は24時間対応していますので電話(0995-47-3100)にてお問い合わせください。

当院へかかりつけ変更希望の患者さんは、他の医療機関等からの紹介状(診療情報提供書)をお持ちください。また内服している お薬がある方は、お薬手帳をお持ちください。紹介状(診療情報提供書)を持参することで医師は患者さんの病状を迅速に把握する ことができ、検査の重複を防ぐことができます。できるだけ速やかに診療するよう配慮していますが、予約がない場合や救急・急変対 応で待ち時間が長くなる場合がありますのでご了承ください。

再診の患者様へ

当院は原則として予約制です。

診療が継続している方、定期的に通院している方は、必ず次回の予約をお取り ください。予約が確定できない時は、後日電話で予約をお取りください。予約がな く受診された場合は、待ち時間が長くなる場合がありますのでご了承ください。

車椅子をご利用になる方へ

院内に車椅子を準備しています。必要な 方は受付へお尋ねください。

PT。OT。ST合同勉強会



令和5年9月30日に当院講義室にて、PT·OT·ST合同勉強会を開催しました。霧島市内外のリハビリスタッフから学生の皆さんまで32名の参加がありました。遠くは都城から足を運んでいただき、感謝の気持ちと同時に皆様の勤勉な姿勢に感動いたしました。

今回の勉強会は、リハビリ3部門のブースを設け、各部門の垣根を越えて自由に意見交換をしてもらうというコンセプトで開催しました。院外勉強会自体も初めての試みであり、開場するまでは不安でいっぱいでしたが、皆様の積極的な発言により、スムーズかつ有意義な勉強会となりました。緊張も一瞬で消え、1時間が本当にあっという間に過ぎ去りました。

各分野のテーマは以下の通りです。



電気刺激装置を使用した歩行訓練とPerfusion CTの変化について

- ①電気刺激装置 NMF1 体験コーナー
- ②症例報告

視床出血患者に対してNMF 1 使用後の機能評価とPerfusion-CTの変化について



運転シミュレーターの体験と事例患者紹介

- ①Hondaドライビングシミュレーター体験コーナー
- ②症例報告

脳梗塞患者に対してDS使用後の運転に関する高次脳機能評価と身体機能評価



VFの紹介と事例患者紹介

- ①体成分分析装置 InBody 体験コーナー
- ②最新栄養補助食品 試食コーナー
- ③症例報告

延髄梗塞(ワレンベルグ症候群)患者に対してバルーン拡張法使用前と使用後のVF評価





アンケート結果では、皆様から温かいお言葉を頂き、スタッフー同達成感で胸がいっぱいとなりました。参加ならびに広報してくださいました方々、誠に有難うございました。これからも、PT・OT・ST協力しながら日々の臨床に向き合っていきます。



地域のポープロジェクト

9月15日に霧島市民会館で開催されました霧島市・霧島市社会福祉協 議会共催の「霧島発 地域の絆 プロジェクト みんなで考えよう! 介護予 防と車の運転 ~住み慣れた地域で暮らし続けるために~」にて、当院の 自動車運転リハビリチームが「安全運転のための気づきと予防」という タイトルで講演を行いました。

「霧島発 地域の絆プロジェクト」とは平成30年から霧島市と霧島市社 会福祉協議会が立ち上げたプロジェクトで、地域で活躍する方の事例発 表、地域住民同士の情報交換会など、地域づくりに関連した様々な活動 がおこなわれてきました。

今回の第10弾は自動車運転がテーマということで、加齢に伴う運転操 作の変化や、事故が発生しやすい場面などについてスライドを用いて解 説し、家でもできる脳トレやストレッチを会場の皆様と一緒に行いまし た。

当院の講話以外にも、たけちゃん一座による寸劇や霧島地区のひろば活 動の紹介など、今いる地域でこれからも長く生活するためのアドバイス をたくさんもらえる内容となっておりました。

当日は300名を超える方が参加され、「笑いも交えながら、運転の際の

注意点や危険性を学べました」「自動車運転リハビリを知り驚きました」「心がけ次第で長く車の運転 もできることを知りました | などの非常にうれしい感想を多数いただきました。私たちも、病院という 場所を飛び出して、地域の方々に向けて直接お話をする場をいただけて感謝しております。

これからも皆様が安心して生活していくためのお手伝いをしていきます。何か不安なことがあれば いつでもご相談ください。















撮影者:永田 翼 撮影場所:狐ケ丘高原

解説:ススキがきれいな季節になったので狐ケ丘に行ってみました。ここは大河ドラマ「西郷どん」でも重要なシーンで使われていました。入口から草木が生い茂っていて、結構な勾配を登り、少し苦労しました。スニーカーなどカジュアルな服装では危ないので行くときは注意が必要です。これからも霧島市の綺麗なシーンを探していきたいです。

脳神経外科・循環器内科・整形外科 救急科・内科・外科・リハビリテーション科 頭痛外来・高血圧専門外来



医療法人 健康会

霧島記念病院

Kirishima Memorial Hospital

〒899-4322 鹿児島県霧島市国分福島1丁目5-19

TEL:0995-47-3100 FAX:0995-48-7312

HP http://kirishima-memorial.jp/mail:info@kirishima-memorial.jp



