

【はっぴい はっぴい】
Happy Happy

特集

新年のご挨拶

【トピックス】

「脳神経外科 Q&A」

「病院紹介」

「整形外科案内」

ご自由にお持ち帰り
ください

新年のご挨拶

垂直思考と水平思考

霧島記念病院 理事長・院長 平原 一穂



明けましておめでとうございます。

令和7年を迎えました。今年1年の皆様のご健勝、ご活躍と当院のさらなる発展を祈念したいと思います。

さて日常生活、社会生活を営んで行く時に様々な問題や悩み事に遭遇しますが、皆さんは日頃どのように問題に対処しているでしょうか？

物事の考え方について垂直思考と水平思考という捉え方がありますが、特に水平思考と言うアプローチの仕方をご紹介します。

昔、一人の商人が、ある金貸しから莫大な借金をして困っていました。もし借金を返済できない時は、刑務所に放り込まれる時代でした。年老いた醜い金貸しは、その商人の美しい若い娘に目をつけて、ある取引を提案しました。もし娘をくれるなら、借金は帳消しにしてやろうというのです。途方に暮れる商人と娘を前にして、それではまずいと思ったのでしょうか、ずるい金貸しは次のような条件を出しました。金貸しの家の玄関前には、白い小石と黒い小石が敷き詰めてありました。その中から白い石と黒い石を1つずつ袋の中に入れるから、娘に1つをつかみ出せと言いました。もし娘が黒い石を選べば、娘は金貸しの妻となり借金は帳消しにする。白い石を選んだ時は、娘は今まで通り父親と一緒に暮らせて、借金も帳消しにしてやろうというのです。その条件を受け入れれば確率は半々、50%です。娘が選ぶのを拒めば、父親は刑務所行きとなってしまいます。娘も生活できなくなります。仕方なしに商人と娘はこれに同意しました。

そこで金貸しは敷き詰めてある小石の中から石を二つ拾って袋の中に入れました。ところが、娘は金貸しが二つとも黒い小石を拾ったのを目ざとく見つけて、思わずゾッとしてしまいました。金貸しは、娘に運命を決める石を選べと言って容赦なく迫りました。こうした状況で、もしあなたがこの不運な娘だったとしたら、どうするのでしょうか。

普通の考え方として、慎重に論理的に分析して考えると、次の3つの可能性が考えられます。

1. 娘が選ぶのを拒否する。→父親は刑務所行きとなる。
2. 袋の中のから二つともつかみ出し、二つの黒い石を示して、金貸しの欺瞞をあばく。→そんなことなら、この話はなかったことにする。
3. 黒い石を選んで、父親を刑務所送りから救うために自分を犠牲にする。

何れにしてもこれらの方法は娘にとってはあまり役には立ちません。

この3つの考え方を垂直思考と呼びます。

では、解決策があるのか？実は考え方、見方を変えると、他にも解決法があります。

その解決方法とは、娘が袋の中に手を入れて、小石を一つ選んで取り出し、その色を確認する前に、アッと叫んで、石を玄関前の敷き詰めてある石の中に投げ落としてしまうのです。そして「ごめんさい。緊張し過ぎて落としてしまいました。でも大丈夫、袋の中に残っている石を確認してください。残っている石の色を見れば、私が今落とした小石の色がわかりますものね」と言うのです。こうすれば、金貸しも自分のやったごまかしを認める訳にはいかないでしょう。

この考え方を水平思考と呼びます。石を選ばないとならないという考え方ではなく、袋の中に残る小石に目をつけるのです。垂直思考が状況を綿密に検討し、論理的に考えるのに対して、水平思考の人は、事態を別の角度から検討し、まったく違った物の見方も検討します。トンチみたいな発想に思えるかも知れませんが、日常生活で遭遇する様々な問題や悩み事の解決に役に立つことがあります。

今年の干支は乙巳(きのとみ)です。「巳(へび)」は豊穰、金運を司る神として祀られてきた縁起物で、神の使いとして信仰の対象とされてきました。

「乙」は未だ発展途上の状態を表し、「巳」は最大限に成長した状態を意味します。この二つの組み合わせは、これまでの努力や準備が実を結び始める時期を示唆しています。当院の今年の運命を暗示しているとは思いませんか？

蛇は地面をニョロニョロと水平移動します。蛇の動きにあやかって、様々な角度から物事を見つめる水平思考を試して、楽しんでみて下さい。

今年も1年間、よく笑い、よく食べ、そしてよく話し合っ、健康に楽しく過ごせるようにお祈り致します。

PS;水平思考の訓練です。

マッチ棒4本を使って、ひらがなの「た」の字を作って下さい。簡単ですよ。では次に漢字の「田」の字を作って下さい。折ったりしてはいけません。回答を知っている人は、他の人に教えないように！

ものの考え方には様々な方法がありますが、水平思考という思考方法があります。



院長・脳神経外科医
平原 一穂

脳神経外科

Q & A

寒い季節、「脳卒中」が心配です。
どんなことに気を付けたらよい？

Q 脳卒中は
どんな病気？



A 脳卒中には、血管が詰まる「脳梗塞」、血管が破れる「脳出血」「くも膜下出血」があります。手足の麻痺(まひ)、ろれつが回らなくなる、顔のゆがみが出るなどが典型的な症状です。「くも膜下出血」の場合は、突然の激しい頭痛も特徴です。いずれも命に関わるため、迷わずすぐに救急車を呼んでください。

Q 早めの処置や治療が、
重要と聞きますが…



A 特に脳梗塞の場合、発症してから4時間半以内なら、血栓を溶かすための薬を静脈に注射することができます。その他の場合も、時間との勝負。治療が早ければ、後遺症がなく回復できる可能性が高まります。



Q 注意が必要なのは、
どんな人ですか？



A 高血圧、糖尿病、高コレステロール(脂質異常)などの生活習慣病が危険因子となります。高齢者だけでなく、働き盛りの若い世代も要注意。重症の場合、これまでの日常生活が送れなくなるため、予防が大切になります。脳動脈瘤(りゅう)などの早期発見に効果的な「脳ドック」36,000円(助成金あり※、自己負担:16,000円、火・木曜の午前中)も実施。気軽にご相談ください。



※30歳以上74歳以下の国民健康保険被保険者かつ国民保険税の完納者に限る
※助成金制度は各自治体により異なります



当院では脳血管疾患、整形外科疾患、一般内科疾患の急性期～回復期および維持期まで、複数の病床機能（急性期病棟、地域包括ケア病床、回復期リハビリテーション病棟、療養病棟）を持ち一貫して治療を行うことができます。

一般病棟

急性期疾患の治療・回復を目的としている病棟です。検査・手術が必要な患者さん、脳血管疾患や整形外科を中心に、集中的な治療が必要な時期から、症状が安定してくる時期までの患者さんを受け入れています。

急性期治療後に、さらなるリハビリテーションや長期療養、ご自宅や介護施設への復帰に向けた支援が必要となった場合には、疾患の状態に応じた「地域包括ケア病床」「回復期リハビリ病棟」「療養病棟」での入院継続を検討します。



地域包括ケア病床

急性期治療を終え、症状の安定した患者さんへ、入院での継続的なリハビリテーション、ご自宅へ退院するための住環境調整・福祉サービス利用支援を行います。患者さんが安心してご自宅に退院していただくための準備を行う病棟です。

基礎疾患や状態に応じて、ご自宅からのレスパイト入院の相談も受け付けています。

●レスパイト入院とは●

在宅での介護を担われているご家族が、在宅介護が困難となった場合に一時的に入院の受け入れを行い、介護者の負担軽減を目指す仕組みです。当院の地域包括ケア病床では、介護者の負担軽減の他、病気、入院、冠婚葬祭などで在宅介護が困難となった場合に、医療保険で短期入院を受け入れています。





回復期 リハビリテーション病棟

回復期病棟では脳血管疾患や骨折などの整形外科疾患に対して急性期から症状が安定した患者さんの身体機能回復・向上を中心にリハビリを行い家庭復帰や社会復帰を目指す病棟となります。

病棟では、個々の患者さんの症状に応じた訓練を看護師も行っており、また月に1回担当の看護師・リハビリ(OT・PT・ST)社会福祉士にてカンファレンスを行い患者さんにあった目標を設定しそれに合わせたリハビリを行っています。

患者さん、ご家族を中心に各専門職(医師・看護師・リハビリ・社会福祉士・栄養士・薬剤師)が退院に向けて全力でサポートしていきます。

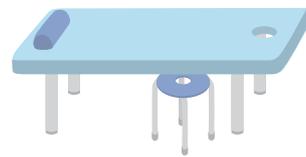


療養病棟

療養病棟は急性期医療の治療を終えても引き続き看護、介護を必要としている患者さんに対してケアを行っている病棟です。

入院生活が長期にわたる為、患者さん1人ひとりと向き合い個別性を考慮したケアを心がけています。

患者さんと向き合い、目配り・気配り・心配りの姿勢を大切に寄り添い、安心して療養生活が送れるようにスタッフ一同取り組んでいます。





整形外科医
押領司 将人

骨密度検査で詳しく測定し、 骨粗しょう症の早期発見を目指そう。

Q. 「骨粗しょう症」が心配です。どんな検査や治療があるの？

●骨粗しょう症とは、どんな病気ですか？

骨量が減って骨密度が低下する病気です。骨強度の低下で、転んで手を付く、せきやくしゃみをするとといったわずかな衝撃でも骨折することがあります。高齢の方の場合、骨折から寝たきりにつながることもあるので、元気で長生き、の健康寿命を延ばすためにも注意が必要。特に閉経後の女性に多く、女性ホルモンの減少や老化も大きく関わっています。

●検査や治療には、どんな種類がありますか？

当院では、DEXA法により、腰椎や大腿骨近位部の骨量や成分を測定します。低下が認められる場合には、患者さんの状態に合わせて内服薬や注射による治療を行います。

●最後に、霧島記念病院の特徴を教えてください

脳神経疾患を中心に救急患者の受け入れを行うなど、地域医療に注力しています。整形外科診療は火・木曜(第1・3・5週の木曜は午後のみ)に行っています。骨密度検査はいつでも実施しています。気軽にご相談ください。





正月とは本来、歳神様をお迎えする行事であり、1月の別名です。歳神様とは1年の初めにやってきて、その年の作物が豊かに実るように、家族が元気で暮らせるようにと約束をしてくれる神様です。現在は、1月1日から3日までを三が日、1月7日までを松の内と呼び、この期間を「正月」と言うところが多いようです。

おせち

「おせち料理」とは、季節の変わり目(節供)に神様へお供えした料理でした。なかでも正月が最も重要な節句であることから、やがておせち料理といえば正月料理をさすようになりました。それぞれの食材に願いがこめられています。

ごぼう…細く長く幸せに過ごせますように。

えび…腰が曲がるまで長生きできますように。

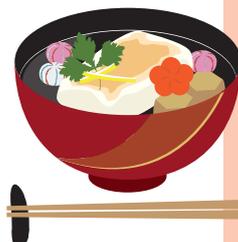
黒豆…「マメ」に暮らせるように。

数の子…卵の数が多いことから、子孫繁栄を願う。

昆布巻き…「よろこぶ」のごろあわせから。

紅白かまぼこ…半月形は日の出に似ていることから新しい門出を表す。

きんとん…きんとんを黄金色に輝く財宝に例えて、豊かな一年を願う料理



お雑煮

歳神様に供えた餅のご利益を頂戴するために作った料理が「雑煮」です。地方色豊かな料理で、大きく分けて白みそ仕立ての関西風としょうゆ仕立て(すまし仕立て)の関東風があります。この他にも全国に特色ある雑煮があります。

1月の行事食

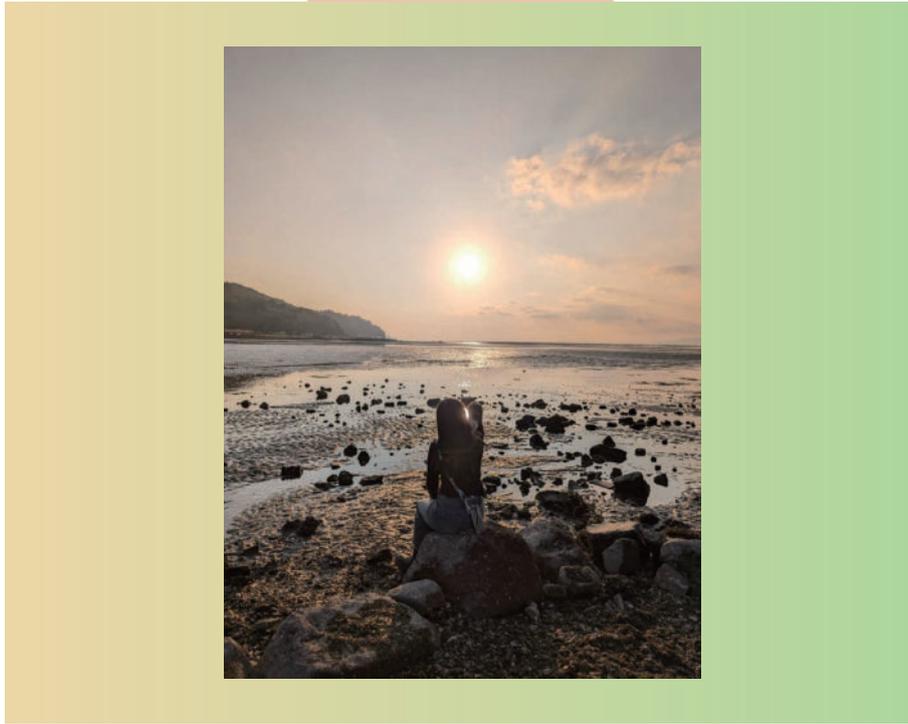
- 七草がゆ(1月7日)…「春の七草」を加えたおかゆを食べて疲れた胃を休め、1年間の健康を祈ります。
- 鏡開き(1月11日)…鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康にお祈りする行事といわれています。(地方によって日にちが異なります)
- 小正月(1月15日)…新年の豊作を願う行事や、どんど焼きが行われ、小豆がゆがよく食べられます。小豆の赤い色には、悪いものを追い払う力があるといわれています。





広報委員が選ぶ

ベストショット Best Shot



解説：旅行ついでに、海へ夕陽を見に行きました。日が沈むのを見ているだけなのになんか癒されます。皆さんも癒されるものもつけてみてください。

脳神経外科・整形外科・内科・外科
リハビリテーション科・救急科・頭痛外来

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



Access

- 九州自動車道溝辺空港インターより車で20分
- 東九州自動車道隼人東インターより車で5分
- JR国分駅より車で10分
- JR隼人駅より車で10分

