2023.Winter
vol.34

ー喜びと共にー　霧島記念病院広報誌

【はっぴい　はっぴい】
Happy Happy

特集
理事長新年のご挨拶

【トピックス】
「脳出血について」
「リハビリ部門紹介」
「認定取得」

ご自由にお持ち帰りください

医療法人　健康会
霧島記念病院
Kirishima Memorial Hospital

新年のご挨拶

令和5年を迎えて一夢を現実に一

霧島記念病院　理事長・院長　平原　一穂

新年明けましておめでとうございます。

新たな年2023年を迎えました。元号が「令和」となって5年になります。この元号というものはいつ頃から使用されているものかご存知でしょうか？

西暦645年の大化の改新のときに用いられた「大化」が最初で、「令和」は数えること248番目の元号になります。明治維新の直前の「慶応」は243番目でしたから、平均5年程度で元号が変わっていた計算になります。「明治」以前は天災や戦争、凶事、天皇の崩御などがあったときに元号を変えたり、逆にめでたいことがあった時にも改元していたので、243回も変わったのです。短いものでは１ヶ月半しか使われなかった元号（朱鳥）もあります。

明治以降は「一世一元」、つまり天皇一人につき一つの元号となったため、「明治」、「大正」、「昭和」、「平成」、「令和」と5回しか変わっていません。ちなみにこれまでの元号で一番長いのは「昭和」の62年と２週間です。

「明治」は「天下は明るい方向に向かって治る」という意味が込められ、「大正」は「大いに亨（とほり）て以って正しきは天の道なり」、「昭和」は「百姓昭明、協和万邦」つまり「人々の平和と、社会が繁栄していく」という願いが込められ、「平成」は「国の内外、天地とも平和が達成される」という意味で、いずれも中国の古典「四書五経」からの引用でした。

「令和」は初めて日本の万葉集から引用されました。「梅花歌三十二首」の序文に「初春令月気淑風和」という一節があり、「人々が美しく心を寄せ合う中で、文化が生まれ育つ」、あるいは「一人一人が大事にされる、自由にものが言えることが大切」という意味合いが込められているようです。

私は4年前に院長を拝命した際、組織がその機能を十分に発揮するには規則、すなわち「令」を遵守し、各部署で個々人が遠慮なく話し合うこと、すなわち「和」を大切にすることが重要であるとお話しました。

組織の要となる縦の糸であるルール『令』と組織の潤滑油ともなる横の糸、『和』を大切にすることが『令和』の精神にふさわしいと思います。

日本では元号の他に、干支（十干十二支）も日常の生活の中で馴染み深いものとなっています。今年は十二支では「卯」すなわち「うさぎ年」ですが、十干の「癸（みずのと）」も加えると、正式には今年の干支は「癸卯（みずのとう）」になります。「癸（みずのと）」は「種子が大きく育ち、春が間近で蕾が花開く直前」の状態であることを表し、「卯（う）」という字はその形が、「門が開いている様子」を連想させることから「冬の門が開き、飛び出る」という意味合いがあり、今年『令和5年』は「これまでの努力が花開き、実り始めること」といった縁起の良い年と言えます。

私たちを取り巻く医療情勢は、医師不足問題、働き方改革問題、地域医療構想、2025年問題、新型コロナ問題、救急医療・災害医療問題、病院移転問題など様々な課題が待ち受けています。

昨年は新型コロナのクラスターに始まり、新型コロナのクラスターで終わった感がありますが、病院職員一同の熱意と努力で何とか克服することができました。今後さらに団結力を深め、体制を充実させることで、今年が「令和５年、癸卯」の年にふさわしい年になるように努力していきたいと思います。

ジョンレノンとオノヨーコが「一人で見る夢はただの夢、一緒に見る夢は現実になる」と名言を残しています。皆で知恵を出し合って目標をしっかりと定め、私たちの夢を現実にしようではありませんか。

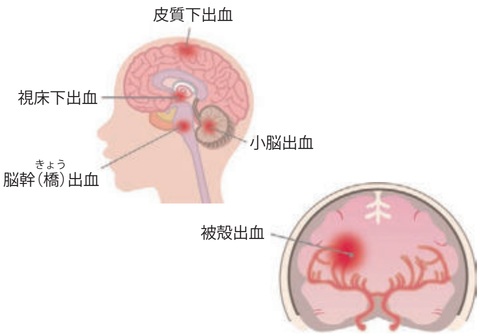
脳出血について

脳神経外科　石井　毅

▷脳出血とは

脳出血とは、脳内にある細い動脈が何らかの原因で破れることで脳内に出血する病気です。脳内に出血した血液はやがて血腫となり、さらに時間が進むと脳にむくみが生じます。これらにより吐き気や意識障害など様々な症状が出現します。なお、出血は大きく5つに分類されます。

- ・麻痺や感覚低下を来す①被殻出血、②視床出血。
- ・意識障害が主な症状となる③脳幹（橋）出血。
- ・めまい症状やふらつき症状を発症する④小脳出血。
- ・脳動静脈奇形や脳アミロイドアンギオパチー等、高血圧以外の原因で発症することも多く、出血部位によって様々な症状を呈する⑤皮質下出血です。



▷脳出血の原因

脳出血の主な原因は「高血圧」です。心臓が収縮し送り出された血液が動脈を通って全身に運ばれる際に、血管の内壁には圧力がかかります。これを「血圧」と言い、この血圧が慢性的に高い状態が高血圧です。

1970年頃までの日本では脳出血が多く、理由として以前は漬物や醤油など塩分が多い食事が中心だった事、そして血圧を下げる降圧剤がまだなかった事が原因とされています。その後、脳卒中治療には血圧管理が重要である事、そして降圧剤が普及した事により脳出血患者は減少していきました。

なお、日本高血圧学会で発表されている高血圧治療ガイドライン2019に記載されている高血圧の基準は下記の通りです。

75歳未満の降圧目標：130／80mmHg未満
75歳以上の降圧目標：140／90mmHg未満

▷脳出血が発症しやすい季節・時間帯

脳出血は冬に起こりやすいことが特徴です。冬場は体温を上げるために血管が収縮し、血圧が上がりやすくなっています。冬場でもとくに起床後は急激に血圧が上がりやすいため、脳出血のリスクが高まっている状態です。また、夕方は精神的にも身体的にも緊張が高まるため、血管が収縮しやすくなります。

ただし高齢者の場合は、冬場に限った話ではありません。高齢者は体温を調節する機能が低下するため脱水症状になりやすく、血液が詰まり血栓ができやすい状態です。そのため高齢者は、冬場だけでなく年間を通して脳出血には注意しなければいけません。

▷脳出血の治療法と適応

I) 内科的治療

まず出血が助長されないように、血圧を下げる「降圧剤」を投与します。また出血が起こると次第にその周囲の脳がむくんでくるため、その場合にはむくみをとる「抗浮腫剤」の投与を行います。出血量が少ない場合には保存加療による経過観察となります。

II) 外科的治療

外科的治療が必要性を判断する際に重要なのは、「出血の部位」「意識レベル」「脳ヘルニアになりそうな状態がないか」です。脳ヘルニア（※下記参照）になりそうな状態がある場合には血腫を取り除く手術をします。この手術は救命的処置・意識の改善を目的としており、麻痺などを軽減させるためではありません。

※脳ヘルニアとは：脳は固い頭蓋骨によって守られているため、出血を起こしたり脳がむくむ（浮腫と言います）と、狭い頭蓋骨の中で正常な脳が圧迫されていきます。さらに浮腫が増し圧迫が進むと、脳の一部が正しい位置から押し出されていきます。この状態を脳ヘルニアといいます。このような状態が起きると、人間の意識などを司る脳幹の障害が不可逆的（回復できない事）となり、「瞳孔異常」「意識障害」「呼吸器障害」が生じます。

▷脳出血の予防

I) 生活習慣の見直し

肥満を含めた生活習慣病の管理が最も重要です。高血圧には特に注意が必要であり、食事での対策の1つは「減塩」です。醤油や味噌等といった調味料にも多くの塩分が含まれていますので、使用量には気をつけましょう。

改善すべき生活習慣項目

塩分過多　喫　煙　過度な飲食　ストレス　運動不足

II) 薬物療法

降圧剤には様々な種類があるため、患者一人一人の原因にあった薬を服用することが大切です。また血圧を下げる薬は一生飲み続けなければいけないという印象をお持ちの方も多いと思いますが、肥満の改善や食生活の改善で内服の必要がなくなる場合もあります。しかし、降圧剤は「治療薬」でもあり「予防薬」でもあるため自己判断で中断はせず、必ず主治医の指示に従いましょう。

リハビリ部門紹介

リハビリ室からの景色（霧島連峰）

～リハビリテーション部紹介～

当院リハビリテーションは急性期・回復期だけでなく維持期・生活期（通所リハビリテーション）に至るまで退院してから提供する医療にも力を入れています。

リハビリテーションの対象者は、脳血管疾患（脳出血・脳梗塞・頭部外傷等）・運動器疾患（骨折・関節変形等）・廃用症候群（長期臥床による衰弱）を中心に行っています。

働くセラピストは合計 37名（理学療法士：20名 /作業療法士：11名 /言語聴覚士：6名）在籍しています。患者さんに対するリハビリテーションの提供は 365日体制で行っており、早期離床・在宅復帰支援をすすめています。

～当院概要～

病床数：168床

（一般病棟・療養病棟・回復期病棟・地域包括ケア病床）

リハビリ室からの景色（桜島）

5 階リハビリ室

6 階事務所

6 階 ADL 室

理学療法課

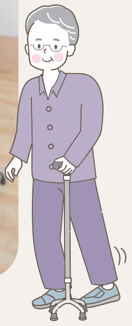
寝返る、起き上がる、立ち上がる、歩くなど患者さんの機能回復・生活動作のリハビリを行っています。

また、必要に応じてリハビリ時間以外で可能な自主訓練の提案をしています。

エルゴメーター

ストレッチ

歩行訓練



作業療法課

食事や着替え、家事や仕事といった日常生活に関わる全ての諸活動において様々な方法でサポートしていく専門職です。認知症の患者さんや、心に病をもった方々へのリハビリも行います。

上肢動作訓練

食事動作訓練

調理訓練

言語聴覚療法課

言葉によるコミュニケーション機能や食べる機能・高次脳機能（記憶や注意機能等の低下）等に問題がある方にリハビリを行っています。必要に応じて検査・評価・訓練・指導を行い、患者さん・ご家族を支援いたします。

言語訓練

嚥下訓練

自動車運転支援

自動車運転や移動手段に困っている方を対象に、運転再開に関する相談や評価、必要に応じて運転に特化したリハビリのサポートを行っています。

ドライビングシミュレーターを使用したリハビリ

自動車への乗降動作訓練

摂食嚥下支援

口から食事を摂ることが難しい患者さんを対象に評価や検査を実施し、結果をもとに個々に合わせたリハビリを行っています。また、必要に応じて患者さんやご家族への指導を行い支援します。

バイタルスティム plus
低周波の電流を流し、飲み込むための筋力アップを図ります

舌圧測定器
飲込む際に必要な舌圧（上顎に押し付ける力）を評価します

ご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください。
☎0995-47-3100

メールでのお問い合わせはこちら

認定取得

看護師　福島　元

令和4年4月より、東京にある医療系の大学に半年間通い、この秋に「感染制御実践看護師」という資格を取ることができました。どんな資格なの?とよく聞かれますが、一番近い資格が看護協会の「感染管理認定看護師」です。取った場所が違うので名前が違いますが、同じ効果が得られる資格です。まとめてICN（インフェクションコントロールナース）などと呼ばれたりしています。

私がこの資格を目指したのは、昔からの希望でもありましたが、なにより新型コロナ感染症の影響です。コロナ禍の初期は飛び交う情報の中に間違った知識も紛れ込み、現場が混乱してしまいました。根拠のある知識を持った感染管理のプロが必要だと強く感じ、残りの看護師人生を感染管理の道へ捧げる覚悟を決めました。

当院ではこれまでに3回のクラスターを経験し、多くの患者さんとご家族、そして職員が辛い思いをしました。少しでも安心して入院できる病院、安心して働ける病院にしていきたいと思っています。

感染症はコロナウイルスだけではありません。インフルエンザやノロウイルスなどの嘔吐下痢症もこれからの季節です。そして近年、薬剤耐性菌（抗菌薬の効かない細菌）による医療関連感染も問題になっています。感染症の治療は医師の役割ですが、感染症を持ち込まない、広げない事はみんなできます。そういった事を職員全員で取り組めるよう、先頭に立って引っ張っていく事が私の役割だと思います。
感染に関わる相談事など、どんどん対応していく予定ですのでなんでもご相談ください。よろしくお願い致します。

診療放射線技師　槐島　峰尚

当院放射線課に所属しております診療放射線技師7年目の槐島と申します。この度8月に受験をし、当院で2人目となるX線CT認定技師を取得しました。基礎技術・知識、臨床実践能力を確実に身につけ医療機器の管理から緊急対応及び被ばく管理が求められる認定資格となっています。

頭から足先まで短時間で撮影が可能であり様々な診療科や救急の場で多く使用されるCTに魅力を感じたことと、近年被ばくに対し不安を抱える方も多く線量管理に関しても厳しくなってきている現状であり、最善のプロトコル作成から撮影までを標準化させることが必要であると強く感じ認定取得を目指しました。

当院では脳卒中や外傷といった救急患者の受け入れや、小児の撮影も行っております。

小児からお年寄りの方まで個々にあった適切な線量での撮影、被ばくの最適化及び質の高い画像提供、患者さんが安心して検査を受けれる環境作りを心がけ日々研鑽して参りたいと思います。CT検査に関して疑問に思うことがあればいつでもご相談ください。

郷土のおせち料理

今回ご紹介するのは、全国各地のご当地おせち料理です。

地場でとれる山海の豊かな恵みを活かした郷土のおせち料理を、ぜひ我が家のおせち料理に加えてみてはいかがでしょうか。

北海道	氷頭なます	三重県	煮なます
青森県	いちご煮	奈良県	高野豆腐の煮物
秋田県	はたはた寿司	和歌山県	さんま寿司
岩手県	鮭紅葉漬け	滋賀県	フナ寿司
山形県	カラカイの煮物	京都府	棒だらの煮物
宮城県	ナメタカレイの煮物	大阪府	にらみ鯛
福島県	いか人参	兵庫県	冷たい八宝菜
栃木県	モロサメの煮物	香川県	メザシの昆布巻き
茨城県	フナの甘露煮	徳島県	ふくさ汁
群馬県	干し大根のなます	高知県	サバの姿寿司
埼玉県	うどん	愛媛県	寒天寄せ
東京都	伊達巻	岡山県	黒豆と結び昆布と勝栗の煮物
千葉県	はばのり	広島県	白和え
神奈川県	きんぴらごぼう	鳥取県	数の子の大根おろし和え
山梨県	煮貝	島根県	ワニの刺身
静岡県	ブダイの煮物	山口県	フグ料理
長野県	長芋ようかん	福岡県	ブリ料理
新潟県	のっぺい汁	大分県	がめ煮
富山県	からむし	長崎県	くじら料理
石川県	べろべろ	熊本県	からしレンコン
福井県	うち豆なます	佐賀県	あら料理
岐阜県	ニシン寿司	宮崎県	こが焼
愛知県	鶏すき	沖縄県	東道盆
鹿児島県		こが焼、軟骨煮、つけ揚げ	

広報委員が選ぶ

ベストショット

Best Shot

撮影者：井手　大剛　　撮影場所：霧島キャンプ場

解説：キャンプでのひと時、夕立ち後の空を見上げると虹が発生、よく見ると副虹（ダブルレインボー）もかかっています。しばらくすると主虹と副虹の間に飛行機雲、またまたよく見ると右上には月を発見。いくつもの偶然が重なってこのような写真が撮影できました。キャンプ場へ足を運んでみてはいかがでしょうか。

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

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