

ヘルフラワー

第26号

日本医療機能評価機構 認定病院

医療法人 同仁会 乙金病院

2018年2月 発行



精神科デイケアひまわりの利用者さん作品
『エコクラフト』

ごあいさつ

理事長 見元 伊津子

拝啓 向春の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。

昨年は、九州北部豪雨や度重なる台風の襲来に、改めて自然の猛威を感じました。北朝鮮の度重なるミサイルの発射や核実験、アメリカとの緊張などがニュースや新聞で毎日のように取り上げられ、落ち着かない雰囲気のない年末年始は、今年が大きな変化の年となることを感じさせるものでした。

今年は、医療・介護においても診療・介護報酬の同時改定が行われる変化の年です。これまで、政策変更のたびに対応してまいりましたが、今回も柔軟に対応し、時代の波に振り落とされることのないよう、また、グループ施設それぞれが知恵を絞り、より良い連携が取れるよう指示を行ってまいります。

地域に貢献し「選ばれる病院」となるよう、医療サービスの一層の向上を目指し、皆様のお役に立てますよう、スタッフ一同力を尽くす所存でございます。あたたかいご支援とご助言を、こころよりお願い致します。

敬具

BELLFLOWER contents

Vol.26

- ごあいさつ
- ストレスチェックサービスのご案内
- ホームページリニューアルのお知らせ
- 健康体操「腰痛対策ストレッチ」
- あったか健康レシピ
- 医事情報コーナー

乙金病院 理念

本院は、その機能の遂行にあたって、『病院は病者の為にある』ことを常に念頭に置き、患者様の福祉【幸福(しあわせ)】とその人間性の尊重とを全てに優先させるものである。

基本方針

1. 私たちは、常に地域社会・患者・利用者ニーズと向き合ったサービスを追及していきます。
2. 私たちは、精神科医療を中心に高齢者医療・介護事業を展開し、地域の方々が「安心」して受診・利用できる病院・施設づくりを実現します。
3. 患者・利用者の皆様への十分な説明の徹底と自己決定の尊重に努めます。
4. 患者・利用者に快適な療養環境を提供します。
5. 自分の役割を自覚し、他人の役割を理解し、自分が何をやったではなく、患者の為になったか、を常に考えて行動します。

2011年4月1日

患者権利章典

患者様は、人間としての尊厳を有しながら医療を受ける権利を持っています。また、医療は患者様と医療従事者との互いの信頼関係の上に成り立つものであり、患者様に主体的に参加していただく必要があります。当院ではこのような考え方に基づき、ここに「乙金病院 患者権利章典」を制定します。

【患者様の権利】

1. **良質な医療を平等に受ける権利**
社会的な地位、信条、障害の有無などに関わらず、良質な医療を平等に受ける権利があります。
2. **個人としての人格が尊重される権利**
個人の人格、価値観などが尊重され、医療従事者との相互の協力関係のもとで医療行為を受ける権利があります。
3. **十分な説明を受ける権利**
自分が受ける治療や検査の効果や危険性、他の治療方法の有無などについて、理解できるまで十分な説明を受ける権利があります。
4. **自分が受ける医療に参加し自ら治療法を選択する権利**
自分の治療計画を立てる過程に参加し、治療法などを自らの意思で選択する権利があります。その際、別の医療機関の意見(セカンド・オピニオン)を聞きたいというご希望も尊重します。
5. **自分が受けている医療について知る権利**
自分が受けている医療について、不明なことがあれば、医療従事者に質問することができ、自分の診療記録の開示を求める権利があります。
6. **個人のプライバシーが守られる権利**
診療に関する個人情報やプライバシーは厳正に保護される権利があります。

【患者様へのお願い】

1. ご自身の健康に関する正確な情報をお伝えください。
2. 分からないことがあれば、ご納得いただけるまでご質問ください。
3. 医療法人 同仁会他の患者様の診療や医療従事者による医療提供に支障を与えないよう配慮してください。

2011年4月1日

ストレスチェックサービスのご案内

職場環境や仕事に強い不安・悩み・ストレスを感じている労働者は年々増加し、そのストレスが原因で精神障害を発症し、労災認定を受ける労働者も増加しています。労働者のメンタルヘルスの不調を未然に防ぐことは企業経営においても重要な課題のひとつとなっています。

こういった背景もあり、労働安全衛生法の改正により、平成27年12月よりストレスチェックの実施とその結果に基づく医師の面接指導等が事業者には義務付けられます。（※50人未満の事業場は当分の間は努力義務）



ストレスチェックの実施

常時使用する労働者に対して、年に1回ストレスチェックを実施することが事業者の義務になります。

面接指導の実施

高ストレスと評価された労働者から申し出があった時は、医師による面接指導を行うことが事業者の義務になります。

事業者は面接指導の結果に基づき、医師の意見を勘案し、必要があると認める時は就業上の措置を講じる必要があります。

乙金病院での実施について

当院は精神科・心療内科を標榜しており、メンタルヘルス対策を熟知した医師が在籍しております。面談後、仮に精神科や心療内科の通院が必要になった際にもスムーズにご通院いただくことができます。

高ストレス者へのフォロー体制（医師面談）

【心療内科医による面接指導とアドバイス】

ストレスチェックの結果によって何人かの高ストレス者が選定されます。高ストレス者は面接指導が必要となります。

乙金病院が直接面接指導を行い、高ストレス者への対応と事業者さまへのアドバイスをさせていただきます。この面接指導には別途費用がかかります。

※ストレスチェック受検費用・医師面談料についてはお問い合わせください。

受付／診療時間

※予約制となっております。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:30 (最終受付12:00)	●	●	●	●	●	—	—
13:30～16:30 (最終受付16:00)	●	●	●	●	●	—	—



ご予約・
お問い合わせ

まずはお電話にてご予約ください。
TEL: 092-503-7070

受付時間／月～金曜日 9:00～17:00
土曜日 9:00～12:00



ホームページリニューアル

この度、乙金病院グループのホームページをリニューアル致しました。今回のリニューアルは、スマートフォン対応を含め、より使いやすく、またわかりやすく情報をお届けできるよう、デザイン・構成を一新しました。サービス別の施設選択メニューや雰囲気の伝わる写真など、より親しみを持っていただけるページに仕上がっております。ぜひ、ご覧ください！



健康体操 腰痛対策ストレッチ

慢性腰痛やぎっくり腰といった、原因となる明確な病気がなく、MRIで検査しても病因が特定できないものを「非特異的腰痛」とよびます。

以前は、非特異的腰痛の人に対して医師は「あまり体を動かさず、安静第一」とアドバイスすることが多かったですが、腰痛に対する医学的な理解が深まった今は、家事などできる範囲での活動は、強いて増やしたほうが治りが早いと、考えが変わりつつあります。

突然のぎっくり腰で痛みが激しいときも、一兩日は安静にしておき、そのあとは痛み止めの薬を使い、様子を見ながらできるだけ普段通りの活動をすべきだといえます。

非特異的腰痛の場合、腰をかばうようなライフスタイルを長く続けると、猫背気味になって筋肉が硬くなり、血流が滞って、疲労物質がたまってしまいます。そのため、ちょっと背筋を伸ばしたり、腰を反らそうとしたときに、苦痛を感じやすくなります。

これが続くと、痛覚過敏になってしまい、腰痛自体は治っていても、痛みに対する恐怖感や不快感がずっと残り、「まだ腰痛は治っていない」と思い込んでしまうといえます。

こうした負のサイクルを解消し、非特異的腰痛をいやすシンプルな方法をいくつか紹介します。

【ストレッチの基本】

- ① はずみや反動をつけずに気持ちが良いと感じるところまで伸ばす。
- ② 息を長めに吐きながら、自然な呼吸で行う。
- ③ 伸びているところを十分に意識しながら行う。
- ④ 一つの動作を10秒程度で行う。

体側伸ばしストレッチ (左右)

両手を組み、気持ちよく体側を伸ばし、腰を外側に突き出す感覚で行います。



腰反らしストレッチ



両手を腰にあて、前に押すようにして反らし、お腹を伸ばします。

前屈ストレッチ



両膝を伸ばしたまま、無理なく上体を前に前屈し、腰から太ももにかけての裏側を伸ばします。

「あつたか健康レシピ」

材料(4人分)

白菜…1/8個
長ネギ…1/2本
えのき…1/2束

【肉団子】

◎鶏ミンチ…100g
◎塩…一つまみ
◎すりおろし生姜 } 好みで適量
◎ごま油
◎卵…1個
◎玉葱…1/4個
◎人参…1/8個
◎片栗粉…大さじ1

【スープの素】

鶏ガラスープの素…大さじ2
酒、みりん…各大さじ1
塩…一つまみ
水…600cc

作り方

- 1 野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切っておく。
- 2 ◎の材料を混ぜ合わせ、肉団子を作る。
- 3 鍋にスープの素を入れ、沸騰したら野菜を入れてひと煮たちさせる。
- 4 中火にし、スプーンで肉団子を丸めながら、③に入れていく。
- 5 肉団子に火が通ったら完成。

※好みで唐辛子や、ゆずをいれると風味が変わって楽しめます!



白菜と肉団子のちゃんこスープ

ポイント

ビタミンCを豊富に含む白菜は風邪予防や免疫カアップに効果的な野菜です。外側の葉がいきいきした緑色で、隙間なく葉が詰まっていたり重みがあるもの、また切り口が白くみずみずしいものを選びましょう。

白菜は他にも水分の代謝を高め、余分な水分を排出し浮腫みをとるので、二日酔いに有効です。消化不良などにも効き目があるのでお正月太りが気になる方は、ぜひちゃんこスープを作って解消しましょう!

医事情報
コーナー

平成30年度は医療・介護の診療報酬同時改定になっております。少子高齢化が進む中で、質の高い医療・介護サービスを提供できるように、私たちも日々勉強しております。法制度・保険制度は日々変化していきます。皆様と一緒に学び、更なるサービス向上に努めてまいります。一つ一つ理解していく事が、より良いサービスを受けることの近道になると思います。ご不明なことがありましたら、いつでもご質問ください。



新病棟の外来エントランス、診察室、検査室等の様子と院内保育所の様子が、乙金病院のホームページの360度パノラマビューのバナーのクリックでご覧いただけます。

外来診療案内

受付時間 AM 8:30~12:00 PM 13:30~16:00
※休診日：日・祭日・土曜(午後)
(精神科・心療内科を受診希望の方は、
まずお電話にてご予約下さい)
診療時間 AM 9:00~12:30 PM 13:30~16:30

交通ご案内



◆JR利用でお越しの際は

JR鹿児島本線「南福岡駅」下車「駅前バス停」(ローソン前)より宇美方面行バス①に乗車(約20分)「乙金病院前バス停」下車すぐ

◆西鉄利用でお越しの際は

西鉄大牟田線「雑餉隈駅」下車マックスバリュまで徒歩約3分。「雑餉隈駅入口バス停」より宇美方面行バス①に乗車(約20分)「乙金病院前バス停」下車すぐ

※車でお越しの患者様、面会者の方へ

駐車場が満車の場合には、お手数をおかけしますが、当院受付までお申し出ください。

BELLFLOWER
編集後記

年を越して受験シーズン本番。受験生の長男は、毎日こそこそと隠れてスマホ。その隠れ方の巧妙さには、システム担当の私も毎回驚かされます。その頑張りや工夫を勉強におけてくれ!(K・K)

編集局では皆様からの声を募集しております。ご意見・体験談や趣味等なんでも結構です。編集局までふるってご応募ください。いただいた声は次号でご紹介する予定です。

日本医療機能評価機構 認定病院
医療法人 同仁会 乙金病院

〒816-0901 福岡県大野城市乙金東4丁目12-1
TEL(092)503-7070 FAX(092)503-7855
http://www.otogane.or.jp



●●●● 広報誌への名前や写真等の掲載については、事前に承諾を得ております。 ●●●●