

県立始良病院情報誌 第76号

令和5年1月発行

やすらぎ

病院理念 ～安らぎと幸せを～



- 1 「県立始良病院の概要と役割」 事務長 坂口正幸
- 2 病棟活動報告 1病棟
- 3 リハビリテーション活動報告
- 4 デイケア活動報告
- 5 栄養管理室から
- 6 リレー随筆 栄養管理室
- 7 「もの忘れ外来」のご案内
- 8 病院の基本方針・患者憲章



「県立始良病院の概要と役割」



事務長 坂口 正幸

明けましておめでとうございます。

昨年4月に伊佐市の県立北薩病院から当院に赴任して早10か月目になり、もう新しい年を迎えてしまいました。

さて、当院は、大正13年に県立鹿児島病院精神科分院として、全国で2番目に設立された公立の精神科病院ですが、現在地で平成2年から4年に全面移転改築を行い、名称も県立鹿児島保養院から県立始良病院へと改称しました。現在、267床で運用しており、医師、看護師を始めとして薬剤師や作業療法士など、総勢240人余りの職員等で精神疾患を抱える患者さんを支えて、地域移行への支援を行っています。

自分は事務職ですので、当院における事務職の業務について少し紹介します。事務職は、総務課、経営課、栄養管理室、地域医療連携室に所属しています。総務課は、院内の連絡調整、職員等の給与、病院整備、施設の維持管理、業務委託、広報等を、経営課は、診療報酬、経営状況のまとめ・分析、会計、薬品や診療材料の購入等を、栄養管理室は、給食材料の購入等を、地域医療連携室は、地域の医療機関や施設等と患者の地域移行支援に向けた連絡・調整等を行っています。病院の収支を大きく左右できる業務は行えませんが、各自、縁の下の力持ちとして、日々頑張っています。

前述のとおり、経営課で経営状況のまとめ・分析を行っておりますので、令和3年度の決算について簡単に説明しますと、県内唯一の医療観察法病棟やスーパー救急病棟を中心とした入院体制の運用や、デイケアや訪問看護の充実などにより総収益は約33億9百万円、総費用は経費削減等に努めた結果約26億3千5百万円で、経常収支は6億7千6百万円の黒字となっています。令和4年度は院内における新型コロナウイルス感染症の影響等もあって、令和3年度より総収益が減少するのではないかと危惧しています。

当院の理念は、玄関前の石碑に示す「安らぎと幸せを」で、これはドイツのローテンブルグにあるシュピタルバスタイ門の礎石にある「この門より歩み入る者には安らぎを、去りゆく人には幸せを」から引用したもので、この理念の下に、今後も職員一丸となって精神科医療を展開し、公共性と経済性を両立させながら、地域における精神科の中核的な医療機関としての役割を担っていきたいと考えています。このためには、地域住民、地域の医療機関、福祉施設や行政等との連携やお力添えが是非とも必要だと考えますので、これからも県立始良病院をよろしく願います。

護賀新年

1 病棟 活動報告

明けましておめでとうございます。

1病棟は、医療観察法病棟で20代から70代まで幅広い年齢層の対象者が治療プログラムを通して対象行為を振り返り、内省を深めて社会復帰を目指しています。入院期間が長くなることも多く、セキュリティが厳重で閉鎖的な空間ではありますが、中庭活動や園芸など屋外で取り組むプログラムで体を動かして気分転換したり、パラルールOTではモザイクアートを作成してもづくりの楽しさや達成感を得ることができました。

今後も早期に社会復帰できるように専門的多職種チームで協力して対象者を支援していきたいと思えます。



クリスマス会 が行われました！

令和4年12月中旬、各病棟にてクリスマス会が開催されました。

クリスマスにちなんだ曲をハンドベルで演奏したり、ビンゴゲームやクイズ、射的ゲームをしたりと様々な内容で行われました。ビンゴゲームでは綺麗に包装されたプレゼントが用意されており、中身は何だろうと予想しながら慎重に選ぶ方や、パッと選んでいく方それぞれいらっしゃいました。プレゼントを開けているみなさんがとても良い表情をされていたのが印象的で、ゲットした景品を早速身につけたり使用している方もいました。

コロナウイルスのために、未だ制限が多い中での生活ですがこのようなイベントを通して日常に少しでも楽しみを感じていただけたら幸いです。そして今年は少しでも感染やそれに伴う様々な制限が落ち着いてくれることを願うばかりです。



まなびやししゃべりば が行われました！

令和4年12月15日（木）にまなびやししゃべりばが行われました。

今回は「訪問看護とデイケアについて」というテーマでデイケアと訪問看護のスタッフから話しをしてもらいました。

まなびやの時間では、訪問看護やデイケアにおけるそれぞれの目的や、支援内容について紹介がありました。また、デイケアではプログラムの様子を、訪問看護では訪問時の様子を写真や動画で説明してもらい、これから利用する方にとってイメージしやすかったのではないかと思います。

しゃべりばの時間では様々な質問や意見が出され、なかでも訪問看護、デイケアの利用についての流れや一週間の中での組み合わせ方についての質問が多くありました。デイケアや訪問看護のスタッフから丁寧な回答を受け、皆さん納得し、安心しているようでした。

参加された方には、今回学んだことを退院後の生活に向け参考にしていただけたら嬉しいです。



令和4年度デイケア活動報告No3

令和4年度、10月から12月までの活動の様子を紹介いたします。

10月 院外散策★ なぎさ公園にウォーキング 桜島きれいでした～！



お天気も良く、桜島を眺めながら食べるおにぎりはとても美味しかったです！

デイケア大運動会



ハロウィンプレート★
盛り上げて完成！！

仮装して記念撮影！誰が誰だかわかりません…



11月 夏野菜の収穫、冬野菜の植え付けを 卓球大会と芸術祭☆



12月

みんなで門松作り♪



クリスマスケーキ



自分達で作ったケーキは美味しいな～！

デイケアの一日

時間	内容
8時30分～	受付
9時30分	朝のミーティング・ラジオ体操
10時～	活動
12時	昼食 (11:45配膳)
12時30分	下膳・休憩
13時30分～	活動
15時	片付け・掃除
15時15分	帰りのミーティング
15時30分	デイケア終了

現在の登録者数 : 75人
 月間平均利用者数 : 352人/月
 1日平均利用者数 : 18.8人/日
 就労者数(作業所含め) : 23人
 院内患者体験利用件数 : 延べ17件/月
 (院内患者の体験利用に関しては、感染症対策のため、利用制限あり)

令和4年12月末時点

栄養管理室から

ダイエットのコツ

年末年始のご馳走で体重が増えて気になっている方もいるのではないのでしょうか。

いろいろなダイエット方法がありますが、体重は食事から摂取するエネルギー量（カロリー）よりも消費するエネルギー量が多い時に減ります。

運動だけで体重を減らしたいと考えている方、残念なことに運動による消費エネルギー量は期待するほど多くありません。

例えば、体重 60kg の人が 10 分のウォーキング（速歩）をすると 40kcal 消費します。

ごはん茶碗 1 杯（150g）は約 240kcal。ウォーキングで消費するためには 60 分かかります。（参考：国立健康・栄養研究所 特定保健指導におけるアクティブガイド）

■運動・生活活動で消費するエネルギー量

活動内容	10 分間のエネルギー消費量 (kcal)		
	体重 60kg	体重 70kg	体重 80kg
ゆっくり歩行	18	21	24
かなり速歩	40	47	53
ストレッチ	13	15	17
ラジオ体操第一	30	35	40



運動したことに安心して、食べ過ぎないように気をつけることが大切です。

運動することに意味がないわけではなく、運動をすると筋肉が増え基礎代謝が高くなるので、やせやすい身体になります。このため運動をすることは大切です。

食事で体重を減らそうと考えている方、食事の量を減らしていませんか？エネルギー量は減らしても食べる量は減らさないことがコツです。

食事をした後、身体が温かくなります。これは体内に吸収された栄養素が分解され、その一部が体熱となって消費されるためです。この、食事をした後、安静にしているでも代謝量が増大することを食事誘発性熱産生または特異動的作用といいます。加齢や運動不足で筋肉が衰えると、基礎代謝が低下するだけでなく食事誘発性熱産生も低下します。逆にトレーニングで筋肉を増やすと食事誘発性熱産生は高くなるとされています。また、よく噛んで食べる方が誘発性熱産生は高くなるといわれています。（出典：厚生労働省 e-ヘルスネット）

このため、体重を減らしたい時のポイントは

- 1 食事はエネルギー量（カロリー）を減らしても量は減らさない
 - ・野菜や海藻・きのこなど低カロリーのを積極的に取り入れて食事の力サを増やし、食事の量を減らさないようにする。
 - ・カロリーが高い食べ物（油が多いものや菓子類）は控えめにする
- 2 よく噛んで食べる
- 3 適度な運動をする



体重が大きく増えてから減らすことは大変ですので、少し体重が増えた時に対応すると負担が少なくて済みます。

リレー随筆

「ぜんざい」

栄養管理室 茨木

冬といえば「ぜんざい」。ぜんざいの思い出を一つ。

結婚して初めてのお正月を富山にある夫の実家で過ごした。1月2日に「ぜんざい」を食べる習慣があると聞いた。理由を聞いたがわからないとのこと。

2日の朝食にぜんざいがだされ、お姑さんは外出した。ぜんざいは好きなので喜んで一口食べたところ衝撃を受けた。塩味だった。妊娠中で自主的に塩分制限をしていた身にとっては刺激が大きかった。

ぜんざいが塩味であることについて考えられることは3つ。①砂糖と塩を間違えた ②茨木家の伝統 ③ぜんざいは甘いと思っているのは自分（鹿児島）だけで全国的には塩味である。考えてみたがわからないので、夫に聞いてみた。「ぜんざいが塩味なんだけど！ ちなみに鹿児島ではぜんざいは甘い食べ物です」。夫「ぜんざいを食べたことがないからわからない」。全く役に立たない回答が得られた。ぜんざいを食べたことがない日本人がいるのかと驚きつつ、そういえば夫はあんこが嫌いだったと思います。こうなればこのぜんざいを作った人に聞くしかないと思ったが、①の回答だったらどうしよう。フォローの仕方がわからない……。却下。塩味のぜんざいの件はなかったことにした。

数年後、夏に富山に帰省し、帰りの空港で娘がぜんざいを食べると言い出した。忘れていたが「ぜんざいは全国的には塩味」であることの検証をする時がきた。ちょっと食べさせてと、娘より先にぜんざいを食べてみる。甘い。私の常識（ぜんざい=甘い）は全国の常識だった。よかった。塩味ぜんざいの謎は残ったが、良好な人間関係を保つために謎の解明はしていない。

ぜんざいは塩味だよねという方がいましたら声をかけてください。



県立始良病院「もの忘れ外来(予約制)」のご案内

1 目的

もの忘れでお困りの方、家族からもの忘れが病気ではないかと心配されている方等を対象に、医師による診療や専門職員による相談を行い、かかりつけ医へ紹介するなど、本人・ご家族の支援を目的として実施するものです。

2 実施内容

- ・毎週水曜日午後1時～ 完全予約制（1日2人まで）
- ・事前に郵送します問診票を記入いただき、当日は詳しい聞き取りや検査（採血、頭部CT等）の後、医師による診察があります。

3 費用

医師の指示による検査内容で異なります。

- (例)
- ・一般（3割）約7,500～9,000円
 - ・後期高齢者〔75歳以上〕（1割）約2,500～3,000円

<相談・予約窓口>

地域医療連携室 TEL0995-65-3138

病院の理念

『やすらぎと幸せを』

病院の基本方針

- 1 本県における精神科医療の基幹病院としての役割を果たします。
- 2 患者さんの安全と人権に配慮したチーム医療を提供し、早期の地域移行・地域定着を目指します。
- 3 自己研鑽に努めるとともに、医療従事者の研修の場としての役割を果たし、精神科医療水準の向上を目指します。
- 4 公共性を確保するとともに、効率的な病院経営を行い経営安定化を目指します。

患者憲章

- 1 患者さんは、だれでも一人の人間として尊重され、どのような病気にかかった場合でも、良質な医療を公平に受ける権利があります。
- 2 患者さんは、病気や治療方針などについて、理解しやすい言葉や方法で説明を受ける権利があります。また、他の医療機関の医師の意見（セカンドオピニオン）を求める権利があります。
- 3 医療の課程で得られた患者さんの個人情報を守られます。
- 4 患者さんは、研究途上にある治療を受ける場合は、前もって治療内容について十分な説明を受ける権利があります。
- 5 患者さんは、病院内の他の患者さんの治療に支障を与えないよう配慮する責務があります。

鹿児島県立始良病院

〒899-5652

鹿児島県始良市平松6067

TEL : 0995-65-3138

FAX : 0995-65-8044

ホームページアドレス

URL <http://hospital.pref.kagoshima.jp/aira/>



始良病院
マスコットキャラクター