



## 医療法人玉昌会 基本理念・行動指針

いつまでも健やかに・・・  
——私たちの願いです。

低

すべてに謙虚な  
気持ちで接する

賞

お互いを思いやり  
敬意を払う

感

すべてに  
感謝する

微

微笑みを添えて  
態度で示す

## トピックス～短期入院協力病院の指定を受けました～

当院は、国土交通省において推進している「短期入院協力事業」について、令和5年3月28日付けで「短期入院協力病院」の指定を受けました。在宅の重度後遺障害者の短期入院を積極的に受け入れを行い、重度後遺障害者の病状把握、在宅介護による病状の改善、介護技術の向上を図ることを目的とした医療的な支援に取り組みます。

### ◆ 短期入院協力病院の指定とは ◆

自動車事故によって、在宅で療養生活を送っている重度後遺障害者は、定期的に医療機関において適切な診療や検査を受けるとともに、介護を行う家族にとっては、在宅介護の技術やケアの方法等について、専門家から助言・指導を受けることが必要です。

国土交通省と独立行政法人自動車事故対策機構(NASVA(ナスバ))は、相互に連携を図ることにより、介護料受給資格(「特I種」及び「I種」の方)をお持ちのすべての在宅介護の方にとって利用しやすい短期入院病院を指定し、「短期入院における環境整備」を率先して進めており、短期入院(1回の入院が2日以上14日以内、年間30日まで)の受け入れを積極的に実施する病院について、環境が整備されている病院を「短期入院協力病院」として、指定してきました。

### 『スキーマ療法』について

スキーマ療法は米国の心理学者であるジェフリー・ヤングが開発した、認知行動療法を中心とした総合的な心理療法です。スキーマは子ども時代の環境や対人関係で形成されると言われており、自分に対するイメージ、他者や世界に対するイメージ、信念などにあたり、特定の不適切な対処行動へと導いてしまうものでもあります。スキーマ療法は自分の持つスキーマに気づき、どのようにスキーマが出来たのかを知り、不適切な対処行動を修正していくものです。今回はどのようなスキーマがあるのか一部をご紹介しますと思います。

#### 【見捨てられ/不安定スキーマ】

他者との関わりが不安定で、他者は自分を見捨ててしまうのではないかと感じる

#### 【情緒的剥奪スキーマ】

自分は誰からも愛されず、理解されないと感じる

#### 【社会的孤立/疎外スキーマ】

自分は人とは異なっていて、どこにも馴染めない孤立した存在だと感じる

#### 【失敗スキーマ】

自分に自信が無く、何をやっても失敗するだろうと感じる

#### 【自己犠牲スキーマ】

自分より他者を優先し、他者の機嫌を取ることに過度にとらわれてしまう

#### 【評価と承認の希求スキーマ】

他者からの評価や承認にとらわれ、人の目を気にして行動してしまう

#### 【否定/悲観スキーマ】

人生のネガティブな面ばかりに注目し、ポジティブな面を無視する

いくつかスキーマをご紹介しましたが、思い当たるスキーマはないでしょうか？

何となく生きづらさを感じている人は自分の持つスキーマに気づき、自分がそう思うだけと考えるだけで、少し気持ちが楽になるかもしれません。生きづらさを強く感じている人は一人で気づきの作業をすることは危険な場合もありますので、専門家にご相談ください。

#### キラメキテラスヘルスケアホスピタル 心理相談室のご案内

対象 当院に入院・通院・通所中の方、またそのご家族

内容 通院・入院中のご心配ごと、気がかりなことなど

ご予約 お電話もしくは各スタッフまで。事前予約をおすすめします。【内線 873】

相談時間 月曜日～金曜日(午前9時～午後6時)費用は無料です。

担当 服部(常勤)・高橋(月曜午後担当) [ともに公認心理師/臨床心理士]

\*プライバシーはお守りいたします。

# 『頭痛』について

頭痛にはさまざまな種類がありますが特に明確な病気があるわけではないのに繰り返し起こる頭痛(一次頭痛)と、病気が原因で起こる(二次性頭痛)の大きく2つに分けられます。今回は一次頭痛についてお話しします。

一次性頭痛は緊張型頭痛、偏頭痛、偶発頭痛の3つが代表的です。緊張型頭痛と片頭痛が、混在する人もいます。

## 1. 緊張型頭痛

頭全体が締め付けられるような痛みがあります。精神的なストレスや、長時間同じ姿勢が続くといった身体的ストレスが原因で首や頭の筋肉が緊張し血流が悪くなる事で起こると考えられています。こういった場合には適度な運動や肩や首を暖め、血流をよくすることで改善することがあります。

## 2. 偏頭痛

ズキズキと脈打つような痛みが特徴で、男性に比べ女性に約3倍多く見られる頭痛です。脳に血液を送る血管が拡張すると頭痛が起き、音や光、気圧の変化、生理周期にも関連して頭痛が起こりやすくなります。偏頭痛の場合には肩や首を温めると逆に悪化してしまうので、注意しましょう。市販の痛み止めの薬で改善されない場合には、「トリプタン系」と呼ばれる偏頭痛用の薬などがあるので病院を受診し処方してもらいましょう。

## 3. 偶発頭痛

目がえぐられるような激しい痛みで、必ず頭の片側に起こります。一度症状がでると1～2ヶ月間、ほぼ毎日、同じ時間帯に頭痛が起こるようになります。

この頭痛は男性の方に多く見られる頭痛です。この頭痛が現れた際には市販薬での大きな改善は期待できないので、医療機関を受診しましょう。

### 市販の頭痛薬の選び方

ロキソプロフェン…素早く効果を発揮し、胃に負担がかかりにくい。

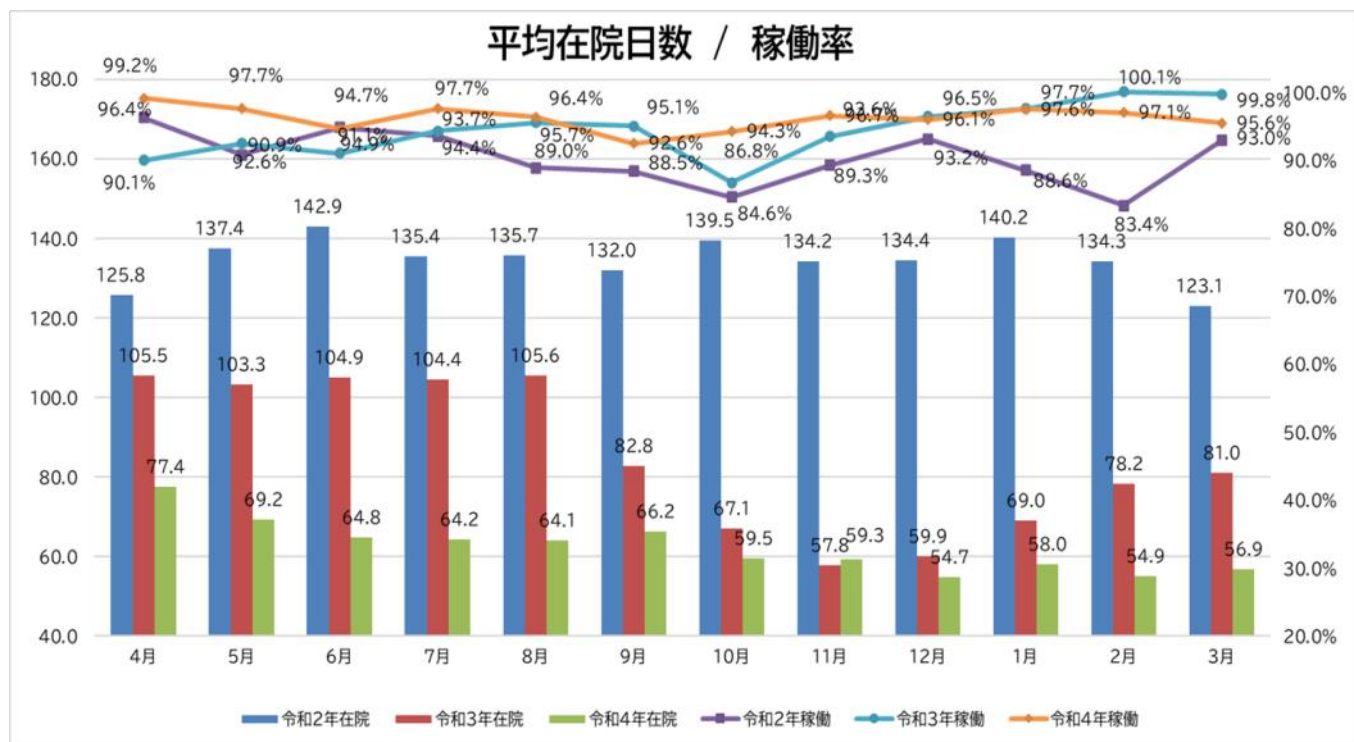
イブプロフェン …効果発現まで時間がかかるが、持続時間が少し長く安価

アセトアミノフェン…鎮痛作用、抗炎症作用はそれほど強くないが、素早く効果を発揮する。

15歳以下の小児の方にも使用でき胃への負担がほとんどない。

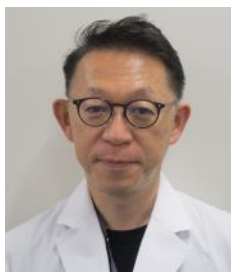
## ■診療実績報告～平均在院日数・稼働率～

当院の令和4年度平均在院日数および稼働率の実績報告をいたします。



## ■新任医師のご紹介

★令和5年4月より寺田浩和先生がご入職されました。内科・循環器内科を担当いたします。



### 寺田 浩和(てらだ ひろかず)

【所属学会】日本内科学会、日本循環器学会

【認定医・専門医】日本内科学会 認定医、日本循環器学会 専門医  
日本医師会認定 産業医

## キラメキテラスヘルスケアホスピタル

■住所 / 〒890-0051

鹿児島市高麗町43番30号

■TEL.099-250-5600

■FAX.099-250-5151

■診療科 / 内科、腎臓内科(人工透析)、肝臓内科、  
消化器内科、循環器内科、呼吸器内科、糖尿病内科、  
脳神経内科、心療内科、皮膚科、泌尿器科、リハビリ  
テーション科

■病床数 / 198床

■URL / <https://www.kthc-hp.com>

