



# ほつと通信



玉水会病院 介護老人保健施設  
スイートケア なかよし いしき訪問看護  
ステーション



写真：みなと大通り公園のライトアップ

©K. P. V. B

## 【table of contents（目次）】

- ごあいさつー玉水会病院 院長 長友 由紀子……2P
- 病気の解説コーナー「うつ病」……3P
- 特集〈マイナ保険証〉……4P
- 玉水会病院 外来診察予定……5P
- 老健なかよしだより いしき訪問看護ステーションよりお知らせ…5P
- 玉水さんぽ道……6P
- 地域のお店をご紹介♪……6P
- ほつとニュース……7P

2026年  
新春号



# ごあいさつ

新年、あけましておめでとうございます。

平素より医療法人玉水会を応援いただき、心より感謝申し上げます。本年も医療法人玉水会をどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

さて、2026年の幕が開けました。

昨年の医療法人玉水会は、システムやネットワーク整備、電子処方せんの導入などの医療DXの推進や、WA-net（鹿児島市西部地区医療介護連携の会）シンポジウム開催による医療と介護の連携を図るための活動など、様々な取り組みを行いました。

今年も患者様・利用者様へ提供するサービスの質を向上させる取り組み、そして現場で働くスタッフが働きやすくなる業務効率化、さらには地域に貢献する活動により一層力を入れて取り組んでいく所存です。

医療法人玉水会は、地域のかかりつけ医として、患者様・利用者様・そのご家族、そしてスタッフのために全力をつくしてまいりますので、本年も変わらぬご愛顧のほど、よろしくお願ひ申し上げます。



医療法人玉水会 玉水会病院 院長 長友 由紀子

## 医療法人 玉水会のご紹介

### 玉水会病院

診療科目は内科・循環器内科・消化器内科・糖尿病内科・心療内科・神経内科・リハビリテーション科があります。

病床は71床で、治療のための入院の他、自宅復帰を目指すリハビリ中心の入院等ありますので、お気軽にご相談ください。

鹿児島市下伊敷1-1-5  
TEL : 099-223-3330

### 介護老人保健施設 スイートケア なかよし

老健スイートケアなかよしは館内の4・5階にあります。定員は入所50名、通所20名です。老健の5つの区分で最上位の、利用者様の在宅復帰に貢献している「超強化型」にあたります。介護の悩みなどありましたら、相談員までお知らせください。

鹿児島市下伊敷1-1-5 (4・5階)  
TEL : 099-223-3390

### いしき訪問看護 ステーション

自宅で医療・介護を受けたいと望む患者様のご要望に応える、いしき訪問看護ステーション。車でおおむね30分の距離であればお伺いいたします。ご希望であれば夜間の訪問などといった、24時間の対応もいたします。

鹿児島市草牟田町3-21-303  
TEL : 099-225-6415

病気の解説  
コーナー

# うつ病

## 〈うつ病について〉

うつ病は気分障害の一つで、一日中気分が落ち込む、何をしても楽しくないというような精神症状とともに眠れない、食欲が無い、疲れやすいといった身体症状が現れます。

そのような症状が日常生活に大きな支障をきたしている場合、うつ病の可能性があります。気分障害には他に双極性障害（躁うつ病）がありますが、うつ病と双極性障害では大きく治療方法が違いますので専門家による判断が必要になります。



## 〈発生原因や発症数〉

発生原因について、正確には分かっていませんが、感情や意欲を司る脳の働きに何らかの不調が生じていると考えられています。うつ病の背景は精神的・肉体的ストレスを指摘されることが多いですが、つらい・悲しい経験だけでなく嬉しい出来事の後にも発症することがあります。また、病気や服薬が原因となる場合もあります。日本では100人に約6人がうつ病を経験しているという調査結果があり、女性の方が男性より約1.6倍多いことが知られています。



## 〈うつ病のサイン・症状〉

次のような症状が複数ある場合は、早めに専門家に相談してください。

表情が暗い	自分を責めてばかりいる	涙もろくなった	反応が遅い
落ち着かない	飲酒量が増えた	食欲がない	眠れない・過度に寝る
体がだるい・疲れやすい	頭痛・肩こりがある	動悸がある	胃の不快感・便秘や下痢
めまいが続く	口が渴く		

## 〈治療や支援について〉

うつ病の治療として、しっかりと休養をとることが大切です。精神的・肉体的ストレスから離れた環境で心身の休養を取りましょう。散歩などの軽い有酸素運動も有効です。抗うつ薬を使用する薬物療法もありますが、うつ病かな、と思ったらまずは早めに主治医・専門家に相談することが大切です。

Pick Up!  
Doctors  
医師のご紹介

心療内科  
医師



玉水会病院 医師 長友 医継

日本心身医学会認定医・日本老年精神医学会専門医  
日本精神神経学会精神科専門医・日本老年精神医学会指導医  
日本医師会認定産業医・認知症サポート医・介護支援専門員  
精神保健指定医

# 特 集

～ これからの健康保険証 ～



## マイナ保険証



### マイナンバーカード

マイナンバーカードとは、無料で交付される氏名・住所・生年月日・性別などが記載された顔写真付きのICチップを組み込んだプラスチック製カードです。本人確認書類として利用できます。裏面には12ケタのマイナンバーが記載されており、法令や条例で定められた手続きにおけるマイナンバーの確認に利用できます。国に施策により、デジタル社会に必要なツールとなりつつあります。



マイナンバー

### 従来の健康保険証

厚労省は2024年12月2日からマイナンバーカードを健康保険証として利用する仕組みへの移行を開始し、新たな健康保険証の発行を停止しました。国民健康保険や後期高齢者医療制度の健康保険証は2025年7月末をもって有効期間が終了し、会社員や公務員などが加入する被用者保険の健康保険証も2025年12月1日をもって有効期間が終了しました。ただし、猶予期間として2026年3月までは利用が可能です。



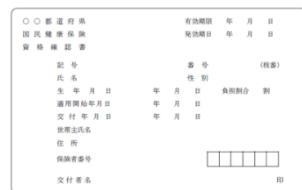
### マイナ保険証

「マイナ保険証」とは、新しくカードが交付されるのではなく、マイナンバーカードを健康保険証として利用できるように登録した状態のことと言います。マイナンバーカードを持っていれば、医療機関のカードリーダーやマイナポータルサイト等で健康保険証としての利用登録が可能で、登録するとマイナンバーカードを健康保険証として活用できます。



### 資格確認書とは

では、マイナンバーカードを持っていない人や、健康保険証として登録していない人はどうなるのでしょうか。そのような方々には、「資格確認書」が順次交付されます。「資格確認のお知らせ」とは別ですので、注意が必要です。当面は資格確認書を提示すれば、これまで通りに受診することができます。資格確認書の有効期限は保険の種類により異なり、1年から5年で、期限を迎えると自動的に送られてきます。



資格確認書

従来の健康保険証が終了となった今、今後医療機関を受診することを考えて、自分の健康保険証の状態をしっかりと確認して把握しておくことが大切になります。

# 玉水会病院 外来診察予定

スケジュールは変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

## ●脂肪肝外来…毎週水曜日午後（要予約）

■診察時間：午前 9:00～13:00（受付9:00～12:30） 午後 14:00～18:00（受付時間14:00～17:30）

曜日	月		火		水		木		金		土	
診療科目	AM	PM										
内科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
消化器内科	○	—	○	—	○	—	○	—	○	○	○	—
循環器内科	—	○	○	○	○	—	○	○	○	—	○	—
糖尿病内科	○	—	○	—	—	—	○	—	—	—	○	—
心療内科	—	—	—	○	—	—	—	○	—	—	—	—
神経内科	—	—	—	—	○	○	—	—	—	—	—	—

(注) 心療内科は完全予約制です。糖尿病内科の土曜日の診察は第4の午前、再診のみとなります。  
神経内科の午前中の診察は第2・第4水曜日のみとなります。



### ご自宅で診察を受けたい方

医師と看護師が一緒にご自宅を訪問して診察する訪問診療がございます。



### ご自宅でリハビリを受けたい方

理学療法士等がご自宅を訪問して自宅でリハビリを受けられる訪問リハビリがございます。

## 老健なかよし便り



介護老人保健施設スイートケアなかよしでは、利用者の皆さんにご満足いただけるようにさまざまな取り組みを行っています。

### 地域貢献活動

(おはら祭り)



(地域の校区文化祭)



■介護のお悩み等、お気軽にご相談ください。

## いしき訪問看護ステーション からのお知らせ

事業所よりおむね車で30分圏内をカバーします



※訪問場所についてはご相談ください。

### いしき訪問看護ステーションの特徴

- 4名体制で昼夜問わず柔軟に対応します。
- 精神看護にも対応可能です。
- 終末期の看護（看取り）や身障者の方も対応します。



お気軽にご相談ください。

タマくんと  
みーちゃんの



# なるほど！玉水会

糖尿病教室が終わって寂しいにゃ…



## 2025年糖尿病教室 終了！

たしかに2025年の開催は終わったにやね



だがしかし、2026年も開催されるにやよ！



## 2026年 糖尿病教室開催決定！

にやにー！ホントにやか？



またいろいろな説明を聞いて勉強できるにや



昨年の糖尿病教室の様子



やったにや！



詳しくは、ほっとニュースに載っているにや

医療法人玉水会のすぐそばを流れる甲突川に、石が並んでいて渡ることができるようになっている場所があり、玉水会の建物のそばにも一箇所あります。



石が飛び飛びに配置されていて、流れが緩やかな時は川を横切るように渡ることができ、橋を渡るのとはまた違った感覚を楽しむことができます。また、渡る途中で立ち止まって水の中の様子を観察することもできるので、ちょっとした非日常体験を味わえます。

ただし、川が増水した時は非常に危険ですので、飛び石を渡る際は天候や川の様子にくれぐれも注意しましょう。

## 地域のお店をご紹介♪



### カフェ アルカナ ARCANA

玉水会から国道3号線を渡ってすぐのところに、カフェ「アルカナ」があります。「大切な人に安心して食べもらえる食事」をコンセプトに、使用する素材全てにこだわった食事を提供しています。ランチやお弁当は、糀（こうじ）を使用した

自家製の調味料や発酵玄米を使用し、体にやさしい料理を提供しています。他にもノンシリコン油の使用や、全ての料理がグルテンフリーなど、健康へのこだわりが随所に込められています。また、デトックスや占いも行っているので、詳しくはお店までお問い合わせください。



糀から手作りします



素材にこだわった料理



おしゃれな雰囲気の店内

#### カフェ ARCANA（アルカナ）

〒890-0005

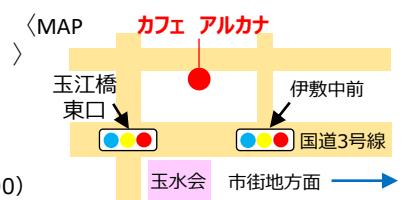
鹿児島市下伊敷1丁目7-17

TEL : 099-297-6396

■ 営業時間（ランチ）11：30～14：30（L.O14：00）



〔定休日〕  
日・月 P 2台



## 2026年の糖尿病教室をご案内いたします

玉水会病院では、2024年から皆さまのための健康教室である糖尿病教室を再開しており、昨年は11回開催しました。

今年も糖尿病教室の開催を予定しています。（右の案内をご参照ください）

開催場所は玉水会病院の5階にあるレクリエーション室です。入場は無料で、今年は全5回を予定しており、医師による病気の解説のほか、管理栄養士による食事療法、理学療法士による運動療法、薬剤師による薬剤療法の説明といった充実した内容になっています。皆さま、お誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

**【お問い合わせ・お申込み】** 玉水会病院 糖尿病教室係  
**電話：**099-248-9372 **ファックス：**099-222-6541  
**E-mail：**gyokusui@nakae-group.com

(2026年)  
糖尿病教室のご案内

当院では2026年2月より2ヶ月に1回（第3火曜日）、糖尿病教室を開催いたします。ご興味がある方はぜひご参加ください。糖尿病の方に限らず、糖尿病について関心がある方はどなたでも参加いただけます。また、興味があるのみ参加いたいでてもかまいません。詳しくは下記の案内もしくは当院ホームページをご覧ください。

■場所：玉水会病院 5階 レクリエーション室
■時間：14時～15時（予定）
■参加無料

【前回の糖尿病教室の様子】

日程（2026年）	内容	担当
2/17（火）	総論	医師
4/21（火）	食事療法	管理栄養士
6/16（火）	運動療法	理学療法士
8/18（火）	薬物療法	薬剤師
10/20（火）	フットケア	看護師

健康な方も、当院の患者様でない方も、どなたでもご参加いただけます。  
お一人様でも大歓迎です。お気軽にご参加ください。

※感染状況等により場所、日時、内容が変更もしくは教室が中止になる場合があります。  
※ご不明な点がございましたらお問い合わせください。

**【お問い合わせ・お申込み】**  
**玉水会病院 糖尿病教室係 TEL：099-248-9372**

## 院内研究発表会を行いました

医療法人玉水会では、サービスの質向上や業務効率化を目的として毎年「院内研究発表会」を行っています。今年度は2025年12月18日に実施し、各部署からの発表が行われました。

地域連携室や病棟・リハビリ等いろいろな職種のスタッフが、日頃の研究成果を発表し、聴講した職員たちは皆熱心に耳を傾けていました。医療法人玉水会では今後もこのように質向上への取り組みを続けていきます。



【院内研究発表会の様子】

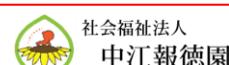
### なかえグループのご紹介

医療法人玉水会は、社会福祉法人中江報徳園と一緒に「なかえグループ」を構成しています。※下図参照

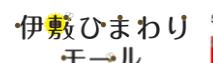
#### なかえグループ



介護老人保健施設  
スイートケア なみよし 玉水会病院 いしき訪問看護  
ステーション



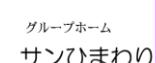
社会福祉法人  
中江報徳園



伊敷ひまわり  
モール



特別養護老人ホーム  
ひまわり園



グループホーム  
サンひまわり

中江報徳園は特別養護老人ホームなどの介護関係の施設が充実しています。介護のことなど、お気軽にお問い合わせください。

**ひまわり園 TEL：099-238-2140**

編集後記

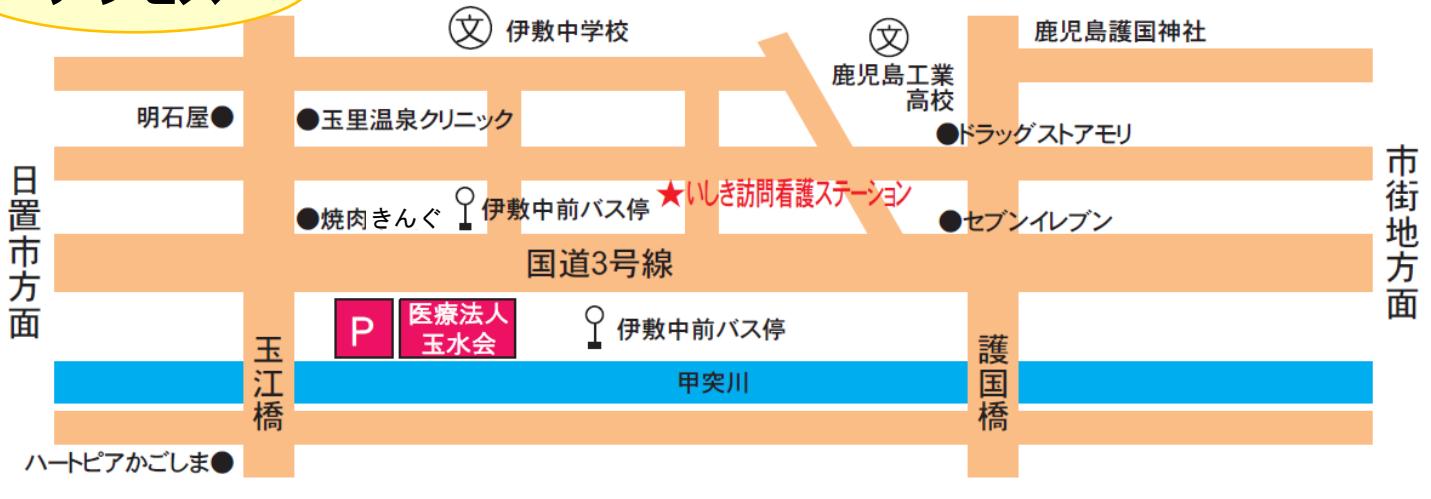
**編集後記** 新年、明けましておめでとうござ  
います。本年も医療法人玉水会  
をよろしくお願い申し上げます。冬の身にしみるような  
寒さが続きますが、皆さま、体に気をつけてお過ごし  
ください。今年も、今まで以上に地域の皆さんに貢献  
できる医療法人玉水会を目指してまいります。

【医療法人玉水会 顧客満足度向上委員会】



病院前にある花壇。栄門地区通り会のボランティアによって手入れされています。

## アクセス



## 私たちの使命(理念)

# 知恩報德

～世の中の恩を知り、全ての事柄に感謝の気持ちを持って接する～

## 私たちの目指すもの (基本方針)

1. 安全・安心・健康
  2. 地域包括ケアシステムの推進
  3. 働きやすい職場と教育の充実
  4. 効率的な経営

# 2025年度 法人目標

# 未来の玉水会は私たちが 創ります。やってみよう 変革への挑戦

※掲載されている画像および個人情報は、ご本人（またはご家族）の許可を得て掲載させていただいております。

広報誌：ほっと通信 2026年 新春号  
発行：医療法人 玉水会  
編集：顧客満足度向上委員会

ホームページ : <https://gyokusuikai.jp>  
E-mail: qyokusui@nakae-qgroup.com



ホームページ  
QRコード

◆医療法人 玉水会

〒890-0005 鹿児島市下伊敷1-1-5

## · 玉水会病院

TEL:099-223-3330 FAX:099-222-6541

• 介護老人保

TEL:099-223-3390 FAX:099-223-6957

## ・いしき訪問看護ステーション

鹿児島市草牟田町3-21-303

TEL:099-225-6415 FAX:099-295-3935