

あいことば

Vol. 143

2022.DEC

♡ ささえあい

♡ かせねあい ♡

Dr. topics

(外科 田中 誠 医師)

血液浄化センター通信

第1回市民向け講演会 肺がん

日本医療マネジメント学会

地域リハビリテーション活動報告/院内研究発表大会

【健康だより】

年末年始は体重を増やしやすーい！

食事で失敗しないための7つの簡単なコツ

ナーシングホームひだまり

鹿屋体育大学サッカー部通信/第6回腎臓病教室

Healthy Room

12月 外来診療表

告知



『FMかのや 77.2MHz』と『池田病院』のタイアップ!

番組

『おあすみあはようラジオ!』

「健康な身体づくり～日常生活での心がけ～」のコーナー 〈毎月 最終火曜日 9:05～9:20〉

放送日時 令和4年12月13日(火)

出演 藤本久美子

今月のテーマ 感染性胃腸炎を予防しよう



池田病院



外科

田中 誠 医師

胃瘻について

池田病院で勤務を始めて5年になります。現在は外科・救急・栄養管理といろいろな患者さんに関わっています。

今回は胃瘻についてお話したいと思います。数年前に大規模な胃瘻バッシングがありました。無意味な胃瘻、延命のための胃瘻、胃瘻を作ると食べられないなどなど。胃瘻に対するネガティブキャンペーンが大規模に行われました。そのために本来胃瘻が必要な患者さんに造設されないケースが増えました。もともと胃瘻は手術や脳卒中などで口から十分な栄養が取れない患者さんに、しっかり栄養補給をして元気にするために開発されました。栄養管理の基本は腸を使った経腸栄養で、点滴による管理よりも優れていることは医療界では常識ですが実践できている病院(医師)は少数です。腸が使える患者さんにはできるだけ腸を使った栄養管理が推奨されています。しかし意識がある患者さんでは鼻からのチューブは非常に不快ですし、飲み込みにも障害になります。このため経口摂取も進まずリハビリも進まないなど悪影響が出ます。こんな時に胃瘻があると経口摂取もリハビリも積極

的に進めることが可能です。病気の治療やリハビリを行う上で栄養管理は非常に重要です。長期的な栄養管理を行う場合、腸管が使用可能な場合は経腸栄養が第一選択であり、その手段としての胃瘻は非常に優れたものだと思います。適切なタイミングで胃瘻を作り、上手に利用し栄養管理とリハビリを進め、口からの食事摂取が十分に取れるようになったら抜けばよいのです。私は北海道の釧路市から沖縄県石垣島など全国各地で地域医療と栄養管理を行ってきました。急性期の患者さんで嚥下障害のためリハビリが必要な症例に対して、経鼻胃管から胃瘻へ移行しリハビリを継続する事で経口摂取が可能となるケースを多く経験しました。また、経鼻胃管から胃瘻へ移行する事で介護者の負担を軽減し、安定した在宅医療を維持できた症例もたくさん経験しました。胃瘻は臨床の現場では非常に重要なツールであり、栄養療法とリハビリによる「貯筋」をするのにも有効な手段です。2018年4月から現在の池田病院に勤務し、「食べるための胃瘻・抜ける胃瘻」を目標に取り組んでいます。胃瘻について質問があればいつでもご相談ください。

第1回
市民向け講演会

肺がん

『がん』は特別な病気ではなく、生涯で2人に1人が発症すると言われている身近な病気になりました。それに合わせ治療も日々進化を続けている状態です。

何も知らずただ恐れるのではなく、正しい知識でがんと闘う力を身につけてみませんか？

場所：池田病院 多目的ホール

日時：令和4年12月13日（火） 14：00～16：00

講師：呼吸器内科医、薬剤師、管理栄養士、看護師、リハビリ療法士、
医療相談員など

※事前に参加申し込みをお願いいたします。
ご希望の方はケアサポートセンターへお声かけください。
お問合せ
ケアサポートセンター（平日 8：30～17：30）
担当 徳田 TEL（0994）43-3434（代表）

※感染症対策のため、当日はマスク着用をお願いします。また、当日発熱・かぜ症状のある方は参加をご遠慮いただきます。キャンセルされる場合は担当までご連絡をお願いいたします。

また、コロナ感染拡大等でやむなく延期になる場合もあることをご了承ください。その際はこちらからご連絡させていただきます。

【健康だより】

年末年始は体重を増やしやすーい!!

食事で失敗しないための7つの簡単なコツ

年末年始は「いつもと違った過ごし方」をする時期。この時期に体重を増やす人が少なくありません。忘年会やクリスマス、お正月休みなどの行事も続きます。

- ★食事でカロリーをとり過ぎてしまう
 - ★お酒を飲み過ぎてしまう
 - ★寒い時期なので運動量が減ってしまう
- などが体重増加の原因となります。



生活にちょっとしたコツを加えれば、食べ過ぎや飲み過ぎを防ぐことができますのでご紹介します。



1 おせち料理はカロリー・塩分が多い

おせち料理は保存性を高めるために味付けが濃く、糖分・塩分・酢などを多く使っているのが特徴です。1回に全種類を無理に食べないことが大切で、できれば早く元の食事に戻すようにしましょう。



カロリーが高い

栗きんとん・伊達巻・黒豆など

塩分が多い

田作り・数の子
かまぼこ・海老の煮物
など

2 野菜から先に食べる よく噛んで食べれば食欲を抑えられる

外食の機会も増えると思いますが、コツとしては「野菜を一品プラス」「野菜から先に食べる」と血糖値の上昇を抑えられ、満腹感も得られやすくなります。また、よく噛むことも食欲に影響します。「噛むという行為」により脳の食欲に関連するホルモンの作用が刺激され、満腹感を得られやすくなるのです。



3 「野菜はいくら食べても大丈夫」は間違い?

「野菜」とひと口に言っても、ジャガイモ、里芋などのいも類、ニンジン、レンコンなどの根菜、カボチャは野菜の中では比較的炭水化物が多く、煮物の調理では砂糖やみりんも使うので、たくさん食べるとカロリーを摂りすぎてしまうことがあります。油分を含むドレッシングをたくさんかけたサラダ、ポテトサラダ、マカロニサラダなどもカロリーや炭水化物が多いので、注意が必要となります。

4

餅は高カロリー 食べ過ぎると体重が増える

市販の切り餅1個(50g)のカロリーが120Kcalなのに対して、ご飯1杯(150g)のカロリーは240Kcal。つまり餅2個とご飯一杯のカロリーは同じくらい。餅は2個までにとどめたほうが無難でしょう。

餅を使ったメニューのおすすめは、野菜たっぷり使った雑煮です。野菜と一緒に摂れるお雑煮は、食物繊維もとれるので血糖値の上昇も抑えられます。



5

ミカンやお菓子などをなるべく遠い所に置く

ミカンと言えば「正月にコタツの上で」が定番で、つつい手が伸びてしまいます。しかし温州ミカンは糖分が多く、カロリーは100g(中1個)あたり46Kcalあります。1個だけでおさまらず、つつい何個も手を伸ばして食べてしまいがちなので注意が必要です。食欲は「視覚」によって刺激されるので、目につくところにお菓子や果物などを置かないようにすると効果的です。



6

冬の鍋料理は野菜たっぷりでバランスよく

鍋料理は豆腐、魚、肉など、いろいろな食材を使ったものがあり、味付けも多彩にあり、これに野菜類を加えればタンパク質やビタミン、ミネラルなどをバランスよくとることができます。



アルコールに注意!

7

アルコール類にもカロリーがあり、食欲を増進する作用もあるため、飲み過ぎは肥満につながります。

「節度ある適度な飲酒」の上限は、純アルコール換算で「1日平均20g程度」です。

 ビール (中瓶1本500ml)	 清酒 (1合180ml)	 ワイン (2杯220ml)
 焼酎 (約半合100ml)	 ウイスキー・ブランデー (ダブル60ml)	
アルコール 20g 相当量		

こんにちは！保健師です。

皆さん、年末年始はいろいろな計画や予定があると思います。少しのコツで日常生活に戻った時の大変さが変わってきますよ。くれぐれも体調には気をつけて、よいお年をお迎えください。

ケアサポートセンター：徳田、小牧





防災の日・日々のリハビリの様子



10月19日はひだまりで定めた「防災の日」でした。自然災害の発生などの「もしも」に備えた備蓄品管理の一環（①食品の期限切れを防ぐ、②利用者様の好みを知る、③備蓄場所の確認）として、昼食時に「非常食のカップラーメン」を提供させて頂きました。利用者の皆様も「美味しいね」、「久しぶりに食べた」など笑顔で話されていました。



さて、今年も早いもので12月になりました。利用者の皆様も「寒くなったなあ」、「寒いのはいやだあ」との声を聞く機会が増えています。冬場は、年齢問わず動きたくなくなる時期であるとともに、様々な理由から活動量が減少し、ADL（日常生活動作）能力が低下する時期でもあります。

リハビリ部門では、身体機能面の維持向上を図りながら、活動性低下の予防に努めています。また、利用者様も「歩けるようになりたい」、「トイレに一人でいきたい」など、具体的な目標をもってリハビリを頑張っておられます。今後も利用者様と目標を共有しながら、サポートできるよう努めてまいります。



ひだまり 理学療法士 佐藤晃季

ひだまり通所リハビリ曜日別平均利用人数

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
47名	59名	57名	57名	54名	56名

※どの曜日も受け入れ可能です。短時間利用のコースもあります。新規にご利用を希望される方は下記連絡先までご連絡ください。
 ※お問い合わせ先 通所リハビリ 繁昌(支援相談員)
 ●介護老人保健施設とは、介護が必要な方の家庭復帰・在宅支援をめざし、生活サービスを行います。
 利用対象者：介護保険の被保険者が対象となります。要支援1・2/要介護1～5の方(入所サービスは要支援を除きます)。
 手続き方法は、当施設か担当ケアマネージャーにご連絡ください。見学をご希望の方はいつでも2階の受付またはお電話にてお申し付け下さい。

ひだまり訪問リハビリ

住み慣れた在宅での生活が安心・安全にその人らしく継続できるように支援して参ります。こんなことが楽にできるようになりたい、こんな生活がしたいなどの希望があれば下記連絡先までご連絡ください。
 ＊お問い合わせ先 訪問リハビリ 星野(理学療法士)



ホームページアドレス★<http://ikedahp.com>
 ★ホームページからのお見舞メールもぜひご利用下さい。

介護老人保健施設
 ナーシングホーム ひだまり
 ショートステイ/通所リハビリ/訪問リハビリ
 代表(0994)41-1200 / 通所(0994)41-1725

Healthy Room

12月になり、今年も残すところわずかとなりました。

寒さも厳しくなり風邪をひきやすい時期でもあります。

しっかりと栄養を摂って、身体を温めて厳しい冬に備えていきましょう！

さて、12月22日は「冬至」です。

冬至とは1年で最も昼が短い日です。冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃ料理を食べる風習があります。

かぼちゃを食べる由来

かぼちゃは夏野菜ですが長期保存ができる野菜であり、ビタミンやカロテンなどの栄養を多く含みます。冬場は農作物が少なく夏から保存していたかぼちゃを冬至に食べることで厳しい冬を乗り切るといふ風習は江戸時代中期に根付いたといわれています。

ワンポイントアドバイス♪

かぼちゃは炭水化物の多い野菜です。御飯 50g とかぼちゃ 90g は、ほぼ同じ量のエネルギー量と炭水化物量になります。そのため、煮物など多く摂取する場合は御飯の量を調整しましょう！

＊レシピ紹介＊

～かぼちゃの生姜そばろあんかけ～

★材料(2人分)

- かぼちゃ 200g
- 鶏ひき肉 80g
- しょうが 10g
- (A) { 水 150ml
- 砂糖 大さじ 1
- 酒 大さじ 1
- (B) { 醤油 小さじ 2
- みりん 小さじ 2
- 水溶き片栗粉
- (水大さじ 1+片栗粉小さじ 2)



★作り方

- ①かぼちゃは種とわたを取り除き、4～5cm角に切る。しょうがはすりおろしておく。
- ②鶏ひき肉を加熱し、鍋の真ん中にかぼちゃの皮を下にして重ならないように並べる。
- ③(A)を加えて再び火をつけ、沸騰したらアクを取り除いた後、落とし蓋をして5分煮る。
- ④一度落とし蓋を外して(B)を加えて、再び落とし蓋をして柔らかくなるまで煮る。
- ⑤かぼちゃに竹串が通るようになったら煮汁にとろみをつけ、しょうがを加える。

エネルギー量	230kcal
たんぱく質	9.3g
脂質	5.1g
炭水化物	34.6g
食塩相当量	1.5g

(1人分)

管理栄養士 船間咲希

血液浄化センターより、透析治療に関する様々な情報をお届け致します。

年末

食事のポイント



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	リン (mg)	カリウム (mg)	塩分 (g)
ローストチキン (100g) 	331	25.7	271	474	1.8
フライドチキン (87g) 	237	18.3	200	234	1.7
ポテトサラダ (80g) 	90	2.3	44	287	0.3
ショートケーキ (100g) 	344	7.4	120	94	0.2
チョコケーキ (100g) 	369	4.8	97	169	0.1
チーズケーキ (100g) 	264	7.3	100	93	0.3

もうすぐ、クリスマス、大晦日、お正月とイベントが続きますね。
 クリスマスの料理にはリン、カリウム、塩分が多く含まれています。
 ついつい食べ過ぎないように、最初に自分の食べる分をお皿に盛りつけて食事
 するのがポイントです。
 上手にお食事を選んで、楽しい年末をお過ごしください。



日本医療マネジメント学会 第20回九州・山口連合大会に参加しました

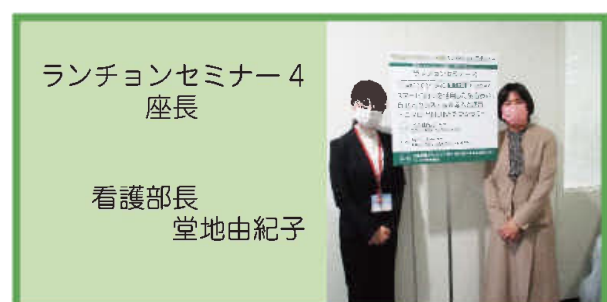
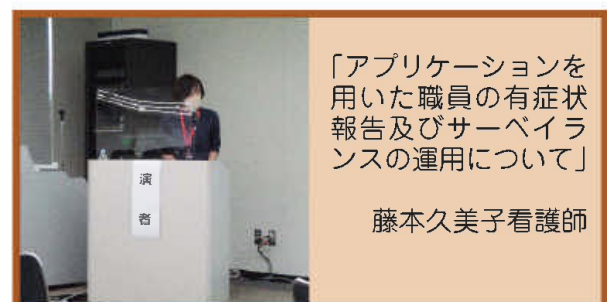
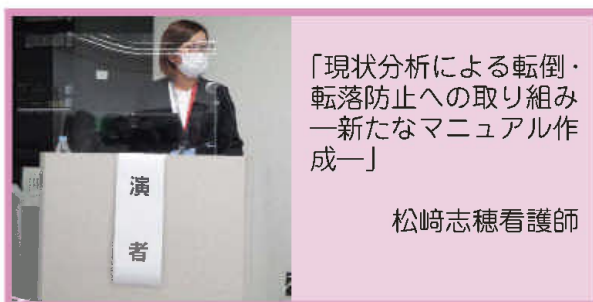
11月4日～5日にかけて、かごしま県民交流センターで開催されました、「日本医療マネジメント学会第20回九州・山口連合大会」に参加いたしました。今回の学会は「医療マネジメントの維新～燃ゆる思いで～」とのテーマで開催され、当院からは今中医師や寺前事務部長のほか、リハビリセンターより榎本PT、情報システム課より小牧職員、医療安全管理室より松崎看護師長、看護部より藤本看護師と堂地看護部長の7名が参加いたしました。



口述発表は2題エントリーし、松崎看護師長による「現状分析による転倒・転落防止への取り組み—新たなマニュアル作成—」と、藤本看護師による「アプリケーションを用いた職員の有症状報告及びサーベイランスの運用について」を発表させていただきました。また、寺前事務部長は病院運営第3セッションの座長を務め、私、堂地は「ランチョンセミナー4」での座長を担当させていただきました。

今回の発表を通して日頃の取り組み内容を見直す機会となり、今後さらにより良い活動を継続していく為の改善点を認識することができました。今回の経験と学んだことを生かし、質の高い看護が提供できるように努めてまいります。

看護部長 堂地由紀子



地域リハビリテーション活動報告

9月29日(土)に鹿屋小学校において、「いちよう祭り2022」が開催されました。

池田病院は、地域リハビリテーション広域支援センターとして職員3名を派遣し、全校生徒を対象として『キラキラ☆クルクル☆ちびっ子シルバー体験ブース』を開設し、車椅子操作体験と高齢者疑似体験を提供しました。午前中のみ開催でしたが全体では386名の児童の参加があり、そのうち224名が私たちのブースを訪れてくれました。

実際に学校の廊下を車椅子操作しながら医療・介護系のクイズを解いてもらうコーナーと、手足に重り等を装着して高齢者の体の状態を体験してもらいながらレクリエーションを行ってもらうコーナーを準備しました。



体験した子供たちも「車椅子操作は、初めは難しかったけどだんだんと出来るようになった」「おじいちゃん、おばあちゃんってこんなに大変なんだね」などの声が聞かれました。

子供たちに楽しんでもらいながら、実際に医療や介護、高齢者体験をしてもらう事で、少しでも将来の職業の選択肢として興味を持ってもらえれば幸いです

リハビリテーションセンター 理学療法士 村江望



院内研究発表大会

10月18日(火)に、3年ぶりの院内研究発表会が開催されました。コロナ禍での開催であり感染対策を考慮し、従来の多目的ホールでの集合に加えて今回初めてサテライト会場を設けたZoom配信も行いました。5題の演題発表があり、それぞれの部署での取り組みや報告・課題などまとめて発表されました。どの演題も興味深いものであり、皆さん真剣に聞き入っていました。今後更に、質の高い安心・安全な医療・看護の提供に取り組んでいきたいと感じました。今回発表できなかった部署もありますが、また来年度に向けて準備を進めていって欲しいと思います。今回、3年ぶりに開催できたことに感謝致します。

教育研修委員会 永田麻理





九州大学サッカーリーグ準優勝, インカレ出場決定

11月20日、最終戦に勝利し、リーグ準優勝と全日本大学サッカー選手権（インカレ）出場が決まりました！インカレは各地域から24大学が出場し、12月8日より関東地方で開催されます。1回戦は東海1位の静岡産業大との対戦、勝ち上がると2回戦で関西1位の関西学院大と対戦の予定です。鹿屋のインカレ最高成績は3位。この記録を更新し、大学日本一を目指して頑張ってください。詳細は、全日本大学サッカー連盟ウェブサイト、サッカー部公式Twitter等をご確認ください。

鹿屋体育大学サッカー部
マネジメントスタッフ 隅野美砂輝



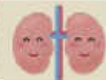
主将 8番 比嘉将貴（4年 日章学園高出身）コメント

今シーズンも、ご支援をいただき誠にありがとうございます。この度、九州大学リーグ2位となりインカレに出場することが決定いたしました。チームとして日標に掲げている全国制覇を成し遂げられるよう、また私たちのプレーしている姿で鹿屋をもっと盛り上げられるように精一杯頑張ってきます。今シーズン最後の大会になりますが、引き続き応援よろしくお祈りいたします。



池田病院は鹿屋体育大学サッカー部を応援しています！

第6回腎臓病教室を開催しました



11月5日(土)に、池田病院多目的ホールにおいて第6回腎臓病教室を開催いたしましたところ、今回は14名のご参加があり大変好評をいただきました。今後とも工夫と改善を重ねまして、よりよい教室づくりをしてまいりたいと思います。次回は、令和5年6月頃に第7回を開催予定としておりますので、今回ご都合の合わなかった方々のご参加もお待ちしております。

ケアサポートセンター 保健師 小牧



ご参加いただき、
ありがとうございました！

～内容～

- ①日常生活の注意点(保健師 小牧寿呼)
- ②医療費の制度について(MSW 牧原幾代)
- ③実践！腎臓を守る運動(作業療法士 上谷耕平)
- ④慢性腎臓病と食事について(管理栄養士 松井香代子)
- ⑤腎臓病について(腎臓内科 有馬隆弘 医師)

診療科目	月	火	水	木	金	土
総合内科	近藤 陽香	今中 大	宮内 涼	福徳 聡	嶋田 淳之介	白濱 浩司
腎臓内科			池田 徹	池田 徹	古城 卓真	池田 徹 (10日・24日)
透析内科	古城 卓真 中村 英仁	有馬 隆弘 中村 英仁	古城 卓真 有馬 隆弘	古城 卓真 有馬 隆弘	古城 卓真 有馬 隆弘	有馬 隆弘 中村 英仁 野崎 剛 (24日)
腎炎専門外来		古城 卓真				
血液内科	中嶋 秀人詞	中嶋 秀人詞	吉満 誠	小代 彩	福徳 聡	中嶋 秀人詞 池田 賢一 (3日・17日)
脳神経内科	堂園 美香			岩田 真一		
消化器内科	堀之内 史郎 山筋 章博	堀之内 史郎 嶋田 淳之介	堀之内 史郎	堀之内 史郎 山筋 章博	堀之内 史郎	山筋 章博 (3日・17日) 嶋田 淳之介 (10日・24日)
消化器専門外来	樋之口 真		熊谷 公太郎		佐々木 文郷	
肝臓内科	今中 大 井戸 章雄 (12日・26日)	今中 大	平峯 靖也	今中 大	今中 大	今中 大 (3日・17日・24日) 柴藤 俊彦 (10日・24日) 森内 昭博 (17日)
消化器内科 内視鏡	嶋田 淳之介	山筋 章博	山筋 章博 (7日・21日) 嶋田 淳之介 (14日・28日)	嶋田 淳之介	山筋 章博	山筋 章博 (10日・24日) 嶋田 淳之介 (3日・17日)
呼吸器内科	寒川 卓哉	上野 史朗	寒川 卓哉		上野 史朗	
呼吸器外科		武田 亜矢 (6日・20日)				
糖尿病内科			大保 崇彦	上久保 定一郎 (15日)	西牟田 浩	
循環器内科	東福 勝徳 神園 悠介	池田 大輔 東福 勝徳	東福 勝徳	池田 大輔 神園 悠介	池田 大輔 神園 悠介	池田 大輔 田上和 幸 (17日)
循環器内科 (不整脈外来)						
脳神経外科 脳・血管内科		富士川 浩祥	富士川 浩祥			
リハビリテーション科						川津 学 (24日)
整形外科		川井田 秀文 梶 博則 (13日・27日)	瀬戸口 啓夫 (14日・28日) 坂元 裕一郎 (7日・21日)		岩下 稜 (9日・23日)	担当医
放射線科(画像診断)	宮川 勝也	宮川 勝也		宮川 勝也	宮川 勝也	宮川 勝也
心臓血管外科		上野 隆幸			上野 隆幸	
乳腺外科	船迫 和		船迫 和	船迫 和	船迫 和	船迫 和
救急科	田中 誠	田中 誠	久木田 一朗 田中 誠	久木田 一朗 富士川 浩祥	田中 誠	富士川 浩祥
歯科	奥家 信宏 淵田 亜沙子	奥家 信宏	奥家 信宏		奥家 信宏 淵田 亜沙子	奥家 信宏
血液内科		中嶋 秀人詞	吉満 誠	小代 彩	福徳 聡	
消化器内科	山筋 章博	嶋田 淳之介		山筋 章博		
消化器専門外来	樋之口 真		熊谷 公太郎		佐々木 文郷 佐々木 文郷 山筋 章博 嶋田 淳之介	
消化器内科 内視鏡	山筋 章博 嶋田 淳之介	山筋 章博	熊谷 公太郎 嶋田 淳之介	山筋 章博 嶋田 淳之介		
循環器内科	東福 勝徳		東福 勝徳			
脳神経外科 脳・血管内科	富士川 浩祥					
呼吸器外科		永田 俊行 (13日・27日)				
リハビリテーション科						川津 学 (24日)
整形外科	廣津 匡隆		担当医		海江田 英泰 (2日・16日) 岩下 稜 (9日・23日)	
放射線科(画像診断)	宮川 勝也	宮川 勝也		宮川 勝也	宮川 勝也	
乳腺外科	船迫 和		船迫 和	船迫 和	船迫 和 (2日・16日)	船迫 和
外科				白濱 浩司		
救急科	田中 誠	田中 誠	久木田 一朗 田中 誠	久木田 一朗 富士川 浩祥	田中 誠	白濱 浩司
歯科	奥家 信宏 淵田 亜沙子	奥家 信宏	奥家 信宏		奥家 信宏 淵田 亜沙子	奥家 信宏

【受付時間】 午前…8:30~11:00 午後…休診(午後診療は予約以外は休診となります) ※急患の場合この限りではありません。
 ※総合内科以外は必ずご予約の上、ご来院ください。
 ※かかりつけ医のある方は、必ず紹介状をご持参ください。(紹介状をご持参の場合もご予約が必要となります。)
 予約・変更・お問い合わせ

外来診療予約・変更
TEL:0994-45-5278
FAX:0994-45-5259

放射線科
TEL:0994-45-5163
FAX:0994-45-5271

健康診断・人間ドック
TEL:0994-40-8782
乳がん検診も承ります。

歯科
TEL:0994-43-6468