




〈表紙写真〉池田大輔 理事長

必見

リハビリテーション
センター考案！

 **1分で出来る
簡単運動レシピ**

【上肢編】肩の痛みを予防するための運動



毎月更新中

Dr. topics (乳腺外科 船迫和 医師)

ナーシングホームひだまり

【健康だより】睡眠不足の解消で脳も体も若返り

Healthy Room

JBCF 鹿屋・肝付ロードレース大会 救護チーム参加報告

4月 外来診療表



乳腺外科

船迫和 医師

乳がん検診を受けましょう。～マンモグラフィについて～

乳腺濃度

乳房内部の脂肪組織と乳腺組織の分布には個人差があり、乳房に占める乳腺組織の割合を「乳腺濃度」と言います。年齢、妊娠、授乳、閉経などさまざまな要因で、乳腺濃度は変化します。

高濃度乳房

乳腺濃度が高い乳房タイプを「高濃度乳房(デンスブレスト)」と言い、欧米人に比べて日本人などのアジア人女性に多いとされています。マンモグラフィでは脂肪組織が黒く、乳腺組織は白く写ります。また、乳がん・石灰化も白く写るため、高濃度乳房の方はマンモグラフィだけでは乳がんを見つけるのが難しくなります。

年齢による変化

思春期は乳房の発達も加わり、乳腺組織は急激に肥大するので、乳がんの可能性はほぼないといってよく、マンモグラフィ撮影の適応は基本ありません。

- ①若年者の乳房では、脂肪の混在が少なく、マンモグラフィではいわゆる高濃度乳房で、腫瘍の検出は難しいことが多いです。
- ②最も乳腺組織量が多いのは授乳期で、腫瘍の検出は著しく難しくなります。
- ③④更年期以降では、程度・速度には個人差が大きいです。乳腺組織は萎縮をはじめ、脂肪組織に置換され脂肪性乳房となっていくます。

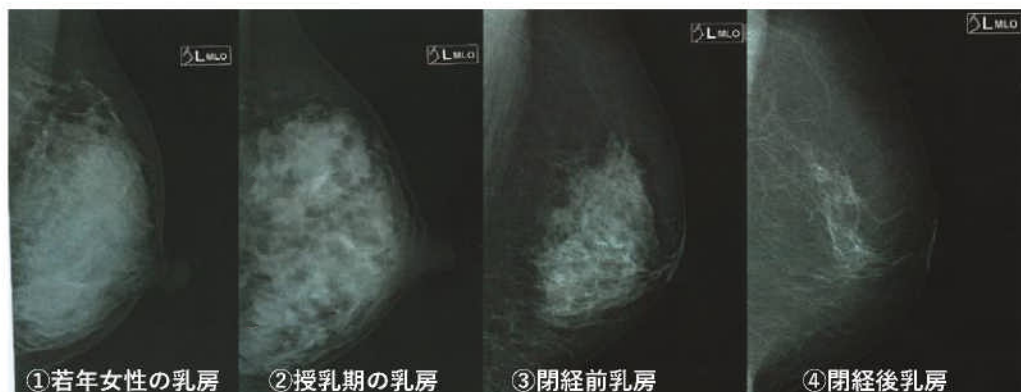
高濃度乳房の追加検査

乳がん検診では、マンモグラフィが唯一、乳がん死亡率減少効果があると科学的に認められています。しかしマンモグラフィだけではすべての乳がんを発見することはできません。特に高濃度乳房の方はマンモグラフィでのがん発見率が低い傾向があります。高濃度乳房の対応として、乳房超音波検査(乳房エコー)、乳房トモシンセシス(3Dマンモグラフィ)などを併用することでがん発見率が上がる可能性があります。

乳房トモシンセシス(3Dトモシンセシス)

乳房トモシンセシスは、乳房の断層画像が得られる検査です。マンモグラフィと同様に乳房を圧迫して撮影を行います。マンモグラフィは、病変と周囲の正常組織が重なってしまう欠点がありましたが、乳房トモシンセシスでは乳房を薄い断面の画像で得ることが出来ます。乳腺内がより観察しやすくなり、乳腺の重なりが少なくなることで正常乳腺と病変の区別が容易にできる精度の高い検査が可能となります。

当院は女性医師、女性技師が担当し検査をしますので、初めての方も安心してご受診してください。ご予約やお問合せ、その他わからないことや気になることがあればお気軽にご相談ください。



マンモグラフィガイドライン第4版より

介護老人保健施設 ナーシングホームひだまり



ひな祭り♪



ひだまりでは、ご利用者の皆さまが健康にお過ごしいただけるようお願いを込めて、今年も各フロアに雛人形を飾りました。“ひな祭り”とは、女の子の健康や幸せを願う「3月3日 桃の節句」の行事です。当日の昼食にはちらし寿司、おやつには甘酒や雛あられをご用意し、召し上がっていただきながら記念の写真撮影を行いました。また、今年はお利用者の皆さまに、職員が手作りしたお内裏様とお雛様の衣装を身に着けていただきました。撮影時には少し緊張されつつも笑顔でポーズを取られて、職員と共に楽しい時間を過ごしました。



新型コロナウイルス感染症の猛威が収まり、一日でも早く平穏な日常が戻りますよう日々願い、ご利用者には施設での生活を楽しんでいただけるように取り組んでいきます。

ひだまり 看護師 福岡利江

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
50名	51名	53名	55名	51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://ikeda-hp.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

睡眠不足の解消で脳も体も若返り

睡眠不足は、脳の認知機能の低下や高血圧、糖尿病の発症につながると言われています。逆に良い睡眠をとることは、若返りに繋がります。良い眠りを得るには、睡眠の時間と質を改善することが必要です。今回は、睡眠が体に与える影響と良い睡眠のコツについてお話ししていきます。



良い睡眠は脳にも体にもいいことづくしなんです！

1 睡眠は脳のお掃除時間

睡眠には脳内の老廃物を掃除する効果があります。これによりアルツハイマー病などの病気の発症予防につながります。



2 ストレスの解消

「嫌なことも寝たら忘れた」という人がいるように、睡眠をとることで、疲れた脳を休ませることができると、睡眠は非常に効果的なストレス解消法です。



3 美肌やダイエット、老化防止

睡眠中に分泌される成長ホルモン（若返りホルモン）は、体の組織の修復・再生を促すため、老化防止や美肌効果、また肥満改善の働きもあります。



4 記憶力・学習効果の効率アップ

ヒトの脳は睡眠中に学習したことを整理し、記憶として留めておく必要がある情報を定着させています。



睡眠不足だとどうなるの？

その1：脳が縮んでいく

脳の老化や認知機能の低下に影響し、認知症の発症に繋がります

その2：太りやすくなる

食欲を増進させるホルモンが多く分泌されるため、結果として太りやすくなります

その3：集中力や作業効率が低下する

脳が休息できず、睡眠中に情報の整理ができなくなってしまいます

その4：高血圧になりやすくなる

交感神経(活動中に働く神経)が興奮し、血圧は高いままになります

その5：糖尿病になりやすくなる

ストレスホルモンの分泌を高め、血糖値の上昇を抑える能力が低下します

その6：うつ病になりやすくなる

睡眠不足が続くと精神的に不安定になり、うつ病を発症するリスクが高まります



じゃあ、良い睡眠にするためのコツって何？

★毎日決まった時間に寝起きする。

こうすることで成長ホルモンや体内の栄養素をエネルギーに変えるホルモンなどの分泌や体温の調整を睡眠時間に合わせて調節されるようになります。



★軽く汗ばむ程度の有酸素運動をする。

運動すると、血行が良くなり寝つきやすくなります。また、運動による適度な疲労感は眠りを深くします。



★睡眠前に大量の食事を摂らない。

胃が空っぽになるまでに4～6時間かかります。食べ過ぎた状態で眠ると、胃の消化に血液が集中してしまい、心臓も休めず、全身疲労に繋がります。



★カフェインやアルコールを摂取するなら寝る4時間前までに。

コーヒーなどのカフェイン摂取により脳が興奮状態になり、寝つきが悪くなります。アルコールも深い眠りを妨げ、利尿作用により、中途覚醒を引き起こしてしまいます。寝る前に飲むなら、ホットミルクやハーブティ、ミネラルウォーターがおすすめです。



★寝る1時間前からテレビやパソコン、スマホなど、電子機器の画面は見ない。

発光するディスプレイ機器は脳の覚醒レベルを上げてしまうため、就寝前は読書やストレッチがおすすめです。



★寝る時は完全な暗闇、または月明かり程度の暗さにする。

部屋を暗くして寝ることで、脳から睡眠を促すメラトニンというホルモンが分泌され、体内のリズムが整えられます。



★部屋の温度管理をする。

夏なら25～27℃、冬なら16～19℃の温度設定だと快適に眠れます。



毎日何時間くらい寝ればいいのか？

個人差や年齢差もありますが、成人なら6時間以上8時間未満の睡眠時間を確保している人は健康だということがわかっています。夜間に必要な睡眠時間がとれなかった場合、午後の早い時刻に30分以内の昼寝をすることが、作業効率の改善に効果的です。

こんにちは！保健師です。

春は眠いですね～✿

睡眠不足を解消するだけで若返るなんて、嬉しいですよ。でも寝過ぎもダメなので、“いつもどおり”を心がけていきましょう。

ケアサポートセンター：徳田、小牧





ぼかぼかと暖かな陽気に包まれながら新年度がスタートしました。季節の変わり目は体調を崩しやすいといわれています。そこで、新年度の始まりに、食生活を見直してみましよう。

朝食を摂っていますか？

国民健康・栄養調査（2019年）によると、朝食の欠食率は、男女共に20代で最も高く、男性で3割、女性で2割と欠食者が多い結果となっています。

朝食を抜くと、免疫力が低下したり、便秘になりやすくなったりと体調を崩しやすくなります。体調を万全で新年度をいきいきとスタートするためにも朝食はしっかりと摂るようにしましょう。

朝食のメリット

・体温を上昇させ、エネルギーの消費を高める

→欠食をすると体温を維持するエネルギーや栄養素が不足し、イライラや集中力の低下が起こります。食べることで、体温の上昇、脳へエネルギーが補給されるため、集中力や記憶力UPになります。

・胃腸の運動が活発になり便秘予防につながる

→食物が胃に入ると蠕動運動を促し、便を出しやすくしてくれます。

・生活習慣病の予防になる

→朝欠食をすることで昼・夕食後の血糖値が上昇しやすくなります。1日3食リズム良く摂ることで急な血糖値の上昇・降下を抑えられ、糖尿病・脂質異常症等の生活習慣病のリスクの軽減につながります。



朝は時間がなくて朝食を食べないことはありませんか？

忙しい朝でも簡単に作れる朝食を紹介します。

★レシピ★ 簡単朝食 ピザトースト

材料（1人分）

食パン（6枚切り）	1枚（60g）
ケチャップ	大さじ1/2
ハム	1枚
カットキャベツ	30g
ツナ缶	1/3缶
スライスチーズ	1枚（18g）

作り方

- ①カットキャベツとツナを混ぜる。
- ②食パンにケチャップを塗りハムと①をのせ、スライスチーズをのせる。
- ③トースターで2~3分焼く。



朝は単品で済ませがちですが、不足しやすい野菜やたんぱく質（魚・肉、チーズ）を取り入れるとバランスが良くなります。時間に余裕がある方は野菜・たんぱく質を別な料理にプラスして摂るのも良いと思います。
例）具だくさんスープ、肉野菜炒め、サラダ（卵入り）等

◎栄養成分（1人分）

エネルギー	: 316kcal
たんぱく質	: 15.6g
脂質	: 14.1g
炭水化物	: 30.0g
食塩相当量	: 1.7g

管理栄養士 新村綾音

JBCF(一般社団法人全日本事業団自転車競技連盟) 鹿屋・肝付ロードレース大会 救護 チーム参加報告

はじめまして。池田病院、救急救命士の新屋秀斗と申します。

2月25日～26日に、「JBCF 鹿屋・肝付ロードレース大会」という自転車競技のトッププロ選手による大会があり、当院スタッフが救護チームとして参加しましたのでご報告致します。



今回の自転車競技ですが、市街地に設定された短いコースを周回して順位を競う競技です。目の前を50km/h～60km/hくらいのスピードで何度も選手が通過するので、迫力満点な競技です。当院救護チームは選手集団の後方に付き、落車等の選手を救護する役目でした。選手が身に着ける防護具はヘルメットのみであるため、転倒してしまうと全身の打撲・擦過傷や骨折に加えて、最悪の場合生命に関わる大怪我をしてしまいます。安全に競技が行えるように、当院から医師3名、看護師2名、および救急救命士が3名参加して任務にあたりました。

落車発生!!

2月26日の最終レースで1名落車しましたので
救護スタッフが迅速に対応しました!



当院の救護スタッフが、“Dr.car”で傷病者の元にかけて初期対応し、搬送車にて救護所に運び、さらに検査・治療が必要であったため救急車要請して池田病院に搬送しました!!



今回落車した選手ですが、現在は回復して競技にも復帰しているとの事でした!
次回は、10月に鹿児島国体が開催されるので、さらに救護チームもパワーアップして参加したいと思います!!

池田病院 外来診療表

4月

池田病院グループ
健康生活インフォマガジン

池田病院だより
あい・ことば

〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下祓川町1830番地
池田病院 電話 0994-43-3434
FAX 0994-40-1117

診療科目	月	火	水	木	金	土
総合内科	新山寛季	今中大④⑬ 岡村玲子⑪⑲	和田峻太郎	福徳聡	板山雄亮	白濱浩司
腎臓内科			池田徹	池田徹	古城卓真	池田徹①⑮ 大塚薫行①⑮
透析内科	古城卓真 大塚薫行	大塚薫行 堀之内史郎	古城卓真 堀之内史郎	古城卓真 堀之内史郎	古城卓真 堀之内史郎	大塚薫行 堀之内史郎
腎炎専門外来		古城卓真				吉嶺陽造②
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
脳神経内科	神田佳樹③⑰ 田中啓文⑩⑲			岩田真一		池田賢一①⑮
消化器内科	堀之内史郎 山筋章博	堀之内史郎 板山雄亮	堀之内史郎	堀之内史郎 山筋章博		山筋章博⑧⑲ 板山雄亮①⑮
消化器専門外来			熊谷公太郎	小牧祐雅	佐々木文郷	橋元慎一⑧ 樋之口真⑲
肝臓内科	今中大 井戸章雄⑩⑲	今中大	平峯靖也	今中大	今中大	今中大①⑮⑲ 柴藤俊彦⑧⑲ 森内昭博⑮
消化器内視鏡	板山雄亮	山筋章博	熊谷公太郎 山筋章博	小牧祐雅 板山雄亮	佐々木文郷 山筋章博	山筋章博⑧⑲ 橋元慎一⑧ 樋之口真⑲
呼吸器内科	寒川卓哉	上野史朗	寒川卓哉		上野史朗 安田俊介	
呼吸器外科		武田亜矢④				
糖尿病内科			大保崇彦	上久保定一郎⑳	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 大坪稔	池田大輔 神園悠介	池田大輔 神園悠介	池田大輔
循環器内科 (不整脈外来)						田上和幸⑮
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①
整形外科		川井田秀文	瀬戸口啓夫⑫⑱ 坂元裕一郎⑤⑲		橋元慎一⑭⑲	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	奥家涼子 淵田亜沙子	奥家涼子	奥家涼子 淵田亜沙子		奥家涼子 淵田亜沙子	奥家涼子
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	板山雄亮		山筋章博		
消化器専門外来			熊谷公太郎	小牧祐雅	佐々木文郷	橋元慎一⑧ 樋之口真⑲
消化器内視鏡	山筋章博	板山雄亮	熊谷公太郎 山筋章博 板山雄亮⑤⑱	小牧祐雅 山筋章博 板山雄亮	佐々木文郷 山筋章博 板山雄亮	山筋章博⑧⑲ 板山雄亮⑧⑲ 橋元慎一⑧ 樋之口真⑲
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		梅原正⑪⑲				
リハビリテーション科						川津学①
整形外科	廣津匡隆		担当医		上釜浩平⑦⑲ 上原祥平⑭⑲	
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⑦⑲	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	白濱浩司
歯科	奥家涼子 淵田亜沙子	奥家涼子	奥家涼子 淵田亜沙子		奥家涼子 淵田亜沙子	奥家涼子

【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

IKD 医療法人青仁会 池田病院

〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下祓川町1830番地 http://www.ikeda-hp.com/

☎ 109941-43-3434
☎ 109941-40-1117