



【表紙写真】外科医一同（左より、上野隆幸 医師・富士川浩祥 医師・田中誠 医師・船迫和 医師・鬼塚貴光 医師・久木田一朗 医師）

新規開設

2023年5月1日
オープン

医療法人 育仁会

居宅介護支援事業所
ひだまり

介護でお困りのことはありませんか？
どんな小さなことでも、お気軽にご相談下さい。

■受付時間／月曜～土曜日
8：30～17：30

☎(0994)36-8999

Dr. topics（腎臓内科 潤田 翼 医師）

部活動紹介（池田病院野球部）

【健康だより】熱中症予防のために

ナーシングホームひだまり

Healthy Room

訪問看護ステーションからのお知らせ

鹿屋体育大学サッカー部通信

7月 外来診療表



腎臓内科

潤田翼 医師

初めまして、2023年4月より池田病院 腎臓内科に勤務させて頂いております潤田翼（うるた つばさ）と申します。昨年度は鹿児島市立病院にて、主に急性期の腎臓疾患や腎炎疑いの患者さんに対する精査・加療を行って参りました。市立病院では維持透析はなく、透析病床は6床で泌尿器科と共同で診ており、透析療法に関してはあまり経験しませんでした。当院に来てまず驚いたのが維持透析ベッドの多さで、こんな数の患者さんを診ることができるのか不安を覚えました。

最初は全く要領がつかめず、古城先生、大塚先生をはじめ、各診療科の先生方にも大変ご迷惑をおかけしたこともありましたが、少しずつ診療に慣れてきている最中です。

腎臓疾患は症状が現れにくく、一般の方は健診などで引っ掛かっても放っておく方も多いと伺います。疾患にもよりますが、早期に受診し適切な管理を行うことで疾患の進行を抑えることが可能です。まずは健診を受け、異常があれば受診することが腎臓疾患のみならず大切なことかと思えます。

残念ながら腎臓の機能が落ちてしまい、末期腎不全となった方は腎代替療法の一つである血液透析を行います。透析患者さんは合併疾患が多く、毎日の透析業務の中で様々な訴えをされます。内科疾患とは離れている訴え

も多く戸惑うばかりですが、当院のあらゆる診療科の先生方にご相談させていただき、誠に感謝しております。また、看護師や薬剤師、臨床工学技士、管理栄養士、リハビリ療法士の方々にも相談しやすく、大変助かっております。

大隈半島にはこれまで日帰り観光に数回程度来たことがあるくらいに住むのは初めてですが、食事が美味しく早くも気に入ってしまいました。また、自転車の聖地でもあり、自転車が好きで通学・通勤、プライベートの大半の移動を自転車で過ごしてきた私にとっては天国のような場所です。中嶋院長や経営企画室の永射さんと共に、ロードバイクで大隈の様々な場所にツーリングに連れて行っていただき、とても楽しんでおります。お二人の自転車の知識も豊富で、そちらも日々勉強させていただいております。

まだまだ分からないことも多く、反省することも多々な状況ですが皆様が健康に過ごせるよう尽力致しますのでどうぞ宜しくお願い致します。

医療法人 青仁会 部活動紹介

当法人には11部が活動しております。今月号より活動内容を紹介いたします。

- ☆バレーボール部
- ☆バスケット部
- ☆バドミントン部
- ☆野球部
- ☆ゴルフ部
- ☆リレーマラソン部
- ☆フィッシング部
- ☆サッカー部
- ☆卓球部
- ☆キャンプ部
- ☆ツーリング部

池田病院 野球部

池田病院野球部です。これまでコロナ禍があり、思うような活動ができておりませんが、緩和と共に徐々に活動を進めていきたいとタイミングを伺っています。

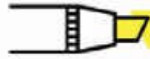
勤務部署や資格が違えば、中々コミュニケーションを図る機会がなく、野球を通して各科とのコミュニケーションを図れる場として、さまざまな情報を共有できる部となっております。池田病院だけでなく、前例では他院との交流試合などもあり、幅広く野球を通して医療の場が広がります。理事長をはじめ野球大好きな方は随時募集中ですので、よろしく願いいたします。

中村真一



熱中症予防のために

熱中症の発生が多くなる季節となりました。熱中症は対策をしっかりとることで予防することができます。「自分は大丈夫」と思い込むことなく、対策をしっかりと取り、症状がある場合は早めの対処をしましょう。(以下、厚生労働省ホームページより引用)



暑さを避ける!

❄️ 扇風機やエアコンで
温度をこまめに調節



❄️ 遮光カーテン、すだれ、
打ち水を利用



❄️ 外出時には日傘や
帽子を着用



❄️ 天気のよい日は日陰の
利用、こまめな休憩



❄️ 吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



❄️ 保冷剤、氷、冷たいタオル
などで、からだを冷やす



『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう



こまめに水分を補給する!

❄️ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても
こまめに水分・塩分などを補給



● 熱中症予防のための情報・資料サイト

熱中症予防のための情報・資料



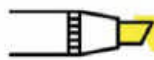
スマホでも
見れます



https://www.mhlw.go.jp/selsakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



熱中症の症状



⚠ 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう



熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

❄ エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難



❄ 衣服をゆるめ、からだを冷やす
(首の周り、脇の下、足の付け根など)



❄ 水分・塩分、経口補水液※などを補給
※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう!



ご注意

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

室内でも熱中症予防!

暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、障がいをお持ちの方は、特に注意が必要!

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。また、子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

こまめに水分補給





介護老人保健施設 ナーシングホームひだまり



ピクニック♪

日曜日の晴れた日、フロア毎にお弁当を持ってドライブへ出かけました。途中、霧島ヶ丘公園へ寄り道して、お昼は花岡にある高千穂公園でお弁当を食べました。「美味しいね!」いつもより沢山食べていらっしやいました。公園からは、開聞岳や錦江湾を眺めることができ、さわやかな風も心地良かったです。



お天気に恵まれ、帰り道では「楽しかったよ」「また行きたいね」と久しぶりの外出に皆さん大変喜ばれていました。ご利用者の沢山の笑顔に触れられ良い一日となりました。ひだまりでは、今後も楽しく過ごしていただけるような行事を計画してまいります。



ひだまり 管理栄養士 西田かおり

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
49名	49名	51名	55名	46名	57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



梅雨明けも間近に迫り、夏本番の暑さが近づいていますね。
今月は、「みそ」のパワーについて、ご紹介します。みそは、大豆や米、麦などに麴を加えて発酵させることで作られる日本伝統の発酵食品のひとつです。

みその栄養

大豆たんぱく質 大豆をみそにする過程で、大豆たんぱく質は酵素によって加水分解され約60%が水分に溶け、約30%がアミノ酸になります。その中には生命維持に不可欠な必須アミノ酸9種類が全て含まれます。みそはたんぱく質をより吸収しやすい状態で摂ることを可能にしてくれます。

大豆イソフラボン 大豆イソフラボンは女性ホルモンに似た働きがあります。ホルモンバランスを整えて更年期症状の緩和、カルシウムの溶出を防いで骨粗鬆症の予防につながります。

大豆レシチン 大豆レシチンは細胞を若々しく保つアンチエイジング成分です。コレステロールの吸収を抑制し、動脈硬化・脳梗塞・心筋梗塞などの予防に役立つと言われています。

みその腸内細菌への影響

腸内環境に作用する食べ物に、プロバイオティクス(生きた善玉菌)とプレバイオティクス(善玉菌のエサ)があります。みそはこの両方の作用を持つ食物です。みそを日常の食事に取り入れることで、腸内環境を整えて免疫力を高める効果が期待できます。



みそと血圧

実は、最近では味噌汁を飲んでも「血圧は上がりにくい」、むしろ「血圧上昇を抑制する」という研究結果が数多く報告されています。(味噌汁 1日1杯 摂取の場合)

これは、発酵の過程で生まれる様々な栄養素の働きによるものです。

みそで血圧が上がるのか上がらないのか確実なことはまだわかりませんが、野菜、海藻、きのこ類やいも類をたっぷり入れた具だくさんの味噌汁は、血圧を気にされている方にもおすすめです！

夏にぴったり トマト味噌汁

材料(2人分)

- ・トマト 1/2 個(100g)
- ・玉ねぎ 1/4 個(50g)
- ・溶き卵 1 個(50g)
- ・だし汁 1・1/2 カップ
- ・みそ 大さじ 1/2

作り方

- ① トマト、玉ねぎはくし形に切る。
- ② 鍋にだし汁、玉ねぎを入れて煮る。玉ねぎが柔らかくなったら、トマトを加える。
- ③ 煮立ったら火を弱めてみそを溶き入れ、溶き卵を加えてひと煮立ちさせる。



栄養成分： エネルギー70kcal たんぱく質 4.5g 脂質 3.0g
炭水化物 7.3g カリウム 205mg 食塩相当量 1.0

管理栄養士 松井 香代子

訪問看護ステーションからのお知らせ

6月3日に「住み慣れた地域で最後まで生きる、を考える」と題して講演会が開催されました。まさしく「死」についてのテーマです。なかなか話題にしにくい内容ですが、仕事をする中で必ずこの内容を口に出さなければなりません。その時に思うことが「もう少し早い段階で、元気なうちに、この話が出来ていたら・・・」ということです。その時にならないと話しにくいことはわかっていますが、「元気な時に一度は考えてほしい」といつも思っています。

今回の基調講演では、「妙行寺 井上従昭住職」が「縁起でもない話をしよう会 in 鹿屋」と題して、お話しいただきました。

当事業所の訪問看護認定看護師 下村直美 もシンポジウムで、「看取りについて 最後までその人を支えるために」を発表しました。これまで行ってきた看取りケアに関する事例を通しての内容でした。

また、在宅医である音和クリニックの専門先生は、「訪問医療とチーム医療について」を発表をされました。

講演会に参加した方々が「とても感動した」と話をされておられました。看護師で参加された方は、「このような仕事に関わっていきたい」とも言われていました。

仕事の内容はとても多忙ではありますが、自分の人生を一生懸命生きている方々に接し、その人の思いに寄り添うケアができた時は、とても大きな喜びを感じます。

これからも、この地域に住む方々の「生」と「死」に関わり、看護師・リハビリ職・事務職一致団結してまいります。



鹿屋訪問看護ステーション 鹿屋市下鞆川町1794番地

☎ 0994-44-4776

サテライト白水 鹿屋市白水町1986-11

☎ 0994-45-6801

作成者：下村*末満*池田



九州大学サッカーリーグ 結果&予定

01	04/08 土	11:00	0 △ 0	熊本学園大	@ 福岡大サッカー場
02	04/09 日	11:00	4 ○ 0	沖縄国際大	@ 福岡大サッカー場
03	04/15 土	11:00	3 ○ 0	佐賀大	@ 鹿屋体大サッカー場
04	04/29 土	11:00	3 ○ 1	九州共立大	@ 鹿屋体大サッカー場
05	05/13 土	11:00	1 ○ 0	日本経済大	@ 日本経済大人工芝
06	05/27 土	11:00	2 ○ 0	西南学院大	@ 鹿屋体大サッカー場
07	06/04 日	11:00	0 ● 1	九州産業大	@ 九州産業大陸上
08	06/10 土	11:00	1 ○ 0	九州国際大	@ KIU Field
09	06/17 土	11:00		宮崎産業大	@ 志布志しおかぜ公園
10	06/24 土	11:00		日本文理大	@ 日本文理大サッカー場
11	07/01 土	11:00		福岡大	@ 志布志しおかぜ公園



5月、6月、7月と九州大学サッカーリーグ1部、前期の試合が開催されています。6月11日現在、8節まで消化し、鹿屋体育大学は6勝1分1敗で3位。全勝の福岡大学と九州産業大学を追っている状況です。

6月17日、7月1日のホームゲームは志布志で開催です。いずれの試合も有観客（観戦無料）です。お気軽に観戦/応援にいらしてください！

試合の情報や結果、写真や動画をSNSでも発信しています。TwitterとInstagramにて「鹿屋体育大学サッカー部」で検索してチェックしてみてください！



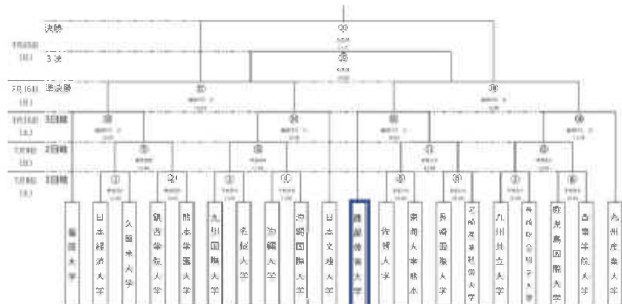
九州大学サッカートーナメント（総理大臣杯予選）

7月から、大学サッカー夏の全国大会である総理大臣杯 日本大学サッカートーナメントの予選にあたる、九州大学サッカートーナメントが始まります。鹿屋体育大学は第3シードで7月15日の準々決勝からの登場です。この大会での3位以上の大学に全国大会出場権が与えられます。

昨年は準々決勝で敗退し、全国大会出場を逃しただけに、今年はなんとしても3位以上に入り、全国大会出場を掴み取りたいと思います。ぜひご注目ください！

- 準々決勝 07/15土 13:30 @福岡フットボールセンターC
- 準決勝 07/16日 13:30 @福岡フットボールセンターC
- 3位決定戦 07/23日 10:00 @島原陸上競技場
- 決勝 07/23日 13:00 @島原陸上競技場

(編集：マネジメントスタッフ 隅野美砂輝)



池田病院は鹿屋体育大学サッカー部を応援しています！

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	
透析内科	古城卓真 大潤	大塚薫 行翼	古城卓真 行翼	古城卓真 行翼	古城卓真 行翼	大塚薫 行翼
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	担当医			岩田真一		池田賢一 ^{①⑮⑲}
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 ^{①⑮⑲}
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 ^{⑩⑳}	今中大	平峯靖也	今中大	今中大	今中大 ^{①⑮⑲⑳} 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	鬼塚貴光	武田亜矢 ^{④⑩}		鬼塚貴光		
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 ^⑳
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 ^⑳
整形外科		川井田秀文	瀬戸啓夫 ^{⑫⑳} 坂元裕一郎 ^{⑤⑮}		上原祥平 ^{⑦⑳}	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 ^{⑤⑮}	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 ^⑳
整形外科	廣津匡隆		担当医		上釜浩平 ^{⑭⑳} 上原祥平 ^{⑦⑲}	
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