

健康生活インフォマガジン

池田病院だより

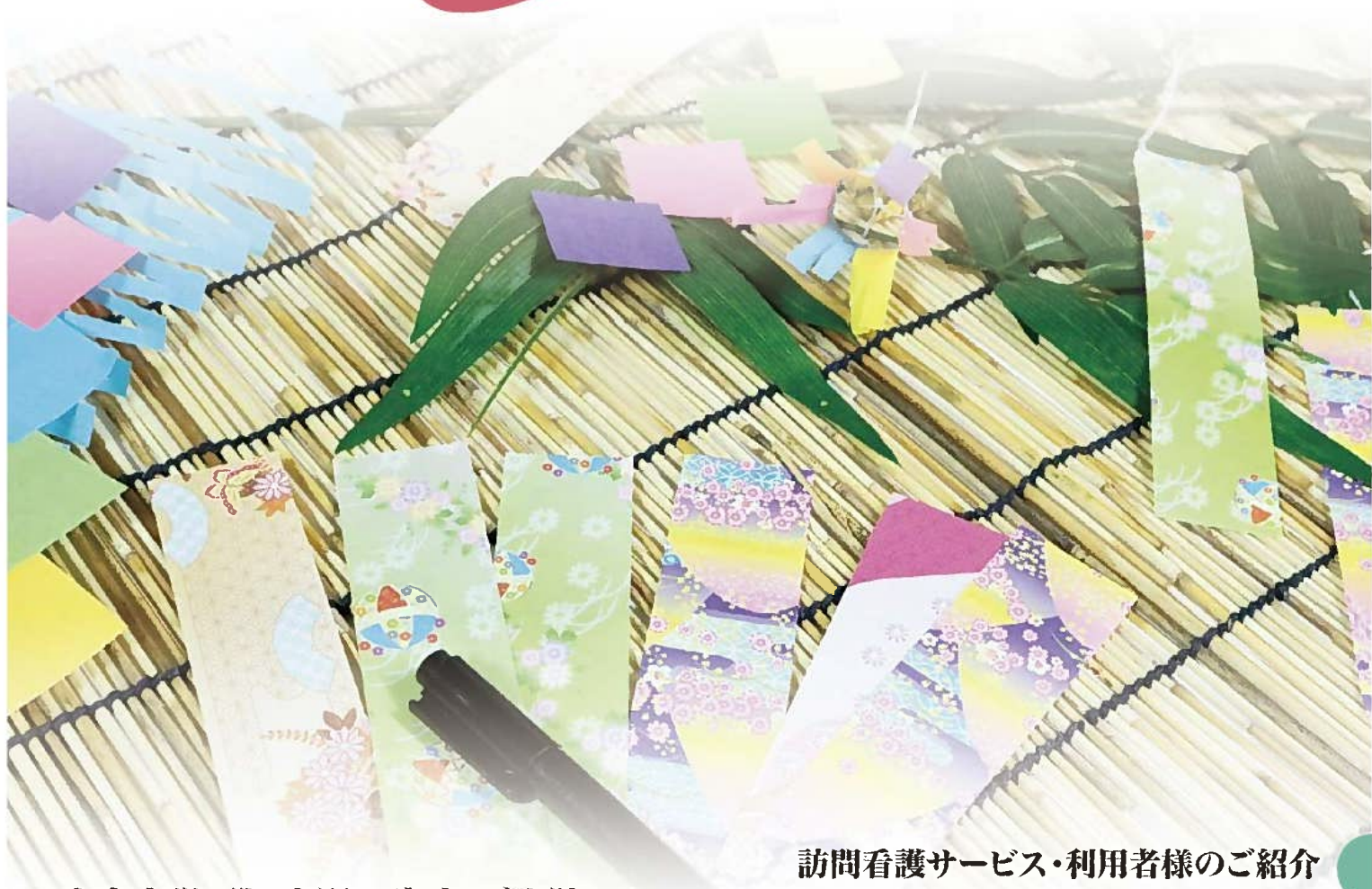
# あいことば

Vol. 104

2019.JULY

♡ささえあい

かさねあい♡



中南大学 陶 立堅 先生 ご来院  
社会福祉法人 恵仁会 設立50周年記念

訪問看護サービス・利用者様のご紹介

血液浄化センター通信

第56回日本リハビリテーション医学学会

【健康だより】

夏だ！ビールだ！痛風だ!?

腎臓病教室を開催／  
地域リハビリテーション活動報告

ナーシングホームひだまり

ひだまり入所 調理レクリエーション／  
鹿屋体育大学サッカー部／参加学会

部署紹介 ・鹿屋訪問看護ステーション(サテライト白水)  
・2階東病棟

7月 外来診療表

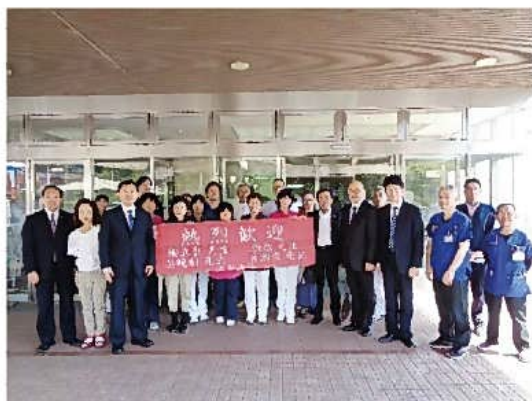


## 中南大学 陶立堅 先生 ご来院

今回の社会福祉法人恵仁会50周年記念式典に合わせて、中国より4名の医師をお招きいたしました。今から30年近く前になりますが、鹿児島大学医学部と交流のあった中国湖南省長沙市にある湖南医科大学(当時)に所属する陶立堅先生が池田病院に1年間滞在し、透析医療の勉強をされたことがありました。研修を終えて帰国後、陶先生は腎臓病のチーフドクターとして活躍され、現在では湖南医科大学を吸収した中南大学の副学長として大変なご活躍をされておられます。



今回は7年ぶりの来日となりましたが、同じく附属病院の院長先生達3名を随行され、お祝いにつけてくださいました。今年の秋頃までには、中国より新たに医師および看護師の2名の研修生を池田病院にお迎えする準備が進められています。



## 社会福祉法人 恵仁会 設立50周年記念

5月25日(土)、池田病院グループ 社会福祉法人恵仁会の設立50周年記念式典並びに祝賀会が開催されました。かねて大変お世話になっている300名を超える方々にご参加いただき、記念講演にはTVでもご活躍のデヴィ夫人と、世界的に有名なファッションデザイナーの今井チエさんをお招きして盛大に行われました。また、祝賀会には森山裕衆議院議員にもご列席賜り、温かいお祝いのお言葉を頂きました。これまで地域の方々をはじめ、様々な方々のご支援を頂き成長させていただいた法人である事を改めて認識する機会にもなり、50周年の歴史の重みをかみしめるとともに、これからの新たな一歩に向けた式典となりました。記念すべき令和元年を新しいスタートとして、恵仁会はこれからも進んで参ります。今後とも宜しくお願い申し上げます。



※鹿屋長寿園Facebookより引用

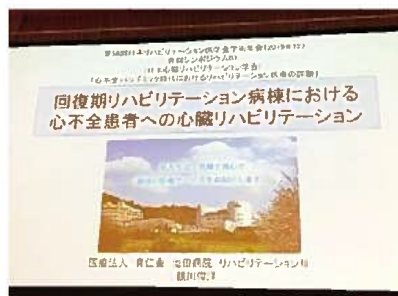
## 第56回 日本リハビリテーション医学学会

R元年6月12日～16日に、神戸市において第56回日本リハビリテーション医学学会学術集会が開催され、理学療法士の福嶋と菅が参加しました。『最先端リハビリテーション医学の今とこれから』という学術集会のテーマに沿い、リハビリテーション医学の発展について学ぶことができました。

再生医療やリハビリテーションロボットはもとより、各時期別リハビリテーションや、疾患別リハビリテーションにおける現状の課題も含めた講演が多数あり、非常に勉強になりました。急性期脳卒中、集中治療室リハビリテーションやロボットリハビリテーション、がんリハビリテーション、ロコモティブシンドローム※1、災害リハビリテーション※2を中心に聴講してきました。学会では、最新のリハビリテーションロボットやリハビリテーション機器の展示も充実しており、体験する機会を得ることができました。



また、当院リハビリテーション科 鶴川医師が、『心不全パンデミック時代におけるリハビリテーション医療の課題』をテーマにした合同シンポジウムの中で、『回復期リハビリテーション病棟における心不全患者へのリハビリテーション』というタイトルで発表しました。さらに、『地域・外来がんリハビリテーション診療 エビデンス&プラクティス』という合同シンポジウムの座長を務めました。



なお、本学術集会にあわせて鶴川医師が分担執筆された、『がんのリハビリテーション診療ガイドライン第2版』が出版されました。症状緩和や心理・身体面のケアから療養支援などの社会的な側面のサポート体制が構築され、治癒を目指した治療から生活の質（Quality of life; QOL）を重視したケアまで切れ目のない支援をすることが可能となるよう期待されています。全国のがん医療に携わる方々に活用していただきたく思います。

※1 骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰え、運動器の障害のために、要介護になったり、要介護になる危険の高い状態のこと。

※2 地震・豪雨などによる大規模な災害が起きる中で、被災者の避難所生活の環境支援や自立支援を行うこと。

リハビリテーションセンター 理学療法士 福嶋 悟 / 菅 師子



# 夏だ！ビールだ！痛風だ!?

かつて「ぜいたく病」と呼ばれた痛風は、今や生活習慣病の1つとなっています。特に夏は汗をよくかいて、脱水から尿酸値が上がることで痛風発作が起きやすい時期です。今回は痛風の解説と予防方法、発作時の対処方法についてお話しします。



## ★尿酸が溜まりすぎると痛風に

痛風は血液中の尿酸が過剰に増えて結晶をつくる病気です。(右図参照)

昨今では病気発症が若年化し30代の男性に増えており、このうち約50%の人が足の親指の付け根に痛みを起こします。痛みが消失してもそのまま放置することで**脳梗塞や心筋梗塞などの合併症**を起こすこともある病気です。

### Q. プリン体って何?

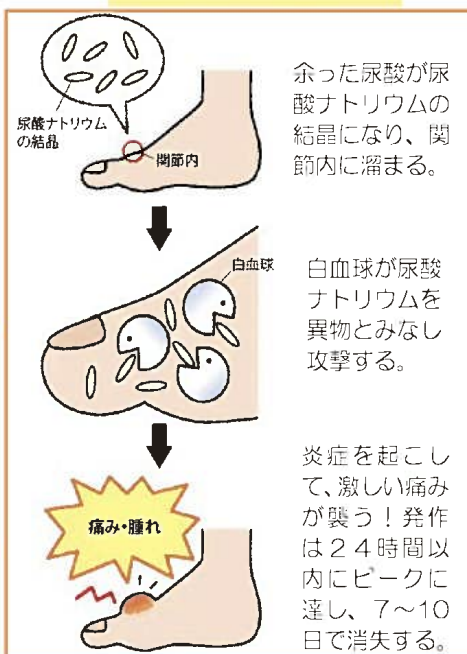
A. 尿酸の元になる物質がプリン体。プリン体は古い細胞のカスで、体内で生成されるのが7~8割、食事などで摂取するのが2~3割と言われています。

### Q. プリン体を多く含む物は?

A. 肉や魚、魚介類の卵や干物、内臓、ビールなどに多く含まれます。



## 痛風が起こる仕組み



## ★尿酸値が7mg/dlを超えたら要注意！

尿酸値の数値	対処方法
7.0mg/dl以下	正常値。今後も正しい生活習慣を。
7.0~8.0mg/dl	イエローカード。生活習慣の改善を。
8.0~9.0mg/dl	専門医を受診し、生活習慣の改善を。
9.0mg/dl以上	レッドカード。直ちに専門医の受診を。

## 痛風発作の起こる部位



## ★私、もしかして痛風じゃ…?

【まずは自分の体をセルフチェック】

<input type="checkbox"/> 肉や魚、内臓料理をよく食べる	<input type="checkbox"/> 食べるのが早い
<input type="checkbox"/> 激しい運動をよくやっている	<input type="checkbox"/> お茶や水はあまり飲まない
<input type="checkbox"/> 太りすぎだ	<input type="checkbox"/> つい食べすぎてしまう
<input type="checkbox"/> 仕事は楽しいが頑張りすぎる傾向にある	
<input type="checkbox"/> アルコール(特にビール)を毎日飲む	
<input type="checkbox"/> 親や兄弟に痛風患者がいる	
<input type="checkbox"/> 高血圧や脂質異常症(高脂血症)、糖尿病である	

心当たりが3つ以上あると高尿酸血症(痛風予備軍)。受診して尿酸値を調べましょう。**赤い字**の項目は特に注意です。

## 【尿酸値を上げないポイント】



### ●肥満の解消●

肥満は痛風の大敵。急激なダイエットは尿酸値を上げるため、1ヶ月に1kg減を目安にしてください。



### ●アルコールを控える●



ビールだけでなく、焼酎などのアルコールそのものが体内の尿酸量を増やし、尿酸の排泄機能を低下させます。

飲めば楽しいですが、その後が…

※ノンアルコールビールでもプリン体を含む物があるため飲み過ぎ注意です。

### ●食事でプリン体を取り過ぎない●

レバーなどの動物の内臓や魚の干物などにはプリン体が多く含まれるため、大量に食べたり、頻繁に食べないようにすることも大切。



### ●水を飲んで尿をしっかりと出す●

腎機能や心機能が低下している人でない限り、十分な量の水分をとってください。

### ●有酸素運動が効果的●

激しい運動はかえって尿酸値を上げます。勧められる運動はウォーキングです。



### ●ストレスを溜め込まない●

痛風患者の多くは、負けず嫌いで責任感が強く、精力的に行動するタイプです。心身のストレスはこまめに解消し、リラックスする時間を増やしましょう。

## ★もし痛風の発作が起こったら



### 【発作が起こる要因】

飲酒やプリン体の過剰摂取、過労や過度のストレス、激しい運動などが考えられます。発作が起こる前に、患部がムズムズするなどの前兆を感じる人もいますが、たいていは突然起こります。

### 【発作時の対処方法】

- ① 患部を冷やす。
- ② 安静にする。患部のマッサージは逆効果。動くときもできるだけ患部に負担をかけないようにしましょう。
- ③ 患部を心臓より高くする。
- ④ 症状が治るまで禁酒。
- ⑤ アスピリン系の鎮痛薬(バファリンなど)はかえって症状を悪化させるので、鎮痛薬を用いず、専門医を受診する。



こんにちは！保健師です。  
ビールがおいしくなる季節になりました。尿酸値が高い方は今一度、生活習慣を振り返ってみましょう。痛風発作の痛みは耐え難いものですよ…

ケアサポートセンター  
徳田、小牧、瀬戸口





## 介護老人保健施設 ナーシングホーム ひだまり



### 第28回 ひだまり大運動会



6月16日(日)ひだまり1階通所ホールにて、「第28回ひだまり大運動会」を開催しました。令和最初となる今回の運動会ではご家族参加型の競技を追加し、日頃にご家族から応援されることが多い利用者様が、ご家族が競技されるのを一生懸命応援されている様子が見られました。利用者様、ご家族共に汗を流し競技結果に一喜一憂されていました。



終了後は各フロアにて、行事弁当を食べて頂きました。「おいしいね」「楽しかったね」と普段より会話も弾み、賑やかな昼食時間を過ごされていました。



ひだまり入所介護福祉士 栗之脇 勉

### 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
55名	50名	46名	46名	52名	48名

※どの曜日も受け入れ可能です。新規にご利用を希望される方は下記連絡先まで直接ご連絡いただきますようお願い致します。

※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 林(作業療法士)



ホームページアドレス★<http://iked-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

# 部 署 紹 介



鹿屋訪問看護ステーション サテライト白水は白水町にあり、こどもを中心にみる訪問看護ステーションです。病気や障がいのあるこどもたち、小さく産まれて成長に不安のあるこどもたちの生活をサポートしています。

## 【主なサービス内容】

病状・身体状況の観察、日常生活の支援(食事、排泄、入浴、清拭など)、医師の指示のもと医療的処置(吸引、カテーテル、胃ろう、点滴管理、酸素療法、人工呼吸器などの管理)、未熟児・多胎児などの育児支援、発育・発達の評価、相談、体重測定などの計測、リハビリテーション、ご家族の精神的支援、緊急時の対応を行っています。

こどもたちの笑顔、成長していく姿、そして家族の頑張りに毎日力をもらっています。家族の気持ちに寄り添い、少しでも何か手助けができるよう、これからもスタッフ一同力を合わせ頑張っていきます。

主任 久保 麻美



介入している子供達です

## 2 階東病棟 (回復期リハビリ病棟)

急性期病棟で治療を終えた脳血管疾患・整形疾患の患者さんを中心に受け入れを行ない、異常の早期発見に努め日々看護を行っています。また、リハビリスタッフと共にADL向上をめざし、在宅復帰への支援を行っています。



2 階東病棟 里 きよ子



## 訪問看護サービス・利用者様のご紹介

私たち鹿屋訪問看護ステーションは、看護師15名 リハビリ療法士6名 で  
「患者様に寄り添い、スタッフ一人一人が安心して信頼できるサービスを提供する」事を  
目標に取り組んでいます。  
病気や障害を抱えている療養が必要な方に、安心して住み慣れた自宅や施設で生活が送れるよう  
に、多職種で協働しながら療養生活を支援いたします。

### 訪問看護の主なサービス内容

- ✧ 日常生活の看護
- ✧ 医療的ケア
- ✧ リハビリテーション看護
- ✧ 認知症者の看護や精神・心理的看護
- ✧ ターミナルケア
- ✧ 介護者の相談・支援
- ✧ 重症心身障害児者・医療的ケア児の看護
- ✧ 各種在宅サービスの相談・支援



### ＊利用者様のご紹介＊

A様は、数年前から脳梗塞後遺症や誤嚥性肺炎により  
寝たきりの状態であり、食事も経管栄養となっています。  
御本人様から「家で過ごしたい。」と希望があり、奥様が  
子供達や孫達に協力をもらいながら、自宅で介護  
されています。  
その思いを受け、私たち訪問看護・リハビリスタッフも  
安心して在宅生活が送れるように支援しています。



訪問診療や訪問入浴・訪  
問介護等のサービスも利  
用しており、多職種連携を  
図りながら支援しています。



鹿屋訪問看護ステーション 鹿屋市下祿川町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：中川＊迫田＊米澤





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。

## 2019夏！ 始めよう熱中症対策！！



7月に入りいよいよ夏本番ではないでしょうか。透析を受けていると気になるのは熱中症だと思います。今回は熱中症にならない為のポイントを御紹介致します。

### 【熱中症の症状】

#### 熱失神

皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳血流が減少しておこるもの。めまい、失神などがみられ顔面蒼白となり脈は速く、弱くなる。

#### 熱疲労

脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられる。

#### 熱けいれん

大量に汗をかいたときに水だけしか補給しないと血液の塩分濃度が低下して、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こる。

#### 熱射病

体温の上昇によって中枢機能に異常をきたした状態。意識症状が起こる。

### ・暑さに負けない「基礎体力」をつけましょう。

バランスのとれた食事や十分な睡眠を心がけ、普段から適度な運動で「体づくり」をしておきましょう。

### ・「気温」や「熱中症指数」をチェックしましょう。

各地域で出された警報などにも耳を傾けて下さい。

### ・水分や塩分の取り過ぎに注意しましょう。

水分を摂る時はがぶがぶ飲まず、少しずつゆっくり飲むのがポイントです。またうがいなどで口内を水分で潤すのもおすすめです。

### ・体重や血圧をこまめに測って管理しましょう。

暑いと水分の摂取量が増えてしまうので、体重をこまめにチェックしましょう。

### ・屋外だけではなく室内の温度は適切かどうかチェックしましょう。

室内にいてもエアコンや扇風機を使って室内の温度を適度に下げましょう。猛暑では過度な節電は控えて我慢せず空調機器を使うことも大切です。

### ・屋外の運動や炎天下での活動は避けましょう。

帽子をかぶる、日傘をさす、日陰に入るなどの工夫も忘れずに。

### ・快適な服装を心がけましょう。

身に着ける衣服は綿や麻などの通気性の良い生地のを、下着は吸水性・速乾性に優れた素材のものを選びましょう。

### ・冷却グッズを活用しましょう。

脇の下や首回り、太ももの内側を冷やすと体温が下がりやすくなります。いろいろな冷却グッズが市販されていますので活用しましょう。

### ・シャントの管理に気をつけましょう。



## 腎臓病教室を開催しました！

6月22日に、当院血液浄化センターロビーにて、第1回腎臓病教室を開催致しました。当院に通院している患者さん・ご家族を中心に、10名の参加がありました。参加された方からは「血圧と塩分について、特に勉強になりました。」「食事を作るにあたり、大変勉強になりました。」などのご意見を頂きました。今後もより良い教室づくりに取り組んで行きたいと思えます。

### ～教室の内容～

- 腎臓病について  
(腎臓内科 大保医師)
- 日常生活の注意点について  
(透析看護認定看護師 有野友和)
- 慢性腎臓病と食事について  
(管理栄養士 田中晴香)
- 医療費制度について  
(医療ソーシャルワーカー 岩下美穂)



文責：ケアサポートセンター 小牧寿呼

## 地域リハビリテーション活動報告

4月～6月までの3ヶ月間、月1回、肝付町高山・内之浦・波野地区の3ヶ所でノルディック・ウォークを行い、40名の方が参加されました。今回は、ノルディック・ウォークに加えて健康講座を行いました。参加者は運動や健康に対する意欲が高く、今後も運動を継続して行っていきたいとの声が多く聞かれました。

ここ最近、大隅半島でもノルディック・ウォークの認知度は広がっており、実際に取り組んでいる方が増えている事を実感しています。

今後も地域リハビリでは積極的にノルディック・ウォークの普及活動を行い、個人の健康に対する意識を高めて介護予防に努めてまいります。

理学療法士 北園 海





## ～ひだまり入所 調理レクリエーション～



ひだまり入所の各階で調理レクを行いました。  
職員が利用者さんに食べたいものを聞き取り、季節の食材を使った料理と一緒に考えました。

「どのくらいの太さに切ればいいね？」  
「長くしてないが、出来るかね？」など言われていましたが、みなさん慣れた手つきで、久しぶりの調理を楽しまれていました。



**4階  
たこ焼き**



出来上がった料理はみんなでいただきました。

**3階  
筍ごはん、煮しめ**



**5階  
ジャーマン  
ポテト**



ひだまり 管理栄養士 西田かおり

## 鹿屋体育大学サッカー部

第43回九州大学サッカートーナメント大会が開催され、鹿屋体育大学サッカー部は2回戦から出場、チーム総力戦となって勝ち進み、全国大会(総理大臣杯)への出場を獲得しました。

決勝戦は長年のライバルである福岡大学との一戦となり、前半先行しましたがその後逆転され2-4で準優勝となりました。

9月に開催される総理大臣杯に九州第2代表(2年連続15回目)として出場します。1回戦は8月29日、四国代表の四国学院大と対戦します。

今まで以上の結果を残せるように頑張りますので、応援よろしくお願いします！

◆大会名称：2019年度 第43回 総理大臣杯  
全日本大学サッカートーナメント

◆大会日程：2019年8月29日(木)・9月1日(日)・9月3日(火)  
9月5日(木)・9月7日(土)

天皇杯 JFA 第99回全日本サッカー選手権大会へ鹿児島県代表として出場、5月25日に広島県代表(SRC広島)と対戦し、見事1回戦を勝ち抜きました。2回戦は7月3日に名古屋グランパスと戦います。J1チームと対戦できる大変貴重な機会です。全力で戦ってきますので応援よろしくお願いします！！

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

リハビリセンター 北園 海



5 月

## 【参加学会】

6 月

第39回 日本脳神経外科コンgres総会  
第60回 日本神経学会学術大会  
第67回 日本輸血・細胞治療学会学術総会  
日本超音波医学会 第92回 学術集会  
第22回 日本臨床救急医学会総会・学術集会  
第48回 日本IVR学会総会

第19回 日本心臓植込みデバイス  
フォローアップ研究会  
第56回 日本リハビリテーション医学会学術集会  
第25回 日本ヘルコバクター学会学術集会  
第64回 日本透析医学会学術集会・総会  
第11回 日本下肢救済・足病学会学術集会

## IKD 池田病院 外来診療表

7月

診療科目	月	火	水	木	金	土
総合内科	田平 悠二	柴田 隆佑	安田 幸一	田中 誠	白濱 浩司	白濱 浩司
腎臓内科	吉留 悦男	吉留 悦男	池田 徹	池田 徹	吉留 悦男	
透析内科	村岡 良朗 大保 玲衣	村岡 良朗 潤田 心 大保 玲衣	潤田 心 大保 玲衣	村岡 良朗 潤田 心 大保 玲衣	村岡 良朗 潤田 心 春田 隆秀	潤田 心 大保 玲衣 春田 隆秀
腎炎専門外来			村岡 良朗			野崎 剛 (27日のみ)
血液内科	大納 伸人 中嶋 秀人詞	大納 伸人	大納 伸人 中嶋 秀人詞	大納 伸人		中嶋 秀人詞
脳神経内科	樋口雄二郎			岩田 真一		池田 賢一 (6日・27日)
消化器内科 (肝臓内科)	堀之内 史郎 井戸 章雄 (8日・22日) 藤田 俊浩	有馬 卓志 堀之内 史郎 今中 大	平峯 靖也 堀之内 史郎 熊谷 公太郎	今中 大 堀之内 史郎 橋元 慎一	堀之内 史郎 佐々木 文郷	柴藤 俊彦 (13日・27日) 今中 大 (6日・20日・27日) 森内 昭博 (20日のみ)
呼吸器内科	寒川 卓哉	上野 史朗	寒川 卓哉	渡辺 正樹	上野 史朗	寒川 卓哉
呼吸器外科		前田 光喜 (2日・16日・30日)				
糖尿病内科			上久保定一郎(17日) 大保 崇彦		西牟田 浩	
循環器内科	東福 勝徳 古賀 敬史	池田 大輔 東福 勝徳	東福 勝徳 神園 悠介	池田 大輔 安田 幸一	池田 大輔 東福 勝徳	池田 大輔 古賀 敬史
脳神経外科 脳・血管内科		富士川 浩祥	富士川 浩祥			
脊椎・脊髄外科					山畑 仁志 (26日のみ)	森 正如 (6日のみ)
リハビリテーション科	鶴川 俊洋	鶴川 俊洋	鶴川 俊洋	鶴川 俊洋		川津 学 (20日のみ)
整形外科	福島 好一			福島 好一 川井田 秀文	福島 好一 伊集院 俊郎 (5日・19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
乳腺外科	船迫 和	白濱 浩司	船迫 和	船迫 和	船迫 和	船迫 和
歯科	奥家 信宏 刈田 亜沙子	奥家 信宏 刈田 亜沙子	奥家 信宏 刈田 亜沙子		奥家 信宏 刈田 亜沙子	奥家 信宏
血液内科			中嶋 秀人詞			
循環器内科	東福 勝徳					
脳神経外科 脳・血管内科	富士川 浩祥					
呼吸器外科		横枕 直哉 (9日・23日)				
リハビリテーション科	鶴川 俊洋	鶴川 俊洋	鶴川 俊洋	鶴川 俊洋		川津 学 (20日のみ)
整形外科	前田 和彦	前田 和彦	梶 博則 (10日・24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
歯科	奥家 信宏 刈田 亜沙子	奥家 信宏 刈田 亜沙子	奥家 信宏 刈田 亜沙子		奥家 信宏 刈田 亜沙子	奥家 信宏
救急科	田中 誠	田中 誠	田中 誠	富士川 浩祥	田中 誠	

【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 鹿児島県鹿屋市下蔵川町1830番地 <http://www.ikedahp.com/>

☎ 109941-43-3434

☎ 109941-40-1117