

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. 107

2019.OCT

♡ ささえあい

かさねあい♡



Dr topics (整形外科 前田和彦 医師)

摂食リハ学会/呼吸器療法研究会

日曜日に乳がん検診が受けられる日

JRAT 活動報告(佐賀県)

【健康だより】

毎日の家事が寿命を延ばす

第1回 ノルディックウォークで
元気になるかい開催のご案内

ナーシングホームひだまり

腎臓病教室のご案内/
接遇研修会/参加学会

研修医 中林医師よりご挨拶/部署紹介(画像診断室)

10月 外来診療表

変化し続ける医療現場 --- 整形外科も代替わり

整形外科 前田和彦 医師

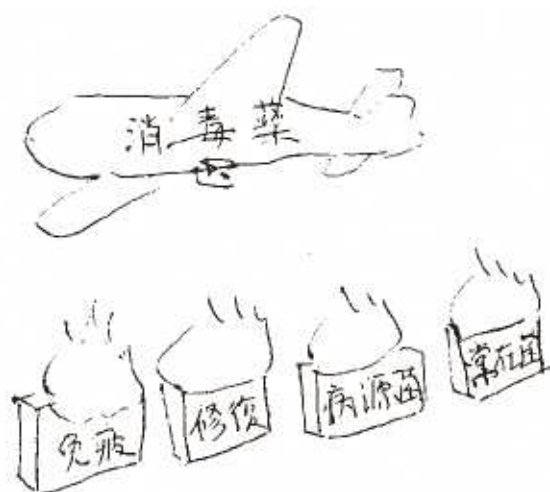
2018年より池田病院整形外科に舞いこんだ前田です。前任の有島医師が急速異動となり、バタバタと引き継いだところですが、大学からの応援医師の方を借りつつ何とか回しています。（その大学病院も人手不足の折、やりくりしに苦労している様子ですが…）

これまでの池田病院は、落ち着いた老舗の内科病院だったはずですが、いまでは救急受け入れを充実させ、厄介な外傷を治療する機会も増えています。救急科、外科、脳神経外科、内科、循環器内科総動員で協力して解決する体制も整えつつあります。（「整っています」と言わないのが肝要です。足らざるを知ることが向上への道ですから。）

★創(=きず)の治療については、21世紀初めから新しい方法が広まっています。(夏井隆「傷はぜったい消毒するな」光文社新書411)

開いた創には消毒薬をかけず、乾燥させない方法です。

最近では学生向けの「薬理学」の教科書にまで掲載されるほど一般的になっていますが、従来の消毒+乾燥に馴染んだ方々からは「とんでもない」と批判されることもあります。消毒薬は病原菌だけでなく、体を守る免疫細胞や修復する細胞までやっつけてしまうため、創面に塗ると感染を起こしやすくなり治癒が遅くなるという理屈です。



消毒は無差別爆撃
敵味方の区別無く破壊

その「閉鎖湿潤療法」の手順は：

1. 水道水で創を洗う(泥などの異物はしっかり取り除く→難しければ医療機関へ)
2. 清潔なガーゼやきれいに洗った布(キッチンタオルでも可)で水を拭き取る
3. 防水性のフィルム(サランラップも可)で創を覆う(薬室には透明パッド付きの「ケアリーブ」やハイドロサイトの「キズがきれいになおる」絆創膏も売られている…値段は高め)
4. 交換は2~3日に1回でも良い。気になる方は消毒液を使わずに、毎日水道水で洗うのも結構。十分にきれいに洗えていたら1週間貼りっぱなしにしても…
5. 万一、創の周囲が赤くなって腫れて、ずきずき痛むなら医療機関へ

以上の手順で問題ないことは、我が子で幾度も実証済…ひどいオヤジ…

2019年
10月20日

多忙な平日を
お過ごしの方の女性の皆様へ



日曜日に
乳がん検査を
受けられる日です。

当施設は認定NPO法人J.POSHが(日本乳がんピン
クリボン運動)が推進するジャパン・マンモグラ
フィーセンター(JMSプログラム)賛同医療機関です。

J.POSH
日本乳がんピンクリボン運動

<http://www.j-posh.com/>
J.M.Sサイト <http://jms-pinkribbon.com/>

医療法人青仁会 池田病院

- 事前予約が必要です。
- 受付時間：9：00～16：00
- 検査内容：視触診 + マンモグラフィ
*オプション(超音波検査)追加可能
- 検査費用：年齢や自治体により異なります。詳しくは予約の際に
お尋ね下さい。
*オプションは、プラス2,000円(税別)

※予約制になっておりますので、必ず事前に予約をお願いします。

当施設での検査について
のお問い合わせは…

お問合せTEL

0994 - 43 - 3434

毎日の家事が寿命を延ばす

～軽い身体活動を積み重ねると

死亡リスクが低下～

洗濯、掃除、料理、皿洗い、ごみ捨てなど、毎日の家事がわずらわしいと思う方は多いかもしれませんが、こうした軽めの身体活動であっても、毎日積み重ねれば寿命を延ばすのに効果的であることが、外国の大学の研究であきらかになりました。

どんなことでも体を動かすことは重要！！

30分程度の
軽い身体活動
を続けると…



死亡リスクが12%低下

30分程度の中強度～活発な身体活動を続けると…



死亡リスクが39%低下

ニューヨーク州立大学やカリフォルニア大学などの研究結果より

家事などの軽い身体活動でも毎日続ければ効果がある

運動能力の低い人でも、能力の高い人と同じように、運動の恩恵を得られます。

運動を始めるのに遅すぎることはありません。大切な事は、なるべく活発に動くようにし、日常での身体活動を増やし、ウォーキングなどの運動を始めることです！！



代表的な家事の消費カロリー



《体重 50 kgの人が 30 分家事をした場合の家事別の消費カロリー》

家事	消費カロリー	家事	消費カロリー
洗濯(干す、取り込む、たたむ) 	105Kcal	掃除機をかける	86Kcal
床の拭き掃除	91Kcal	料理を作る 	86Kcal
部屋を片付ける	91Kcal	食品の買い物	60Kcal
風呂掃除 	91Kcal	皿洗い	47Kcal

*動作や力の入れ方によって消費カロリーは変わります。

ちなみに…

同じく体重 50 kgの人が、普通の速さで 30 分歩いたときは、80 kcal を消費します。また、30 分の早歩きでは 110~130 kcal を消費します。

食べ物のカロリーと比べると…



バナナ 1 本
90Kcal



柿 1/2 個
80~90Kcal



じゃがいも 1 個
150g
104Kcal



オレンジジュース
200ml
90Kcal



こんにちは！保健師です。

涼しくなり体を動かすにはよい季節になってきました。家事や軽い運動を行い、体にエネルギーを貯め込みすぎないように、一緒にがんばりましょう！

ケアサポートセンター：徳田、瀬戸口、小牧

介護老人保健施設 ナーシングホームひだまり



ひだまり敬老会



老健ひだまりにおいて、敬老会が
9月8日（日）に実施されました。
ご利用者の平均年齢は86.56歳で、100歳
以上の方が3名いらっしゃいます。



ご利用者のご家族よりマジックや踊り
(峰子のマドロス)等の披露があり「もう少し
見たかったね」と職員と共に喜ばれ、また、
昼食は「久しぶりに家族と一緒に食べる
ことが出来て良かった」「いつもよりおい
しかった」と、ご家族との温かな時間を過
ごして頂きました。

今回も多数のご家族のご参加をいただき、誠にあ
りがとうございました。
今後も職員一同、ご利用者が笑顔で過ごして頂け
ますように、様々な
催しを計画して
いきます。



ひだまり 入所介護職員 須丸重広

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
53名	48名	45名	45名	52名	50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、当施設が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・安全にその入らしく継続できるように支援して参ります。
こんなことが実に行えるようになりたい、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://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

3ヶ月間を振り返って

鹿児島大学病院
初期研修医2年目 中林 舞



令和元年7月から9月末まで、研修医として池田病院で勤務させて頂きました。私は東京都出身のため、「こんな田舎に来て大変でしょう」とよく言われていたのですが、初めての鹿屋は想像より遥かに住みやすく、本当に困ったのは「方言が時折聞き取れない」ことくらいでした。医局の先生方を始め周回の皆様のサポートのお陰で、大きく体調を崩すこともなく過ごすことができました。また、様々なご配慮も頂き心より感謝申し上げます。

こちらに来るまでの間、鹿児島市、薩摩川内市、垂水市、東京都と様々な場所の病院で研修してきましたが、病床数が200床に満たない規模ながら、ここまで多くの診療科がある病院はなかなか珍しいと思います。すぐ近くにご専門の先生がいらっしゃる、質問すれば快く答えてくださる、という研修医にとって大変ありがたい環境でした。また、先生方とお話すると、『大隅の医療は大隅で完結させたい』と尽方されているのをひしひしと感じました。通院する患者さんの負担やサポートするご家族の苦勞を思うと納得もいくのですが、様々な制約の中でそれを実現させていくのは容易いことではないと思います。今後自分が池田病院とどう関われるかはわかりませんが、研鑽を積んでいく中でいつかお力になれることがあればいいな、と思わずにはいられません。

この3ヶ月間、病院や地域における医師の役割について考えることが多々ありました。7月初旬の豪雨の際に、両親から「大規模災害が発生した際は必ず頼られる身なのだから、慎重に行動しなさい」と言われ、普段あまり感じることもない医師のインフラ的な側面を痛感しました。また日常診療においては、日々丁寧に治療して多職種と連携していくことで、患者さんがより良く生きることを医療的にサポートできる職であることも体感しました。まだまだ至らない点ばかりですが、池田病院での貴重な経験を礎とし、今後の長い医師人生を意義あるものにできるよう邁進して参りたいと思います。

部署紹介

画像診断室



画像診断室は、放射線科専門医1名を中心に診療放射線技師11名(男性8名 女性3名)のスタッフで構成されています。各診療科からの依頼に対して、質の高い画像情報の提供に努め、患者様に優しく安心できる検査を心掛けています。

また、肝臓医療圏の急性期医療を担う当院の画像検査を支えるために、CT装置やMRI装置など様々な高性能機器を整備しており、主な業務内容としては一般撮影検査、CT検査、MRI検査、IVR検査、マンモグラフィ検査、骨塩定量検査、透視検査などですが、全身状態を調べることが

できる画像診断の役割はますます大きくなっています。

画像診断では、患者さんの症状や診断目的に合わせた適切な画像が撮影されることが何より重要になります。検査の予約から実施までの過程が円滑に進み、目的に合った適切な検査法が選択され、それらが安全に施行されるために放射線科医師、放射線技師、看護師、美人専従クラークのスタッフ全員が連携して業務に取り組んでいます。



第25回 日本摂食嚥下リハビリテーション学会学術大会

9月6～7日に新潟県で、「第25回 日本摂食嚥下リハビリテーション学会学術大会」が開催されました。参加者は医師をはじめ歯科医師、言語聴覚士、看護師、管理栄養士等々の多職種であり、総参加者数は毎年6,000人を超える大会となっています。

今大会のテーマは「食べるを支える～地域リハビリテーションの今・未来～」として、食べるという事をいかにして専門職が機能的サポートを行えるのかを、



各地域の施設や職種等々、広範囲にわたって様々な検討がなされました。

そのような今回の大会に、当院リハビリテーションセンターから言語聴覚士の隈元が口述発表として参加しました。

元気な時には普通に食事を食べられていても、疾病による侵襲や加齢など様々な要因が重なると嚥下障害を発症することがあります。また、その嚥下障害への対応として、多職種による支援が必要になってきます。そこで今回の発表テーマを「言語聴覚士の

嚥下訓練の関わりについて」として、当地域・環境下での摂食嚥下障害者の特徴とその訓練の必要性について報告し、会場の聴講者と意見交換をしました。

まだ様々な課題がありますが、私達はこれからも支援を継続し、嚥下障害があっても安全に経口摂取ができるように努めて行きたいと思えます。

言語聴覚士 隈元 将志



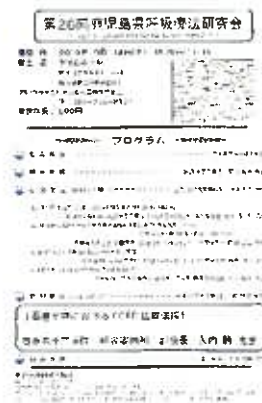
第26回 鹿児島県呼吸療法研究会

私たちリハビリテーションセンターでは、脳血管や運動器、がん、心大血管および呼吸器と、幅広い対象疾患にリハビリテーションを提供しています。その中でも、年々増加の一途をたどる呼吸器疾患に対して理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の専門性やチームの連携を活かし、可能な限り機能を回復・維持し、患者さん自身で自立し生活できることを支援しています。

過去の研究会では、呼吸器疾患において専門性の高い理学療法士による演題発表でしたが、今回は当院作業療法士が初めて発表を行いました。理学療法で習得した機能、基本動作をADLへ反映することに専門性をもつ作業療法士による発表は、医師を始め多くの方に興味を持って頂き、情報交換や知識の共有を得ることができました。

今後も呼吸器リハビリテーションの医療チームとして様々な職種と情報共有を図り、ADLを通して患者さん自身が自己の病態を理解し、自己管理が行えるよう患者教育も含めたサポートをしていきたいと思えます。

リハビリテーションセンター 作業療法士 主任 富永 千春



【演題項目】

第24回 「当院における間質性肺炎入院患者に対する酸素療法と運動負荷」
理学療法士 吉井 由衣

第25回 「高齢化・多様化する呼吸器疾患リハビリテーション患者における
呼吸(理学)療法の在り方と当院での試み」
理学療法士 田村 亜紀子

第26回 「日常生活動作を再獲得し自宅復帰を果たした間質性肺炎急性増悪の1症例」
作業療法士 白川 美幸

九州北部豪雨に対するJRAT-RRTとしての活動報告

令和元年9月25日

8月27日から29日にかけて発生した九州北部豪雨災害に対して、9月6日から10日までJRAT-RRTの第2陣として支援活動に参加して参りました。JRAT-RRTとは、「大規模災害リハビリテーション支援関連団体協議会の初動隊」のことであり、今回の活動が初動隊としての初めての活動となっています。

今回の九州北部豪雨は局所災害であり、長崎や福岡はそれぞれの地域JRATで対応可能とのことでしたが、佐賀県武雄市は浸水により自宅に帰ることが出来ない避難者が9月6日時点で160名程度おり、避難所が収容できずに避難生活の長期化が予想されました。そこで今回は、武雄市に設置された「杵藤保健医療調整本部」に出動要請があり、担当はロジスティクス業務(事務作業)支援を中心に活動致しました。現場では霧島記念病院の理学療法士とチームを組み活動しましたが、お互いロジ業務は初めての経験であり分からないことも多い中、手探りで作業を行う毎日でした。具体的な活動内容は、佐賀県JRATと協力しながら ①JRAT活動者の登録と申請、②派遣チームの采配、③活動報告書の作成、④本部会議の参加、⑤情報収集や伝達、⑥明日の活動予定の作成、⑦派遣チームへのオリエンテーション、⑧電話対応や相談事項の確認…など様々でした。徐々に避難者の仮設住宅移行も開始され、9月12日をもって佐賀県JRATの活動は終了し、広域支援センターや地域リハビリテーションへと引き継がれました。

理事長や院長をはじめ、今回の災害支援参加に至るまでのご支援を頂きましたスタッフの皆様、ありがとうございました。また、このたびの豪雨災害にて被災されました方々に、心よりお見舞いを申し上げます。一刻も早い復旧・復興をお祈り申し上げます。

(西園 政博)



医療法人 青仁会池田病院 地域リハビリテーション活動
第1回 ノルディック・ウォークで
元気になるかい

健康への第1歩はここから始まる

日時

令和元年 11月12日 (火)
開催 10:00~12:00(受付 9:30~)

※雨天順延 11月19日(火) 多目的広場

会場

かのやバラ園

参加費

無料

定員

50名程度

貸し出し用ポールの本数に限りがあるため、
定員になり次第申し込みを終了しますのでご了承下さい。



準備する物

- 動きやすい服装
- タオル
- リュックサックや
肩掛けカバン
- 飲み物
- 休憩用の折り畳みイス
- 持っている方は
ノルディックポール

【お問合せ】

池田病院 地域リハビリテーション広域支援センター
TEL:090-7451-3119(直通) 担当:森田・住吉

第2回腎臓病教室のお知らせ

お待ちしております
おられます！

日時：令和元年11月16日 土曜日 14:00~16:15

場所：池田病院 多目的ホール

内容：腎臓内科医師による腎臓病について、薬剤師、管理栄養士、作業療法士、医療ソーシャルワーカー、保健師による薬・食事・運動・医療費等に関する話

料金：無料

対象者：腎臓病と言われている方、腎臓病に興味のある方

電話、もしくは直接池田病院のケアサポートセンターに予約をお願いします。

申込期間：11月9日まで（※期間が過ぎても人数によってはお受けできる場合もあります）

問い合わせ先：池田病院 ケアサポートセンター 保健師 小牧・瀬戸口

TEL 0994-43-3434（代表）※日曜・祝日以外のみ対応になります。

院内接遇研修会

9月24日全職員を対象に、『医療者にとって本当に必要な接遇とは』というテーマで接遇研修を行いました。

社会人としての基本的なマナーや、医療現場で本当に必要とされる接遇とは何か、患者・家族に伝わる挨拶、言葉づかいなどを具体的に学びました。講師の奥山美奈さんは、元看護師で医療現場を熟知されている方であり、具体的事例や動画で分かり易い説明があり、とても学びの多い研修でした。

今回の研修を今後の仕事に活かしていきたいと思っております。



【参加学会】

9月

- 第4回 日本がんサポーターケア学会学術集会
- 第28回 日本心血管インターベンション治療学会
- 第10回 栄養管理指導者協議会学術集会
- 第23回 日本アクセス研究会学術集会・総会
- 第86回 鹿児島救急医学会学術集会

10月

- 第47回 日本救急医学総会・学術集会
日本超音波医学会
- 第29回 九州地方学術集会
- 第60回 日本脈管学会総会、日本脳神経外科学会
- 第78回 学術総会
- 第81回 日本血液学会学術集会
日本フットケア・足病医学会
九州沖縄地方学術集会

池田病院 外来診療表 10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 (12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 (5日・26日)
消化器内科 (肝臓内科)	堀之内 史郎 井戸 章雄 (28日のみ) 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 (12日・26日) 今中 大 (26日のみ) 森内 昭博 (19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 (7日・15日・29日)				
糖尿病内科			上久保定一(14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						森 正如 (5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 (5日のみ)
整形外科	福島 好一			福島 好一 川井田 秀文	福島 好一 徳本 寛人 (11日・25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	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				古賀 敬史	
脳神経外科 脳・血管内科	富士川 浩祥					
呼吸器外科		横枕 直哉 (8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 (5日のみ)
整形外科	前田 和彦	前田 和彦	梶 博則 (2日・16日・30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