

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. 108

2019.NOV

♡ ささえあい

かさねあい♡



Dr topics (腎臓内科部長 村岡良朗)

チーム医療実習(鹿児島大学医学部保健学科学生)

【健康だより】

減塩生活始めませんか？

ナーシングホームひだまり

地域リハ上半期報告／
第4回 日本癌サポーターケア学会学術集会

部署紹介

〈老健ひだまり通所リハビリ〉

血液浄化センター通信

災害医療訓練

救急搬送患者の救命に係る感謝状授与式／

CKD医療連携in大隅／

みんなで地域医療を支えるための勉強会／参加学会

11月 外来診療表

腎臓内科部長/血液浄化センター長 村岡 良朗

2018年より池田病院腎臓内科・透析内科で勤務している村岡です。

大学病院から派遣されていることもあり、私自身は4年ぶり3回目の当院赴任になります。その間当院も大きくシステムが変わり救急で受診される患者さんが多くなり、透析でも心臓や脳などに合併症のある患者さんの透析が増えています。スタッフ数も以前より多くなり、当科では腎臓内科医3名と他のスタッフの方々とで270名前後の患者さんの維持透析を行う傍ら、理事長や吉留先生の方をお借りして週4日の腎臓外来や週1日の腎炎専門外来をおこなっています。その他、年25件程の腎生検や90件程のシャント手術、120件程のシャント血管拡張術(放射線科宮川先生の分も含む)もおこなっています。

さて腎臓の治療では、最近早期発見・早期治療が盛んに言われています。慢性腎臓病（CKD）という言葉が聞かれたことがあるでしょうか。腎臓が悪いかたを早く発見しようと提唱された言葉です。

心当たりのあるかたは主治医の先生に相談してみてください。

慢性腎臓病とは？

「腎臓が徐々に悪くなっている」ということの診断として、慢性腎臓病があります

尿の異常がある
(特に 0.15g/gCr
以上の蛋白尿)

eGFR 60未満

いずれか、または両方が3ヵ月以上続く状態なら、**慢性腎臓病（CKD）**と診断します

日本では成人の8人に1人は慢性腎臓病といわれています

慢性腎臓病になりやすい人は？

以下の項目に該当する人は、慢性腎臓病になりやすい傾向があります。

慢性腎臓病の危険因子

- 糖尿病の疑いや糖尿病である
血糖値やHbA1cが高めと書かれた。
- 高血圧である
140/90mmHg以上は高血圧と診断
- タンパク尿や血尿を指摘された
- タバコを吸っている
- メタボリックシンドロームである
- 家族に腎臓病の人がいる

当院でも役所や他の病院などと連携して、腎臓が悪い人を早めに見つけて治療しようというネットワークの構築に努めています。

「腎臓が悪くなりそうな人をできるだけ早く見つけて、腎臓が悪くならないようにする」、「そして悪くなってしまった人は、少しでも長持ちするようにする」、「そして駄目になってしまった人でも、生活や生命の質ができるだけ落ちないように、血液透析・腹膜透析・移植を含めておこなっていく」、ということが私たちの仕事です。

チーム医療実習(鹿児島大学医学部保健学科学生)

鹿児島大学医学部保健学科より、9月24日～26日7名(看護学専攻6名・理学療法学専攻1名)、10月29日～31日8名(看護学専攻6名・作業療法学専攻2名)の学生が、「チーム医療実習」のため来院されました。

実習の目的のひとつに、「地域医療における医療・保健・福祉を扱う資源(人・資源)の役割とその連携の必要性がわかる。」があり、当院では、池田グループにおける地域医療の連携、多職種との連携を中心に実習されました。実習を終えた学生から感想をいただきましたので以下にご紹介します。



- 実際に療養会議で多職種の方々が互いに意見を出し合いながら患者さんやその家族にとって最善の支援を考えていらっしゃる様子や、グループ内の様々な施設が連携を取り合いながら、地域包括ケアを行っている様子を見せていただきました。改めて、これからの医療の前提には地域・家での生活があり、看護職としてこれから働くなかで、患者さんの退院後の生活をイメージすることの大切さを学ぶことができました。
- 3日間と非常に短い期間であったが、各施設で働いている方の丁寧な説明があったり、病棟内、施設内の見学をさせていただいたり、聞いて、見て、鹿屋という地域で医療・介護サービスを行う池田病院について多くを学ぶことができた。
- 様々な施設が連携して設立されているため、その分多職種同士のつながりや協働の姿がよく見えとても分かりやすくチーム医療について理解することができた。
- 大学病院では学習できないようなチーム医療連携を、地域性に添った医療の現場を見ることができ、とても勉強になりました。鹿屋だけでなく、大隅の医療の中心の現場として機能していることも知り、病院と生活の現場をつないでいることも学習できとても良かったです。

看護部長室 中塩原るみ



減塩生活始めませんか？



味覚は加齢とともに鈍くなってきます。これに加え、味の濃いものを食べ続けるとその味に慣れ、塩味の薄いものでは物足りなさを感じるようになってしまいます。塩分の取り過ぎは**高血圧・脳卒中・心臓病など生活習慣病**につながります。今回は減塩について一緒に考えていきましょう。

平成 28 年度県民の健康栄養調査による**鹿児島県**民の食塩摂取量は**1日当たり10.3g**。

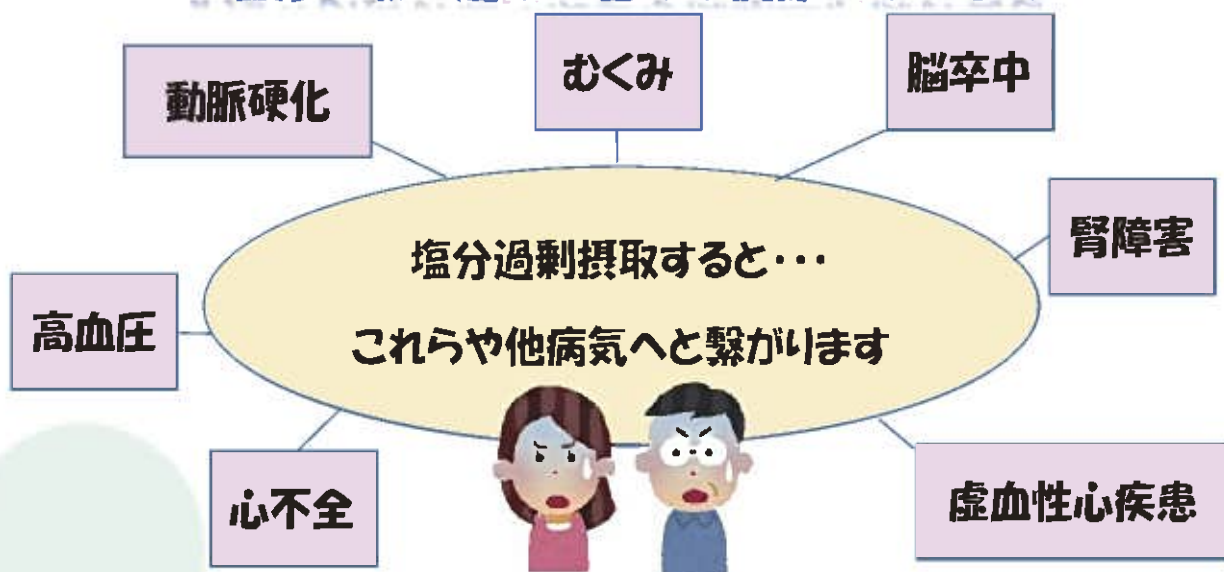
減塩目標値は・・・

男性**8g**/日未満、女性**7g**/日未満

さらに!! **高血圧の患者さんの目標値は男女とも6g/日未満**

を推奨(高血圧治療ガイドライン2019)しています。

★塩分の取り過ぎは色々な病原になります



Q 以下の質問、いくつ当てはまりますか？

ラーメンのスープを全部のむ

ラーメンの塩分
1杯約 5~6g



毎食、漬物や汁物をたべている

きゅうり塩漬けの塩分
5切れ 0.8g



干物・練り物（つけあげ ちくわ等）・ハムなどを好んで食べる

ちくわの塩分
1本 1g



濃い味を好む

1つでも当てはまる人は注意が必要です。多く当てはまるほど、塩分を多く取っている可能性があります。

塩分を減らす工夫

減塩

- ① 汁物は1日1杯…具を多くして、汁を減らしましょう。
- ② 麺類のスープやだしは残しましょう…食べる回数もへらしましょう。
- ③ 漬物はなるべく控えましょう…梅干し・佃煮など。
- ④ 食卓にしょうゆやソースを置くのをやめましょう。
- ⑤ 加工品の塩分に注意しましょう…レトルト食品・インスタント食品・冷凍食品・さつまあげ・ちくわ・ハム・干物等には目に見えない塩分が含まれているので注意が必要です。
- ⑥ 塩の代わりに酢、レモン、カボス等の柑橘類を使って、香りや風味を高める工夫をしましょう。
・ねぎ、しそ、生姜、ニンニク・わさび等の香味野菜やごま、山椒、カレー粉、唐辛子等の香辛料、酢、レモン、ゆず、すだち等香りや酸味を活用。

こんにちは、保健師です。

だんだんと寒くなり鍋の美味しい季節となりました。鍋は見落としがちですが私達が思っている以上に塩分が多く含まれています。水炊きのように鶏などの出汁で作ってから、後からポン酢などで味付けして頂く鍋料理もありますが、味噌や醤油などあらかじめスープを煮込んでから作る鍋料理は、意外に塩分は高めになります！塩分も気にしつつ鍋料理を作り、鍋を楽しみましょう。

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



訪問リハビリ

要介護認定を受けている方の御自宅へ訪問してその方の身体的な悩みに応じたり
 ハビリを提供しています!!



歩行・外出訓練の様子



発声・発語練習の様子



家での身体リハビリの様子



ひだまり通所リハビリと併用されている方も
 いらっしゃいます♪
 生活上で困難な動作の動作指導も実施して
 おりますので気軽にご相談ください!!



通所リハビリテーション

ひだまり 理学療法士 村江 望

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
51名	49名	46名	41名	53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)。
 申請方法は、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穏やかに支障して参ります。
 そんなことが実現できるようにしたい、そ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

地域リハビリテーション広域センター活動報告

今年度、地域リハビリテーション活動として“池田きばっど健康教室”を各地域のサロンなどで実施しています。6月～9月の間に西蔵川町ではノルディック・ウォーク、王子町ではスクエアステップ(マットを使用した運動)を行いました。教室参加者は健康に対する意欲はもちろんですが、近隣の方々との関りが深く、お互いに声を掛け合い活動へ参加する様子が印象的でした。

今後も健康教室を実施していきながら、地域住民の健康増進・介護予防に向けた活動を行っていききたいと思います。
 (リハビリテーションセンター 住吉・森田)



【鹿屋市王子町】



【鹿屋市西蔵川町】

第4回 日本がんサポーターブケア学会学術集会

9月6日(金)～9月7日(土)青森市において、第4回日本がんサポーターブケア学会学術集会に参加しました。

今回は、がん医療を支えるキュアとケア～より豊かな成熟社会をめざして～という学術集会のテーマで開催されました。がん治療と支持緩和医療の統合が必然とされているなかで、口腔粘膜炎やがん性疼痛治療、意思決定支援について学びを深めることができました。

また、「がん患者へのACP(Advance Care Planning)推進に向けた当院の取り組み～血液造血器腫瘍患者への介入事例を通して～」というタイトルで、ポスター発表を行ってきました。病名の診断から

終末期までの治療期間のなかで、私たち医療者がいかにして患者と代理決定者との話し合いを重ねていくのかが重要であり、看護ケアのなかではスタッフみんなで取り組んでいけるように努めていきたいです。



**がん患者へのACP(Advance Care Planning) 推進に向けた当院の取り組み
 ～血液造血器腫瘍患者への介入事例を通して～**
 医療法人青仁会池田病院
 ○竹満 愛 大西かおり、田畑ルミ、永田麻理、堂地由紀子、大納伸人

ひとつに意思決定支援がある。患者が診断を受けた時期から意図的に患者・家族(代理決定者) Planning :以下ACP)が有用であると報告されている。しかし、血液造血器腫瘍患者では、治療終了時などが多いことなどから介入が困難だと言われており、ACPについて十分に検討されていない。うちの約6割が血液造血器疾患であり、当院でも質問紙を使用したACPの実践を行ったので報告する。

、その有効性と今後の課題を検討する。

研究対象は、当院で血液造血器腫瘍と診断された患者で、56歳～94歳(平均年齢73歳)、男性15名・女性15名の計30名の患者に質問紙を配布した。

がん化学療法看護認定看護師 竹満 愛

部 署 紹 介

笑顔 真心 老健ひだまり 通所リハビリ



私たちと一緒にリハビリを頑張りましょう



脳トレ学習中、指先の運動や
計算問題や漢字の書き取りなど



マシン運動を頑張っておられます



送迎バスでお迎えに参ります

最近、足腰の調子はどうでしょうか。
通所リハビリを利用して少しでも元気になりませんか。
専門のスタッフとトレーニング機器で運動をしながら
お一人お一人に合わせたリハビリを行い、皆様の在宅生
活をサポートして参ります。



皆様のご利用をお待ちしております

通所リハビリ 介護福祉士 中嶋 弘美

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。



透析者のためのインフルエンザ対策 過信は禁物、しかし恐れすぎてもダメ 正しい知識を持って確かな対策を!

透析を受けている方の特徴

生命維持として定期的な加療が必要
出歩くなと言われながらも
「大部屋＝透析室」で治療
外来～入院の狭間
「危機」のときのからだの余力がない
感染症にかかり易い

最善はかからないこと

かからないようにするための
大切な予防策
感染症が流行している場所に行かない。
人ごみに出歩かない。

うつさないようにするための大切な 予防策

自宅で体調不良、高熱が出たとき かかりつけ透析施設に電話をして指示を受ける。透析前に診察を受ける。透析中に気付いたときは すぐに申し出る。

かかってしまったら ～封じ込め～

インフルエンザの流行地に行ったり、かかっているひとに接触したあと体調がすぐれず、高熱が出たら、かかりつけ透析施設に連絡。

かかってしまったら ～タミフル～

予防する際も 1回1カプセルの内服でOK、診断がついて治療薬としても一日 1回でOK。

自宅療養のしかた

- 1 安静を保ち保温しましょう。病気を治しているのはあなたの身体です。無理は禁物です。
- 2 うがい・手洗いをしましょう。ウイルスの入り口は口です。のどの洗浄自体に効果があります。せきや鼻水には大量のウイルスが入っていて、これを自分の手で拾い、口に運ぶ方が、空気伝播より数百倍もウイルス量が多いので、手を介して広がります。うがい・手洗いで 2 次 3 次の感染を防ぎましょう。手ぬぐいを分けると、同居している人にうつりにくくなります。
- 3 マスクを着用しましょう。このウイルスは湿気に弱いので、のどの中で広がりにくくなります。ひとに移さないためにも有効です。



インフルエンザの予防には!



令和元年度 救急災害訓練(多傷病者対応訓練)

10月12日に、今年度の救急災害訓練(多傷病者対応訓練)を実施しました。昨年の「九州・沖縄ブロックDMAT実働訓練」の経験を踏まえ、当院では毎年10月頃に病院を挙げて災害訓練を実施することとしています。

今回の訓練は、大規模災害発生時における多数傷病者受け入れ体制確立のため、対策本部立ち上げからトリアージ、処置等一連



の訓練を通じて、各課の連携維持やスキル向上を図る事を目的とし、大隅肝属地区消防組合職員や鹿屋看護専門学校及び尚志館高校の学生にもボランティアのご協力を頂き、大型バスが絡む大事故発生を想定した多傷病者受け入れ対応訓練を行いました。

第一報の受け入れ要請を訓練開始の合図とし、受け入れ場所の設営からトリアージの色別エリアごとのチーム編成等、より実際の状況に近い形で実施しました。近年では全国各地で地震や風水害などの災害が数多く発生しており、このような事態がいつ発生してもおかしくない状況となっていま



す。参加した職員は皆、真剣な表情で取り組んでいました。

訓練の最後には消防職員より講評を頂き、足りなかった部分などをご指摘頂きました。また、各色別エリアでは反省や意見交換も行うなど充実した訓練となりました。今回の訓練は昨年のDMAT実働訓練の経験が生きた部分もありましたが、多くの課題が明らかになる結果となりました。実践に近い形の訓練を行ったことで見えた課題を共有し、病院全体で改善活動を継続していきたいと思えます。

今後も地域医療を支える病院として、大規模災害や大事故発生時に備えて職員一丸となって取り組んで参ります。

(経営企画室 山口 長弥)



池田病院 外来診療表 11月

診療科目	月	火	水	木	金	土
総合内科 腎臓内科	田平 悠二 吉留 悦男	柴田 隆佑 吉留 悦男	安田 幸一 池田 徹	田中 誠 池田 徹	白濱 浩司 吉留 悦男	白濱 浩司
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 (16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 (2日・30日)
消化器内科 (肝臓内科)	堀之内 史郎 井戸 章雄 (11日・25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 (9日のみ) 今中 大 (2日・6日・30日) 森内 昭博 (9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 (5日・19日)				
糖尿病内科			上久保定一郎(20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 (22日のみ)	森 正如 (2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 (9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 (8日・22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		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 (12日・26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 (9日のみ)
整形外科	前田 和彦	前田 和彦	梶 博則 (13日・27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

池田病院 医療法人青仁会 池田病院

〒893-0024 鹿児島県鹿児島市下蔵川町1830番地 http://www.ikega-hp.com/

☎ 109941-43-3434

☎ 109941-40-1117