

健康生活インフォマガジン

池田病院だより

あいことば

♡ささえあい

かさねあい♡

Vol. 109

2019.DEC



Dr topics (循環器内科部長 東福勝徳) /

第2回大隅地区足を学ぶ会

血液浄化センター通信

池田病院 地域リハビリテーション

第1回活動報告

第2回腎臓病教室 /

第17回鹿屋市親子体験健康教室

【健康だより】

日常でできる! インフルエンザ予防!

訪問看護ステーション

「医療的ケア児意見交換会」

地域リハ学会報告 / 参加学会

ナーシングホームひだまり

11月 外来診療表

Dr topics

循環器内科部長 東福 勝徳



2011年より池田病院循環器内科で常勤医として勤務しています。それ以前にも非常勤医として勤務していた時期もありますので、長期間にわたり大隅地域の医療に関わらせて頂いています。これもこれまで診療を支えてくださっている、すべての病院職員の方のおかげだと感謝しています。

循環器内科はこれまで池田院長と私、非常勤の神園先生で担当しておりましたが、2019年度からは関東から古賀先生、安田先生に加わって頂き、常勤医4名、非常勤医1名の体制で診療を行っています。県内の地方の民間病院循環器内科において、常勤医4人体制で診療を行っているところはほとんどなく、特に虚血性心疾患や不整脈治療におきましては、これまで以上に充実した診療ができるようになってきていると感じています。池田病院の循環器内科を選んでくださった患者さんの症状が少しでも改善し、信頼感と満足感を感じてもらいながら診療を受けていただけるように、これまで以上に心がけていきたいと考えています。大隅地域の方々が、動悸、息切れ、胸痛などあったら、「池田病院循環器内科に行ってみよう」となるように、スタッフと力を合わせて頑張っていきたいと考えています。

第2回 大隅地区足を学ぶ会

2019年11月2日(土)当院多目的ホールに於いて、上記研修会が行われました。

4人に1人は糖尿病であると言われる昨今、また世界では20秒に1本は大なり小なりの足の切断が行われているという事実がある中で、糖尿病患者の足を守るべく昨年発足した会です。

●いづろ今村病院 名誉院長 鎌田 哲郎先生をお招きして

「Diabetic Foot ～糖尿病性足の病態とケアについて～」の講演

糖尿病足の病態とケアについてもより詳しく、ご説明頂きました。

専門外の事を質問させていただいたのですが、後日懇切丁寧な回答を頂きました。

●垂水中央病院 糖尿病看護認定看護師 神之園 初代さんより講演

「フットケアの視点とポイント～看護師が出来る事・患者さんが出来る事～」

【実技実演】

実際にお使いになっている道具を持参して頂き、道具の説明・道具に触れ、足の模型の爪切り体験を行いました。始めてニッパーをにぎり、爪切りを行う方、沢山の質問があり賑やかな学びの時間を過ごしました。



外来看護師 日高ひとみ

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

11月12日(火)霧島ヶ丘公園にて地域住民の方の健康増進や健康寿命延伸、ノルディック・ウォークの普及・啓発を目的に開催しました。

今回は、鹿屋市地域包括支援センターや肝付町等との共同企画により、市内外から100名程の参加がありました。当日は天候も良く、秋桜が咲き誇るなか、まず1kmコースのウォーキングを行い、続いて2kmコースを実施しました。健康相談やオレンジカフェのブースを見学しながら時間を過ごされ、「楽しかった、また参加したい!」「喜んでずっと続けたい!」等の意見が聞かれました。地域リハビリテーションの理念である身体機能や活動能力の低下が見られる方々にも、できる限り社会参加を促し、住み慣れた地域でいつまでも生き生きと暮らせるよう、運動継続の場や市民交流の機会の提供など、地域づくりに貢献していきたいと思っております。



鹿屋市地域包括支援センターと共催



ウォーキング開始♪



コスモス きれいだね!



保健師による健康相談



三井・メディックスブース



オレンジカフェ



絶景ポイントで1枚♪



日常生活で出来る！ インフルエンザ予防！！



インフルエンザは例年 12 月から 3 月にかけて流行しますが、鹿児島県内でも例年の流行期を前に患者数が増え本格的なインフルエンザの流行期に入っています。インフルエンザに一人一人が感染対策をする必要があります。

インフルエンザに感染した場合の潜伏期間、インフルエンザと風邪は何が違うのか、インフルエンザに感染しないための予防はどうすべきか、正しい知識を持つことで不安を取り除き、インフルエンザから身を守りましょう。

インフルエンザの潜伏期間はどのくらい？



インフルエンザの潜伏期間は、通常1～2日ほどであり、その後突然症状が現れるのが特徴です。

潜伏期間は早くて24時間後、遅い場合は4～5日ほどで、長くても最大7日後には症状が現れると言われます。

ちなみに、「潜伏期間」とは病原体に感染してから体に症状が出るまでの期間のことであり、病原体の種類によって異なります。



インフルエンザとかぜの違いは？

インフルエンザ

風邪

発熱	38～40℃	無し、もしくは微熱
主症状	全身症状(発熱、筋肉痛、関節痛など)	鼻汁、喉の痛み、だるさ、咳
悪寒	強い	軽い
発病	急激に発症	ゆっくり
全身の痛み (筋肉痛、関節痛など)	強い	なし
鼻汁、鼻づまり	後から著しい	最初から著しい
のど	充血時に扁桃腺が腫れる	やや充血
合併症	気管支炎、肺炎、脳症	少ない



インフルエンザ対策

1 栄養と休養を十分にとる

体力をつけ、免疫力を高めることで感染しにくくなります。

2 人ゴミを避ける

3 適度な温度、湿度を保つ



ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂っています。加湿器などで室内の適度な湿度を保ちましょう。**気温 20～25 度・湿度 50%**が適当です。

4 外出後の手洗いとうがいの励行

15 秒以上の手洗いは接触による感染を防ぎ、うがいは喉の乾燥を防ぎます。



知って得する知識！

「起床後の歯磨き」でインフルエンザ対策



●起床後の歯磨きでインフルエンザを予防できる理由

睡眠中は唾液があまり出ません。そのため、口の中の歯周病菌が大量に増殖する時間となっています。起床直後の唾液 1 cc の細菌数はおおよそ糞便 1g の 10 倍量…つまり口の中に「便 10g 分に相当する細菌がいる」と言われています。



起床後の歯磨きをすることによって、様々な細菌や歯周病菌を減らすことが出来て、朝食の時にそれらの細菌を体内に取り入れなくて済むことになります。それがインフルエンザを予防できる理由となります。



こんにちは、保健師です

12 月となりました。今年もあと少しで終わりを迎えますね。皆さんにとって今年 1 年はどのような年になりましたか？残り 1 ヶ月、流行しているインフルエンザにかからないために、予防に心がけましょう！！来年もよろしく願いいたします。

ケアサポートセンター：徳田、小牧、瀬戸口

「医療的ケア児意見交換会」を開催しました。

県議会議員が地域へ出向き、直接意見を伺う「あなたのそばで県議会」が10月12日に肝付町にて開催され、当ステーションも参加し、医療的ケア児の保護者と関係者で大隅地域の小児医療の現状をお伝えしてきました。その際、議員の方から「ぜひ、もっと詳しく現状を知りたい!」とお声掛けを頂き、11月4日有料老人ホーム笠之原長寿園の地域交流スペースにて、当院主催による意見交換会を開催しました。



鹿児島県議会議員の松田浩孝先生、大久保博文先生、鹿屋市議会議員の袖田伸作先生、児玉美環子先生、医療的ケア児の保護者13家族、相談支援専門員(医療的ケア児等コーディネーター)、療育関係者、肝属地区障がい者基幹相談支援センターなど総勢35名の参加となりました。

意見交換では主に、医療的ケア児の保護者の方々から実際の困り事を伝えて頂き、皆さんと共有して課題を整理し、今後の支援のための確認ができたとても良い会になったと感じています。

議員の先生方からは、「皆さんの本音が聞けて良かった。すぐに形に出来なくても、皆さん方と語ることで進めていければと感じた。大隅地域の抱える様々な課題を、県議と連携を図りながら解決していきたいと思う。」とのお言葉を頂きました。

また保護者の方々からは、「それぞれの家族の思いがたくさん聞けてよかった。」「皆、同じような悩みを抱えていることがわかり、一人じゃないと思えた。」「もっと自分達も声を上げていき、皆に知ってもらいたい、自分達も出来る事を一緒にしていきたい。」などと、たくさんの声がありました。

医療的ケア児は鹿屋市に約26名、そのうちの21名に当ステーションが介入しています。

地域全体で考えれば少人数ではありますが、たくさんのお悩みや思いを抱えながらも、子ども達もそのご家族もこの地域で毎日頑張っている生活しています。

医療的ケアの必要な子どもさんや保護者の方々が進める支援はまだ十分ではないため、地域の中で安心して生活が出来るような支援体制を構築していかなければならないと強く思います。

現在、自立支援協議会の中に医療的ケア児部会を立ち上げることを目標に、関係機関と共に取り組んでいます。

子ども達の成長を一緒に喜び、前を向いて歩いていけるよう、そして思いを少しずつでも形にしていけるように、これからも関係機関の皆様と力を合わせて頑張っていきたいと思っております。

支援の輪が広がりますように☆

鹿屋訪問看護ステーション サテライト白水
久保 麻美



～医療的ケア児とは～

皆さん、ご存知でしょうか？

生活する中で“医療的ケア”を必要とする子どものことを「医療的ケア児」と呼んでいます。

「医療的ケア」とは人工呼吸器や胃ろう、たんの吸引など生きていくうえで必要な医療的援助のことです。近年の新生児医療の発達により、超未熟児や先天的な疾病を持つ子どもなど、以前なら出産直後に亡くなっていたケースであっても助かることが多くなってきました。

その結果、医療的ケアを必要とする子どもの数は増加傾向にあります。



医療的ケア児を持つ家族の現状は…

医療的ケア児が増加しているにも関わらず、その子どもたちを受け入れることのできる社会的インフラが整っていません。その為、医療的ケア児を持つ家族への支援が大きな問題となってきました。家族が24時間365日、付きっきりで介護をしなければなりません、地域での受け皿がなければ家族の休まる時間はありません。

保育園、幼稚園に通わせたいと思っても、看護師など医療従事者が必要となり受け入れが難しく、子どもにとっては発達機会の損失の問題も生じてきているのです。

医療的ケア児、そしてその親の双方を支える社会的な仕組みが整っていないのが現状です。

医療的ケア児を取り巻く問題を解決するにはどうすればいいの？

まずは、医療的ケア児を新たな障害類型として位置づけ、十分な支援・サービスを提供できるようにすることです。そのためには、声なき声を拾い、ひとつに集めた大きな声で、政治や行政に届ける必要があります。

～自立支援協議会とは～

障害のある人を真ん中に、さまざまな関係機関、福祉分野はもちろんのこと、医療・保健・教育・就労等が相互に連携を取りながら、地域での支えるシステムを作っていくために市町村が核となり設置されているのが「自立支援協議会」です。

現在、肝属地区にも自立支援協議会の中に子ども部会がありますが、「医療的ケア児に特化した部会」の設置が早急に必要だと感じています。



サテライト白水

鹿屋訪問看護ステーション

〒891-2311 鹿児島県鹿屋市白水町1986-11
TEL: 0994-45-6801 FAX: 0994-45-6802
E-Mail: houkan.children@ikedahp.com

介護老人保健施設 ナーシングホームひだまり



ひだまり入所鍋パーティー



11月6日(水)・12日(火)・19日(火)に入所の各フロアにて、ひだまり鍋パーティーを開催致しました。各テーブルで一つのお鍋を囲み、ご利用者同士で交流を深められ、楽しいひとときを過ごして頂きました。



職員がご利用者へ食べたい具材を聞いてお皿に盛りすけると、とてもうれしそうな表情で「美味しい」と喜んで頂きました。また、普段よりおかわりもみられていました。

今後も季節感を出し、美味しく食べて頂けるような行事づくりを行ってまいります。そして、調理活動を通して活動参加の増加や機能低下防止を図っていきたいと考えます。



ひだまり 事務 宮地絵里

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	50名	47名	42名	50名	46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://ikoda-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

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。



しっかり学んで楽しく過ごそう

年末年始の食事



12月になり、いよいよ今年もあとわずかになってきました。年末年始は忘年会、クリスマス、お正月とイベントも多くなる時期です。そして年末年始の食事は高塩分・高カロリーのものが多く、塩分・糖分の摂り過ぎは喉の渇きを誘い、過剰な水分摂取に繋がります。これから外食の機会も多いと思いますので、今回は冬の食事管理について、お伝えしたいと思います。

クリスマス

クリスマス料理

クリスマス料理はカリウムや塩分を多く含みます。

フライドチキン一本 (90g)
カリウム：239mg
リン：182mg
塩分：1.4g



ショートケーキ (80g)
カリウム：75mg
リン：96mg
塩分：0.2g



年末年始

そば・うどん

つゆは味見程度にすると、塩分摂取が少なくなります。
麺類は、肉や卵等の蛋白質源と野菜を加える事によってバランスが良くなります。
ただし、野菜は茹でこぼしをして、カリウムを減らしましょう。
そばはリンが多くなっています。気になる方はうどんへ変更してみてもいかがでしょうか？
かけそば・うどん→ざるそば・うどんにすると約2gの塩分を控えることができます。

餅料理

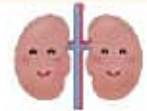
角切りの餅2個100g＝ご飯約140gと同じカロリーです。
特に糖尿病のある方は食べ過ぎに注意しましょう。
ぜんざい・小豆には、カリウム・リンが多く含まれています。汁は少しでも残すと良いでしょう。

おせち料理

野菜が少なくなりがちです。紅白なますやたたきごぼう等も取り入れると野菜が摂りやすいかと思えます。お作りになる場合は水さらしや茹でこぼしをしましょう。
おせちは高塩分です。少量にするか、前後の食事は薄味にする等調節して下さい。



第2回 腎臓病教室を開催しました！



11月16日(土)に池田病院の多目的ホールに於いて、第2回腎臓病教室を開催しました。今回は、医師、管理栄養士、作業療法士、医療ソーシャルワーカー、保健師による講話を行いました。当院に通院中の方や、行政・関係機関から職員の参加もあり、参加された方からは「透析に対するイメージが変わった」、「参考になった」等の意見を頂きました。今後もよりよい教室づくりができるよう取り組んで行きたいと思っております。



～ 内 容 ～

- 腎機能低下のある人の日常生活の注意点
(保健師 小牧寿呼)
- 医療費制度について
(社会福祉士 田村未来)
- 実践腎臓を守る運動
(作業療法士 上谷耕平)
- 慢性腎臓病と食事について
(管理栄養士 吉之元夏海)
- 腎臓病について
(腎臓内科 大保玲衣医師)

第17回 鹿屋市親子体験健康教室

11月17日(日)『第17回鹿屋市親子体験健康教室』が県民健康プラザ健康増進センターにて行われました。

鹿屋市医師会では、学童を対象に「健康教室」と銘打って啓蒙活動を行っています。教室の内容も、子どもたちが目で見て手で触れて、興味が増すように、食事・運動・動脈硬化に関して、“身近で分かりやすく”を心掛けています。今年も、鹿屋市内の小学校15校から児童とその保護者の多くの方々が参加し、講義や体験を通して親子で健康について考える機会となりました。

教室では、池田大輔院長のほか、隈元修一副主任(臨床検査技師)が『心臓教室～心臓の働きについて～』の講師として、小学校児童とその保護者の方々と共に貴重な時間を共有させて頂きました。



(保健師 徳田かおり)



地域リハ学会報告

10月18日に、第2回鹿児島県リハビリテーション施設協議会研修会が鹿児島市医師会館で開催され、JRAT初動対応チーム隊長養成研修の参加報告をさせていただきました。

初動対応チーム隊長養成研修は、今年3月に大阪の愛仁会リハビリテーション病院で開催され、全国各地域JRATより選出された災害派遣経験のある医師・療法士が、災害発生時に迅速に情報収集を行い、現地のJRAT本部立ち上げや災害地域のJRAT活動支援を行うスキルを学びました。

研修報告会では、台風19号による甚大な被害が東北、関東でまさにリアルタイムで災害支援が開始されるという状況下であり、研修会参加者も興味を持って聞いてくださいました。

JRATとしての活動は、災害時はもちろんですが平時に何ができるかが課題であり、そこに門を向けて活動しなければ災害時は動けません。今回、当院のリハビリテーション科で作成した患者教育手帳「きばっど！リハビリテーション～STOP!再入院～」の第二版に災害リハビリテーションの項目を追加し、研修会で紹介させていただきました。他施設の先生方も興味を示してくださり、微力ながら今後の県JRAT活動の一助となれば幸いです。これから日常業務の患者指導の中で、積極的に活用していきたいと思っております！

リハビリテーション科 理学療法士
福岡 悟



11月15～17日に静岡県で「第3回 日本リハビリテーション医学会 秋季学術集会」が開催され、当院リハビリテーション科医 鶴川医師、作業療法士 西留と牧内が参加しました。今大会のテーマは「One for all, All for one-リハビリテーション医学の“ちから”-」であり、様々な分野を学ぶことができました。今回の学会は多職種連携を目指しており、各専門職種の意見を述べ、お互いを知ることが重要とありました。その為、作業療法士の取り組みを知って頂くために、西留がポスター発表を行いました。

今回の発表テーマを「シャント側の上腕骨近位端骨折後、保存療法で経過し骨癒合と後療法に難渋した症例」とし上肢固定方法の検討を中心に発表しました。

今後も上腕骨保存療法患者は、経過に難渋する部分が多くあると思いますが、他の職種と連携を取りながら、リハビリテーションの治療方法を検討していきたいと思っております。



リハビリテーションセンター 作業療法士 西留 幸美

【参加学会】

11月

- 第22回 日本腎不全看護学会学術集会・総会
- 第38回 日本認知症学科学術集会
- 第81回 日本臨床外科学会総会
- 第3回 日本リハビリテーション医学会 秋季学術集会
- 第35回 日本脳神経血管内治療学会学術総会
- 第27回 日本消化器関連学会週間JDDW2019
- 第25回 日本腹膜透析医学会 学術集会・総会
- 第52回 九州人工透析研究会総会

12月

- 第60回 日本肺癌学会学術集会
- 第88回 日本脳神経外科学会 中国四国支部会
- 第6回 日本地域理学療法学術大会
- 第9回 緩和IVR研究会

池田病院 外来診療表 12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 (28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 (7日・21日)
消化器内科 (肝臓内科)	堀之内 史郎 井戸 章雄 (9日・23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 (14日・28日) 今中 大 (7日・21日・28日) 森内 昭博 (21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	
呼吸器外科		前田 光喜 (3日・17日)				
糖尿病内科			上久保定一郎(18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 (20日のみ)	森 正如 (7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 (7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 (6日・20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 (10日・24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 (7日のみ)
整形外科	前田 和彦	前田 和彦	梶 博則 (11日・25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
--	---	--	-------------------------------