

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. 114

2020.MAY

♡ささえあい

かさねあい♡



Dr topics (リハビリテーションセンター長 鶴川 俊洋)

部署紹介〈訪問看護ステーション〉

かぜ症状のある場合の受診の目安と相談について

乳がん検診

【健康だより】

【新型コロナウイルス】

喫煙が感染症の重大なリスクに

血液浄化センター通信

新入職員紹介

ナーシングホームひだまり

5月 外来診療表

恩師M教授の在り様

リハビリテーションセンター長 鶴川俊洋

リハビリテーション職種が愛用する雑誌に「臨床リハビリテーション」がある。私もこれまで「がんのリハビリテーション」や「ICUでのリハビリテーション」などの特集に執筆させていただき、出版社の方と直接お話を伺うこともあったので、思い入れの強い雑誌である。その雑誌に最近「心に残ったできごとーリハビリテーション科の現場から」というコラムが掲載されている。このコラムは我々世代から見たレジェンド指導医の先生から最近教授職に就かれた新進気鋭の先生まで幅広い方々が執筆され、非常に心に響いてくる。

2019年のある月に、私が2002年から2005年までお世話になったS県S医大の前リハビリテーション科教授(M教授)が執筆されており、43年間のリハビリテーション科医としての道を示してくれたという3つの出来事が記載されていた。タイトルは「第1のできごと：リハビリテーション医学への道を示したもの、恩師との出会い」「第2のできごと：体力に関する研究、S医大循環器内科での研修」「第3のできごと：リハビリテーション科医としての在り様、S医大リハビリテーション科での実践」であった。読み応えのある文章で、M教授のもとで鍛えられた日々を懐かしく振り返ることができた。

リハビリテーション科医の多くはM教授と同じように、(第1)リハビリテーション医学を志す原点や恩師との出会いがあり、(第2)幅広いリハビリテーション医学の分野から得意とする(興味をもつ)研究や診療分野に出会い極め、その後に(第3)自己のアイデンティティを固め理想とするリハビリテーション医療を実践する、という道順をたどると思う。私は1995年に鹿児島でリハビリテーション医学の道に入り25年経つが、先輩リハビリテーション科医から直接指導を受けた期間としてはM教授との2年半が最も濃密であった。上述した第1・第2に関する内容はこれまでの自分の生き様とも重なる。S医大で実践したリハビリテーション医療は当時の自分の理想像であり、これまでの屋台骨にもなってきた。このコラム「第3のできごと」でM教授は、『私が追い求めたことは、(中略)「疾患と障害を同時進行で診ていくこと」「日々の臨床を基に教育・研究を行うこと」でした』と回顧され、それを具現化できた人材・環境に感謝を述べられていた。私がS医大を離れるときもこの心情を何度も話してくれたこと、そのうえで私の新たな生活へ背中を押してくれたことを鮮明に覚えている。

M教授のもとを巣立ち故郷に戻った15年近くは、ひとりリハビリテーション科医として勤務している。リハビリテーション診療の基盤はM教授の在り様を踏襲し、多人数・多地域の先輩リハビリテーション科医・診療科医・療法士などに支えられてきた。2020年4月は世界的規模の難題が蔓延し、おそらく今後リハビリテーション医療も危機的状況になるかと思うが、今一度M教授の在り様を思い出し、気持ちを奮い立たせ、新たな難題に多くの仲間と共に前へ進もうと思う。

●かぜ症状のある場合の受診の目安と相談について

「熱がでた」・「せき・くしゃみが出る」・「だるい」

「嘔吐」・「下痢」など、かぜのような症状がでたら…

1. 最初の数日は病院受診せず、自宅で療養しましょう。

自宅療養の期間は、一般の方が4日程度。高齢者・持病のある方、妊娠中の女性は2日程度です。

2. 仕事や学校等は休み、不要不急の外出はしないこと。

3. 症状に関する相談は随時電話で対応致します。

池田病院 ☎ 0994-43-3434

■かぜの症状が出てすぐ受診しても、新型コロナウイルス感染症と診断できません。

■新型コロナウイルス感染症の大半はかぜのような軽い症状のまま自然に治ってしまいます。一方で、症状があるときに外出したり、受診したりすると、外出先や待合室で感染を広める恐れがあります。

■仮に早く診断できたとしても、ウイルス治療薬がありません。症状に対してのお薬を処方するしかありません。

▶ 症状が4日以上(高齢者・持病・妊婦では2日以上)続く場合

◆定期通院患者(1～3ヵ月おきに定期的に通院している患者)の方

当院に電話連絡しましょう。受診時間・場所について電話でご案内いたします。

※病院の待合室で他の患者さんにうつさないようにするため、連絡なしで直接医療機関に受診することは避けて下さい。自宅療養に不安があるときは、医療機関に電話相談して下さい。

◆定期的に通院されていない場合

帰国者・接触者相談センター(保健所)に電話連絡しましょう。

鹿屋保健所 ☎ 0994-52-2106 (対応時間 平日 8:30～17:15)

志布志保健所 ☎ 099-472-1021 (対応時間 平日 8:30～17:15)

◇発熱や呼吸器症状があり、新型コロナウイルス感染症が疑われる方で、夜間・緊急に医療機関の対応を要すると見込まれる方は、対応時間外でも上記保健所までご連絡下さい。

【新型コロナウイルス】 喫煙が感染症の重大なリスクに



電子タバコを含む喫煙は、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染と重症化における「深刻な脅威」になっています。

日本禁煙学会は「喫煙者には、この機会に禁煙に踏み切ることをお勧めします」と強調しています。喫煙スペース(喫煙所や喫煙室)も、クラスター(集団感染)の発生源になると言われています。



タバコを吸う人は感染症が重症化しやすい

日本禁煙学会は、COVID-19 が重症化しやすいのは、

- (1) 高齢(60 歳以上)
- (2) 喫煙(現在、喫煙している人、過去に喫煙していた人)
- (3) 喘息や慢性閉塞性肺疾患(COPD)のある人
- (4) 糖尿病や肝疾患などの慢性疾患のある人

だとしています。

タバコには、ニコチンだけでなく、がん、心血管疾患、呼吸器疾患の発病リスクを高める 5,000 種類以上の有害物質が含まれています。

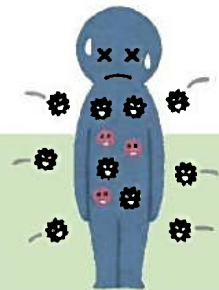


タバコが肺や免疫力へダメージをもたらす

喫煙や受動喫煙が、慢性閉塞性肺疾患(COPD)や、肺や免疫力へのダメージになるだけでなく、COVID-19 の感染や重症化のリスク要因にもなります。

インフルエンザ、ノロウイルス、重症急性呼吸器症候群(SARS)、中東呼吸器症候群(MERS)などの感染症についても、喫煙者は感染しやすく、感染すると重症化しやすいことが知られていますが、COVID-19 についても同様であることが明らかになりました。

「喫煙者には、この機会に禁煙に踏み切ることをお勧めします。禁煙することで、リスクは低減し、やがて非喫煙者と同等になります」と、日本禁煙学会はコメントしています。



喫煙者は感染による肺炎が 14 倍も悪化しやすい

COVID-19 が最初に発生したとされる中国の調査で、喫煙は COVID-19 の重病化リスクに関係していることが明らかになりました。

また、中国の大学などの研究グループが発表した研究で、喫煙者は COVID-19 が重病化し、肺炎が起こるリスクが 14 倍も高いことが示されました。





喫煙により重病化しやすくなる理由

喫煙と COVID-19 の重病化が関係している理由として、次のことが考えられます。

- (1) タバコにより血流が悪くなり、体の隅々に栄養が行きわたらなくなるため、免疫が低下する。
- (2) 肺表面にある線毛が喫煙によって損傷される。
- (3) ニコチンは、傷ついた細胞を修復する作用のある物質の産生も阻害する。
- (4) タバコを吸う動作は、手指に付着したウイルスや細菌が体内に入り込むリスクを高める。
- (5) 喫煙は、新型コロナウイルスがヒト細胞に感染する際の侵入口となる受容体を活性化させる可能性がある。



電子タバコも安心できない

喫煙者は、新型コロナウイルスに感染しやすくなり、喫煙によって痛めつけられた肺は感染によってさらにダメージを受け、治りにくくなります。また、受動喫煙によりごくわずかな量を吸い込んだ場合であっても、急性呼吸不全症候群(ARDS)を併発し、呼吸不全に陥るリスクが上昇します。電子タバコであっても安心はできません。カリフォルニア大学の研究で、「電子タバコの利用者では、生来もっている免疫システムの能力が損なわれ肺炎リスクが高まりやすい」という報告がありました。



屋内の喫煙スペースは感染リスクが高い

COVID-19 の感染を広げないために、強力な社会的隔離策が必要になります。感染者数の増加を防ぐため、▼換気の悪い密閉空間、▼多くの人の密集、▼近距離での会話(密接)——の“3密”が重なる場所を避け、大規模イベント自粛と行動自粛の実施が求められています。

これら 3 密の条件がそろう場所の 1 つが、屋内の喫煙スペースになり喫煙室は非常に感染リスクの高い場所と言えます。喫煙室は、互いにマスクをせず、2メートル以内で 5~6 分程滞在する空間であり、もしも同じ空間に、COVID-19 の感染者がいた場合は「濃厚接触」に該当します。日本禁煙学会では、緊急にすべての喫煙所や喫煙室を閉鎖するよう求めています。

喫煙は持病がない人にも呼吸器疾患を引き起こします。同学会は「喫煙はさまざまな感染症を悪化させます。新型肺炎でも大きなリスク要因となることを知って欲しい。タバコを吸っている人は、今すぐ禁煙に取り組むべきです」としています。



こんにちは！保健師です。

新型コロナウイルスに関する報道から目が離せない日々が続いています。基本的な手洗い、うがい、マスク、人混みを避ける等の対策は、皆さんされていると思いますが、喫煙されている方は、これを機会に卒煙(禁煙)してみませんか？

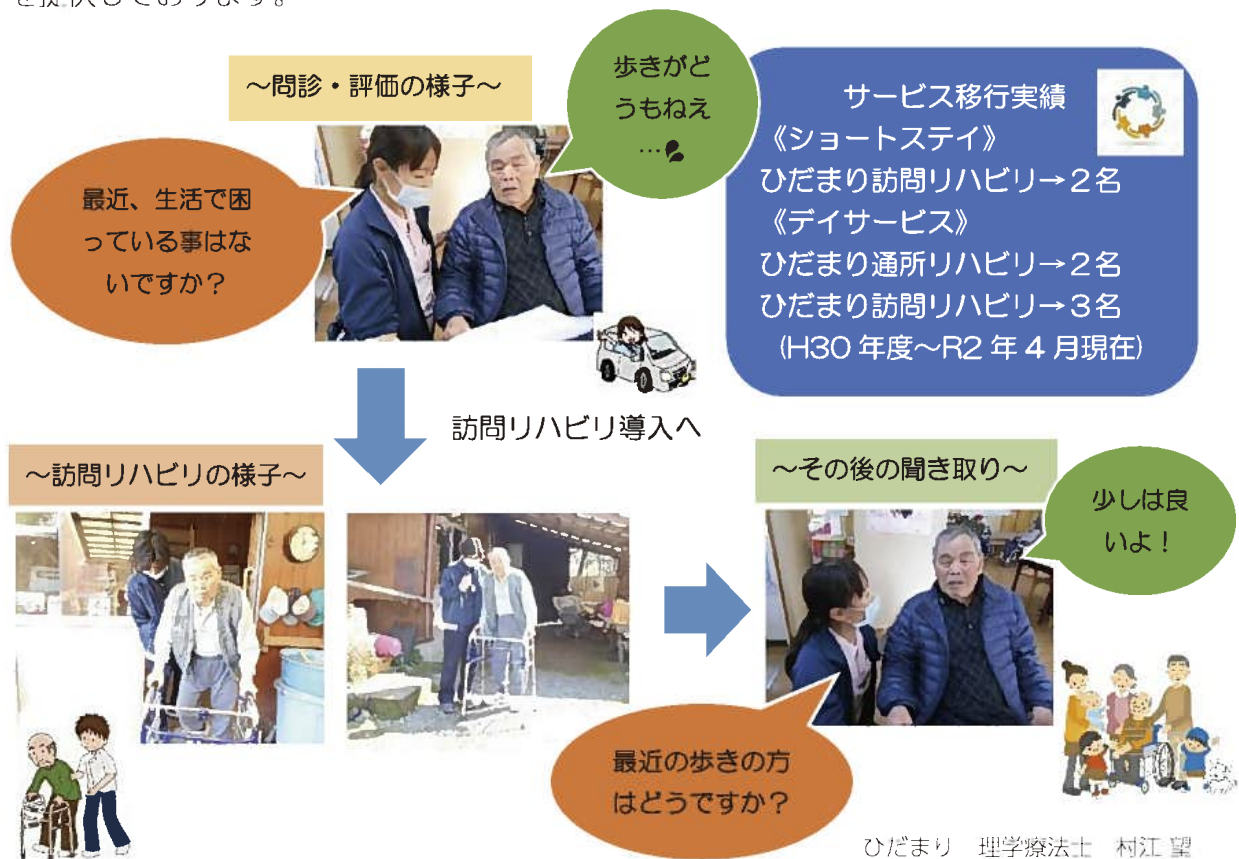
ケアサポートセンター 徳田・小牧



介護老人保健施設 ナーシングホームひだまり



ひだまりでは、長寿園（入所・ショートステイ・デイサービス）との連携を図る為、3人のリハビリ職員が専門的な視点から各ご利用者の話を聞き、その方の状態にあった機能訓練内容の見直し・提案を行っています。その中で専門療法士のリハビリが必要だと判断した場合は、リハビリ実施施設（通所リハビリ・訪問リハビリ）への併用や移行の提案を行い、そのご利用者にとって池田グループでどのリハビリサービスが最適かを考え、適切なりハビリを提供しております。



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	44名	40名	48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。こんなことが突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://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

訪問看護ステーションからのお知らせ

●情報システムが変更されました

私たち、鹿屋訪問看護ステーションは、昨年9月に新システム(寿、ケアプラス)を導入しました。従来の紙カルテではなく、スマートフォン(スマホ)やパソコンを使用して電子入力する方法へ変わっています。利用者様のお宅や、車移動の合間でもカルテ入力ができたり、電話連絡の手段としても活用しています。「IT化」により、業務の効率化や他職種との情報共有に役立つなどのメリットがあります。

(注)
スマホで遊んでいるわけではありません。



●現在も奮闘中です...

新システムを導入して半年が経ちました。少しずつ慣れてきましたが、まだまだ新システムを使いこなせていない状態です。

※特にスマホ世代でない私たちは、操作に慣れるだけでも時間がかかります。それでも私たちは、手を取り合い「ああでもない、こうでもない」と試行錯誤しながら日々奮闘しています。



●今後は...

個人情報の取り扱いなどのセキュリティ対策、他事業所との連携など注意する点はまだまだあります。不慣れな点、至らない点など出てくるかと思いますが、鹿屋訪問看護ステーション、サテライト白水一丸となり精一杯努めさせていただきます。皆様のご理解よろしくお祈りします。



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: 斎藤*迫田*池田(博)



乳がん検診のすすめ



現在、日本人女性の11人に1人が乳がんになると言われています。しかし、早期に発見すれば、かなりの高い確率で治癒することをご存じですか？

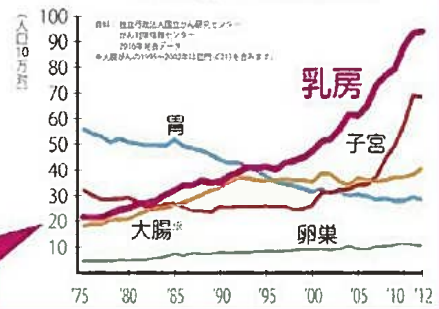
今や乳がんは早期であれば約90%の患者さんが治癒する“治せるがん”です。しかし残念なことに、早期発見に欠かさない検診の受診率はまだまだ低いのが現状です。

自己検診に加えて、早期発見に有効なマンモグラフィや超音波検査を受けることをおすすめします。

日本人女性の
11人に1人が生涯に乳がんになると言われています

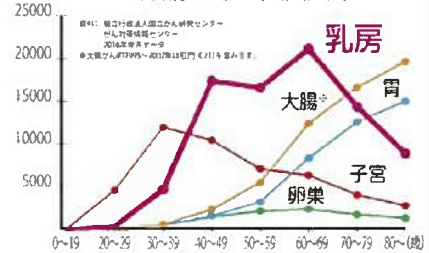
女性のがん罹患率 1位(乳がん)

がん罹患率の傾向(女性)



乳がんは
30代から増え始め40~60代がピークです

年齢別患者数の推移(女性)



《乳がん検診》

病院検診 40歳以上の方は、お住まいの市町村よりクーポン券や受診券が4月以降に順次発行されます

*詳しくはお住まい市町の健康増進課へお尋ねください。

検査内容 問診・マンモグラフィ検査・視触診・エコー検査

*検査内容は医療機関により多少異なります。

*後期高齢者医療被保険者、市・町民税非課税世帯の方、生活保護世帯の方は、無料で受診できます。

鹿屋市の病院検診は5/25~10/31 予定です。

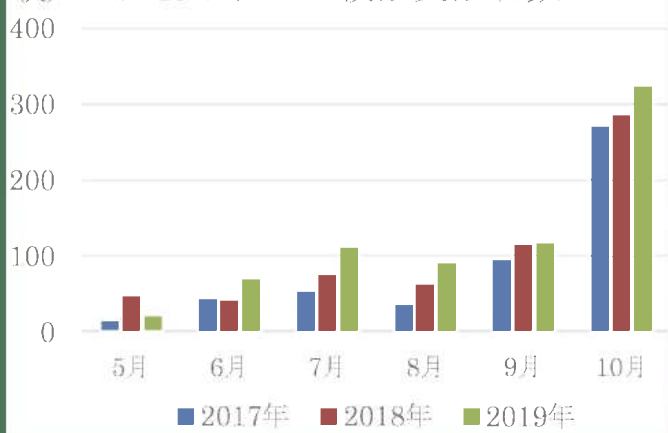
鹿屋市にお住まいの方は、順次クーポン(はがき)が届くと思います。クーポン届かない方は鹿屋市保健福祉部健康増進課へご相談ください。

(☎0994-41-2110)

例年、期限の終わりに受診者が殺到し、ご予約をお受けするのが難しい状態になっております。早めの受診をお願い致します。

乳がん検診予約電話番号
0994-40-8782

鹿屋市乳がん検診受診者数



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。

始めよう！

下肢運動編

#あうちで筋トシ！

今回は下肢の筋力維持を目的とした運動をご紹介します。家でテレビを見ている時、待合所などで気軽に出来ますので、無理しない程度に是非！お試しください。

①左右交互に膝を上げる（挙げた状態で3～5秒維持する）



②浅く腰掛け、脚を開く（内ももに意識をしながら動かす）



③両足つま先立ち（挙げた状態で3～5秒維持する）





新任医師の紹介



古城 卓真

〈専門〉腎臓内科
〈趣味〉特になし

〈ひとこと〉

三度目の赴任になります。
少しでも地域に貢献できるよう努力していきますので、直しく
お願いします。



大塚 薫行

〈専門〉腎臓内科
〈趣味〉アニメ

〈ひとこと〉

鹿屋はじめて来ました。
実家も透析病院なので池田病院へ赴任させて頂き嬉しいです。
頑張ります。よろしくをお願いします。

新入職員の紹介



薬剤師
古謝 暁子



臨床工学技士
福元 健太



臨床工学技士
外口 響



臨床検査技師
上羽坪 琴美



看護師
脇田 真奈美



看護師
門之園 竜二



看護師
松元 悠磨



看護師
大津 久美恵



管理栄養士
杉山 美咲



管理栄養士
東福 徳佳



理学療法士
金丸 幸美



言語聴覚士
牟田島 真子

新入職員の紹介



介護福祉士
坂脇 はるか



事務
下清水 愛華



事務
徳永 夏奈



危機管理室
名頭園 保



池田病院 外来診療表

5月

診療科目	月	火	水	木	金	土
総合内科	岩田 大輝	池田 大輔	板山 雄亮	田中 誠	白濱 浩司	安田 幸一
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	古城 卓真 大塚 薫行	古城 卓真 山下 和 大塚 薫行	山下 和 大塚 薫行	古城 卓真 山下 和	古城 卓真 山下 和 春田 隆秀	山下 和 大塚 薫行 春田 隆秀
腎炎専門外来		古城 卓真				野崎 剛 (30日のみ)
血液内科	大納 伸人 中嶋 秀人詞	大納 伸人 中嶋 秀人詞	大納 伸人 吉満 誠	大納 伸人		中嶋 秀人詞
脳神経内科	武井 潤			岩田 真一		
消化器内科 (肝臓内科)	堀之内 史郎 井戸 章雄 (11日・25日) 軸屋 賢一	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・23日) 今中 大 (2日・16日・23日・30日) 森内 昭博 (16日のみ)
呼吸器内科	寒川 卓哉	上野 史朗	寒川 卓哉		上野 史朗	
呼吸器外科		武田 亜矢 (19日のみ)				
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 (15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	梶 博則 (12日・26日)	瀬戸口 啓夫 (13日・27日)	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	船迫 和	船迫 和	船迫 和	船迫 和
歯科	奥家 信宏 淵田 亜沙子	奥家 信宏	奥家 信宏 淵田 亜沙子		奥家 信宏 淵田 亜沙子	奥家 信宏
血液内科		中嶋 秀人詞	吉満 誠			
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	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		船迫 和	船迫 和	船迫 和 (1日・15日・29日)	船迫 和
歯科	奥家 信宏 淵田 亜沙子	奥家 信宏	奥家 信宏 淵田 亜沙子		奥家 信宏 淵田 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	白濱 浩司

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

☎ 109941-43-3434

☎ 109941-40-1117