

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. 115

2020.JUNE

♡ ささえあい

かさねあい♡



Dr topics (脳卒中センター長 富士川浩祥)

乳がん検診

部署紹介〈栄養科〉

血液浄化センター通信

【健康だより】

アルコールがメタボ・血圧・脳卒中を悪化  
～安全にお酒を飲むための5つの工夫～

ナーシングホームひだまり

新型コロナウイルス感染症について

ステイホーム時間活用 ～腰痛体操～

6月 外来診療表

## Dr topics

脳卒中センター長 富士川浩祥



こんにちは。今回、あいことばのDr topicsのコナーを担当する脳卒中センターの富士川です。今回はちょっとした医学に関連した雑学の話をしたいと思います。皆さんの暇つぶしにでもなれば幸いです。

昨年、曹操孟徳のお墓が特定されたというニュースが流れました。「三国志」好きの私は、曹操孟徳は実在したんだと大興奮でした。ちなみに二人の奥さんと一緒に埋葬されたようで、乱世の英雄もなかなかロマンチックな所があります。曹操孟徳は頭痛もち(片頭痛だったという説もあります)で有名でしたが、彼の担当医だった華佗(かだと読みます)は「麻佛散」という薬を使って、全身麻酔下に開腹手術をしたという話が伝わっています。残念ながら伝承だけで実例は証明されていません。

それから1600年ほどの時間が経った1804年の日本での出来事です。華岡青洲(はなおかせいしゅう)という医者が世界で初めて全身麻酔による乳がんの摘出術に成功しました。実例が証明されている全身麻酔はこれが最古の記録になります。ちなみにその麻酔薬は別名「麻佛散」と言い、華佗を意識しているのがわかります。華岡青洲は麻酔薬の完成に当たり(ここには悲しい話がありますが割愛します)、動物実験を繰り返して完成させました。つまり、実験と実証を繰り返したわけで、当時としては未来的な思考回路であり、私は驚きを隠せません。ものすごい日本人がいたものです。

ものすごい日本人と言えはもう一人。最近の新型コロナウイルスの話が出ると思い出さずにはいられない偉大な日本人の医師がいます。千円札の野口英世です(実は母親も尊敬せずにはいられない女性ですが今日は割愛します)。彼は1歳のころ囲炉裏に落ちて左手に大やけどを負います。結果、一生左手が不自由になりましたが、それをばねにして医師になり、様々な研究を行い、ノーベル医学賞の候補にまでなりました。1927年黄熱病が大流行していたアフリカのガーナに乗り込み、病気の解明を試みます。電子顕微鏡も無く、ウィルスという概念が無い当時、病気の解明は不可能でした。ただ、細菌より小さい何か病気を起こしていると野口英世は気づいていたようです。残念ながら研究途中の1928年に自分自身が黄熱病にかかり亡くなってしまいます。51歳でした。「僕にはわからない」が最後の言葉と伝えられています。

野口英世がアフリカに行く直前の1926年に世界で初めての血管造影がポルトガルはリスボンで行われます。ちなみに脳の血管造影でした。レントゲンがX線を発見して僅か30年後の事です。これから先、血管造影は血管内治療へと進化していきます。特に私の専門領域である脳血管内治療はこの20年で劇的に進化し、幸いにも私はその進化の真ただ中を経験することができました。次の20年はどんな20年になるのか楽しみでもあります。

中国の話から始めたので、中国の話で終わりたいと思います。曹操の時代からおおよそ500年前の時代、中国は呉の国に孫子という有名な兵法家がありました。彼の言葉に「敵を知り、己を知れば百戦危うからず」とあります。まさにその通り！病気に対する正しい知識を持ち、自分の健康状態を把握していれば、そうそう敵(病気)に負けることはありません。では塩分控えめに、今日も楽しく頑張りましょう。

## 栄 養 科

栄養科は、昨年10月に新しく栄養管理部が設立され、新体制となってスタートしました。今年4月に2名の新入職スタッフを迎え、現在管理栄養士6名で日々の業務に取り組んでいます。

当院の管理栄養士としての主な業務は、病棟の栄養管理や入院・外来・外来透析の栄養食事指導のほか、食事変更業務や献立確認業務など多岐に渡っています。

栄養管理部部長の田中先生と共に、多職種で取り組むNST勉強会やNST/褥瘡回診、CKD、糖尿病透析予防などのチーム医療や、カンファレンスへの参加も積極的に行っています。給食管理業務及び厨房業務は、専門業者へ委託しています。



開院記念日

栄養は治療の基本であり、栄養状態が悪いとどんな治療をしても良くなりません。私たち栄養科では、その栄養を治療食として提供し、治療のサポートを行っています。また、私たちにとっての食事は、生きていく上で欠かせないものであると共に、食材で季節を感じたり、見た目や味で楽しさを感じたり、朝昼夕の時間を想わせてくれます。当院へ入院されている患者様に対し、食事を通して健康・治療をサポートすることはもちろん、季節の食材を取り入れた献立やセレクトメニューのほか、お寿司の日やお弁当箱での食事提供など、毎月の行事食にも力を入れています。患者様からの食事に対する貴重なご意見やご要望を、どのようにしたら病院食に生かせるか、食事を楽しんで頂けるかを考えながら、委託会社の栄養士さんと日々コミュニケーションを取り、献立の改善へ役立っています。

体調が優れず、食事がなかなか喉を通らない患者様には、見た目や食べやすさにこだわった内容の食事を提案するなど工夫しています。主治医や病棟スタッフとも連携を図り、管理栄養士が直接患者様やご家族とご相談しながら、患者様が食べやすい食事内容の提案や対応をできる範囲で行っています。また、嚥下困難者向けの嚥下調整食や、口から食事が十分に摂れない方への経管栄養食も対応しています。

食事で疑問に思うことや不安に感じていることがありましたら、小さなことでもお気軽に管理栄養士へご相談ください。



節 分

食事で疑問に思うことや不安に感じていることがありましたら、小さなことでもお気軽に管理栄養士へご相談ください。

副主任 田中晴香

# アルコールがメタボ・血圧・脳卒中を悪化 ～安全にお酒を飲むための5つの工夫～



新型コロナウイルス感染症が拡大しており、これまでに経験したことがない、見えないウイルスに不安を抱いている人も、在宅ワークの増加や外出の自粛により、ストレスを抱えている人も増えていると思います。

ステイホームで気を付けたいのは、アルコールの飲み過ぎです。



## アルコールは50歳以上の入院原因のトップ

お酒を飲み過ぎている人は、ウエスト周囲径が増え、血圧などの検査値も悪化し、脳卒中などのリスクが上昇することが明らかになりました。

### ★適度な飲酒量はどれくらい？

アルコールにはストレス解消や、人間関係を円滑にするなどメリットがある一方で、過剰な飲酒は確実に体にダメージを与えます。

日本では、とくに病気がなくアルコールが飲める人でも、純アルコールに換算して、男性で 1日20g、女性ではその半分くらいが適度な量とされています。

**純アルコール量  
20gの酒量**

 <p><b>ビール</b> 中ビン1本 (500ml)</p>	 <p><b>ワイン</b> 2杯 (1杯120ml)</p>	 <p><b>ウイスキー・ ブランデー</b> ダブル1杯 (60ml)</p>	 <p><b>清酒</b> 1合 (180ml)</p>	 <p><b>焼酎(25度)</b> 1/2合 (90ml)</p>
---	--	---	---	--



## 安全にお酒を飲むための5つの工夫

### 1. お酒を飲むと栄養が乱れやすいので、低カロリー・栄養に配慮したつまみを用意する

アルコールにはカロリーはありますが、身体活動に必要な栄養素を含んでいません。したがって、飲酒時の栄養不足やアルコール性肝障害により、たんぱく質、ビタミン B1・B6・B12・E やミネラル(カルシウム・鉄・マグネシウム)などの栄養素の不足が起こります。



### 2. 空腹時に飲まない

空腹時は胃が空になっており、お酒を飲むとあっという間にアルコールが吸収され、悪酔いの原因になります。また、強いお酒は胃の粘膜に直接ダメージを与えてしまいます。



### 3. 休肝日を作る

多くの研究で、毎日の過剰な飲酒は、高血圧、肥満、脳卒中などの深刻な心血管疾患のリスクを確実に上昇させることが示されています。まずは週に2日程度の休肝日を作り、体と心を休ませるようにしましょう。



### 4. アルコール以外でのストレス解消法を探す

ストレス解消の為にアルコールを飲む方も少なくないと思います。ただし、健康的な食事、体を活発に動かすこと、十分な睡眠をとることは、飲酒よりもはるかに大きな健康上の良い効果をもたらしてくれます。深呼吸、ヨガ、瞑想などのリラクゼーションできる方法を、まずは1日10分から試してみてください。

### 5. アルコールを無理にすすめない。飲みたくなければはっきりと断ることも大切

お酒に対する強さ(アルコールの代謝能力)は人によって異なります。自分にとっての適度な飲酒ペースを知っておくことも必要です。また、飲めない人や飲まない人には無理にすすめず、ノンアルコールや清涼飲料を用意するようにしましょう。お酒を控えている方は、飲めない理由を相手にはっきりと説明するとよいでしょう。遠慮したり、言葉があいまいだと、相手のペースに引き込まれてしまいがちです。



こんにちは！保健師です。

いかがでしたか？最近は不要不急の外出を制限され、窮屈な生活を送っている方も少なくないと思います。ストレス発散の趣味ができない…という話も聞きます。アルコールの過剰摂取には十分気を付けるようにしましょう。

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 母の日



5月10日(日)は母の日。

新型コロナウイルスの影響でなかなかマスクが手に入りづらい状況が続いていますので、ひだまりからご利用者へ職員手作りの“布マスク”をプレゼントしました。

『母の日に日頃の感謝を込めて。

手作りのマスクです。使ってくださいね。

ひだまり職員一同より』とメッセージを添えて。

カラフルな色・柄のマスクに、ご利用者は「こんな良いマスクを、ありがとう。」と、とても喜ばれていました。

今後も新型コロナウイルスの対策をしながら、様々な行事や季節を感じる催しを計画し、笑顔で過ごしていただけるよう取り組んでまいります。



ひだまり入所 介護福祉士 西園聡子

### 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
48名	51名	44名	41名	47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。こんなことが実になるようにしたい、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

# ステイホーム 時間活用

## ～腰痛体操～

今回は腰痛体操をご紹介します。家でテレビを見ている時、寝る前にベッド上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あごを引いたまま上半身をゆっくり起こしたまま5秒間止める



②両膝を抱かえたまま膝を胸に近づけて5秒間止める



③片膝を軽く抱え込み膝を胸に近づけて5秒間止める



④うつ伏せに寝てお腹に枕等を挟みあごを引いたままゆっくり上半身を起こし5秒間止める

# 令和2年度の

# 乳がん検診

## がはじまっています

●乳がん検診

視触診



マンモグラフィ



超音波検査



乳がんは女性のがんの中で一番多く、最新の統計では、日本人女性の **11 人に 1 人**は、一生のうちで乳がんを発症するといった報告も出ています。

ただ、乳がんは早期発見し適切な治療を受ければ、9割以上が治る病気です。効果の高いお薬や抗がん剤がたくさん開発されており、乳がん手術の技術も年々進歩していますから、他のがんに比べて有効な治療が多いと言えます。

自分やまわりの方のためにも、定期的な検診をオススメします！！

※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発行されます。詳しくはお住まいの市町村の健康増進課へお尋ねください。

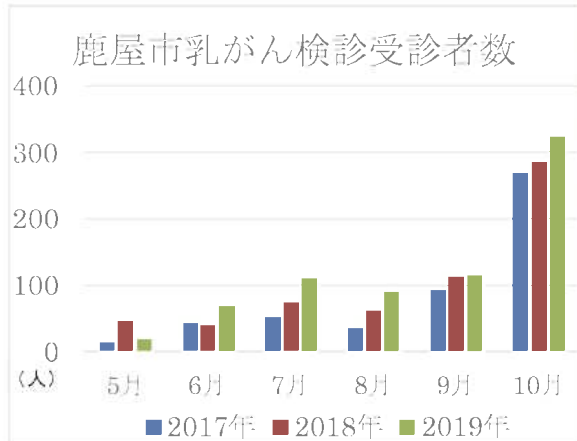
**鹿屋市の病院検診は 5/25～10/31 です。**

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。クーポンが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**





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。

# フットチェックをしましょう

1日1回は明るい場所で足を観察しましょう。足の甲、側面、足裏まで丁寧にチェックしてください。  
 足の裏側は手鏡にうつすとよくわかります。目が悪くよく見えないときは、拡大鏡を使ったり、家族などに見てもらいましょう。気になる場所があれば、障害を起こしやすいくなっています。どんなことでも、医師や看護師に診てもらいましょう。

 <p><b>抵抗力の低下</b>                  身体の抵抗力が低下している方が多く、細菌に感染しやすく、化膿しやすくなります。</p>	 <p><b>血流障害</b>                  動脈硬化がすすみ血液の循環が悪くなると、足の先まで酸素や栄養が行き渡らず、けがが治りにくくなります。</p>
 <p><b>ひび割れに注意</b>                  皮膚が乾燥しがちのため皮膚のひび割れがおきやすく、なかなか改善されません。</p>	 <p><b>糖尿病があると</b>                  神経障害により感覚が鈍くなり、痛みを感じにくく、ケガの発見が遅れ、化膿しやすくなります。</p>



手入れを怠り、発見が遅れると… 適切なケアをせずに放置していると…



靴ずれ・タコ、けが・やけど → 化膿 → 潰瘍 → 増殖 → 切断

血流障害・抵抗力低下

早期発見と悪化させないために、フットケアを始めましょう

## 足の皮膚

タコや水ぶくれ、靴ずれ、傷がある  
 足の指や足底の皮膚がはがれていないか  
 足に赤や黒く変色しているところがある  
 足の皮膚が乾燥し、ひび割れができる  
 足の爪

爪の伸びすぎ  
 深爪、巻爪  
 変色、変形はないか（爪白癬症、爪肥厚）  
 爪が切りづらい  
 その他

冷え、ほてり、むくみがある  
 表面の感覚が鈍い  
 しびれ、違和感、痛みがある  
 長く歩くと足が痛み、休むと治る  
 よく足にけがをす



変形 足の骨がずれる  
 変色 赤くなったり、紫色になっていないか  
 つめの形・色 巻爪、深爪、爪肥厚など  
 傷・けがはないか 靴ずれ、水ぶくれ  
 皮膚の乾燥 ひび割れなど  
 白癬症 水虫 潰瘍 炎症 タコ 魚の目

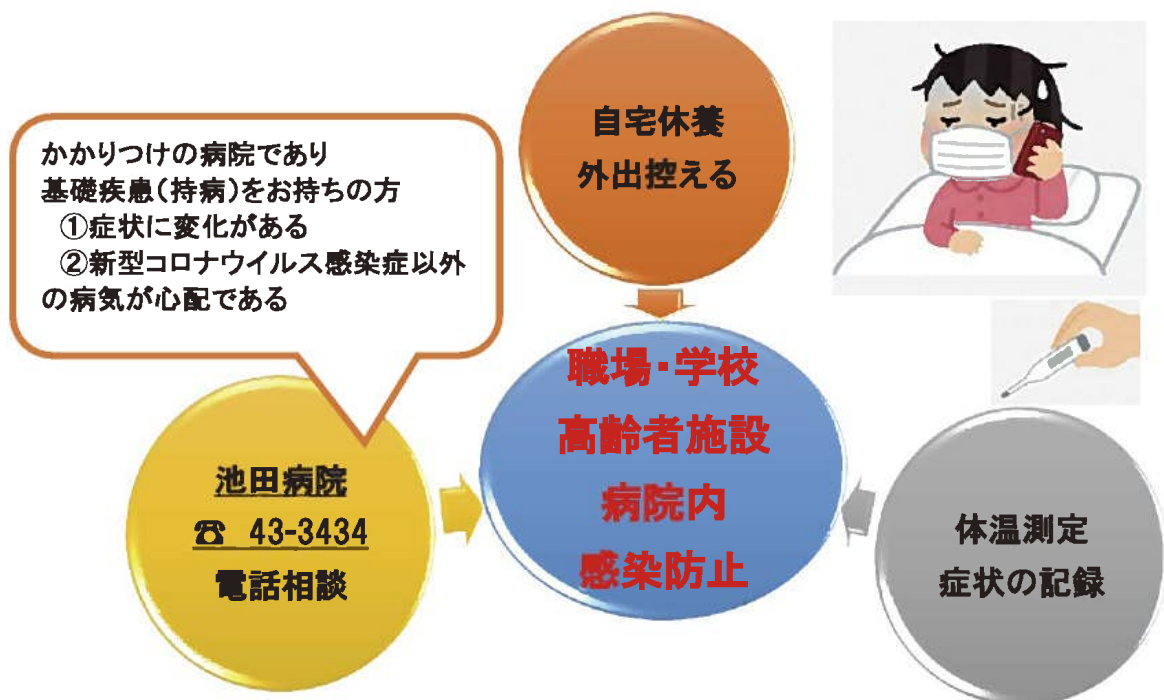
足をよく見てみましょう

# 新型コロナウイルス感染症の 相談及び受診の目安について

## 1. 新型コロナウイルス感染症 ～一人ひとりの基本的感染対策～



## 2. 発熱等のかぜ症状が出た場合の相談や受診前のお願い



### 3. かかりつけ患者の方で**すぐに電話**相談する症状



#### 表情・外見

- ・顔色が明らかに悪い
- ・唇が紫色になっている
- ・いつもと違う、様子がおかしい

医療法人青仁会 池田病院  
電話番号 0994-43-3434



#### 息苦しさなど

- ・息が荒くなった(呼吸数が多くなった)
- ・急に息苦しくなった
- ・生活していて少し動くときくるしい
- ・胸の痛みがある
- ・横になれない。座らないと息ができない
- ・肩で息をしている
- ・突然(2時間以内を目安)ゼーゼーしはじめた



#### 意識障害など

- ・ぼんやりしている(反応が弱い)
- ・もうろうとしている(返事がない)
- ・脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする

### 4. かかりつけ患者で**重症化しやすい方(※)**

発熱や咳など**比較的軽い**かぜ症状の場合⇒病院へ**電話**相談

- ※ 高齢者・糖尿病・心臓病・呼吸器疾患など基礎疾患がある方
- ※ 透析治療中・免疫抑制剤や抗がん剤など用いている方

### 5. かかりつけ患者の方で

発熱や咳など**比較的軽い**かぜ**症状が続く**場合⇒病院へ**電話**相談

- ※ すぐ相談する症状 ①4日以上続く ②強い症状 ③解熱剤を飲み続けている

6. **かかりつけ患者ではなく、上記3～5の症状がある場合**  
**まず、帰国者・接触者相談センターへ電話相談しましょう。**

### 7. 医療機関にかかる時のお願い



**必ず電話相談**  
感染拡大防止のため  
複数の病院を受診しない



マスク着用  
咳エチケット

医療法人青仁会 池田病院院長

# 池田病院 外来診療表

## 6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 大塚 薫行	山下 和 大塚 薫行	古城 卓真 山下 和	古城 卓真 山下 春田 隆秀	山下 和行 大塚 薫行 春田 隆秀
腎炎専門外来		古城 卓真				野崎 剛 (27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	大納 伸人		中嶋 秀人詞
脳神経内科	武井 潤			岩田 真一		池田 賢一 (6日・20日)
消化器内科 (肝臓内科)	堀之内 史郎 井戸 章雄 (8日・27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 (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		上野 史朗	
呼吸器外科		武田 亜矢 (2日・16日・30日)				
糖尿病内科			大保 崇彦	上久保 定一郎 (18日のみ)	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 (19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 (6日のみ)
整形外科	福島 好一	梶 博則 (23日のみ)	瀬戸口 啓夫 (10日・24日)	福島 好一 川井田 秀文	福島 好一 徳本 寛人 (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 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 (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 (6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 (5日・19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

IKD 医療法人青仁会 池田病院

〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下碓川町1830番地 <http://www.ikedahp.com/>

☎ 109941-43-3434

☎ 109941-40-1117