

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. 116

2020.JULY

♡ ささえあい

かさねあい♡



Dr topics (乳腺外科 船迫和 先生)

Dr topics (消化器内科 佐々本文郷 先生)

【健康だより】

肝炎について知ろう！

ナーシングホームひだまり

Healthy Room

乳がん検診／食中毒に注意！！

血液浄化センター通信
「夏の元気食材でパワーアップ」

熱中症予防行動

訪問看護サービス・利用者様のご紹介

7月 外来診療表

乳腺外科の紹介

乳腺外科 船迫 和

池田病院 乳腺外科では乳がんの診断と治療をはじめ、線維腺腫などの乳腺良性腫瘍、乳腺炎/膿瘍などの炎症性疾患の他、陥没乳頭や男性の女性化乳房症など乳腺疾患全般の診療と一般の乳がん検診を行っています。

～乳がんの診断と治療～

診断：

1. 視触診、マンモグラフィ、超音波検査で”しこり”の有無を診断
*当院では乳がん診断の精度を上げるため、マンモグラフィではトモシンセシス(断層撮影)を導入しています。
2. 超音波検査や細胞診および組織診(針生検)で、良性か悪性かの質的診断を行います。
3. CTやPET、MRIでがんの広がりや転移の有無などを診断して治療方針を決定します。

治療：

乳がんは、明らかな転移がなくても基本的に“全身病“と考え、手術だけで治療は完了せず薬物療法も行う場合が殆どです。更に、必要に応じて放射線治療を追加する場合があります。また、乳がんはがん細胞の性質により5つのサブタイプに分類され、それぞれのサブタイプに適した薬物療法を選択します。現在、乳がんの治療に使われる薬剤は、ホルモン療法や抗癌剤、分子標的治療薬など、内服薬と注射薬を合わせると30種類以上あり、より生存率を高めるためにこれらの薬剤を個々のサブタイプに応じて、最も適した治療薬を選択する必要があります。

日本人女性がかかる“がん”で一番多いのが乳がんですが、適切な治療を受ければ治る可能性が高く、また早期発見であるほど治る確率は高くなります。早期発見のためにはセルフチェックや検診が重要です。

乳房にしこりや変形・左右差、ひきつれ、くぼみ、張り、痛み、違和感、張り、痛み、発赤、熱感、乳頭の陥没、ただれ、乳頭からの血性の分泌、わきの下のしこり等の症状がある場合は、乳腺外科を受診してください。



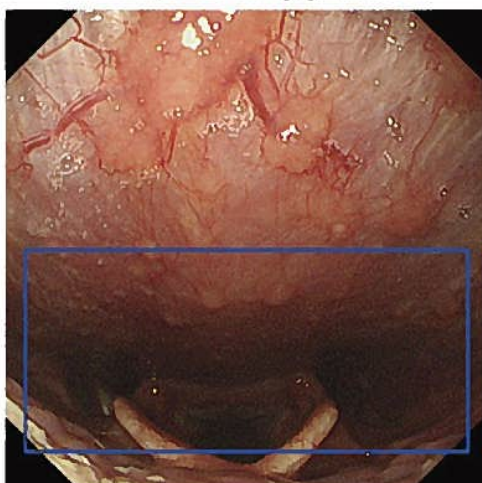
鼻からできる胃カメラ「経鼻内視鏡」を導入しました！

消化器内科では、鼻から挿入可能な細径内視鏡を導入しました。これまでも鼻から挿入できる内視鏡はありましたが、内視鏡が細い分、画質が劣るのが弱点でした。今回導入した内視鏡は、その細さは5.4mmと非常に細く、苦痛が少ない検査が可能だけでなく、ハイビジョン画像で食道・胃・十二指腸を詳細に観察することができます。当院では、鹿児島県内でいち早く導入しました。鼻からの内視鏡であれば、静脈麻酔も基本的に不要であることから、検査後も速やかに帰宅することが可能です。

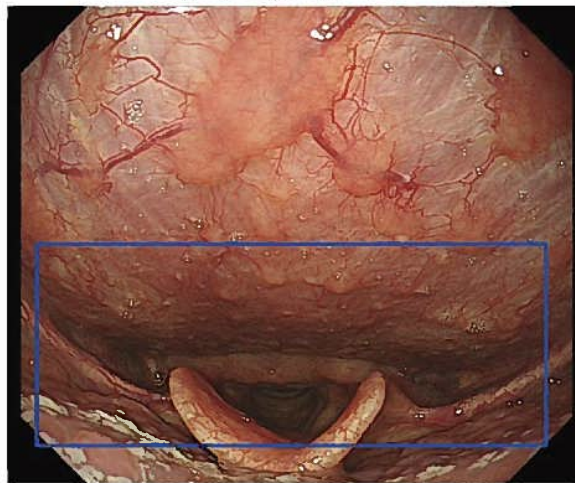
現在、二人にひとりは一生涯のうち何らかの「がん」を患うと言われる時代です。しかし、胃がんや食道がんは、早期で発見できれば、手術を受けずに内視鏡治療で完治することも多い病気です。当科では、「早期発見・早期治療！」をモットーに患者様の健康寿命の延長に貢献したいと考えております。

これまで「胃カメラはきつそう・・・」と敬遠されてきた方、ぜひこの機会に検査を受けてみてはいかがでしょうか。検査御希望の方は、スタッフにご相談ください。

従来経鼻内視鏡画像



新世代経鼻内視鏡画像



視野が広くなり、明るい画像で観察が可能。

肝炎について知ろう！

世界保健機関（WHO）は、2010年より毎年7月28日を「World Hepatitis Day（世界肝炎デー）」と決めました。様々な種類の肝炎に対する認識を高めることや、ウイルス性肝炎のまん延防止、患者・感染者への差別・偏見の解消、感染予防の推進を図ることを目的とした啓発活動の実施を行っています。

我が国の肝炎（ウイルス性肝炎）の持続感染者は、B型が110万人～140万人、C型が190万人～230万人存在すると推定されていますが、感染時期が明確ではないことや自覚症状がないことが多いため、適切な時期に治療を受ける機会がなく、本人が気づかぬうちに肝硬変や肝がんへ移行する感染者が多く存在することが問題となっています。

そもそも肝臓にはどんな役割があるの？



肝臓は人間の生命の維持に必要不可欠であり、主に次の3つの働きをしています。

代謝	3大栄養素である炭水化物(糖質)・脂肪(脂質)・たんぱく質の代謝・貯蔵
解毒・排泄	アルコール、薬の成分、有害物質、体内の老廃物などの分解・排泄
胆汁の分泌	脂肪の消化に必要な胆汁の生成・分泌

肝炎にはどんな種類があるの？

肝炎を引き起こす肝炎ウイルスには「A型、B型、C型、D型、E型」の5種類が知られています。そのうち日本で多いのは **A型肝炎ウイルス(HAV)**、**B型肝炎ウイルス(HBV)**、**C型肝炎ウイルス(HCV)** です。

肝炎になると、肝臓の細胞が破壊され、肝臓がうまく機能しなくなります。しかし肝臓は、悪い部分が生じても他の部分はその機能を補うことのできる“予備能力”が大変優れているため、重症化するまでなかなか自覚症状で現れないことが多く、“沈黙の臓器”と呼ばれています。

日本に多いウイルス

A型 **B型** **C型** **D型** **E型**

A型・E型肝炎ウイルスは主に水や食べ物を介して感染し、**B型・C型・D型**肝炎ウイルスは主に血液・体液を介して感染します。

肝炎にはウイルス性肝炎のほか、アルコール性肝炎、自己免疫性肝炎、薬剤性肝炎、脂肪沈着による非アルコール性脂肪性肝炎(NASH)などがあります。

ウイルス肝炎を放置しない !!



ウイルス性肝炎で最も注意すべきなのは、慢性化した場合に放置しないということです。肝炎を放っておくと、**肝硬変**になってしまふことがあります。しかし適切な治療によって、高い確率で治癒が期待できる病気でもあります。一方、感染に気付かないまましていると、周囲の人にうつしてしまうことがあります。そのため、**検査**を受けることも重要です。検査を受け、陽性であれば治療を受けてしっかりと治しましょう。



症状

通常発病は風邪のような症状(発熱、倦怠感、嘔吐、下痢、関節痛、頭痛)で始まります。そのため感染初期は風邪と勘違いされることも多く、自覚症状がないこともあります。その後、皮膚や白目の部分が黄色くなる「**黄疸**」が現れ、尿はビール瓶のような茶褐色、便は灰白色になります。このような症状がある場合は医療機関を受診することをお勧めします。



肝炎になったら気を付けたい日常生活のポイント

1 血液が付着する可能性があるものは共有しない

ウイルス性肝炎は、血液や唾液を介した感染の可能性があります。そのため、感染したら血液が付着する可能性があるものは共有しないように注意が必要です。例えばカミソリや歯ブラシなどには血液が付着するので、共有は避けるべきです。

共有しない!

2 お風呂やトイレの共有は問題ない

お風呂やトイレの共有で感染する可能性はありませんし、食器なども共有して構いません。大げさな警戒心は治療する側にとっても家族にとっても負担になってしまうので、正しい知識を持っておくことが大切です。



3 食事などの生活管理が大事

C型肝炎などでは、**肥満**や**糖尿病**など肝臓に負担が加わる要素に気をつけなければなりません。このために適度な運動を行ったり、健康を維持するために**食生活**の内容を見直すことが大切です。また、鉄分を体内に取り込みすぎると肝臓に負担がかかってしまうので、レバーや鉄分のサプリメントなどを服用する際は医師に相談してください。



肝炎治療に対する医療費の助成



肝炎の治療について、自治体によっては医療費助成を行っているところもあります。B型・C型肝炎の治療をしている方はお住いの都道府県に確認してみてください。



こんにちは！保健師です。
新型コロナウイルスだけでなく、感染症は多くあります。その一部である肝炎について、正しい知識を持ち不要な偏見・差別がなくなるといいですね。

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



ひだまり通所リハビリ



【レッドコードセラピー始めました！】

ひだまり通所リハビリでは、新しい器具を導入し、レッドコードセラピーが出来るようになりました。
 レッドコードセラピーとは、ストレッチングや筋力増強の為の効果的な運動療法です。
 天井から吊るされた赤いロープを利用することで、体の負担を少なくして、神経や筋肉の動きを改善させ柔軟性向上を目指します。



効果としては、緊張性の緩和、柔軟性の向上、バランス能力の向上、心肺持久力の向上、機能性の向上が見込めます。



ご興味がある方は、
 ひだまり通所リハビリまで
 ご連絡下さい！

ひだまり通所リハビリ介護福祉士 鶴田美紀

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	51名	44名	44名	44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://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

みなさんこんにちは！栄養科です。今月から健康増進を目的として、食に関するちょっとしたお役立ち情報や簡単なレシピ等を発信させていただくことになりました。さて、これから梅雨が明けると一気に気温が上昇し、暑い夏がやってきます。暑さが続くことで、体がだるくなる・食欲がなくなってくるのが「夏バテ」の始まりです。今のうちからしっかりと暑さ対策をとり、事前の対応で猛暑を乗り切りましょう！

夏バテ対策に良い栄養と食材



☆ビタミンB群でスタミナUP！

豚肉、レバー、うなぎ、かつお、まぐろ、大豆製品・・・エネルギー代謝や疲労回復

☆ビタミンB群とアリシンと一緒に摂ろう！

ニンニク、ネギ・・・アリシンを含む食材と一緒に摂取するとビタミンB群の吸収UP

☆旬の野菜を取り入れよう！

ゴーヤ、ピーマン、トマト、ナス、カボチャなど夏野菜と呼ばれる物がそろってきます。じめじめした梅雨の時期、体調を整えるためにも旬の美味しい野菜を沢山食べましょう！

お手軽副菜♪

旬の香味野菜を使ったオススメレシピ



大葉の香りが食欲をそそるおかず！
香味野菜は、唾液や胃液の分泌を活発にして、食欲を刺激し、栄養素の吸収を促進します。

材料(2人分)

- ☆厚揚げ・・・1枚 150g(1/4にカット)
- ☆大葉・・・4枚 4g
- ☆梅干し・・・1個(中) 7g
- ☆油・・・適量
- ☆めんつゆ3倍濃縮・・・6g(小さじ1)
- ☆水・・・15g(大さじ1)

作り方

- ① 厚揚げを横に切り込みを入れる。
真ん中に大葉と種を抜いた梅干しを挟む。
- ② フライパンに油をしき、①の厚揚げを全体的に焼き色が少しつくまで焼く。
- ③ めんつゆと水をフライパンに加えて混ぜ合わせる。
- ④ 完成！

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。

食中毒にご注意を！



■食中毒の主な原因は「細菌」と「ウイルス」

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌もウイルスも目には見えない小さなもので、細菌が原因となる食中毒は夏場(6~8月)に多く、冬にはノロウイルスによる食中毒が毎年多く発生しています。これ以外でも様々な原因物質によって食中毒は1年中発生する可能性があるのです。今回は夏場に多い、細菌による食中毒を予防するための3原則をお伝えします。



食中毒予防の3原則

つけない
(洗う・分ける)

- ・手、調理器具はしっかり洗う
- ・肉や魚などは、他の食品に肉汁などがつかないように袋や容器に入れて保管する
- ・包丁・まな板は肉用、魚用、野菜用に使い分ける



増やさない
(低温で保存する)

- ・冷蔵、冷凍が必要なものはすぐにしまう
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下が目安です
- ・作った料理は早めに食べる



やっつける
(加熱処理)

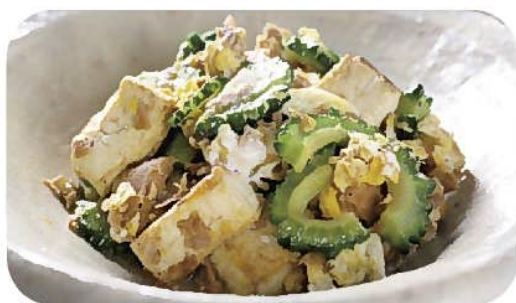
- ・食品内部まで十分加熱する
- ・調理器具は、熱湯や漂白剤などで消毒・殺菌を行う



保健師 徳田 かおり

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。

夏の元気食材で パワーアップ。 「にがごい炒めカレー風味」



◎栄養量（一人分）
エネルギー：230kcal
たんぱく質：16.6g
リン：220mg カリウム：407mg
食塩相当量：0.9g

材料（2人分）

ゴーヤ 1/2本（約100g）
木綿豆腐 1/2丁（150g）
豚肉（モモ） 80g
卵 1個
（味付け）
・濃口醤油 小さじ1
・みりん 小さじ1/2
・塩 0.5g
・かつおだしの素 0.5g
・カレー粉 小さじ1/2
油 大さじ1

- ①ゴーヤは縦半分に切り、わたをくりぬき、薄切りにし、30分以上水にさらす。
- ②豆腐は食べやすい大きさに手でちぎり、キッチンペーパーを敷いた皿に入れ、電子レンジで数分、温くなる程度に加熱し、水切りをする。
- ③卵は溶きほぐしておく。豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ④フライパンに油を敷き、水切りした豆腐を入れて両面を焼き、一旦皿に取り出しておく。
- ⑤豚肉を炒め、肉の色が変わったら、ゴーヤを入れて炒め④の豆腐を戻し入れる。
- ⑥調味料を入れ食材にからめる。溶き卵を入れひと炒めして完成。



にがごい(ゴーヤ)はビタミンCが豊富で苦味成分(モモルデシン)には、免疫力を高める効果があるとされており、夏バテ気味の時にもおすすめです！

訪問看護サービス・利用者様のご紹介

鹿屋訪問看護ステーションは、在宅療養者を看護師とリハビリ療法士で支援しています。
 今回ご紹介する清二様（92歳）は、寝たきりになって13年間、奥様が介護しておられます。
 娘さん方と在宅医・ケアマネジャー・福祉用具担当者・ケアコールヘルパー・訪問リハビリ・訪問看護師も週1回介入し、ワンチームで支援しています。

ご夫婦は愛情にあふれ深い絆で結ばれており、また、穏やかなお人柄とともに、奥様の献身的な介護ぶりに私たちは、尊敬の念を感じています。

ライフワークの清二様のさつま狂句、奥様の短歌をご紹介します。

譲ゆずい合よた 人と車くめな 事故のは無し

清二様

足を病む夫は手摺にすがりつつ

少し歩みて共によるこぶ

平成二十二年

返したき言葉を留め木蓮の

初花咲くを病む夫に告ぐ

平成二十五年

湯気あさげの立つ朝餉あさげの並ぶテーブルを

ひた押しあさげい行く病む夫の辺へ

令和二年

絹子様

これからもお二人を支援させていただきます。



※写真・氏名の掲載については、ご了承いただいております。



鹿屋訪問看護ステーション 鹿屋市下碓川町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:本田*栗巢*谷口





令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

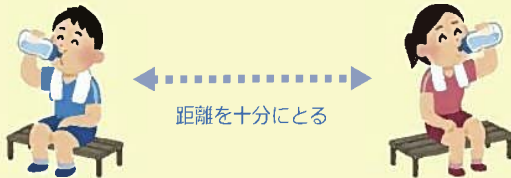
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>



池田病院 外来診療表

7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 隆秀	山下 和行 大塚 薫行 大塚 隆秀
腎炎専門外来		古城 卓真				野崎 剛 (25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 (4日・18日)
消化器内科 (肝臓内科)	堀之内 史郎 井戸 章雄 (13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 (11日・25日) 今中 大 (4日・18日) 森内 昭博 (18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 (7日・21日)				
糖尿病内科			大保 崇彦	上久保 定一郎 (16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 (17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 (4日のみ)
整形外科	福島 好一	梶 博則 (14日・28日)	瀬戸口 啓夫 (8日・22日)	福島 好一 川井田 秀文	福島 好一 徳本 寛人 (3日・17日・31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 刈田 亜沙子	奥家 信宏	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	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 (14日・28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 (4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 (3日・17日・31日)	船迫 和
歯科	奥家 信宏 刈田 亜沙子	奥家 信宏	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	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

〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下蔵川町1830番地 http://www.ikedahp.com/

☎ 109941-43-3434

☎ 109941-40-1117