

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. 117

2020.AUG

♡ ささえあい

かさねあい♡

Dr topics (副院長 中嶋秀人 医師)

ナーシングホーム ひだまり

【健康だより】

熱中症対策で元気な夏を!

Healthy Room

血液浄化センター通信

「夏の本番 ～カリウムに注意しましょう～」

8月 外来診療表

告知



『FMかのや』と『池田病院』のタイアップ!

番組

『おあすみあはようラジオ!』

『気になる 自宅でできるリハビリテーション』のコーナー  
(毎月 最終火曜日 9:05 ~ 9:20)

放送日時

令和2年8月25日(火)

今月のテーマ

「脳血管リハビリテーション」

出演

理学療法士 山中章平

放送内容

脳の病気にならないための予防について



池田病院ホームページ

私が専門としている血液内科という診療科についてご紹介させていただきます。循環器内科といえば心臓の病気、腎臓内科といえば腎臓病と、医療関係者でなくとも想像がつくと思います。では血液内科はどうでしょうか。血液の病気だろうけど貧血？貧血って専門医が必要なのかしら？輸血のことだろうか、輸血は病気じゃないし・・・



血液には血球が含まれています。血球には酸素を運ぶ赤血球、免疫を司る白血球、血を止める血小板の3つがあり、それらの病気を治療するのが当科の役割です。

芸能人や有名なスポーツ選手が白血病・悪性リンパ腫に罹患され、少しずつ認知されて来ましたが、血液内科医の多くの労働時間は、悪性腫瘍、つまりは血液のがんである白血病と悪性リンパ腫の治療に費やされます(厳密には“がん“ではありません)。

次々と新しい薬や治療が開発されています。治らなかった病気が治るようになったり、治るまではいかなくとも病気と共存出来る状態を保てるようになったり、医療の進歩は日進月歩であります。血液内科病棟の、頭にバンダナを巻いて筋肉が落ちて痩せた患者さん達の姿は、私が血液内科医となって15年の間、変化はありません。それが数ヶ月から1年を経て治療が終了し、年々と治療前の闊達な姿を取り戻されていくのを見るのは、腫瘍内科医の無上の喜びの一つです。

残念ながら日進月歩の血液内科でも、治療が効かなかったり再発することがあります。治らなくなった造血器腫瘍・悪性腫瘍に明確なガイドラインは有りません。患者さんと患者さんのご家族と話し合いながら、最善の緩和ケア・終末期医療を探っていきます。血液内科医の大事な仕事の一つです。

大隅地方の血液内科は、当院副院長の大納先生、鹿屋医療センターの前院長である日高先生が中心になって支えて来られました。もともと専門医が少なく、お二人のこれまでのご苦勞と功績はとても大きなものだと思います。私は昭和大学病院より7年前に帰鹿し、一助となれるように日夜努力しています。

当院は鹿児島大学病院血液内科、今村総合病院血液内科と常日頃より密に連携しています。大隅半島の血液内科疾患の患者さんが鹿児島市にいるのと同じ利便性が得られるよう、東京にいるのと変わらない治療が受けられるよう、当院の血液内科の環境は整ってきております。テキサス州立大学MDアンダーソンがんセンターに入院しているのと変わらない環境づくりを目標に、今日も明日も明後日も、患者さんと共に過ごしていきたいと思っております。

# 介護老人保健施設 ナーシングホームひだまり



## ひだまり父の日



6月21日(日)は父の日。

日頃の感謝を込めて、男性利用者様へ赤やピンクのタオル地で作られたバラの花やメッセージカードのプレゼントがありました。

皆様、大変喜んで下さり、笑顔で受け取って下さいました。



また、昼食はお弁当でした。

五目釜飯に天ぷらなど「美味しい!」「豪華な弁当だった」「毎日でも食べたい」と美味しそうに召し上がられていました。

なかなか例年通りのイベントの開催が難しい状況が続いていますが、今後も新型コロナウイルスの感染対策をしながら、季節を感じる催しを計画し、笑顔で過ごして頂けるように取り組んでまいります。



ひだまり入所 介護職員 満丸重広

### 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
52名	47名	46名	42名	46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

# 熱中症対策

で元気な夏を!

## 熱中症とは

温度や湿度の高い中で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスがくずれ、体温の調節機能が働かなくなり、様々な障害を起こす症状のことです。

屋外だけでなく、家の中でじっとしていても発症するため、注意が必要です。熱中症を知って、しっかり予防し楽しい夏を過ごしましょう。

※熱中症の症状は、脳梗塞でも現れることがあります。夏は脳梗塞が一番多くなる時期です。汗をかくことで、体内の水分が不足し、血流が悪くなったり、血栓(血の塊)ができやすくなるのが原因です。



## 身近なところで発症している「熱中症」

【熱中症による救急搬送状況】鹿児島県 2019年5月~9月 >> 1,301人

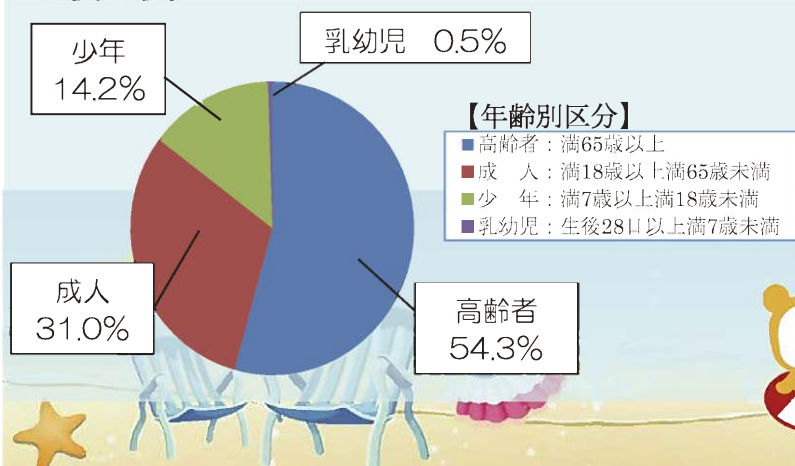
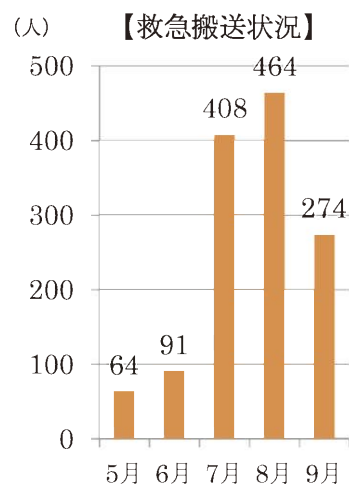
※総務省「令和元年の熱中症による救急搬送状況」より

月別の救急搬送者数は、8月が最多で464人、次いで7月が408人でした。全体の約7割が7月および8月に発生しています。

年代別では高齢者が5割以上を占め、次いで成人、少年、乳幼児の順になっています。

発生場所としては、住居が一番多く4割弱、次いで屋外が2割弱でした。

暑さに対する感覚機能や体温調節機能が低い高齢者や子ども。屋外の作業やスポーツをする人などは特に注意が必要です。



# 熱中症になった時の対処法

- ◆めまい
- ◆立ちくらみ
- ◆こむら返り
- ◆手足のしびれ など

- ◆頭痛
- ◆吐き気
- ◆体がだるい など

- ◆意識がもうろうとしている
- ◆体がけいれんしている など

**涼しい場所へ移動**（風通しの良い日陰や冷房の効いたところへ移動する）

**衣服を緩める**（衣服を緩めて風通しを良くし、楽にする）

**体を冷やす**（首筋や脇の下、足の付け根など太い血管が通る部分を冷やす）

**水分補給**（意識がはっきりとしている場合は水分を補給する）

**水分補給をして  
早めの受診を！**

**すぐ救急車(119)  
を呼ぶ！**

## 熱中症の予防法

### 暑さを避ける

#### 室内では

室温 28℃、湿度 70%を超えないようにエアコンや扇風機を上手に使いましょう。

#### 外出時には

楽な涼しい服装で日陰を選んで歩く、また日傘や帽子を着用するなどしましょう。

### 水分補給

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。屋外の作業やスポーツなどで大量に汗をかいた時は、経口補水液※などをオススメします。  
※水に塩と砂糖を溶かしたもの

### 体調に合わせた取り組み

暑さの感じ方は人によって異なります。自分の体調の変化に気をつけましょう。体調がすぐれない日は、無理をしないようにしましょう。

### 暑さに備えた体力づくり

#### 運動

日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけておくと、夏の暑さにも抵抗しやすくなります。涼しい時間帯を選んで運動しましょう。

#### 食事

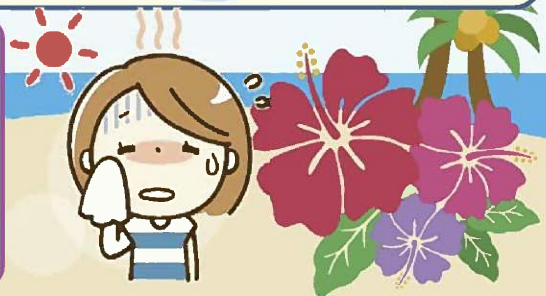
暑いからといって軽い食事だけで済ませていると、体力が低下し、暑さへの抵抗力が低くなってしまいます。普段から主食(ごはん、パン、麺)・主菜(肉、魚、卵、大豆料理)・副菜(野菜、きのこ、いも、海藻)・乳製品。果物などを揃え、バランスの良い食事を心がけましょう。

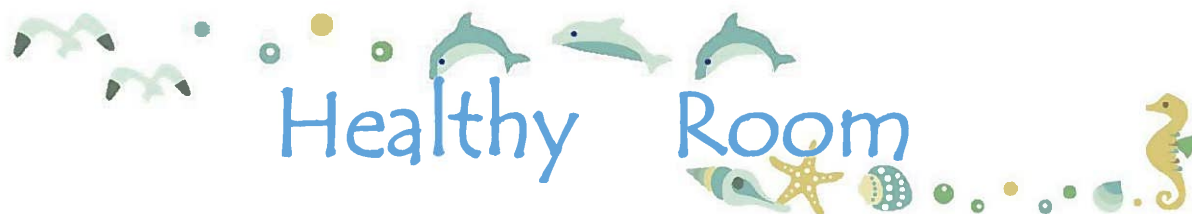


こんにちは！保健師です。

熱中症は、毎年ニュースでも騒がれています。実は住居にいる方が一番熱中症をおこしていることに驚かれると思います。家では、暑さを我慢しすぎないように空調を利用して、こまめな水分補給にも努めましょう。

ケアサポートセンター：徳田、小牧

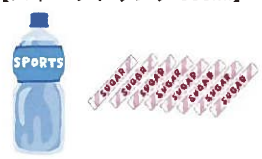




## 水分摂取にどんな飲み物を飲んでいますか？

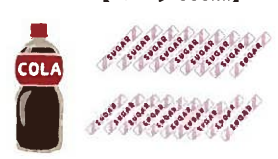
猛暑日が続いておりますがいかがお過ごしでしょうか。夏になると怖いのが熱中症や脱水症状です。この2つを予防するためにはこまめな水分摂取が必要です。今月は飲み物についてご紹介いたします！実は知らないうちに糖分の摂りすぎになっているかも・・・？！（※スティックシュガー3g/本）

【スポーツドリンク 500ml】



スティックシュガー8本分

【コーラ 500ml】



スティックシュガー19本分

【オレンジジュース果汁 35%500ml】



スティックシュガー18本分

【紅茶飲料 500ml】



スティックシュガー12本分

【栄養ドリンク 100ml】



スティックシュガー6本分

【缶コーヒー（加糖）185ml】



スティックシュガー4本分

### 水分摂取の POINT

- 清涼飲料水には糖分が多く含まれるものがあります。日常的に飲むのは糖分の摂りすぎになる可能性があります！
- 汗を大量にかいた場合は水分だけ摂取しても脱水は改善されません。適度な塩分と糖分を同時に摂取する必要があります。
- 熱中症予防の水分補給として、塩分 0.1～0.2%と糖分を含んだ飲料が推奨されます。1時間以上の運動をする場合、4～8%の糖分を含んだ飲物を摂取しましょう。



## 手作り経口補水液

飲む点滴ともいわれる経口補水液ですが、自宅で簡単に作る方法です。屋外でのお仕事や、スポーツをするときなどにオススメです！

### RECIPE

- ・水・・・・・・・・・・・・・500ml
  - ・食塩・・・・・・・・・・・・・小さじ 1/3
  - ・砂糖・・・・・・・・・・・・・大さじ 2
  - ・レモン汁・・・・・・・・・・・・・大さじ 1/2
- 《作り方》  
水に食塩・砂糖・レモン汁をいれて混ぜるだけ。
- 《ポイント》  
○その日のうちに飲み切る

管理栄養士 竹下七海

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。

# 夏本番

## ～カリウムに注意しましょう～

カリウムは、なぜ控えないといけないの？  
 健康な人の場合、カリウムは尿中に排泄されます。腎臓の働きが悪いとカリウムを排泄することが出来ず、血液中のカリウム値が高くなります。  
 カリウム値が高くなると心臓障害を起こす恐れがあります。そのためカリウムを摂りすぎないように注意が必要です。

フルーツ・ガイド (カリウム含有量順)

可食部100g中含有量

バナナ 360mg	メロン 340mg	キウイ 290mg	さくら 250mg	パイナップル・さくらんぼ 210mg
夏みかん・伊予かん 190mg	桃・さくら・桃 180mg	柿・桃・マンゴー・イチジク 170mg	びわ 160mg	パイナップル・ラズベリー 150mg
オレンジ・グレープフルーツ・梨 140mg	レモン・みかん・ぶどう 130mg	スイカ 120mg	りんご 110mg	ブルーベリー 70mg

～豆知識～  
 市販されている経口補水液はカリウムを非常に多く含んでいる為注意しましょう！



OS-1(500ml)  
 カリウム量  
**390mg**



ポカリスエット  
 (500ml)カリウム量  
**100mg**



アクエリアス  
 (500ml)カリウム量  
**40mg**

カリウムが上がる原因

- ・カリウムを多く含む食べものの摂りすぎ
- ・栄養不足、透析不足
- ・消化管の出血

1. 水によくさらす。
2. ゆでこぼす。
3. 生の果物は避け、缶詰にする（シロップは捨てる）。
4. ドライフルーツは濃縮されてカリウムを多く含むので、食べないようにする。
5. 嗜好飲料にもカリウムを多く含むものがあるので注意する。



1日のカリウム摂取量は2000mg以下におさえましょう。

# 池田病院 外来診療表

## 8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 (22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 (1日・22日)
消化器内科 (肝臓内科)	堀之内 史郎 井戸 章雄 (24日のみ) 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 (8日・22日) 今中 大 (1日・15日・22日・29日) 森内 昭博 (15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 (4日・18日)				
糖尿病内科			大保 崇彦	上久保 定一郎 (20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 (21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 (1日・29日)
整形外科	福島 好一	梶 博則 (11日・25日)	瀬戸口 啓夫 (12日・26日)	福島 好一 川井田 秀文	福島 好一 徳本 寛人 (14日・28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 (11日・25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 (1日・29日)
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 (7日・21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 鹿児島県鹿屋市下蔵川町1830番地 <http://www.ikedahp.com/>

☎ [0994]-43-3434  
☎ [0994]-40-1117