

あいことば

Vol. 118

2020.SEP

♡ ささえあい

かさねあい♡



がん診療ZOOM会議／
新型コロナウイルス感染症流行時の地域リハ活動報告

Dr topics (歯科医師 奥家信宏)

血液浄化センター通信

日曜日に乳がん検査を受けられる日

高校生対象インターンシップの実施

【健康だより】

寝苦しい夏の夜、どう過ごしていますか？

ナーシングホームひだまり

池田メディカルフィットネスセンター6年半の軌跡

Healthy Room

9月 外来診療表

告知



『FMかのや 77.2MHz』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 自宅の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)



池田病院ホームページ

【FMかのや】QRコード

放送日時 令和2年9月29日(火)

出演 言語聴覚士 倉有希子

今月のテーマ 「摂食嚥下リハビリテーション」

放送内容 楽しく食べ続けるために

皆さんこんにちは。

池田病院歯科は平成9年10月の開設から20年以上が経ちました。池田病院や介護老人保健施設ひだまり、特別養護老人ホーム鹿屋長寿園を利用中の方だけでなく、一般外来の方など多くの皆さんに利用して頂いています。これまで同様、今後ともどうぞよろしくお願ひします。



さて、今回は「お口について」のお話です。少しの間お付き合い下さい。

お口には「噛む、飲み込む、話す」などの働きがあり、私たちは普段から当たり前のようにこれを使っています。けれども、お口の機能は年をとるごとに少しずつ衰えてまいります。初めのうちは気づくことが難しいかもしれません。でも、「最近、固い物が少し食べにくくなった」「食事中、少しむせるようになった」「人とお話しするとき、少し滑舌が悪くなった」「入れ歯が少し緩くなってきた」などのような“少し”の変化に気がつくことができたなら早めに歯科を受診し、必要があれば治療しておきましょう。また、全く心配なところが無いという方も、年に一度くらいは歯科健診を受けることをおすすめします。池田病院歯科では歯科健診も随時受け付けていますので、お気軽にご相談下さい。

この、お口の機能の衰えのことを「オーラルフレイル」といいます。放置すれば食べる力の低下から栄養状態が悪くなったり、滑舌の悪化から人や社会とのつながりが減少してしまったり、さらには全身の機能低下へと進み、その結果介護が必要になってしまふこともあります。寝たきり予防のためには、わずかなオーラルフレイルを見逃さないということも大切になるというお話です。

池田病院歯科は、要介護などで歯科を受診できない方を対象とした訪問歯科診療を積極的に行っています。こちらについてもどうぞお気軽にお問い合わせ下さい。



2020年
10月18日は…



多忙な平日を
お過ごしの方へ



日曜日に 乳がん検査を 受けられる日です。

当施設は認定NPO法人J.POSH(日本乳がんピンク
リボン運動)が推進するジャパン・マンモグラフィ
センター(JMSプログラム)賛同医療機関です。

J.POSH
日本乳がんピンクリボン運動®

<http://www.j-posh.com/>
J.M.Sサイト <http://jms-pinkribbon.com/>

医療法人青仁会 **池田病院**

- 事前予約が必要です。
- 受付時間：9：00～16：00
- 検査内容：視触診 + マンモグラフィ
*オプション(超音波検査)追加可能
- 検査費用：年齢や自治体により異なります。詳しくは予約の際に
お尋ね下さい。
*オプションは、プラス2,000円(税別)

※予約制になっておりますので、必ず事前に予約をお願いします。

当施設での検査について
のお問い合わせは…

お問合せTEL

0994 - 43 - 3434

保健師 徳田かおり

寝苦しい夏の夜、 どう過ごしていますか？

暑さのために体力を消耗する夏は、睡眠によって細胞を修復し、疲れをとることが大切になってきます。一方で、ヒートアイランド現象などで夜になっても気温の下がらない熱帯夜が増え、夏の夜はますます寝苦しくなるばかりです。



快適な寝室の温度は 24~28℃、湿度は 50~60%

寝苦しさを我慢して無理に寝ようとする、ぐっすり眠れないだけでなく、睡眠中に脱水状態を引き起こして、熱中症にかかってしまう恐れがあります。

寝苦しい夜には、エアコンを使用したり、エアコンが苦手な方は扇風機をつけたりと寝室の環境を整えましょう。

部屋の作りや人の感じ方によっては、上記の温度を寒く感じたり、暑く感じたりするかもしれません。その時には、無理にその温度設定にする必要はありません。

壁や天井に溜まった熱を冷ましておかなければ、タイマーでエアコンが切れた後にお部屋の温度があっという間に上がってしまい、深夜から明け方の睡眠を阻害する原因になってしまいます。



眠りはじめの 3 時間を大切にする

タイマー機能を利用される際には、就寝の 3 時間以上後にエアコンが切れるように設定しましょう。それは、眠り始めてから最初の 3 時間が睡眠の上でとても重要で、そのためにも体の深部体温を最初で効果的に下げる必要があるからです。

エアコンと扇風機を併用して空気を循環させることも効果的です。その場合は、風が直接体に当たらないように注意して下さい。



ぬるめのお風呂にゆっくりつかる

寝つきを良くするには、就寝 2~3 時間前までの入浴がオススメです。

入浴で一時的に体温を上げることが大切なので、シャワーだけで済ませず、湯船につかる事がポイントです。

肩までしっかりつかる全身浴なら約 38~40℃のお湯(ぬるめ)で 10~30 分、その時々体調に合わせた入浴法で無理なく体温を上げることが良質な睡眠につながります。



軽いストレッチをする

寝る前のストレッチは、心身の緊張をほぐし、寝つきが良くなるうれしい効果があります。

筋肉を緩めることで血流が良くなるといった身体的な効果に加え、リラックスを促す副交感神経を優位にすることで自然な眠気につながります。

がんばるストレッチは逆効果です。ゆっくりのんびり、自分の気持ちの良い所を探しながらストレッチを行ってみましょう。



7時間程度の睡眠を目標にする

睡眠時間と病気や肥満との関係を調べた様々な調査の結果、理想の睡眠時間は7時間。なお、1日トータルで7時間となればよいようなので、夜間の睡眠時間が短い人は30分以内の昼寝などで補うと良いでしょう。



寝る3時間前までに食事は済ませておく

食事について、朝食は簡単なものでもよいので、脳のエネルギー源として糖분을補給することが望ましいでしょう。エネルギー不足で日中の活動が低下すれば、夜の睡眠に影響しかねません。

就寝に近い時間の夕食や夜食は、消化活動が睡眠を妨げるのでできるだけ控えましょう。体内時計を整えるためにも規則正しい食事が望まれます。



寝る1時間前にはパソコンやスマホの操作をしない

スマートフォンやパソコンの画面が発する青い光(ブルーライト)は脳を興奮状態にします。また、気がかりなメールが安眠を妨げることもあるかもしれません。寝る1時間前にはそれらの操作をやめるようにしましょう。

こんにちは、保健師です。

寝苦しい夜が続くと、体力だけでなく、気力もなくなっていくような気がしませんか？
毎日を元気に過ごすためにも、栄養のあるものを食べ、適度な運動、十分な睡眠が必要です。
日々暑い日が続きますが、元気に乗り切っていきましょう。

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



ひだまり入所 ～個別レクレーション～



ひだまりでは、“第2の脳”と呼ばれる手の運動を楽しくできるように、新型コロナウイルス感染症の感染対策を取りながら、個別でのレクレーションを行っています。

これまで開催していた運動会やピクニック等、集団で行う行事ができないコロナ禍でも、ご利用者がひだまりでの時間を楽しく充実したものととして過ごして頂けるよう、個別でも行える折り紙や塗り絵等に加え、手芸等の工作も取り入れたレクレーションを実施しています。



個別でのレクレーションはひとりひとりのレベルに合わせて、マイペースに行うことができ、熱心に取り組まれています。折り紙など昔の感覚を取り戻して楽しむ姿はいきいきとしてみえました。

今後も感染対策をしながらより充実した時間を過ごして頂けるよう取り組んでまいります。



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
53名	44名	47名	40名	49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、カルシウムは摂取できていますか？

国民健康調査の結果によると、多くの日本人がカルシウム摂取量が食事摂取基準に定められた基準量、(成人男性は800mg、成人女性では650mg)に達していないことが報告されています。

カルシウム不足が続くと骨密度が低下し、骨粗鬆症にかかりやすくなります。骨を健康な状態に保つためにも、日頃からカルシウムを摂取していただきたいものです。

そこで、今回はカルシウムを手軽にとっていただくために、カルシウムが豊富にふくまれている厚揚げを使ったレシピを紹介します。

～厚揚げと野菜の味噌煮～

＜材料＞	2人分
鶏もも	1枚(250g)
人参	1本
里芋	4個
厚揚げ	1枚
だし汁	1カップ
砂糖	大さじ1
味噌	大さじ1
酒	大さじ1
醤油	大さじ1/2
サラダ油	小さじ2

- ① 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、一口サイズに切る。
- ② にんじんは小さめの乱切りにする。里いもは大きければ半分に切り、塩をふって塩もみし、水で洗って水気をきる。とり肉は一口大に切る。
- ③ 里いもは塩をふってもみ洗いして、ぬめりをさっと水で洗い流してから調理する。
- ④ 鍋に油を敷き中火で熱し、とり肉を皮目から入れて焼く。焼き色がついたならにんじん、里いもを加えて炒める。油がまわったら厚揚げとだし汁を加え、弱めの中火にして約10分煮る。
- ④ 合わせ調味料を加えて混ぜ、さらに約5分煮る。

※厚揚げ1枚(約130g)にはカルシウムが312g含まれています。



骨を丈夫に保つために

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど、骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂りましょう！

★カルシウムの多い食品…牛乳、乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、千んげん菜、大豆製品など

骨粗鬆症予防のために必要なカルシウム摂取量は1日700～800mgです。

★ビタミンDの多い食品…サケ、サバ、さんま、きくらげ、干しシイタケなど
カルシウムと一緒に摂ると、カルシウムの腸管からの吸収率が高まります。

★ビタミンKの多い食品…納豆、ほうれん草、ニラ、小松菜、ブロッコリーなど
骨の形成を促進する働きがあります。

※控えめにしたい食品・避けたい食品

スナック菓子、インスタント食品、ハム、清涼飲料水など

これらの食品には、リンを含み、カルシウムの尿中への排泄を促進するものもあります。過剰な摂取には注意をしましょう。

牛乳コップ1杯(200ml)には約220mgのカルシウムがふくまれています。



管理栄養士 東福徳佳

がん診療 多施設合同カンファレンス

7月31日、肝属地区・曾於地区のがん診療に携わる5病院と遠隔会議システムを使用してのインターネットカンファレンスを開催しました。

今回は当院がホストとなり、白濱医師(外科部長)の司会進行のもと、『当院のがん治療における現状と取り組み～がん化学療法看護認定看護師の立場から～』というテーマで、竹満看護師(がん化学療法看護認定看護師)が講演を行いました。講演後の質疑応答や意見交換では、顔を見ながら、ほかの病院とリアルタイムでのやり取りを行いました。

初めての試みであり、スムーズにいかないところもあり、反省すべき点多々ありましたが、参加していただいた医療機関からは当院の取り組みに興味を示されたり、インターネットカンファレンスに対しても好評を頂くことができました。今後もこのようなシステムを使つての会議の開催を積極的に取り組んでいきたいと思いました。

ケアサポートセンター 徳田かおり



新型コロナウイルス感染症 流行時の地域リハビリテーション活動

地域リハビリテーション広域支援センターでは、障害のある方、高齢者やその家族が住み慣れた地域で、一生安全に、その人らしく、いきいきとした生活を送るための支援を行っています。

今年は、新型コロナウイルスに伴い直接的な支援が行えない中で新しい支援方法を検討しました。

令和2年5月～7月までの期間「FMかのや」に出演させていただき、新型コロナウイルスによる閉じこもりがちな生活が引き起こす危険性(フレイルについて)、生活する上での注意点、3密を回避しながら行える運動方法である「ノルディック・ウォーク」について紹介させていただきました。ラジオを視聴された方より「ノルディック・ウォーク」について学びたいとのお問い合わせがあり、運動方法の指導を行い自宅での運動実践へと繋がった方もいらっしゃいました。

令和2年8月からは「自宅で出来るリハビリテーション」というテーマで毎月最終火曜日9:05より出演予定となっています。入院しない為の疾病予防や健康増進に向けた取り組み方について情報をお届けいたしますので、ぜひお聴きください。



【FMかのや】
QRコード



地域リハビリテーションに関するお問い合わせ

☎090-7451-3119(直通)

受付時間 9:00-17:00 担当: 作業療法士 住吉賢一・森田伸一

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。

シャント感染を防ごう

シャント感染とは？

シャントの手術時の傷や、シャントに刺す針や針を刺した傷から細菌感染を起こすことがあります。

感染症を起こしている場合、シャントの針を刺す箇所が赤い、痛い、腫れる、熱感がある、膿が出るなどの症状がみられます。

～洗う前～

シャント肢の観察を行いましょう。

かゆみ・赤み・傷はないか？

皮膚に皮脂やほこり・軟膏などは付着していませんか？



～洗い方～

①両手を水洗い、シャント肢を水で十分洗う。

※必要以上にごしごし擦ると皮膚の角質層まで剥がし肌荒れを起こしかねません。皮膚に余計な刺激を与えない様に優しく洗いましょう。

②石鹸を手で泡立ててからスポンジやたわしは使用せず、手をつかい泡で優しく洗う。

③全体を流水で十分に洗い流す。

④ペーパータオルで軽く押さえて水気を取る。

※タオルは感染源となってしまう為、毎回清潔なタオルを使用してください。

※局所麻酔テープを使用される場合は、テープを張る前に、自宅でシャント肢を十分に洗って下さい。(皮脂や細菌を除去するためです)



シャントの事で気になる事があれば、血液浄化センタースタッフまで是非！お尋ねください。



高校生対象インターンシップの実施

8月5日から6日の2日間、当院にて高校生を対象としたインターンシップを実施しました。当院では看護職のインターンシップは以前から行っておりましたが、今回は医師を目指す高校生向けのインターンシップであり、初めての試みとなりました。「まずは病院を知ってもらう」ことに重点を置き、2日間という短い期間で、より効率的に医師業務や診療体制等が幅広く、またわかりやすく理解できるよう努めました。

1日目は当院の概要説明や院内見学、看護業務を中心としたスケジュールで、採血体験や心肺蘇生法(BLS)体験を行いました。人形を使った採血練習やBLS体験、縫合の練習等実際に体験することを重視し、医療行為を、より身近に感じて頂きました。2日目は実際の救急車受け入れや外来診療の見学、IVRセンターでの手術見学等、医師業務



の見学を中心に行いました。医療行為は医師単独で行うものではなく、様々な専門職がチームとなって一人の患者の治療に当たる、「チーム医療」を行っていることが実感できたのではないかと思います。

はじめのうちは緊張もあり、表情も少し堅い印象でしたが、2日目には緊張も和らぎ、さまざまな職種へ積極的に質問をされていました。また、初めて見る実際の手術や検査等の医療行為にも物怖じすることなく、真剣な眼差しで見学をしていたのがとても印象的でした。当院の医師や各部署のスタッフも温かく迎え入れ、指導して頂き、大変充実した2日間となったようです。

最後には院長、田中医師、堂地看護部長と懇談会を実施し、医師に関するさまざまな質問や2日間の感想等、和やかな雰囲気の中で2日間のプログラムを無事に終えることができました。このインターンシップを通して、「ますます医師になろうと強く決意しました」と感想を述べられ、夢の実現へ近づくお手伝いが多少なりともできたのではないかと思います。

今回のインターンシップは当院にとって初めての取り組みということもあり、上手くいかない部分や課題が多く見つかりました。見つかった課題を一つ一つ改善し、今後はこの取り組みを定着させ、様々な職種へと広げていきたいと思っています。そして、たくさんの方に医療に興味を持って頂き、貴重な医療人材の確保へと繋げていきたいと思っています。

スケジュール (令和2年8月5日 水曜日)		担当
9:00~	オリエンテーション (自己紹介及びスケジュール等の説明)	経営企画室
9:15~	概要説明及び院内見学	経営企画室
10:00~	外来診療(見学) 見学	看護部
11:00~	看護 (シミュレーター体験) 採血・血圧測定など	看護部
12:00~	昼食 レストラム和	
13:00~	BLS体験 BLS用シミュレーター使用	外来 ニノ乃
14:00~	休憩	
14:30~	医師業務見学① 入院・外来・救急医療 (診療・治療・診療記録記載等)	田中医師
15:30~16:00	レポート作成 & 質疑応答	経営企画室

スケジュール (令和2年8月6日 木曜日)		担当
9:00~	移動・昼食	経営企画室
(9:15~11:00)	外来診療見学 (循環器内科・内科)	院長・田中医師
9:30~	薬剤科体験・見学	薬剤科
11:00~	血液浄化センター見学 透析療法の説明と多職種連携 (職種別機転紹介など)	山中部長
12:00~	昼食	
13:00~	医師業務見学② 入院・外来・救急医療 (診療・治療・診療記録記載等)	田中医師
14:00~	休憩	
14:15~	IVRセンター見学	IVRセンター
15:00~	レポート作成	経営企画室
15:30~	院長及び医師・看護部との懇談会	院長・田中医師・ 堂地部長
16:00	終了	



経営企画室 山口長弥



6年半の軌跡

池田メディカルフィットネスセンターは、2020年 9月30日をもって閉館いたします。6年半にわたり、多くの皆様に支えられ、歩んでまいりました。

活動へのご理解、ご支援に心より感謝申し上げます。

2014年4月1日 白水町に開所。介護予防通所介護と二次予防の事業指定を受け、リハビリ特化型デイサービスを開始。一般利用者へのサービスも行う。

2017年1月1日 通所介護の事業指定を受け、要介護1～2程度の方も利用可能となった。

2017年4月1日 介護予防・日常生活支援総合事業が開始され高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けることが出来る様、地域包括ケアシステム構築に尽力。

2020年9月30日 閉館し、ひだまり通所リハビリと統合する。



10月から、ひだまり通所リハビリでお待ちしております



池田病院 外来診療表

9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 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 薫行 大塚 隆秀
腎炎専門外来		古城 卓真				野崎 剛 (19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 (5日・19日)
消化器内科 (肝臓内科)	堀之内 史郎 井戸 章雄 (14日・28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 (26日のみ) 今中 大 (5日・19日・26日) 森内 昭博 (19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 (1日・15日)				
糖尿病内科			大保 崇彦	上久保 定一郎 (17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 (18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 (26日のみ)
整形外科	福島 好一	梶 博則 (8日・29日)	瀬戸口 啓夫 (9日・23日)	福島 好一 川井田 秀文	福島 好一 徳本 寛人 (11日・25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 (8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 (26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	
乳腺外科	船迫 和		船迫 和	船迫 和	船迫 和 (4日・18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1-830番地 http://www.ikedahp.com/

[0994]-43-3434

[0994]-40-1117