

あいことば

Vol. 120

2020.NOV

♡ ささえあい

♡ かせねあい



Dr topics (腎臓内科部長/血液浄化センター長 古城卓真)

Healthy Room

部署紹介：用度課／ひだまり 入所看護

鹿屋訪問看護ステーション
ご利用者様紹介

【健康だより】

外出自粛により生活リズムに変化
～生活が夜型になった人は体重が増えやすい～

大隅地区CKD
予防ネットワーク講演会/
インフルエンザ(仮)

ナーシングホームひだまり

池田オリジナル体操「いけだカンパチ・元気びくす」

血液浄化センター通信

11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)



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11月24日(火)

出演 作業療法士 西菌政博

今月のテーマ 「災害リハビリテーション」

放送内容 緊急時の場合に備えて



腎臓内科部長
血液浄化センター長

古城卓真



私が初めて池田病院へ赴任したのは平成27年で、赴任する前には先輩方に「腎臓内科の赴任先で一番忙しい・大変な病院だよ・・・頑張ってね!!」と本気か冗談か分からない激励を頂き、人生初めての犬隅半島へ引っ越してきました。

池田病院に赴任するまでも腎臓内科・透析内科として診療していましたが、維持透析患者さんは100名位の施設ばかりでした。維持透析患者さんが270名を超えることもある施設の勤務は要領を得ないことも多く、当時は腎臓内科部長・血液浄化センター長の屋先生の下で日々必死に診療を行っていたことを思い出します。

腎機能異常を認める患者さんの多くは一部の特殊な疾患以外他疾患を合併していることが多く、全身を診ることが求められます。特に維持透析されている患者さんは週に3回通院されるため、私たち透析診療医が窓口になることが多く、血圧・血糖値などの生活習慣病の相談から「ここが痛い」「怪我をした」などといった所謂専門外のことまで相談されることがあります。

私もここに来てから狭心症・脳卒中や骨折・外傷などまである程度診断をつけ、専門医へ相談する経験をさせて貰い個人的にも成長できたと思います。その後、数回の転勤を経て令和2年4月から再度赴任することになりました。

これまでは直属の上司がいる状況での勤務でしたが、腎臓内科部長・血液浄化センター長という立場になり診療以外の面での責任も感じています。新しい立場での仕事をしていく中で、一人でできる仕事には限界があり、これまで以上に看護師・臨床工学技士・管理栄養士を初めとした病院スタッフの皆さんの協力があって円滑な業務が行え

ているのだなと思っています。仕事以外の部分では、鹿児島生まれ鹿児島育ちですが大隅半島には遊びにも来たこともありませんでした。これまでの赴任時にも実際生活してみると美味しいものも多く、赴任前に抱えていた心配をよそに楽しく過ごせました。今は気軽に出かけられない状況ですが、落ち着いたら、更に美味しいものや行ったことの無いところを見つけないかと思っています。

最後に真面目な話を。

主に生活習慣病を原因とすることが多い慢性腎臓病（CKD）は、症状が無く進行することが多い疾患です。残念ながら完全に元の状態に戻すことはできない疾患ですが、早期発見により末期腎不全への移行を緩やかにすることができるようになってきています。当院へ紹介受診される方の中にも、「もう少し早ければ・・・」と後悔してしまう患者さんがいらっしゃることも事実です。健康診断やかかりつけ医での検査で腎機能を知る機会があれば、少し興味を持って頂ければと思います。

用 度 課

用度課では、医療機器や医療材料、薬品、備品、消耗品その他様々な物品の購入および供給を行う病院の調達・物流を担っております。そのほか、購入に伴う請求書などの伝票処理やリースなどへ各種契約等も担当しており、入札・梱卸しを通じてコスト削減を心掛けています。現在は、現場の協力を得て、7部署へは物品在庫量を定数化し、担当者が在庫のチェック後に物品の補充を行っています。



用度課は購入窓口となる事から取引先等の方々の日々の来院も多く、コミュニケーションを大切に業務に当たっています。今年は、コロナ禍でマスク・手袋・ガウン等の流通がストップするなど大変な時期がありましたが、職員の方々にはマスク等の使用制限の協力を頂き、現在では少しずつですが在庫も回復してきました。遅延やメーカー規制が続いている状況ですが、今後も物品の調達について、様々な流通経路を探しつつ、診療や職員皆さんの業務に支障がない様に物品管理に努めてまいります。



用度課副主任 大竹野祐一



ひだまり 入所看護部門



ひだまりでは、医師1名看護師10名(うちパート1名)にて、介護職員やリハビリ職員と協働しながら、ご入所者の健康管理及び日常生活のサポートを行っています。在宅復帰を目的としている老健ですが近年超高齢化が進み、施設での看取りケアに対するニーズが高まっています。



看取りとは、近い将来死に至ることが予測され、身体的苦痛・苦悩をできるだけ緩和し、最期までの期間をその方なりに充実し納得して生きぬくことができるように支援していく事です。



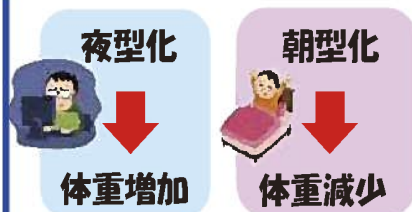
ひだまり看護部でも病状の変化をしっかり把握することはもちろんですが、ご利用者やご家族にとって悔いのない最期のひと時を過ごせるよう苦痛緩和、ケア(入浴など)の充実、ご家族への説明・配慮、看取り後の振り返りについて取り組んでいます。

ひだまり 入所看護師 安藤ゆかり

外出自粛により生活リズムに変化 ～生活が夜型になった人は体重が増えやすい～

早稲田大学などは、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の拡大の影響を受けて、生活リズムがどのように変化したかを、約3万人を対象に調査しました。

外出自粛により、生活が朝型化した人は体重が減り、夜型化した人は体重が増えたことが明らかになりました。



不規則な生活などが原因で、体内時計と生活時間との間にずれが生じることを「社会的時差ボケ」(ソーシャル ジェットラグ)といいます。

平日は規則正しい生活をおくっていても、週末に夜更かしや朝寝坊をして就床時刻や起床時刻がずれると、それをきっかけに体内時計が乱れ、時差ボケのような症状をまねくことがあります。これが「社会的時差ボケ」で、睡眠医療の研究で注目されています。



社会的時差ボケは肥満や2型糖尿病にも影響

米国のピッツバーグ大学が行った研究で、平日と休日で睡眠時間の差が大きい人では、体格指数(BMI)が高く、ウエスト周囲径が大きくコレステロール値も高い傾向がみられました。

そうした人では、糖尿病予備群と判定される割合も高い結果がでました。血糖を下げるインスリンの空腹時の値が高く、インスリンの効きが悪くなるインスリン抵抗性が起きている人も多く見受けられました。

社会的時差ボケは肥満や2型糖尿病、心臓病の発症リスクを高めます。週末だけの生活リズムの乱れと軽く考えがちですが、体への影響は決して少なくないということがわかってきました。



平日の睡眠時間

差が大きい人

休日の睡眠時間

- ・体格指数(BMI)が高い
- ・ウエスト周囲径が大きい
- ・コレステロール値も高い傾向

- ・糖尿病予備群と判定される割合も高い

社会的時差ボケは肥満や2型糖尿病、心臓病の発症リスクを高める！！



社会的時差ボケを防ぐために、体内時計に狂いが生じないように生活スタイルを工夫することが必要です！！



社会的時差ボケを防ぐための5つの生活スタイル



快眠はまず規則正しい生活から

規則正しい生活によって、体内時計がホルモンの分泌や生理的な活動を調節し、睡眠に備えて準備してくれます。この準備は自分の意志ではコントロールできません。体内時計を整え、体を睡眠に導くために、毎日同じ時刻にベッドに入ることが必要です。



夜遅い時間に食事をしない

体内時計を整えるために規則正しい食事が望ましいとされています。食事で摂取した食べ物が消化・吸収されるまでに2~3時間が必要となります。夜遅い時間に夕食を摂ると、胃の消化活動が活発になり、大脳皮質や肝臓の働きが活性化し、結果として睡眠が妨げられます。



適度な運動が睡眠の質を高める

日中に体をアクティブに動かし運動する習慣のある人は、質の良い睡眠を得られるという調査結果があります。30分のウォーキングなどの運動を毎日続けましょう。運動の習慣化は、睡眠の質を高めるだけでなく、肥満や2型糖尿病の予防にもつながります。



入浴して深部体温を上げる

寝る少し前に体の奥の体温である「深部体温」をいったん上げると、その後下がって、眠りに入りやすくなります。入浴には加温効果があり、運動と同じように体温を一時的にあげます。就寝1~2時間前に入浴すると深部体温が上がり、その後睡眠に入りやすくなります。



光で体内時計を整える

朝に太陽を浴びると体内時計が24時間周期にリセットされます。起きたらまずカーテンを開けて、自然の光を部屋の中に取り込むと効果的です。

反対に夜に強い光を浴びると睡眠が妨げられます。夜の光には体内時計を遅らせる作用があり、時刻が遅くなるほどその力は強まります。

スマートフォンやパソコンの画面にも注意が必要です。スマートフォンなどの画面に含まれるバックライトには波長の短いブルーライトが含まれており、体内時計に影響を与えやすいとされています。スマートフォンは目のすぐ近くで操作するのでとくに影響は強いです。寝る前にはスマートフォンを操作しないようにしましょう。



こんにちは、保健師です。

コロナウイルス感染症による影響で日常生活が多大きく変わった人も多いと思います。免疫力を低下させないためにも、生活リズムを整え元気な毎日を過ごしましょう！

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



～ひだまり敬老会～



9月21日(月)の敬老の日に、ひだまりで敬老会を行いました。今年は、感染対策を取りながら、各階での開催となりました。

職員のフラダンスや日本舞踊の出し物があり、ご利用者のたくさんの笑顔を見せて頂きました。また、敬老の日の昼食を食べながら、「楽しかった」「また来年も楽しみにしています」などの声がかれました。



ご利用者の皆様が元気で過ごして頂けることが、私たちの喜びでもあります。季節の行事で皆様が楽しんで頂けるよう、今後も感染対策を取りながら趣向を凝らしていきたいと思えます。



ひだまり入所 介護福祉士 西園沙紀

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
56名	51名	52名	49名	54名	52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

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。

透析治療における

かゆみと対策



かゆみの症状は、透析に入る前の腎不全の時期からみられる場合もあります。透析を始めると汗腺が萎縮して汗が出にくくなるため、皮膚が乾燥して外からの刺激に敏感になり、かゆみが起こりやすくなります。とくに頑固で強いかゆみは日常生活に支障をきたし、夜間のかゆみは睡眠を妨げます。いつもかゆくてイライラし、皮膚をかくとかいた跡が刺激になってかゆみがひどくなる、という悪循環にも陥ります。

予防には、まず血中のカルシウムやリン、PTHが増えないよう、服薬を守り、十分な透析を行うことが大切です。日常生活では規則的に入浴し、からだの洗いすぎやタオルで強くこすらないよう注意し、スキンケアを毎日行い、皮膚の保湿を心がけましょう。

これらの合併症に対する対策は、主治医や看護師などの医療スタッフの指導と助言をきちんと守って、忘れずに行ってください。また、からだに何か異変を感じたら、主治医や医療スタッフに早めに伝えることが大切です。



かゆみ対策のポイント

- 1. スキンケア**
 - ・正しい入浴法の指導
 - ・保湿剤の塗布を励行
 - ・きつく搔かない
- 2. 衣食住**
 - ・肌にやさしい衣類
 - ・低リン食
 - ・適度な室温・湿度
- 3. 精神衛生**
 - ・リラクゼーション
 - ・規則正しい睡眠

入浴時の工夫

ポイント1 一番風呂は避ける。
ぬくぬく やわらか湯

ポイント2 使うタオルはやわらか綿。普通の石鹸がおすすめ。
よくすすごう

ポイント3 あつめの湯は避ける。
40℃くらい

ポイント4 風呂上がりは軟膏タイム!

軟膏の塗布法

ポイント1 ぬる前からからだをきれいにする。
ホットタオルでふく

ポイント2 少量の軟膏を指先でマッサージしながらよくすりこむ。
背中 腕 足

ポイント3 ぬった後にタオルを巻くと効果アップ。

乾燥肌のかゆみにはなにはともあれ保湿が大事です！！



Healthy Room



朝夕はだんだんと寒さを感じるほど、冷え込むこともあり、日中の寒暖差が大きい季節でもあります。風邪をひくなど、体調を崩しやすい季節なので、体調の変化には十分注意しましょう！

さて、今回は、健康な生活を維持するために必要な「DHA（ドコサヘキサエン酸）」・「EPA（エイコサペンタエン酸）」を含むメニューをご紹介します♪

DHA・EPA とは??



不飽和脂肪酸といわれるもので、人間の代謝過程で働きます。体内で合成することができないため、食物から摂取しなければなりません。

DHA の働き

・善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを下げるほか、脳細胞の成長を促して脳を活性化し、認知症を予防する効果があると考えられています。

EPA の働き



・血液中のコレステロールを低下させて血栓をできにくくし、血液をサラサラにする効果があり、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞などを予防します。

DHA・EPA は特に青魚に多く含まれ、缶詰に加工しても不飽和脂肪酸はほとんど失われません。生魚を調理するのは…。と、思われる方も缶詰料理にチャレンジしてみませんか！

さば汁 (材料 2 人分) 作り方

さば水煮缶 1 個
たけのこ水煮 1/4 個
じゃがいも 1 個
大根 3 cm
人参 1/4 本
みそ 大さじ 1~1・1/2

①たけのこは薄切りにする。じゃがいも、大根、人参は皮をむき、半月切りまたはいちょう切りにする。
②鍋に水 2 カップ、①を入れ、さばを軽くほぐして缶汁ごと加え、火にかけて煮る。
③野菜がやわらかくなったら、味をみてから味噌を溶き入れる。

管理栄養士 河野智恵美

鹿屋訪問看護ステーションご利用者様紹介

鹿屋訪問看護ステーションは、看護師とリハビリ療法士で在宅療養者を支援しています。

今回ご紹介するH様（鹿屋市在住・男性 88歳）は、以前は入退院を繰り返されていましたが、現在は訪問看護を1週間に1回利用され、体調管理を行い元気に自宅にて過ごされています。厳しい水分制限があり、これまでは守るのが難しかったとの事でしたが、今では習慣にされ毎日朝5時に起床して血圧測定、体重測定、水分管理を表に記載するなど健康管理されています。

毎日の楽しみは、犬の散歩や庭掃除、季節の野菜作りだそうです。

これからも、H様の在宅での生活を支援していきます。

看護師 松長・事務 鎌田



※写真の掲載については、ご了承頂いております。



鹿屋訪問看護ステーション 鹿屋市下祓川町1794番地

☎0994-44-4776

サテライト白水

鹿屋市白水町1986番地11

☎0994-45-6801

大隅地区学術講演会 ～大隅地区CKD(慢性腎不全)予防ネットワーク講演会～

10月15日(木)、大隅地区学術講演会～大隅地区CKD(慢性腎臓病)予防ネットワーク講演会～が開催されました。

座長は当院の池田大輔、講演は沖縄県のすながわ内科クリニック院長 砂川博司先生で、沖縄からリモート講演という形での講演会となりました。鹿屋の会場も15名程度の医師が3密を避けるため、広い会場に十分に余裕をもって着席となりました。



内容は、大隅地区でも取り組んでいる「CKD予防」についてであり、早めに対処して治療に取り組むことで、重症化を予防できることをグラフを用いて説明してくださり、それでも、健診を受けたことがない方や病院未受診という多くの方がいることも示していました。重症化してからでは本人がづらいだけではなく、治療も限られてくるので、まずは“健診”で早期発見できるように取り組むことが大事だと思いました。

* インフルエンザの季節が到来しました *

インフルエンザといえば

- 38～40度の急な発熱
- 筋肉痛、関節痛(全身の痛み)
- 強い悪寒、倦怠感

などの症状があり大変ですね。

予防としては、

- 1.栄養と休養を十分とる。
- 2.適度な温度・湿度を保つ
- 3.外出後の手洗いとうがいの励行

- 4.人ごみを避ける
- 5.マスクを着用する



に気を付けて下さい。



ここで注意!

気を付けていても上記の症状が出てしまった、というときでも、いきなり医療機関に行かないようにしましょう。他の人に感染を広げてしまう恐れがあるからです。

- まず
- ・かかりつけ医に電話で相談して、受診の仕方を聞いて下さい。
 - ・受診の際はマスクの着用を忘れずに。



(かかりつけ医がいない方は、保健所の発熱相談センターに受診先を問い合わせして下さい。)

インフルエンザ予防接種に関するお願い

《当院かかりつけの方》*主治医に相談して下さい。

予防接種期間：令和2年10月1日～令和3年1月31日

《かかりつけ以外の方》*事前にご予約をお願いします。

予防接種期間：令和2年11月2日～令和3年1月29日
月～金曜日 午後3時30分～午後4時まで

※予約受付時間：月～土曜日の 午後2時～5時

※お電話(43-3434)で「インフルエンザ予防接種の予約」とお伝えください。

料金：4,300円

65歳以上の方に助成制度がございます。

お住まいの市町により、助成金額が異なります。詳細は、各市町へお問い合わせください。





池田病院オリジナル体操 「いけだカンパチ・元気びくす」

今月は、池田病院オリジナルの介護予防体操「いけだカンパチ・元気びくす」上半身の運動をご紹介します。鹿屋市漁協組合PRソングである「COME ON!PARTY!かのかカンパチ！」と共に、健康な体作りに向けてぜひ体験してみてください♪

♪前奏1♪

準備運動：肩をすくめる(3回)



♪前奏2♪

準備運動：足踏み(約15秒)



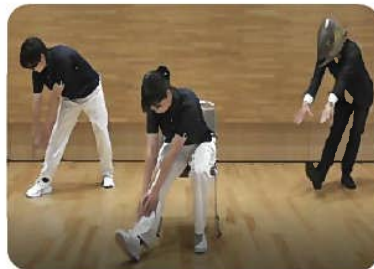
♪あたたかい南の国 青い海の中で♪
左右交互に両手を挙げる



♪育ったよ 味の良さは マジで折り紙付きさ♪
手を合わせて左右交互に横へねじる



♪漁師たちが 手間暇かけて 鮮度とスピード大切に♪
♪食卓に届けと わっぜ!きばって!いるんだ ゴーハイ!ゴーハイ!♪
体を倒して左右の足先に触れる



サビ1

手を合わせて体を横に倒す



サビ2

手を合わせて体を左右交互にねじる



池田病院 外来診療表 11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	山下 和 大塚 薫行	古城 卓真 山下 薫行	古城 卓真 山下 和	古城 卓真 山下 薫行 森内 昭博	山下 薫行 大塚 隆秀
腎炎専門外来		古城 卓真				野崎 剛 (23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 (7日・21日)
消化器内科 (肝臓内科)	堀之内 史郎 井戸 章雄 (9日・30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 (14日・28日) 今中 大 (7日・21日・28日) 森内 昭博 (21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 (17日)				
糖尿病内科			大保 崇彦	上久保定一郎 (19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	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 (20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 (23日のみ)
整形外科	福島 好一	梶 博則 (10日・24日)	瀬戸口啓夫 (11日・25日)	福島 好一 川井田 秀文	福島 好一 眞田 雅人 (6日・20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 (10日・24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 (28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 (6日・20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/>

[0994]-43-3434

[0994]-40-1117