

あいことば

Vol. 122

2021.JAN

♡ ささえあい

かさねあい♡



Healthy Room

新年のご挨拶

血液浄化センター通信

【健康だより】

家庭血圧測定で「仮面高血圧」を発見

Dr topics (山下 和) / 出前講座

鹿屋訪問看護ステーションサテライト

ナーシングホームひだまり

部署紹介：3階東病棟 / にじいろ保育園 クリスマス会 / 看護部3年目研修を修了しました

1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3年1月26日(火)

出演 作業療法士 福嶋志織

今月のテーマ 「認知症リハビリテーション」

放送内容 認知について知ろう



医療法人 青仁会
理事長 池田 徹

皆様 あけましておめでとうございませす。

昨年はコロナに明けコロナに暮れた1年でした。

そして、昨年を表す一文字は「密」でした。

今年は昨年から延期になったオリンピックが

行われる予定ですが、本当に実現するのでしょうか？

越えなければならぬハードルが、

いくつもありそうな気がします。

とりあえずコロナが落ち着いて、

早く以前のような世の中に戻ることを

期待したいと思います。

皆様と一緒に頑張りましょう。





新年あけておめでどうございます。

昨年、コロナに始まりコロナに終わった一年でした。新型コロナウイルス感染症は、この一年で私たちの暮らしを変え、世界を変えました。皆様方におかれましても、ご自身の活動の自粛や生活上の制限が増えたことと思います。また、ご家族におかれましては、何よりも面会が制限され、心配が尽きない時間を過ごされたことと思います。

そんなコロナ禍においてもオンラインによる面会や、職員においてはオンライン研修といったように、新しいコミュニケーションの形も出てきました。いわゆる「ニューノーマル（新常态）」での介護が始まっています。介護そのものは3密を避けるということは難しく、濃密な接触を要します。しかし、それは裏を返せば、利用者・スタッフ共に感染リスクを高めることとなります。

そこで、毎日の検温やマスク着用は当然のこと、フェイスシールドやプラスチックグローブなどの使用が、感染防止対策として日々の介護現場で普通の状況になりました。これも感染を起さないための私たちの最低限の義務だと感じています。まだまだ、コロナの収束には時間がかかるようです。そのようなコロナ禍においても楽しみを見出し、利用者や家族の絆を絶やさずとの無いよう、本年も取り組んでまいりたいと思います。本年も宜しくお願ひ致します。

以前のように、普通の日常に戻れる日が一日も早く来ることを願って。



常務理事 池田志保子



皆様、明けましておめでどうございます。去年は新型コロナウイルスの発生により、医療や介護そして私たちの生活様式が一変した苦しい一年でした。

多くの社会活動が制限され、当施設でも利用者への感染対策や不足していく衛生用品への対応に追われました。

環境整備・衛生管理に努める一方で、外出制限・面会禁止による利用者や利用者のご家族の精神的苦痛に配慮するよう心掛けました。

インフルエンザウイルス、ノロウイルス、疥癬等、種々の感染対策を学び実践してきましたが、新型コロナウイルスは今までに経験したことのないレベルの対応が求められました。

本日、当施設がウイルス感染症と無縁でいられたことを誇りに思い、職員の尽力に感謝しております。

ひだまりは、介護保険施設の中でも唯一、在宅支援を行う施設ですが通所リハビリ、訪問リハビリを、積極的に起こせば行うほどリスクは高まるのが現状です。

コロナ禍の中、職員は利用者の安全を守るため知恵を出し合い、新しい取り組みに日々励んでおります。ワクチンが行き渡りコロナ禍が収束すると予想される今夏まで、当施設は丸となって利用者を守ってまいります。

様々な制約が解除され、利用者や利用者のご家族に笑顔が戻る日を心待ちにしています。老人保健施設ひだまりを、今年も宜しくお願ひ致します。

ナーシングホームひだまり

副施設長 中嶋八穂

家庭血圧測定で「仮面高血圧」を発見 ～血圧を測るメリットは大きい～



高血圧の多くは、自覚症状がなく、知らないうちに症状が進行していきます。そのことから「サイレント・キラー(沈黙の殺し屋)」と呼ばれています。その中でも「**仮面高血圧**」が注目されています。

仮面高血圧とは?…診察室や健診で測ると正常なのに、家庭で測ると高血圧となる。正常血圧という仮面をつけた隠れた高血圧という意味です。
※これとは逆に診察室や健診でのみ高血圧となるものを「**白衣高血圧**」といいます。



「家庭血圧」測定で隠れた高血圧がわかる

	診察室血圧	家庭血圧
高血圧の診断基準	140/90 mm Hg	135/85 mm Hg

家庭血圧がこの基準を超えても、週に1回程度なら心配ないですが、**週に4回以上、この基準を超える場合は**医師に相談する必要があります。また、日によって血圧が激しく変動したり、朝晩の差が大きい場合も医師に伝えた方がよいでしょう。

血圧は常に変動しています。家庭で血圧を測ればそれを実感でき、思いがけない時間帯の高血圧を発見できます。高血圧の人はもちろん、そのリスクが高い人でも、更に全く自覚のない30代くらいの若い方でも毎日自分で血圧を測るメリットは大きいと言えます。



家庭血圧測定を行う時間帯は?

起床して1時間以内

(トイレの後、朝食の前、服薬の前)



起床後
1時間以内

就寝直前



家庭血圧測定において大切なことは?

大切なことは、同じ状態、同じ方法で測り、測定を続けることです。週数回でも継続することが大切です。そして測定した値は**必ず記録して**、診察時に主治医に見せると、より適切な治療が受けられるようになります。





血圧の正しい測り方

1、いすに背筋を伸ばして座る

前かがみの姿勢では正確な血圧を測ることができません。

2、カフ(腕帯)を心臓と同じ高さにする

血圧は「心臓と同じ高さにある上腕で測定した値」が基準です。そのため、必ず座ってカフを心臓と同じ高さにして測定しましょう。

3、腕に力を入れない

出かける直前などのあわただしい時間をさけ、またトイレも済ませて、腕に力を入れないようリラックスした状態で測定しましょう。

血圧の正しい測り方

いすに背筋を伸ばして座る

カフを心臓と同じ高さにする

腕に力を入れない



家庭で使用するのどのような血圧計がよいのでしょうか？

家庭血圧計の種類

手首で測るタイプや指にはめて測るタイプの血圧計は測り方によって誤差が大きいとされています。



家庭血圧計には、上腕にカフ(腕帯)を巻いて測るタイプ(上腕型)、手首で測るタイプ(手首型)、指にはめて測るタイプ(指型)の3種類があり、さまざまな会社から発売されています。上腕にカフを巻いて測るタイプは、医師が使っている血圧計と同様にあまり誤差がありません。これから購入される場合には、上腕型を選ぶことをおすすめします。既に手首型や指型を持っている場合には、取扱説明書を読み、正しい方法で測定しましょう。



こんにちは！保健師です。

新年あけましておめでとうございます。今回は家庭血圧についてご紹介しました。冬は寒さのため血圧の変動も大きくなります。自宅で過ごす時間が多くなる時期、この機会にぜひ家庭での血圧測定をはじめませんか？

ケアサポートセンター：徳田、小牧



腎臓内科・透析内科

医師 山下 和



始めまして、2020年より当院で勤務させて頂いております腎臓内科・透析内科の山下和と申します。

池田病院に赴任するまでも腎臓内科・透析内科として勤務して参りましたが、維持透析患者さんが270名を超える事もある施設での勤務は経験が無く、入職当初は雲をつかむ様な気持ちでした。日々、腎臓内科部長・血液浄化センター長の古城先生のご指導の元で一生懸命診療に取り組んでおります。

また、当院の腎臓内科・透析内科では腎臓に関わる疾患の診断・治療から、透析を始めとした腎代替療法、透析シャント手術やシャント血管治療、腎臓病合併症の早期発見まで幅広い分野の診療が必要とされています。こちらについ

ても、各科の先生方や看護師、薬剤師、臨床工学技士、管理栄養士およびリハビリテーション諸先生方を始めとした病院スタッフに支えられて業務が行えている事に感謝しております。

私自身は鹿児島県始良市出身で大学時代は他県で過ごし、2014年に卒業とともに鹿児島に戻って参りました。これまでも県内の病院で勤務しておりましたが、鹿屋市で生活する事は初めてで、コロナ禍が収束した際には、美味しいものの食べ歩きや街の散策(学生時代の趣味の魚釣りの活動再開...)を楽しみにしております。

これからも大隅地域の腎不全・透析患者さんのお役に立てる様、頑張って参りたいと思えます。今後ともご指導ご鞭撻のほど宜しくお願い致します。

出前講座 ～霧島ヶ丘公園～

秋桜の咲き誇る霧島ヶ丘公園にて、11月13日(金)ノルディック・ウォークの出前講座を開催しました。今回は、社会福祉法人恵仁会鹿屋長寿園が行っているドライブサロンで霧島ヶ丘公園を訪れていた方々へ、感染対策を講じながら実施しました。参加者の中には、初めてノルディック・ウォークを経験される方もいらっしゃいましたが、参加者同士やスタッフとの会話、満開の秋桜や景色を堪能しながら約1kmのウォーキングを行いました。途中、立ち寄った「くろふたの丘」では、ベーコンやソーセージなどを購入されショッピングも楽しんでいらっしゃいました。最後に参加者全員で記念撮影を行っている中、偶然居合わせたカンパチロウ、ばららちゃんと遭遇し、一緒に記念撮影を行う事もできた事が、思い出に残る講座であったという声も聞かれていました。

広域支援センターでは、地域住民の方や介護事業所などの相談に対する支援活動も行っています。「サロンで講座をして欲しい」、「運動の仕方」、「生活の困りごとを解消したい」などのご相談があれば、いつでもご連絡ください。



地域リハビリテーション広域支援センター 担当：森田伸一・住吉賢一
お問い合わせ：090-7451-3119 (直通) メール：rehabili@ikeda-hp.com



ピカピカの1年生特集



鹿屋訪問看護ステーション サテライト白水はこども中心の訪問看護ステーションです。
 病気や障害・小さく生まれて成長に不安のある子供たちの生活を24時間サポートしています。
 カワイイこども達がたくさんの優しさとおもひに包まれ、すくすく成長しています。
 今回は、来年度一年生になる4人のこども達を紹介しま〜す♪



サテライト白水 〒891-2311 鹿児島県鹿屋市白水町 1986-11
 鹿屋訪問看護ステーション TEL 0994-45-6801

主任 久保麻美

介護老人保健施設 ナーシングホームひだまり

ひだまりネイルサロン♪

ひだまりではコロナ禍の中、ご利用者に笑顔と元気ができるように、ひだまりの職員による「ひだまりネイルサロン」を一日限定でオープンしました♪

女性のご利用者を対象に感染対策を徹底して、お一人お一人マニキュアを塗り、ハンドマッサージを行いました。



女性は美しくなることで心がはずみ、気持ちも明るくなるものです。皆さん笑顔で「わあ～綺麗だね！」「ありがとう♪」と喜んで下さいました。今後も感染対策を行いながら、ご利用者にストレスなく楽しんで頂けることを計画していきます。



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
62名	60名	62名	55名	59名	59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



Healthy Room



あけましておめでとうございます。2021 年が始まりました。年末年始はどのように過ごされましたか？
 年末年始は年越しそば、おせち料理、お雑煮などおいしいものがたくさんありますよね。
 その中でも、お雑煮は地域によってさまざまな種類があります。今回はそんな地域のお雑煮について紹介します。

大阪のお雑煮
 白味噌かおる優しい味
 〇 茹で 〇 白味噌

三重のお雑煮
 赤味噌とシンプル具材
 〇 茹で 〇 赤味噌

北海道のお雑煮
 鯉ダシにいくらと鮭がたっぷり
 〇 焼き 〇 すまし

鹿児島のお雑煮
 焼き海老と干し椎茸のおダシ
 〇 茹で 〇 すまし

沖縄のお雑煮
 豚の内臓を煮込んだ「中身汁」
 〇 茹で 〇 すまし

東京のお雑煮
 鯉と昆布の日本のおダシ
 〇 焼き 〇 すまし

1月20日は「大寒」

大寒とは1年の中で最も寒いとされている日です。寒さによって水分不足になりがちです。
 脳の働きや体の血の巡りをよくするためにも、しっかり水分補給を心がけ、乾燥に注意しましょう



〇 風邪を予防するには？

肉 魚 卵 大豆製品
 たんぱく質は免疫力を高める、体力をつけるために必須の栄養素です。

小松菜 ブロッコリー
キウイ みかん
 ビタミンCで免疫力UP、ウイルスを撃退しよう！

かぼちゃ にんじん レバー
 ビタミンAは粘膜を強化し、ウイルスの侵入を防ぎます。

管理栄養士 杉山美咲

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。

～日々の備えを忘れずに～

あけましておめでとうございます。昨年は新型コロナウイルスの発生で、皆様の日々の過ごし方も変化したのではないかと思います。また豪雨や地震など不安な事も多かったと思います。新年最初ではありますが、改めて普段の備えを再確認していきましょう。

① 普段からの備え

- 非常時の持ち出しセットを用意し、わかりやすいところにまとめておきましょう。以下のものを持ち出しセットに入れておくとう安心です。

- 透析施設の連絡先
- 薬の種類を記載した紙
- 薬の予備
- 透析条件



情報は常に最新ののものにし、薬は定期的に新しいものに入れ替えます。

- 避難場所と移動方法、透析時・非透析時に災害があった時の対応について、透析施設や家族と確認しておきましょう。



- 透析施設の災害マニュアルを定期的に読んで確認しましょう。

② 災害時の対応

- 透析治療中に災害が発生した時
- 透析施設のスタッフの指示にしたがって動きます。

災害用伝呼番号
171

- 非透析時に災害が発生した時
- まずは身の安全を確保します。
- 避難する場合は持ち出しセットを持っていきます。
- かりつけの透析施設に連絡し、今後の透析治療の方法を確認します。



③ 避難所での対応

- 避難所では、透析患者であることを必ず伝えてください。
- 避難所の食事はたんぱく質、塩分、カリウムが高めですが、きちんと食事をとり、エネルギーを確保してください。
- 睡眠をよくとり、うがい、手洗い、マスクの着用をしてください。



人工透析者カード	
氏名	テスト 忠名 1943.09.07 男性
住所	鹿児島県鹿児島市下駄川町1190-6
TEL	0934-43-3434
血液型	AB RH-
透析日	火木土
透析	4 時間 透析導入 1993/10/01
乳癌	なし
感染症	HBsAg (+)
薬忌避	酸化マグネシウム 造影剤 (イソパミロンにて、アレルギーあり)
ダイアライザー	(APS, PS, NV 禁忌)
原疾患	糖尿病性腎症
備考	弱視 ほとんど見えない

他施設で透析を受ける際に「人工透析者カード」を提示していただく場合があります。災害はいつおこるかわかりません。保険証・身障者手帳とともに、常に携帯しておきましょう。



もしもの時は慌てずに！落ち着いてスタッフの指示に従いましょう。

こんにちは 3階東病棟です

3階東病棟は療養病棟であり、療養病棟では、病気や加齢などで長期の療養を必要としている患者様が対象となります。現在32名の患者様を看護師13名、介護職8名のスタッフで看護・介護を行っております。(平均年齢45歳ですが、精神年齢20代((´▽`))ケカラ)

長期に入院することで足、腰が弱ってきますので専任のリハビリスタッフ5名で歩行練習やマッサージなどを毎日行い、身体機能の維持に努めています。

また、退院支援看護師1名が配属されており、家族や施設スタッフと連携して早期退院に向けた支援を行います。退院後は、外来などで患者様の元気な顔を見られることが一番の喜びです。

師長 杉原春美



池田保育園 クリスマス会

12/19(土)池田保育園はクリスマス会を行いました
池田徹理事長より、大きなケーキをプレゼントしていただきました。
サンタ役のケアコールセンター鹿屋長寿園管理者・東耕平さんからは、園児一人ひとりに似顔絵のプレゼントをいただきました。
園児達が当日作製したクリスマスツリーも無事完成し、楽しい一日を過ごしました。 園長 北原兼一



看護部3年目研修を修了しました

今年度、池田病院看護部の3年目看護師7名が「医療安全」をテーマに研修に取り組みました。「メンバーシップ・リーダーシップとは何なのか？」講義を受け、当院におけるインシデントレポートの分析を行いました。分析結果から見てきたドレーンチューブ関連にテーマを絞り、医療事故防止の対策をみんなで話し合い、レポートにまとめることができました。

入院患者様の安全を守り医療事故を防止するために、池田病院看護部では3年目看護師を対象にリスクマネジメント能力の向上を図る研修に力を入れ、今年度から取り組みを開始しました。今後も安心安全な医療を提供できるよう、看護師教育に力をいれ取り組んでいきたいと思ひます。

3年目看護師のみなさん研修お疲れ様でした。
今回の研修も、多くのスタッフのご協力があり修了することができました。ご協力ありがとうございました。
2階西病棟 看護師 河野竜太



IKD 池田病院 外来診療表

1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 和 大塚 薫行	古城 卓真 山下 和	古城 卓真 山下 和 大塚 薫行	山下 和 大塚 薫行 大塚 薫行
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 古満	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 (9日・23日)
消化器内科 (肝臓内科)	堀之内 史郎 井戸 章雄 (25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 (9日・23日) 今中 大 (16日・23日・30日) 森内 昭博 (16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 (5日・19日)				
糖尿病内科			大保 崇彦	上久保 定一郎 (21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 (22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 (12日・26日)	瀬戸口 啓夫 (13日・27日)	福島 好一 川井田 秀文	福島 好一 真田 雅人 (15日・29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		船迫 和	船迫 和	船迫 和	船迫 和
外科	白濱 浩司	白濱 浩司				
救急科	田中 誠	田中 誠	田中 誠	富士川 浩祥	田中 誠	白濱 浩司
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 (12日・26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 (23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 (29日のみ)	船迫 和
救急科	田中 誠	田中 誠	田中 誠	富士川 浩祥	田中 誠	白濱 浩司
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

【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 鹿児島県鹿屋市下祇川町1-830番地 <http://www.ikedahp.com/>

[0994]-43-3434

[0994]-40-1117