

あいことば

Vol. 123

2021.FEB

♡ ささえあい

♡ かせねあい ♡



Dr topics (統括診療部長 寒川卓哉)

血液浄化センター通信

【健康だより】

風邪に負けたくない! 免疫力を上げてみよう!

ナーシングホームひだまり

訪問看護サービスのご案内

Healthy Room

来院者の皆さまへお願い／お知らせ《外来駐車場》

部署紹介:2階西病棟／救急医学会

2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

『おあすみおはようラジオ!』

『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3年3月2日(火)

出演 理学療法士 安達翔太

今月のテーマ 「運動器リハビリテーション」

放送内容 自宅で転倒しないために

く、拡散能とか(高次肺機能)を測定できる検査です。慢性呼吸器疾患は薬物治療のみで完治することが難しいため、酸素療法、肺理学療法、運動療法など包括的治療が必要になります。当院ではリハビリテーションのスタッフが充実しており、慢性呼吸器疾患の呼吸生理学的データに基づいた情報発信が可能ではないかと考えてのことでした。それに、画像解析も加えて、リハビリの鶴川先生、放射線科の宮川先生にもお願いし、臨床研究として倫理委員会に申請し、呼吸器リハビリテーションクリニックカルパスとして運用しています。呼吸生理学的データに基づいたリハビリテーションプログラムを確立することが、質の高いリハビリテーションプログラムを提供することにつながると考えています。

カンファレンスルームは二階に部屋を用意してもらいました。電子カルテ・プロジェクター・スクリーンが整備され、呼吸器カンファレンスを毎週おこなっています。初めの頃は症例検討会が主でしたが、2020年の春以降は新型コロナウイルス感染症増加に伴い、Covid-19に関する論文抄読会が多くなりました。地方の病院にあっても、今はインターネットがあり、on timeで論文を読むことができます。臨床医学系学術誌で最も主要なNEJMという週刊誌がありますが、私はこれに登録しており、毎週新しいオリジナル論文がメールで届きます。他の主要論文(Nature, Science, Lancet etc)もネット・リリースで入手可能なものがあり、抄読会でCovid-19に関する最先端の知見を共有

することができました。

以上のように、少なくとも専門分野においては、医学の進歩に遅れることなく、質の高い臨床の実践を心掛けていきたいと思っています。そのためには、皆様のご協力が必要ですので、是非とも宜しくお願い致します。

文責 寒川卓哉





統括診療部長

寒川 卓哉

私が、池田病院に呼吸器内科非常勤医師として勤務したのが、平成13年でしたので、かれこれ20年お世話になっていきます、といいますが、常勤医師としての勤務は3年が経過したところです。

上野先生と一緒に、質の高い呼吸器疾患臨床の実践を心掛けて日々の臨床に取り組んでいます。

昨年(2020年)の診療実績は、経営企画室事務の山口さんに調べてもらったところ、外来患者数6231名、入院患者数403名となっていました。入院患者疾患内訳については、感染症(細菌性肺炎等) 51名、肺がん215名、COPD・気管支喘息21名、間質性肺炎45名、その他71名となっており、明らかに「がん」の患者さんが多くを占めています。

先ほど、質の高い臨床

の実践」と記載しましたが、

具体的には、正確な診断と標準治療を実践するということです。私は、鹿児島大学旧第二内科で新しく呼吸器グループを立ち上げましたが、肺がん診療につきま

しては平成3年に国立がんセンター中央病院の研修生として江口研二先生(現 帝京大学教授)の門下生となり、肺がんの診断・治療(化学療法)を学びました。そして

鹿児島大学に戻り、平成4年に鹿児島大学第二内科病棟で肺がん患者さんの診療を開始しました。その当時は、国立がんセンター中央病院で学んだ肺がん化学療法が約10年間標準治療として通用したのです、言い換えれば、肺がん化学療法は10年間進歩しなかったということになりました。しかし

今日の肺がん化学療法の進歩は目覚ましく、質の高い

診療にはデータサイエンス

の知識が必須となり、その当時に学んだ知識は陳腐化しています。幸いにも、時代に応じて肺がん診療ガイドラインのアップデートも遅れることなく、むしろ少し先を行く勢いで、新しい知

見(論文データ)を盛り込み、毎年改訂されています。標準治療イコール肺がん診療ガイドラインに準ずる、というところで地方の病院に

あっても、本邦や欧米の大学病院・基幹病院と同じく標準治療の実践が可能となつていきます。

常勤医師になるにあたって池田大輔院長先生にお願いしたことが、二つありました。一つは高次肺機能検査機器の設置、一つはカンファレンスルームの設置でした。

高次肺機能検査とは、通常の肺活量や一秒量だけでは

風邪に負けたくない!!

免疫力を上げてみよう!



毎日寒い日が続き、空気が乾燥、風邪をひきやすい時期ですね～。
実は、風邪をひきやすい人、ひきにくい人、その分かれ目は
からだの抵抗力=免疫力の強さにあるのです。



からだを守る免疫力

風邪の原因の8～9割はウイルスと言われています。(種類は200種以上!)
ウイルスは空気中の水分が多いと、塵やほこりと一緒に地面に落ちてしまいま
すが、空気が乾燥していると長時間空中に漂っていられます。冬に風邪が流行
る原因のひとつです。



今のところ、原因となるウイルスを死滅させる薬はありません。風邪薬は症状
を和らげたり抑えたりするもので、最終的にウイルスを撃退するのは、からだ
自身が健康を維持する力=免疫力なのです。



→まずは自分の免疫年齢をチェック☑←

【A】

- よく歩いている
- 夜寝る時間は、毎日ほぼ一定
- 何でもよく食べる
- ヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆などの発酵食品、キノコ類をよく食べる
- コレステロール値は200～300mg/dl程度
- (既婚者の方)配偶者と一緒にいると心が落ち着く、安心できる
(独身の方)一人を楽しんでいる
- 細かいことはあまり気にしない
- 一晩寝たら嫌なことはすぐ忘れるタイプ
- 人とおしゃべりすることが好き
- 何でも相談できる友人がいる

【B】

- 平熱は36.5℃以下である
- 緊張感のない生活を送っている
- 便秘ぎみ。うんち、おならが臭い
- 以前に比べて笑うことが少なくなった
- お酒や好きな食べ物は我慢することが多い
- 健康管理には神経質だ
- 休日はひきこもりがち
- とくに趣味がない
- 誰にも打ち明けられない秘密が多い
- 辛いことは引きずるタイプ

自分の年齢	+	【A】チェックの数	-	【B】チェックの数	=	免疫年齢
_____歳		_____個		_____個		_____歳

あなたは何歳でしたか? 「免疫年齢」が若い方はよかったですね。しかし、若かったからと言って何もしないのではなく、継続して免疫力を高めていきましょう。

免疫力を高める方法

1. 体温を上げる！



体温が上がると血液の流れが良くなり免疫力があがります。免疫機能をもった白血球が体中をめぐることで異物を発見し、駆除してくれるのです。一般に体温が平熱より1度下がると免疫力は30%低下し、1度上がると5~6倍アップします。

体温を上げるには・・・



40度くらいのお湯に5~10分かかる



1日30分以上のウォーキングで筋肉を維持する

運動とタンパク質で筋肉量を増やす

タンパク質を含む食べ物



2. バランスの良い食事をとる！



すべてのことに言えますが、バランスの取れた食事はとても重要です。そしてまた、免疫力も食事による影響を大いに受けます。

【免疫力を高めるために摂りたい食材】

- 腸内細菌を増やすヨーグルト、味噌などの発酵食品
- 抗酸化作用を活性化させるビタミンA,C,E
- 免疫細胞を作るたんぱく質が豊富な魚類、肉類

毎日の食事を少しずつ意識すれば、免疫力を確実に高め、健康な身体を作ることができます。

3. ストレスをためない！

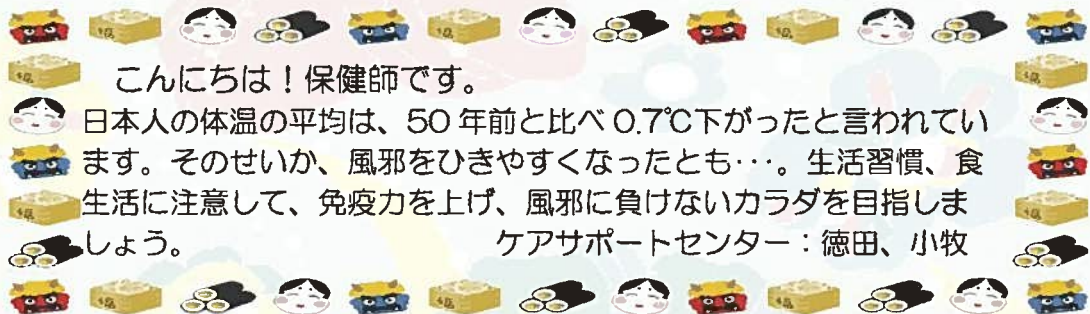
免疫にとってストレスは大敵です。ストレスを受けると、自律神経のバランスが崩れ、食欲不振や血行不良を起こし、しいては免疫力の低下につながってしまいます。

適度な睡眠

適度な運動

よく笑う

・・・に心がけましょう(^o^)



こんにちは！保健師です。

日本人の体温の平均は、50年前と比べ0.7℃下がったと言われています。そのせいか、風邪をひきやすくなったとも…。生活習慣、食生活に注意して、免疫力を上げ、風邪に負けないカラダを目指しましょう。

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



書初め大会♪



ひだまりでは新年にあたり、年初めの行事として、各フロアで書初め大会を行いました。必要なお利用者には職員が一緒にお手伝いさせていただきながら、今年の干支や目標・願いなど、それぞれ思い思いに心を込めて書いていただきました。



コロナ禍の状況下ではありますが、感染対策をとりながらご利用者の健康を第一に元気と笑顔で過ごしていただけるように支援してまいります。今年もひだまりをよろしくお願い致します。



書き初め



入所相談 介護支援専門員 中村政和

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
59名	50名	53名	50名	56名	50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

年が明けてからも、寒い日が続いていますが、寒さ対策は万全でしょうか。からだの冷えは、便秘・肩こり・不眠など、不調の原因につながると考えられています。そこで今回は冷え性対策について紹介します。

冷えの原因とは・・・

偏った食生活

栄養バランスの偏った食事や運動不足による筋力低下で熱を作るエネルギー源が不足してしまいます。

自律神経の乱れ

不規則な生活やストレスなどにより、体温調節に関わる自律神経がうまく働かず、体が冷えやすくなります。

血行不良

貧血・低血圧やきつい衣服での体の締め付け、女性ではホルモンの乱れなどにより、血行が悪化し、体が冷えやすくなります。

～冷えを改善するための食事と身体を温める食材～

バランスの良い食事を摂りましょう

主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう
朝・昼・夕、1日3回摂ることが大切。
体温が最も下がっている朝は特に
しっかり食事摂りましょう！



からだを温める食材をとりいれて、冬を元気に乗り切りましょう

辛味成分

発汗や血行を促進させる

とうがらし・生姜・にんにく・シナモン

鉄分

全身に酸素を運ぶ働きがあり、血行をよくして体温を保持する

プルーン・ほうれん草・牛肉・アサリ・レバー

血流をよくする食材

玉ねぎ・ねぎ・南瓜・人参・ごぼう

※冬に旬を迎えるものや、寒い地域で採れるものが多い。

～食事以外の予防方法～

○運動をして筋肉量UP

脚には一般的に全身の約7割の筋肉が集中しているので、特に下半身を動かすストレッチやスクワット運動などの筋肉トレーニングが効果的です。

○入浴の仕方をかえる

熱めの風呂にさっと入るのではなく、38～40℃くらいのお湯に15～20分ゆっくり、全身つかりましょう

○服装に気をつける

からだをしめつける下着や衣類は避け、温度差には、重ね着で調節しましょう。

管理栄養士 東福 徳佳

2階西病棟

2階西病棟は、主に消化器内科、肝臓内科、腎臓内科、放射線科、外科を担当する35床の急性期病棟です。看護師25名 介護士4名で、新人看護師から大先輩まで切磋琢磨し日々業務に従事しております。何事にも皆で協力し一生懸命に取り組むことができる病棟です。



入退院や手術・検査等で日々バタバタとしていますが

患者さんの元気になる姿が私たちのやりがいに繋がっています。コロナウイルス感染防止のため面会制限もあり、患者さんやご家族も不安を抱いているなかで、これからも安心と信頼できる看護を提供していきます。



2階西病棟 師長 永田麻理

救急医学会

先日、11月18日~11月20日にかけて開催されました第48回日本救急医学会・学術集会に田中医師、二ノ方救急救命士(外来)とともに参加させて頂きました。新型コロナウイルス感染症への対策から、本学会は現地会場開催とWeb開催合同という形式でした。

今回、外傷後のリハビリに難渋した症例に関する発表をさせて頂きました。Web配信されているポスターへの質問にメールで回答するという形式ではありましたが、コロナ禍ゆえの貴重な経験をさせていただきました。

開催期間中は多くの救急医療、急性期リハビリテーションについて学ぶことができました。まさに、新型コロナウイルス感染症の第3波の兆候が見え始めたタイミングであったこともあり、最前線で闘っている救急医療の医師や看護師の方々も急遽、現地参加できないという状況下での学術集会となりました。しかしながら、このような状況下においても、救急医療の歩み、学び、学習を止めてはならない、という熱い想いを全身で感じることができました。最前線で闘う医療スタッフの報告を決して無駄にしないよう、私たちは活かしていかなければなりません。

大隅地域においても、いつ感染症が流行するか誰にも分かりません。しかし、今回学んだことを現場で活かせるように、感染症予防を徹底しながら日々の業務に邁進したいと思います。1日も早い終息、治療薬の開発、ワクチンの開発・接種開始に期待を込めて、ご報告とさせていただきます。

理学療法士 福嶋悟

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。

血液透析治療での定期採血の チェック項目について

血液透析治療中、定期的に血液検査を月に1～2回行っています。検査は血液透析治療開始時と終了時に採血をし、透析の効率等を見ていきます。実際の採血結果で透析医は多くの情報を得て、そこから生活指導および薬を検討します。

Hb	ヘモグロビン	腎性貧血のためのホルモンの補充は必要か
K	カリウム	果物・野菜のとりすぎはないか
Ca	カルシウム	カルシウムは足りているのか
P	リン	食事の偏りはないか
WBC/CRP	白血球数/炎症反応	感染症が隠れていないか
BUN	尿素窒素	血液透析前後で採血し、透析の効率はよいか
GA	グリコアルブミン	HbA1cに変わり、透析患者の血糖値の平均値をみる
Alb	アルブミン	栄養状態は良好か
Fe	鉄	赤血球を作るための鉄が足りているのか
ALP	アルカリホスファターゼ	骨は異常がないか
PTH	ピーティーエッチ	透析合併症である二次性副甲状腺機能亢進症はないか
β2MG	ベータツーミクログロブリン	透析アミロイドーシスの確認、毒素は抜けているか
GOT/GPT	肝機能	肝臓は悪くないか
Na	ナトリウム	脱水の有無の確認
UA	尿酸	尿酸値が高くないか
T-Cho	総コレステロール	脂質異常症の確認 栄養状態の確認

訪問看護 サービスのご案内


看護師等がご自宅等にお伺いし
看護やリハビリを受けることができます




病状、身体状況の観察



ご家族の精神的支援




日常生活の支援



病気や障がいのある子どもたちの支援




医師の指示のもと医療的処置



低出生体重児、多胎児などの育児支援、発達評価、相談など

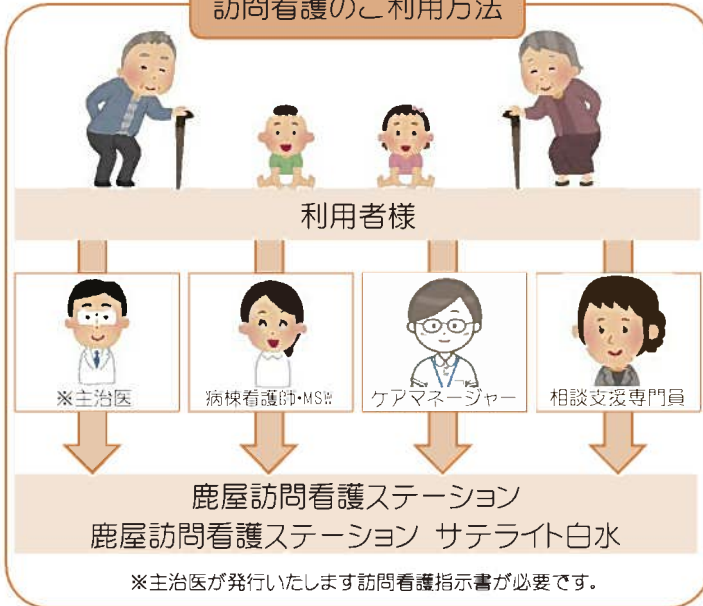


リハビリテーション



ターミナルケア

訪問看護のご利用方法



対象者

0歳のお子さまからご高齢の方まで

営業日・営業時間

月～土 8時30分～17時30分

緊急時訪問

24時間 365日対応いたします

医療法人 青仁会
鹿屋訪問看護ステーション
鹿児島県鹿屋市下祓川町 1974 番地

☎0994-44-4776

医療法人 青仁会
鹿屋訪問看護ステーション サテライト白水
鹿児島県鹿屋市白水町 1986 番地 11

☎0994-45-6801

来院者の皆様へお願い

近隣の地域で新型コロナウイルス感染症が発生しました。

来院者の皆様は、**マスク着用・体温測定・手指消毒**にご協力ください。

【体温測定場所】
正面玄関入り口付近



※非接触体温計で37.5度以上の発熱がある場合は、腋窩体温計で再測定をして頂きます。腋窩測定でも37.5度以上の発熱を確認した場合は、一旦車内で待機していただき、病院からの電話連絡をお待ちください。

お知らせ

外来駐車スペース拡大しました。

この度、病院駐車場の外来駐車スペースを（赤枠分）51台分確保致しました。入り口が狭いですのでお気をつけてお通り下さい。

黄色で表示されている場所が患者様スペースとなります。

車止めのあるところが目印です。



IKD 池田病院 外来診療表

2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 (27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 (6日・20日)
消化器内科 (肝臓内科)	堀之内 史郎 井戸 章雄 (8日・22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 (13日・27日) 今中 大 (6日・20日・27日) 森内 昭博 (20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 (2日・16日)				
糖尿病内科			大保 崇彦	上久保 定一郎 (18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 (19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 (20日のみ)
整形外科	福島 好一	梶 博則 (9日のみ)	瀬戸口 啓夫 (10日・24日)	福島 好一 川井田 秀文	福島 好一 真田 雅人 (12日・26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 (9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 (20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 (5日・19日)	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