

あいことば

Vol. 124

2021.MAR

♡ ささえあい

♡ かせねあい ♡



Dr topics (循環器内科 安田幸一)

池田徹理事長医療功労賞受賞

血液浄化センター通信

【健康だより】

心がけよう！耳の健康と衛生チェック。

ナーシングホームひだまり

鹿屋訪問看護ステーション 言語聴覚士のご紹介

Healthy Room

ご来院の皆さまへお願い／お知らせ《外来駐車場》

部署紹介：外来／薬学実務実習

3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3月30日(火)

出演 作業療法士 岡山翔太

今月のテーマ 「高次脳機能障害のリハビリテーション」

放送内容 高次脳機能障害って何だろう？



循環器内科

安田 幸一

2019年4月から池田病院循環器内科で診療に当たっております。業務内容等におきましては、お手数ですが「あいことば」2020年12月号「あいことば」をご覧ください。若輩ものですが、ご挨拶として自己紹介をさせていただきます。私は医学生の時、他科に進もうと思っていました。それに合わせて就職先も探したのですが、ある晩の外来で循環器内科へ進もうと決めました。私が当直（夜中に病院に泊まり、外来や院内対応をする業務です）だったその晩、突然倒れた患者さんが救急搬送されました。この患者さんの心臓は止まっていたのですが、患者さんが病院に到着する前すでに連絡を受けていた循環器科の先生は外来で待ち受けておりました。結局外来を素通りするように治療室へ運ばれたこの患者さんは心筋梗塞を発症していたのですが、10分前から心臓が動き出して最終的に自身の足で退院されて行きました。搬入から治療終了までを見ていた私には説明できない程の大きな衝撃が走り、循環器内科の医療を志すようになりました。プロスペクト理論というものがありますが、これによると失う方が人間に衝撃を与えるそうです。お金をもらうよりもお金をなくした方がショックなわけです。私はこの日の外来で

新たな目標を得たのだと思っておりますが、それまで持っていた希望進路を絶った事も衝撃の要因であったのかもしれない。医療とは「治したい・治りたい」という熱情に始まるものだと理解しています。この歴史はつまり病気の歴史でもあります。病気の始まりは原始時代にさかのぼり、考古学調査でも結核という病気で亡くなった原始人の化石が見つかったというそうです。新石器時代（磨製石器・磨いて作成した石の道具）になり農耕生活が始まると部落が生まれ、この集団で疫病が流行するようになります。この時代の病気は神の祟りや悪霊の仕業であり、病気を治すのは魔術師／祈禱師でした。内科の歴史が始まったのはここだといわれています。紀元前3500年に始まったメソポタミア文明の遺跡には粘土板で出来た世界最古の医学書があります。糖尿病の認識や手術はインドで、漢方や鍼灸は中国で、心血管学はエジプトで、それぞれ始まったようですが、やはり病気は悪魔から与えられたものでした。エジプトで最も良い治療薬として扱われていたのはビールだったそうです。今よりだいぶレベルは低いです。なんだかうれしい気持ちになります。紀元前1200年のギリシア神話で初めて実名を持つ医者として登場したアスクレピ

オスは亡くなった人も生き返らせたいスーパードクターで、これは人々の希望の家徴であったように感じます。紀元前460年、ヒポクラテスという天才が誕生し、彼が現代医療の礎となる「ヒポクラテスの誓い」を提唱します。この内容は「これまでの迷信・呪術ではなく、科学的根拠で医療を施しましょう」というものです。ここが科学としての医学が本格始動したタイミングであり、フランス革命後19世紀に入り医学は格段進歩して今日に続いております。現代の医学もまた常に進歩しており、新しい薬もどんどん販売されるようになり、新しい治療の適応はどんどん拡大されてきています。2021年2月からは、透析患者さんの大動脈弁狭窄症に対するカテーテル治療が限られた施設で実施できるようになりました。池田病院で実施できる治療もまた、つねにより新しい医学をもとにしています。不整脈や血管疾患に対し、これまでよりも抵抗なく有効な治療が出来ます。脈脈と受け継がれた医療の精神をもとに発展した医学が多くの患者さんの健康に貢献し、これをもとにさらに進む医学が今後の医療を支える循環を地域の患者様と共有していければ幸いです。

池田徹理事長 医療功労賞受賞



当法人池田徹理事長が、長年にわたって地域住民の健康増進・疾病予防・治療業務に献身的に携わっている医療従事者を表彰する「第49回医療功労賞」（読売新聞社主催、厚生労働省、日本テレビ放送網後援、損保ジャパン、アインホールディングス協賛）を受賞しました。理事長は鹿屋市医師会会長を6年間務め、大隅広域夜間急病センター設立にも尽力しました。現在も週2回外来診療を担当し、地域住民の皆様のために尽力しています。中国湖南省長沙市の湖南医科大学から4名の医師を研修生として受入れ、透析療法、腎疾患について指導を行いました。その活動が評価され、同大学の名誉教授に委嘱されました。

心がけよう！耳の健康と衛生チェック

■耳の健康チェックは定期的に行おう

耳は、私たちが生活していく上で外部から音の情報を得るための大切な器官です。ところが、耳の健康維持については、「聞こえ」が悪くなったり、症状が出るまで、あまり気にしない人が多いのではないのでしょうか？

耳の病気には、ある日突然原因不明で片耳が聞こえなくなる「突発性難聴」や、耳の奥に炎症を起こす「中耳炎」、「内耳炎」など、早めに治療しないと「聞こえ」のレベルが下がったままになるものもあります。

3月3日は日本耳鼻咽喉学会が定める「耳の日」です。この機会に、耳の健康について定期的にチェックするよう心がけていきましょう。



■こんなときは耳鼻咽喉科を受診を

耳の不調を感じたら、まず耳鼻咽喉科を受診しましょう。

耳が塞がった感じがする



音耳が遠い

めまいがする



耳鳴りがする



音が響いて聞こえる

普段と違う耳垢(みみあか)がとれる



■耳の掃除を正しくできていますか？

耳を掃除するときには、つぎの点に注意していきましょう。耳の掃除の目安として、**2~3週間に1回程度**にしましょう。なお、耳垢は皮膚を保護したり、虫の侵入を防ぐ役割もあるので、**掃除しすぎない**ことも大切です。

耳の掃除には耳掻きや綿棒を使いましょう。マッチ棒や爪楊枝など耳掃除用でない物は、使うと外耳道を傷つけてしまいます。

使用後の耳掻きは、アルコールが含まれたウェットティッシュで拭くなどして清潔に保管しましょう。

ペン立てに挿して置くなどすると雑菌が繁殖して不衛生になります。



■「聞こえ」を悪くする生活に注意しよう

耳の病気がなくても、大きな音を長時間、聞き続けることや、疲労や過度のストレスにより聴力が落ちる場合があります。正常な「聞こえ」を保つために、次の点に注意しましょう。

大きな音がする場所や、
ヘッドホンの大音響は避ける

年に1回は
「聴力検査」を
受ける

疲労やストレスを
溜めない

適度な運動、
バランスのよい
食生活を続ける

良質な睡眠
(休養)をとる



■「耳の健康」を考えた食生活

耳の健康を保つためには、ビタミンやミネラルが多く含まれる黒ゴマ、ほうれん草、海藻類などを摂り、ストレスや疲労を溜めないような食生活を心がけましょう。また、耳の複雑な骨の構造を維持するためには、鶏肉、えんどう豆、しらす干しなどの食材から十分なカルシウムの補給も必要です。



全国健康保険協会 協会けんぽ ホームページより
3月 耳の健康 | 健康サポート | 全国健康保険協会 (kyoukaikenpo.or.jp)

こんにちは！保健師です。

少しずつ春の陽気を感じる季節になってきました。今月は3月3日、「耳の日」にちなんで耳の健康についてご紹介しました。生活する上で大事な「聞こえ」を守るため、耳のチェックを心掛けましょう。

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



ひだまり通所リハビリ

『通所リハビリの感染対策への取り組み』

ひだまりの通所リハビリでは、1日約50名以上の方にご利用頂いております。コロナ禍においてご自宅から多くの利用者様を迎えるにあたり、施設内では、常時換気の実施や利用者様へのマスク着用をお願いしております。事業所の手すりやドアノブ、テーブルや椅子など、利用者様の手が触れる箇所はアルコール消毒を行っています。また、来所時に施設で準備した消毒液を各自で携帯して頂き、各活動前後での消毒実施の声かけも行っています。

新たな感染の発生を防止するために感染管理認定看護師の助言も受けながら、油断をせず随時徹底した感染予防対策に努めて参ります。

ひだまり通所リハビリ介護福祉士 栗之脇勉



施設内・バス車内各所に消毒液を設置



利用者様各自で消毒液を携帯し、各活動前後で消毒を実施



施設内のリハビリマシンやテーブルなどアルコール消毒を実施



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	46名	53名	50名	55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



Healthy Room



少しずつ暖かくなってきましたが、みなさんどのようにお過ごしですか？まだまだ寒さは続きますので、風邪に負けない身体作りをしていきましょう。ウイルス感染症は1月～3月をピークに流行すると言われています。マスクや手洗い・うがいに加えて、食事からの感染予防も行っていきましょう！

◎発酵とは？

微生物（乳酸菌、麹菌、酵母など）のはたらきによって食物が変化し、人間にとって有益に作用すること。反対に、有害な場合は腐敗となります。

◎発酵を促す微生物たち



発酵を促す微生物は大きく「カビ」「酵母」「細菌」の3つに分けられます。

カビ：醤油や味噌を作るのに必要な麹菌はカビの一種です。麹菌は腸内環境を整え、ビタミンやミネラルなどの栄養素をつくり、疲労回復や美容促進にも関係していると言われています。

酵母：アルコールを作るのに必要な菌です。パンが膨らむのも酵母(イースト)のはたらきによるものです。酵母は免疫力の向上が期待できます。また、糖の吸収を抑制し、食物繊維を多く含むため、腸内環境も整えてく

細菌：酢酸菌、乳酸菌、納豆菌が細菌に分類されます。免疫力向上や、コレステロール値の低下、花粉症やアレルギー症状緩和が期待できます。納豆菌には骨の形成促進に深く関わる「ビタミン K2」を多く生み出しま

◎発酵食品で免疫力UP？

発酵食品には様々な菌が含まれており、腸内の善玉菌を増やすのに役立ちます。腸内環境が整うと、免疫力アップにつながるため、風邪に強い体づくりに効果的と考えられています。



3月20日は「春分の日」

1年のうち、昼と夜の長さがほぼ同じになる日が2回あります。そのうちのひとつが春分の日です。春分の日は「自然をたたえ、生物をいつくしむ」とされています。太陽の軌道（黄道）と地球の赤道の延長線は互いに傾いているため二点で交わります。このうちの一点を「春分」、もう一点を「秋分」と呼びます。春分の日、太陽が春分を通過する日です。太陽と地球の運行状態が常に変化しているため、春分の日は一定ではありません。仏教では春分の日とその前後3日間を含む7日間を「春の彼岸」と呼び、先祖の法要を行ったり、墓参りをしたりします。

《春分の日の食べ物》

「ぼたもち」：邪気払いの効果があると信じられているため、お供え物として出されます。

「彼岸そば・彼岸うどん」：暖かい春へと向かう季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。胃腸を整えるために、消化の良いそばやうどんが食べられます。

外 来

外来は、21の診療科があります。「救急医療の充実」を目指し、緊急の「カテーテル検査」や、「内視鏡検査」など患者様の救命第一に対応しています。また、専門外来では専門の医師や多職種と連携を図り、外来で化学療法が必要な患者様には、がん化学療法看護認定看護師の指導を受け、患者様・ご家族が安心・安全に治療が継続できるよう身体的・精神的支援なども積極的に行っています。

病院の理念であります“笑顔と真心”をモットーに、「当院を受診して良かった」と言っていただけるよう日々邁進していきたくと思います。

外来師長 柊木野明美



薬学実務実習

今年度当院では8月に1名、11月に2名の薬学生を受け入れました。薬学実務実習は、調剤薬局や病院でそれぞれ2か月半ずつの実習となります。病院では、調剤や監査業務のほかに、病棟での患者さんへの服薬指導や、チーム医療への参加を中心に実習を行い、大学では学ぶことができない実臨床を多く経験してもらいます。今年度は、コロナ禍での実務実習となりましたが、感染対策をしっかりと行いながら無事実習を終えることが出来ました。

薬局長 西迫直人



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。

春よこい！ ～季節の食材～

もうすぐ暖かい春がやってきますね。春といえばタケノコやアスパラガス、山菜の美味しい季節ですが、これらの食材にはカリウムが多く含まれています。食べ過ぎに注意して食べる量を調整しましょう。

(可食部100gあたりに含まれるカリウム量)

食材名	カリウム(生) (mg)※1	カリウム(茹で) (mg)※1	100gの目安 ※2
たけのこ	520	470	水煮4分の1個
たらの芽	460	260	10個
ふき	330	230	5cm長を20本
うど	220	200(水にさらした場合)	4cm長を10本
アスパラガス	270	260	5本
さやえんどう	200	160	30さや

※1 文部科学省「五訂増補日本食品標準成分表」

※2 重量や数量はあくまで目安です。産地や規格などにより大きさや数などは異なります。

(カリウムを抑えるコツ)

- ・野菜は水にさらしたり、茹でこぼしをしたりしてカリウムを減らしましょう。
- ・野菜は小さめに切ってから水にさらすと、切った面積が増えてカリウムをより減らしやすくなります。
- ・カリウムの多い春の食材を食べるときは、いも類やキノコ類、海藻類などカリウムの多い食材やカリウムを減らしにくい食材は控えめにし、食べる量を調整しましょう。



鹿屋訪問看護ステーション 言語聴覚士のご紹介

鹿屋訪問看護ステーションでは、在宅療養者を看護師とリハビリ療法士が協働で支援しています。

今回は「話す」「聞く」「食べる」をサポートする言語聴覚士について紹介します。

・言語聴覚士とは

病気や怪我が原因で起こる言語障害や音声障害ことばの発達の遅れなど、ことばによるコミュニケーションの問題は多岐にわたります。

言語聴覚士はこうした問題に対し評価を行い、必要に応じた訓練や指導を行います。

さらに物を噛む、飲み込むなどの摂食・嚥下機能に対する評価・訓練も行います。

このように、“コミュニケーション”や生きていく上で欠かせない“食べること”をサポートする事で、自分らしい生活を構築できるよう支援する専門職です。

・リハビリの対象になる方

言葉の理解が難しい方：相手の言っている言葉が分からない

話すことが難しい方：頭で思っている事が言葉に出せない

口の動きが悪くて上手く話せない

食事をとる事が難しい方：上手く噛んだり、飲み込んだりができない

ムセたり、食べる量が減り痩せてきた

作業療法士 池田博哉



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

鹿屋訪問看護ステーション

サテライト白水

鹿屋市白水町1986-4 ☎0994-45-6801

ご来院の皆さまへお願い

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

3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日のみ)
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・27日) 森内 昭博 (13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・30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 (13日のみ)
整形外科	福島 好一	梶 博則 (9日・23日)	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・23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 (13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 鹿児島県鹿屋市下蔵川町1830番地 <http://www.ikedahp.com/>

[0994]-43-3434

[0994]-40-1117