

健康生活インフォマガジン  
池田病院だより

# あいことば

Vol. 130

2021.SEP

♡ささえあい

かさねあい♡



## Dr topics

(救急科 地域救急センター長・臨床研修センター長 久木田一朝)

## 乳がん検診

【健康だより】

## よく噛んで、より健康になろう

ナーシングホームひだまり

永年勤続表彰(看護部)／インターンシップ

訪問看護ステーション

## Healthy Room

血液浄化センター通信

第1回市民向け講演会 肺がん

9月 外来診療表



救急科  
地域救急センター長  
臨床研修センター長

# 久木田 一 朗

私は、地元の県立鹿屋高校を卒業するまで鹿屋で生まれ育ちました。その後、昭和50年に熊本大学医学部入学してから平成7年まで、主に熊本大学で病理・実験病理、そして麻酔・救急・集中治療を研鑽し、その後1年間の琉球大学医学部の麻酔科助教授を経て、平成14年に創設された救急医学講座の初代教授として、沖縄県の救急医療、研究、人材育成に努めて参りました。これまでの人生は、鹿屋、熊本、沖縄の大雑把に3分の1ずつ過ごしたことになります。今年、大学での定年を迎えるに当たり、高校の同窓でもある池田大輔院長先生から救急医療を伸ばしたいという有難い意思表示があり、これまで中心的にやってこられた田中誠先生、富士川先生の熱心なお誘いもあり、5月から救急科の常勤医となりました。どうかよろしくお願いいたします。

救急科というのは、鹿児島大学を含む全国に分布する国立大学医学部の臨床講座の中でも比較的新しく出来た科ですが、鹿児島市よりさらに離れる大隅半島では一般の方々に救急科と言ってもピンと来なくて、何科ですかと何回も聞かれる印象があります。一方、沖縄県は全国に知られる県立中部病院などがあり、医療従事者には北米ER型救急医療が盛んな県として全国にも知られ、市民には24時間いつでも診てもらえる救急病院の医療体制として、大学に講座ができる以前から当たり前になっているようでした。熊本県も地方にあっては急性期医療がすこぶる充実している県であり、熊本市内に熊本医療センター(旧国立病院)、赤十字病院、済生会病院などが集中している環境がありました。

さて、救急科がやるべきことは多岐にわたり、一朝一夕にできるものではありませんが、救急医療や災害医療でも重要となる優先順位をつけること、時間管理、そして最も重要な多職

種の人的資源を心肺停止の蘇生時でも重要なチームダイナミクスの下に生かし、進めて行く必要があると思います。

私が入職して3ヶ月ですが、救急科として「では具体的に何を優先にするか」と言いますと、まず救急科専門研修施設認定を受けることを進めて参ります。鹿児島市内にある3つの基幹施設の関連施設となり、若い医師が専門研修で来てくれる可能性が出てきます。当院の強みである各専門分野の先生方にも、救急科専門医を目指す若い医師の教育・育成に積極的にご協力、ご参加頂ければと存じます。具体的に今年度中の認定を目指しております。

次にドクターカーの運用開始です。近々に新車両も来ることになっており、しっかりした運用を行うことにより、救急患者の受入増加や大隅地域の病院前救急医療体制の充実に繋がることが期待されます。具体的には心筋梗塞のドアtoバルーン、脳卒中のドアtoドロップ・EVT(脳血管内治療)開始時間の短縮、外傷患者やショック患者、呼吸不全患者の病院着前の心停止の予防などがあります。

次には新型コロナウイルス感染症でも全国的にも問題になっている重症病床(ICUもしくはHCU)を加算が取れる形で持つことが考えられます。現在も1階、2階病棟で人工呼吸器管理や敗血症、多臓器障害患者の診療が行われておりますが、冠動脈治療や心不全治療、脳血管内治療も行っている施設として、まずはHCUが出来ることが重要ではないかと思えます。設置時には救急科を中心とした運用を目指せるように備えなければならないと考えております。

これらの事は救急科だけではいずれも出来ません。各診療科、看護部をはじめとする多職種の皆さまのお知恵とご協力を頂ければ有難いです。今後ともよろしくお願いいたします。

2021年

10月17日

J.M.S  
ジャパン・マンモグラフィ・センター

多忙な平日を  
お過ごしの女性の皆様へ

# 日曜日に 乳がん検査を 受けられる日です

J.POSH  
日本乳がんピンクリボン運動®

認定NPO法人J.POSH  
<https://www.j-posh.com/>  
J.M.Sサイト  
<https://jms-pinkribbon.com/>

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。



## 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**



# よく噛んで、



# よい健康になろう！



まだまだ暑い日は続いていますが、9月となり秋の季節がやってきます。食欲の秋ですが、皆さん、食べ物を良く噛んで、味わって食べていますか？



今回は、食欲の秋だからこそ気をつけたい「よく噛んで食べること」をテーマにお伝えします。

## よく噛むメリットとは？



### 肥満防止

よく噛むことによって、脳は少量でも満腹感を感じやすくなり、食欲が抑えられます。



### むし歯や歯周病の予防

よく噛むと唾液がたくさん出ます。この唾液は、口の中を清潔に保ち、むし歯や歯周病の予防になります。



### 脳の活性化、認知症の予防

噛むために必要なあごや顔などの骨や筋肉が動くことによって、血流量が増え、脳に酸素と栄養が送られます。脳細胞の活性化や、反射神経や記憶力、集中力、判断力が良くなります。子供の知育を助け、認知症の予防にもなります。



### 美しいフェイスラインへ

あごや顔の筋肉を使うことで、引き締まり、フェイスラインの美しさにも繋がります。





## よく噛んで食べるための7カ条

- 一口30回、噛んで食べる
- 右で10回、左で10回、噛んで食べる
- 飲み込もうと思ったら、あと10回噛む
- 食べ物の形がなくなるまで、よく噛む
- 口にある食べ物を飲み込んでから、次のものを入れる
- 口に食べ物が入っている間は、水分を摂らない
- 一口食べたら、箸を置く



毎日どれか1つでも続けて、よく噛んで食べることを習慣づけましょう！



## 噛み応えのあるメニューをプラス

噛むことが大切なこととはわかっているけど、食事の時に毎回一口30回噛むのは、なかなか大変です。特に噛み応えのないものは、すぐに飲み込んでしまうので、噛む回数が自然と増える食材やメニューを選ぶこともポイントです。

### 噛む回数が増える食材やメニュー



イカ



タコ



切り干し大根



ごぼう



たけのこ



しいたけ



サラダ



食べ物をスープや水分で流し込むのは控えましょう。だ液の分泌が抑えられるだけでなく、食べ物の消化をする際、胃への負担が大きくなりますよ～！

● こんにちは！保健師です。  
 自粛生活が長くなっており毎日の食事を楽しみに過ごされている方も多いかと思います。  
 ● 毎日の食事でますます健康になりましょう～  
 ケアサポートセンター  
 徳田、小牧、梅木





# 訪問看護サービス・食事支援のご紹介

私たち鹿屋訪問看護ステーションは、看護師15名 リハビリ療法士7名で『患者様に寄り添い、スタッフ一人ひとりが安心して信頼できるサービスを提供する』を目標に、訪問看護サービスの提供に取り組んでいます。  
病気や障害を抱えており療養が必要な方々に、住み慣れたご自宅や施設での生活が安心して送れるように、多職種と協働しながら在宅での療養生活を支援いたします。

## \*利用者様のご紹介\*

A様は数年前から寝たきりの状態であり、食事も経管栄養となっています。  
御本人様から「家で過ごしたい」とご希望があり、奥様が子供さんやお孫様達に協力をもらいながら、自宅で生活されています。  
その思いを受け、私たち訪問看護・リハビリスタッフも安心して在宅生活を送れるように支援しています。

「寝たきりになって5年が過ぎました。このまま食べることなく、寝たきりでいるのだろうかと思い、涙がでる日もありました。」／妻  
「何か食もらせやい。」／本人



ご本人の「食べたい!」気持ちに応えたく、「うなぎのムース」を食べて頂くと、『やっぱり開いたのが良かなあ〜』と言われました…。  
現在、楽しみ程度に好きな飲み物にトロミを付けて飲んだり、プリンを食べたりしています。

## \*利用者様のご紹介\*

B様は治療のために長期入院され、リハビリを頑張っておられました。  
「自宅で過ごさせてあげたい」との奥様の強いご希望があり、各サービスを利用しながら在宅生活を送られており、奥様の手料理で毎日元気に生活されています。  
私たちはこれからも、奥様と協力しながら支援してまいります。

「数ヶ月入院し、入院中は酸素も使い食欲もなく、このまま退院しても大丈夫かな?と不安でしたが、何としても元気になってもらわなきゃいけないと、畑で色々な野菜を作り、料理も工夫して、今では全部食べられる様になり、とても元気にになりました。」／妻



奥様の愛情がこもった、新鮮なお野菜が収穫出来そうです。瑞々しくて美味しそう!



鹿屋訪問看護ステーション 鹿屋市下鞆川町1794番地  
☎ 0994-44-4776

サテライト白水 鹿屋市白水町1986-11  
☎ 0994-45-6801

作成者:中川\*東\*松長\*池田(博)





## 入所リハビリの紹介

ひだまり通所リハビリでは ★100歳まで歩く ★新型コロナウイルスに負けない身体づくりをコンセプトに【ノルディックウォーク】と【レッドコードセラピー】に取り組んでいただいています。

### ノルディックウォーク



“健康づくりをはじめたい”  
“将来の認知症が不安”  
そんな方におすすめです！

### 手軽で効果的な「ノルディックウォーク」を覚えませんか？

ノルディックウォークとは、2本のポールを使った全身運動で、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が20%増加します。  
肩や首のコリの解消や、足腰のリハビリとしても活用することができます。  
通所リハビリで体験してみませんか。

### レッドコードセラピー



### 「レッドコード」とは、ノルウェーで開発されたトレーニング器具です。天井から吊るされた「赤色」のロープで運動を行います

- ◆レッドコードを使用することで、筋力増強やリラクゼーション、ストレッチなどの効果を得ることができます。
- ◆身体への負担を少なくして、神経や筋肉の働きを改善させ、柔軟性の向上を目指します。

ひだまりではビデオを作成して集団運動を実施しており、利用者様からも「気持ち良い」と好評です♪

#### ～レッドコードセラピーの効果～

- ◆筋緊張緩和 ◆柔軟性の向上 ◆バランス能力の向上 ◆心配持久力の向上 ◆機能性の向上

### 利用者様に最適なりハビリ・健康づくりを提供します！

ひだまり通所 介護福祉士 菅島智広

### 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
55名	52名	55名	55名	54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



9月に入っても、まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ秋を感じるようになりました。食欲の秋といわれるように、秋には旬の食材がたくさんあります。旬の食材には栄養価が高く、安価に購入できるメリットがあります。今回は旬の食材の一つである、鮭を使ったレシピを紹介します。

## 鮭に含まれる栄養素とは・・・

### DHA・EPA

(ドコサヘキサエン酸・エイコサペンタエン酸)

不飽和脂肪酸といわれるもので、旬で脂がのった時期にもっとも多く含まれます。血液をサラサラにしてくれるので、動脈硬化や高血圧の予防が期待されます。加熱調理によって2割～5割程流失してしまうため、生で食べると効果的に摂取できます。食べる時は生食用の魚を利用しましょう。

体内で合成できないため、積極的な摂取を心がけましょう。

### アスタキサンチン

鮭の鮮やかなオレンジ色の色素成分です。免疫機能強化、筋肉・目の疲労を軽減する効果があります。ビタミンEの500～1000倍程の抗酸化作用があるといわれており、アンチエイジング効果も期待できます。



秋が旬の魚といえばサンマ・カツオ・サバなどもあります。  
野菜や果物だけではなく、魚でも旬を楽しみたいですね。

### ～サーモンのカルパッチョ～

<材料>(2～3人分)

鮭(刺身用) 150g 玉ねぎ 1/4個 ベビーリーフ 適量  
☆オリーブオイル 大さじ2 ☆レモン汁 大さじ1  
☆砂糖 小さじ 1/2 ☆塩 小さじ 1/4 ☆胡椒 少々



### 作り方

- ①玉ねぎは薄切りにして水に5分さらし、ザルに上げて水気を切ります。
- ②鮭は薄いそぎ切りにします。
- ③ボウルに☆を入れ、よく混ぜ合わせ、①を入れ、全体を混ぜたら10分程置きます。
- ④お皿に②を並べて③のをのせ、ベビーリーフを盛り付けたら完成です。



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。



第1回  
市民向け講演会

# 肺がん

『がん』は特別な病気ではなく、生涯で2人に1人が発症すると言われている身近な病気になりました。それに合わせて治療も日々進化を続けている状況です。

何も知らずにただ恐れるのではなく、正しい知識でがんと闘う力を身につけてみませんか？

場所：池田病院 多目的ホール

日時：令和3年9月27日（月） 14：00～15：00

講師：呼吸器内科医、薬剤師、管理栄養士、看護師

☆事前に参加申し込みをお願いいたします。  
ご希望の方はケアサポートセンターへお声かけください。  
お問合せ  
ケアサポートセンター（平日 8：30～17：30）  
担当 徳田 TEL （0994）43-3434（代表）

※感染症対策のため、当日はマスク着用をお願いします。また、当日発熱・かぜ症状のある方は参加をご遠慮いただきます。キャンセルされる場合は、担当までご連絡をお願いいたします。

また、コロナ感染症の拡大等で、やむなく延期となる場合があることをご了承ください。その際は、こちらからご連絡させていただきます。

## 鹿児島県医師会看護業務功労者表彰

看護業務功労者表彰は、医師会員が管理者となっている医療機関に勤務する看護職員等を対象に、永年にわたり模範となり功績顕著と認められ、地域医療の推進に多大の功績をあげられた方々を表彰する制度です。

今年度当院からは、中川絹子さんと原口弘子さんの看護師2名が表彰されました。中川さんと原口さんとはともに、永年にわたり誠実に職務に精励され、当院の発展に多大な貢献をなされましたことに心より感謝いたします。お二人は、とにかくエネルギッシュな看護師で、私たちにいつもパワーをくださいます。これからも引き続き、お元気でご活躍されることを祈念いたします。

看護部長 堂地由紀子



池田病院にお世話になり26年になります。病院の職員の方や患者様に日々指導を頂きながら今日があります。あと1年余りとなりました。これからもよろしく願います。

訪問看護ステーション 中川絹子



皆さんの指導があり、20年になりました、ありがとうございます。2度目の定年まで、まだ後1年数か月残っています、頑張っていきますので、これからもよろしく願います。

2階西病棟 原口弘子

## Let's インターンシップ

**開催日時** 令和3年9月18日(土)

10月9日(土)

10月23日(土)

9:00~16:00

**対象者:** 当院での就職をお考えの看護学生

**開催場所:** 池田病院(鹿屋市下祓川町 1830)

**参加費:** 無料(昼食付)

看護師の1日の仕事の流れ、職務内容、看護の内容、部署の雰囲気などを掴んで頂けます。池田病院で働く時のイメージを膨らませることができます。

### 【持参物品】

靴(白・黒系のスニーカー)

昼食・制服は当院で準備します。

【申込締め切り】9月9日(木)

ホームページのお問い合わせメールもしくはFAXにて受付けています。

<お問い合わせ・お申込み> TEL 0994-43-3434 FAX 0994-40-1117 担当:総務課 蔵ヶ崎





# IKD 池田病院 外来診療表

## 9月

池田病院グループ  
健康生活インフォマガジン

池田病院だより  
あい・ことば

連載第130号 2021年9月1日発行 発行所/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 ※ご希望の方に無料配布いたします

診療科目	月	火	水	木	金	土
総合内科	潤田 翼	今中 大	原口 昌明	田中 誠	山内 拓真	白濱 浩司
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(25日)
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 (4日・18日)
消化器内科	堀之内 史郎 上原 翔平	堀之内 史郎 山内 拓真	堀之内 史郎	堀之内 史郎 上原 翔平	堀之内 史郎	上原 翔平 (4日・18日) 山内 拓真 (11日・25日)
消化器専門外来			熊谷 公太郎	樋之口 真	佐々木 文郷	
肝臓内科	今中 大 井戸 章雄 (13日・27日)	今中 大	平峯 靖也	今中 大	今中 大	今中 大 (4日・18日・25日) 柴藤 俊彦 (11日・25日) 森内 昭博 (18日)
消化器内科 内視鏡	山内 拓真	上原 翔平	上原 翔平 (1日・15日・29日) 山内 拓真 (8日・22日)	山内 拓真	上原 翔平	上原 翔平 (11日・25日) 山内 拓真 (4日・18日)
呼吸器内科	寒川 卓哉	上野 史朗 徳永 拓也 (7日・21日)	寒川 卓哉		上野 史朗	
呼吸器外科						
糖尿病内科			大保 崇彦	上久保 定一郎 (16日)	西牟田 浩	
循環器内科	東福 勝徳	池田 大輔 東福 勝徳	東福 勝徳 徳重 明央	池田 大輔	池田 大輔 東福 勝徳	池田 大輔
循環器内科 (不整脈外来)						田上 和幸 (4日)
脳神経外科 脳・血管内科		富士川 浩祥	富士川 浩祥			
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(25日)
整形外科	福島 好一	梶 博則 (14日・28日)	瀬戸口 啓夫 (8日・22日)	福島 好一 川井田 秀文	福島 好一	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	船迫 和
救急科	田中 誠	田中 誠	久木田 一朗 田中 誠	久木田 一朗 富士川 浩祥	田中 誠	富士川 浩祥
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			
消化器内科	上原 翔平	山内 拓真		上原 翔平		
消化器専門外来			熊谷 公太郎	樋之口 真	佐々木 文郷	
消化器内科 内視鏡	上原 翔平	上原 翔平 山内 拓真	熊谷 公太郎 山内 拓真	樋之口 真 上原 翔平 山内 拓真	佐々木 文郷 上原 翔平 山内 拓真	
循環器内科	東福 勝徳	吉留 大喜 (14日・28日)	東福 勝徳			
脳神経外科 脳・血管内科	富士川 浩祥					
呼吸器外科		前田 光喜 (14日・28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(25日)
整形外科	廣津 匡隆		担当 医		海江田 英泰 (3日・17日)	
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 (3日・17日)	船迫 和
救急科	田中 誠	田中 誠	久木田 一朗 田中 誠	久木田 一朗 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