

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. 135

2022.APR

♡ ささえあい

かさねあい♡



Dr topics (肝臓内科 今中 大)

健康経営優良法人に認定されました

救急災害学習会／ご支援いただきました

ナーシングホームひだまり

【健康だより】

脳を若々しく保つためのヒント

看護管理者情報交換会／
DMAT技能維持訓練

血液浄化センター通信

栄養管理学会集

4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

「おあすみまはようラジオ!」

「あなたの腎臓を守るために!」のコーナー
(毎月 最終火曜日 9:05 ~ 9:20)

放送日時 令和4年4月26日(火) 出演 保健師 小牧寿呼

今月のテーマ 慢性腎臓病(CKD)とは?



池田病院
ケアサポートセンター



【FMかのや】QRコード



肝臓内科部長

今中 大

私が消化器内科として当院に赴任しました7年前には、C型肝炎やB型肝炎の患者様が非常に多く、肝障害の患者様の多くを占めておりました。

C型肝炎に対して、内服のみで非常に高い効果のある薬剤が次々に登場し、多くの患者さんが治癒に至っています。また、B型肝炎に関しても抗ウイルス薬の内服を継続することで肝炎を抑制し、肝硬変への進行を抑えることができるようになっております。

このように、ウイルス性肝炎の治療は大幅に進歩し、肝炎に苦しむ患者様の数も減っておりますが、それでも肝障害にて当科を受診される患者様の数が減少する事はありません。

C型肝炎やB型肝炎に代わって、現在肝障害の主役となっているのが、脂肪肝に伴う肝障害です。飲酒を伴わない脂肪肝による肝障害を、非アルコール性脂肪性肝疾患と呼び、患者数が大きく増加し、問題となっております。

以前は、脂肪肝はお酒飲みのかかる病気と考えられておりましたが、食の欧米化に伴い、飲酒を伴わない脂肪肝の患者様が非

常に多くなっており、慢性肝炎や肝硬変に至るような方も増えて来ております。

背景が脂肪肝であり、ダイエットを行うことで、脂肪肝や肝障害の改善が見込まれますが、長い間に身についた生活習慣をなかなか変えることが出来ず、苦勞される患者様も多くいらっしゃいます。

中高年となると代謝の低下もあり、ダイエットを試みてもなかなか体重が減らない状況がありますが、短期間であきらめることなく根気強くダイエットを継続して頂くと、脂肪肝は改善に向かい、肝障害も改善が見込まれます。

誘惑の強い、果物やスイーツ類を少し我慢して頂き、1日30～60分程度のお散歩やウォーキングを週4日程度行って頂くことで、脂肪肝の改善が見込まれます。

この文章をお読みになった脂肪肝でお悩みのあなた、少しずつでも良いと思います。あきらめずにダイエットを継続頂ければ、脂肪肝やそれに伴う肝障害の改善に向かいます。それを期待してダイエットを継続頂ければと考えております。

医療法人青仁会は、健康経営を実践している企業・団体として

【健康経営優良法人2022 大規模法人部門】認定されました。

昨年6月1日に「健康経営宣言」を行い、今回が初めての取り組みでしたが、本年3月9日付で、「健康経営優良法人2022」として認定されました。

大規模法人部門では2,869法人中の2,299法人が、中小規模法人では12,255法人が認定されています。

この制度は、健康経営に取り組む優良な法人を「見える化」することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人」として、社会的に評価を受けることができる環境を整備することを目的としています。

今後も健康優良企業として、より一層健康経営への取り組みを推進してまいります。

理事長 池田 徹



2022
健康経営優良法人
Health and productivity





救急災害学習会



3月15日に久木田医師による救急災害学習会が多目的ホールで行われました。今回で第5回目となり今回の学習テーマは人工呼吸中誤嚥の防止・人工呼吸器の早期離脱の重要性・酸素投与方法について講義をしていただきました。

全職種から参加をしていただき貴重な学習会となりました。

毎月、第3火曜日に定期的を開催し計画しております。池田病院の急性期医療を支え、患者様の安全な医療につながるようスタッフ一同取り組んで参ります。

1階西病棟 看護師 主任 河野竜太



ご支援いただきました

この度、ホテルさつき苑さんより、当院医療スタッフに対しまして、「春爛漫 中華満福弁当」をご支援いただきました。

お弁当は、新型コロナウイルス感染症の対応にあたる、院内各部署に配布いたしました。職員一同心より感謝申し上げます。ご支援いただきありがとうございました。

総務課 蔵ヶ崎真伍



介護老人保健施設 ナーシングホームひだまり



ひだまりひな祭り♪

ひだまりでは、今年も各フロアに雛人形を飾りました。コロナ禍の中、外出や全体でのイベントをなかなか開催できませんが、各フロアで感染対策を徹底した行事を毎月実施し、時季に合わせたフロアの装飾を行って季節感を演出しています。

「ひな祭り」の由来には諸説ありますが、女の子が生まれた際に、「将来に渡って災いに遭わないように、健やかな成長と幸せを願って」飾られるようになったそうです。



3月3日のひな祭り当日には、昼食のちらし寿司と、お雛様をかたどった和菓子と甘酒を“おやつ”にご用意して、ご利用者に食べていただきました。「美味しそう」、「可愛い」と嬉しい声が聞かれ、女性の方では、ひな祭りの歌を歌われたり、お雛様の前での写真撮影ではポーズをとられ素敵な笑顔がみられた楽しい時間を過ごしました。



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
59名	59名	51名	57名	56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、当施設が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

脳を若々しく保つ ためのヒント



年齢を重ねるにつれ、多くの人では認知力が低下していきます。思考の速度が遅くなり、忘れやすくなり、新しいことを学ぶのが苦手になっていく…。

しかし、この「脳の老化」には個人差があり、歳をとっても思考力があまり低下しない人もいます。

歳をとっても認知力が低下しない人は、どのような生活スタイルなのか、その秘訣を探る研究が世界中で行われています。

今回は、今わかっている脳を若々しく保つために必要な事をお伝えします。

1. 脳は血液の流れを必要としている



脳は、心臓などの重要な臓器と同じように、常に十分な量の血液を必要としています。しかし、年齢を重ねると動脈硬化が進み、血管が徐々に狭くなり、血液の流れ（血流）が悪くなることが多くなります。中でも、アテロームと呼ばれる脂肪性の沈着物が動脈の内側に蓄積する「アテローム性動脈硬化症」は、心筋梗塞や脳卒中などの原因として知られています。

2. 新しいことへのチャレンジが脳を活性化する



年齢が進むにつれてまず衰えるのは、情報を迅速に処理したり環境の変化に対応する能力です。こうした思考力は20歳代前半をピークに、少しずつ低下していきます。だからといって「知っている」「わかっている」ものだけを選ぶのではなく、新しいことにチャレンジすることが、脳に対してとても良い刺激になり、『脳の活性化』に繋がります。

3. ストレスは溜めない、解消方法を見つける



ストレスを感じると、脳神経のネットワーク機能が低下します。このことにより、感情が抑えられなくなったり、よく眠れなかったり、さらに幸せホルモンの分泌が減ることによって幸せを感じにくく、笑顔が減ってしまうこともあります。ストレスは適度に解消し、溜め込まないようにしましょう。

脳を若々しく保つために必要な事がわかりました。では、どんなことに取り組んだらよいのでしょうか。今日からでも実践できる“ヒント”をお示しします。

例えば・・・

ウォーキングをはじめます!! ・ドキドキ・わくわく ・脳への刺激

環境

外を、歩く
日光を浴びながら、歩く
季節を感じながら、歩く
仲間と一緒に話しながら歩く

- ・リフレッシュ
- ・楽しい
- ・骨粗鬆症予防
- ・脳への刺激
- ・長続きする
- ・ストレス解消
- ・心肺機能向上

運動

腕を振って、
適度な汗をかきながら、
カロリー消費や血流改善・
ホルモン分泌促す

- ・肩こり、腰痛予防
- ・メタボ予防
- ・心肺機能向上
- ・頭スッキリ
- ・動脈硬化予防
- ・脳血流アップ
- ・免疫力アップ
- ・幸せな気分になる

食事

旬のものを取り入れ、
青魚やナッツ類、穀物や豆など
植物性の食品は神経細胞の生
成に必要なビタミンやミネラ
ルが多い

- ・季節を感じ、
気分を前向きに
- ・目も舌も楽しい
- ・ビタミン、ミネラルが脳
の働きを改善



※ウォーキングでなくても、できるだけ体を動かすような新しいことを始めてみてはいかがでしょうか？

「やらなくてはいけない」という思いや、やり過ぎは逆にストレスになってしまいます。回数も時間も、まず、自分が楽しいと思えるところからスタートしてみましよう。

こんにちは、保健師です。
春ですね～。新しいことを始めるにはいい時期だと思いますので、なにかチャレンジしたいと考えています。それが脳や心を若く保つ秘訣でもあるので、始めた方がお得ですよ！

ケアサポートセンター
徳田・小牧



看護管理者情報交換会

「第8回新型コロナウイルス感染症に関する看護管理者情報交換会」が開催されました。この会は鹿児島県看護協会が主催し、新型コロナウイルス感染症に関する各地域や施設での対応や取り組みについて情報交換する集まりで、開催曜日に因んで「金曜ミーティング」と称しています。

今回当院は、以下のとおり「透析医療機関を対象とした事業継続計画(BCP)」について発表させていただきました。



「透析医療機関におけるクラスター発生時の事業継続計画(BCP)について」

池田病院看護部長 認定看護管理者 堂地 由紀子
透析看護認定看護師 有野 友和



鹿児島県内17施設が参加してくださいました。院内で職員及び患者への感染防止対策等を速やかに実施し、感染拡大を防ぐ対策を講じる。また、急性期医療を担う当院の役割を踏まえ、診療再開時に地域住民が安心して診療を受けられる体制を確保することを目的として、本業務継続計画を作成し、必要な対策を実施するのですが、鹿児島県や地域で透析スタッフの支援事業の体制が構築して活用できるシステムが出来上がることを期待したい。



九州・沖縄ブロックDMAT技能維持訓練

3月12日、福岡国際会議場において「九州・沖縄ブロックDMAT技能維持訓練」が行われました。当院からは、DMAT隊員である久木田医師と富士川医師、富田看護師そして藤武薬剤師の4名が参加しました。DMAT(Disaster Medical Assistance Team)とは、大規模災害や多傷病者が発生した事故などの現場に、急性期(おおむね48時間以内)に活動できる機動性を備えた、医師、看護師、業務調整員から構成される医療チームです。災害が発生すると、混乱した現場で体制を一から構築して活動しなければなりません。普段一緒に仕事することの無いメンバーや組織とも、協力して任務に取り組まなければならないので、定期的な訓練は欠かせません。



訓練では、講義だけではなく避難所の巡回や評価、災害対策本部運営、長距離にわたる搬送の調整や倒壊の恐れがある病院からの避難など、様々なシチュエーションが再現されます。そこでインストラクターに誘導されながら、机上訓練を通じて疑似体験していくことによって、災害の場でやるべきことや意識しなければならないことを習得できました。

今回の訓練に参加できたことで知識や技能を再確認でき、更なる技能向上と自信に繋がったと感じています。予測できない災害時に、防ぐことのできる災害死を減らし、一人でも多くの命を助けることができるよう、平時より訓練して地域社会への貢献に努めてまいります。

薬剤科主任 藤武 宏朝

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。

春からコツコツ！ ～運動習慣～



今回は下肢の筋力維持を目的とした運動をご紹介します。
家でテレビを見ている時など気軽に出来ますので、
無理しない程度に是非！お試しください。

①左右交互に膝を上げる（挙げた状態で3～5秒維持する）



②両足つま先立ち（挙げた状態で3～5秒維持する）



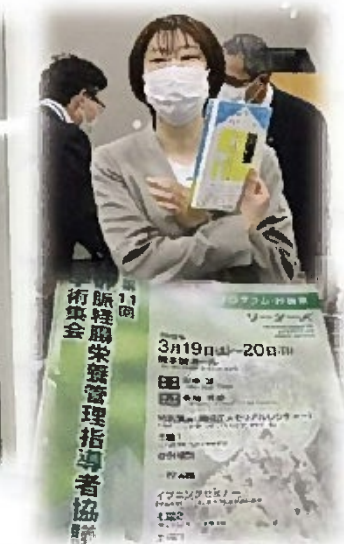
ストレッチやラジオ体操など気軽に出来る運動なども
是非！この機会に始めてみてはいかがでしょうか。

第11回 静脈経腸栄養管理 指導者協議会学術集会への参加報告

3月19日(土)～20日(日)に、熊本城ホールにて第11回静脈経腸栄養管理指導者協議会学術集会(ハイブリッド開催)へ参加致しました。今大会の当番会長となりました当院医師の田中 誠救急・外傷センター長を中心に、「栄養管理は患者さんを幸せにするため」をテーマとして素晴らしい学術集会が開催されました。



第11回静脈経腸栄養管理指導者協議会学術集会
当番会長 田中 誠 医師(池田病院)



介護放棄のため褥瘡発生した患者へ、多職種で栄養管理 に取り組んだ一症例 栄養科 杉山 美咲

臀部にステージⅣの巨大褥瘡を形成した症例を経験し、チーム医療で早期に栄養管理・局所管理・ポジショニングなどを多職種で連携し、褥瘡の早期治療につながった症例を発表しました。栄養管理としては、十分な栄養・水分の補給し、褥瘡の早期治療のためビタミンやアミノ酸などの栄養素に加え、鉄・亜鉛・銅などを付加して調整しました。その他にも、創部に応じた処置を施し、看護師・介護士・リハビリスタッフ等による除圧や体位変換などを継続しました。チーム医療として、多職種で早期に介入することの重要性を学ぶことができました。



交通外傷を契機に出血性ショック+呼吸不全を呈した症例 リハビリテーションセンター 山中 章平



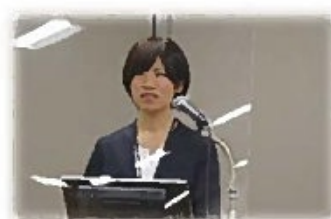
「交通外傷を契機に出血性ショックと呼吸不全を呈した症例」の発表を行いました。急性期から、経鼻からの経腸栄養を開始してリハビリを行い、経過中にCO2ナルコースを合併しましたが、最終的には自宅復帰可能となった症例でした。症例を通じて、改めて病態別の栄養管理や負荷量に応じた工

エネルギー量の調整、NST(栄養サポートチーム)の効果を実感でき、チーム医療の大切さを学ぶことができました。参加者からも、「急性期から多職種連携がしっかりしており、自慢症例ではないか」との評価を頂きました。

胃瘻造設後、完全経口摂取が可能となった症例の検討

栄養科 田中 晴香

本大会に参加して、「栄養管理は患者さんを幸せにするため」という言葉の意味を改めて考えさせられました。口から美味しいものが食べられることは幸せなことですが、病気のために今はそれができない場合は、その患者さんにあった適切なルートから栄養をしっかり補うことが重要です。口から食べる以外での栄養ルートは、経鼻・胃瘻からの経腸栄養、末梢静脈栄養、中心静脈栄養など様々あります。当院のNSTでも、「患者さんが幸せになるための栄養管理」を実現していけるよう多職種で連携し、ひとり一人が目の前の患者さんにできる最良の方法を検討していきたいと思います。



大腿骨近位部骨折患者に対する栄養管理とリハビリテーション

リハビリテーションセンター 園田 絢加



当院へ入院し、手術やリハビリを行った患者さんを対象に、推奨されている必要エネルギー、タンパク質量を提供しました。患者さんを2群に分け、そのうちの1群には、筋肉をつけるために必要なタンパク質をさらに負荷することで、栄養状態や身体機能に変化があるか検証しました。

結果として、タンパク質と栄養を負荷することで、栄養状態や筋肉量、体重を維持しながらリハビリを進めることができました。一方で、一度栄養状態や筋肉量が落ちてしまうと改善することが難しくなるため、早期から多職種が介入することの重要性を改めて感じる機会となりました。

Welcome to KUMAMOTO

第11回

静脈経腸栄養管理指導者協議会

学術集会

期日 2022年3月19日(土)～20日(日)
会場 熊本城ホール3階

一般財団法人
熊本国際観光コンベンション協会
Kumamoto International
Convention and Tourism Bureau



診療科目	月	火	水	木	金	土
総合内科	前田陽香	福徳聡	梶原涼	田中誠	嶋田淳之介	白濱浩司 (9日・23日・30日) 今中大(2日・16日)
腎臓内科			池田徹	池田徹	古城卓真	池田徹(2日・16日・30日)
透析内科	古城卓真 中村英仁	有馬隆弘 中村英仁	古城卓真 有馬隆弘 中村英仁	古城卓真 有馬隆弘 中村英仁	古城卓真 有馬隆弘 春田隆秀	有馬隆弘 中村英仁 春田隆秀
腎炎専門外来		古城卓真				野崎剛(23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	福徳聡	中嶋秀人詞
脳神経内科	堂岡美香			岩田真一		池田賢一 (2日・16日・30日)
消化器内科	堀之内史郎 山筋章博	堀之内史郎 嶋田淳之介	堀之内史郎	堀之内史郎 山筋章博	堀之内史郎	山筋章博 (2日・16日・30日) 嶋田淳之介 (9日・23日)
消化器専門外来	樋之口真		熊谷公太郎		佐々木文郷	
肝臓内科	今中大 井戸章雄 (11日・25日)	今中大	平坐靖也	今中大	今中大	今中大 (2日・16日・23日) 柴藤俊彦 (9日・23日) 森内昭博 (16日)
消化器内科 内視鏡	嶋田淳之介	山筋章博	山筋章博 (6日・20日) 嶋田淳之介 (13日・27日)	嶋田淳之介	山筋章博	山筋章博 (9日・23日) 嶋田淳之介 (2日・16日・30日)
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		武田重矢 (5日・19日)				
糖尿病内科			大保崇彦	上久保定一郎 (21日)	西牟田浩	
循環器内科	東福勝徳 神岡悠	池田大輔 東福勝徳	東福勝徳 徳重明央	池田大輔 神岡悠	池田大輔 神岡悠	池田大輔 田上和幸 (16日)
循環器内科 (不整脈外来)						
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						川津学(2日・30日)
整形外科	福島好一	川井田秀文 榑博則(12日・26日)	瀬戸口啓夫 (6日・20日)	福島好一	岩下稜 (1日・15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		白濱浩司	白濱浩司	白濱浩司
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 奥田亜沙子	奥家信宏	奥家信宏 奥田亜沙子		奥家信宏 奥田亜沙子	奥家信宏
血液内科		中嶋秀人詞	吉満誠			
消化器内科	山筋章博	嶋田淳之介		山筋章博		
消化器専門外来	樋之口真		熊谷公太郎		佐々木文郷	
消化器内科 内視鏡	樋之口真 山筋章博 嶋田淳之介	山筋章博	熊谷公太郎 嶋田淳之介	山筋章博 嶋田淳之介	佐々木文郷 山筋章博 嶋田淳之介	
循環器内科	東福勝徳	吉留大喜 (12日・26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 (12日・26日)				
リハビリテーション科						川津学(2日・30日)
整形外科	廣津匡隆		担当医		海江田英介 (8日・22日) 岩下稜(1日・15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	
乳腺外科	船迫和		船迫和	船迫和	船迫和(1日・15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 奥田亜沙子	奥家信宏	奥家信宏 奥田亜沙子		奥家信宏 奥田亜沙子	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