

あいことば

Vol. 136

2022.MAY

♡ ささえあい

♡ かせねあい ♡



Dr topics (消化器内科医師 嶋川淳之介)

新任医師・新人職の紹介

入社式・オリエンテーション／看護師川柳

【健康だより】

「1日10分程度」のウォーキングで
死亡リスクは低下

ナーシングホームひだまり

血液浄化センター通信

Healthy Room

鹿屋訪問看護ステーション

5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

「あま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5月31日(火) 出演 保健師 小牧寿呼

今月のテーマ 腎臓病を予防するために今、できること。



池田病院
ケアサポートセンター



【FMかのや】QRコード



消化器内科医師

嶋田 淳之介

本年4月より池田病院で消化器内科医として勤務させて頂いている、嶋田淳之介と申します。

消化器内科は、便秘や下痢、胃のむかつきなどの症状の相談から、吐血・下血、急性腹症などの救急疾患、さらに悪性腫瘍に対する内視鏡治療や化学療法など様々な診療や治療を行なっています。昨年4月より、当院の消化器内科は常勤医がこれまでの2名から4名体制となり、患者様の人数や検査・処置の件数は増加傾向にあります。また、鹿児島大学病院消化器内科からは井戸章雄教授を筆頭に、樋之口真先生や熊谷公太郎先生、佐々木文郷先生のサポートがあり、御指導を頂きながら診療を行なっています。まだ赴任して2か月目ですが、充実した環境で医療に向き合える事を大変有り難く感じています。

私自身は熊本県出身ですが、中学・高校と鹿児島県の学校で寮生活をして過ごしました。その後鹿児島大学医学部に入学し、卒業後も鹿児島の医療に携わらせて頂いております。今となっては人生の半分以上を

鹿児島で過ごしており、もはや鹿児島が故郷になりつつあります。家族からは「すっかり鹿児島弁になったね」と言われますが、鹿児島の方には「まだまだだね」と厳しい御指導を頂くこともあります。

大隅地域での生活は初めてですが、穏やかな方が多く、また自然が豊かでとても過ごしやすいなと感じております。微力ながら地域の皆様のお役に立てるよう精進して参りますので、今後とも何卒よろしくお願い致します。





新任医師の紹介

有馬 隆弘

〈専門〉
腎臓内科
〈趣味〉
特になし



〈ひとこと〉
腎臓内科として地域に貢献できるよう努力しますので、よろしくお願ひします。

中村 英仁

〈専門〉
腎臓内科
〈趣味〉
バイク、ゴルフ



〈ひとこと〉
大隅地域での勤務は初めてになります。精一杯頑張りたいと思います。よろしくお願ひします。

福德 聡

〈専門〉
血液内科
〈趣味〉
読書



〈ひとこと〉
大隅地域へは初めての赴任となります。大隅の方々の医療に貢献できるよう努めるので、よろしくお願ひします。

山筋 章博

〈専門〉
消化器内科
〈趣味〉
特になし



〈ひとこと〉
鹿屋での勤務は初めてになります。専門性を活かした医療を提供できるように頑張りたいと思います。

嶋田 淳之介

〈専門〉
消化器内科
〈趣味〉
SIPサーフィン、ビール



〈ひとこと〉
地域医療に貢献できるよう努力していきますので、よろしくお願ひ致します。

日高 誠也

〈専門〉
放射線科
〈趣味〉
読書



〈ひとこと〉
大隅での勤務は初めてになります。まだまだ未熟ですが一生懸命頑張ります。

新入職員の紹介



薬剤師
島畑 理恵



薬剤師
林 希望



理学療法士
山元 萌未



作業療法士
山内 結希実



言語聴覚士
永田 堅也



臨床工学技士
富田 光裕



臨床工学技士
舞嶋 由希



臨床工学技士
山城 海斗



臨床工学技士
薬科 伊代



臨床検査技師
木下 千尋

新入職員の紹介



臨床検査技師
福山 凌麻



管理栄養士
新村 綾音



栄養士
新牛込 萌



看護師
内村 愛理



看護師
赤崎 志穂



看護師
有留 百華



看護師
井ノ木田 紗央里



看護師
岩野 美葵



看護師
柴田 晃佑



看護師
樋田 卓也



看護師
宮園 一実



准看護師
桑元 美頼



准看護師
道中 恵



医療事務
毛下 裕貴



医療事務
福元 那菜瀬



一般事務
堂園 百花



一般事務
福重 華萌

令和4年度 医療法人青仁会 入社式・新入職員オリエンテーション

4月1日に、新館多目的ホールにおいて入社式が行われました。今年は新卒26名が採用され、理事長より一人ひとりに辞令が交付されました。また、理事長や常務理事からの歓迎の言葉や激励のあいさつに励む形で、新入職員に中から看護師の宮園一実さんによる代表挨拶がありました。

式後は、中途採用1名を加えて2日間の「新入職員オリエンテーション」を行いました。コロナ禍となり3回目の入社式・オリエンテーションとなりましたが、万全な感染対策を講じたうえでスムーズに進行し、充実した研修を終えることができました。



【職種別入職者】

- ・医師 6名
- ・薬剤師 2名
- ・理学療法士 1名
- ・作業療法士 1名
- ・言語聴覚士 1名
- ・臨床工学技士 4名
- ・臨床検査技師 2名
- ・看護師 8名
- ・准看護師 2名
- ・管理栄養士 1名
- ・栄養士 1名
- ・医療事務 2名
- ・一般事務 2名

看護部新入職川柳

【看護職】

いくつもの 初めて越えて 目指す一人前

赤崎 志穂

一年目 緊張するが 笑顔だけは忘れない

道中 恵

一年目 毎日メモと にらめっこ

有留 百華

・桜散る 一歩踏み出す わかばマーク

柴田 晃祐

・新入職 手に汗握る 勇気の注射

・心電図 つか自分も 完璧に

樋田 卓也

・左胸の 若葉マークが 初々しい

宮園 一実

・一年目 不安だけど 今踏み出す

井ノ木田 紗央里

・ナース服 戦闘開始！ 一年目

桑元 美穂

・緊張と 不安の中でも 楽しみたい

若野 美葵

【救急救命士】

・救命士 初の採用 期待感

森 崇秀

「1日10分程度」のウォーキングで 死亡リスクは低下



運動は限られた時間に行っても効果がある！

ウォーキングやガーデニングなどのあまり激しくない身体活動を、週に60分未満しか行っていない場合でも、続けていれば、心血管疾患やがん、2型糖尿病などの予防・改善効果を得られることが研究で明らかになりました。

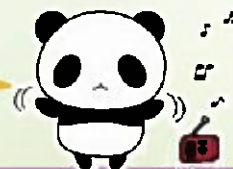
忙しくて運動に時間をとれない？心配ご無用



活発な運動を長時間行うと効果的ですが、心臓や足腰などの負担も大きく、特に高齢の方には危険が伴います。

また、運動のためにまとまった時間を作ることが難しい人も多いと思います。しかし、1日10分程度の運動でも、続けていれば効果はあります。

週に60分間の運動が死亡リスクを低下



40～85歳の成人8万8,140人を対象に、身体活動量と死亡リスクの関係を調べた研究では、ウォーキングなどの運動を週に60分間行うだけで、まったく運動しない場合に比べて死亡リスクが低下することがわかりました。

運動時間は長いほど死亡リスクは下がり、また少なくとも10分間は継続して行う必要があるということもわかりました。

運動を全くしないことがもっとも危険



もっとも危険性が高いのは坐ったままの時間が長く、運動をまったくしないことと言われています。運動にあまり時間をとれないという人も、日常生活のちょっとした合間の時間に体を動かし、短い時間で続けることをお勧めします。

無理なく運動を続けるコツは？



タイミングを決めて運動する

TVのCMの間は腹筋する、歯磨きしながら踵上げをする、エレベータは使わず階段を上るなど



誰かと一緒に運動する

仲間と一緒に計画を立ててウォーキングをするなど、誰かと一緒だと長続きしやすい



音楽に合わせて運動する

ラジオ体操やご当地体操もおすすめ♪
楽しい気分になると自然と運動したくなる！



目に見える結果をつける

運動した日にはカレンダーなどに印をつける
印をつけたり、シールを張ると目に見えてやる気
アップにつながる！



自分へのご褒美を準備する

運動をすると決めた時に新しいスポーツウェアや
シューズを購入すると、「せっかく買ったのだから
やってみよう」という気持ちになる！

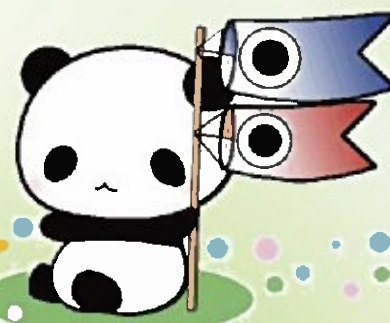


通院をしている方は主治医に相談しながら、無理のない運動をしましょう♪



こんにちは！保健師です。
体を動かすにはよい季節になってきました。
家事や仕事のちょっとした合間に少しでも体
を動かすことができるといいですね♪

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

ドライブと花見♪

ひだまりでは感染対策をしながら各フロア毎にお花見ドライブに出かけました。ドライブ先は霧島ヶ公園や荒平天神などです。

お天気にも恵まれてぽかぽか陽気の中、ご利用者も満開の桜と久しぶりの外の景色に「綺麗だねえ」「やっぱり外は気持ちが良いねえ」と大変喜ばれている様子でした。



池田病院の川沿いの桜も大変綺麗に咲き、体調に配慮しながら職員と一緒に散歩して、“春”を感じることができました。

今後も、ご利用者が季節感を味わいながら笑顔でお過ごしいただけるような行事を計画してまいります。

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
58名	59名	54名	55名	58名	58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続けられるように支援して参ります。こんなことが夢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://ikeda-hp.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

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？

シャント手術時の傷やシャントに刺す針、または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には、**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、シャント肢を流水で十分洗う。

※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ペーパータオル等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。



Healthy Room

だんだんと暖かくなり、過ごしやすい季節になってきましたね。

5月の行事といえば『5/8（日）母の日』です。皆さんはどのようにして、お母さんに感謝の気持ちを伝えますか？いつもは中々言えない「ありがとう」をこの機会に伝えてみてはいかがでしょうか。

Mother's Day Menu

ちらし寿司 4人分

【酢飯】

お米 2合
昆布
水 370ml
◎酢 大さじ 2.5
◎砂糖 大さじ 2
◎塩 小さじ 2/3

【酢飯の具材】

干し椎茸 2-3個
にんじん 1/4本
出汁 250ml
酒 大さじ 1
濃口醤油 大さじ 1
砂糖 小さじ 2

【トッピング】

レンコン
錦糸卵
エビやいくら
みつばまたは絹さや
お好みの具材

- ◎の調味料を合わせておく
- 洗米したお米に水と昆布を入れ炊飯する
- 炊きたてのご飯に◎を加えて、素早く混ぜ、うちわなどであおいで冷まし、濡れ布巾をかけておく
- 酢飯の具材は千切りにしておき、調味料で5分ほど煮る
しばらくおいて味をなじませる
- 3の酢飯に4の具材を混ぜ合わせ、皿に盛りつける
お好みの具材をトッピングして完成



【1人分の栄養価】

エネルギー	324kcal	たんぱく質	8.8g
脂質	1.2g	炭水化物	69.7g
塩分	1.2g		

毎日お酢を摂っていますか？お酢の酢酸やポリフェノールは身体にとって良い働きをしてくれます。飲んでも良いですし料理に入れても良いので、毎日の生活にお酢を取り入れてみてはいかがでしょうか。

おすすめのお酢：果実酒はポリフェノールが豊富でマイルドなお味。

飲むタイミング：空腹時は避けて、食事と一緒にとるのがおすすめです！



お酢の持つ健康効果

食欲増進

食後高血糖の抑制

体脂肪燃焼効果

高コレステロールの改善

抗炎症作用

抗酸化作用

管理栄養士 竹下

訪問看護サービス・利用者様のご紹介



鹿屋訪問看護ステーションでは、在宅生活を行っている利用者様へ、看護師とリハビリ療法士で連携を取りながら支援を行っています。

今回ご紹介する“ももちゃん”は、養護学校へ通い放課後デイサービスを利用しながら、リハビリ療法士による言葉の練習や運動に一生懸命取り組んでいます。頑張り屋さんで、出来る事がたくさん増えました♥



上手にバランスとれてるよ(*^-^*)



両手でぐるぐる〜♪



色塗りぬりぬり〜♪



上手にくちびるで持てるよ♪



ストローフウウ〜!!



お父さんと歩くの大好き♥



いつでも積極的に取り組んでいて、最近では終了の挨拶をしようとするので帰って欲しくないのが“寝たふり”したりします。これからも、成長のお手伝いになる事を1つでも多く提供していきたいと思ひます。

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

サテライト白水 鹿屋市白水町1986-11

☎ 0994-45-6801

作成者：堀之内*中川*迫田



池田病院 外来診療表

5月

診療科目	月	火	水	木	金	土
総合内科	近藤 陽香	今中 大	宮内 涼	田中 誠	嶋田 淳之介	白濱 浩司
腎臓内科			池田 徹	池田 徹	古城 卓真	池田 徹(14日・28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	有馬 隆弘 中村 英仁 春田 隆
腎炎専門外来		古城 卓真				野崎 剛(28日)
血液内科	中嶋 秀人詞	中嶋 秀人詞	吉満 誠	福徳 聡	福徳 聡	中嶋 秀人詞
脳神経内科	堂園 美香			岩田 真一		池田 賢一 (7日・21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 (7日・21日) 嶋田 淳之介 (14日・28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 (9日・23日)	今中 大	平岸 靖也	今中 大	今中 大	今中 大 (7日・21日・28日) 柴藤 俊彦 (14日・28日) 森内 昭博 (21日)
消化器内科 内視鏡	嶋田 淳之介	山筋 章博	山筋 章博 (18日) 嶋田 淳之介 (11日・25日)	嶋田 淳之介	山筋 章博	山筋 章博 (14日・28日) 嶋田 淳之介 (7日・21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 亜矢 (17日・31日)				
糖尿病内科			大保 泰彦	上久保 定一郎 (19日)	西牟田 浩	
循環器内科	東福 勝徳 神岡 悠介	池田 大輔 東福 勝徳	東福 勝徳 徳重 明央	池田 大輔 神岡 悠介	池田 大輔 神岡 悠介	池田 大輔 田上和 幸 (21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(28日)
整形外科	福島 好一	川井田 秀文 袴博則(10日・24日)	瀬戸口 啓夫 (11日・25日)	福島 好一	岩下 稜 (13日・27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 白濱 浩司	船迫 和 白濱 浩司	船迫 和	船迫 和	船迫 和 白濱 浩司	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		福徳 聡	
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 (10日・24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 (10日・24日)				
リハビリテーション科						川津 学(28日)
整形外科	廣津 匡隆		担当 医		海江田 英泰 (6日) 岩下 稜(13日・27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(6日・20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
--	---	--	-------------------------------

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 通巻第136号 2022年5月1日発行 発行所/医療法人青仁会 池田病院 〒893-0024 鹿児島県鹿児島市下碓川町1830番地 ※ご希望の方に無料配布いたします