

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. 138

2022.JULY

♡ささえあい

かさねあい♡



Dr topics (血液内科 福德聡)

新任医師紹介 (心臓血管外科 上野隆幸) / 第5回腎臓病教室

Healthy Room

乳がん検診が始まっています

血液浄化センター通信

ナーシングホームひだまり

鹿屋訪問看護ステーションからのお知らせ

【健康だより】 マスク着用でリスク上昇!?

中学生職場体験

熱中症対策で元気な夏を!

7月 外来診療表

診療科開設のご案内

心臓血管外科 6月1日より



血液内科

# 福 徳 聡

2022年4月より、池田病院で血液内科医として勤務させていただいている福德聡と申します。血液内科と申しますと、一般の方には「何の病気を診ているのかわからない」と言われることも多いですが、有名なところと言えば白血病や悪性リンパ腫など「血液に関わりのある病気」を診ている内科になります。近年では、競泳の池江璃花子選手が白血病の治療後に驚異的な回復を見せ、オリンピック日本代表に選出されたことでも話題になりました。池江璃花子選手のように、全ての白血病患者様が治療開始後1年で日常生活に復帰できるというわけではありませんが、近年の医学の進歩により白血病の種類によっては入院を必要とせず、内服薬のみで良好な状態を保てることも多くなってきました。とはいえ、まだまだ入院での治療が必要な場合や、命の危険が高い種類の白血病も多く、これからの医学の進歩に期待が高まるとともに、

少しでも多くの患者様を救うため、いち早く診断や副作用の出現や容態変化に対応できるよう精進している毎日です。

個人的な話になりますと、昨年夏に結婚いたしました。今年から池田病院へと赴任することになり、夫婦ともども慣れない土地ではありますが、「かのやバラ園」や「ひらぼうほたるの里」等の魅力的な観光地があるほか、食事も美味しい場所が多く楽しいことが多い毎日です。最近では美味しい食事により太った体を元に戻すため、夕食後に夫婦で散歩に行くことが増えました。日々成長し、気づけば自分たちの背を超えていたトウモロコシ畑や野球に励む小学生、お洒落な喫茶店など散歩することで色々なものに目が留まるようになり、鹿屋のことがますます好きになってきております。

これからも地域の皆様の健康に貢献できるよう努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



## 新任医師の紹介



### 上野 隆幸

〈専門〉 心臓血管外科

〈趣味〉 温泉めぐり、ゴルフ

〈ひとこと〉

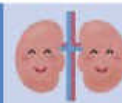
大隅地区の心臓血管外科領域、当面は血管外科(下肢静脈瘤、動脈閉塞疾患、腹部大動脈瘤など)領域の疾患を微力ながら治療していきますので、遠慮なくご紹介下さい。

## 診療科開設

## 心臓血管外科 6月1日より



## 第5回腎臓病教室を開催しました



6月11日土曜日に、当院多目的ホールで第5回腎臓病教室を開催しました。あいにくの雨にもかかわらず、20名の方にご参加いただき大変好評をいただきました。今後とも工夫、改善を重ね、よりよい教室づくりをしていきたいと思っております。次回は11月頃に第6回を開催予定といたしますので、今回ご都合の合わなかった方々のご参加もお待ちしております。

ケアサポートセンター：小牧



### ～内容～

- ①日常生活の注意点(透析看護認定看護師 有野友和)
- ②医療費の制度について(MSW 宇都千奈津)
- ③実践！腎臓を守る運動(作業療法士 上谷耕平)
- ④慢性腎臓病と食事について(管理栄養士 船間咲希)
- ⑤薬と腎臓について(薬剤師 西迫直人)
- ⑥腎臓病について(腎臓内科 中村英仁 医師)



令和4年度の

# 乳がん検診

## が始まっています

●乳がん検診

視触診



マンモグラフィ



超音波検査



乳がんは女性のがんの中で一番多く、最新の統計では、日本人女性の9人に1人は、一生のうちで乳がんを発症するといった報告も出ています。

ただ、乳がんは早期発見し適切な治療を受ければ、9割以上が治る病気です。効果の高いお薬や抗がん剤がたくさん開発されており、乳がん手術の技術も年々進歩していますから、他のがんに比べて有効な治療が多いと言えます。

自分やまわりの方のためにも、定期的な検診をオススメします！！

※40歳以上の方は、お住まいの市町村よりクーポン券や受診券が発行されます。詳しくはお住まいの市町村の健康増進課へお尋ねください。

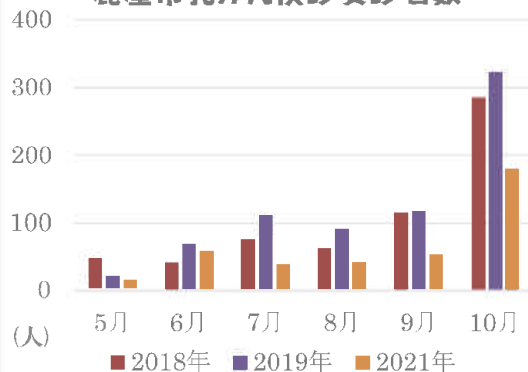
鹿屋市の病院検診における当院の検診期間は10月末までです。鹿屋市にお住まいの方は、順次クーポン(はがき)が届くと思います。クーポンが届かない方は鹿屋市保健福祉部健康増進課へご相談ください。(☎0994-41-2110)

例年、期限の終わりに受診者が殺到し、ご予約をお受けするのが難しい状態になっております。早めの予約・受診をお願いいたします。

乳がん検診予約電話番号

**0994-40-8782**

鹿屋市乳がん検診受診者数



入所リハビリの日頃の活動内容

身体機能のリハビリ

日常生活の中で必要となる動作(横になる・起きる・立つ・座る等)や歩行能力の向上ができるようにリハビリ計画を立て実行していきます。また退所後の生活を見据えて家屋調査を行い、安心安全な生活を提供できるよう、ベッドや手すり等の環境調整、歩行補助具の選定などを行います。



認知機能のリハビリ

計算問題やパズルなど一人一人の能力にあった課題を提示し、脳の活性化や記憶力の維持向上を図ります。また、塗り絵や裁縫を行うことで指・手の動きを高めつつ、物を掴むといった日常生活に必要な動きの向上に努めています。



言葉のリハビリ

コミュニケーション能力向上の為、舌・周りの筋肉に対する可動域訓練や絵カードを使用した言葉の表出訓練に努めています。また食事摂取量の改善やみ込み能力を評価し、誤嚥性肺炎を予防しながら食事形態の変更等を栄養と検討していきます。



ひだまり 理学療法士  
佐藤晃季

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
56名	60名	59名	52名	56名	60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



# マスク着用でリスク上昇!?

## 熱中症対策

### で元気な夏を!

### 熱中症とは

温度や湿度の高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスがくずれ、体温の調節機能が働かなくなり、様々な障害を起こす症状のことです。

屋外だけでなく、家の中でじっとしていても発症するため、注意が必要です。熱中症を知って、しっかり予防し楽しい夏を過ごしましょう。

\*熱中症の症状は、脳梗塞でも現れることがあります。夏は脳梗塞が一番多くなる時期です。汗をかくことで、体内の水分が不足し、血流が悪くなったり、血栓(血の塊)ができやすくなるのが原因です。



## 気温・湿度が高い中でのマスク着用には注意が必要

### ★マスクをしていると身体を冷やすのが難しくなる★

ヒトは、気温が高くなり体内に熱がこもるようになると汗をかき、呼吸をして冷えた空気を体内に取り込むことで熱を発散し、体温調整を行っています。

しかし、マスクをしていると自分の呼吸により温められた空気しか入ってこないため、呼吸で体を冷やすことが難しくなります。また、顔の半分ほどがマスクで覆われることで熱がこもりやすくなります。

さらにマスクによる加湿で口の渇きを感じにくくなるため、熱中症に気づくのが遅くなり、とくに高齢者では熱中症になるリスクは高まると考えられています。

### →マスクをはずして休憩をとることも大切

今年は外出を自粛し、家で過ごした時間の多い人が多く、屋外の暑さに慣れておらず、マスクを着けて外出することで体調を崩す可能性もあります。

熱中症を予防するために、▼こまめに水分を摂ること、▼室内では冷房を活用し、室内を涼しくすることが大切になってきます。



屋外で  
人と2m以上  
(十分な距離)  
離れている時

環境省/厚労省



## 熱中症になった時の対処法

- ◆めまい
- ◆立ちくらみ
- ◆こむら返り
- ◆手足のしびれ など

- ◆頭痛
- ◆吐き気
- ◆体がだるい など

- ◆意識がもうろうとしている
- ◆体がけいれんしている など

水分補給をして  
早めの受診を！

**涼しい場所へ移動** (風通しの良い日陰や冷房の効いたところへ移動する)

**衣服を緩める** (衣服を緩めて風通しを良くし、楽にする)

**体を冷やす** (首筋や脇の下、足の付け根など太い血管が通る部分を冷やす)

**水分補給** (意識がはっきりとしている場合は水分を補給する)

すぐ救急車(119)  
を呼ぶ！



こんにちは！保健師です。

熱中症は、毎年ニュースになるほど騒がれています。さらに「マスク熱中症」にも注意が必要となります。こまめに水分補給と休憩、エアコンも上手に活用して、夏を乗り切りましょう。

ケアサポートセンター：徳田、小牧





梅雨明けも近くなり、いよいよ夏本番を迎える時期となりました。

7月といえば「7月7日 七夕」です。みなさんは七夕にどのようなお料理をつくっていらっしゃいますか？  
今回ご紹介する「簡単にできる七夕メニュー」で、いつもとはちょっと違う食卓にしてみませんか？

## さっぱり七夕そうめん

### 材料(2人分)

そうめん	3束
オクラ	4本
ミニトマト	4個
豚肉	60g
卵	1個
砂糖	3g
油	適量
めんつゆ	適量

### 作り方

- ① 豚肉とオクラをゆで、オクラは輪切りにする。
- ② 卵と砂糖を混ぜ、薄く焼いて、錦糸卵にする。
- ③ ゆで終わったそうめんを流水で冷やし、水を切ってから皿に盛り付ける。
- ④ 豚肉、オクラ、錦糸卵、ミニトマトを盛り付ける。



### 1人分の栄養価

エネルギー	368kcal
タンパク質	17.5g
脂質	8.5g
炭水化物	60g
食物繊維	3.1g
塩分	1.6g

プラス1品するとエネルギー・たんぱく質 UP  
栄養のバランスがよりよくなります！

揚げ出し豆腐  
(100g)



エネルギー 約200kcal  
たんぱく質 約4g

かき揚げ  
(100g)



エネルギー 約200kcal  
たんぱく質 約6g

## オクラについて

オクラは切った断面が星の形になり、七夕料理にはぴったりの食材ですね。

オクラは緑黄色野菜ですので、これから始まる夏7~9月が旬の食材です。

出荷量はなんと鹿児島が日本で一番になっています！

オクラ特有のネバネバは食物繊維の一種のペクチンと糖たんぱく質の一種のムチンがもとになっています。

ペクチンは腸内細菌を整え、便通を改善してくれる効果があり、ムチンはタンパク質の消化・吸収を助ける効果もあります。さらにペクチンには食物に含まれる糖分やコレステロールの吸収を抑えたり、血糖値の急激な上昇を抑え、血中のコレステロールを下げたりする働きがあり、糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病の予防効果も期待できます。

野菜にふくまれる食物繊維を比較してみよう！(100gあたり)

オクラ



5.0g

ゴボウ



5.7g

ゴーヤ



2.6g

きゅうり



1.1g



栄養士 新牛込



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。

## 2022夏！ 今日から始める熱中症対策！！



7月に入りいよいよ夏本番ではないでしょうか。透析を受けていると気になるのは熱中症だと思います。今回は熱中症にならない為のポイントをお紹介致します。

### 【熱中症の症状】

#### 熱失神

皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳血流が減少しておこるもの。めまい、失神などがみられ顔面蒼白となり脈は速く、弱くなる。

#### 熱疲労

脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられる。

#### 熱けいれん

大量に汗をかいたときに水だけが補給しないと血液の塩分濃度が低下して、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんが起ころ。

#### 熱射病

体温の上昇によって中枢機能に異常をきたした状態。意識症状が起ころ。

### ・暑さに負けない「基礎体力」をつけましょう。

バランスのとれた食事や十分な睡眠を心がけ、普段から適度な運動で「体づくり」をしておきましょう。

### ・「気温」や「熱中症指数」をチェックしましょう。

各地域で出された警報などにも耳を傾けて下さい。

### ・水分や塩分の取り過ぎに注意しましょう。

水分を摂る時はがぶがぶ飲まず、少しずつゆっくり飲むのがポイントです。またうがいなどで口内を水分で潤すのもおすすめです。

### ・体重や血圧をこまめに測って管理しましょう。

暑いと水分の摂取量が増えてしまうので、体重をこまめにチェックしましょう。

### ・屋外だけでなく室内の温度は適切かどうかチェックしましょう。

室内にいてもエアコンや扇風機を使って室内の温度を適度に下げましょう。猛暑では過度な節電は控えて我慢せず空調機器を使うことも大切です。

### ・屋外の運動や炎天下での活動は避けましょう。

帽子をかぶる、日傘をさす、日陰に入るなどの工夫も忘れずに。

### ・快適な服装を心がけましょう。

身につける衣服は綿や麻などの通気性の良い生地のもの、下着は吸水性・速乾性に優れた素材のものを選びましょう。

### ・冷却グッズを活用しましょう。

脇の下や首回り、太ももの内側を冷やすと体温が下がりやすくなります。いろいろな冷却グッズが市販されていますので活用しましょう。

### ・シャツの管理に気をつけましょう。



# 鹿屋訪問看護ステーションからのお知らせ

## 訪問看護に関する相談窓口を開設します

鹿屋訪問看護ステーションでは、令和4年7月1日より訪問看護に関する相談窓口を開設することといたしました。

ご自宅での介護の困りごとや不安などのご相談に、経験豊富な訪問看護師が電話やメールで対応してお答えします。

### ○主な相談例

- ・訪問看護ってどんなことをするの？
- ・どうしたら訪問看護は利用できるの？ 利用料金は？
- ・病気や日常生活に対する困りごとや不安について… など

### ○電話での相談日時

- ・毎月 第3土曜日 14：00～17：00

※上記は訪問看護師が待機している相談日時となりますが、ご都合が合わない方はいつでもご連絡ください。

その場合には後日、日時を決めての返答とさせていただきます。

### ○相談窓口

- ・電話での相談窓口 0994-44-4776 (鹿屋訪問看護ステーション)
- ・メールでの相談窓口 houkansoudan@ikeda-hp.com

※メールはいつでも受け付けておりますが、ご回答は翌日以降とさせていただきます。



鹿屋訪問看護ステーション 鹿屋市下碓川町 1794 番地  
TEL 0994-44-4776  
FAX 0994-40-5081

鹿屋訪問看護ステーション 鹿屋市白水町 1986-11  
サテライト白水 TEL 0994-45-6801  
FAX 0994-45-6802



作成者 末満・斉藤・池田



## 中学生による職場体験

5月25日～27日の3日間、第一鹿屋中学校より3年生5名の女子生徒さんが職場体験に来られました。初日には、感染管理認定看護師の藤本看護師より「感染対策について」、医療安全管理室長の松崎看護師長より「医療安全について」の講話があり、その後2つの病棟に分かれて職場の様子を体験していただきました。



最初は不安と緊張でいっぱいの面持ちでしたが、いろいろな話を伺ったり体験をされるうち、徐々に緊張もほぐれていった様子でした。その後の堂地看護部長とのディスカッションでは、職場体験の感想や将来の夢について目を輝かせながら話されているのがとても印象的でした。後口お礼状をいただきましたので、以下にご紹介します。

特に心に残ったことは、3つあります。1つ目は今の医療技術に驚きました。2つ目は職場の雰囲気です。私も将来こんな楽しい職場に就きたいと思いました。3つ目は患者さんが優しく接してくださったり、とても笑顔になっていただいたことです。

仕事の多さ、大変さを学びました。患者さんと接していく中で、話すこと、コミュニケーションはとても大事なことだと実感しました。また、患者さんに対して、たくさんの気配りが必要だということがとてもよく分かりました。

「ありがとう」などと声をかけてくださり、人に喜んでもらうことも働くことの素晴らしさだと思いました。

道具を使って実際に体験してみたり、普通では絶対に出来ない貴重な経験をすることができました。この経験を生かして看護師になれるよう頑張ります。

人の役に立つ事、お礼を言われる事って嬉しいなと実感しました。想像していなかった仕事などが数多くあり、職場ってたくさんの方々がそれぞれの仕事をこなして成り立っているんだなと思いました。

今後も看護の道を志す方々の一助となれますように、職場体験の受け入れを積極的に行ってまいります。



診療科目	月	火	水	木	金	土
総合内科	近藤 陽香	今中 大	宮内 涼	福徳 聡	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 (9日・23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	古城 卓真 有馬 隆弘	古城 卓真 有馬 隆弘	有馬 隆弘 中村 英仁 野崎 剛 (23日)
腎炎専門外来		古城 卓真				
血液内科	中嶋 秀人詞	中嶋 秀人詞	吉満 誠	小代 彩	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 (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 (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	平峯 靖也	今中 大	今中 大	今中 大 (2日・16日・23日・30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・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 亜矢 (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 神園 悠介	池田 大輔 東福 勝徳	東福 勝徳 重明 央	池田 大輔 神園 悠介	池田 大輔 神園 悠介	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 (16日)
整形外科	福島 好一	川井田 秀文 梶 博則 (12日・26日)	瀬戸口 啓夫 (13日・27日)	福島 好一	岩下 稜 (8日・22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
心臓血管外科		上野 隆幸		上野 隆幸	上野 隆幸	
乳腺外科	船迫 和	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	田中 誠	田中 誠	田中 誠	田中 誠
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	小代 彩	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 佐々木 文郷 山筋 章博 嶋田 淳之介	
消化器内科 内視鏡	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		
循環器内科	東福 勝徳		東福 勝徳			
脳神経外科 脳・血管内科	富士川 浩祥					
呼吸器外科		永田 俊行 (12日・26日)				
リハビリテーション科						川津 学 (16日)
整形外科	廣津 匡隆		担当医		海江田 英泰 (1日・15日・29日) 岩下 稜 (8日・22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	船迫 和
外科				白濱 浩司	白濱 浩司 (1日・15日・29日)	
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