

# あいことば

Vol. 140

2022.SEP

♡ ささえあい

かさねあい♡



Dr. topics (腎臓内科 中村英仁 医師)

部署紹介 (老健ひだまり 栄養科)

マンモサンデー

【健康だより】

## 残暑をのりきる熱中症対策

ナーシングホームひだまり

Healthy Room

## 血液浄化センター通信

鹿屋訪問看護ステーションでの  
新型コロナ感染症対策

下肢静脈瘤  
血管内レーザー治療

9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!』

「健康な身体づくり～日常生活での心がけ～」のコーナー 〈毎月 最終火曜日 9:05～9:20〉

放送日時 令和4年9月27日(火)

出演 看護部長 堂地由紀子

今月のテーマ 快適な睡眠を目指そう



池田病院



腎臓内科

## 中村英仁 医師

初めまして、本年4月より当院で勤務させていただいております、腎臓内科・透析内科医師の中村英仁（なかむらひでひと）と申します。去年は出水市で、透析患者さんや慢性腎臓病の患者さんの診療をしておりました。これまでに、300名近くの患者さんの維持透析を行っている病院での勤務は経験したことがなく、初めのうちは要領を得ませんでした。古城先生と有馬先生のご指導のもとで、日々一生懸命、診療に取り組んでおります。透析患者さんは腎臓以外の疾患を合併していることが多く、心筋梗塞や脳出血を発症するリスクが高く、その外にも合併する疾患を多く認めます。しかし、当院は各診療科の先生方に相談しやすい環境であり、大変ありがたい気持ちで診療に取り組んでおります。また、看護師や臨床工学技士、薬剤師、管理栄養士等の、

多くの病院スタッフの方々に支えられて勤務ができており、この点に関しても非常に感謝しております。

私は鹿児島市出身で、鹿児島大学を卒業しました。また、バイクが趣味であり大隅半島には何度かツーリングできたことがありましたが、いままで薩摩半島でしか生活したことがありませんでした。今回池田病院に勤務することとなり鹿屋市での生活を始めましたが、とても過ごしやすい環境で食事も美味しく、日々充実した生活ができています。コロナ感染症が収束した際には、趣味のバイクで大隅半島をツーリングしたいと思っています。今は毎日がコロナ感染症で大変な時期ではありますが、腎疾患を抱える患者様をはじめ、大隅地区の皆様のお役に立てるよう努めてまいります。どうぞ、よろしくお願いいたします。



## 部署紹介

### ひだまり 栄養科



ひだまり栄養部門では、入所80名、通所利用者平均43名の食事の提供と、栄養管理を、管理栄養士2名と富士産業のスタッフ10名で行っています。提供している食事は、一般食と、糖尿食や減塩食など病態に合わせた治療食に分かれ



ています。食事形態は噛む力や飲み込みの状態に合わせて、普通・大刻み・中刻み・小刻み・ムースの形態に分かれています。利用者様個々の体調に合わせて、おいしく食べていただけるように他職種と食事摂取状況の観察を行い、随時食事内容の見直しを行っています。また、食事を楽しんでいただけるように各行事に合わせたイベント食などにも取り組んでいます。

栄養部門では、これからも利用者様に喜んでいただける食事の提供と、栄養面からの体調管理に努めていきたいと思えます。食事量が減ったり、食べ物が飲み込みにくかったりなど食事でお困りの事がありましたらお気軽にご相談下さい。

#### ~ひだまり行事食の一部をご紹介~



お正月



七夕



父の日

ひだまり 管理栄養士 西田かおり

10月 2022年  
16日は...

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。

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。

J.POSH  
日本乳がんピンクリボン

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



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。

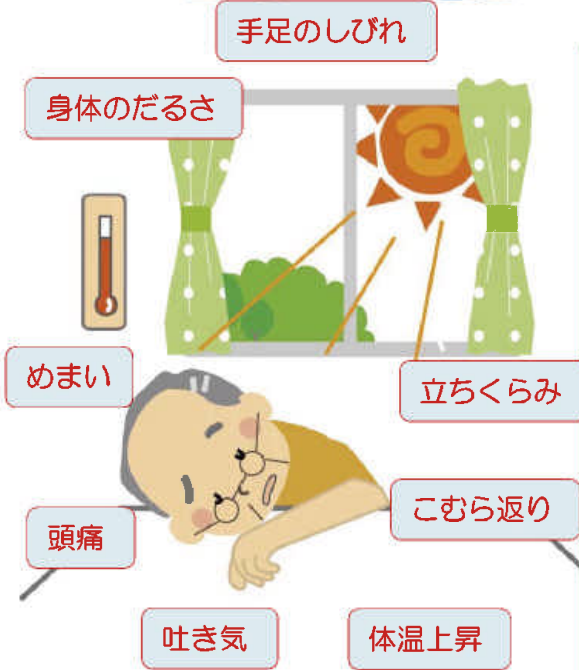
当施設での検査について  
のお問い合わせは... 乳腺外来  
三浦まで

お問合せTEL

0994 - 43 - 3434

# 残暑をのりきる

# 熱中症対策

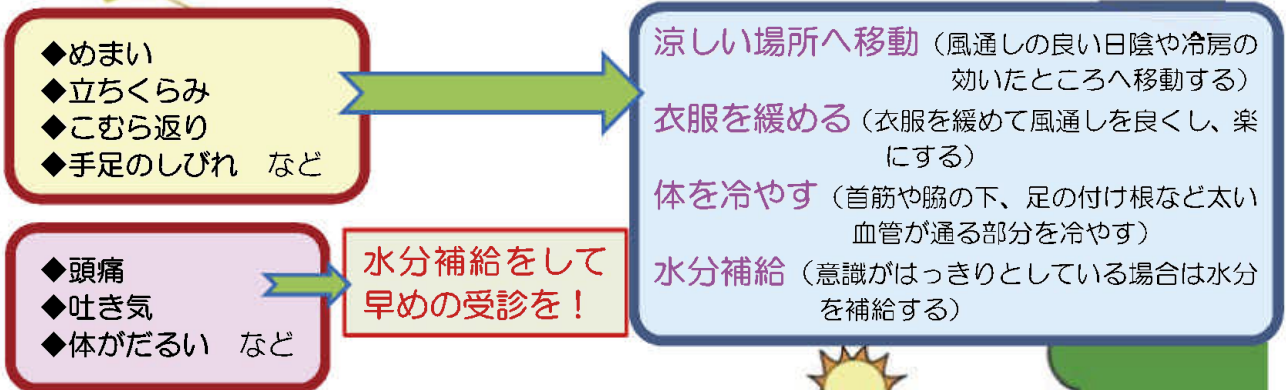


## 熱中症とは

★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。9月ですが、まだまだ暑い日々が続きます。熱中症を知って、しっかり予防し残暑をのりきりましょう。

※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。

## 熱中症になった時の対処法





# 熱中症予防対策



## 暑さを避ける



### 室内では

室温 28℃、湿度 70%を超えないようにエアコンや扇風機を上手に使いましょう。

### 外出時には

楽な涼しい服装で日陰を選んで歩く、また日傘や帽子を着用するなどしましょう。



## 水分補給



室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。屋外の作業やスポーツなどで大量に汗をかいた時は、経口補水液※などをオススメします。※水に塩と砂糖を溶かしたもの

## 体調に合わせた取り組み

暑さの感じ方は人によって異なります。自分の体調の変化に気をつけましょう。体調がすぐれない日は、無理をしないようにしましょう。

## 暑さに備えた体力づくり

### 運動

日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけておくと、夏の暑さにも抵抗しやすくなります。涼しい時間帯を選んで運動しましょう。



### 食事

暑いからといって軽い食事だけで済ませていると、体力が低下し、暑さへの抵抗力が低くなってしまいます。普段から主食(ごはん、パン、麺)・主菜(肉、魚、卵、大豆料理)・副菜(野菜、きのこ、いも、海藻)・乳製品・果物などを揃え、バランスの良い食事を心がけましょう。



こんにちは、保健師です。  
 まだまだ暑い日々が続きますね。熱中症対策はされていますか？こまめに水分補給をするなど、一緒に残暑をのりきりしましょう！  
 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

### スイカ割り・アイスパーティー



暑い日が続いていますが、コロナ禍で外出や全体での行事も開催できない状況の中、少しでも夏の季節感を感じてもらえるよう、各フロアで感染対策を行いながら、行事を開催しました。



今回ひだまりでは、少しでも涼しい気分になっていただけるよう、夏の風物詩である“スイカ”や“アイスクリーム”を召し上がっていただきました。アイスクリー



ムは、普段はなかなか食べる機会もないので「おいしいね」と笑顔が見られました。スイカ割り、感染対策に配慮して本物ではなくビーチボールを代用し、雰囲気を楽しんでいただいたあと、カットしたスイカを食していただきました。

また、ご家族への近況報告もかねて、暑中見舞いの絵はがきを職員と一緒に制作しました。スタンプなどを使ってデザインし、季節を感じたり昔に思いを馳せていただきながら、楽しい時間を過ごすことができました。



入所相談 介護支援専門員 中村政和

### 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
54名	56名	58名	47名	56名	53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

立秋が過ぎ暦の上では秋となりましたが、まだ暑さの残る時期が続きますが皆さんいかがお過ごしでしょうか。秋といえば“食欲の秋”と言われるように、美味しい食べ物がたくさんありますよね。

今月は、いまが旬の「鮭ときのこ」を使ったレシピをご紹介します。

## 秋鮭ときのこの炊き込みご飯

【具材】	～4人分～	【調味料】	～4人分～
米	2合	料理酒	大さじ1杯
鮭(秋鮭 生)	2切れ 150g	◎だし	500cc程
しめじ	100g	だしの量は好みで調整	
油揚げ	1枚 30g	◎料理酒	大さじ1杯
小ネギ		◎醤油	大さじ1杯
		◎バター	20g




### 【作り方】

- ①お米をとく。
- ②秋鮭は料理酒につけておく。
- ③しめじは石づきを落とし、一口大にほくしておく。
- ④油揚げは小さく切る。
- ⑤お米に◎のだしと調味料・油揚げ・しめじを加え、最後に秋鮭をのせる。
- ⑥炊きあがったら、バターを絡め小ネギをふりかけて完成。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー418kcal たんぱく質 26.4g  
脂質 8.5g 炭水化物 64.5g  
食塩相当量 1.2g

 **ワンポイントアドバイス**  
鰹節や昆布などからとったおだしを活用することで、風味の良い炊き込みご飯ができあがります。減塩にもなり good!

秋鮭には栄養素がたっぷり！

### 1. アスタキサンチンでアンチエイジング効果?!

ストレス軽減や眼球疲労の回復、血管内の保護も期待できる働きがあります。

また、強い抗酸化作用があるので美容にも効果的です。紫外線を受けても、しみ・しわから肌を守ってくれます。

### 2. EPAが豊富で、血液をサラサラに?!

中性脂肪を分解して血液をサラサラにするため、動脈硬化や生活習慣病の予防に役立ちます。心筋梗塞や血栓症の予防のほか、血中コレステロール値や血糖値を下げることに効果的です。

### 3. DHAを補給でき、脳が活性化される?!

DHAは脳や神経の発達を促し、その機能を維持する働きがあります。そのため、学習能力や記憶力向上に効果的といわれています。お子さんに積極的に摂って欲しい栄養素ですね。

### 4. 多くのビタミンを含み、骨や筋肉に大切な栄養源となる?!

ビタミンDを多く含み、歯や骨を作るのに大切な栄養素です。また、筋肉の回復にも重要な栄養素です。お子さんからご高齢の方まで、しっかり摂りたい栄養素ですね。

管理栄養士 杉山美咲



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。

# 食欲の秋 賢く食べて元気いっぱい!

秋は「実りの秋」と言われるように、さまざまな食材が旬を迎えます。さつまいも、栗、柿などはカリウムが多く含まれていますので、気をつけましょう。

食材名	カリウム(生) (mg)※1	カリウム(茹で) (mg)※1	100gの目安 ※2
さつまいも	470	490 (蒸した場合)	3分の1本
栗	420	460	5個
柿	170	—	3分の1個

※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。



## ～鮭のきのこあんかけ～

- ①フライパンに鮭を入れて、酒、塩をふり、蓋をして蒸し焼きにする。
- ②えのきだけは石づきを取って長さを半分に切り、しめじは石づきをとって小房に分ける。にんじんは千切りにする。
- ③フライパンに②、調味料、グリーンピースを入れて火にかけ、材料に火が通ったら水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ、①にかける。

エネルギー	たんぱく質	リン	カリウム	塩分
108kcal	13.3g	186mg	404mg	1.3g

- ・鮭(切り身) 50g
- ・酒 小さじ1
- ・塩 ひとつまみ (0.2g)
- ・えのきだけ 20g
- ・にんじん 10g
- ・グリーンピース 5g
- ・だし汁 1/3カップ弱 (60g)
- ・しょうゆ 小さじ2/3
- ・砂糖 小さじ2/3
- ・塩 ひとつまみ強 (0.3g)



# 鹿屋訪問看護ステーションでの 新型コロナウイルス対策

まだまだ暑い日々が続きます。  
最近、「今日も暑いね。〇〇℃だったね。」の挨拶と同じように、「今日の陽性者数は〇〇人だったね。あなたたちもコロナの人の所に行くの?」という質問をよく受けます。  
痰の吸引や、呼吸が苦しく酸素投与が必要な中等症の方は、入院での治療が必要です。  
しかし、軽度の方で食事摂取ができない方などへは、主治医の指示のもと点滴などの目的で訪問しています。

コロナ陽性者宅への訪問は、その日の担当看護師が専任で行っており、バイタルチェックなどには各ご家庭にある物品を使用させていただくなど、感染対策に配慮しています。

皆さん、3密を避けて手洗いうがいなどの感染対策をしっかりと行いましょう。



## 主治医の指示

主治医より、「訪問看護指示書」「在宅患者訪問点滴注射指示書」が出たら、訪問開始となります。

訪問看護指示書  
在宅患者訪問点滴注射指示書

訪問看護所期間 (令和 年 月 日 ~ 年 月 日)  
在宅患者訪問期間 (令和 年 月 日 ~ 年 月 日)  
住所 (〒 〇〇〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇)

患者氏名	様										
患者住所	〒 ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )										
立たる医療者											
病状・治療 現 状											
診 察 中 の 薬 剤 の 用 量 ・ 用 法											
日 常 生 活 自 立 度	機 能 的 自 立 度	J1	J2	A1	A2	B1	B3	C1	C2		
診 察 時 の 認 定 の 状 況	認 知 症 の 状 況	I	IIa	IIb	IIIa	IIIb	IV	M			
要 介 護 認 定 の 状 況	自 立	要 介 護 (1, 2)		要 介 護 (1, 2, 3, 4, 5)							
機 能 的 自 立 度	機 能 的 自 立 度	NPUP分類		III度	IV度	DESIGN分類		D3	D4	D5	
診 察 時 の 認 定 の 状 況	認 知 症 の 状 況	1. 自動視察機		2. 透析機		3. 酸素療法		4. 輸液ポンプ			
診 察 時 の 認 定 の 状 況	認 知 症 の 状 況	5. 冠動脈造影 (冠動脈造影)		6. 冠動脈造影 (冠動脈造影)		7. 冠動脈造影 (冠動脈造影)		8. 冠動脈造影 (冠動脈造影)			
診 察 時 の 認 定 の 状 況	認 知 症 の 状 況	9. 人工呼吸器 (経気管式)		10. 人工呼吸器 (経気管式)		11. 人工呼吸器 (経気管式)		12. 人工呼吸器 (経気管式)			
診 察 時 の 認 定 の 状 況	認 知 症 の 状 況	13. 人工呼吸器 (経気管式)		14. 人工呼吸器 (経気管式)		15. 人工呼吸器 (経気管式)		16. その他 ( )			

留意事項及び指示事項  
I 療養生活指導上の留意事項  
II 1. リハビリテーション  
〔 理学療法士・作業療法士・資格職士が行う訪問看護  
1日あたり ( ) 分を週 ( ) 回 〕  
2. 褥瘡の処置等  
3. 薬剤・使用機器等の操作補助・管理  
4. その他

在宅患者訪問点滴注射に関する指示 (投与薬剤・投与量・投与方法等)

緊急時の連絡先  
不在時の対応

特記すべき留意事項 (注: 薬の相互作用・副作用についての留意点、薬剤アレルギーの既往、定期検診・随時対応型施設介  
護看護及び緊急サービス利用時の留意事項が記載されている場合は記載して下さい。)

該の訪問看護ステーションへの指示  
( 有 ) : 指定訪問看護ステーション名  
たんの吸引等実施のための訪問介護事業所への指示  
( 有 ) : 指定訪問介護事業所名

上記のとおり、看護訪問看護の実施を依頼いたします。

令和 年 月 日  
緊急連絡先  
姓 名  
職 名  
( FAX )  
医 師 氏 名

印

鹿屋訪問看護ステーション 創設 代表 兼

**鹿屋訪問看護ステーション 鹿屋市下碓川町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: 本田\*福永\*山田**

か し じょう みやく りゆう  
**下 肢 静 脈 瘤 血 管 内**  
**レ ー ザ ー 治 療**

当院では

**保険適用の**  
**血管内レーザー治療**  
 (波長 1470nm)



を実施  
 しています！

こんな症状はありませんか？

もしかすると、下肢静脈瘤かもしれません！



血管内に光ファイバーを通し、静脈を内側から焼いてふさぐ治療法です

レーザー治療の良い点

- 手術部位の傷跡がほとんど残りません
- 一泊入院または日帰り手術が可能です
- 術後の痛みや皮下出血が少ないです

下肢静脈瘤はエコー検査ですぐ分かります。  
 まずは医師にご相談ください。



青仁会 **池田病院** 外来診療予約  
 ☎ 0994-45-5278

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 賢一 (3日・17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 (24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 (3日・17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 (3日・17日) 嶋田 淳之介 (10日・24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 (12日・26日)	今中 大	平峯 靖也	今中 大	今中 大	今中 大 (3日・17日・24日) 柴藤 俊彦 (10日・24日) 森内 昭博 (24日)
消化器内科 内視鏡	嶋田 淳之介	山筋 章博	山筋 章博 (7日・21日) 嶋田 淳之介 (14日・28日)	嶋田 淳之介	山筋 章博	山筋 章博 (10日・24日) 嶋田 淳之介 (3日・17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 (6日・20日)				
糖尿病内科			大保 崇彦	上久保 定一郎 (15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 (17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 (3日・24日)
整形外科	福島 好一	川井田 秀文 梶 博則 (13日・27日)	瀬戸口 啓夫 (14日・28日)	福島 好一	岩下 稜 (2日・16日・30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	
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	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	嶋田 淳之介	山筋 章博	熊谷 公太郎	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 (13日・27日)				
リハビリテーション科						川津 学 (3日・24日)
整形外科	廣津 匡隆		担当医		海江田 英泰 (9日) 岩下 稜 (2日・16日・30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 (2日・16日・30日)	船迫 和
救急科	田中 誠	田中 誠	久木田 一朗 田中 誠	白濱 浩司 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