

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. 141

2022.OCT

♡ささえあい♡

♡かさねあい♡



血液浄化センター通信

Dr. topics (消化器内科 山筋章博 医師)

マンモサンデー

部署紹介 (ケアサポートセンター)

医療安全研修 (看護部教育ラダー I、II・III)

【健康だより】

認知症の3分の1は予防できる!!

鹿屋体育大学

サッカー部通信 /

ナーシングホームひだまり

感染防止対策研修 (池田保育園)

Healthy Room

10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

♡おあすみあはようラジオ!♡

『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10月25日(火)

出演 藤本久美子

今月のテーマ 新型コロナウイルスの感染予防について

池田病院



消化器内科

山筋章博 医師

2022年4月より、池田病院 消化器内科で勤務させていただいております、山筋章博（やますじあきひろ）と申します。

消化器内科は、昨年度より鹿児島大学病院から常勤医2名が派遣され、以前より勤務されている堀之内史郎先生、今中大先生と併せて4名体制で消化器疾患の診療を行わせていただいています。

また、鹿児島大学病院消化器内科より井戸章雄教授、樋之口誠先生、熊谷公太郎先生、佐々木文郷先生も非常勤で勤務していただいております、診療や検査・治療のサポートやアドバイスをいただきながら診療に臨んでいます。

診療としては消化器疾患全般であり、消化管出血や総胆管結石などの良性疾患に対して内視鏡治療を行っています。ま

た、消化器悪性腫瘍に対する全身化学療法や閉塞性黄疸、消化管狭窄に対しても、ステント留置やドレナージを行っています。化学療法に関しては最新のガイドラインに基づいた、最良の化学療法の導入を意識して行っています。また、胆道ドレナージに関しては、超音波内視鏡下のドレナージも積極的に行ってまいります。

鹿児島県出身ですが、鹿屋には10年前に当直で来た以来でした。個人的にも来たことがなく、赴任当初は不安でしたが、実際住んでみると美味しい飲食店も多く、人柄もよく過ごしやすい街と感じています。

地域の医療に少しでも貢献できるように精進して参りますので、今後ともなにとぞよろしくお願いいたします。

ケアサポートセンターの紹介

ケアサポートセンターは、看護師、社会福祉士など医療ソーシャルワーカー、保健師、介護職が所属する部署です。6月からは理学療法士も配属され、体制がさらに充実されています。多職種が所属する「相談の窓口」として、患者様やご家族、関係機関の方々からの様々な相談に対応しています。

「こんなこと話してもいいのかな？ どこに相談したらいいのかわからない。」など、困り事を抱えておられる患者様やご家族の方々、一度お話ししてみられませんか。

また、ケアサポートセンターは相談業務以外にも地域連携業務を担っており、他の医療機関や高齢者介護施設等との橋渡し役となっています。地域の中核病院としての役割が果たせるよう、前方連携、院内連携、後方連携に努めて参りますので、今後とも宜しくお願い致します。

* 受付時間：月～土曜日（祝日・年末年始を除く）
午前 8 時 30 分～午後 5 時 30 分



お待ちしております。
おります。



理学療法士の役割

一般的に理学療法士は、リハビリテーション専門職として、病院やクリニックのリハビリテーションセンターや介護保険サービスの通所リハ・訪問リハ業務に従事しています。

ケアサポートセンターでの理学療法士の役割は、前方連携として、他院より紹介された患者様のもとへ直接お伺いして情報収集・状態確認を行い、受け入れ病棟や時期などを検討します。また、カンファレンスへ参加して、医師を中心とした多職種との院内連携の強化を図ります。後方連携に関しては、退院後の自宅での生活を見据えて適切な福祉用具の選定や、状態に合わせた在宅のリハビリテーションへ繋ぐ役割も担っています。

地域の中核病院として、急性期から在宅まで切れ目の無いリハビリテーションサービスを提供出来るよう支援してまいります。

患者様も各事業所様も、リハビリテーションに関してお困りの事などございましたら、お気軽に「相談の窓口」までお声掛けください。

リハビリテーションに関する 相談窓口の開設

こんな、**症状にお困り**では無いですか？

- 最近、歩くのが不安定になった。
歩くのが、遅くなった。
- 足腰の力が、落ちてきた。
- 姿勢が、前かがみになってきた。



自宅での**生活状況に、変化**は無いですか？

- 家から、出かけることが減った。
- 運動しなければならないのは、
わかっているが方法が分からない。
- 病院や自宅で、リハビリを
受けたいが、方法が分からない。



上記以外でも、
リハビリテーションや運動に
関する疑問など、お気軽にご
相談ください。

医療法人 育仁会 徳田病院
西宮市下郡山町1-10-10
TEL: 079-641-1000
ケアサポートセンター
理学療法士：行江 純樹

認知症の3分の1は 予防できる!!



認知症の多くは、生活スタイルを改善し、健康的な生活をおくることで予防が可能であることが判明しました。若い頃から認知症を予防するための知識をもち、生活スタイルを健康的に変えていくことが重要です。

☆誰もが将来認知症になる可能性がある

認知症が増えている背景には、不健康な生活スタイルがあり、特にアルツハイマー型認知症の増加に関係していると考えられています。生活スタイルの変化には、食生活の欧米化、自動車の普及に伴う運動量の減少、核家族化による対話の喪失や社会的な交流の減少などが含まれます。認知症は高齢になると発症率が上昇しますが、いまや誰もが将来に認知症になる可能性があると言えます。

☆生活スタイルが認知症の発症要因の35%を占める

認知症の発症要因とは、▽若年期の早期教育の不足、▽中年期以降の高血圧、▽肥満、▽高齢期の難聴、▽喫煙、▽うつ病、社会的な孤立、▽糖尿病・・・世界的に患者数が増えており、効果的な対策が求められているもので占められています。

若い頃から認知症についての早期教育をしっかり行い、中年期の難聴、高血圧、肥満を治療し改善することで、認知症の発症率を20%低下させることができます。

※高齢期に入ったら、▽喫煙をやめること、▽うつ病を治療すること、▽運動不足を解消すること、▽社会的な交流を増やすこと、▽糖尿病を治療することによって認知症の発症率をさらに15%低下できます。

認知症を予防するための 4つのスタイル



社会的な交流を保つ

社会的交流を通じて孤立を防ぐことで、社会的知能を活性化できます。社会生活の場で他人との交流、集団に参加していくことで、神経細胞ネットワークを強化できると考えられています

脳を刺激する活動を行う

クロスワードパズル、カードゲーム、コンピュータゲーム、芸術品や工芸品の制作、講演の聴講、グループ討論、音楽の鑑賞などには、アルツハイマー型認知症に対する保護効果があります。



運動をする

運動や身体活動は、その種類や強度に応じて、アルツハイマー型認知症の発症リスクを最大で65%まで軽減するのに役立ちます。

運動は、動脈硬化を改善し、血管疾患のリスクを低下させ呼吸機能を改善します。これらには体の炎症を軽減し、細胞の寿命を延ばす効果があります。



栄養バランスの良い食事

バランスのとれた健康的な食生活によって、アルツハイマー型認知症の30%を予防できるという報告があります。新鮮な果物や野菜、発芽玄米やオートミールなどの全粒穀物、脂肪分の少ない良質なタンパク質を摂り、ファストフードや加工食品を減らすことが必要です。



こんにちは！保健師です。
今回のテーマ、認知症予防！！
予防するための4つのスタイル、少しずつ日常に取り入れてみてはいかがでしょうか？
また、過ごしやすい季節にもなりました。食欲の秋と言いますが、運動にも目を向けてみてくださいね。
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



通所リハビリの紹介

ひだまり通所リハビリでは、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士のほか看護師および介護福祉士が在籍しており、多種職が密に連携を取りあって生活機能の維持・向上に努めています。



パワーリハビリ



パワーリハビリテーションとは？

「POEWR」とは「パワー＝“ちから”ではありません」
要介護や虚弱な高齢者の方の動作性と体力向上を目的として、
日常の行動を活発にして更に活動的な生活を作りだす
リハビリテーションです。

◆通所リハビリでは、トレーニングマシンを使用した軽い負荷のゆっくりとした運動を行うことで、立ち上がる、座る、歩くなどの日常生活動作に必要な、筋肉や関節、神経の働き易さの向上を目指して取り組んでいます。



歩行トレーニングロボが導入されました!!



めざましテレビでも紹介されているロボットです



ひだまり 介護職員 末原和美

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
50名	56名	50名	48名	50名	55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

すっかり秋の気候になりましたね。秋といえば味覚の秋、運動の秋、芸術の秋と様々な魅力がある季節です。今回は味覚の秋に着目し、秋の旬の食材について紹介します。



秋の旬の食材に含まれる栄養

さつまいも



食物繊維が多く含まれるため、便秘予防が期待できます。約70度で低温でじっくり加熱すると甘味が増します。

しいたけ



カルシウムの吸収を助けるビタミン D が豊富です。日光に当たることでビタミン D が増えるため、天日干したものは、より多くのビタミン D が含まれます。

さんま



血液をサラサラにしてくれる DHA や脳の発達を促す EPA が多く含まれます。大根おろしには焼き魚のこげ部分の発がん性物質を分解する酵素が含まれているため、食べ合わせにおすすです。

里芋



ガラクトタンといわれる、里芋独特の粘りには胃や腸の粘膜を保護する働きがあります。高血圧予防やむくみ改善を助ける働きがあるカリウムは芋類の中で1番多く含まれています。

梨



梨に含まれるクエン酸やリンゴ酸には疲労回復効果が期待できます。タンパク質を分解する酵素を含んでいるため、すりおろして肉に合わせると、肉がやわらかくなります。

かぼちゃ



β カロテンが豊富で、体内でビタミン A に変化し、皮膚や粘膜の機能を高める効果が期待できます。油と合わせることで吸収率がアップします。



☆今回はかぼちゃを使ったレシピを紹介します。

～かぼちゃの甘辛焼き～

(材料4人分)

かぼちゃ 200g

(5mmくらいの薄さに切る)

油 小さじ 2

醤油 大さじ 1

砂糖 大さじ 1

酢 大さじ 1/2

水 大さじ 1

白ごま 大さじ 1



作り方

(1)フライパンに油をしき、かぼちゃを軽く焦げ目がつくまで中火で焼く。

(2)弱火にし、調味料 A を加えて炒める。

(3)仕上げに白ごまをふる。

A

*1人分の栄養量

エネルギー82kcal たんぱく 1.7g 脂質 3.3g 食塩相当量 0.6g

管理栄養士 東福 徳佳

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。

透析治療における

かゆみと対策



かゆみの症状は、透析に入る前の腎不全の時期からみられる場合もあります。透析を始めると汗腺が萎縮して汗が出にくくなるため、皮膚が乾燥して外からの刺激に敏感になり、かゆみが起こりやすくなります。とくに頑固で強いかゆみは日常生活に支障をきたし、夜間のかゆみは睡眠を妨げます。いつもかゆくてイライラし、皮膚をかくとかいた跡が刺激になってかゆみがひどくなる、という悪循環にも陥ります。

予防には、まず血中のカルシウムやリン、PTHが増えないよう服薬を守り、十分な透析を行うことが大切です。日常生活では定期的に入浴し、からだの洗いすぎやタオルで強くこすらないよう注意し、スキンケアを毎日行って皮膚の保湿を心がけましょう。

これらの合併症に対する対策は、主治医や看護師などの医療スタッフの指導と助言をきちんと守って、忘れずに行ってください。また、からだに何か異変を感じたら、主治医や医療スタッフに早めに伝えることが大切です。



かゆみ対策のポイント

1. スキンケア

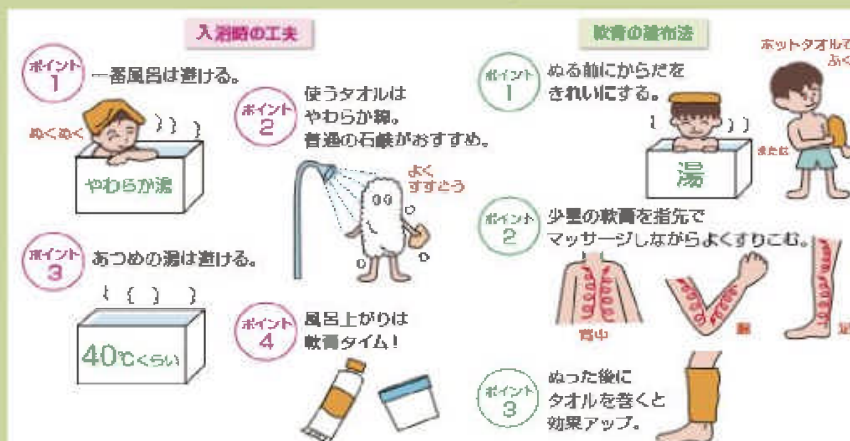
- ・正しい入浴法の指導
- ・保湿剤の塗布を励行
- ・きつく掻かない

2. 衣食住

- ・肌にやさしい衣類
- ・低リン食
- ・適度な室温・湿度

3. 精神衛生

- ・リラクゼーション
- ・規則正しい睡眠



乾燥肌のかゆみには、なにはともあれ保湿が大事です！！

10 2022年
月 / 16 日
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

医療安全研修（看護部教育ラダーⅠ、Ⅱ・Ⅲ）

ラダーⅡ・Ⅲ研修

9月8日(木)多目的ホールにて「教育ラダーⅡ・Ⅲ(入職2、3年日看護師対象)」を開催し、6月から8月の2ヶ月間に2チームに分かれて具体的に検討した症例発表を行いました。

医療安全の基礎である実際のインシデントレポート件数や症例内容を課題として取り上げ、そのインシデントレポートから問題点を抽出し、KYT(危険予知トレーニング)を実施した上で具体的な対策を検討しました。メンバーで意見交換しながら試行錯誤しましたが、最終的に内容をまとめて全体発表をすることができました。

各チームで考えられた具対策は、今後は実践へと展開していく予定です。



ラダーⅠ研修



9月16日(金)には、多目的ホールにて「教育ラダーⅠ(入職1年目の看護師)」を開催し、「医療安全の基本研修会」を行いました。内容は、インシデントレポートを作成・提出する目的を学び、また、各自が作成したインシデントレポートを1年目のスタッフ同士で「共有する」というものです。入職して約半年が経過した段階であり、入職時にオリエンテーションで学んだ「医療安全」の意味について、身をもって感じてくれているようでした。

看護部では、ラダー教育の中で「医療安全の基礎」について学習し、症例検討などに取り組んでいます。医療安全は難しいことではないことをよく理解し、「本当に安全か?」「慢心していないか?」など、自分を振り返るきっかけになればと思っています。

医療安全管理室室長 松崎志徳

参加した若手スタッフの皆さんの発表する姿に、大きな成長を感じました。今後も看護部の教育ラダーを推進し、全体の質の向上に努めてまいります。

看護部長 堂地由紀子





鹿屋体育大学 サッカー部 通信

鹿屋市、大隅から大学日本一を目指して活動している鹿屋体育大学サッカー部。現在は、全日本大学サッカー選手権(通称インカレ)出場を目指して、九州大学リーグを戦っています。インカレ出場権は、九州大学リーグ上位3チームに与えられます。9/14現在の順位は8チーム中2位。これまでの結果と今後の予定は以下の通りです。お気軽にご観戦、応援にいらしてください！



九州大学サッカーリーグ 2022

※の会場は有観戦(無料)
※※により日替りの変更の可能性あり
※クラブSNS等をご確認ください。

01	07/23 土	11:00	1 △ 1	九州共立大	◎ 志布志 陸上競技場
03	09/04 日	11:00	5 ○ 0	宮崎学院大	◎ 県南市総合公園 陸上
04	09/10 土	11:00	1 △ 1	西南学院大	◎ 鹿屋体育大 サッカー場
02	09/14 水	11:00	3 ○ 0	九州産業大	◎ 鹿屋体育大 サッカー場
06	09/24 土	11:00		日本文理大	◎ 鹿屋体育大 サッカー場
07	10/02 日	11:00		九州国際大	◎ 鹿屋体育大 サッカー場
08	10/08 土	11:00		九州共立大	◎ 九州共立大 サッカー場
05	10/10 月	14:00		福岡大	◎ 福岡大 サッカー場
09	10/16 日	11:00		九州産業大	◎ 九州産業大 陸上競技場
10	10/22 土	11:00		宮崎学院大	◎ 志布志 陸上競技場
11	10/30 日	11:00		西南学院大	◎ 西南学院大 田原グランド
12	11/06 日	11:00		福岡大	◎ 鹿屋体育大 サッカー場
13	11/12 土	11:00		日本文理大	◎ 日本文理大 サッカー場
14	11/20 日	11:00		九州国際大	◎ 小郡市 陸上競技場

詳細は、部公式ツイッターやウェブサイト等をご確認ください。

池田病院は、鹿屋体育大学サッカー部を応援しています！



感染防止対策研修



「新型コロナウイルス感染予防・安心できる集団活動へ向けて」

9/17(土)社会福祉法人恵仁会の笠之原エリアにある企業主導型保育『池田保育園』で、感染防止対策研修が開かれました。

「新型コロナウイルス感染予防・安心できる集団活動へ向けて」という演題で、池田大輔院長が講師として登壇しました。保育において、保育従事者が気を付けるべき感染対策や、池田病院での取り組み事例など、医療従事者でないスタッフにも分かりやすい内容でした。

質疑応答では「どうしたら新型コロナは終わりますか?」、という素人質問に困っていた院長ですが、予定時間をオーバーしても一つひとつ丁寧に回答していただきました。

LINKS 北原



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 (1日・15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 (22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 (1日・15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 (1日・29日) 嶋田 淳之介 (8日・22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 (24日)	今中 大	平峯 靖也	今中 大	今中 大	今中 大 (18日・15日・22日・29日) 柴 藤 俊 彦 (8日・22日) 森 内 昭 博 (15日)
消化器内科 内視鏡	嶋田 淳之介	山筋 章博	山筋 章博 (5日・19日) 嶋田 淳之介 (12日・26日)	嶋田 淳之介	山筋 章博	山筋 章博 (8日・22日) 嶋田 淳之介 (1日・15日・29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 (4日・18日)				
糖尿病内科			大保 崇彦	上久保 定一郎 (20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 (22日)
循環器内科 (不整脈外来)						田上 和幸 (22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						川津 学 (29日)
整形外科		川井田 秀文 榑 博 則 (11日・25日)	瀬戸口 啓夫 (12日・26日)		岩下 稜 (14日・28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 白濱 浩司	白濱 浩司	船迫 和	船迫 和 田中 誠	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 刈田 亜沙子	奥家 信宏	奥家 信宏 刈田 亜沙子		奥家 信宏 刈田 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 (11日・25日)				
リハビリテーション科						川津 学 (29日)
整形外科	廣津 匡隆		担当医		海江田 英泰 (21日) 岩下 稜 (14日・28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 (7日・21日)	船迫 和
外科				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	白濱 浩司
歯科	奥家 信宏 刈田 亜沙子	奥家 信宏	奥家 信宏 刈田 亜沙子		奥家 信宏 刈田 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
--	---	--	-------------------------------