

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. 33

2013. Aug

♡ ささえあい

かさねあい♡

ごあいさつ

平成25年 介護老人保健施設事業功労者厚生労働大臣賞受賞

ご存知ですか？

睡眠時無呼吸症候群

肝臓病について

予防について (肝臓の病気予防法 / 肝臓に負担のかからない食事のとり方 / 肝臓に良い食品)

ナーシングホームひだまり

お知らせ

第16回大隅地区透析医療セミナー開催
第14回池田病院杯グラウンドゴルフ大会 / 第22回合同納涼祭

外来診療表



『池田グループの力を結集した地域包括ケアの実現へ』



介護老人保健施設
ひだまり施設長
池田 志保子

池田病院グループは、病院機能以外に介護老人保健施設、特別養護老人ホーム、グループホーム、小規模多機能ホーム等の幅広い支援サービスを持っています。そして、今年の3月より定期巡回・随時対応型訪問介護看護という、在宅で生活する方を24時間365日支える新しいサービスを開始しました。

これは現在、国が進める地域包括ケアシステムの根幹に位置づけられているサービスの一つです。今後、在宅でも医療的な管理が必要な方や、介護度が重度な方が増えていきます。

そして団塊の世代が全て75歳以上になる2025年は、日本の高齢化問題のピークとされています。私たちは、グループの力を結集して、地域の皆様方の安心した地域が主役の生活支援に取り組んでまいります。

平成25年 介護老人保健施設事業功労者厚生労働大臣賞受賞

ナーシングホームひだまりの池田志保子施設長が、長年に亘り（介護老人保健施設関係事業の発展向上と）老人福祉行政の推進に著明な功績を残した事が認められ、7月25日石川県の金沢市に於いて「介護老人保健施設事業功労者厚生労働大臣表彰」を受賞しました。



ご存知ですか？

睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群 (SAS : Sleep Apnea Syndrome) について

睡眠時、呼吸が10秒以上止まっている場合を無呼吸と言います。この無呼吸が、一晚（7時間）に30回以上あるいは1時間当たり5回以上ある状態を睡眠時無呼吸症候群（以下、SAS）と言います。無呼吸で深い睡眠がとれないため、日中の眠気による交通事故、労働災害、仕事や学業の能率の低下などが起り重大な社会問題を引き起す可能性があります。また酸素不足のため循環機能に負担をかけ、不整脈、狭心症、急性心筋梗塞、脳梗塞、高血圧、心不全、糖尿病といった様々な病気をおこしたり、悪化させたりします。一般の人に比べ高血圧症には3倍、急性心筋梗塞には6倍、脳梗塞には10倍なりやすいといわれています。（当院で検査・治療、おこなっております。）

検査について

簡易検査（アプノモニター：自宅で可能）

自宅でも取扱い可能な検査機器を使って、普段と同じように寝ている間にできる検査です。手の指や鼻の下にセンサーをつけ、いびきや呼吸の状態から睡眠時無呼吸症候群（SAS）の可能性を調べます。自宅でもできる検査なので、普段と変わらず仕事や日常生活をそれほど心配せずに検査することができます。



簡易検査(アプノモニター)の様子

精密検査（PSG検査：1泊2日入院）

患者さんの睡眠状態（眠りの深さや睡眠の質）と呼吸状態を同時に測る検査です。脳波や心電図、胸部・腹部の動き、鼻からの気流、動脈血中の酸素の量を連続して計測し、その結果をトータルに医師が判断します。この検査は体に電極やセンサーなどをつけて行いますが、決して痛い検査ではありませんのでご安心ください。



精密検査(PSG検査)の様子

SASの治療について

CPAP療法

鼻マスクから気道に圧力を加えた空気を送り込み、気道の閉塞を防いで無呼吸をなくす治療法です。CPAPを装着し、睡眠中の無呼吸を防ぐことで、質の良い睡眠が得られ、日中の眠気や身体の重さ、疲労感からも解放されます。またこの治療法は、実は高血圧や肥満の改善につながる事が報告されています。



マウスピース療法

下あごを前方に出すように矯正し、睡眠時に喉を広げ気道を確保し、いびきや無呼吸を防ぐというものです。マウスピースのメリットは口に入れるだけという手軽さ。簡単に持ち運べるので出張や旅行にも便利です。当院歯科でもマウスピース作成出来ます。



肝臓病について

今回のテーマは“肝臓病”です。

肝臓病については今月で最後になります。

《1.原因と検査の必要性(6月)、2.脂肪肝について(7月)、3.予防について(8月)》



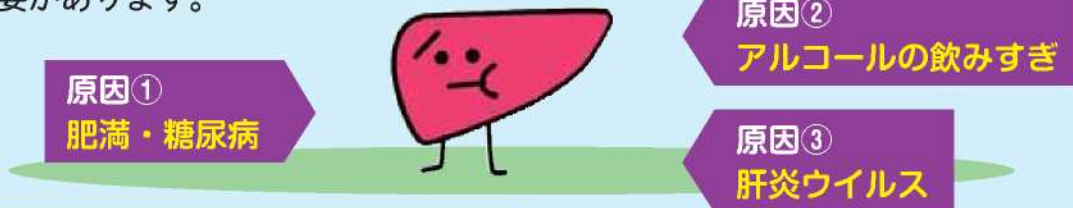
今月は「③予防について」です

6・7月と肝臓病・脂肪肝について説明させていただきました。特に検査が必要ないと判定された方でも、今後のため予防について知っておけば損はないと思います。



◆肝臓の病気予防法

●肝臓の病気を予防し、肝機能を改善するためにも肝臓の病気の原因を解消する必要があります。



原因① 肥満・糖尿病の解消

肝臓病の原因である**肥満**を解消するには

ダイエット

バランスの
良い食事

食べ過ぎの方は
食事量を減らす

1日20分程度の
適度な運動



原因② アルコールの飲みすぎを止める

肝臓病を予防する上で、一番大事なことはアルコールを飲みすぎないことです。
週に1～2日休肝日をもうけて肝臓を休ませましょう。



原因③ 肝炎ウイルス感染の予防

肝炎は、ウイルスの種類により感染経路が異なるため、予防の仕方も異なります。

A型肝炎ウイルス

汚染された生水や生ものを口にすることで感染します。海外旅行などで生水・生ものを摂らないよう注意が必要です。



B・C型肝炎ウイルス

血液を介して感染します。他の人の血液に直接触れないよう注意しましょう。特に歯ブラシ、カミソリ、ピアスなど血液が付着する可能性があるものを他人と共有したりしないように！



◆肝臓に負担のかからない食事のとり方

古くなった油
や油がたっぷり
の食べ物は
食べない

食後30分～1
時間は何もせ
ずゆっくり過
ごす

カロリー、タン
パク質(*)を
摂り過ぎない

1日3食よ
くかんで！

バランスの
良い食事

*タンパク質を含む食品1日の目安量

- ▶ 魚介類：80 g (1切れ)
- ▶ 肉類：60 g
- ▶ 卵：1個
- ▶ 豆腐：1/3丁
- ▶ 乳製品：200 g



◆肝臓に良い食品

大豆

肝臓の修復や再生に必要な栄養素。必須アミノ酸だけでなく、ビタミン、カルシウム、カリウムも豊富に含んでいます。



枝豆もおすすめ♡



しじみの味噌汁

胆汁の分泌をよくし、肝機能をあげてくれます。ビタミンB₂やB₁₂、カルシウムや鉄、リンが含まれていて、脂肪分も少ないので肝臓に負担もかかりません。

汁の中にしじ
みのエキスが
たっぷり！



牛乳

肝臓の修復と再生に効果があります。



二日酔いにはちよ
っと温めて飲むと
いいですよ



こんにちは！保健師です。



7月の退院指導介入患者数は26名。指導件数の多い疾患は、1位：腎不全（7名）、2位：心不全（4名）、3位：糖尿病（2名）入院中に病気や治療の話をして、退院後の生活で気を付けてほしいことなど、個々の生活に合わせたアドバイスができるよう日々努力しています。

暑い日が続きますが、熱中症に気を付け、水分摂取と室温調整で夏を乗り切っていきましょう。（徳田、救仁郷）



介護老人保健施設 ナーシングホームひだまり

リハビリ部門の紹介

当施設では、理学療法士6名・作業療法士3名・言語聴覚士1名・マッサージ師1名・レクリエーションワーカー1名が勤務しております。

仕事内容としては、通所・入所・訪問にて、個別リハビリや認知症短期集中リハビリを行っています。他職種で連携を取り、利用者1人1人に合わせた生活リハビリの内容を検討し実施しています。

腰痛体操（基本編）

体操の動作が難しかったり、種類が多いと継続は難しいものです。そのため比較的簡単にできて効果の高い4つの体操を毎日行うことが勧められます。

膝を引き寄せる腰、背中のストレッチ（左右各10回）

1. あおむけになり、片方の膝を曲げて両手で抱える。
2. 胸につけるように、膝をゆっくりと引き寄せる。5秒間静止して、元の姿勢に戻す。反対も同様に行う。



脚を伸ばす太ももの裏側のストレッチ（左右各10回）

1. あおむけになり、片方の膝を腰の辺りまで上げる。両手は膝の後ろで組んで、脚を支える。
2. 上げた方の膝をゆっくりと伸ばす。5秒間静止して、元の姿勢に戻す。反対も同様に行う。



上半身を起こす腹筋を強化する体操（10回）

1. あおむけになり、両膝を立てて、足は肩幅ぐらいに開く。両手を太ももの上に置く。
2. あごを引いて、手を太ももの上にすべらせながら、床と背中との角度が30～45度ぐらいになるまで、上半身をゆっくりと起こす。5秒間静止して、元の姿勢に戻す。



上半身を起こす背筋を強化する体操（5回）

1. うつ伏せになり、下腹部の辺りに枕などを挟む。
2. あごを引いたまま、顔と床の間が10cmぐらいになるまで、上半身をゆっくりと起こす。5秒間静止して、元の姿勢に戻す。



体操を行う際の注意点

○次に当てはまる人は体操を行ってよいかどうかを医師と相談して下さい。

- ・腰痛が始まって1週間以内である。
- ・脚や腰にしびれが起こる。
- ・痛みが強く、動けない。
- ・安静にしても痛い。
- ・日に日に痛みが強まる。
- ・高血圧や心臓病などの持病がある。

○安全に行うために次のことを行って下さい。

- ・痛みの強い日は行わない。
- ・痛みや不快感を感じた場合には、すぐ体操をやめる。
- ・無理なくできる範囲で行う。体が深く沈み込むような柔らかい布団やマットの上では行わない。

○効果的に行うために次のことに意識しましょう。

- ・ストレッチの動作はゆっくり行い、反動はつけない。
- ・ストレッチでは、筋肉を伸ばす動作のときに息を吐く。

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 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 55名 | 57名 | 49名 | 52名 | 48名 | 53名 |

※特に、水・木・金・土の受け入れ可能です。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 上村（支援相談員）・長谷川（理学療法士）

●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。



ブログアドレス★<http://blog.goo.ne.jp/hidamarinohohon>
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。
←携帯はこちらから。ブログ「ひだまりのほほん日記」

介護老人保健施設
ナーシングホーム ひだまり
ショートスティ／通所リハビリ／訪問リハビリ
代表 (0994) 41-1200／通所 (0994) 41-1725

第16回 大隅地区透析医療セミナーが行われました



先日、第16回大隅地区透析医療セミナーが行われました。

今回、当院池田徹理事長が座長を務められ、同じく、当院、透析センター長 腎臓内科部長の屋万栄医師が、「血液透析

患者の睡眠時無呼吸障害のスクリーニング」として一般講演を行いました。

また、特別講演として、福岡県、医療法人会 賀茂クリニック理事長の松嶋哲哉先生による、「透析患者の運動療法～貧血管理の有用性～」の講演があり、近年話題になっている、透析中の運動療法における、導入からリスク管理などの貴重なお話を聴くことが出来ました。

当院でも腎臓リハビリテーションの一環として、透析中の運動を取り入れており、今後もより多くの方に利用して頂けるよう、取り組んで参ります。



松島 哲哉 先生

屋 万栄 医師

第14回池田病院杯 グラウンドゴルフ大会



好天に恵まれた平成25年7月26日、今年で第14回を数える当院主催のグラウンド・ゴルフ大会が行われました。大隅半島全域から296チーム・1480名が参加され、かのやグラウンド・ゴルフ場において団体戦・個人戦ともに熱戦が繰り広げられました。競技の間には、当院の看護師による血圧測定や健康相談も行われるなど、無事に大会を終了することができました。

総合団体優勝
鹿屋ケラマ 殿
総合個人優勝
御沓 清二 殿



納涼祭

平成25年7月27日
第22回池田病院グループ合同納涼祭が開催

されました。

当日は、子供たちに大人気の薩摩剣士単人ショーも行われ会場には、1200名を超える来場者で満員となりました。また、三味線や太鼓の音が鳴り響き、お楽しみ抽選会を最後に一層の盛り上がりを見せました。来年も皆様の笑顔があふれる祭りが開催できるように準備していきたいと思ひます。




池田病院 外来診療表

8月

| 診療科目 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------------|-----------------|-----------------|----------------------------------------|---------------------------|-----------------------|--------------------|
| 一般内科 | 武田 和久 | 久木田 稔正 | 武田 和久 | 武田 和久 | 池田 大輔 | |
| 腎臓内科 | 吉留 悦男 | 吉留 悦男 | 池田 徹 | 池田 徹 | 吉留 悦男 | 西本 紀一郎 (24日のみ) |
| CKD専門外来 | | 屋 万栄 | | | | |
| 肝臓内科 | 井戸 章雄 | | 平峯 靖也 | | 有馬 卓志 | 柴藤 俊彦 (10日・24日) |
| 血液内科 | 大納 伸人 久木田 稔正 | 大納 伸人 | 大納 伸人 久木田 稔正 | 大納 伸人 | 久木田 稔正 | |
| 神経内科 | 白石 匡史 樋口 雄二郎 | | | 白石 匡史 岩田 真一 | 白石 匡史 | |
| 消化器内科 | 堀之内 史郎 | 堀之内 史郎 | 佐々木 文郷 | 堀之内 史郎 | 堀之内 史郎 沼田 政嗣 | |
| 呼吸器内科 | | | 寒川 卓哉 | 内田 章文 | | 寒川 卓哉 (10日・24日) |
| 呼吸器外科 | | | | 渡辺 有為 (1日・15日) | | |
| 糖尿病内科 | | | | 上久保 定一郎 (22日のみ) | 西牟田 浩 | |
| 循環器科 | 東福 勝徳 | 池田 大輔 | 東福 勝徳 | 池田 大輔 東福 勝徳 (22日のみ) | 東福 勝徳 | 池田 大輔 |
| リハビリテーション科 | | | | | | 川津 学 (3日・17日) |
| 整形外科 | 川井田 秀文 | 川井田 秀文 | | 川井田 秀文 | 川井田 秀文 | 《手術日》 |
| 放射線科 (画像診断) | 宮川 勝也 | 宮川 勝也 | | 宮川 勝也 | 宮川 勝也 | 宮川 勝也 |
| 歯科 | 奥家 信宏 淵田 亜沙子 | 奥家 信宏 淵田 亜沙子 | 奥家 信宏 淵田 亜沙子 | | 奥家 信宏 淵田 亜沙子 | 奥家 信宏 |
| 循環器科 | | 心カテ 園田 幸一郎 | 心カテ アングイオ | 池田 大輔 | 東福 勝徳 | |
| 整形外科 | | | 八尋 雄平 (7日・21日) あべ松 昌彦 (28日のみ) | | 富永 博之 (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 | |
| 歯科 | 奥家 信宏 淵田 亜沙子 | 奥家 信宏 淵田 亜沙子 | 奥家 信宏 淵田 亜沙子 | | 奥家 信宏 淵田 亜沙子 | 奥家 信宏 |

【初診受付】 午前…8:30～11:00 午後…休診

【再診受付】 午前…8:30～11:00 午後…休診

※午後の診療は、予約以外は休診となります。但し、急患はこの限りではありません。

*手術、学会等により、診療時間の変更、担当医師の不在等があります。

*一般内科以外は予約を受け付けております。事前にご連絡ください。

*整形外科…再診の方は、予約をお願いします。(初診はこの限りではありません)。

*健康診断…各種健診を承ります。お電話にてご予約できます。(TEL0994-40-8782 医事課)

*放射線科…ご予約・紹介は専用直通電話とFAXへお願い致します。(TEL0994-45-5163 FAX0994-45-5271)

*歯科…ご予約は専用直通電話へお願い致します。(TEL0994-43-6468)

《初診の方は情報提供書をお願い致します。》

※かかりつけ医のある方は、当院に初診で来院される際、必ず紹介状をご持参ください。


医療法人青仁会 池田病院
〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下祓川町1830番地 <http://www.ikedahp.com/>

☎ 109941-43-3434

☎ 109941-40-1117