

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.39  
2014.FEB

♡ささえあい♡

♡かさねあい♡

## ごあいさつ

ノロウイルスによる感染性胃腸炎・食中毒  
血液浄化センター(旧:人工透析センター)

## 大人のぜんそくについて

日常生活の注意点・呼吸リハビリ

## ナーシングホームひだまり

入所介護部門 5階 朝食バイキング  
通所リハビリ部門 初詣

## お知らせ

池田メディカルフィットネスセンター/肝属地域リハビリテーションマップ掲載のお知らせ  
鹿屋体育大学 第62回全日本大学サッカー選手権大会 結果報告

## 外来診療表

## 治療の進歩？

女優のアンジェリーナ・ジョリーが乳房（乳腺）切除術を受けたことが国内で話題になりました。BRCA1やBRCA2などに遺伝子異常があると家族性の乳がんが高率におこることが報告されて、10年ほど前には既にヨーロッパのグループが臨床研究のデータを当時私のいたオランダがん研究所（NKI/AvL）で報告しているのを知り、ずいぶん乱暴なことをするんだなと思った覚えがありました。あれはまだ続いていたんだということと、確かに乳腺が無くなれば乳がんは原則起らない訳ですので不要になったら切ってしまうのは理にかなった治療なのかもしれないことを改めて感じました。

その一方、これまで手術でしか治療法が無かった疾患で、病気の理解や確かな診断法の確立により今では全く治療法が変わってしまったものもあります。胃の悪性リンパ腫がその一つです。手術で胃を切除する代わりにピロリ菌の除菌や抗がん剤治療+/-放射線治療にほぼ入れ替わりました。また、血液病の場合、骨髄移植が究極の治療となりますが、移植に関連した死亡がある一定の割合に起こることがネックとなります。慢性骨髄性白血病ではノバ社の内服薬により治療関連死のある同種骨髄移植がほとんど行われなくなりました。このようなことを私たちは治療の進歩と理解していた訳です。

とは言え急性白血病や難治性の悪性リンパ腫、多発性骨髄腫では骨髄移植がまだまだ重要な治療であることは間違いありません。当院でも来るべき日に少なくとも、治療関連による死亡のほとんどない自己末梢血幹細胞移植は出来るように準備だけは進めているところです。



副院長 大納 伸人



### ノロウイルスによる

## 感染性胃腸炎・食中毒に気を付けよう!



- ◆ノロウイルスは乳幼児から高齢者に至る広い年齢層で急性胃腸炎を引き起こすウイルスです。この感染症は年間を通して発生しますが、特に11月から3月の冬に多く発生します。
- ◆ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、感染者の吐物や糞便、ウイルスに汚染された貝類（特に二枚貝）などを介して、腹痛・下痢・おう吐・発熱（37～38℃）を引き起こします。
- ◆ノロウイルスの感染のほとんどが経口感染（口から体内に入り感染すること）です。

**予防方法** 最も重要な予防方法は手洗いです。

- 食事の前やトイレの後などには、せっけんを使いしっかりと手を洗いましょう。
- 下痢やおう吐などの症状がある方は、食品を直接取り扱う作業をしないようにしましょう。どうしても食品に触れる場合は、2回以上手洗いをしてから行うなど感染が広がらないように配慮して下さい。
- 下痢の症状が無くなったからといって安心してはいけません。感染者の便にはしばらくウイルスの排出が続きます。（2～3週間）
- 下痢やおう吐物の処理を行う際は、マスク・手袋を着用し、周りに広がらないよう注意して、早めに処理をしましょう。



## 治療

ノロウイルスに有効な抗ウイルス剤はなく、通常、対症療法(病気の原因を取り除くのではなく、症状を和らげたり、なくしたりする治療法)が行われます。

- 脱水症状や体力の消耗に気をつけ、水分と栄養の補給を十分に行うこと。
- 脱水症状がひどい場合（下痢やおう吐が半日以上続く）には病院での治療が必要です。

※対症療法で大切なことは、強い下痢止め薬を服用しないことです。無理に下痢を止めるとウイルスが腸管内に溜まり、病気の回復を遅らせることがありますので使用しないことが望ましいでしょう。



## 血液浄化センター (旧:人工透析センター)

当センターにおける診療がよりスムーズに進むよう昨年夏から増改築を行い、平成26年1月に「人工透析センター」から「血液浄化センター」へ名称変更を行いました。整備された事により透析治療・検査・病棟・リハビリ・栄養指導など各部門と協力し、更なるチーム医療で取り組んでまいります。

### 透析スケジュール

月・水・金曜	午前の部	08:10~14:00 (09:30までに入室)
	午後の部	14:20~22:00 (18:00頃までに入室)
火・木・土曜		08:10~14:00 (09:30までに入室)

<外部よりの臨時透析も受け入れています>



# 大人のぜんそくについて

今回のテーマは3回目の“大人のぜんそく”を取り上げています。

今回はぜんそく予防のための日常生活の注意点と呼吸リハビリについてお話しします。

## ★日常生活の注意点

### ●環境の改善

→ぜんそく発作の原因となる、ほこりやダニが溜まりやすいのはじゅうたんや畳です。一方、フローリングはほこりやダニが溜まりにくく掃除も容易なため、じゅうたんや畳に比べぜんそく発作が起こりにくくなります。

- ・掃除は毎日、掃除機か拭き掃除を行う。
- ・風呂場の湯気や台所の煙は換気扇で排気する。
- ・布団は週に1～2回位干して掃除機をかける。
- ・毛のあるペットは室内で飼わないようにする。
- ・家具は壁から少し離し風通しを良くする。
- ・換気を1日1回は行うようにする。(花粉の舞う季節には行わない)
- ・できるだけ室内に洗濯物を干さない。(ほこり、カビや菌の発生を防ぐ)

### ●感染予防

- ①栄養と休養を十分にとり、体力をつける。  
②手洗い、うがいをきちんとする。  
③冬の外出時はマスクを着用する。  
④室内と屋外の温度差を5℃以内、湿度は50%前後を保つようにする。  
⑤なるべく人ごみを避ける。

### ●水分補給

→こまめな水分補給をすることでどの乾燥を防ぎ、痰を出しやすくし、発作の予防にもなります。水分の目安：1日1000～1500ml

### ●ストレス・疲労解消

→心も身体も疲れがたまらないように、十分な休養や気分転換が必要です。睡眠を十分にとり、人と話したり、趣味をしたりなど、気分転換を図るようにしましょう。

### ●屋外活動(スポーツ)の注意点

→激しい運動をいきなり行くと、運動によってぜんそく発作が起こることがあります。湿度や温度が保たれた環境で、呼吸法を意識して行う水泳は、発作が起こりにくいと考えられています。また、ウォーキングなど適度な負荷の運動もおすすめです。1週間に3～5回、20分程度、軽く運動するのが理想です。

## ★呼吸リハビリ



呼吸器疾患の患者さんにとって、正しい呼吸法を身につけ、効率の良い呼吸を行うことが体力の消耗を防ぐ上でとても大切です。また、肩をリラックスさせて息を吐き出すことで、楽に呼吸を行うことができるようになります。

### ①口すぼめ呼吸

口すぼめ呼吸とは、息を吐き出す時に口をすぼめ少しずつ空気を出すことにより、空気の圧で気道や肺をひろげ空気が通りやすくする呼吸法です。通常の呼吸時よりもたくさん吐き出すことで、効果的な空気の交換ができるようになります。



### ②腹式呼吸

腹式呼吸を行うと、通常よりもゆっくりとした効率の良い呼吸になります。そのため、息切れは軽くなります。



★次のような症状がある時は、すぐに医療機関を受診しましょう

- ①喘鳴（ヒューヒュー、ゼーゼー）が激しい時
  - ②呼吸が苦しい時
    - 呼吸するとき小鼻が開くようになる
    - 肩を上下に動かして呼吸する
    - 息を吸うときにのどの下の辺りや肋骨の間がへこむ
    - 横になると苦しいので座ったままでしか呼吸ができない
  - ③あぶら汗をかく、唇の色や顔色・爪の色が青白くなる
- 話しかけても返事がしづらそうで、息苦しくて眠れない



こんにちは！保健師です。

1月の退院指導介入患者数 26名。指導内容は、糖尿病・透析・心不全・禁煙指導、精神的フォローなどです。

あっという間に2月になりましたが、寒い日が続いています。体調を崩さないよう栄養と休養を十分にとり、外出後は手洗い、うがいを忘れないようにしましょう。

地域医療支援センター(徳田、救仁郷)



**入所介護部門 5階 朝食バイキング**

ひだまりではホテルでの朝食バイキングのように、音楽を聴きながらちょっとリッチな気分を味わって頂くために毎月1回朝食バイキングを行っております。

1月は5階で行いました。

利用者様はいつもと違う雰囲気笑顔もみられ、どれから食べようか迷いながら料理を選んでおられました。自分の好みのものを選び、たくさんの料理を皿に盛りつけられ、いつも以上に食の進む方も多数おられました。

皆様大変喜ばれており、食事をしながら利用者様・職員と会話も楽しまれていました。



**通所リハビリ部門 初詣 ～ダイバーショナルセラピー～**

皆さんはダイバーショナルセラピーという言葉をご存知ですか？

ダイバーショナルセラピーとは、オーストラリアで30年ほど前に始まったケアの思想と実践であり、その人のもてる可能性を見つけ楽しさや幸福感の方向へ道を拓くセラピーのことです。

今回は「初詣に行きたい」との利用者様の声に応え、介護保険の縛りの中で希望を叶えるために初めて鳥居などを作成し、神主様より皆様に対しお祓いをして頂きました。

また、おみくじも用意し、引かれた利用者様が「大吉だ！！」と、内容を周りの方や職員に笑顔で読まれている姿や、お賽銭箱にお金代わりであるポイントカードを入れて、お参りされる姿等がみられました。

「お参りに行けなかったからひだまり神社で出来るなんて嬉しい」との声が聞かれました。



**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
49名	49名	50名	45名	48名	50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 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

## 池田メディカルフィットネスセンターで **リハビリライフ** 始めましょう!

平成26年  
4月1日  
**OPEN予定!**

### 池田メディカルフィットネスセンター

リハビリの専門職、理学療法士によるプログラムを実施!  
医療・健康面を考えた、あなただけの生活目標をかなえましょう!



※ 写真はイメージです

○池田メディカルフィットネスセンターは、運動に特化した短時間デイサービスです。個々の生活目標に合わせて、理学療法士が運動プログラムを立て、運動提供スタッフが徹底的にサポートします。

○心と身体を活性化して、自分らしい生活を取り戻しましょう!ご利用者様の生活課題の改善や転倒予防・介護予防・自立支援など、その人に合わせた目標を持って機能訓練を行います。

○大きく・ゆっくり・息を止めない運動は、普段使わない筋肉を刺激し効果的に体力を向上させることが出来ます。最近の研究では適度な運動が、循環器疾患・呼吸器疾患・生活習慣病・糖尿病・うつ病・認知症などに対して、治療効果を上げることが知られています。

○専門の資格を持つ理学療法士が、病気があっても、効果的かつ楽しく運動出来るプログラムを提供します。

#### OPEN予定地



池田メディカル  
フィットネスセンター

#### お問い合わせ

介護老人保健施設  
ナーシングホームひだまり内  
池田メディカルフィットネスセンター準備室

鹿屋市下祓川町1853  
TEL 0994-41-1200

### 肝属地域リハビリテーションマップ 掲載のお知らせ

当院は県より肝属地域リハビリ広域支援センター指定を受け、リハビリの啓発に努めて参りました。この度、平成25年度の活動としてリハビリマップを作成することになりました。その理由の一つとしては、「要介護者が住みなれた地域で生活できるよう対象者の状態や変化に応じて介護サービスや医療サービス等多様な支援を継続的かつ包括的に提供する」という地域包括ケア体制の整備の一環、もう一つは、広範囲なこのエリアでリハビリを必要とする方に対する情報提供が十分出来ない状況もみられます。そこで、リハビリ施設の疾患別リハビリの実施状況や訪問・通所のリハビリなどの実態について理学療法士会・作業療法士会・言語聴覚士会の協力のもとアンケート調査を実施し、リハビリに関わる支援者(介護支援専門員・相談員・市町村保健福祉担当など)に地域にどのようなリハビリがあるのか周知して頂き、地域のリハビリ資源の有効活用を努めて頂きたいと考えております。



URL : <http://www.ikedahp.com/ikedahp/about/tiiki.html>

### 鹿屋体育大学サッカー部 平成25年度 第62回全日本大学サッカー選手権大会 結果報告

#### 第3位(2年連続2回目)

H25/12/18(水) 2回戦

鹿屋体育大学 6-1(2-0) 中京大学  
江戸川区陸上競技場

H25/12/20(金) 準々決勝

鹿屋体育大学 3-2(1-1) 関西学院大学  
相模原麻溝公園競技場

H25/12/22(日) 準決勝

鹿屋体育大学 0-2(0-0) 国士舘大学  
味の素フィールド西が丘



## 池田病院 外来診療表

2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 (22日のみ)
透析内科	屋 万栄 阿部 正治	阿部 正治	屋 万栄 阿部 正治	屋 万栄 阿部 正治	屋 万栄 阿部 正治 春田 隆秀	春田 隆秀
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 (8日・22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	高木 弘一		寒川 卓哉 (8日・22日)
呼吸器外科				渡辺 有為 (6日・20日) 上久保 定一郎 (27日のみ)		
糖尿病内科					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 (13日・27日)	東福 勝徳	池田 大輔
リハビリテーション科						川津 学 (8日・22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 アングリオ	池田 大輔	東福 勝徳	
整形外科			川上 広高 (5日・19日) 中村 俊介 (12日・26日)		富永 博之 (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	
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。

池田病院 医療法人青仁会

〒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