

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. 43

2014.JUN

♡ささえあい

かさねあい♡

ごあいさつ

血液浄化センター通信

池田グループ職員研修/食中毒にご注意を!
第1回リウマチ患者・家族会(仮)開催

外来診療表

歯は全身の健康の原点です

歯を失う原因は歯周病と虫歯/成人の80%以上が歯周病/虫歯や歯周病にまつわる病気/虫歯・歯周病の予防と対策/噛むことの大切さ

口腔ケア清掃用具

ナーシングホームひだまり

お知らせ

池田メディカルフィットネスセンターサイト/池田病院ホームページモバイル対応
総合案内パンフレットリニューアル

ホタル

5月17日に恒例のホタルの夕べが行われました。今年はホタルが出るのが例年より少し遅く、連休の初め頃はチラホラでした。ホタルの夕べは80名の定員で募集しましたが、希望者が多く120名に増やしました（会場のデイサービスセンターの都合で制限をしています）がそれ以上に多くの方々がホタルを見に来て下さいました。

ちょうど暗くなってすぐ午後7時30分頃には、100匹以上のホタルがデイサービス庭園の竹藪の中に乱舞します。年々範囲が広がってきています。20数年前、「かのやのホタルと水と緑を守る会」の小牧 正男さんをお願いしてスタートした池田病院のホタルもすっかり地域に定着し、今年は「広報かのや」でも紹介されました。昭和53年に私が鹿屋に住みはじめた時はまだ自然のホタルが少数ながら見られましたが、数年後には見るができなくなりました。今多くのホタルに囲まれて自然の素晴らしさを味わっています。

来年は是非皆さんも足を運んで下さい。ホタルっていいものですよ。



理事長
池田 徹

池田グループ職員研修

『地域包括ケア体制の構築を目指して』

5月16日病院多目的ホールにて、講師に竹重 俊文氏（一般社団法人地域ケア総合研究所所長／長野県上田市）をお招きして、池田グループの目指す「地域包括ケア体制の構築」をテーマとした全職員対象の研修会を開催しました。

竹重講師は24年間におよぶ役場勤務による行政経験や、地域包括ケア先進国であるヨーロッパ5か国での現状視察から得られた豊富な知見のもとに、様々な視点から捉えた地域包括ケアを解説されました。在宅療養者にとって、住み慣れた地域で安心して暮らすことはとても大切なことであり、さらに、日常の支援や急変時の対応について、医療と介護・福祉事業者の間に密接で包括的な連携が存在していることがその十台になることなど、その要点を学ぶことができました。今後も地域の方々に最良の医療サービスをお届けできるよう、取り組んでいきたいと思っております。



食中毒にご注意を！



■食中毒の主な原因は「細菌」と「ウイルス」

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌もウイルスも目には見えない小さなもので、細菌が原因となる食中毒は夏場（6～8月）に多く、冬にはノロウイルスによる食中毒が毎年多く発生しています。これ以外でも様々な原因物質によって食中毒は1年中発生する可能性があるのです。

今回は夏場に多い、細菌による食中毒を予防するための3原則をお伝えします。



食中毒予防の3原則

つけない (洗う・分ける)

- ・手、調理器具はしっかり洗う
- ・肉や魚などは、他の食品に肉汁などがつかないように袋や容器に入れて保管する
- ・包丁・まな板は肉用、魚用、野菜用に使い分ける



増やさない (低温で保存する)

- ・冷蔵、冷凍が必要なものはすぐにしまう
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下が目安です
- ・作った料理は早めに食べる



やっつける (加熱処理)

- ・食品内部まで十分加熱する
- ・調理器具は、熱湯や漂白剤などで消毒・殺菌を行う



お

し

ら

せ

第1回 リウマチ患者・家族会(仮)を開催いたします。

リウマチ患者さんとご家族に、リウマチについての理解を深め、より良い療養を行って頂くために、また、患者さん同士、患者さん・ご家族と医療従事者の交流も目的としています。

7月5日(土)午後2時～ (1時間程度を予定しています)

※参加希望の方や詳しい内容が知りたい方は、7月4日までに整形外科外来看護師：平野までお伝え下さい。



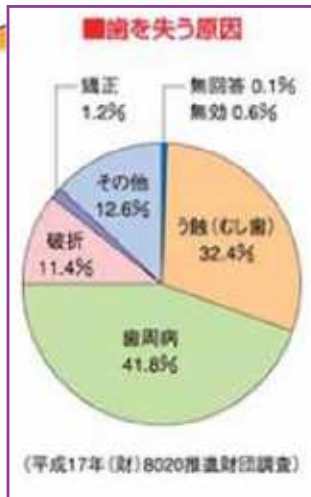
歯は全身の健康の原点です



病院に来られる患者さんには「食べることが一番の楽しみ」と言われる方も多いですが、その楽しみのためにはなくてはならないのが“歯”です。ところが、歯の寿命は、長くなった平均寿命に追いついていけず、歯を失う方が多いのです。歯の健康を保つことは全身の健康にも影響します。今回は自分の歯を健康に保つために知ってもらいたいことをお話していきます。

★歯を失う原因は、歯周病と虫歯

歯を失う2大原因は、歯周病と虫歯です。なかでも歯周病は、糖尿病や心臓病と同じ仲間の生活習慣病に位置づけられています。



★成人の80%以上が歯周病

歯周病はほとんど症状のないまま進行します。そのため、**歯茎が腫れる・ぐらぐらする→重度の歯周病** 気付いた時には手遅れということもある病気です。自覚症状がないため自分には無関係だと思いがちですが、**30歳を過ぎた成人の80%以上が歯周病**だと報告されています。

★虫歯や歯周病にまつわる病気

虫歯や歯周病は細菌による**感染症**です。これらの病気で以下の事を引き起こす恐れがあります。

- 歯周病を放置→**糖尿病**の悪化、女性の場合には早産の危険
 - 歯周病菌が血管に入り血栓を作る→**脳梗塞**や**心筋梗塞**を起こす
- また、噛む機能の低下から摂食障害や胃腸障害などを起こしたり、病気が進行して口臭が強くなると社会生活に影響し、精神的によくありません。



虫歯や歯周病による細菌が影響するところ

★虫歯・歯周病の予防と対策

虫歯の原因は歯垢です。そして歯周病の原因は歯垢の中にいる歯周病菌です。予防の基本は**歯垢を取り除く**ことです。



★ブラッシングのポイント

歯垢のたまりやすい所を重点的に、丁寧に磨くことが大切です。

★規則正しい食生活

甘いものの制限やだらだら食いを控えることが大切です。図に示すように、間食が増えると口の中が酸性になり、虫歯になりやすい状態が続きます。歯みがきするまで時間を空ける際には水でうがいをしておくだけでも予防になります。



★定期的な歯科健診

虫歯、歯周病予防には、歯みがきなどのセルフケアに加え、歯科医師や歯科衛生士など専門家のプロフェッショナルケアが欠かせません。健康診断は年に1～2回、真夏と真冬は歯茎が腫れる方が多いので、その少し前の6月や12月に受診することをお勧めします。



セルフケア

あなたの担当は歯肉から上の部分。毎日の正しい歯みがきでケアしてください。

プロフェッショナルケア

歯科医・歯科衛生士の担当は歯肉で隠れた部分。歯肉に隠れた部分にたまってしまった歯垢や歯石は歯みがきで取れないので専門家にお願ひしましょう。

★噛むことの大切さ

よく噛んで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、歯の病気を防いだり、消化・吸収を助けたり、健康に役立つ効果があります。

よく噛むことの効用として、右の図のことがあげられます。

★よく噛んで食べるための工夫

●急いで食べない

ゆっくりと味わって食べましょう。1口30回を目安によく噛んで食べましょう。

●飲み物で流し込まない

よく噛むと、食べ物が細かくなり、自然に飲み込めるようになります。



8020推進財団より引用

こんにちは！保健師です。

5月の退院指導介入患者数34名。相談内容で多いものは、糖尿病・透析・精神的フォローです。

今月は歯についてお話ししました。歯の健康を維持していくことは健康寿命(日常で介護を必要とせずに自立した生活のできる期間)をのばすことに繋がります。歯を綺麗に！

地域医療支援センター
徳田、救仁郷





口腔ケア清掃用具

●歯ブラシ●

【大 き さ】ヘッドが小さめの方が磨きにくい所にもよく届きます。
※歯周病の方は、毛先が細いものが、歯周ポケットに毛先を入れて磨けます。

【歯ブラシの毛】一般的なナイロン毛で、毛の硬さは普通からやわらかめ。

【交換時期】目安は1ヶ月くらい。毛先が広がってきたら交換してください。



交換の目安

●電動歯ブラシ●



一か所あたり2～3秒程度当てて移動しながら使用します。

●球形ブラシ●



咽頭部や上あごなどの口の中の粘膜を清掃するためのブラシです。

●スポンジブラシ●



棒にスポンジが付いていて、歯や粘膜の汚れをふき取る用具です。使い捨てです。

●吸引機能付き歯ブラシ●



歯ブラシのヘッドに吸引のカテーテル（チューブ）が付いています。歯ブラシに穴を開けてカテーテルを通して自分で作することもできます。

●舌ブラシ●



舌の表面の舌苔を除去する道具です。1日1回を目安に3～5回程度軽い力でブラッシングしてください。

●歯間ブラシ●



歯と歯の間や、ブリッジと歯肉の間など、歯ブラシでは磨けないところの清掃に使用します。

●デンタルフロス●



糸の部分を歯と歯の間に沿わせるように入れてから出します。

●ジェル状口腔湿潤剤●



ドライマウス（口腔乾燥症）により、のどが渇く、舌がひりひりする、口臭が気になる、味覚がおかしい、虫歯や歯周病が進みやすい、入れ歯がはずれやすかったり痛いなどの症状がある場合は口腔湿潤剤を用いることで口腔内の潤いを保ちます。



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。

血液浄化センター長の屋です。今月から血液透析についての情報を掲載していきます。腎不全が進行して末期腎不全になると、腎臓の機能が極度に低下するために透析療法が必要になります。透析療法とは、腎臓の代わりに体内の血液を人工的に浄化する治療法です。血液透析では、腕に針を刺してダイアライザーと呼ばれる人工腎臓に血液を送ります。この装置を通して血液中にたまった老廃物を取り除き、水分や電解質のバランスを整え、きれいになった血液を再び体に戻します。血液透析は1回約4時間、週3回が基本です。



屋 万栄 センター長

特徴と方法

- 週3回通院する
- 1回の透析は約4時間かかる
- シャント血管に針を刺し、血液をポンプで人工腎臓に送る
- 人工腎臓でろ過した血液を体内に戻す

自宅に透析機器を設置する在宅血液透析の方法もあります



穿刺の様子



実際の針の大きさ



血液浄化センター内部
1フロアーに104台の
ベッドが設置されてい
ます。



シャントの写真
手術により静脈が隆々と
太くなり、大きな針
を刺すことができます。



コンソールの写真
人工腎臓として老廃物
の除去と水分の除去を
行ないます。

今月は血液透析治療の仕組みをお届けしました。次号より血液透析を利用するなかで、大事な管理・検査・合併症・薬剤等について掲載します。次回「体重管理」

池田病院 外来診療表

6月

診療科目	月	火	水	木	金	土
一般内科	佐久間 真友子	久木田 稔正	中嶋 秀人詞	中嶋 秀人詞	佐久間 真友子	稲田 将孝 (28日のみ)
腎臓内科	吉留 悦男	吉留 悦男	池田 徹	池田 徹	吉留 悦男	
透析内科	屋 万栄 阿部 正治	村岡 良朗	屋 万栄 村岡 良朗	屋 万栄 村岡 良朗	屋 万栄 村岡 良朗 春田 隆秀	春田 隆秀
CKD専門外来		屋 万栄	野崎 剛			
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	中嶋 秀人詞
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 (肝臓内科)	井戸 章雄 (2日・16日・30日) 堀之内 史郎 沼田 政嗣	堀之内 史郎	佐久間 真友子 堀之内 史郎	堀之内 史郎	堀之内 史郎 佐々木 文郷	柴藤 俊彦 (14日・28日)
呼吸器内科	上野 史朗	上野 史朗	寒川 卓哉	俣木 浩子	上野 史朗	寒川 卓哉 (14日・28日)
呼吸器外科				渡辺 有為 (5日・19日)		
糖尿病内科		上久保 定一郎 (24日のみ)			西牟田 浩	
循環器科	東福 勝徳	池田 大輔 伊集院 駿	東福 勝徳	池田 大輔 東福 勝徳 (12日・26日)	東福 勝徳 友松 範博	池田 大輔
リハビリテーション科						川津 学 (14日・28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				池田 大輔	東福 勝徳	
整形外科			中村 俊介 (4日・18日) 青羽 学 (11日・25日)		富永 博之 (20日のみ)	
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 池田病院

〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下蔵川町1830番地 <http://www.ikedahp.com/>

☎ 109941-43-3434

☎ 109941-40-1117

リハビリ部門紹介

ひだまりでは、理学療法士5名・作業療法士3名・言語聴覚士1名でリハビリを行っています。また、レクリエーションワーカー1名・あん摩マッサージ指圧師が1名配置されており、幅広いサービスを提供しています。

リハビリは、介護度のある方を対象として1回20分の訓練を実施し、日常生活動作の改善を図るため、個々に応じたプログラムを提供しています。また、口腔機能の低下により飲み込みに障害がある方に対して、安全に食事が行えるよう機能訓練や食事形態の選択等も行っています。

リハビリについてご相談等ありましたら、お気軽にひだまりまでご連絡下さい。

リハビリ実績(1日平均)

通所リハビリテーション	38.85人/日
入所リハビリテーション	40.72人/日
マッサージ	25人/日



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
45名	45名	48名	40名	45名	52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、当施設が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「ひだまりのはほん日記」

介護老人保健施設
ナーシングホーム ひだまり
ショートステイ/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サイトのご案内

みなさまに、より見やすく、よりわかりやすくご利用いただくため、当センターホームページを新設いたしました。

今後とも内容の充実をはかり、皆様にお役立ていただけるホームページとなるよう取り組んでまいります。

アドレス：<http://www.ikedahp.com/fitness/index>

携帯の方は右記のQRコードを読み取ってご活用下さい。



池田病院ホームページモバイル対応のお知らせ

モバイルサイトの閲覧にスマートフォンをご利用されているお客様が増加していることを踏まえモバイル対応を行いました。一部、画面崩れが発生する可能性もありますが、以下の環境でPC版と同様に操作・閲覧が可能です。

右記QRコードを読み取ってご活用下さい。



総合案内パンフレットをリニューアルしました

最新の医療機器設置によるリニューアルと地域医療支援センターの設置に伴うご案内を追記しました。

池田病院の概要がわかりますので是非ご活用ください。

