

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. 44

2014.JULY

♡ささえあい♡

♡がさねあい♡

ごあいさつ

鹿児島リレーマラソン  
第6回青仁会ボウリング大会

新たな機能評価(3rdG:Ver.1.0)への取組み  
第23回合同納涼祭開催

外来診療表

## 夏だ！ビールだ！痛風だ！

尿酸が溜まりすぎると痛風に/尿酸値が7mg/dlを超えたら要注意!/私、もしかして痛風じゃ...?/もし痛風の発作が起こったら

ナーシングホームひだまり

血液浄化センター通信

お知らせ

鹿屋中央高校野球部激励会/腎臓病予防講演会  
第15回池田病院杯クラウンドゴルフ大会



## 地域包括ケアシステムの実現を目指して

にわかサッカーファンになって応援したサッカーW杯では、残念ながらグループリーグ敗退という結果になった日本代表。世界の壁は厚くて高い。一番悔しいのは選手たちのはずで、「胸を張って」とは言えませんが、「ドを向かずに」帰って来てほしいものです。さて同じころ日本では、病院や施設から「在宅」へのシフトを確かなものとする「地域医療・介護総合確保推進法」が成立しました。この中心となるのが「地域包括ケア」と呼ばれるものですが、これには以下の5つの視点による取り組みが、包括的、継続的に行われることが不可欠です。①医療との連携強化、②介護サービスの充実強化、③予防の推進、④見守り、配食、買い物など、多様な生活支援サービスの確保や権利擁護など、⑤高齢期になっても住み続けることのできるバリアフリーの高齢者住まいの整備、です。これを受けて当院では、介護サービスを担う恵仁会を含む「池田グループ地域支援チームプロジェクト（仮称）」を立ち上げます。言葉で言えるほど簡単な取り組みではありませんが、医師、看護師、社会福祉士、ケアマネージャー、リハビリ療法士などからなるこのチームで戦略を立て、さらに現場で直接サービス提供するスタッフとともに全員一丸となって、厚くて高い壁を乗り越えて行く覚悟です。私たちは、みなさんが住み慣れた地域で、安心して暮らせる体制づくりの中心となる「地域包括ケアシステム」の実現を目指します。大切なのは個々の力とチームワークです。



病院長  
池田大輔

## 新たな機能評価(3rdG:Ver.1.0)への取組み ～医療の質継続的な向上を目指して～

当院では平成11年7月に、日本医療機能評価機構の認定を取得して以来、今回、3回目の更新の時期を迎えました。

病院機能評価は、平成25年4月より新たな機能評価の枠組みと評価項目（機能種別版）にて運用が開始されており、「病院機能評価 機能種別版評価項目3rdG:Ver.1.0」での受審となりました。昨年10月より具体的な受審準備を開始し、診療部門・看護部門をはじめとした病院機能評価準備委員会をもとに、職員一丸となって取り組みました。受審では、病院全体としての管理・運営のあり方、個々の部署の業務のあり方、複数部署と関連する連携業務のあり方等に関して、改善すべき事項が鮮明になり、今回の受審を契機に整備や解決が図れた項目も多くありました。今後は各項目の見直しとレベルアップを、継続して実施できるような体制づくりが課題といえます。

審査を受けるために組織をあげて準備してきたプロセスが重要です。一つの目標に向かって職員が一丸となることで、病院運営を支える力となり、医療の質や患者満足度向上のためのマネジメント・サイクルを廻す、継続的な改善を怠ってはなりません。病院機能評価の受審は新たなスタートラインであり、今後も継続して活動を進めたいと考えています。



病院機能評価受入担当  
医事課 副主任  
永射 強



第  
23  
回

池田病院グループ

# 合同納涼祭

平成  
26  
年

8月2日 土

開演

PM 6:30~

場所

池田病院駐車場

## 会場内及び駐車場のご案内



## シャトルバスを ご利用下さい。

いこいの森から会場まで、シャトルバスが運行しております。  
(PM6:15より)



## プログラム

MBC TV、ラジオで  
おなじみの

猪俣睦彦  
(むっちゃん)

歌と  
おしゃべり



バルーンブッファーマー  
ピッピ



MBCタレント  
原口智衣



他にも楽しい催し物をご用意しております

## おことわり

駐車場は病院内及び、市民いこいの森運動広場よりシャトルバスをご用意しておりますが、両方満車になり次第、祭り会場へのご入場を制限させて頂く場合がございますのであらかじめご了承下さい。



# 夏だ！ビールだ！痛風だ！

かつて「ぜいたく病」と呼ばれた痛風は、今や生活習慣病の1つとなっています。特に夏は汗をよくかいて、脱水から尿酸値が上がることで痛風発作が起きやすい時期です。今回は痛風の解説と予防方法、発作時の対処方法についてお話しします。

## ★尿酸が溜まりすぎると痛風に

痛風は血液中の尿酸が過剰に増えて結晶をつくる病気です。（下図参照）

尿酸とは体内のプリン体などからできる老廃物の一種でほとんどが腎臓から尿に排出されます。昨今では病気発症が若年化し30代の男性に増えており、このうち約50%の人が足の親指の付け根に痛みを起こします。痛みが消失してもそのまま放置することで**脳梗塞や心筋梗塞などの合併症**を起こすこともある病気です。

### Q. プリン体って何？

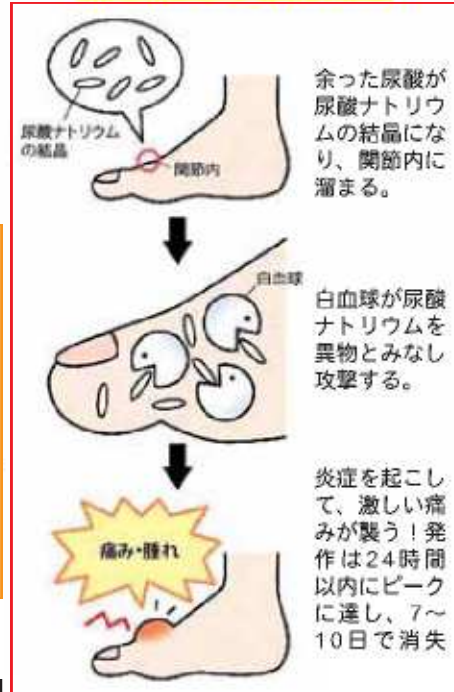
A. 尿酸の元になる物質がプリン体。プリン体は古い細胞のカスで、体内で生成されるのが7～8割、食事などで摂取するものが2～3割と言われています。

### Q. プリン体を多く含む物は？

A. 肉や魚、魚介類の卵や干物、内臓、ビールなどに多く含まれます。



## 痛風が起こる仕組み



## ★尿酸値が7mg/dlを超えたら要注意！

尿酸値の数値	対処方法
7,0mg/dl以下	正常値。今後も正しい生活習慣を。
7,0～8,0mg/dl	イエローカード。生活習慣の改善を。
8,0～9,0mg/dl	専門医の受診し、生活習慣の改善を。
9,0mg/dl以上	レッドカード。ただちに専門医の受診を。

自分の尿酸値を知り、早めに適切な対処をしましょう。

## ★私、もしかして痛風じゃ…？

### 【まずは自分の体をセルフチェック】

<input type="checkbox"/> 肉や魚、内臓料理をよく食べる	<input type="checkbox"/> 食べるのが早い
<input type="checkbox"/> 激しい運動をよくやっている	<input type="checkbox"/> お茶や水はあまり飲まない
<input type="checkbox"/> 太りすぎだ	<input type="checkbox"/> つい食べすぎてしまう
<input type="checkbox"/> 仕事は楽しいが頑張りすぎる傾向にある	
<input type="checkbox"/> アルコール(特にビール)を毎日飲む	
<input type="checkbox"/> 親や兄弟に痛風患者がいる	
<input type="checkbox"/> 高血圧や脂質異常症(高脂血症)、糖尿病である	

心当たりが3つ以上あると高尿酸血症(痛風予備軍)。受診して尿酸値を調べましょう。**赤い字**の項目は特に注意です。

## 痛風発作の起こる部位





## 【尿酸値を上げないポイント】

### ●肥満の解消●

肥満は痛風の大敵。急激なダイエットは尿酸値を上げるため、1ヶ月に1kg減を目安にしてください。



### ●アルコールを控える●

ビールだけでなく、焼酎などのアルコールそのものが体内の尿酸量を増やし、尿酸の排泄機能を低下させます。

※ノンアルコールビールでもプリン体を含む物があるため飲み過ぎ注意です。

### ●食事でプリン体を取り過ぎない●

レバーなどの動物の内臓や魚の干物などにはプリン体が多く含まれるため、大量に食べたり、頻繁に食べないようにすることも大切。



### ●水を飲んで尿をしっかり出す●

腎機能や心機能が低下している人でない限り、十分な量の水分をとってください。

### ●有酸素運動が効果的●

激しい運動はかえって尿酸値を上げます。勧められる運動はウォーキングです。



### ●ストレスを溜め込まない●

痛風患者の多くは、負けず嫌いで責任感が強く、精力的に行動するタイプです。心身のストレスはこまめに解消し、リラックスする時間を増やしましょう。

## ★もし痛風の発作が起こったら

### 【発作が起こる要因】

飲酒やプリン体の過剰摂取、過労や過度のストレス、激しい運動などが考えられます。発作が起こる前に、患部がムズムズするなどの前兆を感じる人もいますが、たいていは突然起こります。

### 【発作時の対処方法】

- ①患部を冷やす。
- ②安静にする。患部のマッサージは逆効果。動くときもできるだけ患部に負担をかけないようにしましょう。
- ③患部を心臓より高くする。
- ④症状が治るまで禁酒。
- ⑤アスピリン系の鎮痛薬(バファリンなど)はかえって症状を悪化させるので、鎮痛薬を用いず、専門医を受診する。



### こんにちは！保健師です。

6月の指導介入患者数30名。指導内容で多いものは、糖尿病・シャント管理・退院支援です。

ビールがおいしくなる季節になりました。尿酸値が高い方は今一度、生活習慣を振り返ってみましょう。痛風発作の痛みは耐え難いものようです…

地域医療支援センター  
徳田、救仁郷





**通所リハビリ部門 ポイント還元**

ひだまり通所ではポイント制を実施しています。

では、ポイント制とは何か？利用者様が、日常生活で行う食器の片付けや台拭き、自主的な歩行訓練や自転車こぎなど自分の為になる事を主体的に行うことでポイントを獲得し、貯まったポイントを外出やドライブ等に還元することができます。

一人ひとり目標があり、皆さんそれを楽しみにポイントを貯めていらっしゃいます。今回、ポイント還元にてドライブツアーやバラ園見学を行いました。「最高だった。」「行ってよかった。」や「今度はまた別の場所へ行きたい」と喜びの声が聞かれました。



400ポイント・ドライブツアー：  
「あすぼる大崎足湯」



400ポイント・ドライブツアー：  
「かのやばり園」



400ポイント・ドライブツアー：  
「神川大滝」

**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	50名	51名	45名	49名	54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**  
ショートステイ/通所リハビリ/訪問リハビリ  
代表 (0994) 41-1200/通所 (0994) 41-1725





# 鹿児島リレーマラソン

6月15日(日)霧島ヶ丘にて鹿児島リレーマラソン(1.5km×28周)が行われ、IKEDA乱ナースからは女性2名を含む14名が参加しました。今回は、スタート直後から坂道を下り、ばら園の中を下るだけドって後半はひたすら坂道を上ってくるというかなり過酷なコースでしたが、時折雨の降る中、お互いに応援し合いながら一生懸命タスキを繋いでいきました。「3時間を切るぞー！」を目標に、今後もいろいろな活動を通じてメンバー間の親睦も深めつつ、体力強化を行っていききたいと思います。



# 第6回青仁会ボウリング大会

日時：6月24日 19時スタート  
 場所：笠之原ボウリングセンター  
 参加チーム数 31チーム  
 参加者数 196名



### 団体の部

- 1位 医事課・診情・フロアB
- 2位 1階病棟C
- 3位 血液浄化センターA

### 個人の部

- |      |         |
|------|---------|
| (男性) | (女性)    |
| 山口さん | 本さん     |
| 河内さん | 中村(仁)さん |
| 諏訪さん | 川地さん    |



# 池田病院 外来診療表

## 7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	稻田 将孝 (26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	西本 紀一郎 (12日のみ)
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 隆秀	春田 隆秀 村岡 良朗
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 (7日のみ) 堀之内 史郎 沼田 政嗣	堀之内 史郎	平峯 靖也 佐久間 真友子 堀之内 史郎	堀之内 史郎	有馬 卓志 森内 昭博 堀之内 史郎 佐々木 文郷	柴藤 俊彦 (12日・26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 (12日・26日)
呼吸器外科				渡辺 有為 (3日・17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 伊集院 駿	東福 勝徳	池田 大輔 東福 勝徳 (10日・24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 (12日・26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
午後(予約のみ)				池田 大輔	東福 勝徳	
循環器科			井内 智洋 (2日・16日・30日) 伊集院 俊郎 (9日・23日)		富永 博之 (4日・18日)	
整形外科						
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。

※予約に関するお電話は午後2時～5時の間をお願い致します。

※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 鹿児島県鹿屋市下絨川町1830番地 http://www.ikedahp.com/

☎ 109941-43-3434

☎ 109941-40-1117



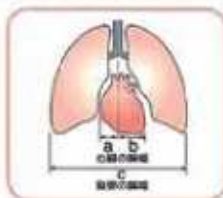
血液浄化センターより、透析治療に関する様々な情報をお届け致します。

## 体重管理

透析患者さんでは尿が十分に出ないため、摂取した水分量はそのまま体重の増加につながります。水分のとり過ぎは心臓の負担になるため、体重管理はとても大切です。水分管理を行うときに目標とする体重をドライウエイトといいます。ドライウエイトは体内に余分な水分がないときの体重で、透析終了時に目標とする体重です。血圧や心胸比を参考に医師が数値を決めますが、食事量や血圧などに応じて定期的に見直します。



心胸比 (CTR) は胸部レントゲン写真を見て胸郭の横の大きさに対し、心臓の大きさがどのくらいの割合かをみます。



月1回レントゲンを撮ります。

心胸比 50%以内を目標

心胸比 =  $(a + b) \div c \times 100(\%)$

● 心胸比 (CTR) が大きい時は、余分な水分が貯留している可能性があり、ドライウエイトを下げる必要があります。

● 心胸比 (CTR) は心臓に病気があるときなども大きくなります。

〈ドライウエイトが適切でないとき〉

せついドライウエイト (心胸比が小さい)	適切なドライウエイト (心胸比が基準値内)	おまいドライウエイト (心胸比が大きい)
筋力がない 胸内のつれ 血圧が強くなる シャントが閉塞する危険がある	体調がよい むくみがない 血圧が安定する	からだが重い むくみがある 血圧が高い 息苦しい 心不全になりやすい
ドライウエイトを上げる必要があります	適正ドライウエイト	ドライウエイトを下げる必要があります

### ※体重増加の目安

中1日3~4% (ドライウエイト50kgなら、1.5~2.0kg)

中2日5~6% (ドライウエイト50kgなら、2.5~3.0kg)

※血液透析による1時間で水を引く量は、通常男性800ml以下、女性700ml以下です。

### 水を引く量が多いと…

→強いこむら返りや耳閉感、口渇。最もひどい時は血圧が低下し意識消失

今月は体重・水分の管理をお届けしました。血液透析治療では一番大事なことですが、日々の体調の変化で変動するため患者-医師間での情報共有が必要です。次回は「血液透析の定期血液検査」です。



## 鹿屋中央高校野球部激励会

6月23日(月)、第96回全国高等学校野球選手権の鹿児島県大会第1シードとして甲子園を目指す鹿屋中央高校野球部の激励会を開催しました。

当日は、池田病院多目的ホールにて医療法人青仁会池田徹理事長、社会福祉法人忠仁会池田志保子理事長、池田病院池田大輔院長より激励の言葉を送り、映画鑑賞を行いました。

続いて職員レストラン「和」にて縁起をかついで『オリジナルIKEDAカツカレー』を食べて頂きました。

山本信也監督をはじめ部員54名・マネージャー4名に対し200食を準備しましたが、約1時間で完食しました。

7月5日開幕の大会では、大隅半島から初の夏の甲子園を勝ち取って欲しいと思います。



## 腎臓病予防講演会

6月12日(木)鹿屋市保健相談センターにて腎臓病予防講演会が開催されました。池田徹理事長による「肝腎かなめの腎臓のはなし」について講演が行われました。235名もの多くの方が参加されました。

当院でも、腎臓病の患者様に対し、より良い医療サービスが提供出来るように様々な取り組みを行っています。今後も地域活動を通じ、地域住民の方々や医療関係者への情報発信していきたいと思ひます。



## 第15回 池田病院杯 グラウンドゴルフ大会



日時:平成26年7月28日(月曜日)  
受付 8:00 開会式 8:30  
会場:かのや グラウンド・ゴルフ場  
主催:医療法人 青仁会 池田病院  
主管:鹿屋グラウンド・ゴルフ協会