健康生活インフォマガジン
池田病院だより

あいことば

♥ささえあい　かさねあい♥

Vol.50
2015.JAN

ごあいさつ

冬太りを解消しよう！

どうして冬は太るの？／冬は痩せやすい季節！
冬太りの防止は？／冬太り時の対処法は？

ナーシングホームひだまり

血液浄化センター通信

1月 外来診療表

お知らせ

忘年会 青仁会・恵仁会 ／ おおすみ呼吸器疾患研究会
アブレーション治療 ／ デジタル乳房X線撮影装置導入
第47回 九州人工透析研究会総会(発表) ／ 職員旅行

新年の御挨拶

理事長　池田　徹

皆様、明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願い申し上げます。

昨年は12月に衆議院選挙があり、慌ただしい年末でした。異常気象による多くの自然災害もあり、あまり良い年ではありませんでした。景気の低迷は医療、介護にも影響が出ています。また、鹿屋を含む大隅半島は医療資源、特に医師、看護師不足は深刻です。幸い私共の池田病院は昨年も４名の常勤医師が増え、診療内容も充実してきました。更に今年は新たに脳外科の常勤も決まり、一層充実した体制がとれるようになります。とはいっても多くの外来、入院に対応するにはまだまだ人材が欲しいのが現実です。今後も優秀なスタッフを集めるために努力していきたいと思っています。

今年も『私たちは、笑顔と真心で最良の医療サービスをお届けします。』をモットーに職員全体で取り組んでいく覚悟です。皆様方の御協力、御助言を数多くいただけますようにお願い致します。困った時はいつでも池田グループにご相談下さい。

介護老人保健施設
ナーシングホームひだまり
副施設長　中嶋八穂

皆様、明けましておめでとうございます。

平成2年に介護老人保健施設ナーシングホームひだまりが開設され、今年は25年目に入りました。

老健施設は制度施行時は全国に200ヶ所ほどでしたが、高齢社会が進み、時代と共に医療も介護も変わってきました。今では4000ヶ所に増えており、老健に対するニーズは年々高まっています。

介護保険は３年ごとに制度の見直しが行われることになっており、今年は(2015年)その見直しの年になります。

日本における高齢者数がピークを迎える“2025年問題”を見据えた医療・介護制度を一体で改革する「地域医療・介護推進法」が成立し、介護保険サービスの見直しが図られます。

今年4月からの見直しとして

・低所得者の保険料を軽減

・介護度の必要度の低い「要支援１～２」

の方の通所・訪問介護サービスを介護保険事業から切り離し市町村事業へ移行します。

又、一定の所得のある方は８月から１割から２割に引き上げられます・・・等。

介護保険が始まった2000年には3.6兆円だった介護給付も今や10兆円を越え“2025年”には21兆円までに膨れ上がると予測されています。

誰もが安心して使えた介護保険の制度も今や利用者負担が増えてきました。

サービスを制限するようなことのないよう市町村がどのように対応していくのか新しい地域支援事業に期待したいです。

今年も地域に貢献できる老健施設ひだまりでありたいと願っております。

皆様にとって今年が良い年でありますように。

看護部長　前野 かつ子

皆様、新年あけましておめでとうございます。皆様にとって今年が実り多い年になりますよう心から願っております。

平成26年の１年を振り返ってみますと色々なことがありましたが、皆様のご協力のおかげで、何とか１年を乗り切ることが出来ました。平成26年５月には機能評価の受審がありました。１年以上前から少しずつ準備はしていたものの、４度目の受審ということで油断もあったのか、何となくのんびりとしていました。しかし、受審日１ヶ月前になって、多くのできていないことが露呈し、それから皆で必死に資料作りやカルテの見直しを行いました。結果は、今までにない程の高い評価をいただきましたが、しなければならないことをきちんとしていくことの大切さをつくづく感じました。受審を原点にどう継続させていくかを模索しています。また、平成26年12月１日から、２階西病棟(34床)をDPC(診断群分類別包括評価)対応の病棟として何とかスタートさせることが出来ました。８月頃から何度となくシミュレーションを重ね、色々な部署に負担を掛けながらの船出でしたが、医師を始め、医事課、検査室、画像診断室、リハ課、ME課などの協力を得て一日一日を乗り越えています。

平成27年は、乳腺外科や脳外科の対応も始まっていく予定です。診療科が増えることは、地域の人々を支えるためにも必要なことですので、看護部としても最大限の努力をしなければならないと考えています。さらに、平成26年度から取り組んでいるWLB(仕事と生活の調和)事業を活用し、働きやすい職場環境はもとより“働きがいのある職場づくり”のためにはどうしたらよいか常に考えていきたいと思います。

今年もどうぞよろしくお願いいたします。

あけまして　おめでとうございます

本年もよろしくお願い致します。

私たちと一緒にリハビリライフ始めましょう！

リハビリ特化型デイサービス

医療法人 青仁会

池田メディカル フィットネスセンター
Ikeda Medical Fitness Center

○　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サポートします。

40歳以上で身体に不安のある方も
月/木曜日の15時45分～17時15分、ご利用できます。
お問い合わせは、４５－４５３６：ほしの

『冬太り』を解消しよう！

冬はイベントの多い季節です。
年末から、クリスマス、忘年会、お正月と行事がたくさんありました。
さらにこの後、新年会、バレンタイン……と続く人もいるでしょう。
加えて寒くなると運動する機会もやる気も減りがちです。ある日体重計に乗ってみたら、「・・・・・!」と絶句することも…あるかもしれません。
今回はそんな『冬太り』にサヨナラするための、あれこれをご紹介します。

そもそも、どうして冬は太ってしまうの？

冬太りする人の生活を見ていくと、大きく分けて次の2つが原因になります。

●エネルギー消費量が減る

寒くて外に出る機会が減り、運動量が減る。休暇も多い。
「冬の間は、運動はお休みしちゃおう」
「こたつでゴロゴロして、お菓子をつまんでいるのが幸せ」というタイプ

●エネルギー摂取量が増える

付き合いから、忘年会・新年会などの宴会が多い。
食事もたくさん食べ、お酒もたくさん飲む。
正月に実家に帰ると、美味しい料理がたくさん出る。
クリスマスやバレンタイン等、ケーキや甘いお菓子を食べる機会がある。

食べるエネルギー＞燃やす(消費する)エネルギー ＝ 太る

この方程式に当てはまると、冬太りになってしまいます。
「わかっているけどちょっとだし…」の積み重ねが脂肪蓄積に繋がってしまいます。

実は、冬は痩せやすい季節です

「冬は太るものだし…」と言い訳してはダメですよ。
実は、寒い冬の時期は、体温を上げるために、
体内で燃やすエネルギー量は多くなります。
夏に比べて基礎代謝は高くなり、
冬の体は痩せやすい状態にあるのです。

冬太りを防止するなら予防が大事！

冬太りになってしまうと、つらいダイエットを始めなければいけませんので、太る前に防止することがもっとも楽な方法と言えます。ポイントは以下の4つです。

1 食べる量を減らす

外食をしても食べる量が少なければ太ることはありません。ただ、目の前にごちそうが並んでいると食べたくなるのが人間です。これをグッと我慢できるようになると冬太りとおさらばできるでしょう。

2 食べ順を考える

血糖値を急激に上げないように食べれば、外食でも太りにくくなります。

1. スープ系を飲む
2. 野菜系を食べる
3. 肉、魚系を食べる
4. 炭水化物系を食べる

3 連チャンをしないようにする

年末年始イベントがたくさんあり、続けて参加しないといけないこともあるでしょう。この連チャンが冬太りの原因になってしまう可能性が高いのです。もし、暴飲暴食をしてしまったら、日にちを空けて一度リセットしておくことが大切です。

4 イベントがない時はできるだけ摂生する

外食をしない日には摂取カロリーを控えめにしておきましょう。食べ過ぎてしまう脳に制限をかける意味もあります。食欲は一度解放してしまうと、抑えるのが大変です。

冬太りになってしまった時の対処法は？

もし、冬太りをしてしまったら、すぐにダイエットをして解消することをオススメ致します。太り始めは元に戻しやすいからです。

エネルギー摂取量を減らそう ⬇

食事を摂り過ぎた場合やたくさん食べる予定の時には、その食事の前後で調整をして、総エネルギーが日頃とあまり変わらないように気をつけましょう。野菜から食べるようにして、おつまみなどは低カロリーのものを選ぶと良いでしょう。

・低カロリーなおつまみ
冷奴　枝豆　こんにゃくの刺身
もずく酢　冷やしトマト　焼きナス
しいたけの網焼き　きゅうりの梅肉添え
ほうれん草のおひたし　等々

エネルギー消費量を増やそう ⬆

本格的なスポーツを始める必要はないのですが、日頃の行動にプラスして多めに動くように心がけてみるのはどうでしょう。

・階段を使う
・駐車場では遠くに止めて、歩く距離を増やす
・手荷物を重くして筋力も使うようにする
・テレビを見ながらで足踏みやストレッチを行う
・食後、5分でも10分でもウォーキングを行う
・毎日体重をはかる

等々、今行っている運動などあれば、プラスして少し多めにするだけでも効果があると思います。

こんにちは！保健師です。

12月の退院指導介入患者数２２名。指導内容で多いものは、透析導入後の自己管理・精神的フォロー・糖尿病指導です。
早いもので、あっという間に新年を迎えてしまいました。年々早く感じるのは、自分が年を取ったという証拠なのでしょうか･･･。

地域医療支援センター：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**

平成26年度リハビリ部門活動内容

今年度、リハビリ部門では個人個人が一つのテーマを絞って業務に取り組み、その結果を検証するために計画を立て、各学会等で発表させていただきました。今年度も残すところ約3ヶ月となりましたが、この取り組み内容を基に、さらに良いリハビリの提供を目指していきたいと思っています。

7月　**第15回九州ブロック介護老人保健施設大会（熊本県）**
演題発表：胃瘻から3食経口移行に成功した症例
言語聴覚士：瀬戸口　和茂

8月　**○ひだまり入所会議勉強会**
演題発表：介護職における腰痛の実態
理学療法士：早瀬　直也

○第37回院内研究発表
演題発表：「ノーリフト」への取り組み
作業療法士：入佐　誠

11月　**九州理学療法士・作業療法士合同学会2014**
九州初。くらしを考える～障がいと生涯を見つめる～（佐賀県）
演題発表：歩行補助具を使用した2ステップテストについて
理学療法士：新垣　真希人

2月　**症例報告会（予定）**
理学療法士：前間　秀人、早瀬　直也

今後は、「退所前訪問の早期実施」、「地域密着型リハ」を目標に活動していき、利用者様へ寄り添ったリハビリの実現に向け、職員一丸となって取り組んでいきます。

青仁会 忘年会 IKDグランプリで優勝しました!

平成26年12月9日に大黒グランドホテルにて青仁会忘年会が行われました。
忘年会では"IKDグランプリ"と題した職員募集による余興があります。
今年は4組の応募があり、ひだまりも"チーム力"というテーマを掲げて総勢41名で参加しました。
IKDグランプリの結果は、私達ひだまりが優勝！あっと驚くほどの賞金を頂きました。
今年も元気で楽しく地域の為、利用者様の為"チーム力"で頑張ります。

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
64名	58名	53名	53名	61名	60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）・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://ikeda-hp.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

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。

腎臓の機能を長持ちさせるには日常生活管理が大事です。

慢性腎不全の進行を抑えるために

慢性腎不全の治療にあたっては、腎不全を進行させる因子をできるだけ抑えることが大切です。そのためには日常生活上の注意、食事療法、薬物治療が基本となります。

名古屋大学大学院 腎不全治療システム学講座 准教授
伊藤 貞嘉 先生

ポイント1 腎不全の原因となる病態を治療し、コントロールする

＊例えば糖尿病性腎症では血糖コントロールが重要

ポイント2 腎不全を慢性に進行させる因子を抑える

＊高血圧、たんぱく質のとりすぎ、高コレステロール血症、喫煙など

ポイント3 慢性腎不全を急激に悪化させる因子を避ける

＊発熱や下痢などによる脱水、解熱鎮痛剤の使用など

これらの進行因子を抑えるために3つの基本を守りましょう！

1. 日常生活上の注意
2. 食事療法
3. 薬物治療

定期検査によりご自身が病気を知り、積極的に治療に参加する姿勢が大切です。

保存期慢性腎不全の治療目標

腎機能低下のスピードを抑える
↓
透析を避ける、または先のばしにする

早期には自覚症状がないことも多い疾患です。
早期発見・早期治療がとくに重要です。

腎不全が進行すると・・・

腎臓の働きが約10%以下になると、尿毒症のさまざまな症状が現れます。
この頃には、透析などの治療が検討されます。

慢性腎不全の保存期療法

腎不全になると腎臓の働きが大きく損なわれるので、きめ細かい総合的な対策が必要になります。

腎臓のはたらき	治療法
1. 老廃物の排泄	1. 低たんぱく食、経口吸着剤（薬用活性炭）の服用 低たんぱく食は尿毒素の産生をある程度減らす効果があります。 経口吸着剤は尿毒素を体外に排出させます。
2. 水分の調節	2. 塩分制限、利尿薬の服用 体内に水分が蓄積した場合には、塩分制限を厳しくして、利尿薬を用います。
3. 電解質（ナトリウム、カリウム、カルシウムなど）の調節	3. 低カリウム食、カリウムの低下をはかる薬の服用。リン上昇には炭酸カルシウムなどの服用 カリウムが上昇した場合には、豆やイモ類、果物、生野菜など、カリウムが多く含まれる食品は避けましょう。
4. 血液を弱アルカリ性に保つ	4. 重曹の服用 血液が酸性に傾くと、カリウムやカルシウムの異常が起こり、ときには生命に危険をおよぼすこともあります。
5. 血圧の調節	5. 塩分制限、降圧薬の服用 腎臓病の方には、ACE阻害剤やARBなど、腎臓を保護する作用を持つ降圧薬がよく使われます。
6. 造血ホルモン（エリスロポエチン）の分泌	6. エリスロポエチン製剤の投与 腎性貧血には、エリスロポエチン製剤を注射することで、多くの場合、改善がみられます。
7. ビタミンDの活性化	7. カルシウム、活性型ビタミンDの服用 カルシウムや活性型ビタミンDの服用により、腸からのカルシウム吸収を助け、骨がもろくなるのを防ぎます。

日常外来診療では、塩分の制限が第一であることを説明しています。

＜慢性腎臓病の治療目標＞
腎不全の進行を遅くし、腎不全を先延ばしにする。

IKD 池田病院　外来診療表　1月

	診療科目	月	火	水	木	金	土
午前	一般内科	今中　大	久木田 稔正	佐久間 真友子	中嶋 秀人詞	佐久間 真友子 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 (31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　良朗 春田　隆秀	春田　隆秀 村岡　良朗
	CKD専門外来		屋　万栄	野﨑　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	樋口 雄二郎	白石　匡史		岩田　真一	平松　有	
	消化器内科 (肝臓内科)	井戸　章雄 (5日・19日)	有馬　卓志	平峯　靖也	今中　大	森内　昭博	柴藤　俊彦 (10日・24日) 有馬　卓志
		堀之内 史郎 佐久間 真友子	堀之内 史郎	堀之内 史郎 今中　大	堀之内 史郎	堀之内 史郎 佐々木 文郷	今中　大
	呼吸器内科	上野　史朗	上野　史朗	寒川　卓哉	侯木　浩子	上野　史朗	寒川　卓哉 (17日・24日)
	呼吸器外科				横枕　直哉 (15日・29日)		
	糖尿病内科		上久保定一郎 (27日のみ)			西牟田　浩	
	循環器内科	東福　勝徳	池田　大輔 伊集院　駿	東福　勝徳	池田　大輔 東福　勝徳 (8日・22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 (10日・24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 渕田 亜沙子	奥家　信宏 渕田 亜沙子	奥家　信宏 渕田 亜沙子		奥家　信宏 渕田 亜沙子	奥家　信宏
午後(予約のみ)	循環器科				池田　大輔	東福　勝徳	
	整形外科			音羽　学 (7日・21日) 中村 俊介 (14日・28日)		冨永　博之 (9日・23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	舩迫　和		舩迫　和	舩迫　和	舩迫　和	舩迫　和
	歯科	奥家　信宏 渕田 亜沙子	奥家　信宏 渕田 亜沙子	奥家　信宏 渕田 亜沙子		奥家　信宏 渕田 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時の間でお願い致します。

＊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…受診希望の方は、ご予約をお願いします。(急患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)
＊乳腺外科…お電話にてご予約できます。(TEL0994-40-8782　医事課)
＊歯　　科…ご予約は専用直通電話へお願い致します。(TEL0994-43-6468)

※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。

IKD 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.ikeda-hp.com/
☎ [0994]-43-3434
FAX [0994]-40-1117

平成２６年 忘年会 青仁会・恵仁会

おおすみ呼吸器疾患研究会

12月3日、おおすみ地区ではじめての呼吸器勉強会が開催されました。

○特別講演Ⅰ

「動画でみる呼吸器疾患」

大隅鹿屋病院呼吸器外科 部長 櫻木徹先生
座長：牧瀬内科クリニック 院長 牧瀬洋一先生

○特別講演Ⅱ

「肺炎診療のポイント」

池田病院呼吸器内科 部長 上野史朗先生
座長：山内クリニック 院長 山内慎介先生

アブレーション治療

アブレーションとは、心臓の拍動リズムに異常を来して脈拍数が多くなる、「頻脈性不整脈（ひんみゃくせいふせいみゃく）」という病気に対し行われる治療法です。足の付け根などの太い血管からカテーテルを入れて、心臓内部の不整脈の原因となっている部分を小さく高周波電流で焼き切ります。
当院で初めての症例です。

通巻第50号　2015年1月1日発行　発行者／医療法人青仁会 広報委員会
〒893-0024　鹿児島県鹿屋市下祓川町1830番地　※ご希望の方に無料配布いたします

デジタル乳房X線撮影装置導入のお知らせ
平成27年2月2日(月)

女性医師(乳腺外科)による、乳がん検診が受けられるようになりました。

快適さと安心を重視して作られた最新のデジタルマンモグラフィ装置を導入します。

医療法人 青仁会 池田病院

第47回　九州人工透析研究会総会(発表)

１１月３０日(日)、大分県に於いて、当院から２名が発表を行いました。

吸着型血液浄化器リクセルの臨床効果の検討

《演者》 屋 万栄

(腎臓内科部長、血液浄化センター長、医師)

透析利用者の慢性疼痛を考える
～透析中リハビリアプローチ～

《演者》 上谷 耕平

(血液浄化センター、リハビリテーション、作業療法士)

職員旅行
(東京ディズニーランド)

11/20~22
(2泊3日)

院内バドミントン大会
11/30(日)