

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. 58

2015.SEP

♡ ささえあい

かさねあい♡



リビングウイル

グラウンドゴルフ大会/KYT24時間テレビ 愛は地球を救う  
MBCテレビラジオ協賛/第31回ドラゴンボートフェスティバル

秋祭り

血液浄化センター通信

【健康だより】  
糖尿病・肥満・がん・認知症『魔法のくすり』  
のすべてに効果的な

サテライト白水開所式・乳腺外科  
日本医療機能評価機構(感謝状)

ナーシングホームひだまり

夏祭り

心臓リハビリテーション/第39回 院内研究発表

9月 外来診療表



## リビングウイル

8月8日は池田グループ社会福祉法人恵仁会の事例発表会がありました。最優秀賞に輝いたのは“看取り”をテーマにしたものでした。看取りをテーマにした事例は他にも一例あり入選しています。私たちは、死についてなんとなく話し難く、今まで敬遠されていた感があります。人は不老不死ではなく、必ず死がやってきます。これから来る高齢多死の時代に向けて、死に対する意識を変え、その時に備える時期に来ているのかもしれません。



老健事務長  
重吉 邦寿

私たちの施設では入所する際、必ず利用者ご家族に確認することがあります。回復が困難と診断され、死期が迫った時の対応についてです。少しでも生命を維持するための対応ですが、口で食べられなくなった場合に直接胃に栄養を流し込む「胃ろうの造設」、血圧が下がった時の「昇圧剤投与」、呼吸が落ちた時の「酸素吸入」などを望むか望まないかです。ほとんどの家族は、予想していなかった質問に戸惑います。中にはその場面を思い浮かべるのか、涙ぐむ家族もいらっしゃいます。その場で回答できる家族はほとんどいらっしゃいません。私たちの周りでは、まだまだ死に対する備えが十分とは言えません。

都会の中老年層の間では、自分が最期を迎える時の為に「終活」なるものを行っている聞いたことがあります。友人知人を招いて行うお別れの会の「生前葬」や、白装束で棺桶の中に入る体験など行っているイベントもあるそうです。そのような人たちから、死に対する意識が少しずつ変わっていくのかもしれません。

入所する際の確認事項では、死期の対応以外にどこで最期を迎えるかもお聞きします。選択肢は三つです。病院か施設(ひだまり)か自宅か。厚生労働省のデータによると、死亡する場所の割合は、病院が圧倒的に多く75%を占めています。一方在宅での死亡は13%に留まっています。近年、少しずつ病院以外で死亡する数が増えているようです。施設での看取りが増えているからです。自宅で看取りたいが自宅では不安がある場合、家族は施設を選びます。

冒頭で述べた事例では小規模多機能ホームで「通い」と「訪問」を使いながら自宅で最期を迎えたケースでした。施設で家族とともに最期を看取った内容のものもありました。どこでどのように人生の最期を迎えるか、元気なうちに自分の“リビングウイル”について家族で話し合うことは、もう当たり前の時代が来ています。



※リビングウイル  
終末期に自ら意思表示できない状態になった時のため、あらかじめ医療行為に対する要望を明記しておく文書



9月26日(土) PM6:00~

# 納涼祭



楽しい奄美島唄  
つじぎんちの  
あまみ 抽人



司会  
MBC全レポ  
よし備 とよしげ



パルティンダンスサークル  
あまみ

鹿屋中央高校  
吹奏楽部



## 抽選会

豪華景品が当たる!!

他にも楽しい催し物が盛りだくさん♪

### 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。

池田病院グループ

# 合 同 秋 祭 り

9月26日(土) PM6:00~

9月27日(日) AM10:00~

# 健康まつり & 池田まちなりの市

会場 B 池田病院駐車場

9月27日(日) AM10:00~

鹿屋商店街の皆様方の御理解と御協力のもと、敷地内に鹿屋の街を再現

市民向け講習会

「ロコモティブシンドロームについて」

実技

「心臓マッサージ・AED」

- 無料検査コーナー  
血圧、脈拍、血糖値
- 無料相談コーナー  
健康相談、介護保険
- 展示コーナー

### グルメグランプリ開催!

10:00 ~ 14:00

御協力決定出店皆様

- ・いのうえ電器
- ・LINKS
- ・前田時計店
- ・義経
- ・眠 眠
- ・肉のクスハラ
- ・てまり
- ・みりこそば
- ・お茶のたまぐり園
- ・三井メディックス



ほか...

あまみ 抽人

駐車場に限りがございます。お乗り合わせの上ご参加頂ければ幸いです。

掲載された内容は当日変更の場合もございますので、あらかじめご了承下さい。

お問い合わせ先▶ 医療法人 青仁会 池田病院 社会福祉法人 恵仁会 鹿屋長寿園

☎0994-45-6691  
(納涼祭実行委員会・LINKS)



# 糖尿病・肥満・がん・認知症のすべてに効果的な『魔法のくすり』

2型糖尿病や肥満を改善し、がんのリスクも下げる、認知症も予防してくれる…そんな『魔法のくすり』がある!?



その『魔法のくすり』は、英国科学フェスティバルでアストン大学のジェームス・ブラウン博士が発表しました。このくすりの効果は、

(出典：英国科学協会)

- 老化を抑える
- 早死にを抑える
- 肥満や糖尿病を抑える
- ある種のガンのリスクを減らす
- うつや不安を和らげる
- 活動性を上げて高齢者の股関節骨折を40%も減らす



- 認知機能の低下を30%防ぐことができる
- アルツハイマーの進行を抑える
- 関節炎の痛みを50%減らせる
- 体力を向上
- 疲労しにくい体になる
- 死ぬリスクを23%減らす

気付いている人もいるかもしれませんが…このくすりの正体とは・・・

『1日30分のウォーキング』です。

ウォーキングの詳しい効果は？



## ウォーキングの効果

### 身体的効果

ウォーキングを始めると、持久力の向上、筋力・筋持久力の向上や身体バランス能力の改善等、転倒の予防や寝たきり防止に直接つながる効果もあります



### 心への効果

ウォーキングを始めると、性格が明るくなり、リラックス効果、ストレス解消、気分の改善、不安・抑うつなどの緩和など精神面の改善にも絶大な効果があります。脳の退化やボケを防止するとも言われています。



### 社会的効果

ウォーキングを始めると新しいコミュニケーションが形成され、行動範囲が広がり、友人が増え、生きがい生まれるなど生き方が変わってきます。



と言っても、いきなり、毎日、30分以上のウォーキングを行うとなると大変!

今回は、やさしく始めて、無理なく続けられないか、考えていきましょう。

うん。りり。





昔、効果が出るには20分以上のウォーキングが必要と言われていました。なぜ20分かと言うと、運動すると20分後に脂肪燃焼が始まると思われていたからです。今でもダイエットが目的の人は脂肪燃焼させるために、最低20分は必要と思っている人が多いようです。

しかし、最近では、運動直後から脂肪燃焼される事が大学などの実験データからわかってきました。脂肪燃焼の時間も含めて、ウォーキングの効果が出るのに、**必要な時間の決まりはないのです。**

特に、精神的効果のストレス解消や脳の活性化が目的の人は、自分が納得する**気持ちの良い時間だけウォーキングする**のが、一番効果があります。

ストレス解消なのに、「1時間以上歩かなければならない」と、義務になると精神的効果は低くなります。あなたが楽しめる時間だけウォーキングしましょう。

ただし、時間の決まりがないと言っても、今まで運動していなかった人が、いきなり長時間のウォーキングを始めるのは危険です。

思わぬ事故や循環器系の病気をすることがあります。

はじめは**10~15分くらいの時間**から、徐々に時間を延ばしましょう。

頻度としては、**週に3~5回くらい**、天気や体調と相談しながら始めてみてはいかがでしょうか。

## ウォーキングのポイント

自然を感じ、季節を感じ、すれ違う人に「あいさつ」するようにすることで地元を感じる事ができます。

歩く前に自分の身体の調子を確認し、関節や筋などを伸ばすウォーミングアップを行いましょ

ウォーキング用のシューズは、底の形状がアーチ状で固すぎず柔らかすぎないものを選びましょう。

ウォーキングに慣れてくると、長い時間・距離を歩けるようになり、思ったよりたくさん汗をかくので、吸水性と速乾性のある服を選ぶようにしましょう。

歩いているときに「ハーハー」息をしてしまうのは歩くのが早すぎる証拠です。会話ができる程度の速さにしましょう。

1万歩歩いた時の消費カロリーは、  
だいたい 300Kcal (クリームパン1個分)



こんにちは！保健師です。  
8月の退院指導介入患者数 19名。指導内容で多いものは、糖尿病、透析、心疾患です。  
外来でも、乳がん検診や糖尿病・腎臓・禁煙外来の患者様と関わることも増えてきました。  
★9/27には健康まつりが開催され、健康相談や血圧・血糖測定など行う予定です。是非お越しくださいね。( ) / (徳田、救仁郷、原)

今日から  
ウォーキング  
はじめませんか。





## 介護老人保健施設 ナーシングホームひだまり

### ～入所看護部門～

ひだまり入所看護部は10名の看護師で、日勤・夜勤をローテーションしながら入所者様80名の、主に日常の健康管理を行っています。

介護老人保健施設は、介護保険制度のもと在宅復帰の役割を大きく担っていますが、日々の健康状態の観察、状態の変化に伴う病院受診のほか、看取りをさせていただく事も少なくありません。



きたる高齢化社会のピークに向け、看護職としてのスキルは勿論、介護保険制度、認知症対応などの知識習得に日々研鑽を重ねつつ他職種との協働を図り、ご利用者様皆様が笑顔で毎日を過ごして頂ける様にお手伝いして参ります。ご利用者様、ご家族様どうぞお気軽に声を掛けて下さい。

看護師長 田井村 真理子

#### 事例発表紹介

### 第16回九州ブロック 介護老人保健施設大会in大分

今だから 今からも 老健施設  
～進化・深化・真価～

〈日時〉7月16日(木)～17日(金)

〈会場〉別府国際コンベンションセンター ビーコンプラザ

〈演題〉「生活リズム改善からADL向上へつながった1症例」  
～生活リズム調整の必要性とケアの展開～

〈演者〉入所 介護福祉士 立本享子



#### 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 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 50名 | 50名 | 42名 | 47名 | 52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 繁昌(支援相談員)

●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

## 心臓リハビリテーション

心筋梗塞や狭心症でカテーテル治療を行った方や心臓手術後の方、心不全や閉塞性動脈硬化症(足の血管が詰まる病気)の方を対象にリハビリを行います。「きつくても頑張る」「たくさん運動をした分だけ効果がある」というような「頑張る運動」ではなく、その方の心臓の状態に合わせて「楽だな」「ややきついな」と感じる程度の「毎日続けられる運動」を行うことで、全身の血液の流れを良くする事や、全身の体力・足の筋力をつける事を目的としています。また、心臓の機能や体力を測定できる心肺運動負荷試験(CPX)や集団での運動、外来リハビリも行っていますので、継続して長期的なサポートが行えます。

心臓の病気は食事や飲酒、喫煙、薬、合併症など様々なものが関与して引き起こされていますので、生活習慣の見直しやその後の自己管理が行えるように、医師、看護師、保健師、薬剤師、栄養士、臨床検査技師、相談員など多職種で関わります。自分の病気を理解して再発を予防しながら、病気と付き合っていくためのサポートをしていきますので、疑問に思った事はいつでも声をかけてください。また、病院内にパンフレットも設置していますのでぜひご利用下さい。



理学療法士 北岡 海

## 第39回 院内研究発表

8月11日、当院多目的ホールにて第39回院内研究発表が開催されました。

- 運動器疾患に対するセラピストの関わり リハビリセンター 榎本晃輔
- 青仁会クリニカルパス委員会活動報告 クリニカルパス委員会副委員長 村江誠雄
- あなたはどこで最期を迎えたいですか。～本人の思い、家族の葛藤～  
小規模多機能ホーム哲ちゃん家 池田泰道
- 生活リズムの改善から、ADL向上へつながった一症例  
～生活リズム調整の必要性とケアの展開～ ひだまり入所3階 立本享子
- 早期胃癌に対する内視鏡的粘膜剥離術  
(ESD:Endoscopic Submucosal Dissection)の導入 外来 福丸志乃
- 当院における維持透析患者の末梢動脈疾患の背景  
～血管撮影室開設より5年が経過して～ 中材・手術室 坂本達也

当院では今後も最良の医療サービスを提供出来るよう、臨床現場での研究や活動に取り組む、すべてのスタッフのスキルアップを図っていきけるよう引き続き取り組んで参ります。





## 第16回池田病院杯グラウンドゴルフ大会

7月28日(火)第16回池田病院杯グラウンドゴルフ大会が開催されました。

今回も大隅半島全域より284チーム1,420名が参加し熱戦が繰り広げられました。

大会に先立ち、池田病院理事長池田徹より開会の挨拶があり、チーム5名が全員80歳以上で合計416歳の「内之浦ひとめ」チームが特別表彰されました。

また、大会中には池田病院看護師6名による血圧測定・健康相談が行われ、安全な大会運営が行えました。

閉会式では社会福祉法人恵仁会理事長池田志保子より御礼の挨拶と表彰があり、個人優勝「崗田利憲」様・団体優勝「寿レディース2」様へ表彰状・賞品が手渡されました。

池田病院グループでは、今後も医療・介護を含めた各種事業を通じ、健康増進活動や地域貢献を続けたいと思います。



## KYT24時間テレビ 愛は地球を救う

テーマ つなぐ

～時を超えて笑顔を～



今年も池田病院敷地内に、みんなの思いが詰まったKYTのキャラバンカーが来ました。新たに夢や思いを書きこんでいました。



## MBCテレビラジオ協賛

かのや未来創造プログラム

—平和の花束 2015—

鹿屋市教育委員会で鹿屋市戦後70年関連事業としてテーマに沿って開催される。その内容がMBCラジオ番組による平和へのメッセージの放送(学校の昼休み時間)、記念誌の発行などに池田病院は地域への貢献と活性を目的として応援しています。

## 第31回ドラゴンボート フェスティバル

医療法人 青仁会はドラゴンボートフェスティバルを応援しています。

11/1(日)に行われる大会に今年も老健ひだまり職員が出場します。応援よろしくお願ひします。



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。

# 体重管理

透析患者さん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。

〈ドライウエイトが適切でないと・・・〉

| きついドライウエイト<br>(心胸比が小さい)  | 適切なドライウエイト<br>(心胸比が基準値内)   | あまいドライウエイト<br>(心胸比が大きい)  |
|--|--|--|
|  |  |  |
| 気力がない<br>筋力のつれ<br>血圧が低くなる<br>シェントが閉塞する危険がある  | 体調がよい<br>むくみがない<br>血圧が安定する   | からだが重い<br>むくみがある<br>血圧が高い<br>息苦しい<br>心不全になりやすい                                     |
| ドライウエイトを<br>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<br>下げる必要があります   |

水を引く量が多いと…

- 強いこむら返り
- 耳閉感
- 口渇
- 最もひどい時は血圧が低下し意識消失

**※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)**

血液透析治療で一番大事なことです。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。



## サテライト白水オープン!!

鹿屋訪問看護ステーションは8月1日、白水町にサテライト白水をオープンし、4日開所式を行いました。

サテライト白水は小児をメインに訪問看護サービスを提供します。

鹿屋訪問看護ステーションはサテライト白水ともども、今後も地域の皆様が在宅で安心して療養生活を送れるようサポートしてまいります。



〒891-2311 鹿児島県鹿屋市白水町1986-11  
Tel 0994-45-6801 Fax 0994-45-6802  
E-mail: houkan.children@ikcda-hp.com

## 日本医療機能評価機構より 創立二十周年記念式典における 感謝状が贈呈されました。

創立二十周年記念を迎えた公益財団法人日本医療機能評価機構より、病院機能評価事業を開始した当初から継続して認定を受けている当院を含む246病院に対して、これまでの功績を称える感謝状が贈られました。

当院は、平成11年7月より日本医療機能評価機構の認定を取得し、現在では機能種別版評価項目3rdG: Ver. 1.0 機能種別: 一般病院1・副機能: 慢性期病院の認定を取得しています。

この度の栄誉を励みに、今後も地域に根ざし安心・安全・信頼と納得の得られる医療サービスの提供をすべく、継続した活動を進めてまいります。

医療法人青仁会池田病院 医事課 副主任 永射 強



## 乳腺外科

平成27年2月より女性医師による乳腺外来が開設され、はや半年が過ぎました。

外来受診される方のほとんどは乳がん検診ですが、自発的に症状訴えられ受診される方もいらっしゃいます。最近では、一生のうちにおよそ12人にひとりが乳がん(人口動態統計2014年)と診断される時代ですが、乳がんは早期発見・早期治療で治癒が望める病気でもあります。

当院でも検診、手術、治療を行うことができるようになり、7月末に当院初の乳がん手術も行われました。

今後ますます、皆様に良質な医療を提供できるように努力していきたいと思います。





## かのや夏祭り

8月1日に行われた、鹿屋市恒例「かのや夏祭り」。ハンヤ節に合わせて踊る『総踊り』に今年も池田グループの約120名が参加しました。今年例年より少し早い時期の開催でしたが天気心配もなく、鮮やかなピンク色のTシャツに身を包みグループ一同が心を一つに鹿屋市街地を踊り切りました。

また、今年山車コンテスト部門で池田病院グループが“最優秀賞”を見事受賞。地域住民の方々と触れ合い、職員にとっても最高の思い出となりました。

今回の参加にあたり協力・協賛して下さった関係各位の皆様にご場を借りて御礼申し上げます。





# 池田病院 外来診療表

9月

| 診療科目            | 月                         | 火                 | 水                        | 木                                      | 金                         | 土                          |
|-----------------|---------------------------|-------------------|--------------------------|--|---------------------------|----------------------------|
| 一般内科            | 今中 大                      | 久木田 稔正            | 担当 医                     | 中嶋 秀人詞                                 | 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                     |                            |
| 透析内科            | 屋 万栄<br>阿部 正治             | 屋 万栄<br>古城 卓真     | 屋 万栄<br>古城 卓真            | 屋 万栄<br>(10日・24日)<br>古城 卓真<br>(3日・17日) | 屋 万栄<br>古城 卓真<br>春田 隆秀    | 古城 卓真<br>春田 隆秀             |
| 腎炎専門外来          |                           |                   | 野崎 剛                     | 屋 万栄<br>(3日・17日)<br>古城 卓真<br>(10日・24日) |                           |                            |
| 血液内科            | 大納 伸人<br>久木田 稔正           | 大納 伸人             | 大納 伸人<br>久木田 稔正          | 大納 伸人                                  | 久木田 稔正                    | 中嶋 秀人詞                     |
| 神経内科            | 田代 雄一                     | 白石 匡史             |                          | 岩田 真一                                  |                           | 池田 賢一<br>(5日・19日)          |
| 消化器内科<br>(肝臓内科) | 井戸 章雄<br>(7日のみ)<br>堀之内 史郎 | 有馬 卓志<br>堀之内 史郎   | 平峯 靖也<br>堀之内 史郎<br>坂江 貴弘 | 今中 大<br>堀之内 史郎                         | 森内 昭博<br>堀之内 史郎<br>佐々木 文郷 | 柴藤 俊彦<br>(12日・26日)<br>今中 大 |
| 呼吸器内科           |                           | 上野 史朗             | 寒川 卓哉                    | 俣木 浩子                                  | 上野 史朗                     | 寒川 卓哉<br>(12日・26日)         |
| 呼吸器外科           |                           |                   |                          | 横枕 直哉<br>(3日・17日)                      |                           |                            |
| 糖尿病内科           |                           | 上久保定一郎<br>(15日のみ) |                          |  | 西牟田 浩                     |                            |
| 循環器内科           | 東福 勝徳                     | 池田 大輔<br>伊集院 駿    | 東福 勝徳                    | 池田 大輔                                  | 東福 勝徳<br>友松 範博            | 池田 大輔                      |
| 脳神経外科<br>脳・血管内科 |                           | 富士川 浩祥            | 富士川 浩祥                   |  |                           |                            |
| リハビリテーション科      |                           |                   |                          |  |                           | 川津 学<br>(5日・19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<br>(画像診断)  | 宮川 勝也                     | 宮川 勝也             |                          | 宮川 勝也                                  | 宮川 勝也                     | 宮川 勝也                      |
| 乳腺外科            | 船迫 和                      |                   | 船迫 和                     | 船迫 和                                   | 船迫 和                      | 船迫 和                       |
| 歯科              | 奥家 信宏<br>淵田 亜沙子           | 奥家 信宏<br>淵田 亜沙子   | 奥家 信宏<br>淵田 亜沙子          |  | 奥家 信宏<br>淵田 亜沙子           | 奥家 信宏                      |
| 午後(予約のみ)        | 循環器内科                     | 東福 勝徳             |                          | 池田 大輔                                  |                           |                            |
| 整形外科            |                           |                   | 齋藤 嘉信                    |  | 天辰 愛弓<br>(18日のみ)          |                            |
| 放射線科<br>(画像診断)  | 宮川 勝也                     | 宮川 勝也             |                          | 宮川 勝也                                  | 宮川 勝也                     |                            |
| 乳腺外科            | 船迫 和                      |                   | 船迫 和                     | 船迫 和                                   | 船迫 和                      | 船迫 和                       |
| 歯科              | 奥家 信宏<br>淵田 亜沙子           | 奥家 信宏<br>淵田 亜沙子   | 奥家 信宏<br>淵田 亜沙子          |  | 奥家 信宏<br>淵田 亜沙子           | 奥家 信宏                      |

【受付時間】 午前…8:30～11:00 午後…休診(午後診療は、予約以外は休診となります。)

※急患はこの限りではありません。

※一般内科以外は必ずご予約の上、ご来院ください。

※かかりつけ医のある方は、必ず紹介状をご持参ください。(紹介状をご持参の場合もご予約が必要となります。)

予約・変更・お問い合わせ

予約・変更<お問い合わせ>  
(代表電話)  
TEL:0994-43-3434

放射線科  
TEL:0994-45-5163  
FAX:0994-45-5271

健康診断・人間ドック  
TEL:0994-40-8782  
乳がん検診も承ります。

歯科  
TEL:0994-43-6468