

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.60

2015.NOV

♡ささえあい

かさねあい♡

池田メディカルフィットネスセンター  
乳腺外科外来

平成27年度 鹿屋市親子体験健康教室  
口のリハビリ

高気圧酸素治療／骨塩定量装置導入のお知らせ

血液浄化センター通信

【健康だより】

『インフルエンザ対策は歯磨きから』

鹿児島池田病院サザンロケッツ  
池田病院フィッシング部活動報告

ナーシングホームひだまり

訪問リハビリ(介護老人保健施設ナーシングホームひだまり)

秋祭り／宮川プロ祝賀会

11月 外来診療表

リハビリテーション・ケア合同研究大会 神戸2015

第4回 日本下肢救済・足病学会 九州・沖縄地方会 学術集会

第2回おおすみ呼吸器疾患研究会／第21回 日本摂食嚥下リハビリテーション学会学術大会

## 運動のための運動でなく、生活のための運動を!!

テレビや雑誌などを見て、「**運動が体に良い**」ことは皆さんご存知のことと思います。

でも実際に運動をすると「**きつい・疲れる・無理すると後が大変**」などの印象がある方も多いようです。

当センターの利用者さんにおいて、運動を継続できる方と途中でやめてしまう方の間には、「**体力等ではなく、考え方に差があるのでは?**」と感じます。

運動をして「**生活に変化があった・楽しい・歩くのが安定した**」と感じる事が出来る方は、「**長く運動を続けることが出来る**」のではないのでしょうか?

「**運動は、目標とする生活を得るための方法**」だと思います。

膝の筋力トレーニングを例にすると・・・



重要

★膝の痛みが減って、  
**旅行に行ける様になった!!**

★動ける様になって、  
**体力に自信がついた!!**

みんなで運動すると、**楽しい時間が過ごせる!!**

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

## 乳腺外科外来

今年の2月に乳腺外科開設して、はや9ヶ月が経ちました。乳がん検診はもちろん、胸に違和感があり自ら受診される方もいらっしゃいます。最近では、芸能人の方で乳がんの手術をされたり、乳がんではなくても、**がん**で亡くられたりするニュースが続いた影響か、乳がん検診をされる方が急増しています。

当院では、最新のマンモグラフィやエコーを使用し、医師はもちろん検査や診察介助もすべて女性のスタッフで対応させて頂いております。



わたしたちが、マンモグラフィの検査を担当させて頂きます。分からない事や聞きたいことなどございましたらお気軽にお声かけ下さい。



当院の検査機器は、快適さと安心を重視して作られた最新の装置であり、通常のマンモグラフィに加え、乳房の断層撮影を行うことが可能です。

## 高気圧酸素療法HBO (Hyperbaric oxygen therapy)の案内

当院では9月27日に高気圧酸素治療装置Model3300HJを設置し、10月5日より稼働しております。

この治療は高濃度酸素吸入による生理的、化学的、物理的作用により病態の改善を図り、血液中のヘモグロビンと結合する事により体内(血中)に運ばれ、血液循環を促進させる働きがあります。

治療は約15分間で、2気圧まで昇圧し、その後60分程度安定した高気圧環境下で療法を行い、規定の加圧時間経過後約15分かけて減圧します。昇圧と減圧に時間をかけるのは、気圧の急変による患者様の身体への負担を軽減するためです。



## 骨塩定量装置導入のお知らせ

### 【装置本体】

骨塩定量検査とは、骨を構成しているカルシウムなどのミネラル類が、骨にどの程度ふくまれているかを表す骨密度に着目した検査であり、X線の透過率を数値化することで骨量の減少を早期に発見し、骨粗鬆症の適切な予防や治療を行うことを目的としています。

65才以上の人口の約30%が骨粗鬆症ともいわれており、高齢者の骨折、特に大腿骨頸部骨折は寝たきりに結びつく可能性も高いことから、測定部位としては、腰椎と大腿骨頸部を基本に行います。



### 【腰椎と大腿骨頸部】

導入した装置は、骨密度のみならず全身体組成測定機能も有しており、ロコモティブシンドロームの観察に有用とされる、四肢の筋肉量の測定を行うこともできます。

検査時間は15分～20分程度で、終了後に報告書をお渡しします。

報告書には測定した部位の骨密度のほかに、同年齢や若年成人との比較することで、自分の骨レベルが数字で分かりやすく表記されています。



### 【報告書】

骨粗鬆症は、ほとんど自覚症状が無いために気付かないうちに症状が進み、骨折してからはじめて診断されるケースが多くあります。

しかし、いったん下がってしまった骨塩量を、再び元のように増やすことはできません。健康のパロメータの1つとして骨塩量を測定して、骨粗鬆症予防を心がけましょう。





# インフルエンザ対策は歯磨きから ～歯磨きのタイミングが大切！～



## 1. 「歯磨き・口腔ケア」でインフルエンザ対策

インフルエンザ対策として「手洗い」「うがい」「マスク着用」などはよく言われていますが、「歯磨き・口腔ケア」が予防効果を高めることはあまり知られていません。特に**起床後** → という歯磨きのタイミングが大切です。

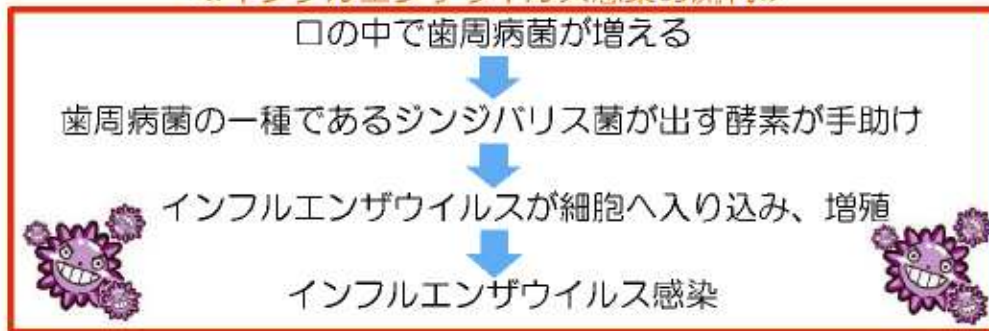


口の中の細菌には、タミフルなどの抗ウイルス薬を効きにくくしたり、ウイルスの増殖を助けたりするものもあります。そのため、インフルエンザ対策としての歯磨き・口腔ケアの重要性が注目されています。

## ●インフルエンザウイルスの手助けをする歯周病菌

2015年6月、日本大学歯学部の落合邦康教授の研究チームは、歯周病菌が、インフルエンザウイルスの感染の手助けをしている可能性があることを突き止め、日本歯周病学会で発表しました。

### 《インフルエンザウイルス感染の流れ》



## ●歯周病菌の様々な悪さを防ぐにも歯磨きが肝心

歯周病菌は、インフルエンザウイルス感染の手助けや口腔内で歯周病をもたらすだけでなく、狭心症や心筋梗塞などの心臓疾患、脳梗塞、糖尿病の悪化などの原因となることが分かっています。これらの原因となる歯周病菌を取り除く最大の防御策は**歯磨き**です。



## 2. 「起床後の歯磨き」でインフルエンザ対策

### ●起床後の歯磨きでインフルエンザを予防できる理由

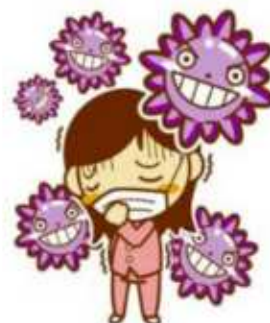
睡眠中は唾液があまり出ません。そのため、口の中の歯周病菌が大量に増殖する時間となっています。起床直後の唾液 1 ccの細菌数はおおよそ糞便 1 gの 10 倍量…つまり口の中に「うんこ 10g 分に相当する細菌がいる」と言われています。



起床後に歯磨きをせずに食事や飲み物を飲み込む

口腔内の細菌が喉や胃や腸に届く

インフルエンザウイルスが体内に侵入完了



起床後の歯磨きをすることによって、様々な細菌や歯周病菌を減らすことが出来て、朝食の時にそれらの細菌を体内に取り入れなくて済むこととなります。それがインフルエンザを予防できる理由となるのです。

### ●まずは、起床時にうがいから挑戦してみましよう！

起床時の歯磨きが大切なことをお話しましたが、実際にこれまでしていなかった起床時の歯磨きをしようとする、「忙しい朝に2回も歯磨きに時間をかけられない!!」という方も多いと思います。そんなときは、「マウスウォッシュ」や「洗口剤」の活用をお勧めいたします。「グチュ、グチュ、ペッ！」そして、喉にも「ガラ、ガラ、ペッ！」これなら起床時でもすぐ出来ますよね？



こんにちは！保健師です。

10月の退院指導介入患者件数は20件です。指導内容で多いものは、糖尿病や透析です。

インフルエンザが流行する季節になりました。手洗い、うがいは毎年のように伝えていますが、それに加えて起床時の歯磨きをして、インフルエンザ対策をしていきましょう。

保健師：徳田、救仁郷、有馬



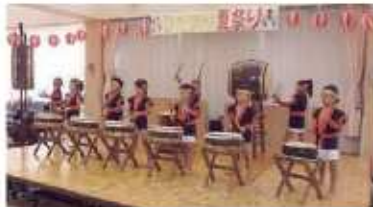
# 介護老人保健施設 ナーシングホームひだまり

## 通所リハビリ

ひだまり通所では利用者様に夏祭りの雰囲気を感じて頂くために「ひだまり夏祭り」を恒例行事として開催しています。今年も様々な団体の皆様や、保育園の元気な子供たち、ボランティアの方々がお祭りムードを盛り上げてくださいました。皆様のたくさんのパワーをもらい夏の楽しいひと時を過ごすことが出来ました。1週間日替わりで和太鼓演奏やフラダンス、太極拳、大正琴などをご覧になられた利用者様からは「とっても良かった」「嬉しかった」との声が聞かれました。

ひだまりでは夏祭りだけに限らずボランティアの方々の受け入れを行っております。随時お問い合わせください。

(介護福祉士 横山弘幸)



## 訪問リハビリ

介護老人保健施設  
ナーシングホームひだまり

ひだまりでは9月から訪問リハビリを開始致しました。療法士が自宅に何って行う訪問リハビリテーションは、病院などの訓練室で行われている一般的に思い浮かべるような、筋力トレーニングなどの機能訓練のみを行うものではありません。

自宅で生活している人が生活する力を維持・向上していくためには、機能訓練を一生続けていく事が重要ではなく、現在の能力を普段の生活で使い続けていく事が重要になります。

<訪問リハビリの内容>

- ・移動手段(歩行や車椅子など)の検討や練習
- ・入浴や更衣の身の回りの動作の練習
- ・家事動作の練習
- ・散歩や趣味の余暇活動の検討
- ・必要な福祉用具や住宅改修についての検討
- ・ご自宅で行える運動や動作の指導

訪問リハビリテーションの内容は、利用者様の状態や自宅環境に応じて実施するので、個別性が高く、ひとりひとり異なります。

ご利用の際、利用者様やご家族様は、こんなことが楽にできるようになりたい、こんな生活がしたい、などの希望をケアマネージャー、支援相談員など担当者にお伝えください。

□お問い合わせ先：0994-41-1200 嶋田

(理学療法士 嶋田裕大)



## 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
53名	48名	46名	46名	56名	49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

## リハビリテーション・ケア 合同研究大会 神戸2015

10月1日から3日まで神戸国際会議場にて、リハビリテーション・ケア合同研究大会にスタッフ3名で参加、ポスター演題「入院時訪問指導の有用性」坂本 誠一(理学療法士)、ポスター演題「訪問リハビリテーションが要介護認定基準時間に及ぼす影響について」林 浩二(作業療法士)の2題発表させて頂きました。

他にも全国から多くの演題発表があり、私たち自身多くの刺激を受けました。私たちの発表にも関心を持って頂き、有意義な大会であったと感じています。



## 第4回 日本下肢救済・足病学会 九州・沖縄地方会 学術集会

9月26日(土)JR博多シティで開催された学術集会にスタッフ5名で参加しました。当院からは、バスキュラーラボセンター 隈元修一(臨床検査技師)が「医原性仮性動脈瘤の発生要因と超音波から一ドップラー下圧迫止血について」と題して演題発表を行いました。



## 第2回おおすすめ呼吸器疾患研究会

10月14日(水) 大隅鹿屋病院 別館2階 講堂にておおすすめ呼吸器疾患研究会が開催されました。

大隅地区の医師はじめリハビリスタッフ等の参加がありました。当院からは上野史朗医師(呼吸器内科部長)が座長として参加し、一般演題としてリハビリテーションセンター高濱山衣(理学療法士)さんが「当院におけるCOPD患者に対するリハビリテーション-現状と課題」について演題発表を行いました。



## 第21回 日本摂食嚥下リハビリテーション学会学術大会

9月11日~12日に国立京都国際会館にて開催された学術大会に、歯科の淵田医師と堂地美紀(言語聴覚士)と連名で、「特別養護老人ホームへの歯科医師、言語聴覚士による摂食嚥下支援活動」と題してポスター発表を行いました。当日は、栄養士や言語聴覚士の方々から、特養や老健施設への支援の仕方についての質問が多数寄せられました。



言語聴覚士 堂地美紀

## 平成27年度鹿屋市親子体験健康教室

10月18日(日)鹿屋市医師会主催による親子体験健康教室が、県民健康プラザ健康増進センターで開催されました。この教室は、「生活習慣病を予防するために、子供のうちから正しい知識を身につけてもらいたい」という目的で毎年秋に行われており、講義や体験を通して親子で健康について考える機会となっています。

教室では、池田大輔院長のほか、隈元修一(臨床検査技師)が「心臓教室」の講師として参加させて頂き、小学校児童とその父兄の方々と共に貴重な時間を過ごすことができました。



児童やご父兄より、質問や疑問の発言も多く、活発なやり取りが行われました。

## 口のリハビリ

近年日本では、肺炎による死亡率の上昇や嚥下(飲み込み)障害が増加しています。そこで池田病院では「嚥下障害があっても諦めないで口から食べる」ことを理念に掲げて、歯科医師を中心に看護師や介護士、リハビリ、栄養科等と協力して「口のリハビリ」活動を始めました。

主な活動内容は「口腔ケア」と「嚥下リハビリ」ですが、中でも嚥下障害があり胃瘻や経鼻経管栄養等の代替栄養法を用いている方への支援を強化しています。また嚥下内視鏡や嚥下造影といった嚥下検査も積極的に実施しており、その結果に応じて食事時の姿勢や食事形態、食事介助方法を選択して、安全に食事が食べられるように対応しています。

そういった取り組みを多職種で対応することで、胃瘻等があっても少量の食物を口から食べられる方が増えており、完全に口から食事がとれるように回復された方もいます。

また、食事というのは栄養補給をする事だけではなく、食べる「楽しみ」や「幸せ」を感じさせてくれます。私たちは、その「食べたい」という気持ちをサポートして実現できればと考えています。その為、嚥下障害があってお困りの方がいればお気軽にご相談下さい。



(言語聴覚士 隈元将志)



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。

## カリウム注意報 秋の食材

『実りの秋』がやってきました♪

おいしい旬の野菜・くだものがたくさん出回ります。  
 ついつい食べ過ぎてしまう食材が多い季節です。  
 食べる量を意識し、食べ過ぎに注意しましょう。



今回、『秋』の食材でカリウム量をご紹介致します。

いも類や果実類にはカリウムが多く含まれます。適量を守って食べましょう。



・乾燥した果物は、生の果物よりカリウムを多く含みますので、カリウム値が高い方は、摂取を控えましょう！  
 ・いも類はカリウムの多い食材です。料理やおやつにと、摂取する機会が増えます。注意しましょう！

池田病院 栄養科



## 鹿児島池田病院サザンロケッツ



サザンロケッツは九州社会人アメリカンフットボール連盟に所属し、鹿児島で唯一の社会人アメリカンフットボールチームとして活動しています。昨年度はプラムボウル(九州社会人ナンバーワン決定戦)を制し、チーム史上初の九州チャンピオンとなりました。今年度より、チーム名を鹿児島池田病院サザンロケッツへと変更し、ユニフォームも一新。2連覇を目指し、秋季リーグ戦を奮戦中で、現在2連勝中です。11月29日に福岡市の平和台陸上競技場で行われるユニコーン(福岡)との最終節に勝利すれば、全勝でのリーグ優勝となります。2連覇に向けた熱き男たちの戦いにぜひご期待ください。

### 【秋季リーグ戦結果】

9月13日	vs CA コルベッツ(福岡)	○ 6-0 平和台陸上競技場(福岡市中央区)
10月4日	vs 熊本マーベリックス	○ 33-0 平和台陸上競技場(福岡市中央区)

### 【最終節】

11月29日	vs ユニコーン(福岡)
平和台陸上競技場(福岡市中央区) 12:00 KICK OFF	



## 池田病院フィッシング部活動報告

今年4月に発足した「池田病院 フィッシング部」は、柿木三正 部長(施設管理課)・井上留美 副部長(臨床検査室)を中心にドクターを含む部員数21名で、今まで趣味でやっていた職員や全くやったことのない職員の集まりです。色々な部署からの集まりでH頃あまり仕事上話もしたことのない職員同士ですが、フィッシング部をきっかけに院内ではちょっとしたコミュニケーションがはかれるようになりました。

9月までに3回の活動を行いました。1回目は、垂水市海潟にある筏からの釣り、2回目は始良市重富港からの船釣り、3回目が1回目同様の垂水市海潟の後からの釣りとは志布志港からの船釣りです。それぞれの活動ごとに釣果は良かったり悪かったりです。少し朝が早いですが趣味と実益を兼ねた非常に楽しい活動です。是非、皆さんも一緒に参加してみませんか！



右の写真は、9月20日(日)第3回活動時の海潟港沖筏で行った際の井上さんが大物を釣り上げた時の写真と今回の釣りに参加した参加者全員の写真です。天気も良く最高の釣りになりました。





# 合同 秋祭り

9月26日(土) PM 6:00~

9月27日(日) PM 10:00~

9 / 26・27の合同秋祭りでは、天候も危ぶまれましたが、小雨程度で大きな事故も無く、無事に終了することが出来ました。ご来場いただいた皆様、ありがとうございました。



## 宮川プロ祝賀会

北海道登別カントリークラブにおいて行われた「PGA資格認定プロテスト・最終プロテスト(9 / 1~4)」で宮川勝大君が見事14位の好成績で合格いたしました。

昨年より受験資格がオープンとなり、予選会には1,000名以上が参加し最終プロテストには151名が進出しました。最終プロテストは第2日目と3日目がサスペンデッドとなる悪天候の中で、55名のみが合格という厳しい戦いを制しました。



# 池田病院 外来診療表

# 11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 阿部 正治	屋 万栄 古城 卓真	屋 万栄 古城 卓真	屋 万栄 (12日・26日) 古城 卓真 (5日・19日)	屋 万栄 古城 卓真 隆秀	古城 卓真 隆秀
腎炎専門外来				屋 万栄 (5日・19日) 古城 卓真 (12日・26日)		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	安藤 匡宏	白石 匡史 (17日のみ)		岩田 真一		池田 賢一 (21日・28日)
消化器内科 (肝臓内科)	井戸 章雄 (2日・16日) 堀之内 史郎	有馬 卓志 堀之内 史郎	平峯 靖也 堀之内 史郎 坂江 貴弘	今中 大 堀之内 史郎	森内 昭博 堀之内 史郎 佐々木 文郷	柴藤 俊彦 (14日・28日) 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 (14日・21日)
呼吸器外科				横枕 直哉 (5日・19日)		
糖尿病内科		上久保 定一郎 (17日のみ)			西 羊田 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 友松 範博	池田 大輔
脳神経外科 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 (7日・21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
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 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
循環器内科	東福 勝徳			池田 大輔		
整形外科			齋藤 嘉信 (4日・18日) 泉 俊彦 (11日・25日)		加世田 圭一郎 (6日・20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	船迫 和		船迫 和	船迫 和	船迫 和	船迫 和
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

【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