

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.62

2016.JAN

♡ささえあい

かさねあい♡

ごあいさつ

鹿屋市地域包括ケア

推進サポートワーカー38名誕生

【健康だより】

『年末年始の「体重増」「だるい」は脂肪肝のサイン!?!』

ナーシングホームひだまり

～新年のご挨拶～/～人前部門クリスマス忘年会～

鹿屋訪問看護ステーション

～家庭でも出来る褥瘡(じょくそう)防止対策～

第1回 九州心臓リハビリテーション地方会
第3回 地域リハビリテーション研修会

血液浄化センター通信

忘年会(青仁会・恵仁会)
おひさまランドクリスマス会

職員旅行

1月 外来診療表



皆様、明けましておめでとうございます。

今年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

今年はブラジルでオリンピックが開催され、次のオリンピックは二〇二〇年に東京で行われます。また同年には昭和四十七年太陽国体以来の鹿児島国体が開催されることになっています。健康で生活するためにスポーツは大切です。

池田病院グループでもグラウンドゴルフ大会などに協力してありますし、フィットネスセンターも運営しています。

今年も元気でお過ごし下さい。



医療法人 青仁会

理事長

池田

徹

鹿屋市地域包括ケア 推進サポートワーカー38名誕生

社会福祉法人恵仁会
理事長 池田 志保子

このたび、私が会長を務めます「大隅地区介護事業所連絡協議会」が、鹿屋市より委託を受けて鹿屋市地域包括ケア推進サポートワーカー（以下、「サポートワーカー」と略します）養成研修を開催しました。このサポートワーカーとは、国が進めている地域包括ケアシステムを鹿屋市で推進していく担い手として期待される方々です。



研修の開催にあたり、鹿屋市内の病院、施設などに広く呼び掛けたところ、38名の専門職の方々が応募していただき、約3か月にわたる長期の研修を全ての方々が終了していただきました。専門職の内訳は、理学療法士、ケアマネジャー、看護師、介護福祉士など多岐にわたります。これらの方々が、地域で住民の方々と力を合わせて、これからの町作りにチャレンジして下さることが期待されます。このサポートワーカーに具体的に求められる役割は以下の9つです。

- (1) 地域住民の生活を豊かにするための情報発信
- (2) 地域の介護・生活相談援助
- (3) 行政、地域包括支援センター、他の介護事業所・医療機関等の関係機関との連携推進
- (4) 地域との関係づくり、集まり場づくり、地域拠点の調査研究
- (5) サポートワーカー制度の普及啓発
- (6) 認知症ケアパスの活用及び内容の検討
- (7) 介護事業所・医療機関等の認知症対応力の向上推進
- (8) 地域ケア会議等への積極的な関与と地域における多職種協働
- (9) フォローアップ研修への参加

また、38名の修了者のいる事業所には、介護等に関する相談窓口として「オレンジのまど」という看板が授与されました。この窓口の名称は、広く鹿屋市民に公募し、260通の応募作品の中から小学6年生の作品が選ばれたものです。相談所は、認知症高齢者が地域で暮らし続けることを支援するための多様な社会資源の活用等を視野に入れた助言や提案等を行う地域窓口として、以下の活動に取り組むことが期待されています。具体的には以下のような内容です。

- (1) 行政、地域包括支援センター、他の介護サービスや医療機関等の関係機関との連携強化
- (2) 認知症高齢者に関する総合相談受付
- (3) 認知症高齢者支援のための地域との関係構築(集いの場の提供等)
- (4) 認知症高齢者が在宅生活を継続する上での支援拠点・セーフティネットの構築(高齢者虐待防止・権利擁護の取組等)

鹿屋市では、今後3年間をめどに全体で100名のサポートワーカーの養成を目指しています。2018年までに、皆様の地域でオレンジのまどが開設され、多くのサポートワーカーが誕生し、誰もが住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう支援できる体制が構築されていくことと思います。



年末年始の「体重増」「だるい」 は脂肪肝のサイン!?



みなさん、脂肪肝についてご存じですか？今月は「脂肪肝」についてのお話です。
年末年始は飲食の機会が増え、「いつも以上に食べ過ぎた・・・」と感じる方が多いのではないのでしょうか！？「体重が3キロも増えた」「体が重たく、なんとなくだるい」と感じている方は脂肪肝の可能性がります。

脂肪肝の原因は？

食べ過ぎ → 中性脂肪が肝臓に貯まる → 脂肪肝

主な脂肪肝の原因

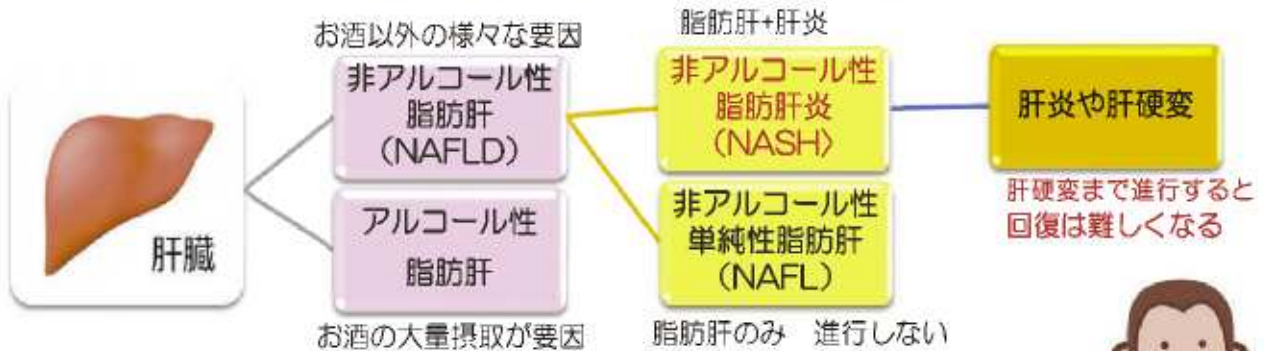
食べ過ぎ・肥満・運動不足・お酒の飲み過ぎ 野菜不足・いわゆる生活習慣病等



2~3キロ増えただけでも肝臓に脂肪がつく可能性があります！

脂肪肝にもいろいろなタイプがある？

大きく分けて「**アルコール性脂肪肝**」と「**非アルコール性脂肪肝**」があります。



非アルコール性脂肪肝炎 NASH (ナッシュ)
になると命を脅かす**肝硬変**や**肝がん**の**リスクが高まる!!**

症状

初期の段階では自覚症状がほとんどありませんが、「なんとなく体がだるい」「疲れやすい」などの症状が現れる場合があるので、こうした予兆を見逃さないことが大切です。**脂肪肝が悪化する前に、食事や運動で改善しましょう。**

あなたの脂肪肝 のリスクを知ろう！！

✔️ ひとつでもチェック項目にあてはまれば
ライフスタイルを見直しましょう！

- ①毎日お酒を飲んでいる
- ②太っている ※1
- ③夜食をとる習慣がある
- ④甘いものや脂っこいものが好き
- ⑤不規則な生活をしている
- ⑥運動をほとんどしない
- ⑦早食い・大食い

健康診断の結果も 確認してみましょう！

※1 肥満となる指標

BMI=体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m)
で判定 式は cm ではなく m で計算

正常…18.5 ≤ BMI < 25

肥満…BMI ≥ 25

例：160cm、体重 80キログラムの人で計算すると
 $80 \div 1.60 \div 1.60 = 31.2$

(BMI が 25 を超えているので肥満判定)

また 腹囲が男性 85cm 以上

女性 90cm 以上が肥満

対策① ～ライフスタイルを見直そう～

①にチェックしたあなたは⇒**節酒・禁酒が必要！！**

アルコール性の場合には節酒・禁酒が一番



②⑥にチェックしたあなたは⇒**30分/日のウォーキング**

(H27年9月号にも詳しく書いています)

体重が減っていけば、肝臓についた脂肪も取れていく

運動はリラックス効果⇒ストレス発散につながる



③④にチェックしたあなたは⇒**夜食、間食の習慣をやめる**

中性脂肪は肝臓に蓄積されやすい！！

脂っこい料理を減らし、揚げ物より「ゆでる・煮る・蒸す」料理を！

⑤にチェックしたあなたは⇒**睡眠も十分にとりましょう**

睡眠の状態が悪くなると、血糖のコントロールも悪くなりがち

不眠は脂肪肝と糖尿病を併発するケースが多い

⑦にチェックしたあなたは⇒**よく噛んで、腹八分目！！**

早食い・大食いは肥満になりやすいうえ、血糖値の高い状態が続く

ポイント



対策② ～検査を受けよう～

定期的に健診を受けることが、早期発見のカギとなります。

画像検査・・・エコーやCTを使って肝臓への脂肪の沈着の程度を調べます。

採血・・・B型肝炎・C型肝炎の疑いがないか等も検査します。

問診・・・食生活や飲酒歴についてお尋ねしますが、「お酒を飲むかどうか」

は脂肪肝のタイプを見極めるうえでとても重要なポイントとなります。

ほんの少しライフスタイルを見直すだけで、メタボ対策にもつながりますよ◎



こんにちは！保健師です。

12月の退院指導介入患者件数は25件です。指導内容で多いものは、腎不全や糖尿病です。

脂肪肝の段階で生活習慣を改善し、肥満や高血圧・糖尿病・高脂血症も是正していきましょう。

地域医療支援センター：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

～新年のご挨拶～



新年明けましておめでとうございます。

介護老人保健施設ナーシングホームひだまりは、平成2年に開設し、今年は26年目を迎えました。入所者80名・通所者53名で職員数89名で運営を行っております。

世界で最も早い速度で高齢化が進む我が国では、現在の要介護認定者数が、介護保険制度が始まった時から2.3倍に増加し584万人に達しております。介護保険は2000年に導入され利用したサービスの費用の1割負担が原則でしたが、このように高齢化が進み、利用者急増に対応するため我が国は2015年より所得の高い方は2割負担となりました。高齢者をとりまく環境は改定ごとに厳しさを増しているのが現状です。平成29年までに要支援Ⅰと要支援Ⅱは介護保険より外され、軽度の要介護Ⅰ・要介護Ⅱの方も将来的には外されると言われております。

この厳しい中、ひだまりでは安心して在宅復帰ができる支援を私達の使命としてできる限り努力して参ります。在宅復帰に繋げるには介護量の有無だけではなくご家族の協力と施設との信頼関係がとても重要です。

介護の問題を抱えているご利用者のご家族の皆様、少しでも不安が解消され、介護負担の軽減が測れるようサービスの相談をさせていただきます。

今年も池田病院グループは、地域へ貢献できるよう積極的に取り組んで参ります。 (副施設長 中嶋八穂)

～入所部門クリスマス忘年会～

12月13日(日)にひだまりにて、恒例のクリスマス忘年会がありました。

利用者様も職員も赤い帽子をかぶり、女性利用者様はお化粧をして職員手作りのクリスマス会場へ。

鹿屋小学校様による金管バンドの演奏を聴いたり、一緒に合唱したりと楽しみました。

また利用者様の写真スライドショーもあり、日頃の利用者様の笑顔をご家族様へ見て頂く良い機会となりました。

クリスマス雰囲気の中、ご家族と一緒に昼食を食べた後はプレゼントもあり、笑顔いっぱいのクリスマス会でした。



(事務 中村由美)

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
56名	55名	46名	50名	56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。

ひだまり訪問リハビリ

住み慣れた在宅での生活が安心・安全にその人らしく継続できるように支援して参ります。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があれば下記連絡先までご連絡ください。 *お問い合わせ先 訪問リハビリ 嶋田(理学療法士)



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

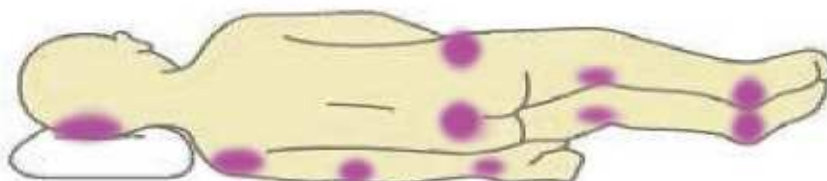
家庭でも出来る褥瘡(じよくそう)防止対策

褥瘡ってなに？



床ずれの事です
体を動かさなかったり、オムツが濡れていると血の流れが悪くなり皮膚の色が変わってしまう外傷を言います

褥瘡のできやすい所



なぜ褥瘡ができるの？

- ①自分で身体を動かす事が出来ない
- ②栄養や水分が足りない
- ③シーツや寝巻で体がずれてこすれる
- ④オムツが濡れたままになっている



皮膚が圧迫に耐えられなくなる

すると

床ずれ発生

どうしたら褥瘡にならないの？

- ①2時間おきに体の向きを変えてあげる
 - ②よく食べてよく飲む
 - ③汗をかいたら体を拭いたり着替えをする
 - ④オムツが濡れたままにならないように洗浄し清潔にする
- ※ケアマネジャー、かかりつけの先生にも相談して下さいね
(予防マットや総合栄養剤の活用など)



※ご家庭にあるもので洗浄できます



※洗浄手順です(必要物品は右の写真を見て下さい)

・まず、キャップに穴を開けたペットボトルにぬるま湯を入れて準備しておきます

- ①ビニール風呂敷の上に新聞紙を重ねます
- ②今はいているオムツの下に①を敷き込みます
- ③オムツを開いて準備したペットボトルで洗浄します
入浴できない方は、1日1回この洗浄をしましょう
- ④タオルで洗浄した部分の水分を拭き取り、はいていたオムツを取り除きます
- ⑤新しいオムツに交換します

平成27年 訪問看護(H27.1.1~H27.11.30)

総訪問件数12864件うち小児14件、終末期の方 36件、在宅看取りの方16件の方に訪問させて頂きました。ありがとうございました。

池田病院の受診の有無に関わらず開業医様、その他の病院がかかりつけでも鹿屋市にお住まいの方であれば主治医の指示書に基づき訪問看護でお伺いさせていただきますので、下記にご連絡下さい。

今年も宜しくお願いします。

鹿屋訪問看護ステーション
サテライト白水

☎0994-44-4776

☎0994-45-6801



第1回九州心臓リハビリテーション地方会

◆開催日：平成27年10月24～25日

◆場 所：福岡県

◆演 題：「大隅半島における心不全患者の特徴～心不全データより～」

◆発表者：PT北園 海

池田病院、大隅鹿屋病院、鹿屋医療センターの3施設共同研究として、心臓リハビリテーション実施した心不全患者様に対して心不全データを作成した内容を発表しました。

最新治療、多職種介入、包括的リハビリ、地域連携、地域完結型が重要となる分野ですので、今後もより良い関わりができるように努めていきます。



第3回 地域リハビリテーション研修会

12月11日(金)第3回地域リハ研修会を実施しました。今回は、鹿屋長寿園より上
菌寿先生(理学療法士)を講師としてお招きし、「持ち上げない介護(ノーリフト)の実際
～腰痛を職業病にしない取り組み～」をテーマに実技を交えた講演を行っていただきま
した。海外で先駆的に取り組まれている内容を鹿屋長寿園で実践し職員への意識調査
や介護者の負担軽減に関する内容、スライディングシートやトランスファーボードの使用
方法など分かりやすく講演して下さいました。看護・介護職などを中心とした計50名の
参加者からは、「今後、自分の職場で実践していきます」「福祉用具の使用方法が理解
できました」などの感想が多く聞かれました。



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。

エンディングノートで考える終活

終活とは

人生の終わりに向けて、前向きに準備することで、今をよりよく生きる活動です。



世界一の長寿国である日本で、高齢化と少子化は進行し続け、また経済的にも厳しい現代で、自分のエンディングに不安を感じる人が多くなったことは事実です。同時に、仕事が忙しい我が子や孫に負担をかけたくないという思いを持つ人が増えたこともあり、生まれた言葉だと思えます。そんな不安から生まれた発想が今では、自分のエンディングまで自分の理想を考えることができるという楽しみや、我が子や孫に負担をかけずに済む安心感の方が大きくなり、「終活」という言葉は、「残された家族への思いやり」という意味に変わりました。

自分らしい最高のエンディングを迎えるために、まずはあなたのこれまでの人生を見つめ、これから残りの人生をどのように生きていきたいか思い描いてみましょう。未来の自分に期待が膨らみませんか？



エンディングノートは

残された大切な方々へのメッセージであるとともに、これまでの人生の歩みを整理するもの

エンディングノートは、もしもの時のために伝えておく必要のあることを書き記しておくためのノートを言います。

書き記しておく内容は、自分のそれまでの人生、残された家族や身近な方々へのメッセージ、葬儀やお墓の希望などが挙げられます。特に医療現場では話題にすることを避ける傾向にありましたが、インフォームドコンセント(同意と説明)が当たり前の現在です。医療を患者が選べる時代となり、「病気の最期も自分で選びたい!」「病気が治るかどうか、どこまで治療すればよいのか…」「どこで治療を打ち切るのか」「どこで安らかな死を迎えるのか」など、その時に備えて、自分の思いを大切な人へ伝えておきたい等。同時に自分自身や家族が終末期を迎えた時、「容体が急変した時に十分に手を尽くした医療を希望するのか? 無為な 延命治療は望まないのか?」自分で意思を伝えられず家族が代理決定をしなければならない時など、医療機関としてのサポートのあり方についてみんなで考える機会を準備したいと考えます。

♥エンディングノートには法的な効力はありませんが、家族や親族の気持ちの面において効力を発揮します。

※エンディングノートは書店でもお求めいただけます。ご不明な点は保健師まで。

忘年会(青仁会・恵仁会)



おひさまランドクリスマス会



平成27年12月24日(木曜日)に、おひさまランドでクリスマス会が開催されました。今年の4月に鹿屋市の認可を受け、色々な取り組みを手探りで実施してきた集大成のイベントとなりました。参加人数もご家族併せて70名となり、池田徹理事長からは素敵なケーキをプレゼントしていただき、歌やお遊戯などおおいに盛り上がり、思い出に残るクリスマスとなりました。

職員旅行

11/6～7 1泊2日 大分(湯布院)



11/20～21 1泊2日 宮崎(ゴルフ)



11/27～29 2泊3日 京都



12/4～5 1泊2日 東京(ディズニーランド)



IKD 池田病院 外来診療表

1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 (14日・28日) 古城 卓真 (7日・21日)	屋 万栄 古城 卓真	古城 卓真 春田 隆秀
腎炎専門外来				屋 万栄 (7日・21日) 古城 卓真 (14日・28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 (5日・19日)		岩田 真一		池田 賢一 (9日・23日)
消化器内科 (肝臓内科)	井戸 章雄 (4日・18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 (9日・23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 (16日・30日)
呼吸器外科				横枕 直哉 (7日・21日)		
糖尿病内科		上久保 定一郎 (19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 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 (9日・23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			富永 博之		富永 博之 (15日・29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

IKD 医療法人青仁会 池田病院

〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下蔵川町1-830番地 http://www.ikedahp.com/

☎ 109941-43-3434

☎ 109941-40-1117