

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. 67  
2016 JUNE

♡ささえあい♡

♡かさねあい♡

ごあいさつ (看護部長就任/病棟師長就任)

医療法人社団 豊生会  
東苗穂病院医師 視察研修

【健康だより】

「足のケアから始まる健康生活」

ナーシングホームひだまり

熊本地震被災地支援特集

お知らせ(乳がん検診/歯科健診)

血液浄化センター通信

リレーマラソン/ホテル/職員旅行

6月 外来診療表

# ごあいさつ

## 看護部長就任



堂地 由紀子

私は、池田病院に勤続21年お世話になっております、看護師の堂地由紀子と申します。このたび看護部長に就任致しました。前看護部長が作りあげられたものを礎として皆様のお力を借り、看護部の理念である「地域に役立つヘルスケアサポーターとなり、患者様を尊重し安心して頂ける質の高いトータルケア」の実現を目指していきたいと思います。

さて、2025年を前に回は、地域包括ケアシステムの構築に向けて取り組みを開始しており、その中核を担う看護職への期待も高まっています。そうした中、地域住民の皆様が住み慣れた地域で必要な医療や介護サービスを安心して受けられるように、他の職種やグループ内での連携を更に推進し、チーム医療の充実を図って参ります。また、教育体制や生き生きと働ける職場環境をさらに整備し、ワークライフバランスが保てるように支援することで、スタッフ間での「お互い様」の気持ちを育て、「患者・家族が望む看護」が提供できるような、笑顔で働き続けられる魅力ある職場作りを行っていきたいと思います。皆様方のご指導、ご鞭撻をよろしくお願いいたします。

## 病棟師長就任



末満 りつ子

私は、これまで池田病院に勤務している中で、様々なことを学んできました。ひとつは、患者の傍に居ることを常に望まれていた、故池田哲夫会長の考え方です。会長が病院に入院されているときに、「点滴の針刺しが痛い。脈血帯の結び方が悪い。手荒い。こんな些細なことをと思うかもしれないが、それが患者の痛みであり、そのことを思いやれないといけない。」と言われたことがあります。その場面は今でも忘れることができません。この内容が、今の池田病院の理念として示されています。もう一つは、「世話をする人が楽になると、世話をされる人はもっと楽になる」という、鹿屋にある介護事業会社の標語です。自分が大変な思いをしている時には、なかなか他人のことを思いやることはできません。患者様やご家族のケアをするスタッフが大変な思いをしている時は、喜ばれるケアはできないと思います。ケアをするスタッフの環境づくりは、患者様そしてご家族にとってとても大切なことであると思います。

このたび病棟師長に就任するにあたって、まず思ったこのことを基に、患者様やご家族の痛みを自分のこととして思うことができ、笑顔と真心で接することができる人になりたいと考えております。そして、楽しくやりがいを持って仕事ができる病棟を、スタッフとともに創り上げてまいります。

## 北海道札幌市の病院より、 医師の視察研修をお引き受けしました。

5月16日から20日までの5日間にわたって、医療法人豊生会東苗穂病院（札幌市）より、星野拓磨理事・副院長ご夫妻（ともに医師）が研修のために来院されました。東苗穂病院は札幌市の中心部で病院、診療所、介護事業所等を多数事業展開されている医療法人の中核病院であり、当池田グループと共通する課題を抱えておられることもあり、病床コントロールや法人間および事業所間の連携体制の在り方から、経営管理に至るまで幅広いテーマでの研修となりました。

期間中は、病院、老健、鹿屋長寿園などグループ全体で歓迎いただきましたが、先生方は数多くの会議に参加され、それぞれの担当者に深く切り込んだインタビューをされるなど、大変積極的に研修されておられました。当院はこれまでも様々な形で研修をお引き受けしてきましたが、今回のようにグループ全体での受け入れは初めてのことでした。医師であり経営者でもある星野先生の研修をお引き受けしたことで、私たちにとっても、逆に大きな刺激を受けた研修期間となりました。

2025年を見据えた地域包括ケア体制構築をより良く進めていくためにも、ぜひ次の機会には豊生会様グループでの研修を実現したいと考えています。

経営企画室 永射 強



## 研究論文が掲載されました。

公益社団法人 日本透析医会発行の雑誌に、当院スタッフの研究論文が掲載されました。今後も引き続き、透析利用者に対して、最良の医療を提供できるよう取り組んでいきます。

掲載論文

「シャントトラブルに対する電気刺激療法の効果に関する研究」

血液浄化センター リハビリテーション 上谷 耕平



シャントトラブルに対する電気刺激療法の効果に関する研究

池田病院血液浄化センターリハビリテーション 上谷 耕平

鹿児島大学病院消化器疾患・生活習慣病学腎臓内科 原 万栄

池田病院 池田 大輔 吉留 悦男 池田 徹

192

# 足のケアから始まる健康生活



～一生、じぶんの足で歩くために～

現在、糖尿病や透析などの原因による足病変の重症化で、下肢切断となる人は年間1万人以上とされています。もちろんすべての方が下肢切断となる訳ではなく、適切なケアをすることで防ぐことができます。足病変が起こらないよう正しい知識を持って日頃から足をケアしていけば、必要以上に恐れる必要はないのです。



## ●自分の足病変リスクをチェックしてみましょう

あなたの点数はいくつ？

	はい	いいえ
Q 1、糖尿病歴15年以上である	2点	0点
Q 2、メガネでも視力0.5以下である	6点	0点
Q 3、腎臓の治療を受けている	2点	0点
Q 4、ひとり暮らし／独身	3点	0点
Q 5、肉体労働をしている	4点	0点



7点以上の方は要注意！足の定期的なチェックが必要です。

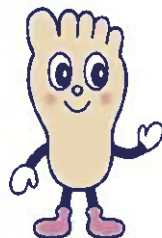
## ●毎日の「足のチェック」は本当に大切です！

タコやウオノメ、水虫はないか？

悪臭はないか？

足の形に変形はないか？

むくんだりはれたりしていないか？



爪が白くにごったり巻き爪はないか？

痛みやしびれ、感覚がない部分はないか？

かかとが乾燥したり、ひび割れはないか？

\*\*\*\*\*

足病変のリスクを高める原因の一つとして、**動脈硬化**も挙げられます！！

## ●動脈硬化によって起こる病気

心臓の血管に起こる → 狭心症や心筋梗塞

脳の血管に起こる → 脳梗塞

足の血管に起こる → **閉塞性動脈硬化症**


足の血管が詰まり、進行すると傷の治りが悪くなり、感染を起こし、潰瘍となり、その後壊疽すると足の切断までいたりします。

**動脈硬化**とは・・・血管の壁が硬く変化して血管が細くなり、血液が流れにくくなる病気。


血管内膜にコレステロールが蓄積されプラーク(粥腫)という塊を形成。血流が途絶えると、そこから先へは酸素が行き渡らず、細胞が活動できなくなり、ついには細胞が壊死してしまいます。




## ●足を守る生活を、毎日の習慣に！


-  足のサイズ・形にあった靴を履きましょう。
- ・靴ずれにならないよう、柔らかくて通気性のある素材。
  - ・サンダルやヒールの高いものは日常的に履かない。




-  靴を履く前には、中に小石などが入っていないかを必ずチェックしましょう。

-  家の中でも素足にならず、いつも靴下を履いていきましょう。
- ・靴下は毎日必ず履きかえ、足を清潔に保ちましょう。
  - ・雨に濡れた時は、足をよく乾かし新しい靴下に履き替えましょう。



-  やけどやケガに注意しましょう。
- ・お風呂は手や温度計で湯加減を確かめてから入りましょう。

-  お風呂上りには足をよく乾かし、クリームなどで保湿しましょう。

もし、何か異変を見つけたら、主治医に相談しましょう。タコやウオノメを自分でとるのは危険です。また巻き爪などで、自分の爪を切りにくい時は無理せず、医療機関で切ってもらいましょう。当院外来にもフットケア担当看護師が在中しておりますので、何かありましたらお気軽にご相談ください。

## ●自分の足は自分で守る！



足の変化に最も気づくことができるのは、自分自身です。正しい知識を持ち、日頃から足のチェックやケアを行うことが、たいへん重要なのです。

私たちの寿命は長くなり、歳をとっても、仕事を続けたり、趣味を楽しんだり、歩いてどんどん外へ出ていく時代です。いつまでも元気であるために、足を大事に見守りましょう。

こんにちは！保健師です。

今回のテーマで、足があり歩行ができることは、自分の生活を守ることにつながるということを改めて感じました。

5月の指導介入患者数 24 名です。指導内容で多いものは、乳がん、透析、糖尿病です。



地域医療支援センター：徳田、有馬、小牧



## がんばろう!! 熊本 《被災地支援特集》

### 看護協会災害支援ナース

4月14日より熊本県を中心として発生した「熊本地震」に伴い、鹿児島県看護協会の災害支援ナースとして、4月23日から26日までの3泊4日で、被災地である熊本県上益城郡甲佐町へ看護支援活動に行かせて頂きました。活動場所までの移動の道中、地割れしている道路、倒壊している家屋、崩れて割れているお墓など変わり果ててしまった町を目の当たりにし、被害の大きさに衝撃を受けました。



主な活動内容は、指定避難所で生活されている方の健康調査、医療ニーズの抽出、看護を必要とされる方への看護援助、定期的な巡回が中心でした。また、避難所以外での活動として、被害が大きかった地区にも関わらず、精神疾患や子供が小さいなどの理由から避難所での生活が困難なために、危険な家で生活を送っている世帯や、庭や近所の空き地で車中泊をされている世帯への個別訪問を行いました。



その中で、各世帯の一人一人の現状把握と健康状態、医療ニーズの有無などの聴き取り調査を行い、医療チームと連携を図り早期の医療介入に取り組みました。

さらに災害関連死の一つでもあるエコノミークラス症候群の発症を防ぐための活動として、避難所内・外・車中泊の方々にチェックリストを元にスクリーニングを行い、予防が必要な方には弾性サポーター、ハイリスクな方には弾性ストッキングを配布し、寝たきり、座りきりにならないよう働きかけました。

活動中は、避難所で寝泊まりをしました。体育館の冷たい床の上に段ボールを敷いて寝袋にうずくまり、頻回に訪れる余震に怯える毎日でした。それと同時に被災された方々は何日も前からこの恐怖に晒され、不安やストレスを抱えており、終わりの見えない毎日の中にとっても疲労した状態でした。その方々と色々話しをさせて頂きましたが、全員の方が口にした言葉は「まさか熊本でこんなに大きな地震が起きるなんて・・・熊本は大丈夫と思っていた」でした。地震によって帰る家を失った方、倒壊の恐れがあり家に戻れない方、高齢で避難時、足手まといになるため家族と離れて避難生活をしている方などさまざまでした。中には、地震によって近所の方との絆が深まったと笑顔で話される方もいらっしゃいましたが、逆に地震によって家族間の関係が悪くなり一人になったと泣きながら話される方もいて、返す言葉が見つかりませんでした。地震によって失ったものは家や物などの目に見える物だけではなく、図り知れないほどの大切なものを奪われてしまったのだと、悲しみでいっぱいになりました。

今回の活動を通して支援するということよりも、甲佐町の方々からたくさんのことを学ばせて頂きました。人の優しさ、強さ、思いやり、家族の絆、生きているということの尊さ、仕事ができる喜び、“あたりまえ”に感謝することなど、改めて考えさせられました。今回、出会った方々に感謝の気持ちでいっぱいです。この経験と気持ちを忘れず今後の自分の生活や

仕事に活かしていきたいです。

最後にこの活動への参加を快く許可して下さいった病院と、「頑張っておいで」と背中を押してくれた家族に心より感謝しています。ありがとうございました。

外来看護師 福丸 志乃

## 平成28年熊本地震における日本医師会災害医療チーム（JMAT）

平成28年4月14日夜の前震に続き19日未明の本震が最大震度7を記録し、そのほか1300回を超える震度1以上の余震にみまわれ甚大な被害となった被災地が、なるべく早く震災前の状況に戻り、住民の方々が健康的な生活を一日でも早く取り戻す、復旧・復興が叶うことを心よりお祈りいたします。

私は今回、県医師会からの要請に基づき組織された鹿屋市医師会 JMAT 第5班の一員として熊本県宇土市へ派遣され、チームでは事務を担当しました。4月25日から27日までの3日間の派遣中は、庁舎4階が潰れて機能不全となり、市役所各課が移転した宇土市民体育館を本部として、宇土市内の救護所および避難所等における医療提供・健康管理等の活動に従事しま



した。当時は地震発生から約2週間が経過しており、急性期から慢性期などへ医療ニーズが変化するタイミングであり、避難所には高血圧症などの持病を抱える高齢者や、長引く避難所生活による食欲不振・肩こり・腰痛などの症状を訴える方、あるいは精神的なストレスによる抑うつ傾向の方々が多く見られました。そのような中で事務担当の私は、チームミーティングの進行および議事録作成、災害診療録の作成、診療リストデータ入力、災害診療掲示板の記載、避

難所における情報収集、避難所回診車輛の運転業務などを任務としてチーム活動のサポートを行いました。JMATへ参加したのは初めてでしたが、医師や看護師等による救護所や避難所での情報共有や活動が、円滑かつ効率的に進め

られるよう支援・配慮することが重要であると感じました。



今回の経験を契機として災害医療に関する知識を高め、被災地においてより的確な支援活動が迅速に行えるよう、今後研鑽を積みたいと思います。

経営企画室 永射 強

# 介護老人保健施設 ナーシングホームひだまり

## 第17回九州ブロック介護老人保健施設大会in鹿児島

チェスト！老健 ～地域から求められる姿をめざして～ に参加して

5月18日・19日の2日間、鹿児島県知事、鹿児島市長を迎え、第17回九州ブロック介護老人保健施設大会が開催されました。開催にあたり熊本の地震の犠牲者への黙とうを出席者全員で1分間行いました。7年ぶりの鹿児島開催で、ひだまりから2名がスタッフとして大会運営に参加しました。

通所リハビリ部門より事例発表で1例、入所部門よりポスター発表で2例を発表しました。大勢の参加者の前で、緊張でいっぱいの職員でしたが、何回もリハーサルを重ねていた為か落ち着いて発表することができました。また地元での開催ということもあり、発表者以外の職員が大会に参加でき、たくさんの事が学べた大会となりました。次回は長崎県での開催になる予定です。

### ○演題発表

- ・「認知症高齢者の周辺症状に対するアプローチ」  
～あたいが何かしようか～  
通所リハビリテーション 介護福祉士 芝元裕生
- ・「自分らしく、楽しく！をあきらめない」  
～夢プランへの道のり～  
入所3階 介護福祉士 久徳美沙都
- ・「やっばい我が家がいったんよか！」  
～諦めかけた本人の想いを取り戻すために～  
入所4階 介護福祉士 川越守



### 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
54名	51名	45名	47名	52名	48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。

### 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。こんなことが褒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



平成28年度の

# 乳がん検診

## が始まっています

●乳がん検診  
視触診

マンモグラフィ

超音波検査



乳がんは女性のがんの中で一番多いものです。最新の統計では、日本人女性の12人に1人は、一生のうちで乳がんを発症するといった報告も出ています。ただ、乳がんは早期発見で適切な治療を受ければ、9割以上が治る病気です。効果の高いお薬や抗がん剤がたくさん開発されており、乳がん手術の技術も年々進歩していますから、他のがんに比べて有効な治療が多いと言えます。自分やまわりの人のためにも、定期的な検診をオススメします！！

ご予約・ご相談は、  
健診・乳がん検診・ドック専用 (0994) 40-8782 までご連絡下さい。

## 6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。



### 目指せ「8020」

いつまでも自分の歯でおいしく食べるために、「80歳で20本の歯を噛そろう」という「8020運動」が推進されています。（厚生労働省など）

よく噛める健康な歯と噛くさが約束してくれることは？

#### 消化が良くなる

歯が健康であれば、よく噛むことで食べ物を細かくできるため、胃腸への負担が少なくなります。

#### 抵抗力が高まる

よく噛むことで全身の抵抗力が高まります。また、噛むことで分泌量が増える唾液には、消化作用だけでなく、抗菌作用もあります。

#### 肥満の防止

よく噛んで味わいながらゆっくりとる食事は、少量で満腹感が得られるため、肥満予防につながります。

#### 脳が活性化する

咀嚼による筋肉の動きが脳への血流の循環を促し、脳細胞の活動を活発にします。

#### 発音をはっきり、表情も豊かに

歯がそろっていれば、言葉をはっきり発音できるほか、表情も明るく豊かになります。

### 歯周病予防の6か条

- 1 食後と寝る前には歯をみがく**  
歯垢を長時間放置しないためにも食後は歯をみがく。また就寝中は細菌が活動化するので寝る前に除去しておく。
- 2 やわらかいものばかり食べない**  
やわらかい食べ物は歯垢をつくりやすい。逆に固い食べ物は歯垢をつくりにくい。
- 3 両方の歯でバランスよく噛む**  
噛まない方の歯には歯垢がたまりやすくなる。
- 4 栄養バランスのよい食生活を**  
特にビタミンが不足すると歯周病に対する抵抗力が弱まる。
- 5 歯が抜けたらすぐに義歯を**  
抜けたままにしておくと、その周りの歯が寄ってきて隙間ができ、歯垢がたまりやすくなる。
- 6 歯科医で定期的に検診を**  
歯石の除去や歯周病の状態観察のため、年に1度は歯科医を受診しましょう。

当院にて、  
無料歯科検診実施中！



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。



## 夏は足元に気を付けて!



### 水虫の予防2大原則

#### ○足は良く洗う

毎日入浴し泡立てた石鹸で趾（ゆび）と趾（ゆび）の間を良く洗う。石鹸は泡立てないと洗浄効果はないので、良く泡立ててください。皮膚に傷が無い方、弱いかたいがいには、柔らかい歯ブラシなどでブラッシングもさっぱりします。入浴できない時は、足だけでも洗いましょう。さっぱりして、夜も良く眠れますよ。

#### ○足は良く乾かす

高温多湿は水虫菌は大好きなので、良く洗ったら良く乾かす。洗濯したタオルなどで趾（ゆび）と趾（ゆび）の間、皮膚の水分を拭き取る。（ドライヤーなどで乾かす必要はありません、火傷が心配です。）水分を拭き取る。

- 通気性の良い靴を選び、何足かを交互に履く
- 毎日交換し陰干しして、湿気を取り除きましょう。
- 靴下を毎日取り替える
- 水虫を防ぐには、足の清潔を維持することが大切です。
- バスマットやスリッパを別々にする
- 家族の中に水虫の人がいたら、うつらないように別々にすることが大切です。
- まめに床掃除をする
- 水虫の人がいる家庭では、部屋のほこりの中に、その人が落とした菌がいることが多くなります。
- 通勤用、職場用と靴を使い分ける
- 窮屈なものは避け、自分に合った靴をはきましょう。



# 鹿児島リレーマラソン

Time 3時間12分27秒

3月20日(日)、鹿児島市はドルフィンポートで行われましたリレーマラソンに、  
当院のリレーマラソン部「IKEDA乱ナース」13名が参加しました。

総合 17位(39チーム中) ミックスクラス 7位



## 職員旅行

### (霧島・牡蠣小屋日帰り)

4月13日に霧島・牡蠣小屋へ日帰りで職員旅行へ行ってきました。霧島神宮を参拝した後、霧島市国分にある「牡蠣小屋匠ちゃん」でたっぷりの海鮮を食べ、国分を後にしました。とても楽しい一日を過ごしました。



## 第13回ホタルの夕べ

5月14日、デイサービス鹿屋長寿園に於いてホタルの夕べが盛大に行われました。

「かのやホタルと水と緑を守る会」小牧会長が年間を通して、ホタルの飼育をしていただいております。毎年美しいホタルが見られます。この日は絶好のホタル日和でした。小牧さん、いつもありがとうございます。



鹿屋長寿園Facebookより



# 池田病院 外来診療表

## 6月

診療科目	月	火	水	木	金	土
一般内科	今中 大	久木田 稔正	佐久間 真友子	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 古城 卓真	屋 万栄 南 真人	屋 万栄 南 真人	南 真人	屋 万栄 南 真人 春田 隆秀	南 真人 春田 隆秀
腎炎専門外来				屋 万栄		野崎 剛 (25日のみ)
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			岩田 真一		池田 賢一 (4日・18日)
消化器内科 (肝臓内科)	井戸 章雄 (13日・27日)	有馬 卓志	平峯 靖也	今中 大	森内 昭博	柴藤 俊彦 (11日・25日)
	堀之内 史郎	堀之内 史郎	堀之内 史郎 有馬 志穂 (8日・22日)	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	寒川 卓哉	俣木 浩子	上野 史朗	寒川 卓哉 (4日・25日)
呼吸器外科				横枕 直哉 (2日・16日・30日)		
糖尿病内科		上久保定一郎 (21日のみ)			西牟田 浩	
循環器内科	東福 勝徳	池田 大輔	東福 勝徳	池田 大輔	東福 勝徳	池田 大輔
脳神経外科 脳・血管内科		富士川 浩祥	富士川 浩祥			
脊椎・脊髄外科					山畑 仁志 (3日・24日)	
リハビリテーション科						川津 学 (4日・18日) 《手術日》
整形外科	川井田 秀文	川井田 秀文		川井田 秀文	川井田 秀文	
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	奥家 信宏	奥家 信宏		奥家 信宏	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 (1日・15日・29日) 佐々木 裕美 (8日・22日)		徳久 陽一郎 (3日のみ) 堀之内 駿 (17日のみ)	
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	奥家 信宏	奥家 信宏		奥家 信宏	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