

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. 69

2016.AUG

♡ ささえあい

かさねあい♡

訪問リハビリテーション  
(介護老人保健施設 ひだまり)

認定看護師誕生!!

【健康だより】

「熱中症対策」で元気な夏を!

ナーシングホームひだまり

第2回 救急医療連携勉強会 /  
下祇川高齢者クラブ 百歳会 / ノルディックウォーク

院内研究発表会 / グラウンド・ゴルフ

訪問看護ステーションサテライト 第1回保護者会

血液浄化センター通信

職員旅行(鹿児島城山)(TDL) /  
錦江湾クリーンアップ作戦2016 ~フィッシング部~

8月 外来診療表

# 訪問リハビリテーション

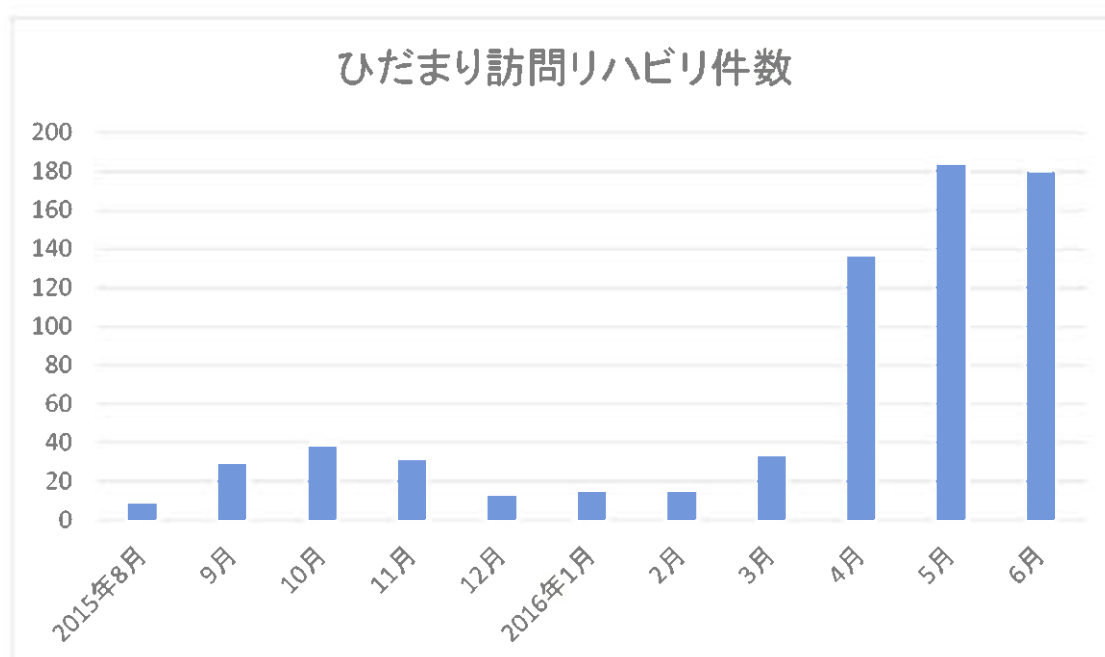
(介護老人保健施設 ひだまり)



老健 事務長  
重吉 邦寿

これからの医療や介護は在宅サービスが重視されてきます。その理由は「できるだけ住み慣れた地域で、医療・介護サービスを受けつつ、安心して自分らしい生活を実現する社会を目指す」という国の政策があるからです。ナーシングホームひだまりでも、在宅リハビリの充実を図るため、昨年8月より訪問リハビリテーションを開始しました。青仁会ではこれまでも鹿屋訪問看護ステーションが自宅でのリハビリを提供してきました。ひだまりでは介護保険利用の方で、看護を必要としない方の自宅でのリハビリを提供することになりました。医療保険利用の方や訪問看護が必要な方は、引き続き鹿屋訪問看護ステーションからリハビリが提供されます。今年4月には鹿屋訪問看護ステーションから3人の療法士を迎え体制を整えました。これにより、病院や老健を退院・退所した後もリハビリを受けるための選択肢が広がりました。また、7月からは言語・口腔嚥下訓練にも対応できるよう、言語聴覚士も配置しました。鹿屋市では言語聴覚士の訪問リハビリはほとんどないためその、ニーズに応えるためです。現在5名の療法士で、鹿屋市内やその周辺地区の訪問リハビリテーションを提供できます。これからも利用者の声を聴きながら、鹿屋に必要な在宅サービスが提供できるよう努力していきます。

### ひだまり訪問リハビリ件数



# 認定看護師誕生!!

## がん化学療法看護認定看護師

1階東病棟 竹満 愛

私は、平成28年6月から11月の6ヶ月間、久留米大学認定看護師教育センターで「がん化学療法看護の認定看護師」を志し、8期生として12名の仲間と研修を修了しました。平成24年の鹿児島県看護師数は約1,800人、平成28年1月現在の鹿児島県がん化学療法看護認定看護師数は28名登録されています。



認定看護師を志した理由は、看護師として11年目に入りがん患者と関わるなかで、「もっとなにかしてあげられたことがあるのではないかと」、「患者と関わる為の知識や技術を身に付けたい」という思いが強くなったことです。どちらかといえば患者のためというよりは自分のスキルアップのためにという方が強かったように思います。私が認定看護師になれるのか、半年もやり逃げられるのかという不安で、2年ほど行くことをためらっていた認定看護師教育の扉を開けると、これまでの看護の稚拙さばかりを痛感させられました。看護師チームでの役割は「患者を生活者として捉え、病態や治療を理解して先を見越したケアを行うこと」や「患者を含めたチームでのコーディネーター」があります。そして、看護ケアの従来の考え方は「できないことを補うこと」でしたが、現在は「患者自身が自分で管理することを支えること」に変化しています。私のこれまでの看護は前者であり、疾患をみる力・病態生理と治療を含めた関連をみる力・生活をみる力のどれも欠けていたことを感じ、看護を振り返る良い機会になりました。

認定看護師の役割は実践・指導・相談で、スタッフのがん化学療法看護を支える裏方役として、がん患者と家族の意思決定支援やセルフケアを支えていけるように努めていきます。半年の研修を終え、認定看護師としてスタートラインに立ち、患者さんから「あなたに出会えてよかった」ではなく、「私は自分でやっていける」と自信をもって生活していけるようサポートできる看護師でありたいと思います。このような機会をもらった池田病院と理解があって送り出してくれた病棟スタッフや家族に心から感謝しています。

## 透析看護認定看護師

血液浄化センター 有野 友和

日本の透析患者数は2014年度末に32万人を超え、増加の一途を辿っています。透析医療も救命・延命を重視した時期を過ぎ、患者のQOLが問われる時代となりました。医療の著しい発展と高度先進医療の専門分化に伴って、看護ケアにも専門的で高度な知識・技術が求められるようになり、1997年に透析看護認定看護師が誕生しました。透析看護認定看護師の役割は、透析治療の安全な実施の他に、透析導入前の患者と家族への生活相談や治療法の選択などの相談を受け、不安を軽減して効果的な治療を受けられるようサポートします。腎臓病は不可逆性の疾患であり、進行の抑制が重要となります。生活や食事の自己管理や薬物療法などのセルフマネジメントを支援する看護が重要となります。現在、保健師・栄養士・MSWと定期的な話し合いを行い、保存期患者の教育や計画導入がスムーズに進められるようにシステム作りを行っています。



また、透析看護に携わるスタッフの相談、指導にあたり、より良い円滑な透析看護の実践のためのサポートを行う事も透析看護認定看護師の役割です。患者がどのような病歴、健康観を持ち、自分の状況をどのように受け止め考えているかを把握し、長期療養生活におけるセルフケア支援および自己決定の支援を行っていく事が透析看護師の役割です。透析患者は何年たっても「透析をやりたくない」という気持ちを持っています。その気持ちを忘れずに、少しでも苦痛を与えずその人にあった最良の透析治療を提供していきたいと考えています。

現在、今回の合格者と合わせて225名の認定看護師がそれぞれの医療施設で活動しています。最新の情報を取り入れ、多職種と連携を取りながら血液浄化センター、そして大隅半島の透析医療に貢献していきたいと思っています。

看護部長 堂地 由紀子

有野さん、竹満さん認定看護師資格取得おめでとうございます。

お二人は、県外での半年間の研修を修了され見事合格されました。

研修期間中、コツコツと頑張る姿を見ることができ、「辛く苦しいことも多くあったが、周囲の仲間との支え合いや、家族、職場からの応援もあり、頑張ることができた」と笑顔で話してくれました。

認定看護師は特定の分野であり熟練した看護技術や知識が必要となるため半端な気持ちで受講できる研修ではありません。本人たちの前向きに取り組む姿勢があり、常に目標や夢を持ち努力する二人だからこそ合格できたのではないのでしょうか。

認定看護師研修を通じて、今後の人生においても二人の貴重な体験になったことと思います。

当院の認定看護師は、訪問看護1名、脳卒中リハビリ看護1名、がん化学療法看護1名、透析看護1名の4名になりました。

認定看護師の皆さん、それぞれの分野において現場で十分力を発揮し、看護ケアの広がりや質の向上に向けて益々の活躍を期待します。



# 熱中症対策

で元気な夏を!

## 熱中症とは

温度や湿度の高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスがくずれ、体温の調節機能が働かなくなり、様々な障害を起こす症状のことです。

屋外だけでなく、家の中でじっとしていても発症するため、注意が必要です。熱中症を知って、しっかり予防し楽しい夏を過ごしましょう。

※熱中症の症状は、脳梗塞でも現れることがあります。夏は脳梗塞が一番多くなる時期です。汗をかくことで、体内の水分が不足し、血流が悪くなったり、血栓(血の塊)ができやすくなるのが原因です。



## 身近なところで発症している「熱中症」

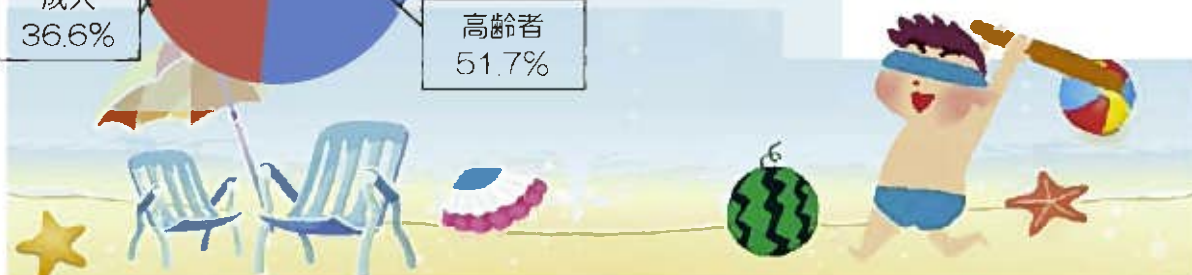
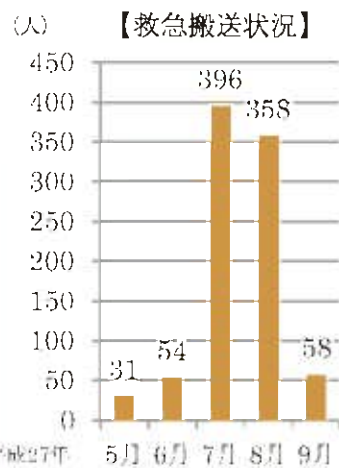
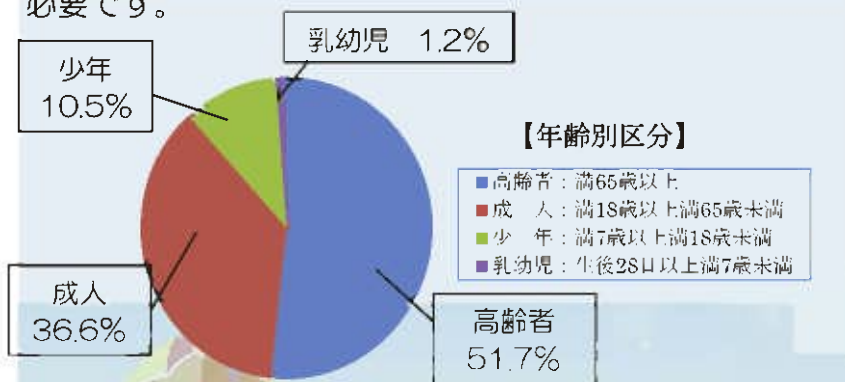
【熱中症による救急搬送状況】鹿児島県 平成 27 年 5 月～9 月 ≫ 897 人

※総務省「平成 27 年の熱中症による救急搬送状況」より

月別の救急搬送者数は、7 月が最多で 396 人、8 月も 358 人でした。全体の約 8 割が 7 月および 8 月に発生しています。

年代別では高齢者が 5 割以上を占め、次いで成人、少年、乳幼児の順になっています。

暑さに対する感覚機能や体温調節機能が低い高齢者や子ども。屋外の作業やスポーツをする人などは特に注意が必要です。



# 熱中症になった時の対処法

- ◆めまい
- ◆立ちくらみ
- ◆こむら返り
- ◆手足のしびれ など

**涼しい場所へ移動**（風通しの良い日陰や冷房の効いたところへ移動する）  
**衣服を緩める**（衣服を緩めて風通しを良くし、楽にする）  
**体を冷やす**（首筋や脇の下、足の付け根など太い血管が通る部分を冷やす）  
**水分補給**（意識がはっきりとしている場合は水分を補給する）

- ◆頭痛
- ◆吐き気
- ◆体がだるい など

**水分補給をして  
早めの受診を！**

- ◆意識がもうろうとしている
- ◆体がけいれんしている など

**すぐ救急車(119)  
を呼び！**



## 熱中症の予防法

### 暑さを避ける

#### 室内では

室温 28℃、湿度 70%を超えないようにエアコンや扇風機を上手に使いましょう。

#### 外出時には

涼しい服装で日陰を選んで歩く、また日傘や帽子を善用するなどしましょう。

### 水分補給

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。屋外の作業やスポーツなどで大量に汗をかいた時は、経口補水液<sup>※</sup>などをオススメします。  
※水に塩と砂糖を加えたもの

### 体調に合わせた取り組み

暑さの感じ方は人によって異なります。自分の体調の変化に気をつけましょう。体調がすぐれない日は、無理をしないようにしましょう。

### 暑さに備えた体力づくり

#### 運動

日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけておくと、夏の暑さにも抵抗しやすくなります。涼しい時間帯を選んで運動しましょう。

#### 食事

暑いからといって軽い食事だけで済ませていると、体力が低下し、暑さへの抵抗力が低くなってしまいます。普段から主食(ごはん、パン、麺)・主菜(肉、魚、卵、大豆料理)・副菜(野菜、きのこ、いも、海藻)・乳製品。果物などを揃え、バランスの良い食事を心がけましょう。



こんにちは！保健師です。

熱中症は、毎年ニュースになるほど騒がれています。室内にいる方が熱中症をおこし、救急車で運ばれる…ということもよく聞きます。元気だからといって熱中症を起こさないわけではありません。こまめな水分補給に努めましょう。  
 地域医療支援センター：徳田、小牧



# 介護老人保健施設 ナーシングホームひだまり

## リハビリ部門 ～調理訓練～

リハビリというと、立つ練習や歩く練習を思い浮かべる方が多いと思いますが、ひだまりでは週2回、リハビリで調理訓練も行っています。

調理は頭を使ったり手先を使ったりとリハビリの要素が強い工程が多くあります。時には手伝いが必要な工程がありますが、皆さん最後まで取り組まれています。料理はお袋の味が良く出ており、「おいしい」と周りの人から大変好評です。

この調理訓練は、リハビリスタッフだけではなく介護士、栄養士、ケアマネージャーなどの色々な職種の方達の協力で成り立っています。ひだまりでは定期的にこのような取り組みに努めたいと思います。

(作業療法士・蔵屋 太一)



### 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
59名	51名	49名	48名	52名	51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 林(作業療法士)



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

## 第2回 救急医療連携勉強会

6月24日(金)、『第2回 救急医療連携勉強会』が当院にて開催されました。

今回は、鹿屋医療センターより、川野 弘人先生(脳神経外科部長)を講師としてお迎えし、実際の症例を交えての講演に興味深く話を聞かせて頂きました。

今回は、大隅地区の救急隊員のみならず、当院の救急に携わる職員がおおよそ60名参加し、2回目ではありますが、継続して合同勉強会を行えたことは、今後の円滑な連携の強化につながるのではないかと感じました。



## 下祇川高齢者クラブ 百歳会 研修会

7月12日(火)に下祇川集落センターにおいて行われました研修会に、病院と老健より保健師、理学療法士が講師として招かれました。

- ・「心臓の病気と予防」について 池田病院 保健師 徳田かおり
- ・「運動指導」リハビリテーション 介護老人保健施設ひだまり  
理学療法士 東山博明・相談員 繁昌康代
- ・ノルディックウォークについて 池田病院 理学療法士 榎本昇輔・村江誠雄



## ノルディックウォーク

ノルディックウォークとは

北欧フィンランドで始まった2本のポールを使ったウォーキングです。全身運動効果の高いエクササイズとして注目され、日本だけでなく世界中で急速に人気が高まっています。

こんな人におすすめ

- メタボリック症候群、高血圧症、糖尿病など指摘されている方
- 腰痛・ひざ痛・股関節痛があり通常の歩行が困難で悩んでいる方
- これからウォーキングを始めようと思っている方

## 効果

全身90%の筋肉使用

効率の高い運動効果

膝・腰の負担軽減



ロコモ対策に最適

誰にでも出来る

## 第41回 院内研究発表

平成28年7月19日、当院多目的ホールにて院内研究発表が開催されました。

### ・地域課題解決に向けた恵仁会の取り組み ～ドライブサロン実践報告～

社会福祉法人 恵仁会 原田 俊樹

### ・脳外科開始から1年 ～現状と取り組み～

リハビリセンター 福嶋 悟

### ・経口維持の取り組み

老健ひだまり 新地 ひとみ

### ・アロマのいい香りで、心穏やかにいい眠りを ～認知症利用者へアロマを使用した効果～

老健ひだまり 穂山 清美

### ・在宅に向けた腹膜透析患者と関わりを通して ～見えてきた問題点と今後の課題～

血液浄化センター 新宅 早苗

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み、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17回 池田病院杯グラウンド・ゴルフ大会

7月25日(月)晴天の中、第17回池田病院杯グラウンド・ゴルフ大会が盛大に開催されました。今回も大隅半島全域より280チーム1,399名が参加され、熱戦が繰り広げられました。

大会に先立ち、池田徹 理事長より開会の挨拶がありました。

大会中には池田病院看護師5名による血圧測定や健康相談も行われ、安全な大会運営が行えました。

閉会式では、池田大輔 院長より御礼の挨拶と表彰があり、個人優勝「下岡 恵孝」様・団体優勝「鹿屋レadies 2組」様へ表彰状・トロフィーが授与されました。

池田病院グループでは、今後も地域行事を通じ、福祉の向上に寄与することで地域貢献を続けていきたいと思っております。





# サテライト白水 第一回家族会

7月17日第一回家族会を開催しました。  
初めての試みでしたが、7組のご家族の方が参加して下さいりスタッフも含めて総勢36名！レクリエーションやおしゃべりに盛り上がりました(^-^)



～感想の一部～

- \*とても緊張しながら来ましたが、参加してよかったです。いろいろお話ができて楽しかった。
- \*いろいろな人に出会えてよかったです。
- \*いろいろな子供達を見ることができて夫婦で語り合う時間が持てました。
- \*普段、子供達と触れ合う機会が少ないお父さん達に我が子と同じように病気を持つ子供達を見てもらうことができたのがよかった。



お母様方は学校、福祉用具、車、病院、行政のことなど情報交換のいい機会になったのではないかと思います。今後、地域の皆で協力し合い病気や障害を持っていても子供達が平等に暮らしやすい地域になればと思います。



サテライト白水  
産後訪問看護ステーション

〒891-2311  
鹿児島県鹿屋市白水町 1986-11  
TEL 0994-45-6801

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。

## CKD (Chronic Kidney Disease 慢性腎臓病)

慢性腎臓病(CKD)とは慢性に経過するすべての腎臓病を指します。あまり耳にしないかもしれませんが、実は患者さんは1,330万人(20歳以上の成人の8人に1人)いると考えられ、新たな国民病ともいわれています。



メタボリックシンドローム(生活習慣病)との関連も深く、誰もがかかる可能性のある病気です。腎臓は体を正常な状態に保つ重要な役割を担っているため、CKDによって腎臓の機能が低下し続けることで、さまざまなリスクが発生します。

CKDは**初期には自覚症状がほとんどありません**。それが、CKDの怖いところで、患者を増加させている原因でもあります。そして腎臓は一度あるレベルまで悪くなってしまうと、**自然に治ることはありません**。放っておくと、どんどん進行して取り返しのつかないことになる場合もあります。

CKDがあると、**脳卒中**や**心筋梗塞**など心血管病発症のリスクが高まると言われています。また、CKDが進行して**腎不全**になると体内から老廃物を除去できなくなり、最終的には**透析**や**移植**が必要になります。腎臓は病気がある程度まで悪くなってしまうと、もとの正常な状態に回復することは難しいですが、生活習慣の改善や薬物治療により病気の進行を遅らせることが期待できます。定期的に健康診断を受けることで、CKDの早期発見と予防に努めることが重要です。

しかしながら腎不全に至り、腎代替療法を選択しても運動の制限は必要ありません。当院では積極的に腎臓リハビリテーションを進めています。現在多くの施設・学会等で当院血液浄化センターリハビリテーションの上谷耕平さんが活躍しています。



## 職員旅行

6月25日に城山にあります、イタリアンレストラン(CERI)に行ってきました。



### 鹿児島城山



## 東京ディズニーランド(2泊3日:7/14~16)

7月14日から2泊3日で東京ディズニーランドへ行ってきました。他部署との交流もでき良い旅行となりました。とても楽しかったです。



## 「錦江湾クリーンアップ作戦2016」

6月26日、「錦江湾クリーンアップ作戦2016」が実施され、池田病院フィッシング部として6名が高須・浜田海岸のボランティア活動に参加しました。

この活動は、錦江湾みらい総合戦略推進協議会が主催し(8市町7団体に構成)「人々が親しみ、ふれあう魅力ある錦江湾の創造」を基本理念として活動しています。

今後ともフィッシング部として、美しい錦江湾の自然環境を保全し未来に残していくためにボランティア活動を続けていきたいと思ひます。多くの方々が参加されることを願ひます。



# 池田病院 外来診療表

## 8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	南 真人 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	屋 万栄 春田 隆秀
腎炎専門外来				屋 万栄		野崎 剛 (20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 (6日・20日)
消化器内科 (肝臓内科)	井戸 章雄 (8日・22日)	有馬 卓志	平峯 靖也	今中 大	森内 昭博	柴藤 俊彦 (13日・27日)
	堀之内 史郎	堀之内 史郎	堀之内 史郎 有馬 志穂 (10日・24日)	堀之内 史郎	堀之内 史郎 佐々木 文郷	今中 大 (第2以外)
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 (13日・27日)
呼吸器外科				横枕 直哉 (4日・18日)		
糖尿病内科		上久保定一郎 (16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 (5日・19日)	
リハビリテーション科	鶴川 俊洋	鶴川 俊洋		鶴川 俊洋	鶴川 俊洋	川津 学 (6日・27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	奥家 信宏	奥家 信宏		奥家 信宏	奥家 信宏
血液内科			中嶋 秀人詞			
循環器内科	東福 勝徳			池田 大輔		
整形外科			富永 博之 (10日・24日) 佐々木 裕美 (3日・17日・31日)		徳久 陽一郎 (5日のみ) 堀之内 駿 (19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

池田病院 医療法人青仁会 池田病院

〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下碓川町1830番地 <http://www.ikedahp.com/>

[0994]-43-3434

[0994]-40-1117