

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. 70  
2016.SEP

♡ ささえあい

かさねあい♡



リハビリテーション科 医師の紹介 /  
リハビリテーションセンター紹介

池田メディカルフィットネスセンター

【健康だより】

「便秘」あなたは大丈夫？

ナーシングホームひだまり

大隅地域連携セミナー / 大隅地区CKD予防ネットワーク講演会

鹿屋体育大学サッカー部 /  
塚越さくら選手 リオ五輪報告来院

ふれあい看護体験・インターンシップ /  
県民公開講座

血液浄化センター通信

かのや夏祭り / 職員旅行

9月 外来診療表

## リハビリテーション科医師のご紹介

平成28年8月1日より鶴川 俊洋医師が当院の常勤となりましたのでご紹介いたします。  
併せて、下記内容にて外来診療【リハビリテーション科】へ追加致します。

### 〈外来診療〉リハビリテーション科

月	火	水	木	金	土
●	●	—	●	●	○ 隔週

※詳しくは池田病院外来診療表をご確認ください。

氏名 つるかわ としひろ 鶴川 俊洋 医師

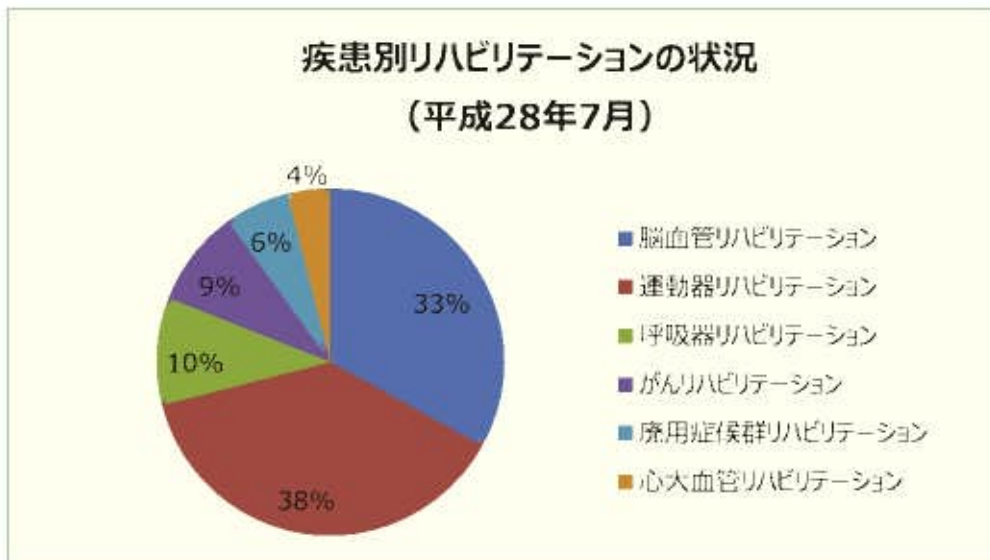


- ・日本リハビリテーション医学会：臨床認定医、専門医、指導責任者
- ・日本心臓リハビリテーション学会：評議員、認定医  
(心臓リハビリテーション指導士)
- ・日本体育協会公認スポーツドクター
- ・鹿児島県サッカー協会 理事 (医学委員会委員長)

医療法人青仁会 池田病院 院長 池田 大輔

## リハビリテーションセンターご紹介

池田病院では脳血管・運動器・呼吸器・がん・廃用症候群・心大血管リハビリテーションと総合的なリハビリテーションを提供しています。



病院の人員体制：理学療法士 30名 作業療法士 23名 言語聴覚士 8名

(平成28年8月現在)

退院後の継続的なリハビリテーションが提供できるよう、通所リハビリテーション及び訪問リハビリテーションでは、理学療法・作業療法・言語療法のすべての療法に対応しています。また池田メディカルフィットネスでは理学療法士を配置し、生活習慣病や介護予防と幅広く取り組んでいます。

リハビリ  
特化型  
デイサービス

運動の秋、身体を鍛えて  
**自分の目標**を叶えませんか？



## 池田メディカル フィットネスセンター Ikeda Medical Fitness Center

運動という手段を使って、日常生活の目標  
(立つ・歩く・痛みをとる等)を改善！！

### ○運動内容

利用者さんの体力に合わせた運動メニュー



空圧式マシンで全身の筋力増強

有酸素運動で体力向上



レッドコードによる柔軟性の改善

ルームランナーで歩行能力向上



### ○日常生活の目標

利用者さんからの感想

- お店に歩いて行って、好きなものを買って帰れる様になりました。(80代 女性)
- 体力がついて、地域の行事に参加できるので、うれしい。(80代 男性)
- 腰の痛みが、少しずつ良くなってきました。(70代 女性)
- 運動を続けていくことで、腕の痛みも減ってきました。(80代 女性)
- 足の力がついて、歩き方が安定してきました。(80代 男性)
- 膝の痛みが良くなって、近所の人と立ち話ができる様になりました。(80代 女性)

お問い合わせ

TEL

0994-45-4536

担当 星野

# 『便秘』 あなたは大丈夫？

## 便秘って？

『3日以上排便がない状態、または毎日排便があっても残便感がある状態』とされています。

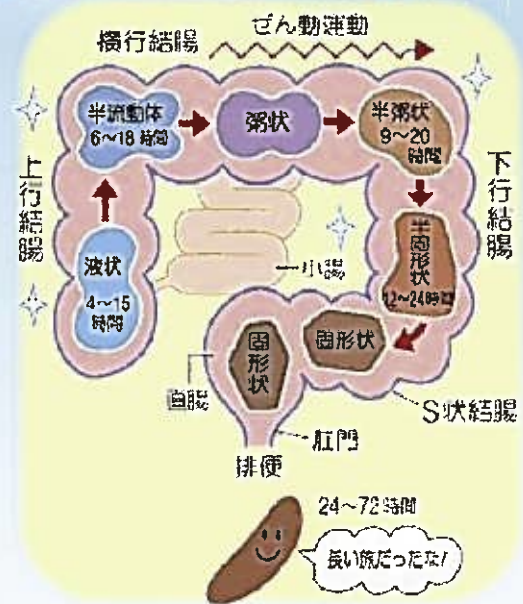
### ●便秘の仕組みについて

#### ■健康な大腸の動き

大腸の長さは、約 1.5メートル。食道、胃、小腸に続いて、消化の最終の働きを担当しています。腸内で「ぜん動運動」といってギュッと強く縮んでは緩む動きを繰り返すことで、スムーズに送り出していきます。

#### ■小腸の動き

食事からとった栄養素のほとんどを消化・吸収しているのが小腸です。食べたものは食道と胃を経て3~4時間程で小腸を通過し、大腸に送り込まれます。



### ●なぜ便秘は体に悪いの？

便秘が続いて便が腸内に長くとどまると、体と心に様々な悪い影響が出てきます。

- (1) 腸内に悪玉菌が増える
- (2) 骨盤内の血行が悪くなり、しいては全身的に血行が悪くなる
- (3) 自律神経の働きが乱れる

#### イライラ・不快感

心の元気と腸の健康には深い関係が。便秘が続くと精神的に不安定になりやすく、「出ない！」と思うストレスで、余計に便秘がひどくなることもあります。

#### 肩こり・腰痛

便秘で血行が悪くなり、疲労物質が溜まりやすくなるために起こります。

#### 腹痛・おなかの張り ・食欲低下

おなかがパンパンでオナラがくさいなら、便やガスがたまっている証拠。便秘では胃の働きも悪くなって、食欲も低下しがちです。

#### 肌あれ・吹き出もの

スキンケアに気をつけているのに、肌の調子が今ひとつ…。こんな人は、便秘が続いていることも原因のひとつ。

#### だるさ・疲労感

腸状態が悪いと、体がだるく疲れやすくなります。そのため動くのが億劫になって、ついゴロゴロ…運動不足で便秘がますます悪化し、悪循環に陥りがちです。

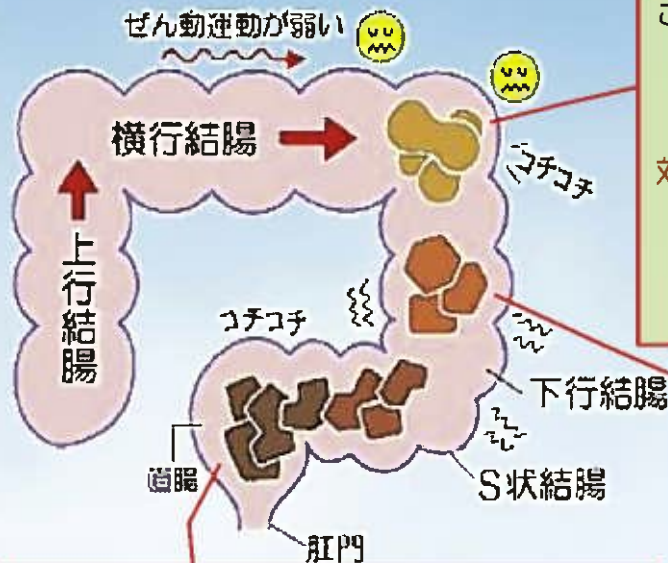
#### 痔

若い女性にも増えている切れ痔の最大の原因は便秘です。コチコチ便の人やトイレで強くいきむ人は、要注意。



## ●便秘のタイプと対策！！

ひと口に便秘といっても、タイプは様々。  
今回は、もっともポピュラーな便秘を取り上げます。



ここで便が停滞すると

### 『弛緩性便秘』

【原因】結腸でぜん動運動が弱いと、便を先に送り出せなくなり、便秘が起こる。

対策→食事は食物繊維たっぷりの物を心がける。おなかや腰のマッサージ、朝起きたらコップ1杯の水や牛乳を飲む。腹筋を鍛える。

ここで便が停滞すると

### 『けいれん性便秘』

【原因】最大の原因はストレス。ぜん動運動が強くなり過ぎて、腸がけいれんを起こし、便がスムーズに送られなくなる。

対策→ストレスの原因となる睡眠不足・過労、職場・学校での人間関係、生活習慣の変化などを突き止め、ストレス解消を心がけましょう

ここで便が停滞すると

### 『直腸性便秘』

【原因】排便のリズムが乱れると、便が直腸にたどり着いても、便意が起こらない。

対策→便の量を増やすために食物繊維を、やわらかくするために水分をたっぷり摂るようにしましょう。トイレに座っている間はリラックスしておなかをマッサージすると良いでしょう。



食物繊維が多い\*食べ物



\*食品80kcalあたり食物繊維を2g以上を含む  
※日本食料品工業協会・健康所食料標準法のための食品交換表

こんにちは！保健師です。

今回は『便秘』についてのお話です。ひと口に便秘といいますが、様々な便秘があるようです。自分がどのタイプの便秘か知り、適切な対処ができるといいですね。まだまだ暑い日が続いていますが、体調には十分気をつけて下さい。8月の指導で多かったのは、腎臓病、糖尿病でした。

地域医療支援センター：徳田、小牧、瀬戸口



# 介護老人保健施設 ナーシングホームひだまり

## 栄養部門 ～ソーメン～

今回は入所の行事食を紹介します。  
 暑い夏を涼しく過ごしていただこうと各階でソーメンの提供を行いました。  
 「久しぶりのソーメンで美味しかった」「南瓜の天ぷらが美味しい」と喜ばれていました。  
 普段は食欲のない方も、ご自身で手を伸ばされソーメンや果物を召上がられる姿もありました。  
 昼からはスイカ割も行われ、楽しい1日となりました。  
 これからも、おいしく食べて頂けるような食事作りに取り組んでいきます。

(管理栄養士：西田かおり)



## ～鹿屋市認知症相談窓口『オレンジのまど』～

鹿屋市では、介護事業所等の職員を対象に専門研修を実施し、『鹿屋市地域包括ケア推進サポートワーカー』を養成しています。この『サポートワーカー』が所属する事業所は、認知症の方やそのご家族が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための身近な相談窓口となります。

この度、当施設では、芝元裕生(介護福祉士)が専門研修を修了し、『オレンジのまど』の看板を頂き正面玄関に設置しました。

認知症についてお困りの際は、1人で悩まずに気軽ににお立ち寄りください。



介護福祉士：芝元裕生



## 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。  
 そんなことが実現できるようになりたい、そ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

## 大隅地域連携セミナー 『最新の糖尿病治療』

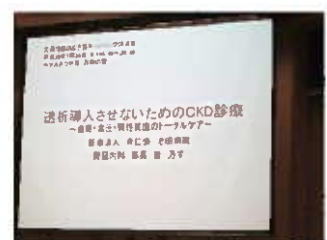
平成28年8月25日 当院多目的ホールに於いて、「最新の糖尿病治療」と題して講演が行われました。

講師に田村 幸大先生(社会医療法人鹿児島愛心会 大隅鹿屋病院 副院長 内科部長)をお招きし、最新の糖尿病治療について、実際の経験と体験されたことなど、とてもわかりやすく、楽しい講演をして頂きました。当院ではまだ使用されていない治療薬のお話もあり、大変興味深く聞き入っていました。今後も、知識を深め、安心安全な医療が提供できるように日々、研鑽してまいります。



## STOP! 透析 大隅地区CKD予防ネットワーク講演会

7月28日(木)、ホテルさつき苑に於いて18時30分から2時間程度の講演会が行われ、100名を超える参加者でした。当院からも屋 万栄医師(腎臓内科部長)が「透析導入させないためのCKD診療～血糖・血圧・腎性貧血のトータルケア～」について講演されました。総括に池田 大輔院長がお話をされ最後を締めくくられました。



## 鹿屋体育大学サッカー部

第40回総理大臣杯全日本大学サッカートーナメントに九州代表1位で出場しました。結果はPK戦の末、2回戦敗退となりました。

1回戦：8月6日(土)前半26分で落雷の為順延、翌日7日(日)に26分～再開  
VS 福山大学(中国代表1位) 2-0

2回戦：8月8日(月)  
VS 日本体育大学(関東代表6位) 0-0 (PK 4-5)



第31回県サッカー選手権大会兼天皇杯県代表決定戦決勝戦が8月21日に行われました。相手は今年J3へ昇格した鹿児島ユナイテッドFC、結果は1-3で敗れ、準優勝となりました。

9月17日からは九州大学サッカー後期リーグが行われます。ホームゲームもありますので、ぜひ会場へ足を運んでいただき、応援をよろしくお願いします。

<HOME戦>

9月17日 VS 西南大学	10月8日 VS 佐賀大学
10月22日 VS 九州産業大学	11月5日 VS 九州共立大学
11月12日 VS 宮崎産業経済大学	



## CIEL BLEU KANOYA 塚越さくら選手来院

8月25日(木)リオデジャネイロオリンピックにてご活躍された、CIEL BLEU KANOYA在籍の塚越 さくら選手が当院へ来院されました。塚越 さくら選手はリオ五輪での報告と4年後の東京オリンピック、鹿児島県体への意欲をお話しされました。

これからの益々のご活躍を池田病院グループでも応援していきたいと思っております。



※CIEL BLEU KANOYA公式ホームページより引用





## ふれあい看護体験・インターンシップ

8月8日、看護師を目指す2名の高校生がふれあい看護体験に参加されました。参加者からは「看護師の仕事の間近で見ることができ、とてもやりがいのある仕事だと感じました。」「患者様からの『ありがとう』がとても心に残りました。」「看護師さんはどんな時も笑顔で対応していて、自分もそんな看護師になりたいと思いました。」等のコメントをいただきました。実施側も新鮮な気持ちになり初心に戻ることが出来ました。

また、8月9日・10日には、インターンシップ・病院説明会を開催し3名の方が参加されました。池田病院の特徴や職場環境を知っていただき、看護師としての就職準備や心構えについて考える機会となるよう、看護実践の見学や体験をしていただきました。(看護部長室 田中 暉屋 るみ)



第23回鹿児島県臨床工学研究会

# 県民公開講座

参加費  
無料

## 慢性腎臓病(CKD) と 脳卒中



講師 医療法人青仁会 池田病院 脳神経外科部長 **富士川 浩祥 先生**

日時 平成28年 9月17日(土) 18:00~19:00 (受付 17:30~)

会場 池田病院 多目的ホール

〒912-0021 鹿児島県鹿屋市千秋町1-15-20

大会費 : 別冊定価 (任意) 学費 / 講習費 / 資料費 / 印刷費 / 送料  
 創人会費 : 別冊定価 (公益法人会費) 池田病院  
 事務局 : 公益社団法人鹿児島県臨床工学研究会 事務局 〒912-0021 鹿児島県鹿屋市千秋町1-15-20  
 TEL: 099-220-9111 FAX: 099-223-2117  
 主催 公益社団法人 鹿児島県臨床工学研究会  
 後援 鹿児島県 公益社団法人 社会福祉工学士会

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。

## 運動療法

運動療法は、食事療法、薬物療法と並んで、生活習慣病および糖尿病治療の有効な手段です。とくに、日本人の糖尿病の95%を占める、2型糖尿病の患者さんで、血糖コントロールが安定している人の場合は、食事療法とともに運動療法を行うと、血糖が下がるだけでなく、糖尿病のさまざまな症状が改善され、さらには、動脈硬化の予防、老化防止といった点でも効果があることが実証されています。(しかし、進行した合併症がある時には、運動がかえって病状を悪化させることもあります。)

- (1)血糖を下げる効果
- (2)体重を減らす効果
- (3)心臓や肺の働きを強化する効果
- (4)血圧を下げる効果
- (5)足腰など下肢の筋力を強くして、老化を予防する効果
- (6)血液の循環をよくする効果
- (7)ストレス解消など気分転換の効果
- (8)体力がついて動きが楽になるため、日常生活が快適になる効果などがあります。

室内でも運動はできます。今ではいろんな道具が売っていますよ。



- A. バランスボール
- B. フォームローラー
- C. セラバンド
- D. ストレッチボール
- E. ノルディックウォーキング

## 平成28年度 かのや夏祭り(総踊り)に参加しました

鹿屋市で2日間にわたって行われている夏祭りで、8月6日(土)本祭の総踊りに池田病院グループが今年も参加しました。鮮やかなブルーとイエローのオリジナル法被に身を包んだ踊り連150名は地域住民の方と笑顔で触れ合い、かのやの祭りに華を添え、見事3位に入賞しました。

この祭りを通して、地域住民とふれあい、全員で心を一つにして楽しく参加することができ、この夏一番の思い出となりました。



## 職員旅行 ～屋久島へ行ってきました～

鹿屋島市内から南におよそ135キロの海に浮かぶ世界自然遺産で有名な島「屋久島」。

樹齢2000年以上の縄文杉をはじめとする手つかずの自然が残るこの島では、今でも静かな森の奥で多くの野生動物たちが暮らしています。島の中央部には、九州最高峰の宮之浦岳(1936M)を主峰として山岳が連なり、「洋上のアルプス」とも呼ばれています。

今年から新たな国民の休日として、8月11日が「山の日」と定められました。山の恩恵に感謝し、自然に親しむ日として設けられたので、早速、山に親しんでまいりました。

今年の職員旅行では、この自然豊かな屋久島で ①宮之浦岳 ②縄文杉・白谷雲水峡縦走コース ③縄文杉 ④白谷雲水峡・太鼓岩コースの4コースに分かれ14名でトレッキングを楽しみました。

往復5時間～12時間の山行でしたが、脚の痛みや疲労と闘いながらも、全員無事にホテルに戻り、その感動を皆で分かち合いました。機会があれば、また多くの仲間と「山の日」を山で楽しみたいです。



山に登ったことがない人には、なぜ山に登るのがかっこいいか気になるはず。山頂にたどり着くまでは辛く苦しく、またその道を下りてくるなんて考えると山登りの魅力に疑問を感じる方も多いかと思いますが。

ですが、山に登る人にしかわからない山登りの魅力があるんです！山登りの魅力に気づいた時には、下山をした途端、「次はどの山に行こう？」とってしまうのです。

山登りの魅力、それは…近場であっても非現実的な世界に没れること。普段生活している空間には絶対にはいたくさんの植物、澄んだ空気、山頂からの景色は最高です。また、達成感があるので、一緒に登る仲間とその感動を共有でき、仲良くなれること。

そして、山頂で食べるおにぎりの味はもう格別です。

山がきっかけで誰かと仲良くなれたり、登ること以外の楽しみ(下山後の温泉など)もたくさんあるので、興味がある人は簡単な山からまずトライしてほしいです！

(訪問看護ステーション：鶴見 かわり)

# 池田病院 外来診療表

## 9月

池田病院グループ  
健康生活インフォマガジン

池田病院だより  
あい・ことば

連絡先 70号 2016年9月1日発行 発行所/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 ※ご希望の方に無料配布いたします

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 (17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 (3日・17日)
消化器内科 (肝臓内科)	井戸 章雄 (12日・26日)	有馬 卓志	平峯 靖也	今中 大	森内 昭博	柴藤 俊彦 (24日のみ)
	堀之内 史郎	堀之内 史郎	堀之内 史郎 有馬 志穂 (14日・28日)	堀之内 史郎	堀之内 史郎 佐々木 文郷	今中 大 (3日・17日・24日)
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 (10日・24日)
呼吸器外科				横枕 直哉 (1日・15日・29日)		
糖尿病内科		上久保定一郎 (20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 (2日・23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 (10日・24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		
呼吸器外科		中村 好宏 (13日・27日)				
整形外科			富永 博之 (7日・21日) 佐々木 裕美 (14日・28日)		徳久 陽一郎 (2日・16日・30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	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