

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. 71
2016.OCT

♡ささえあい

かさねあい♡



I KDバレーボール部

部所紹介(薬剤科/栄養科/臨床検査室)

【健康だより】

太りにくい体作りのススメ!

ナーシングホームひだまり

鹿屋訪問看護ステーション(リハビリ部門)

血液浄化センター通信/
市民公開講座「慢性腎臓病(CKD)と脳卒中」

大隅地区糖尿病講演会/職員旅行

秋祭りお知らせ

10月 外来診療表

薬剤科の紹介



病院内にはいたるところに薬があります。患者様が飲まれている薬もそうです。私たち薬剤師は患者様が安心して薬を服用して頂けるように、日々病院内で奮闘しています。

主な仕事内容は、入院患者様の薬の調剤（払い出し）、注射剤（抗がん剤）の調製混合、病棟での服薬指導、持参薬（自宅で服用されていた薬）の確認などです。

その中でも、最近特に力を入れているのが「入院時初回面談と持参薬の確認」です。予定入院の患者様を中心に、入院後速やかに初回面談を行っています。持参して頂いた薬が現在服用している薬かどうか、他の病院からもらっている薬はないか、薬以外に健康食品など摂取していないか、副作用・薬アレルギー歴はないか、手術時に中止すべき薬を服用していないか等、入院時にチェックすることによって入院後の治療が問題なく行えるよう確認しています。

患者様にお渡しする薬は、処方箋をもとに薬剤師が必ずダブルチェックをしています。具体的には、今飲んでいる薬と飲み合わせの悪い薬はないか、注射薬との組み合わせには問題ないか、禁忌薬（患者様に使ってはいけない薬）が処方されていないか、似たような薬が重複して処方されていないかなどを、薬剤師が確認した後に払い出しをするようにしています。

患者様から頂く「笑顔」が私たち薬剤師にとっての一番の薬です。すべての患者様が少しでも笑顔で、安心して治療や毎日の薬の服用が出来るように、患者様が服用する薬・病院内で使われるすべての薬を管理する「薬あるところに薬剤師あり」を目指して頑張っています。

薬のことでわからない事、疑問に思うことがありましたら気軽に何でも薬剤師へご相談下さい。



栄養科の紹介

栄養科は、管理栄養士5名と給食委託業者にて、池田病院の理念である「笑顔と真心」をもとに日々の病院食の提供や栄養管理に努めております。

病院食と一言でいいまでも、さまざまな疾患・食物アレルギー・嚥下障害・食欲不振など患者さまの病状、症状に合わせた食事を準備致しております。食事の面でも患者さまが安心・安全な入院生活が送れるようサポートしております。

院内では他の職種と連携し、チームの一員としても活動しており、主治医の治療方針に沿いながら患者さまお一人おひとりに合わせた栄養管理を目指しております。

また、入院中や外来にて患者さまやご家族へ栄養指導も行っております。栄養指導をご希望の方は、主治医・看護師・管理栄養士へお伝え下さい。

これからもおいしく・楽しく・喜んで頂けるような食事の提供に栄養科スタッフ一同、日々取り組んでまいります。



お正月料理



秋祭り弁当



たなばた



厨房内風景



回診の様子



栄養指導のフードモデル



患者さま 食事風景



太りにくい体作りのススメ!

～食欲の秋を乗り切る!!～

食べ物が美味しい季節、ついつい食べ過ぎてしまい、体重が増えてしまう人も多いと思います。毎日のちょっとした習慣で、太りにくい生活ができるといいですね。

まずは自分のことを 知ることが一番!!



毎日
体重計に乗る!



毎日体重計に乗る習慣をつけるのが
大事!!

体重測定のタイミングは??

① 朝起きてトイレを済ませて測定

② 夜寝る前に測定

毎日体重を測る。



体重計に乗ることになったら、自分の適正体重を知ろう!!

自分の**適正体重**とは?

適正体重・・・ **身長(m)×身長(m)×22**

例) 身長160cmの人の場合は、 $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56\text{kg}$

自分の適正体重を計算してみよう!!

$$\boxed{\quad} \text{ m} \times \boxed{\quad} \text{ m} \times 22 = \boxed{\quad} \text{ kg}$$

体重が多かった人は、まずは摂取カロリーを抑えよう!!

できることから! 食事の工夫

① ゆっくりよく
噛んで食べる!



③ 夕食後の
間食はしない!



② 揚げ物よりも
「焼く」「蒸す」「煮る」



④ 油を使わず電子レンジ
やオーブンを利用!

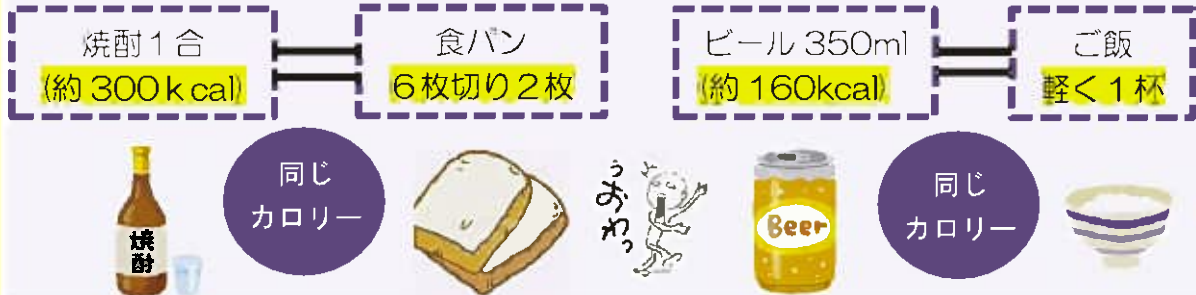


ついつい飲んじゃうアルコールは・・・



★週に一日でもアルコールを飲まない日を作る！！

《アルコールのカロリーの目安》



ちょっとの心がけで・・・ カロリー消費



① 1～2階の移動ならエレベータを使わず階段で！



③ スーパーの駐車場は、入り口から離れたところに止めて少しでも歩く！！

② テレビを見ているときCMの間だけでも立つ！



④ 歩くときは腹筋を意識して早歩き！



体重が減るとこんなイイことが♡

① 体が軽くなり、日常生活がより快適に



③ 心臓の負担が減り、血圧が下がる♪



② 着たい服が着られるようになるなど、見た目にも変化が！

④ 脂肪が減ることで、生活習慣病のリスクが下がる (糖尿病、脂質異常症等)



こんにちは！保健師です。
過ごしやすい季節となりました。
食欲の秋もいいですが、楽しみながら体を動かすことができるといいですね♪
地域医療支援センター：徳田、瀬戸口、小牧



介護老人保健施設 ナーシングホームひだまり

～看護部 新入職職員～

以前は国分市・鹿見島市の病院に勤めていました。
今回鹿屋に引っ越してきて2年ぶりに働く事になりました。まだまだ、鹿屋の事・施設の事も慣れない事も多いと思いますが、皆さんが安心して過ごして頂けるような看護を提供出来たらと思っています。宜しくお願いします。

看護師：今中好子



入職して半月が経ちました。全く何も分からない状態から、御利用者のお顔と氏名が一致したり、部屋の場所が分かったり、少しずつですが覚え始めた所です。まだまだ、分からない事だらけで、皆さんの足を引っ張っている状況ですが、頑張って行きますので御指導をよろしくお願いします。

看護師：今藤由美子



～事例発表紹介～

第27回全国介護老人保健施設大会 in 大阪
めっちゃ好きやねん老健 ～咲かせよう医療と介護の大輪の花～

<日時> 9月14日(水)～9月16日(金)

<会場> 大阪国際会議場

<演題> 『居宅要支援者における安全な入浴動作の検討』 理学療法士 平原崇行



『やっばい我が家がいつばんよか！』

～諦めかけた利用者の想いを取り戻すために！

介護福祉士 宇都大晃



『「自分らしく、楽しく!!」をあきらめない』

～夢プランへの道のり』

介護福祉士 立本享子



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
57名	55名	46名	48名	53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。
こんなことが急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

鹿屋訪問看護ステーション(リハビリ部門)

訪問リハビリとは、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が利用者のご自宅など生活の場に伺い、病院内では行うことができない、実際の生活場面に即したアプローチを行います。当事業所には5名の療法士が在籍しております。

今回は退院して2年以上在宅で生活されている利用者様を紹介させていただきます。
氏名：A様 年齢：60歳代 性別：男 疾患名：慢性閉塞性肺疾患・気管切開施行

人工呼吸器の使用を繰り返しており、呼吸不全のため気管切開をしています。人工呼吸器は離脱でき退院となりました。退院後もリハビリの継続希望があり外来リハを経て平成27年1月より訪問リハビリ開始となっています。現在は訪問看護を2週間に1度、訪問リハビリを週に1度の介入で身体・呼吸機能は保たれています。リハビリ内容としては、呼吸方法の指導、呼吸が楽になる運動、痰が出しやすくなる運動を行っています。初めは「自宅内のトイレまで歩ければ良い」との希望でしたが、「公園を歩きたい」との新たな要望が出て運動意欲も向上し、介入当初と比べ外出頻度も増加し奥様の運転でドライブが出来るようになりました。御本人の声として「一日も長く家で生活したいからリハビリを頑張る。そして訪問看護スタッフに感謝。」といただいています。



訪問リハビリを受けるには医師の指示が必要です。対象となるのは医療保険や介護保険をお持ちの方で、看護師と連携して介入が必要な方となっています。高齢者から小児まで、ご不明な点はお気軽にご相談に乗りますのでお気軽ご連絡ください。鹿屋訪問看護ステーションでは、在宅で自分らしく生活ができるよう支援いたします。

鹿屋訪問看護ステーション

TEL 0994-44-4776

作業療法士 佐藤玲

臨床検査室の紹介

臨床検査室は、臨床検査技師9名で検体検査と生理機能検査を行っています。

検体検査とは、血液や尿などの患者様から採取される体液を用いた検査で、生化学検査・血液検査・一般検査・免疫学的検査・輸血検査等を行っています。外来採血のほとんどが至急検査となっていますので、30分～40分程で検査結果をお返しできるように努めています。

生理機能検査とは、患者様の身体に直接器材を装着して生理機能を調べる検査で、心電図・ホルター心電図・肺機能・呼気NO・血圧脈波・視力・聴力・脳波・筋電図・眼底等を行っています。超音波検査では主に腹部・心臓・頸動脈・上下肢血管・甲状腺等を検査しています。

今回は昨年導入した、呼気一酸化窒素濃度(FeNO)測定装置『ナイオックス VERO』を紹介します。気管支喘息の方の吐く息には、健康な人が呼出するときに比べ一酸化窒素(NO)が多く含まれています。したがってNO濃度を測ることは、気管支喘息の診断に有用だと考えられています。ただし、この検査結果だけで喘息と決まってしまうわけではなく、他の検査と併せて医師が診断します。検査時間は、測定開始から結果表示まで1分30秒です。とても簡便な検査ですので、長引く咳や、夜間や早朝だけ咳が出るなど、喘息の症状がある方は医師へ、ご相談ください。



IKDバレーボール部の紹介

平成28年8月27日に、第39回そうしんパールレディバレーボール県大会が鹿児島国際大学屋内フィールド競技場にて行われました。毎年夏に行われるこの大会はそうしん各支店対抗の大会で、ママさんバレーのチームが中心です。毎年非常にレベルが高い為勝ち上がるのは中々難しく、今回は予選敗退となりましたが来年こそは上位に入れるよう練習を頑張ります。



また11月にはKHP秋季大会とスポーツフェスタがあります。良い成績が残せるようチーム一丸となって頑張ります！

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。

カリウムについて～食事編～



カリウムは、なぜ控えないといけないの？

健康な人の場合、カリウムは尿中に排泄されます。腎臓の働きが悪いとカリウムを排泄することが出来ず、血液中のカリウム値が高くなります。

カリウム値が高くなると心臓障害を起こす恐れがあります。そのためカリウムを摂りすぎないように注意が必要です。

**カリウム値が
上がる原因**

- ・カリウムを多く含む食べものの摂りすぎ
- ・栄養不足、透析不足
- ・消化管の出血

1日のカリウム摂取量は2000mg以下におさえましょう。
果物や芋類が美味しい季節になってきます。
今回は目安量をご紹介します。



～写真の量のどれか一つを1日の目安にしましょう～

スイカ 	りんご 	巨峰 	パイナップル 
手のひらサイズ1個 (皮付き150g)	2/3個(140g)	8粒(皮付き120g)	100g
柿 	くり 	なし 	さつまいも 
1/2個(70g)	2個(殻つき40g)	1/2個(100g)	30g

食べ過ぎに注意しましょう！

県民公開講座

慢性腎臓病(CKD)と脳卒中

～当院における維持透析患者の脳卒中予防の取り組み～

9月17日(土)当院多目的ホールに於いて、鹿児島県臨床工学技士会主催の県民公開講座が行われました。

富士川浩祥医師(脳神経外科部長)が講演に立ち、当院の取り組みについて脳卒中予防から血管内治療、リハビリまで動画を交えてわかりやすく講演されました。県内の臨床工学技士をはじめ、一般参加者を合わせて100名以上の参加があり盛会となりました。



大隅地区糖尿病講演会

鹿屋糖尿病 チーム医療を考える会

平成28年9月7日当院多目的ホールに於いて、『糖尿病治療のエッセンス』を演題に特別講演が行われました。

講師に西田 健朗先生(国家公務員共済組合連合会熊本中央病院 内分泌代謝科 部長)をお招きし、効果的な治療に結びつけるコミュニケーションからチーム医療のことまで、幅広くご講演頂きました。座長を池田 大輔 院長が努め、講演には院外の医療機関からの参加もあり、質疑応答では、治療や新薬についてなど活発にやり取りがなされました。



職員旅行



9/12:宮崎
(みやちく)



9/1~3:沖繩



世界文化遺産参拝記念
平成28年9月15日 日光(鬼怒川温泉)

9/15~17:日光(鬼怒川温泉)

2016. **10月29日(土)**

午後4時45分～午後8時

感謝祭

駐車場は「病院内」及び「市民いこいの森運動広場」よりシャトルバスをご用意しております。どうぞご利用ください。また、両方満車になり次第、祭り会場へのご入場を制限させていただきます場合がございます。あらかじめご了承ください。

豪華景品
が当たる!

抽選会

抽選会は
29日・30日
2日間開催!

鹿屋中央高校
吹奏楽部



バルーン
パフォーマー
ピッピ



司会・半田あかり
(29日・30日両日)

ほかにも
楽しい催し物が
盛りだくさん!!

- ★吹奏楽 (鹿屋中央高校)
- ★ダンス
- ★津軽三味線 ほか

かのや
カンパチロウ



池田病院グループ

合同 秋まつり

【小雨決行】

10月29日(土)
午後4時45分～午後8時
10月30日(日)
午前10時～午後3時

10月30日(日)

12:00～
鹿児島大学 /
アカペラサークル

北元商店街のみなさま方のご理解とご協力のもと
数地区に鹿屋の街を再現!

午前10時～午後3時

健康まつり&池田まちの市

会場・池田病院駐車場

11:00～ ◆市民向け講習会◆

「腹膜透析 知ってますか？」

腎代替療法(人工透析・腎移植)

10:00～14:00

●無料検査コーナー

血圧、脈拍、血糖値、酸素飽和度、呼気一酸化炭素測定
※骨塩定量(40名で締め切ります)

●無料相談コーナー
健康、お薬、介護、福祉、栄養、医療、検査、足

●展示コーナー
ブルディックウォーク、腹膜透析、健康パンフ

●オレンジカフェ
鹿屋長寿園内「アミ」にて開催

10:00～14:00

グルメグランプリ開催

ご協力出店者様

★料亭義経 ★珉珉 ★肉のクスハラ

★てまり ★みりこそば ★堀内製茶園

★ファーマーズマン ★酒楽亭わ ★弁慶 ★ふじ野

★ジュリアンペカリーファクトリー

★三井メディックス ★シダックス

29日・30日内容は当日異なる場合がございます
あらかじめご了承ください

お問い合わせ先…… ☎0994-45-6691

(実行委員会・MINKS)

駐車場には限りがございます

お車で越しの際はお乗り合わせの上 ご参加いただければ幸いです

医療法人 青仁会 池田病院

社会福祉法人 志仁会 鹿屋長寿園

池田病院 外来診療表 10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 (22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 (1日・15日・29日)
消化器内科 (肝臓内科)	井戸 章雄 (24日のみ)	有馬 卓志	平峯 靖也	今中 大	森内 昭博	柴藤 俊彦 (8日・22日)
	堀之内 史郎	堀之内 史郎	堀之内 史郎 有馬 志穂 (12日・26日)	堀之内 史郎	堀之内 史郎 佐々木 文郷	今中 大 (1日・22日・29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 (8日・22日)
呼吸器外科				横枕 直哉 (6日・20日)		
糖尿病内科		上久保定一郎 (18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 (21日のみ)	
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 (1日・22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 (11日・25日)				
整形外科			富永 博之 (5日・19日) 佐々木 裕美 (12日・26日)		有馬 大智 (28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