

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. 72

2016.NOV

♡ささえあい♡

かさねあい♡

第71回国民体育大会／鹿屋体育大学サッカー部

部署紹介

(画像診断室／リハビリテーションセンター)

(地域医療支援センター)

血液浄化センター通信

倫理・メンタルヘルス研修／

鹿屋・大隅地区研修会／大隅透析フォーラム

【健康だより】

活発な運動が認知症の予防に効果的!!

日本脳神経看護研究学会／

第1回地域リハビリテーション研修会のご案内

ナーシングホームひだまり

平成28年度看護職員再就業支援研修会のご案内

11月 外来診療表

リハビリテーションセンターの紹介

私たちリハビリセンターは、理学療法士30名 作業療法士22名 言語聴覚士8名の60名の部署で、「患者様の生活を念頭に急性期から在宅までの総合かつ継続的なリハビリテーションを目指す」ことを目標に取り組んでいます。具体的には、急性期では多くの疾患に対しチーム医療の実施、回復期リハビリテーション病棟では早出しリハビリや早期自宅訪問などの病棟の特性に応じたリハビリテーションの実施、退院後は通所リハビリテーションと訪問リハビリテーションなど活用し、継続的なリハビリテーションに取り組んでいます。そして今年8月よりリハビリテーション専門医・鶴川先生の診察も始まり、更にはリハビリテーションの質の向上に努めているところです。

また、県から地域リハビリテーション広域支援センターの指定を受け、介護予防や肝属地域リハビリマップの作成などに取り組んでいます。最近の活動としては、地域の公民館で「ノルディックウォーキング教室」や「認知症予防教室」を開催しています。今後も地域のニーズに応えられるよう努めて参りますので、ご支援よろしくお願ひします。

リハビリテーションセンター室長 森田 伸一



ノルディックウォーキング



認知症予防教室

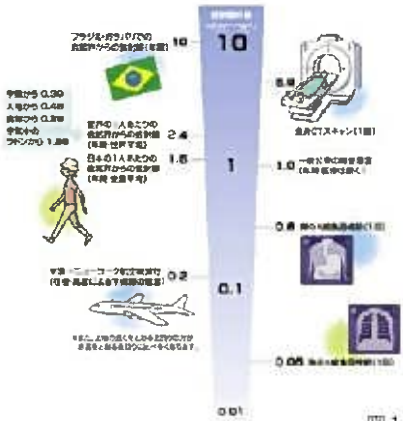


画像診断室の紹介

現在の医療において、画像診断の役割はますます大きくなっており、我々診療放射線技師は男性6名、女性2名の8名で、患者様が的確な医療が受けられるように各科からの検査依頼に対し日々業務に当たっています。

主な業務内容は、一般撮影、CT撮影(コンピューター断層撮影)、MRI撮影(核磁気共鳴断層撮影)、マンモグラフィー(乳房撮影:女性技士のみ担当)、骨密度測定、DSA(血管造影撮影)、透視撮影などがあり、全身の画像診断に対応し、患者様の役に立つ情報を提供できるよう努めています。

福島原発の事故などで放射線に対して不安や心配になった方もおられると思いますが、放射線(X線)を使用した検査は、リスクよりも診断や治療によるメリットが上回ると判断されて実施されます。検査内容や放射線被ばく(※1)などの疑問や不安なこと、心配なことがありましたらお気軽にご相談ください。 画像診断室 芝原 直菜



※1

※1 MRI検査は1000マイクローベルト



地域医療支援センターの紹介



地域医療支援センターは、医療ソーシャルワーカー8名、保健師3名の部署です。駐車場側の入り口から入ってすぐの整形外科前に、「相談の窓口」として設置されています。

相談業務以外にも地域連携室としての業務も担っており、他医療機関と当院との橋渡し役となっています。

社会福祉士 主任 田村 未来



「こんなこと話してもいいのかな？どこに相談したらいいのかわからない。」という患者様やご家族様、一度話しをしてみませんか。お気軽に地域医療支援センターへお立ち寄り下さい。医療ソーシャルワーカーと保健師がお待ちしております。

* 受付時間：月～土曜日（午前8時30分～午後5時30分）



ソーシャルワーカーのお仕事



「介護のことで相談したい。」「退院後の生活のことが心配だ。」「医療費の負担について心配がある。」「認知症が心配だ。」等の不安や悩みをソーシャルワーカーと一緒に解決策を考えます。一人で悩まず抱え込まず私たちに相談して下さい。



面談の様子です。



保健師のお仕事



主な業務として、入院・外来患者様への指導、乳腺外科外来の診察介助、衛生管理者として職員の安全衛生への対応、その他、広報誌に掲載する健康だよりの作成を行っています。患者様への指導に関しては、主に糖尿病、慢性腎臓病のある方への介入が多いです。また禁煙外来通院の方への対応も行っています。



活発な運動が認知症の予防に効果的！！

認知症を発症すると、脳がダメージを受けて記憶力や判断力が低下し日常生活に支障が出てきます。一度発症すると、もどに戻すのは難しいので、まずは予防することから始めましょう。

●運動が認知症を予防するために効果的

脳の老化は、脳の神経の収縮や細胞の喪失が原因で起こります。年齢を重ねると「灰白質」と呼ばれる部位（記憶力・感情・判断力・自己コントロールなど）が失われ、脳の重量が減っていきます。

ウォーキングなどの有酸素運動を続けると灰白質の喪失が少なく、むしろ効果的に運動をすれば、灰白質が大きくなるともいいます。

●階段の昇降を毎日続けると脳の健康を維持できる

脳を若く保つためには運動が効果的です。明晰な脳を保つためには読書や勉強などの知的な活動が必要ですが、体を動かすことはさらに重要であることがわかっています。そのうち階段を多く利用する人ほど脳年齢が若いことが判明しました。

★階段の昇降は誰もがいつでもどこでも取り組める運動です。エレベーターやエスカレーターに乗らないように心がけ**1日に1回以上は階段を使う**ようにしましょう。こうしたシンプルな運動の積み重ねが、脳の健康を促進する効果的なツールになります。

●ウォーキングが脳の老化を10年遅らせる

活発なウォーキングなどの中高強度の運動（汗ばむ程度のややきつめのウォーキング）を行っている人と運動を全くしていない人を比べた際、運動をしている人のほうが記憶力や思考力が向上していることが判明しました。運動をしていない人は、およそ10年分の脳の老化が進んでいたとのこと。

★ウォーキングなどの運動は費用がかからず、薬による治療のような副作用の心配もありません。ただし、効果を得るためには**ある程度以上の強度の強い運動（息がはずむような）**が必要！

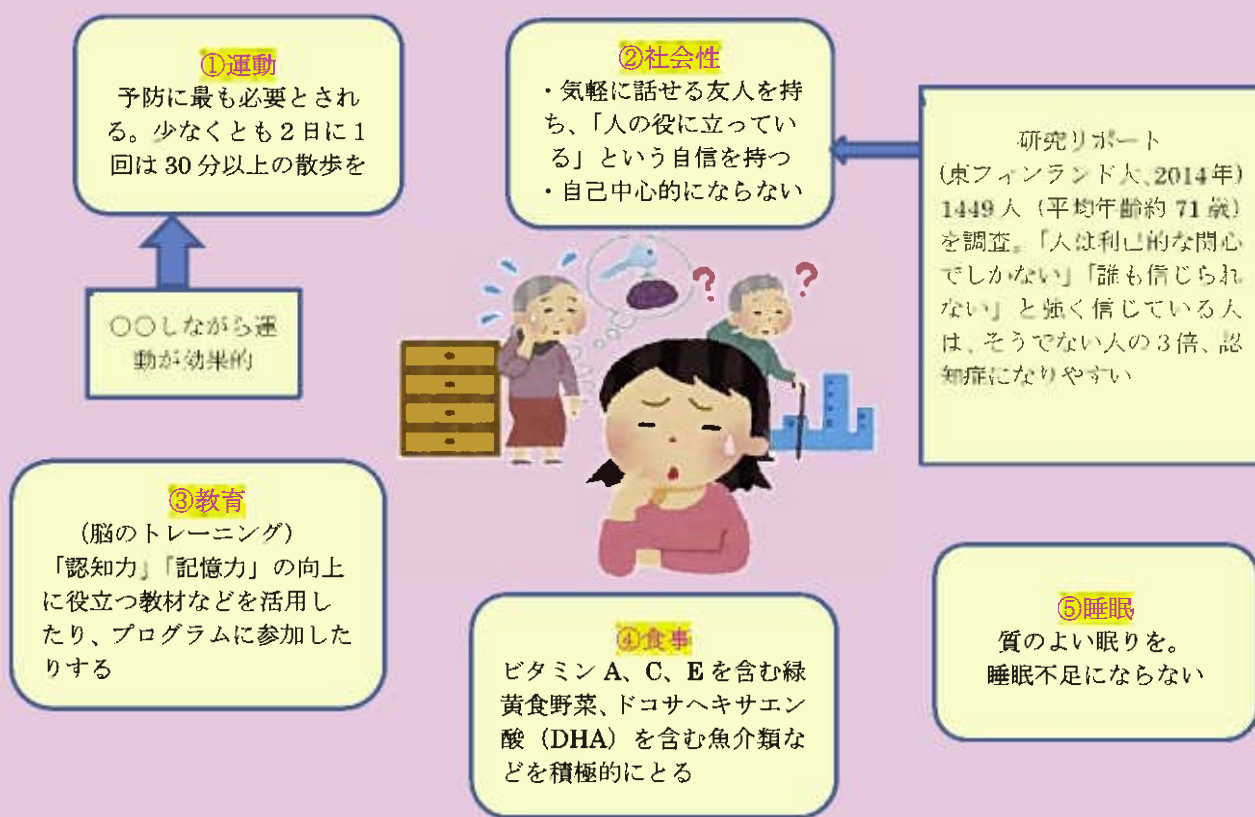
★ウォーキングは**息が弾む程度の速さで30分程度**を週に5回以上行うことが目安！！

●糖尿病の人は脳の健康や認知症の予防に注意が必要

糖尿病の人は脳の健康や認知症の予防について注意が必要です。糖尿病の罹病期間が長いほど、脳重量の喪失、特に灰白質の喪失が大きくなっていることがわかりました。血糖コントロールが不良の状態が続くと、血管障害が引き起こされやすくなります。高血糖は脳血管の退行にも影響をもたらすことが示されました。

★糖尿病のある人は、脳の萎縮を防ぐために、できる限り早く糖尿病を良好にコントロールする必要があります。ウォーキングなどの有酸素運動を習慣として続けるのも効果的！

認知症予防のための5つのポイントを知ろう！！



こんにちは！保健師です。

朝・晩、寒くなってきましたね。季節の変わり目は風邪を引きやすいので十分に気を付けましょう。また、運動を取り入れやすい季節にもなってきたので、ウォーキングなどを始めるにはちょうどいい季節です。足腰の悪い方は、かかりつけ医に相談しながら無理のない程度に運動しましょう。

地域支援センター：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

～ 家族会 ～

9月11日に平成28年度第1回の家族会を開催致しました。前回まではご家族様へ向けて、ひだまりにおける取り組みの報告や講義等を行っていましたが、今回は以前からの要望があった、介護技術を実技を通して学んでいただくこととなりました。

介護、看護、栄養、リハビリのスタッフが説明を行い、実際に実技を見て、体験していただきました。ご家族の方からの質問等も飛び交う中で和やかに楽しく行うことができました。これからもご家族へ在宅復帰施設としてのひだまりのことをより知っていただき、また交流の場として家族会を継続していきます。

相談員：中村政和



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
55名	51名	45名	52名	51名	53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

平成28年度 看護職員 再就業支援研修会のご案内



もう一度、看護師として働いてみたい！
持っている資格を活かしたい！でも、ブランクがあって不安…
そんな潜在看護師の皆さん、この機会に最近の医療や看護の状況を知り、
現場の感覚や技術を学び直してみませんか？



- 【対象者】 保健師、看護師、准看護師の免許をお持ちで、現在未就業の方。
※ブランクの長さは問いません。
- 【期間日時】 平成28年11月16日(水)～11月25日(金)までの間の6日間
(土・日・祝は休み)
16日(水)・17日(木)・21日(月)・22日(火) (各日 10:00～15:00)
24日(木)9:30～15:00・25日(金)9:00～12:00
- 【場 所】 池田病院、鹿屋訪問看護ステーション
- 【研修内容】 医療・看護の動向、救急看護、フィジカルアセスメント、医療機器の取り扱い、
看護技術の習得(採血・吸引等)、各病棟・施設での実習、その他
- 【受講料】 **無料**
- 【申込方法】 ◆ 郵送・FAX ◆
「再就業支援研修申込書」に、必要事項をご記入の上、
下記宛に、郵送又はFAXして下さい。
※池田病院(1F受付・4F総務課)、ハローワークの窓口にあります。
- ◆ メール ◆
ホームページの「再就業支援研修申込書」(EXCEL版)をダウンロード
入力後、下記メールアドレスに添付して送信して下さい。
- 【申込期限】 11月9日(水)



【お申し込み・お問い合わせ】

〒893-0024 鹿屋市下祓川町1830番地

医療法人青仁会 池田病院 (担当:総務課 青木・看護部 中塩屋)



TEL: 0994-43-3434 FAX: 0994-40-1117
メールアドレス: ikeda-hp@ikeda-hp.com URL: http://ikeda-hp.com

第71回国民体育大会(2016希望郷いわて国体)出場!!

当院血液浄化センターの元津大地 職員(リハ助手)が、10月1日～11日まで開催されました『第71回国民体育大会(2016希望郷いわて国体)』にヨット競技の1種目であるセーリング470級の鹿児島県選手団の一員として参加しました。外園潤平選手(JR九州)とペアを組んで出場し、結果は47組中9位でした。

普段あまり馴染みのない「セーリング」ですが、浜田海岸等でヨットに乗っている姿を口にしたことがある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

元津 職員は鹿屋体育大学出身で、大学時代から全国大会出場の成績があり、今後は2020東京五輪の日本代表も視野に入れての活躍が期待されています。今後とも応援よろしくお願いいたします。



後列左から3人目の選手



鹿屋体育大学サッカー部(福森健太選手Jリーグデビュー!!)

当院がスポンサーを務めている鹿屋体育大学サッカー部1年生の福森健太選手(FC東京U-18)が2016年JFA・Jリーグ特別指定選手としてギラヴァンツ北九州(J2)で活躍されていますが、



左の選手

この度10月8日のVS東京ヴェルディ戦にて途中出場し、Jリーグデビューを飾りました。鹿屋体育大学サッカー部では主将を務めており、チームでも活躍が目立っている選手です。今後の福森選手の益々のご活躍を期待します。



左から2人目の選手



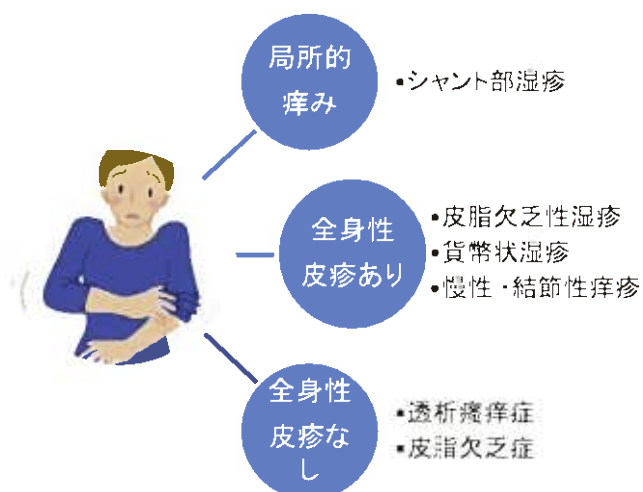
左から3人目の選手

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。

透析治療におけるかゆみと対策

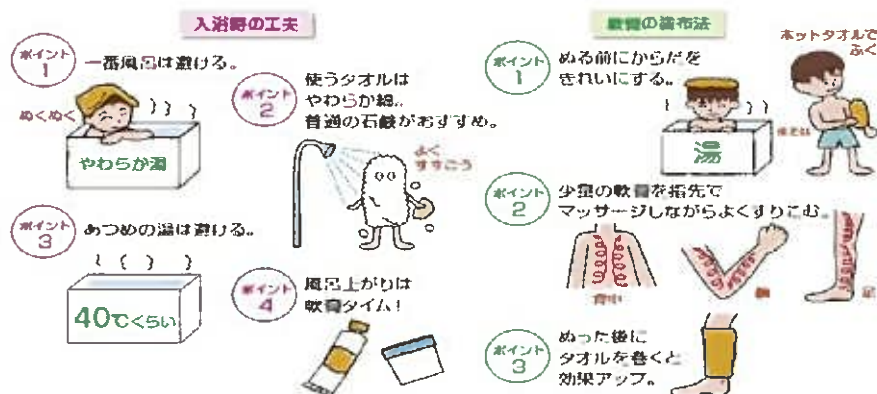
透析のかゆみは、局所的なものから全身性のものまで様々です。局所的なかゆみで最も顕著なのは、シャント部やシャント肢の湿疹です。全身性のかゆみは皮疹のあるものとないものに分けられますが、狭い意味での透析そ痒症は、全身性で皮疹が認められないものになります。

透析そ痒症では、多くの場合皮脂欠乏症を伴い、その症状は、皮膚の乾燥、二次的に生じる掻破痕、魚鱗癬様皮膚などです。皮脂欠乏症のかゆみを継続的に掻破すると、皮脂欠乏性湿疹が生じます。また、強いかゆみを伴う結節性の痒疹がみられる場合もあります。全身性のかゆみによる慢性痒疹の分布をみると、手の届かない背中や中央部には皮疹が認められないことから、皮疹の成立に対して掻破がいかに重要な役割をもつかがわかります。



かゆみ対策のポイント

- 1. スキンケア**
 - 正しい入浴法の指導
 - 保湿剤の塗布を励行
 - きつく掻かない
- 2. 衣食住**
 - 肌にやさしい衣類
 - 低リン食
 - 適度な室温・湿度
- 3. 精神衛生**
 - リラクゼーション
 - 規則正しい睡眠



倫理・メンタルヘルスケア研修

10月11日・13日、全職員を対象に「倫理・メンタルヘルスケア研修」を開催致しました。講師に竹下和範先生(一般社団法人日本産業カウンセラー協会九州支部事業推進部長)をお招きし「コミュニケーションはしっかりとれていますか」をテーマにご講演いただきました。

倫理観を基に相手とのコミュニケーションをとる上で、自分のことを良く知るきっかけとなりました。

相手との関わりの中で、大切なことは「3つの確認」です。

1. 仕事をする上での判断基準の中に、「好き・嫌い」が入っていませんか
2. どの程度、相手の立場に立った対応(コミュニケーション)ができていますか
3. 自分の伝えたい気持ちがきちんと相手に伝わっていますか

この3つの確認を常に意識していこうと思いました。



(看護部長: 堂地 由紀子)

平成28年度 第2回 鹿屋・大隅地区研修会

9月30日当院多目的ホールに於いて、鹿児島県臨床検査技師会主催の研修会が開催されました。

鹿児島県臨床検査技師会は県下5地区に分かれており、各地区がそれぞれ年3回程度研修会を企画し、知識・技術の向上に努めています。今回は当院非常勤医師 森内昭博 医師(鹿児島大学病院 消化器内科)より「ウイルス性肝炎について」、当院常勤医師 今中大 医師(消化器内科医長)より「B型肝炎とウイルスの再活性化について」ご講演頂きました。



大隅透析フォーラム

10月18日、大隅地区透析施設のスタッフを対象に大隅透析フォーラムが開催されました。当日は90名近くの参加があり、講演後には活発な質疑応答がなされていました。



一般演題

「CKD病診連携外来 ～CKD治療を地域ぐるみで～」

医療法人青仁会 池田病院

腎臓内科部長 兼 血液浄化センター長 屋 方榮 先生

特別講演

「透析症例に対する冠動脈バイパス術」

社会医療法人鹿児島愛心会 大隅鹿屋病院

院長 中山 義博 先生



日本脳神経看護研究学会

9月30日に福岡で行われた第43回日本脳神経看護研究学会に参加しました。今回の大会テーマは「脳神経看護の創造～心・技・体～」。このテーマに沿ってプログラムが企画され、今回、鹿児島県で活動する脳卒中リハビリテーション看護認定看護師「鹿脳姉妹(かのうしまい)チーム」による講演の機会をいただきました。演題は「移動も移乗も楽々介助、生活の再構築につなげよう!!」です。脳卒中患者の自立へ向けた援助の方法を、スライドでの説明やデモンストレーション、実践を交えて行いました。1時間ほどの講演でしたが、会場に入りきれないほどの参加者が集まり、大盛況のうちに終わることが出来ました。

認定看護師全員のスケジュール調整がままならず、プログラム作成や演習の組み立てなど、不十分な部分もありましたが、今回の講演を通して、志を共にする仲間の絆が一層強くなり、励みや自信となりました。今後もこのような活動に積極的に関わり、自己研鑽し続けることで周囲に影響を与えられる存在になれたらと思います。



2階東棟棟師長
田崎 香織



平成28年度

第1回地域リハビリテーション研修会のご案内

この度、標記の通り「第1回地域リハビリ研修会」を開催することに致しました。わかりやすく楽しい研修会となっております。是非ご参加ください。

日時 平成28年11月15日(火) 14:00～16:00

場所 池田病院 多目的ホール 鹿屋市下祓川町1830

定数 50名 参加費 無料

対象 医療・介護施設等従事者(全職種対象)

テーマ 「おいしく食べることがより良く生きること」
～食べる仕組みと食べる工夫～

【講師】 島屋敦 英修 言語聴覚士



主催 肝属地域リハビリテーション広域支援センター
【医療法人 青仁会 池田病院】

お問合せ 電話 0994-40-8758 担当:森田・井上

池田病院 外来診療表 11月

診療科目	月	火	水	木	金	土
一般内科	今中 大 吉留 悦男	久木田 稔正 吉留 悦男	白濱 浩司 池田 徹	中嶋 秀人 池田 徹	白濱 浩司 吉留 悦男	
腎臓内科						
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 屋 万栄 南 真人	屋 万栄 南 真人
腎炎専門外来				屋 万栄		野崎 剛 (19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
神経内科	安藤 匡宏			岩田 真一		池田 賢一 (12日・26日)
消化器内科 (肝臓内科)	井戸 章雄 (14日・28日)	有馬 卓志	平峯 靖也	今中 大	森内 昭博	柴藤 俊彦 (12日・26日)
	堀之内 史郎	堀之内 史郎	堀之内 史郎 有馬 志穂 (9日のみ)	堀之内 史郎	堀之内 史郎 佐々木 文郷	今中 大 19日・26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 (12日・26日)
呼吸器外科				横枕 直哉 (17日のみ)		
糖尿病内科		上久保 定一郎 (15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・青髄外科					森 正如 (4日のみ) 山畑 仁志 (18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 (5日・19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 泉 俊彦 (4日・18日)	《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			
循環器内科	東福 勝徳			池田 大輔		
呼吸器外科		中村 好宏 (8日・22日)				
整形外科				梶 博則 (10日・24日) 天辰 愛弓 (17日のみ)	泉 俊彦 (4日のみ) 川上 広高 (11日・25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