

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. 73

2016.DEC

♡ ささえあい

かさねあい♡



院長ごあいさつ

2016 病院対抗スポーツふえすた

【健康だより】

年末年始は体重を増やしやすい

ナーシングホームひだまり

親子体験教室／サードメディスンチェック／年末年始のお知らせ

医療安全管理研修／合同秋まつり

血液浄化センター通信

職員旅行

地域リハビリテーション研修会

12月 外来診療表

ゆく年くる年



池田病院 院長
池田 大輔

あいことば12月号の巻頭言にあたり、今年一年を振り返ってみたいと思います。

まず、4月には診療報酬がマイナス改定され、さらに厳しさを増す病院経営に嘆息したものです。少し気が早いですが次回改定は2018年4月。介護報酬と同時改定となりますが、さらに厳しくなることは間違いないでしょう。しかし、そのような憂いなどは、ほんとは些細なことなのでしょう。4月14日の前震、16日の本震と2度の震度7を記録した熊本地震によって大変な災害が起こりました。鹿屋市医師会災害医療チームの編成にあたり当院からも事務スタッフを派遣しましたが、それ以外にも看護師、リハビリ療法士、介護職員などの精鋭を派遣することができました。ささやかなお手伝いではありましたが、その後7ヶ月経過し何事もなかったかのように報道は縮小してしまっています。被災地や被災者の方々の暮らしは復旧・復興したのでしょうか。記憶を風化させず、備えを整えなければならないでしょう。

夏になるとリオ五輪・パラリンピックでの日本選手団の活躍が思い出されます。メダルの数では前回のロンドン五輪には及ばずとも、十分な活躍を示してくれました。特に、鹿屋を拠点とするプロ自転車チーム「Ciel Bleu KANOYA」の塚越さくら選手の健闘はうれしい知らせでした。今回の戦績は奮いませんでしたが、4年後の東京を見据えて頑張ってほしいところです。

夏から秋は選挙が続きました。県知事選や都知事選では「まさか」が続き、原発停止や豊洲市場、東京五輪などこれまた劇場的な報道が続いています。このような政策課題が日常的な話題に上るのは決して悪い事ではありませんが、正しい情報に基づいて冷静な議論がなされるよう切に思います。

一方で、悲惨な事件や事故・災害も多くありました。われわれの仕事と近いところでは、神奈川県の際がい者施設での惨劇。許されざる身勝手な動機に慄然としました。また、横浜の病院では入院患者の点滴に異物が混入され、複数の患者が死に至っています。いまだ解決されないこの事件は、職員間のトラブルが原因とも報道されており、組織を預かる身としては考えさせられることが多い事件でした。

また、台風10号による岩手県のグループホームを襲った大惨事や、16号による鹿屋市の被害も深刻なものでした。地震のみならず、災害への備えを更に強靱化する必要があるように思います。

さて、今年一年もこんなに様々な出来事が起こりました。来年も同様に激しい一年になることでしょう。しかし、私どもの仕事は地域の一人一人の患者さんへ、最良の医療を提供し続けることにあります。何も悪い事ばかりが起こるわけではありません。急速に高齢化する日本社会において、高齢者が自分らしい暮らしを送ることを支えるため、地域包括ケアの整備が求められています。急性期から慢性期まで、これからの病院に求められるのは地域医療構想と地域の患者さんのニーズに対応した病棟機能の再編成であると思います。職員の皆さんと一丸となり、2017年平成29年が輝かしい年となりますよう、精進したいと思います。

2016病院対抗スポーツふえすた

11月20日(日)串良平和公園にて池田病院グループ及び大隅鹿屋病院による「2016病院対抗スポーツふえすた」が開催されました。

8種目(バスケットボール・バレーボール・ソフトバレー・野球・バドミントン・サッカー・フットサル・リレーマラソン)のスポーツ対抗戦が行われました。

総勢300人の参加選手が整列し開会式を行い各コートにわかれて試合開始となりました。どの試合も熱戦が繰り広げられ、試合最後まで応援にも熱がこもっていました。

また、KYT山本さんも参加し子供イベントやバルーンイベントも大盛況でした。



年末年始は体重を増やしやうい!!

一食事で失敗しないための7つの簡単なコツ

年末年始は「いつもと違った過ごし方」をする時期。この時期に体重を増やす人が少なくありません。忘年会、クリスマス、正月休みなどの行事が続き、

- ★食事でカロリーをとり過ぎてしまうこと、
- ★お酒の飲み過ぎ、
- ★寒い時期なので運動量が減ることなどが原因となります。



生活にちょっとしたコツを加えれば、食べ過ぎや飲み過ぎを防ぐことができますのでご紹介します。



おせち料理はカロリー・塩分が多い



おせち料理は保存性を高めるために味付けが濃く、糖分・塩分・酢などを多く使っているのが特徴。1回に全種類を無理に食べないことが大切で、できれば早元の食事に戻すようにしましょう。



カロリーが高い

栗きんとん・伊達巻・黒豆など

塩分が多い

田作り・数の子
かまぼこ・海老の煮物
など

野菜から先に食べる よく噛んで食べれば食欲を抑えられる



外食の機会も増えると思いますが、コツとしては「野菜を一品プラス」「野菜から先に食べる」と血糖値の上昇を抑えられ、満腹感も得られやすくなります。また、よく噛むことも食欲に影響します。「噛むという行為」により脳中の食欲に関連するホルモンの作用が刺激され、満腹感を得られやすくなるのです。



「野菜はいくら食べても大丈夫」は間違い?



「野菜」とひと口に言っても、ジャガイモ、里芋などのいも類、ニンジン、レンコンなどの根菜、カボチャは、野菜の中では比較的炭水化物が多く、煮物の調理では砂糖やみりんも使うので、たくさん食べるとカロリーを摂りすぎてしまうことがあります。油分を含むドレッシングをたくさんかけたサラダ、ポテトサラダ、マカロニサラダなども、カロリーや炭水化物が多いので、注意が必要となります。



餅は高カロリー 食べ過ぎると体重が増える

市販の切り餅1個(50g)のカロリーが120Kcalなのに対して、ご飯1杯(150g)のカロリーは240Kcal。つまり餅2個とご飯一杯のカロリーは同じくらい。餅は2個までにとどめたほうが無難でしょう。

餅を使ったメニューのおすすめは、野菜たっぷり使った雑煮です。野菜と一緒に摂れるお雑煮は食物繊維もとれるので血糖値の上昇も抑えられます。



ミカンやお菓子などをなるべく遠い所に置く

ミカンと言えば「正月にコタツの上で」が定番で、つつい手が伸びてしまいます。しかし温州ミカンは糖分が多く、カロリーは100g(中1個)あたり46Kcalあります。1個だけでおさまらず、つつい何個も手を伸ばして食べてしまいがちなので注意が必要です。

食欲は「視覚」によって刺激されるので、目につくところにお菓子や果物などを置かないようにすると効果的です。



冬の鍋料理は野菜たっぷりバランスよく

鍋料理は豆腐、魚、肉など、いろいろな食材を使ったものがあり、味付けも多彩にあり、これに野菜類を加えれば、タンパク質、ビタミン、ミネラルなどをバランスよくとることができます。



アルコールに注意!

アルコール類にもカロリーがあり、食欲を増進する作用もあるため、飲み過ぎは肥満につながります。

「節度ある適度な飲酒」の上限は、純アルコール換算で「1日平均20g程度」です。



ビール
(中瓶1本500ml)



清酒
(1合180ml)



ワイン
(2杯220ml)



焼酎
(約半合100ml)



ウイスキー・ブランデー
(ダブル60ml)

アルコール20g相当量

こんにちは！保健師です。

年末年始は、みなさんいろいろな計画や予定があると思います。少しのコツで日常生活に戻った時の大変さが変わってきますよ。くれぐれも体調には気をつけて、よいお年をお迎えください。

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

入所部門

平成28年11月5日(土)、鹿屋小学校PTAバザーへ3名の利用者様と参加しました。9月半ばより、各フロアの利用者様に協力して頂き雑巾の作成を行い、PTAバザーの中で、利用者様を代表して4階利用者様より、「昔を思い出しながら縫いました。皆さんで使って下さいね」と挨拶され、鹿屋小学校の子ども達へ雑巾をプレゼントしました。贈呈式の後には、バザー模擬店をまわり子ども達の元気な声や、地域の皆様の活気のある様子に大変喜ばれていました。また、太鼓の演奏では、太鼓に合わせて手を叩いたり、演奏後に太鼓演奏の方々と記念撮影をすることも出来ました。また、ニジマスのつかみ取りでは、3階利用者様が、子供達の輪の中に入り、バケツ2杯分のニジマスを捕まえられ、その場で焼いて頂き、皆でおいしく頂きました。今回初めてのバザー参加となりましたが、ひだまりの地域交流の一環としてお役にたてる活動を今後も継続していきたいと思っております。



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 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 56名 | 50名 | 45名 | 51名 | 51名 | 54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)



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。

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15回 鹿屋市親子体験健康教室

10月23日(日)『第15回鹿屋市親子体験健康教室』が県民健康プラザ健康増進センターにて行われました。

「生活習慣病を予防するために子どものうちから健康について正しい知識を身につけてもらいたい」という目的で、毎年鹿屋市医師会主催で開催されています。今年も鹿屋市内の小学校15校から児童とその保護者、100名を超える方々が参加し、講義や体験を通して親子で健康について考える機会となっています。

教室では、当院の池田大輔院長のほか、隈元修一 臨床検査技師が『心臓教室～心臓の働きについて～』の講師として参加し、貴重な時間を共有させて頂きました。



サードメディスン・チェックの実施



職員へのサードメディスン・チェックを実施

サードメディスン・チェックは自分の身体の声グラフ化し具体的なアプローチ法をお伝えしていただき、日々の生活習慣に活かす事が出来ます。



年末年始の外来診療のご案内

| 12/29(木) | 12/30(金) | 12/31(土) | 1/1(日) | 1/2(月) | 1/3(火) | 1/4(水) |
|----------|----------|----------|--------|--------|--------|--------|
| 通常通り | 休診 | 休診 | 休診 | 休診 | 休診 | 通常通り |

医療安全管理研修

11月15日・17日、全職員を対象に医療安全管理研修会を開催しました。

「チーム STEPPS 導入へのステップ」をテーマに、久木田 稔正 医師(医療安全管理部長)よりご講演いただきました。

チーム医療とは患者さんの疾患に対して、患者さんの家族を含めて、係わる全ての人と同じ目標に向かって認識を一つにして対応することで、その一つの方法であるチーム STEPPSについての研修でした。

池田病院の理念「私たちは、笑顔と真心で最良の医療サービスをお届けします」を基に今後も研鑽してまいります。



池田病院グループ 合同秋まつり

10月29・30日の合同秋まつりでは、天候にも恵まれ、多くの方々の参加をいただき、大きな事故もなく、無事に終了することができました。ご来場いただきました皆様、誠にありがとうございました。



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。

～冬の食事について～

12月になり、いよいよ今年もあとわずかとなってきました。年末年始は忘年会、クリスマス、お正月とイベントも多くなり、この時期の食事は高塩分・高カロリーのものが多く、塩分・糖分の摂り過ぎは喉の渇きを誘い、過剰な水分摂取に繋がります。これから外食の機会も多いと思いますので、今回は冬の食事管理について、お伝えしたいと思います。

クリスマス

〈クリスマス料理〉 クリスマス料理はカリウムや塩分を多く含みます。

フライドチキン1本(90g)
カリウム:239mg
リン:182mg
塩分:1.4g



グラタン一食(380g)
カリウム:417mg
リン:314mg
塩分:2.5g



年末年始

〈そば・うどん〉

つゆは味見程度にすると、塩分摂取が少なくなります。
かけそば・うどん→ざるそば・うどんにすると約2gの塩分を控えることができます。
麺類は、肉や卵等の蛋白質源と野菜を加える事によってバランスが良くなります。
ただし、野菜は茹でこぼしをして、カリウムを減らしましょう。
そばはリンが多くなっています。気になる方はうどんへ変更してみてもいかがでしょうか？



〈餅料理〉

角切り餅2個100g=ご飯約140gと同じカロリーです。
特に糖尿病のある方は食べ過ぎに注意しましょう。
ぜんざい・小豆には、カリウム・リンが多く含まれています。
汁は少しでも残すと良いでしょう。



〈おせち料理〉

野菜が少なくなりがちです。紅白なますやたたきごぼう等も取り入れると野菜が摂りやすいかと思えます。
お作りになる場合は水さらしや茹でこぼしをしましょう。
おせちは高塩分です。少量にするか、前後の食事は薄味にする等調節して下さい。



職員旅行

牡蠣小屋

10/22：霧島市



石原荘

10/26：国分 妙見温泉



韓国

10/28・30：ソウル市内



ゴルフ

11/12・13：指宿



みやちく

11/14：宮崎



平成28年度 第1回地域リハビリテーション研修会

11月15日(火)に「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～と題しまして、池田病院新館ホールにて第1回研修会を開催しました。

講師には鹿児島第一医療リハビリ専門学校 言語聴覚士学科教諭である島屋敷英修先生をお招きして、摂食嚥下の基礎から実技指導まで約2時間の研修会でした。

鹿屋市内外の事業所からさまざまな職種の方々に参加して頂きましたが、大変わかりやすく良い研修会になりました。

今回の研修会で、学生時に学んだことを再度確認でき、実技を通して実感できたことがたくさんあり、今後仕事をするうえで役立てていきたいなどの声が聴かれました。



平成28年度 第2回 地域リハビリテーション研修会のご案内

- 対象** 福祉施設や病院等で働く介護職員
- 定数** 30名 参加費 無料
- 日時** 平成28年12月14日(水) 14時～16時
- 場所** 池田病院 多目的ホール 鹿屋市下祓川町 1830

～自分と利用者・患者様を守るための基礎介護技術～

- 講師** 上菌 寿 先生
特別養護老人ホーム 鹿屋長寿園
理学療法士



- 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:井上

池田病院 外来診療表

12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 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 |
| 神経内科 | 安藤 匡宏 | | | 岩田 真一 | | 池田 賢一 (10日・24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 (10日・24日) |
| | 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 (18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 | | | | | 森 正如 (2日のみ) 山畑 仁志 (16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 (10日・17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 川上 広高 (9日のみ) 富永 博之 (2日・16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 | 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 (13日・27日) | | | | |
| 整形外科 | | | | 梶 博則 (8日・22日) 中村 俊介 (1日・15日) | 石堂 康弘 (9日のみ) 富永 博之 (2日・16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 | 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