

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. 75

2017.FEB

♡ ささえあい

かさねあい♡



年頭に当たって(病院長 池田 大輔)

血液浄化センター通信

第3回救急医療連携勉強会/  
第14回在宅支援医療連携推進研究会

第6回日本がんリハビリテーション研究会/  
第49回九州人工透析研究会総会

【健康だより】  
糖尿病の発症前に逆戻りできる！

第2回 QC発表大会/職員旅行

ナーシングホームひだまり

鹿屋体育大学サッカー部/  
鹿屋からJリーガー誕生!!

韓国人交流学生 視察見学/ノルディックウォーク

2月 外来診療表

# 年頭に当たって

病院長  
池田 大輔



2017年の新しい幕開けを迎えた去る1月4日の仕事始めの日に、グループ職員を集めた場で所信の表明を行いました。この試みは昨年続くもので、年頭に当たって組織のトップである私が所信を示すことにより、本年も職員一丸となってチーム医療を充実させ、より質の高い医療を皆様に提供できるよう努力していく方針を共有できたと感じています。

我が国は急速に進む高齢化社会を迎え、国民医療費が40兆円を超えました。国は医療費削減のために2014年6月に「医療介護総合確保推進法」を成立させ、現在でもそれに沿った医療改革が進められているところです。中でも病院に求められているのは、医療機能の分化・強化、連携や医療・介護の一体的な基盤整備であり、それを見据えた2018年度に予定されている診療報酬と介護報酬の同時(連動)改定などが、2025年問題に対応する政策的流れの一環として位置づけられています。特に、地域包括ケアシステムや効果的・効率的な地域医療提供体制の整備には、質の高い人材を継続的に確保していくことが不可欠であると考えます。その一方で、人口減少や現下の人材不足の状況に鑑み、医療従事者の確保・定着に向けて、地域医療介護総合確保基金による対応との役割分担を踏まえつつ、医療従事者の負担軽減など診療報酬上の措置を検討していくことが必要であるとも考えます。

肝属保健医療圏(二次保健医療圏)は2市4町で構成されていますが、圏域面積が広く(総面積:1万3229km<sup>2</sup>)高齢化・過疎化が急速に進んでおり、老老介護や高齢独居世帯が多く、生活上の交通手段や救急搬送などに様々な問題を抱えています。このような中、当院は医療療養病床の一部を一般病床へ転換し、急性期機能を強化して91床へ増床しましたが、救急搬送件数や入院患者数は増加傾向にあります。

これまで、第1期から5期に渡って様々なハード面のリニューアル等を行い、医療の質の向上に取り組んでまいりました。5年間を振り返ると、カテーテル治療体制の整備から放射線科の導入、血液内科・呼吸器内科・乳腺外科・消化器内科・脳神経外科・透析内科・リハビリテーション科などの専門常勤医師を充実させることが実現し、標榜科は19診療科となりました。また、600名を超えた青仁会職員はより質の高いサービスを提供するとともに、地域の多様な医療ニーズに応えることが可能となったと自負しています。今後の



病院の方向性や経営基盤の強化等については、将来を見据えたさらなる議論が必要となりますが、これまで以上に地域医療に貢献する方針を掲げ、おおよそ5年後までには予防・医療・介護・福祉を集約した新たなグループの体制を築きたいと考えております。そのためにもスタッフ全員が切磋琢磨して研鑽をつみ、当院の理念に添った医療提供を実現できるよう今後も努力して参ります。

## 第3回 救急医療連携勉強会

1月13日(金)、池田病院多目的ホールにおいて『第3回 救急医療連携勉強会』が開催されました。

この勉強会は昨年より開始していますが、今回は大隅肝局地区消防組合から救急搬送された3症例についての発表や、富士川浩祥医師(池田病院脳神経外科部長)による「救急医療体制の仕組み・入院後の経過報告」などについての講演がありました。

当日は、消防組合より30名程の職員と、当院で救急医療に携わっている職員及び連携医療機関の方々など90名を超える参加者となりました。

ご参加いただいた川野弘人先生(鹿屋医療センター脳神経外科部長)からの様々なご意見をいただきとても充実した勉強会となりました。

当院では救急医療に対して医師、看護師をはじめ多職種によるチーム医療に取り組んでおります。地域の救急医療の充実に努めるため、より一層の連携強化に努めて参ります。



## 第14回 在宅支援医療連携推進研究会

1月18日(水)池田病院多目的ホールにおいて、『第14回在宅支援医療連携推進研究会』が開催されました。

特別講演Ⅰにて井手口武史先生(宮崎大学医学部内科学講座循環体液制御学分野助教)をお招きし、「心房細動患者の外来管理」と題してご講演いただきました。

また特別講演Ⅱとして、琴岡憲彦先生(佐賀大学医学部附属病院 心不全治療学講座 准教授)に「地域における心不全治療」の演題でご講演いただきました。

今後も、在宅支援医療連携推進研究会を通じて地域の医療機関の方々や介護施設等の関係者へ様々な情報をお伝えしていきたいと思っております。



# 糖尿病の発症前に逆戻りできる！ そのためには！！

「2型糖尿病は生活スタイルを変えることで発症前に逆戻りさせることが可能です。糖尿病は治らない病気ですが、運動を毎日行い、食物繊維を十分にとり、飽和脂肪酸を減らし、体重を減らすことで、治ったのと同じ状態を維持できます」と、欧州心臓学会はアドバイスしています。

## ★糖尿病を逆戻りさせる5つの生活スタイル



以下の5つの生活スタイルの改善に成功した参加者は、4 kg以上の体重減少に成功し、2型糖尿病の発症を58%抑えられていました。

- (1) 肥満な方は体重を**5%以上**減らす
- (2) 1日に適度な運動を**30分以上**行う  
(ウォーキングやジョギング、水泳など)
- (3) **食物繊維**の摂取を増やす。  
(豆類、おから、わかめや昆布などの海藻類、しいたけ、ナメコなどのキノコ類、ごぼう、レンコンなど) ※1000Kcal当たり15g以上が目標
- (4) 食事で**脂肪**の摂取量を減らす。  
(ベーコン、ウインナー、乳製品、マヨネーズ、スナック菓子、洋菓子、チーズ、脂肪の多い肉類など) ※摂取エネルギーの30%以下に抑える
- (5) **飽和脂肪酸**の摂取を減らす。  
(バター、肉の脂身、ケーキ、チーズなど) ※摂取エネルギーの10%以下に抑える



糖尿病を発症して間もない段階から糖尿病予備軍の状態に戻すことが可能であり、そのために、肥満や過体重の人は**体重を5%減らす**と効果的です！！

●体重を減らすには脂肪、特に**飽和脂肪**の摂取量を制限することが必要です。



食事のカロリー摂取量をコントロールすることは、とりわけ重要です。体重を増やさないように食事を調整すれば効果は3~5日以内にあらわれます。「ただし当然のことながら適正体重の維持を継続する必要があります」

野菜や玄米などの全粒穀物に含まれる食物繊維をとることが 2 型糖尿病を逆戻りさせるに効果的！

食事の初めに食物繊維が豊富な食品を食べることで、腸管での糖質の吸収を遅くし血糖値の上昇を防げます。食物繊維はコレステロールの吸収も抑えるので脂質異常症などの改善にも役立ちます。



食物繊維が豊富な食品によって「**インクレチン効果**」も期待！  
腸での消化・吸収を遅らせることで、インクレチンの分泌が増えます。



### インクレチンとは



食事を摂取した時、腸管から血液中に分泌される消化ホルモンで膵臓β細胞からのインスリン分泌を増加させたり、血糖値を上げるグルカゴン分泌を抑制し、食後に高くなった血糖値をコントロールする働きがあります。

食物繊維をたくさん摂取すると・・・

- ・ 心臓病や脳卒中などによる死亡の危険性を下げられます。
- ・ 1日に摂取する食物繊維の量が 10g 増えるごとに、死亡リスクが 10% 下がることも明らかになりました。



これらの生活スタイル改善を実行すれば、糖尿病を逆戻りさせることが可能です。糖尿病の治療を受けている人は、合併症を予防できます。


こんにちは、保健師です。  
今回のお話でもある生活スタイルを変えるということですが、生活スタイルを変えるのに「**遅すぎる**」ということはありません。まずは少しずつ、できること・自分にあったものを見つけ行動にうつしてみましょ。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


## ～通所リハビリの取り組み～

利用者様が興味を持ち意欲が増す仕掛けを通所施設内各所に設置しました。



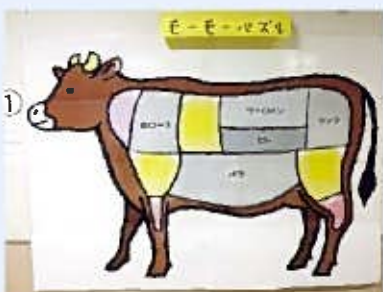
**取り組み方：**  
答えは裏側にあります。めくって確認しましょう。

**効果：**回想を行い認知機能低下予防。  
往年の有名人の写真を見て「懐かしい」との声が聞かれます。



**取り組み方：**  
番号順に足を交差させ歩行しましょう。必ず平行棒を握って行ってください。

**効果：**  
平行棒使用にて歩行訓練を行うとバランスの安定があり自信がつき歩行訓練への意欲向上に繋がります。  
円筒のある利用者様から「普段、腰を曲げて歩いているのがよく分かる」との声がありました。



**取り組み方：**  
牛の部位を確認して当てはめましょう。

**効果：**  
立位バランス・リーチ動作・上肢の可動域訓練。  
パズルは認知力低下見られる方も取り組みやすいです。



アメニティを設置した自主訓練スペース

ひだまり通所リハビリテーションは、利用者様の意欲の向上・機能回復に今後とも取り組んでまいります。

(介護福祉士・大野智広)

### 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
52名	49名	42名	45名	49名	52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

## 韓国人交流学生 池田グループ視察見学

1月17日(火)、鹿児島大学医学部保健学科と学術交流を行っている韓国中央大学赤十字看護大学より、「第4回学生交流プログラム」の一環として2年生から4年生の6名と担当教授が池田グループの視察見学に来られました。鹿屋市の医療、介護、福祉の現状を知り、超高齢社会を支える地域包括システムの構築など、看護師の活動や他の職種との連携について学びました。寒い朝でしたが元気よく到着されて、血液浄化センターを見学後、多目的ホールにて行政代表として徳留浩二所長(鹿屋市地域包括支援センター)、濱田千鶴次長(鹿屋市役所地域包括ケア推進室)より「鹿屋市における地域支援ケアシステム構築の取組みについて」のご説明を頂きました。その後、池田グループの担当者より事業所紹介を行い、昼食は職員レストラン和(なごみ)にて、「温玉黒豚脊ブリ・ビーナツ豆腐・がね天等」の鹿屋の郷土料理を召しあがって頂きました。とても会話が弾み和やかな昼食タイムとなりました。午後、池田グループの施設を見学され、韓国学生の方から「楽しかった」「ここに就職したい」との感想を聞き理事長、常務理事、院長を始め多くの職員が見送る中帰って行かれました。今回の視察は、池田グループの職員はもとより鹿屋市地域包括支援センター様、鹿屋市役所地域包括ケア推進室様、通訳をして頂いた李麻赫さんのご協力成り立ったものでした。関わって下さった皆様へ心から感謝致します。



## ノルディックウォーク

1月15日(日)に第6回ノルディックウォークインストラクター公認研修会が開催され、当法人より3名のスタッフが参加しました。ノルディックウォークに関する講義を受けたあと、実際にポールを使用して10kmコースを歩きました。ノルディックウォークは、手軽さと全身運動としての運動効果が高いエクササイズとして世界中で広まっており、鹿児島県内でも愛好者が増えてきています。

当院では昨年11月に開催した秋祭りでもノルディックウォークブースを設け、沢山の方に体験していただき、また、常務理事もノルディックウォークを推奨しており、当人も自宅周辺で実施しています。今後も様々な効果が期待されているノルディックウォークを啓発し、健康維持・疾病予防・シェイプアップ等の効果を提供していきたいと考えています。

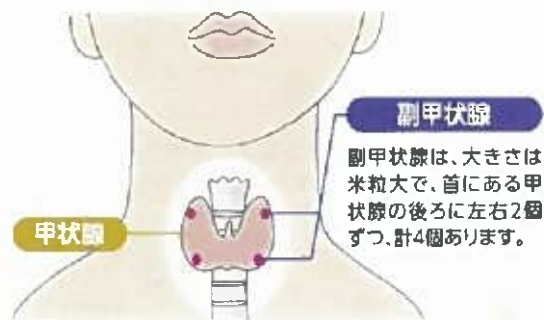
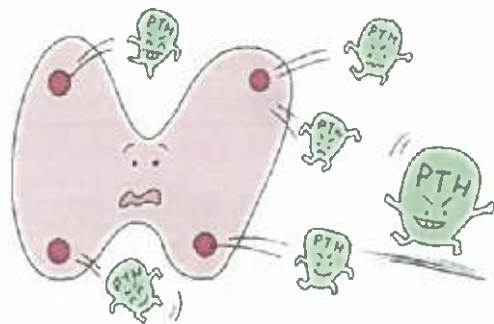


血液浄化センターより、透析治療に関する様々な情報をお届け致します。

## 二次性副甲状腺機能亢進症 について理解しましょう

### ▶ 二次性副甲状腺機能亢進症とはどんな病気？

副甲状腺から副甲状腺ホルモン(PTH)がたくさん出続ける病気です。  
自覚症状としては、“骨関節痛”、“筋力低下”、“イライラ感”、“不眠”、“かゆみ”などがあります。



### ▶ どんなことが心配されるの？

PTHには骨を溶かしカルシウムを放出する作用があります。  
PTHの過剰な分泌が続くと、骨が弱くなり、骨折しやすくなります。



また、血液中に溶け出したカルシウムはリンと結合し、石灰質となって血管に付着し、動脈硬化を引き起こすことがあります。



### ▶ 二次性副甲状腺機能亢進症はどうして起きるの？

主な原因として「**血中のリン濃度が高いこと**」と「**活性型ビタミンDの不足**」があります。

#### 高リン血症

透析患者さんでは、腎臓の働きが衰いたため、リンを尿中へ排泄することができず、体の中にリンが溜まりやすくなります。

リンにはPTHの分泌を促進する作用があり、血液中にリンが増えると、PTHが過剰に分泌されるようになります。

#### 活性型ビタミンDの不足

透析患者さんでは、腎臓でのビタミンDの活性化が障害されています。

活性型ビタミンDが減少すると、腸からのカルシウムが吸収されにくくなります。

血液中のカルシウムが不足すると、これを改善しようとPTHが分泌され、骨を溶かすことでカルシウムを確保しようとします。

### 治療方法について

二次性副甲状腺機能亢進症の内科的治療には主に以下の2つのタイプの薬が使用されます。

#### 活性型ビタミンD<sub>3</sub>製剤

腸からのカルシウムの吸収を助けたり、副甲状腺でのPTHの分泌を抑えたりします。主な副作用として、高カルシウム血症<sup>※</sup>があります。

※この薬は、レボセタミド製剤です。

#### カルシウム感受体拮抗薬

PTHと同時にリンやカルシウムの値を下げる作用があります。主な副作用として、吐き気や嘔吐など消化器症状があります。

### ミネラルやホルモンのバランスを整えることが大切です。

二次性副甲状腺機能亢進症の治療では、PTHの値だけでなく、リンやカルシウムの値にも気をつけることが大切です。それぞれの検査値について、透析患者さんでは以下の値が推奨されています。

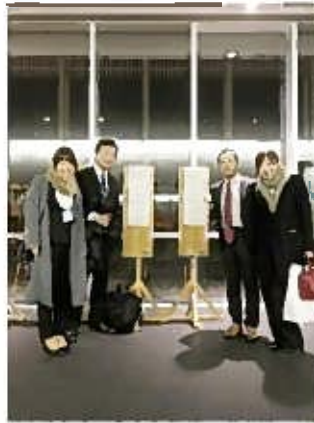
● 血清リン値	● 血清補正カルシウム値	● 血清i-PTH値
3.5 ~ 6.0 mg/dL	8.4 ~ 10.0 mg/dL	60 ~ 240 pg/mL

監修 医社法人社団日翔会 生野聖和病院 透析センター長 田原 英樹 先生



## 第6回 日本がんリハビリテーション研究会

1月7日、8日に慶應義塾大学日吉キャンパスにおいて第6回がんリハビリテーション研究会が開催され、「当院における造血器腫瘍患者に対するがんリハビリテーションの現状と課題」をテーマに口述発表して参りました。今回の研究会のテーマ「がんリハビリテーション最前線～社会復帰への挑戦～」であり、がんサバイバーの社会復帰を目指した外来リハビリや、自宅療養している緩和ケア主体の患者への地域がんリハビリテーションの必要性を学ぶことができました。また、今回の発表を通じて、当院の血液がんの初回入院患者の特徴や課題が見つかり、今後はがん患者リハビリの取り組みを再検討していきたいと考えています。全体の発表ではがん患者の外来リハビリの必要性を重要視した内容も多く、当院でも退院後の患者様への介入方法の検討が必要であると感じました。 (理学療法士 菅 節子)

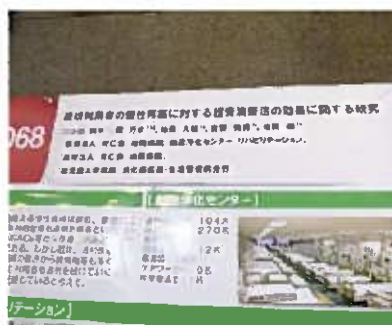


## 第49回 九州人工透析研究会総会に参加しました

平成28年12月11日、熊本県（熊本県立劇場）にて第49回九州人工透析研究会総会において、発表を行いました。

演題 「透析利用者の慢性疼痛に対する超音波療法の効果に関する研究」

血液浄化センター 作業療法士 上谷 耕平



## 第2回 QC発表大会(第1期)

池田病院ではQC活動を昨年より開始しており、今年度は3期に分けQCサークル活動及び発表大会を行っています。

当院のQC活動は①業務改善②職員の意識改善③職員のレベルアップを目的として30サークルが活動しており、その中の10サークルについて、第2回QC発表大会(第1期)を平成28年11月22日に開催しました。

審査員5名による多面評価の採点の結果、「COL(リハビリ)サークル」の「1本杖の位置の統一化」の演題が優秀活動として表彰されました。



### 霧島・牡蠣小屋

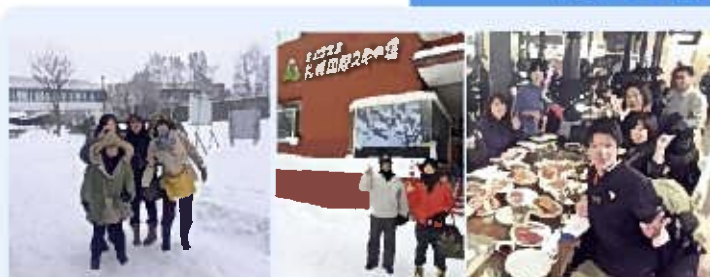
1/14日



### 職員旅行

### 北海道

1/20~22日



## 鹿屋体育大学サッカー部

1月6日～13日まで、鹿屋体育大学サッカー部出身のJリーガー合同自主トレが開催され、10名の選手が参加しました。期間中はノルディックウォーク、ヨガ、パドミントン、プールなどサッカー以外の競技を行って体力づくりに励む中、地域交流として8日には小学生を対象としたサッカー教室、11日には学校訪問を行い子供達とのふれあいの時間が設けられました。当院もスポンサーとして協賛し、選手のトレーニングや練習後のケアにも関わらせていただきました。今後は4月のJリーグ開幕に合わせて1月より各チームでの練習に合流して開幕戦にそなえます。各選手のそれぞれのご活躍を期待しています。

**新春Jリーガー-サッカー-教室** 2017年1月6日(日) 鹿屋体育大学サッカー部

Jリーグ-北九州選手 17歳 鹿屋体育大学サッカー部 守門員

Jリーグ-徳島選手 18歳 鹿屋体育大学サッカー部 守門員

Jリーグ-鳥取選手 19歳 鹿屋体育大学サッカー部 守門員

Jリーグ-新潟選手 20歳 鹿屋体育大学サッカー部 守門員

Jリーグ-富山選手 21歳 鹿屋体育大学サッカー部 守門員

Jリーグ-山梨選手 22歳 鹿屋体育大学サッカー部 守門員

Jリーグ-長野選手 23歳 鹿屋体育大学サッカー部 守門員

Jリーグ-岐阜選手 24歳 鹿屋体育大学サッカー部 守門員

Jリーグ-石川選手 25歳 鹿屋体育大学サッカー部 守門員

Jリーグ-福井選手 26歳 鹿屋体育大学サッカー部 守門員

Jリーグ-滋賀選手 27歳 鹿屋体育大学サッカー部 守門員

Jリーグ-京都選手 28歳 鹿屋体育大学サッカー部 守門員

Jリーグ-大阪選手 29歳 鹿屋体育大学サッカー部 守門員

Jリーグ-和歌山選手 30歳 鹿屋体育大学サッカー部 守門員

特別協賛  
池田病院  
南州農場  
MITSUI MEDIX  
大隅産産産科  
南九



## 鹿屋からJリーガー誕生!!

この度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より、日本プロサッカーリーグ(Jリーグ)へ3選手の内定が決定しました。3選手は12月22日に鹿屋体育大学にて内定記者会見を行いました。今後は2017シーズンより各チームへ合流し、プロサッカー選手として活動していきます。今後のご活躍を期待します。

(写真左より)

馬渡洋樹 選手、GK(東福岡高校出身) - 愛媛FC(J2)

福森健太 選手、DF(FC東京U18出身) - ギラヴァンツ北九州(J3)

藤山智史 選手、MF(四日市中央高校出身) - ブラウブリッツ秋田(J3)



# 池田病院 外来診療表

## 2月

診療科目	月	火	水	木	金	土
一般内科	今中 大	久木田 稔正	白濱 浩司	中嶋 秀人詞	白濱 浩司	
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 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 (18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 (4日・18日)
消化器内科 (肝臓内科)	井戸 章雄 (13日・27日)	有馬 卓志	平峯 靖也	今中 大	森内 昭博	柴藤 俊彦 (25日のみ)
	堀之内 史郎	堀之内 史郎	堀之内 史郎 有馬 志穂 (8日・22日)	堀之内 史郎	堀之内 史郎 佐々木 文郷	今中 大 (4日・18日・25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 (4日・18日)
呼吸器外科				横枕 直哉 (2日・16日)		
糖尿病内科		上久保 定一郎 (21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 (3日のみ) 山畑 仁志 (17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 (4日・18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 (3日・17日) 富永 博之 (10日・24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
午後(予約のみ)	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 (14日・28日)			
	整形外科			梶 博則 (2日・16日) 中村 俊介 (9日・23日)	石堂 康弘 (3日・17日) 富永 博之 (10日・24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