

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. 76
2017.MAR

♡ ささえあい

かさねあい♡



ごあいさつ(副院長 大納 伸人)

外科・麻酔科標榜のご案内/
新任医師のご紹介

【健康だより】

笑う門には「健康」きたる！

ナーシングホームひだまり

訪問看護ステーション

血液浄化センター通信

糖尿病フットケア外来のご案内

乳がん検診のススメ/
まだまだご用心!! インフルエンザ

Diabetes Symposium In Osumi /
感染対策研修会 / 大隅糖尿病セミナー /
Diabetes&Incretin Seminar in 大隅

3月 外来診療表

Dear Doctor

私が初めて当院に勤務することになったのは、22年前のことです。当時の大隅半島の医療機関には血液内科がなく、血液疾患患者の正確な診断をすることと、少しでも早く治療を開始することを考えていました。

それでも大学からの非常勤の派遣医として週2回の勤務でしたので、月曜日と木曜日以外の日には診療が出来ず、受診日を待っていただいたり、多少の症状があっても我慢していただいたり、また、急なことは看護師に電話などをお願いして対応してもらうことが多かったように思い出されます。

「Dear Doctor」は、2009年に公開された西川美和監督の映画です。人口千人余りの山間部にある小さな村に一人で働く医師（笑福亭鶴瓶さん）は、その人柄から村民にとっても慕われていました。しかし、ある胃癌患者から「家族には嘘をついてくれ」と頼まれて悩んだあげく、その家族への対応の途中で突然失踪してしまいます。警察の捜索の途中で「本当は無免許の医師であるという事実」がばれてしまいますが、最後には看護助手としてその患者に関わりを持つシーンで終わる内容でした。医師として、地域や患者さんへどのように関わるかということ深く考えさせられた素晴らしい映画でした。私にとっては、鶴瓶さんが【この村の人たちは足りないことに満足してくれているんだ】と言ったセリフもたいへん印象的でした。

今振り返ると22年前は足りないことが多く、診療のレベルはまさに“Dear



Doctor”に近い状況だったようにも思います。その後当院では少しずつ医師数が増え、診療科が増え、それぞれの科でほぼ毎日外来の診察ができる環境となり、また、勤務する医師のほとんどが学会の専門医でもあります。専門医としてのレベルアップのため東京、福岡などでの研修も積極的に参加し、発表にも取り組んでいます。これからも、時代にあった質の高い医療サービスを提供するとともに、鶴瓶さんの演じた医師のような良い人柄と、患者さんに寄り添う気持ちが大切であることも忘れないように心がけたいと思います。



副院長 大納 伸人

外科・麻酔科標榜のご案内

これまで以上に、幅広い医療を実現するために、
当院では平成29年2月1日より、

「外科」「麻酔科」

を新たに加え、21の診療科となりました。

外科診療日：月・火・金曜日のみ

※詳しくは池田病院外来診療表をご確認ください。

【診療科目】

- ◇内科 ◇整形外科 ◇外科 ◇腎臓内科 ◇神経内科 ◇循環器内科 ◇血液内科
- ◇消化器内科 ◇肝臓内科 ◇呼吸器内科 ◇糖尿病内科 ◇透析内科 ◇放射線科
- ◇リハビリテーション科 ◇脳神経外科 ◇脳・血管内科 ◇脊椎・脊髄外科
- ◇乳腺外科 ◇麻酔科 ◇リウマチ科 ◇歯科

✿ 新任医師のご紹介 ✿

- ◇氏名 白瀬 浩司（しらはま こうじ）
- ◇専門 外科
- ◇学歴 福岡大学医学部卒（平成4年）
- ◇趣味 最近は模型作りです



◇ひとこと

池田病院で外科を立ち上げました。地域に貢献できるよう頑張ります。
よろしくお願ひします。

笑う門には「健康」きたる

～笑いが血圧や血糖値を下げる～



笑いが健康によいということは、既にご存知の方も多いかと思えます。科学的にも、様々な病気の予防や改善に役立つことが証明されています。笑いはお金がかからず、ストレスを適度に管理する効果的な手段にもなります。「よく笑うことはストレス低減につながる。血糖値やコレステロール値を下げるのにも効果的。」と専門家はアドバイスしています。

笑いの健康効果とは??

1、笑いが血糖値を下げる

お笑いステージを見て大笑いした後で、血糖値を測定したところ、食後血糖が下がったという実験結果があります。



2、笑うと免疫力がアップし、痛みも緩和される

笑うと自律神経が刺激を受け、免疫機能活性ホルモンの分泌が促進されます。これにより、免疫力をアップさせるナチュラルキラー(NK)細胞が活性化、さらに鎮痛作用と快感作用のあるホルモンも分泌され、痛みが緩和されます。

3、笑いが血圧を下げる

笑うことで副交感神経が活発になり、それによって血圧を上昇させるホルモンの放出が抑制され、血圧の改善につながります。



4、よく笑う人は身体活動が高まる

笑うことで、リラックスしたまま筋肉が動かされます。また、横隔膜が刺激され、腹筋が引き締まります。これらのことから、よく笑う人は身体活動によるカロリー消費が多い傾向があります。加えて、笑うと腹式呼吸になり、酸素摂取量は、1回の深呼吸の約2倍、通常の呼吸の約3~4倍になり、脳の活性化も望めます。

5、笑いは対人関係にも影響

「笑いは伝染する」と言われており、笑うことで周囲のムードはなごみます。対人関係のストレスが減り、社会的な相互作用も改善する傾向があります。

人はどのくらい笑ってる?

子供は1日に300~400回、大人は10~20回笑うと言われています。しかし、中には1日中ほとんど笑わない人がいます。



「笑う」ための準備体操をしましょう！

笑う機会が少ない、最近笑ってないという人は、まず“笑うための準備”から始めるのがお勧めです。

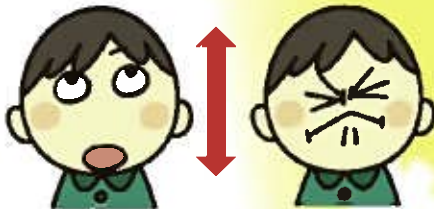
1. 顔の筋肉をほぐす

約30種類以上もある表情筋は、通常の生活では約30%しか使われていないといわれています。この筋肉をほぐすことで笑いやすくなります。

- 口をゆっくり「あ・い・う・え・お」と大きく開きます。



- 鼻の下を伸ばしたり縮めたり、顔全体の筋肉を動かします。



これらを数回繰り返し
返しましょう！



2. 『1分間大笑い』の練習をする

作り笑いでもかまわないので、大きく笑ってみましょう。1分間続けるとかなり大変ですが、笑うきっかけをつかめるようになります。



3. お笑い番組や落語など、笑えるものを観る

普段あまりお笑い番組を見ない人でも、時には娯楽番組や落語などを観てみましょう。そして、面白い時には遠慮せずに、声に出して大笑いしてみましょう。



こんにちは！保健師です。

以前から笑いの効果は指摘されていきましたので、知っている方も多いかと思います。たとえば、足の小指をどこかの角にぶつけて、痛さのあまり笑ってしまった経験はありませんか？これは無意識に痛みを和らげようとしての反応です。そのほか、面白くなくても笑顔を作るだけでも効果があります。笑顔でいることで、自分にも他人にも良いことが起きます。なるべく笑顔でいましょうね。(o) /

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

～入所 鍋パーティー～

入所の行事食を紹介します。

寒い日が続く中、温かい料理を食べて楽しく過ごして頂こうと2月、各階で鍋パーティーを実施しました。

「中身は何が入っているの?」「カニも入っているかな?」

「鍋と言えば、昔食べた猪鍋がおいしかったよ」と

鍋が出来上がるまでの間、いろんな話があちこちから聞こえてきました。

職員も一緒に鍋を囲み、会話もはずみ「野菜がとても美味しい、良いダシが出ているよ」「うどんが、おいしい」と

いつもより、みなさん沢山召し上がっていらっしゃいました。

これからも、喜んでもらえる食事作りに取り組んでいきます。



(管理栄養士 - 西田かおり)

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
48名	49名	41名	46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

訪問看護ステーションは
在宅で、自分らしく生きることを支えます。

鹿屋訪問看護ステーション

赤ちゃんから
高齢者まで

最期を家で
むかえるために

退院するときに

健康に
不安があるときに

24時間・365日、私たちが訪問いたします！



- ・経管栄養、在宅酸素療法、吸引、在宅点滴注射、人工呼吸器等の医療処置が必要な方の在宅療養を支援します。



- ・入院中から病院と連携して、在宅生活に向けたスムーズな移行ができるよう相談や支援を行います。

- ・緊急時にはかかりつけ医と連携し、病状の観察、緊急の処置などを行います。

- ・住み慣れた家で最期まで過ごせるように、医師の指示による疼痛管理や症状緩和などにも適切に対処し、心のケアも行います。ご家族とともに看取りをします。

- ・訪問リハビリでは、利用者様と日常生活を維持、向上するために目標を定め生活機能訓練、食べる楽しみが維持できるように摂食、嚥下訓練を行っています。



- ・サテライト白水では、病気や障がいのあることも小さく生まれて成長に不安のあることもたちの生活をご家族の気持ちに寄り添いサポートします。

- ・「その子らしく元気に育ててほしい」成長を共に喜び、共に考えることも・ご家族と一緒に成長していきたいと思っています。

(所属：中川希子)



医療法人青仁会 鹿屋訪問看護ステーション

〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下蔵川町1794番地

TEL.0994-44-4776 FAX 0994-40-5081 e-mail : houkan@ikcda-hp.com

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。

血液透析治療での定期採血のチェック項目

血液透析治療中、定期的に血液検査を月に1～2回行っています。検査は血液透析治療開始時と終了時に採血をし、透析の効率等を見ていきます。実際の採血結果で透析医は多くの情報を得て、そこから生活指導および薬を検討します。

Hb	ヘモグロビン	腎性貧血のためのホルモンの補充は必要か
K	カリウム	果物・野菜のとりすぎはないか
Ca	カルシウム	カルシウムは足りているのか
P	リン	食事の偏りはないか
WBC/CRP 白血球数/炎症反応		感染症が隠れていないか
BUN	尿素窒素	血液透析前後で採血し、透析の効率はよいか
GA	グリコアルブミン	HbA1cに変わり、透析患者の血糖値の平均値をみる
Alb	アルブミン	栄養状態は良好か
Fe	鉄	赤血球を作るための鉄が足りているのか
ALP アルカリホスファターゼ		骨は異常がないか
PTH	ピーティーエッチ	透析合併症である二次性副甲状腺機能亢進症はないか
β2MG ベータツーミクログロブリン		透析アミロイドーシスの確認、毒素はぬけているか
GOT/GPT		肝臓は悪くないか
Na		脱水の有無の確認
UA	尿酸	尿酸値が高くないか
Tcho	総コレステロール	脂質異常症の確認 栄養状態の確認

血液検査以外にも心臓や頭、足、シャント、悪性疾患の精査が必要です。

糖尿病フットケア外来のご案内

(看護外来)

くつ下を脱いで
足をよく乾かしましょう。

足に関するトラブルを抱える糖尿病患者様の足の悩みを減らすために「糖尿病フットケア外来」を開設いたしました。
糖尿病や透析患者様のリスクの高い足病変から、足の病気全般に関して拝見しています。
足の悩みの相談から血流の評価など医師、看護師が拝見しますので是非受診してみてください。



診療曜日	月	火	水	木	金	土
14:00~16:00	×	●	×	●	●	×

糖尿病と診断された患者様で主治医が必要と認めた外来患者及び入院患者
※他院で糖尿病を治療中の患者様も当院糖尿病内科医師宛の紹介状があれば可能です。

担当看護師

- ・フットケア外来専門看護師 日高 ひとみ

予約方法

- ・ ☎0994-43-3434 「フットケア外来予約」
- ・ 電話受付時間 8:30~11:00



医療法人青仁会 池田病院

乳がん検診のすすめ



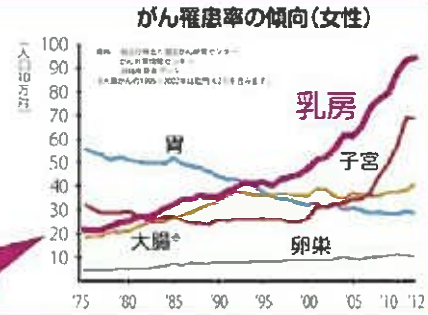
現在、日本人女性の 11 人に 1 人が乳がんになると言われています。しかし、早期に発見すれば、かなりの高い確率で治癒することをご存じですか？

今や乳がんは早期であれば約 90% の患者さんが治癒する“治せるがん”です。しかし残念なことに、早期発見に欠かせない検診の受診率はまだまだ低いのが現状です。

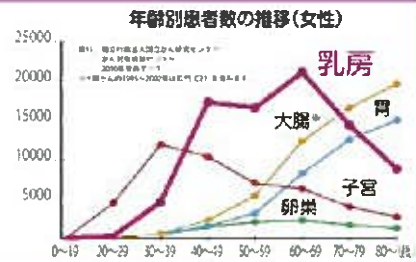
自己検診に加えて、早期発見に有効なマンモグラフィや超音波検査を受けることをおすすめします。

日本人女性の
11 人に 1 人が生涯に乳がんになると言われています

女性のがん罹患率 1 位 (乳がん)



乳がんは
30代から増え始め40~60代がピークです



《乳がん検診》

病院検診 40 歳以上の方は、お住まいの市町村よりクーポン券や受診券が 4 月以降に順次発行されます

*詳しくはお住まい市町の健康増進課へお尋ねください。

検査内容 問診・マンモグラフィ検査・視触診・エコー検査

※検査内容は医療機関により多少異なります。

※後期高齢者医療被保険者、市・町民税非課税世帯の方、生活保護世帯の方は、無料で受診できます。

(保健師：徳田かおり)

* まだまだご用心!! インフルエンザ *



インフルエンザといえば

- 38~40 度の急な発熱
- 筋肉痛、関節痛 (全身の痛み)
- 強い悪寒、倦怠感

などの症状があり大変ですね。

予防としては、

1. 栄養と休養を十分とる。
4. 人ごみを避ける
2. 適度な温度・湿度を保つ
5. マスクを着用する
3. 外出後の手洗いとうがいの励行



に気を付けて下さい。



ここで注意!

気を付けていても上記の症状が出てしまった、というときでも、いきなり医療機関に行かないようにしましょう。他の人に感染を広げてしまう恐れがあるからです。

- ・かかりつけ医に電話で相談して、受診の仕方を聞いて下さい。
- ・受診の際はマスクの着用を忘れずに。



(かかりつけ医がない方は、保健所の発熱相談センターに受診先を問い合わせして下さい。)

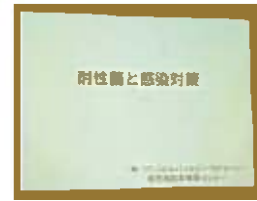
(保健師：徳田かおり)

平成28年度 後期感染対策研修会

1月17日に、鹿見島臨床検査センターより講師を招き、「耐性菌と感染対策」について講話を頂きました。



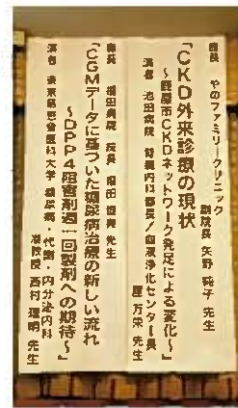
菌は目に見えず耐性菌となることもあり、また、院内伝播が起こりやすくなります。それを制御するためには、職員全員が共通の意識を持つこと、手洗い、マスクの着用の徹底等を日頃から行い、それ以上伝播させない対策を取ることが大切です。一人一人が感染について学びを深め、実践に活かすことを目標に取り組んでいきます。



Diabetes Symposium in Osumi

1月23日、さつき苑に於いて『Diabetes Symposium in Osumi』が行われ、厚労系医師(血液浄化センター長)が「CKD 外来診療の現状～鹿屋市CKDネットワーク発足による変化～」について講演を行いました。

発表後に質疑応答も活発に行われ、理事長や院長も質問をされていました。



～CVD・CKD予防に取り組む～ 大隅糖尿病セミナー

2月10日(金)、上記演題で講演会が行われました。

「腎臓内科の立場からみた糖尿病治療」を、田村 幸大先生
(大隅鹿屋病院副院長)

「循環器内科の立場からみた糖尿病治療」を、阿古 潤哉先生
(北里大学医学部循環器内科科学主任教授)

にご講演頂きました。

講演会には医師も多く参加され、講演終了後には、講演内容についての質問や実際の治療に関しての相談など、意見交換が行われました。



Diabetes & Incretin Seminar in 大隅

2月14日(火)、糖尿病の治療についての講演会が行われました。

□座長：池田 大輔 院長

□講師：田村 幸大 先生 (大隅鹿屋病院副院長)

「GLP-1 受容体作動薬の展望とトルリシティの使用経験について」

講演会には他の医師も参加され、講演内容についての質問や治療に関しての相談など、活発に意見交換が行われました。

池田病院 外来診療表

3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

通院第76号 2017年3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	白濱 浩司	中嶋 秀人詞	池田 大輔	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
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) 堀之内 史郎	有馬 卓志 堀之内 史郎	平峯 靖也 有馬 志穂 (8日・22日) 堀之内 史郎	今中 大 堀之内 史郎	森内 昭博 佐々木 文郷 堀之内 史郎	柴藤 俊彦 (11日・25日) 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・25日)
呼吸器外科				横枕 直哉 (2日・16日・30日)		
糖尿病内科		上久保 走一郎 (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 (10日のみ) 山畑 仁志 (24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・25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・31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
外科	白濱 浩司	白濱 浩司			白濱 浩司	
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・30日) 中村 俊介 (9日・23日)	石堂 康弘 (3日・17日・31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

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