

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. 83

2017.OCT

♡ ささえあい

かさねあい♡



ナーシングホームひだまり

電子カルテ稼働のお知らせ

ひだまり 家族会・敬老会/
健康ハート市民セミナー

日曜日に乳がん検査が受けられる日

血液浄化センター通信

【健康だより】

認知症の3分の1は予防できる!

CKD講演会/
ノルディックウォーク連盟大隅支部事務局

秋祭りのお知らせ

10月 外来診療表

電子カルテシステム稼働のお知らせとお願い

当院では、平成29年10月1日から、より良い医療の提供を目指し、

「電子カルテシステム」を導入致します。

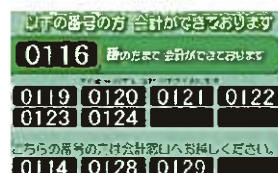
電子カルテとは、これまで紙に記載・保存していた診療情報（カルテ・診療記録）を電子化し、コンピューターで記録・管理するもので、これまで以上に安全な医療の提供と業務の効率化を目的としています。

再来受付機と呼出表示の導入

再診予約等のある患者さんを対象に**「自動再来受付機」**を新設し、また、各診察室前に**「呼出表示盤（モニター画面）」**を設置し、患者さんの**呼び出しを受付番号**にて行います。

詳しくは受付窓口でお尋ね下さい。

※健康保険証の確認が必要な場合など受付窓口にお越し頂かなければならない事もあります。



自動精算機の導入



自動精算機を2台導入しました。会計上に設置したモニター画面に受付番号が表示されると精算が可能となります。自動精算機での精算後、「診療費請求書 兼 領収書」が発行されます。次回予約の確認や、処方せんの引き換えにも使用します。精算機には説明を行う係員が常駐しておりますので、是非ご利用お願い致します。

当初は電子カルテの操作が不慣れなことや、受付・会計などの手順の変更等により、診察待ち時間が多少長くなることも予想されます。

しばらくの間、なにかとご迷惑をおかけいたしますが、混乱の無い様に職員一同務めますので、何卒ご理解とご協力をお願いいたします。

医療法人 青仁会 池田病院
院長 池田 大輔

2017年
10月15日

日曜日に 乳がん検査を 受けられる日です。

多忙な平日を
お過ごしの方へ



当施設は認定NPO法人J.POSHが(日本乳がんピンクリボン運動)が推進するジャパン・マンモグラフィ・センター(JMSプログラム)賛同医療機関です。

J.POSH
日本乳がんピンクリボン運動

HP: <http://www.j-posh.com/>
J.M.Sサイト: <http://jms-pinkribbon.com/>

医療機関名をご記入下さい

医療法人青仁会 池田病院

- 事前予約が必要です。
 - 受付時間：9：00～16：00
 - 検査内容：視触診 + マンモグラフィ
*オプション(超音波検査)追加可能
 - 検査費用：年齢や自治体により異なります。詳しくは予約の際にお尋ね下さい。
*オプションは、プラス2,000円(税別)
- ※予約制になっておりますので、必ず事前に予約をお願いします。


当施設での検査について
のお問い合わせは…

お問合せTEL

43-3434

認知症の3分の1は

予防できる！！



認知症の多くは、生活スタイルを改善し、健康的な生活をおくることで予防が可能であることが判明しました。若い頃から認知症を予防するための知識をもち、生活スタイルを健康的に変えていくことが重要です。

☆誰もが将来認知症になる可能性がある



認知症が増えている背景には、不健康な生活スタイルがあり、特にアルツハイマー型認知症の増加に関係していると考えられています。生活スタイルの変化には、食生活の欧米化、自動車の普及に伴う運動量の減少、核家族化による対話の喪失や社会的な交流の減少などが含まれます。認知症は高齢になると発症率が上昇しますが、いまや誰もが将来に認知症になる可能性があると言えます。

☆生活スタイルが認知症の発症要因の35%を占める

認知症の発症要因とは、▽若年期の早期教育の不足、▽中年期以降の高血圧、▽肥満、▽高齢期の難聴、▽喫煙、▽うつ病、社会的な孤立、▽糖尿病・・・世界的に患者数が増えており、効果的な対策が求められているもので占められています。

若い頃から認知症についての早期教育をしっかりと行い、中年期の難聴、高血圧、肥満を治療し改善することで、認知症の発症率を20%低下させることができます。

※高齢期に入ったら、▽喫煙をやめること、▽うつ病を治療すること、▽運動不足を解消すること、▽社会的な交流を増やすこと、▽糖尿病を治療することによって認知症の発症率をさらに15%低下できます。



認知症を予防するための

4つのスタイル



社会的な交流を保つ

社会的交流を通じて孤立を防ぐことで、社会的知能を活性化できます。社会生活の場で他人との交流、集団に参加していくことで、神経細胞ネットワークを強化できると考えられています

脳を刺激する活動を行う

クロスワードパズル、カードゲーム、コンピュータゲーム、芸術品や工芸品の制作、講演の聴講、グループ討論、音楽の鑑賞などには、アルツハイマー型認知症に対する保護効果があります。



運動をする

運動や身体活動は、その種類や強度に応じて、アルツハイマー型認知症の発症リスクを最大で65%まで軽減するのに役立ちます。

運動は、動脈硬化を改善し、血管疾患のリスクを低下させ呼吸機能を改善します。これらには体の炎症を軽減し、細胞の寿命を延ばす効果があります。



栄養バランスの良い食事

バランスのとれた健康的な食生活によって、アルツハイマー型認知症の30%を予防できるという報告があります。新鮮な果物や野菜、発芽玄米やオートミールなどの全粒穀物、脂肪分の少ない良質なタンパク質を摂り、ファストフードや加工食品を減らすことが必要です。

こんにちは！保健師です。

今回のテーマ、認知症予防！！

予防するための4つのスタイル、少しずつ日常に取り入れてみてはいかがでしょうか？

また、過ごしやすい季節にもなりました。食欲の秋と言いますが、運動にも目を向けてみてくださいね。

ケアサポートセンター：徳田、小牧、瀬戸口



2017.10月29日(日)

【小雨決行】

AM10:00~PM6:00

池田病院グループ

秋まつり

広げよう地域の輪



司会
田上真澄

創立60周年を迎えた池田病院および池田病院グループが、これからも地域の牽引役として鹿屋市とともに成長していくと考えています。今回は、健康と食と遊びをテーマとし、グループ職員・地域の企業の方々の方々の今まで以上の参加を目指し、地域の輪を広げていくことで祭りを盛り上げていきたいと思ひます。

遊んで!食べて!!体験しよう!!!



駐車場は「病院内」及び「旧モナミパチンコ」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く場合がございます。あらかじめご了承ください。



抽選は、グルメ券購入の方または、各健康体験エリア、講演会、ミュージカルにご参加の方にスタンプを差し上げます。(いずれかスタンプ4つで抽選にご参加ください。)
※抽選券がなくなり次第終了となります。

抽選は1回目か2回目
どちらかお選びいただけます!

抽選会

豪華景品が
当たる!

★1回目 PM1:30
★2回目 PM5:30
(予定)

※時間や内容は当日変更の場合がございます。あらかじめご了承ください。

駐車場には限りがございます お車でのお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

お問い合わせは 株式会社LINKS ☎0994-45-6691

健康体験エリア



AM10:00～PM4:00

- **無料健康チェックコーナー**
(血圧、脈拍、血糖値、酸素飽和度、呼気一酸化炭素測定、骨密度測定)
- **無料医療相談コーナー**
(健康、お薬、介護、福祉、栄養、医療)
- **子供向け医療模擬体験コーナー**
(制服を着て病院のお仕事の模擬体験ができるよ)
◆事前予約制 43-3434/担当:徳田
- **ノルディックウォーク体験会**
(11時30分～3時30分で3回に分けて実施)
①AM11:30 ②PM1:00 ③PM3:30
- **アロマハンドトリートメント** (アロマと癒しのお店 アロマージュ aromage)
- **展示コーナー**
(三井・メディックス ノルディックウォークボール 特別価格にて提供)

2才～12才
の子ども
あつまれ～!



イベント広場

食のエリア



AM10:00～PM5:00
鹿屋の有名店が勢揃い!

ご協力出店者様



- ★料亭義経 ★中華料理弁慶
- ★肉のクスハラ
- ★キッチンカーBLUE STANDARD
- ★和彩ふじ野
- ★ジュリアンベーカリーファクトリー
- ★珉珉 ★居酒屋アルパカ
- ★かごんマルシェ
- ★医療・介護・福祉食事サービスのパイオニア 富士産業
- ★みりこそば ★シダックスフードサービス
- ★一努努 ★EASTWOOD
- ★地鶏工房山美鶏

こどもふれあい エリア



AM10:00～PM4:30

ふわふわぐりぶー

射的・風船・金魚すくい・ガラガラクジ
輪投げ・ボールすくい

◆ 池田病院 創立60周年特別企画 ◆

AM11:00～

高校生ミュージカル

「ヒメとヒコ」キャストによる「お話し劇」

医療講演

PM2:00～ 「ほんとに怖い 脳卒中」

救急センター長/富士川 浩祥

PM2:30～ 「糖尿病とフットケア」

～いつまでも自分の足で歩こう～
看護師・フットケア指導士/日高 ひとみ

地域ふれあいエリア

AM10:00～PM5:00

地元の野菜、雑貨、花苗、
焼き芋他の即販売



- ★てまり ★お茶処いこい
- ★オレンジカフェ ★南国フラワープランツ
- ★三和物産 ★西蔵川いどぼた会

ステージ企画

- AM 10:00 松井ダンスアカデミー
- 11:15 ノルディックウォーク体験会ご案内
- PM 12:15 ALOHA RUMIKO STUDIO
- 12:45 ノルディックウォーク体験会ご案内
- 1:30 1回目 抽選会
- 3:00 鹿屋中央高校吹奏楽部
- 3:15 ノルディックウォーク体験会ご案内
- 4:00 かのや和太鼓集団 魂
～kokoro～保存会
- 5:00 ぴっぴちゃん
- 5:30 2回目 抽選会

医療法人 青仁会 池田病院

社会福祉法人 恵仁会 鹿屋長寿園

介護老人保健施設 ナーシングホームひだまり

ひだまり訪問リハビリ

ひだまり訪問では、H28年7月よりスタッフ増員して、現在は6名（理学療法士3名、作業療法士1名、言語聴覚士2名）の体制で訪問リハビリを提供させていただきます。

老健ひだまり 理学療法士 村江望

目的：利用者様、家族の意向に沿いながら利用者様の活動範囲の拡大をサポートし、日常生活で必要な動作の指導を行います。言葉のリハビリや飲み込みのリハビリが必要な方にも対応します。

対象者：介護認定を受けている方

訪問リハ可能範囲：片道30分圏内(約20km)

主なリハ内容：トイレ動作訓練、家事動作訓練、歩行訓練、外出訓練、機能訓練(寝たきり予防・筋力をつける運動)、発声・発語練習、口から食べる練習など。



ひだまり通所リハビリとの併用も可能なので、ご相談次第で対応いたします。



歩行・外出訓練の様子

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
54名	53名	46名	52名	54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

ひだまり 家族会・敬老会

家 族 会



9月10日に平成29年度第1回の家族会を開催しました。ご家族様の皆様には、お忙しい中ご参加をいただきありがとうございます。

来年4月には、医療報酬・介護報酬の同時改定もありますが、今後も皆様のご意見をいただきながら、より良い情報提供の場となるように努めてまいります。

老健ひだまり 支援相談員 中村 政和

敬 老 会



9月10日ひだまり敬老会が開催されました。

それぞれ各階の高齢の方に、日頃の感謝を込めて花束贈呈を行いました。

現在、ひだまり最高齢である4階の松下様104歳は、「本当にありがとうございます」

嬢様からは「ひだまりに感謝しかないです」との温かいお言葉を頂きました。

これからも利用者様と一緒に、楽しく生き生きとした日々を過ごせるよう、邁進していきたいと思っております。

老健ひだまり 介護福祉士 西川 裕子

第29回 鹿屋地区 『健康ハート市民セミナー』

9月14日、鹿屋市医師会館にて上記セミナーが開催され、当院 船迫 和医師(乳腺外科)が『乳がんのおはなし』について講演を行いました。今話題の乳がんについて、専門医から直接話しが聞けるということで、医療講演にも多くの市民の方々が来られ、熱心に聴かれていました。



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。

適正体重(ドライウェイト: DW)

透析患者さんでは尿が十分に出ないため、摂取した水分量はそのまま体重の増減につながります。水分のとり過ぎは心臓の負担になるため、体重管理はとても大切です。水分管理を行うときに目標とする体重をドライウェイトといいます。ドライウェイトは体内に余分な水分がないときの体重で、透析終了時に目標とする体重です。血圧や心胸比を参考に医師が数値を決めますが、食事量や血圧などに応じて定期的に見直します。

ドライウェイトを決定する条件

顔や手にむくみがない 心胸比(CTR)が大きくない

適正ドライウェイト

血圧が正常である 体調がよい

心胸比(CTR)は胸部レントゲン写真をみて胸郭の横の大きさに対し、心臓の大きさがどのくらいの割合かをみることで算出します。

月1回レントゲンを撮ります。
 心胸比 50%以内を目標
 心胸比 = (a + b) ÷ c × 100(%)

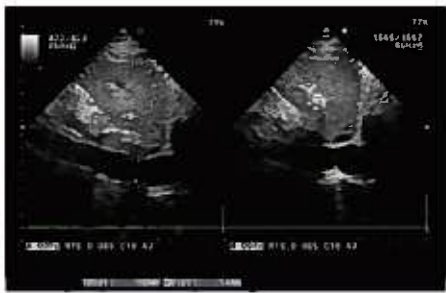
※心胸比(CTR)が大きければ、余分な水分が貯留している可能性があります。ドライウェイトを下げる必要があります。

※心胸比(CTR)は心臓に病気があるときなども大きく異なります。

(ドライウェイトが適切でないとき・・・)

さつりドライウェイト (心胸比が小さい)	適切なドライウェイト (心胸比が標準値内)	あまいドライウェイト (心胸比が大き)
筋力がない 筋力のつれ 血圧が低くなる シャツが窮屈する意味がある	体調がよい むくみがない 血圧が安定する	からだが重たい むくみがある 血圧が高い 息苦しい 心不全になりやすい
ドライウェイトを上げる必要があります	適正ドライウェイト	ドライウェイトを下げる必要があります

※以前はレントゲン写真でDWを評価していましたが、超音波で下大静脈の大きさをみて、水が貯まっているかを簡単に評価することができます。



※体重増加の目安

中 1日 3~4% (ドライウェイト 50kg なら、1.5~2.0kg)

中 2日 5~6% (ドライウェイト 50kg なら、2.5~3.0kg)

水を引く量が多いと・・・
 →強いこむら返りや耳閉感、口渇。最もひどい時は血圧が低下し意識消失
 体重の増加に注意しましょう!!

STOP! 透析 第2回大隅地区CKD予防ネットワーク講演会

■座長：医療法人YFC やのファミリークリニック 副院長 矢野純子 先生

講演① 「当院におけるCKD予防ネットワークの現状」

演者：医療法人青仁会 池田病院 保健師 徳田かおり

講演② 「歯科診療における糖尿病」

演者：医療法人新晃会 おおやま歯科クリニック 院長 大山宏史 先生

■座長：医療法人青仁会 池田病院 院長 池田大輔

特別講演 「唐津地域における多職種との糖尿病腎症重症化予防の取り組み」

演者：日本赤十字社 唐津日本赤病院 第3内科 副部長 竹之下博正 先生

9月7日、上記講演会が開催されました。

他の地域の取り組みや、見落とされがちな歯科受診の重要性など、とても興味深い講演会でした。鹿屋市CKD予防ネットワークの立ち上げから2年が経ちますが、当院における取り組みの振り返りと現状の報告もさせて頂きました。

今後も継続・充実に取り組んで参ります。

ケアサポートセンター 保健師 徳田かおり



池田病院内に**ノルディックウォーク連盟大隅支部事務局**が設立されました。事務局にはノルディックウォークインストラクターが12名在籍しています。

ノルディックウォークとは？

2本のポールを使って行われるもので、手軽さと全身運動の効果が高いエクササイズとして注目を集め、日本では2000年頃からリハビリ効果が注目されて**体力増進に効果的な運動**として普及が始まっています。

ポールを正しく持って歩くだけで！

1時間あたりの消費カロリー



ウォーキング
280キロカロリー

ノルディックウォーキング
400キロカロリー



※消費カロリーには個人差があります。



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	担当医 担 当 医	担 当 医	白濱 浩司	中嶋 秀人	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	古城 卓真 久保 拓也 春田 隆秀 (9日・16日・30日)	屋 万栄 古城 卓真 久保 拓也	屋 万栄 古城 卓真 久保 拓也	古城 卓真 久保 拓也	屋 万栄 古城 卓真 春田 隆秀	屋 万栄 久保 拓也 春田 隆秀
腎炎専門外来				屋 万栄		野崎 剛 (28日のみ)
血液内科	大納 伸人 中嶋 秀人	大納 伸人	大納 伸人 中嶋 秀人	大納 伸人		中嶋 秀人
神経内科	田邊 肇			岩田 真一		池田 賢一 (14日・28日)
消化器内科 (肝臓内科)	井戸 章雄 (23日のみ) 堀之内 史郎	有馬 卓志 堀之内 史郎 今中 大	平峯 靖也 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 今中 大 (7日・21日・28日)
呼吸器内科		上野 史朗	寒川 卓哉	舩 博晃	上野 史朗	寒川 卓哉 (14日・28日)
呼吸器外科				横枕 百哉 (5日・19日)		
糖尿病内科		菊池 晃	上久保定一郎 (25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 (20日のみ) 森 正如 (27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 (7日・21日)
整形外科	有島 善也	有島 善也		有島 善也 川井田 秀文	有島 善也 (20日のみ) 川上 広高 (13日・27日) 山元 拓哉 (6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	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 淵田 亜沙子	奥家 信宏 淵田 亜沙子	奥家 信宏 淵田 亜沙子		奥家 信宏 淵田 亜沙子	奥家 信宏
血液内科			中嶋 秀人			
循環器内科	東福 勝徳					
呼吸器外科		中村 好宏 (10日・24日)				
整形外科				梶 博則 (12日・26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 淵田 亜沙子	奥家 信宏 淵田 亜沙子	奥家 信宏 淵田 亜沙子		奥家 信宏 淵田 亜沙子	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。)

※急患の場合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

外来診療予約・変更

TEL:0994-45-5278
FAX:0994-45-5259

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 鹿児島県鹿屋市下蔵川町1-830番地 <http://www.ikega-hp.com/>

[0994]-43-3434

[0994]-40-1117