

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. 84

2017.NOV

♡ ささえあい

かさねあい♡

ケニア医療従事者施設見学

乳がん検診(JMSプログラム)活動報告/  
オレンジカフェについて

鹿児島大学医学部保健学科実習受入

血液浄化センター通信

【健康だより】 秋に気持ちが落ち込む

「季節性うつ病」って知っていますか？

インフルエンザについて/  
今後の研修スケジュール

ナーシングホームひだまり

ふれあい親子体験/職員旅行

鹿屋訪問看護ステーション

11月 外来診療表

# ケニア医療従事者の 池田病院 研修受け入れ



去る、10月11日～13日の3日間、ケニア人医師の日本での施設見学研修を当院でお引き受けいたしました。

今年9月に、ケニアでの医療支援活動を長年続けておられる諏訪の杜病院（大分県大分市）よりお声かけいただき、当院より院長を含むスタッフ4名が、「途上国ケニア共和国に於ける医療検査診断技術向上プロジェクト」へ参加いたしました。その際、ケニア人の医師や医療従事者から、日本の医療技術を見学したいという要望があり、今回の受け入れへつながりました。

研修内容は、バスキュラーラボセンターや血液浄化センターにて、末梢動脈ステント留置術やシャントエコー、心臓MR三次元画像などに特に興味を持たれ、日本の医療や文化を学んでいただきました。

今回の研修では、我々も異国の医療や文化を学んだりする良い機会となりました。今後も多くの方を受け入れて、国際交流を続けていきたいと考えています。

経営企画室 永射 強



## 鹿児島大学医学部保健学科チーム医療実習

鹿児島大学医学部保健学科より、9月26日～28日8名（看護学専攻6名・理学療法専攻2名）、10月17日～19日8名（看護学専攻5名・作業療法学専攻3名）の学生が、「チーム医療実習」の目的で来院されました。

この実習は、事例を通してチーム医療の実際と専門職連携の必要性を学び、ケースにおける診察・ケア計画の立案の実際を知ることが目的で行われています。

今回は、池田グループにおける地域医療連携や他の職種との連携等について実習されました。実習を終えた学生からは、「チーム医療で、多職種が自分の強みを出しながら、同じ目線に立ってチーム医療を行っている素晴らしさや、地域を見る力・判断力・知識の必要性を学ぶことができました。」との感想をいただきました。

看護部長 宮地由紀子



秋に気持ちが落ち込む

# 「季節性うつ病」

って知っていますか？

「落ち込むことが多くなった」「憂うつな気分がする」「体もだるいし疲れやすくなった」・・・  
そう感じている方はいませんか？もしそうであれば、秋から冬にかけて発症が増える『季節性うつ病』が疑われます。

冬になると発症が増える『季節性うつ病』

季節性うつ病の特徴は、毎年、日照時間の短くなる10月から11月にかけて症状が現れ始め、日差しが長くなる3月頃になると回復するというサイクルを繰り返します。

季節性うつ病は、症状が重いと日常生活に支障をきたすこともある深刻な病気です。

## 《季節性うつ病の主な症状》

ぐったりとして疲れやすい、体を動かすのがおっくうになる

考えたり、集中する力が明らかに落ちている

普段より睡眠時間が長くなったり、朝起きられなくなる

気分が落ち込むことが多い

今まで楽しんできたことを楽しめない

以前ならこなせた仕事をうまく処理できない

食欲が減退したり、逆に亢進し、炭水化物を中心に食べ過ぎてしまう

## 季節性うつ病を緩和するための5つの対処法



### 栄養バランスの良い食事をする

タンパク質やビタミン、ミネラルなどの栄養素を過不足なく摂る事が勧められます。



### ウォーキングなどの運動をする

活発な運動によって、気持ちをコントロールする「ドーパミン」が分泌され、気分が落ち込んでいたり、イライラに悩まされているときに、症状を改善する効果を得られます。



### 自分の感情を話せる人を見つけよう

ひとりで悩んでいると、気持ちの落ち込みが余計に増大してしまいます。そこで、その気持ちを誰かに話してみましょ。社会参加をしたり、趣味をもったりすることで誰かとおしゃべりするきっかけにもなると思います。



### 自宅・職場を明るくする

自然の光に多く当たるのが一番いいのですが、冬は日が短くなるのでなかなかそうもいきません。可能であれば、自宅や職場の照明を明るいものに取り替えることで、同じような効果がねられます。



### やるべきことのリストを作る

やるべきことが山積みになっていると気分も萎えがちです。仕事など、すべきことが順序良く、きちんと整理されていると、落ち込みや憂うつ感を緩和できます。そこで、やるべきことを、実行可能なものに優先順位をつけて整理してみましょ。そうすることで解決するための手順や方法も一緒に考えることができます。そして今日どこまでするのか、無理のない目標を立て、やるべきことに取り組んでいくようにしましょ。



こんにちは！保健師です。

今回のテーマは、「季節性うつ病」ですが、日照時間と健康には大きなつながりがありますよね。寒くなると気分もふさがちになりますが、できるだけアクティブに生活できるように心がけていきましょう。

＼(〇〇)／

ケアサポートセンター：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

## ひだまり通所リハビリ



今回は、個別リハビリ以外で身体と脳の活性化を目指した集団体操と自主トレの様子を紹介します。

午前・午後と週ごとに内容を変えて体操を実施しています。自宅でも運動を行えるように、身近にある新聞やペットボトルなどを利用した体操を行っています。



通所リハビリ1階ホール内にも、自主訓練用のスペースを設けました。手指の運動や脳トレメニューが用意してあります。利用者様が個別リハビリ待ちや空き時間に励まれています。



ひだまり通所リハビリ  
介護福祉士 栗之脇 聡

### 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	55名	50名	53名	57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)

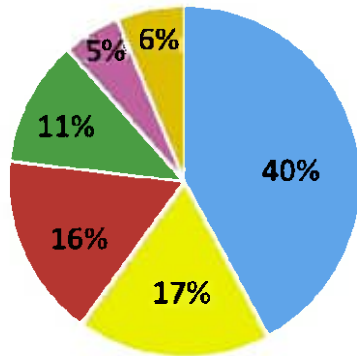


ホームページアドレス★<http://ikedahp.com>  
 ★ホームページからのお見舞メールもぜひご利用下さい。

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

## 鹿屋訪問看護ステーション リハビリテーションのご案内

訪問看護師との協働で、その人らしい生活が送れるようリハビリ専門職が訪問します。  
 リハビリ専門職としては、理学療法士2名・作業療法士2名・言語聴覚士1名を配置しており、平成29年9月の対象疾患は、難病と指定された方や在宅酸素を利用している方、小児リハビリを必要とされている方が多く利用されています。



### 訪問看護リハビリ対象疾患

- 難病
- 小児
- 脳血管
- がん
- 呼吸
- その他



リフトを使った移乗方法の家族指導。  
呼吸が楽に出来る様に訓練を行っています。



手足の関節を動かす、坐るなどの訓練や排痰姿勢をとる訓練を行っています。



話をすることや口から食べることが難しい方に  
リハビリを行いその人らしい生活を支援します。



自宅内の環境を確認し、利用者が生活しやすい環境作りをアドバイスします。

リハビリ専門職が、利用者に合わせて訓練や介助方法の指導を行います。リハビリで通院が困難な方や介助指導が必要な方がおられましたら、下記までご連絡下さい。

【お問い合わせ】鹿屋訪問看護ステーション(相談窓口:森田・新垣)  
 TEL. 0994-44-4776 FAX. 0994-40-5081

## 日曜日に乳がん検査を受けられる日

ジャパンマンモグラフィサウンデー(JMSプログラム)

10月15日(日)、「ジャパンマンモグラフィサウンデー(JMSプログラム)」に当院も初めて参加しました。

初めての参加に関わらず、予約上限いっぱいの方が検診を受けられました。高いニーズにお応えできるよう、今後もこの取り組みを続けていけたらと思っています。

受診者の声(当院のアンケート、J.POSHホームページより)



・仕事をしているので、日曜日に検査ができることでとても助かります。



・休みの日にして頂けるのは助かります。



・子どもが小さいので帰りが平日だときになる。日曜日だと主人に預けられるので来やすかったです。



・日中仕事をしていて、なかなか病院に行くのが大変助かります。



・乳がん検診を受けていない人もいると思うので今回のような取り組みはとってもいいと思います。

J.M.S

2017年 10月15日

多忙な平日を  
お休みの日曜日の検診へ

# 日曜日に 乳がん検査を 受けられる日です。

10月15日(日)に乳がん検査が受診できます

「ジャパンマンモグラフィサウンデー(J.M.Sプログラム)」は、多忙な平日を避けておられる女性の皆様のために認定NPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)が全国の医療機関に呼びかけた、「10月第3日曜日に全国どこでも乳がん・マンモグラフィ検査が受診できる職場づくり」への取組みです。

全国の検査施設のご案内はホームページにて  
http://jms.pinkribbon.com

J.POSH  
JAPAN BREAST CANCER SUPPORT  
HQC: WWW.JPOSH.CO.jp

(乳腺外科 徳田)



## オレンジカフェ



鹿屋商工会議所にて、10月21日(土)に大隅福祉機器展が開催されました。鹿屋市認知症相談窓口「オレンジのまど」活動の一部として、会場での「オレンジカフェ」コーナーにひだまり職員もサポートワーカーとして参加しました。

カフェには、元気な女性達が来て下さり、「めずらしい器械がいっぱいあった」と機器展の感想などを、コーヒーを飲みながらにぎやかに話されて楽しい時間となりました。

オレンジカフェとは、認知症の方やその家族、地域に住んでいる方など、誰もが立ち寄ることができる場所です。

コーヒーを飲みながら、情報交換などを通して認知症という病気に対する理解を深める事ができる場所でもあります。ひだまりも鹿屋市認知症相談窓口「オレンジのまど」として活動しています。お気軽に何でもご相談下さい。



老親ひだまり入所 介護福祉士  
サポートワーカー 芝元裕生

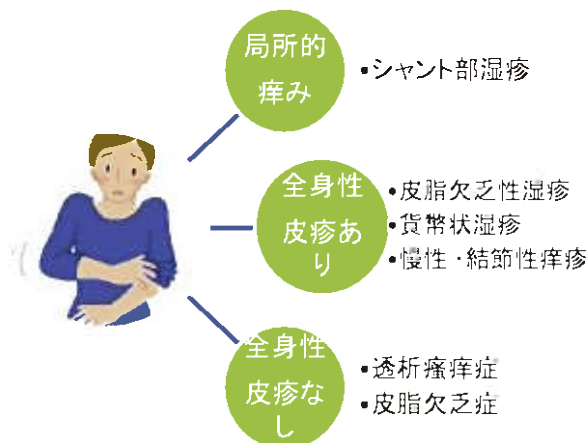


血液浄化センターより、透析治療に関する様々な情報をお届け致します。

## 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ないものに分けられますが、狭い意味での透析そう痒症は、全身性で皮疹が認められないものになります。透析そう痒症では、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

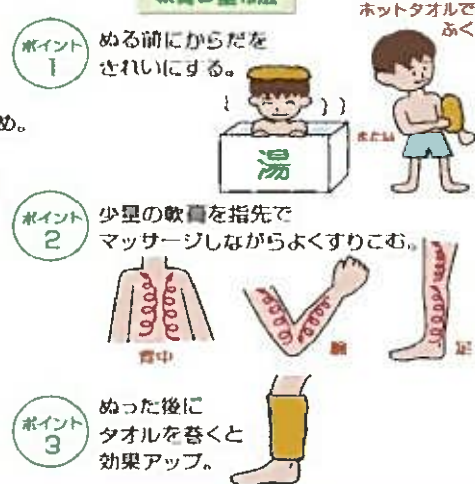
**3. 精神衛生**

- ・リラクゼーション
- ・規則正しい睡眠

**入浴時の工夫**



**軟膏の塗布法**



**乾燥肌のかゆみには、なにはともあれ保湿が大事です!!**

## \* インフルエンザの季節が到来しました \*



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



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。

- まず ・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。）

## 10月・11月の研修案内

### 大隅地区肝炎医療連携フォーラム

【日時】2017年10月27日(金)

- 一般講演 『**当院におけるC型肝炎の治療**』  
演者：医療法人青仁会 池田病院 消化器内科医長 今中大 医師
- 特別講演 『**ウイルス肝炎治療の進歩**』  
演者：鹿児島大学大学院医歯学総合研究科  
消化器疾患・生活習慣病学 講師 森内 昭博 先生

### 脳卒中連携の会

【日時】2017年10月31日(火)

- 一般講演 『**脳卒中の最新治療**』  
演者：医療法人青仁会 池田病院 脳神経外科部長 富士川 浩祥 医師
- 特別講演 『**地域完結型の脳卒中診療 ～リハビリテーションと治療の継続～**』  
演者：熊本市立 熊本市民病院 主席診療部長 / 神経内科部長 橋本 洋一郎 先生

### 大隅透析フォーラム

【日時】2017年11月7日(火)

- 講演Ⅰ 『**透析患者の脳血管障害について**』  
演者：医療法人青仁会 池田病院  
脳神経外科部長・リハビリセンター長 富士川 浩祥 医師
- 講演Ⅱ 『**CKDと腫瘍の関係 ～肺癌合併透析患者への化学療法を行った一例を通じて～**』  
演者：社会医療法人鹿児島愛心会 大隅鹿屋病院 副院長・内科部長 田村 幸大 先生

## 第16回 鹿屋市親子体験健康教室

10月22日(日)『第16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」との目的で、毎年鹿屋市医師会主催で開催され、今年は鹿屋市内の小学校15校から児童とその保護者の多くの方々が参加し、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りました。

教室では、池田大輔院長のほか、隈元修一職員(臨床検査技師)が『心臓教室～心臓の動きについて～』の講師として、児童とその保護者と共に、貴重な時間を共有させて頂きました。



## 職員旅行へ 行ってきました!!

沖縄

9/21～9/23  
2泊3日の旅



宮崎  
(みやちく)

10/18  
日帰りの旅



# 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	担当医 吉留悦男	担当医 吉留悦男	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 (13日・20日・27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 (25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 (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 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 (11日・25日) 今中 大 (18日・25日) 寒川 卓哉 (11日・25日)
呼吸器内科		上野 史朗	寒川 卓哉	初 博晃	上野 史朗	寒川 卓哉 (11日・25日)
呼吸器外科				横枕 百哉 (2日・16日・30日)		
糖尿病内科		菊池 晃	上久保定一郎 (22日のみ)		西牟田 浩	
循環器内科	東福 勝徳	池田 大輔		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 (17日のみ) 森 正如 (10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	有島 善也	有島 善也		有島 善也 川井田 秀文	有島 善也 瀬戸口 啓夫 (10日・24日) 山元 拓哉 (17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 (14日・28日)				
整形外科						
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 鹿児島県鹿児島市下蔵川町1830番地 <http://www.ikega-hp.com/>

☎ [0994]-43-3434

☎ [0994]-40-1117