

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. 85

2017.DEC

♡ ささえあい

♡ かせねあい ♡

ノルディックウォーキング

かのや・バラ祭り大会 / 第6回全国学会学術大会

骨粗しょう症のお話 /

デリオリンピック / Jリーガー鹿屋から誕生!!

【健康だより】朝食を食べて

動脈硬化のリスクを減らそう!

スポーツふえすた

ナーシングホームひだまり

血液浄化センター通信

研修報告

訪問看護 / 職員旅行

12月 外来診療表

# ノルディックウォーキング

## かのや・バラ祭りウォーキング大会

11月5日に霧島ヶ丘公園にて開催されたかのや・バラ祭りウォーキング大会に、ノルディックウォーク・インストラクターとして参加しました。

参加者は約200名、距離は約6kmあり、皆さん会話や景色を眺めるなど楽しそうに歩かれています。

その中でも、20名以上の方にノルディックウォークを体験して頂き、ノルディックウォークの良さを知って頂けたと思います。また、今回体験されなかった方々にも実際にノルディックウォークを行っている場面を見て知って頂く事が出来たと思います。

健康のために、より美しくある為に、いろいろな方々に良い効果をもたらすノルディックウォーク。これからもたくさんの方々に知って頂けるように地域に発信していきたいと思っています。



## 第6回日本ノルディックウォーク学会学術大会

11月11日に岡山県倉敷市で開催された、ノルディックウォーク学会に参加してきました。各地域での取り組みや、最先端のロボットを併用した取り組みの発表のほか、水中ポールウォーキングの発表など充実した内容でした。翌日には、記念イベントとして鷲羽山でのウォーキングが行われ、大会長である重井文博先生(しげい病院 理事長・院長)と一緒に、紅葉の中でのノルディックウォークを楽しんできました。当院には6名の指導員が在籍しており、昨年より病院の健康祭りや鷹屋市主催のウォーキング大会で啓発活動をさせていただいています。



2021年には、鹿児島でノルディックウォーク学会が開催予定です。今後も院内・院外を問わず、大隅半島全体にノルディックウォークの効果を広めていきたいと思っています。

みなさんも一度気軽にノルディックウォークを体験してみませんか？

(理学療法士 北岡 海)



## 第1回 骨粗しょう症のお話

骨粗しょう症は骨がもろくなる病気です。腰や背中中の痛みを伴うことが多く、腰痛があるために受診して骨粗しょう症がわかることもあります。ひどくなると、骨折や寝たきりの原因になることもあります。骨粗しょう症は、閉経期以降の女性に多く、若い人でも栄養不足・運動不足・ステロイド剤などの影響でなることもあります。骨粗しょう症にならないように日ごろからの予防をこころがけることが大切です。また、予防するには、骨粗しょう症について知ることから初めてみましょう。

### 骨粗しょう症の症状

背中や腰が  
曲がる



身長が  
短くなる



腰や背中が  
痛む



え! 私の骨大丈夫?

3分  
1件  
36パーセント  
4人に1人  
1540万円

10月20日は世界骨粗しょう症デーです。

今回は・・・  
『骨粗しょう症ってどんな病気?』です。  
骨粗しょう症マネージャー 平野いずみ

## 第4回 恵仁会・青仁会 デイオリンピック

11月12日(日)、第4回 恵仁会・青仁会 デイオリンピックが開催されました。これは、恵仁会と青仁会にある4つのデイケア・デイサービス事業所が、一同に会し開催する運動会です。日頃の運動や自立支援に向けたリハビリの成果を発揮できるような種目を用意し、事業所の代表として熱戦が繰り広げられました。中には地元の旧友と久しぶりの再会を果たし握手を交わす姿や、通所リハを卒業し、デイサービスへ移行されたご利用者さんと互いに元気な姿を確認し喜ぶ姿も見られました。

【結果】 優勝(瑠璃ちゃん家) 準優勝(ひだまり通所リハビリ)



ひだまり通所リハビリ 支援専門員 繁島康代

## 鹿屋からJリーガーが誕生します!!

この度、当院がスポンサー支援している鹿屋体育大学サッカー部のMF、松田天馬選手(東福岡高校出身、全日本大学選抜選手)が、日本プロサッカーリーグ(Jリーグ)湘南ベルマーレへの入団が内定しました。松田選手は、大学ではチームキャプテンを務め、8月に開催されたユニバーシアード大会(台北)では全日本大学選抜選手として選出され、3大会ぶりの優勝に貢献しました。松田選手の入団する湘南ベルマーレは、先日2017シーズンでのJ2リーグ優勝が決定し、2018シーズンよりJ1リーグへの参戦となります。今後のご活躍を期待します。



JFA・Jリーグ特別指定選手  
松田 天馬

朝食を食べて



朝食を  
摂ろう！

動脈硬化のリスクを減らそう！

朝食を抜く習慣のある人は、朝食をしっかり食べる習慣のある人に比べ、動脈硬化を発症する可能性が2倍に高まると言われています。

朝食を食べる習慣にはメリットがある！



朝食は1日で最初に摂る食事です。朝食でエネルギーをしっかり摂ることが、心臓血管を保護するのに役立つ可能性があります。朝食を抜く習慣は、喫煙、運動不足、高コレステロールなどと同じように、動脈硬化を促す危険因子のひとつと言われています。

朝食を食べる習慣は、1日のエネルギー摂取量、食事の代謝効率、満腹感の得やすさや食欲の調節などに関わります。それに加えて、朝食を食べることが、心臓血管の健康にも大きく影響しているといえます。



なぜ「朝食抜き」は健康に悪いのか？

空腹感が強くなり、それを満たすために昼食や夕食を多く取りすぎてしまう。

肥満や血糖上昇の原因になる！！

お菓子などの間食を取りすぎてしまう。



多くの場合、栄養バランスを乱す原因となる。

空腹は体にとってストレスとなるため、血圧上昇や免疫力低下の原因となる。

子供の場合、発達や学力の低下に影響する。

# 健康的な朝食メニュー

糖分を加えていないお茶、コーヒー、水



野菜



全粒粉のパン、玄米や雑穀を混ぜた米



砂糖不使用で食物繊維が豊富なシリアル



低脂肪の乳製品



糖分を加えていないフレーン  
タイプのヨーグルト



卵(ゆで卵、スクランブルエッグ)



魚



鶏肉 (グリルチキン、ローストチキン)



ナッツ類



果物

(1切れ分：リンゴ、梨、桃など)



チーズ



体には1日のリズムを作る体内時計がそなわっており、朝起きて光を浴びて、目から入る光の刺激でリセットされます。体内時計のリズムを整えるためにも、朝食は大切なものです。



こんにちは！保健師です。  
寒くなり、朝起きるのもつらい毎日です…。  
体を目覚めさせるためにも朝食をとり、風邪  
など引かないような体作りができるといい  
ですね！  
ケアサポートセンター  
：徳田、瀬戸口、小牧



# 2017 病院対抗ス

11月19日(日)、晴天ながら強い寒風のもと、串良平和公園にて池田病院グループと大隅鹿屋病院による、「2017病院対抗スポーツふえすた」が開催されました。今回はバドミントンに鹿屋医療センターのチームも参加して下さいました。



8種目(バレーボール・ソフトバレーボール・バスケットボール・バドミントン・サッカー・フットサル・リレーマラソン・長縄跳び)のスポーツ対抗戦が行われ、競技選手や応援に駆け付けた職員など、とても多くの方々の参加で終日とても賑わいました。



# スポーツふえすた



スポーツふえすたの終了後には、河陸上競技場で「鹿児島池田病院サザンロケッツ VS ユニコーン(福岡)」のアメリカンフットボールの試合が開催されました。迫力満点の試合ながら、惜しくもサザンロケッツは負けてしまいましたが、白熱した試合に観客側も熱のこもった応援になり、めったに観られないゲームと一緒に楽しみました。

# 介護老人保健施設 ナーシングホームひだまり



## 入所介護部門 ～おやつバイキング～



入所部門の行事を紹介します。

11月6日、7日、10日に入所各階で「おやつバイキング」を行いました。

おやつメニューは、フルーツ、ロールケーキ、ミニケーキ、和菓子、ゼリー、プリン等、飲み物は緑茶、コーヒー、ココア、紅茶、ジュース等です。

豪華なおやつが用意され、皆さん満面の笑みを浮かべておられました。

おやつバイキングがスタートすると、皆さん列を作り、好きなおやつを迷いながらも、選んでおられました。とても美味しそうに召し上がられ、利用者様どうし「美味しいね」「これも美味しいよ」「こんな美味しいの食べたことない」等と会話もはずみ、大満足な様子でした。



老健ひだまり 介護職員 草壁 亮輔



### 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	56名	54名	51名	56名	55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



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になってきました。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る時期です。そして年末年始の食事は高塩分・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。

フライドチキン一本(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いでしょうか？



#### 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います。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。



## 大隅地区肝炎医療連携フォーラム

10月27日(金)、上記演題で講演会が行われました。

**座長** 医療法人青仁会 池田病院 池田大輔 院長

**一般講演** 『当院におけるC型肝炎の治療』 当院 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』 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(当院消化器内科(肝臓内科)外来 金曜日)

講演会には多くの方が参加され、質問や実際の治療に関する相談など、治療に関する関心の高さが伺えました。



## 大隅糖尿病学術講演会 が開催されました。

平成29年10月25日

**特別講演** 『明日からの糖尿病治療を考える』

【座長】 医療法人青仁会 池田病院 池田 大輔 院長

【演者】 川崎医科大学 内科学 特任教授 加来 浩平 先生

講演会には医師も多く参加され、講演内容についての質問や実際の治療に関する相談など、活発な意見交換が行われました。



## 脳卒中連携の会

平成29年10月31日

**一般講演** 『脳卒中の最新治療 - 超急性期血栓除去術 -』

【座長】 県民健康プラザ鹿屋医療センター 脳神経外科 部長 川野 弘人 先生

【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-』

【座長】 医療法人青仁会 池田病院 池田 大輔 院長

【演者】 熊本市立 熊本市市民病院 主席診療部長 / 神経内科 部長 橋本洋一郎 先生

脳血管内治療専門医の富士川先生から、カテーテルを使っての治療について、地域連携により継続治療を行う体制を構築して来られた橋本先生の講演でした。講演の内容は大変興味深く、とても勉強になりました。



## 大隅透析フォーラム 10月7日、大隅地区透析施設のスタッフを対象

に大隅透析フォーラムが開催されました。

当日は90名近くの参加があり、講演後には活発な質疑応答がなされていました。

**座長** 医療法人青仁会 池田病院 腎臓内科部長・血液浄化センター長 屋 万栄 医師

**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・救急センター長 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 大瀧鹿屋病院 副院長・内科部長 田村 幸夫 先生

透析を受けている患者さんも他の病気を発症することがあります。今回は脳卒中やがんの治療のことについての講演で、活発な質疑応答や意見交換が行われました。



## 第1回 ベビーの会

### 鹿屋訪問看護ステーション サテライト白水

11月12日(日)に、小さく産まれた子や多胎児、訪問看護を終了した子ども達を中心に、第1回 ベビーの会を開催しました。

7家族に参加していただき、スタッフも含め総勢33名で賑やかに行うことが出来ました。

乳児BLS(一次救命処置)の研修やご家族同士の歓談があり、子ども達はおもちゃで遊んだり触れ合ったりして、笑ったり泣いたりとても楽しい会となりました。



## 職員旅行

霧島・牡蠣小屋 10/26 日帰り



霧島・牡蠣小屋 11/15 日帰り



宮島観光 10/27～28 1泊2日



岐阜(白川郷) 11/23～25 2泊3日



北九州(門司) 11/17～18 1泊2日



# 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	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 (11日・25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 (16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 (2日・16日)
消化器内科 (肝臓内科)	井戸 章雄 (11日・25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 今中 大 (2日・16日)
呼吸器内科		上野 史朗	寒川 卓哉	粉 博晃	上野 史朗	寒川 卓哉 (2日・16日)
呼吸器外科				横枕 百哉 (7日・21日)		
糖尿病内科		菊池 晃	上久保 定一郎 (27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 (15日のみ) 森 正如 (1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 (2日のみ)
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 (1日のみ) 瀬戸口 啓夫 (8日・23日) 川元 拓哉 (15日のみ) 中村 俊介 (29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	白濱 浩司	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 (12日・26日)				
整形外科				梶 博則 (7日・21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	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