

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. 86

2018 JAN

♡ ささえあい

かさねあい♡



年頭のごあいさつ

【健康だより】「早食い」が原因で
肥満や糖尿病の増悪に!!

ナーシングホームひだまり

諏訪の杜病院より施設見学でご来院/
3階東病棟での歌謡コンサート

鹿屋・大隅 肝臓セミナー/
第2回骨粗しょう症のお話

血液浄化センター通信

がん診療連携パス「私の手帳」

職員旅行/忘年会

1月 外来診療表



皆様、明けましておめでとうございます。

昨年1年間を表した文字は「北」でした。

皆様にとって北はどのような意味があったのでしょうか。

平成30年を迎え、いよいよ来年は年号が変わります。

はたしてどのような年号になるか非常に気になります。

今年医療と介護の6年ぶりの同時改定があります。

医療の本体部分は何とか0.55%のプラスになりましたが

中身についてはまだ不透明です。

何とか当法人にとって良い方向になることを望んでいます。

今年もグループ全体で皆様にサービスを提供して参ります。

よろしくお願い申し上げます。



医療法人 青仁会

理事長 池田 徹



年始のご挨拶



ナーシングホームひだまり
事務長 重吉 邦寿

明けましておめでとうございます。

今年は3年毎に見直される介護報酬の改定の年に当たります。また3年毎に見直される診療報酬の改定年にも当たり、大きな改定が予想されます。

特に、病院から介護サービスへのスムーズなリレー、介護を受けながら必要に応じた医療の提供など、医療と介護の連携が強化されることが分かっています。介護ではそれぞれの事業所の役割が明確になり、適正な運営を求められるようになるようです。

ひだまりに関係する事業所をみると、介護老人保健施設では在宅復帰を目指す施設として、在宅へ退所させる比率の向上や在所日数を短縮することを求められます。

通所リハビリテーションでは、自立支援のためのリハビリを期間を決めて集中的に行うことや、通所時間も必要に応じて短くすることが求められそうです。

訪問リハビリテーションは、期間を決めてリハビリを行い通所系の事業所へ卒業していただいたり、訪問介護と連携を取り、自立支援に向けた介護方法を計画していくことが求められます。

いずれにしても、住み慣れた地域で自分らしい生活するために、適切な時期に適切な期間リハビリを提供し、自立支援型の介護に繋げていくことを、今まで以上に強く求められる改定になりそうです。介護事業所だけでなく、自助、互助といったご本人やご家族と、それを取り巻く地域の人たちの協力も必要になります。

今年も皆様の協力をいただきながら、より良いサービスの提供をしていきたいと思っております。今年もよろしくお願いいたします。



看護部長
堂地 由紀子

あけましておめでとうございます。

創立60周年の記念行事などに取り組んだ2017年が終わり、新たな年を迎えることができました。開設からの60年のあゆみを振り返り、そして61年目が始まるこの場に立ち会える喜びを感じるとともに、これまで支えてくださった地域の皆さまと歴代の職員の方々のお蔭様と、心から感謝いたします。

昨年私たちは、より良い医療の提供や連携強化を目指して、4月にはケアサポートセンターを開設し、10月には電子カルテシステムの導入とともに、待ち時間対策として自動再来受付機、呼び出し表示装置および自動精算機を設置いたしました。導入の際はご迷惑や混乱がないかと心配いたしましたが、皆さまの温かいご理解ご協力をいただき、たいへんスムーズな稼働となりました。

さて、2018年4月には、6年ぶりとなる診療報酬と介護報酬の同時改定が行なわれます。国の目指す医療・看護は、病院から地域・在宅へと確実に向かっていることから、今後ますます医療と介護の連携が焦点となり、限られた財源や施設・人材を効率的に活用することが求められています。特に看護職は、急性期から在宅までの多様な場面で、専門性に基づき適切な判断や対応ができる人材育成が重要となってきます。看護部の教育体制をさらに充実し、地域の皆さまに安心と安全な医療を提供できるよう頑張っております。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

「早食い」が原因で

肥満や糖尿病の増悪に！！



仕事などで毎日が忙しく、十分に咀嚼せず食物を早く飲みこみ食事のスピードが速いという人は少なくありません。

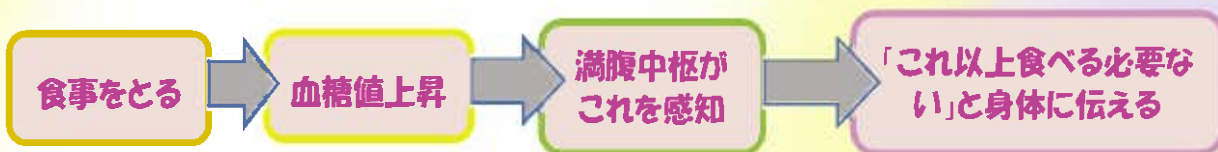
しかし！！早食いが身体にもたらす影響は大きいので注意が必要です。早食いが原因で肥満になったり、血糖変動が大きくなり2型糖尿病を発症しやすくなります。

重要!

●**早食いすると肥満になりやすいのは満腹中枢が関係している!**



満腹中枢は…



★**食事は15分以上かけて食べる必要があります！！**

早食いの方は満腹を感じる前に、食べる量が多くなりがちです。

満腹中枢が血糖値の上昇を感知するまでに約15分かかるとされています。食べ過ぎを防ぐために、最低でも15分以上かけて食事をとることが大切です。



●早食いは2型糖尿病のリスクを高める

食事を摂取すると血中のブドウ糖が増え血糖値が上昇します。血糖値を抑制しようと膵臓からインスリンが分泌されます。

早食いをすると膵臓は短時間で必要なインスリンを出そうとします。そうしていくうちに膵臓は疲弊しやすくなりインスリンの量の低下や働きが悪くなり血糖コントロールができなくなります。

噛む回数を増やすための6つの対策

①ひと口の量を減らす

②食事の時間に余裕をもつ



③まずは噛む回数を5回増やす

④薄味にする

⑤歯ごたえのある食材を選ぶ

⑥食材は大きく、厚めに切る



こんにちは、保健師です。
新年あけましておめでとうございます。今年一年を健康に過ごせるように日頃から予防に取り組みましょう。
お正月の美味しい料理、早食い・食べ過ぎに注意しましょう。
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

ひだまり入所 クリスマス・忘年会

平成29年12月10日(日)に、「クリスマス・忘年会」を開催しました。



毎年恒例となっている、鹿屋小学校金管バンド演奏があり、子ども達の素晴らしい演奏に、ご利用者・ご家族ともに大変喜ばれていました。演奏終了後も、1年間を振り返ってのスライドショーを上映し、日頃の様子をご家族に見て頂きました。



オレンジカフェ



ご家族のお弁当



ご利用者のお弁当

今回、初めての試みとしてオレンジカフェも行いました。行事終了後ご家族へコーヒーマグの飲み物の提供を行い、ご家族も喜ばれていました。今年もご利用者・ご家族が喜んで頂ける行事を計画していきたいと思えます。

老健ひだまり 入所介護副主任 船倉 小百合

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
57名	55名	57名	52名	55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

諏訪の杜病院より施設見学でご来院

諏訪の杜病院(大分県大分市)の副院長をはじめ、5名の看護師の方々が青仁会池田病院と恵仁会長寿園の見学にされました。

今回は、病院各部署の連携体制や当院独自の取り組んでいることの紹介のほか病院、病棟見学を行いました。また、介護施設では長寿園を見学しながら、介護施設の現状や取り組み、そして連携や災害対策について説明が行なわれました。

「地域の方々との連携で参考にさせていただくところが沢山あります。見学にきてよかった」と熱心に見て回られました。やはり、病院見学で実際の病院全体の雰囲気や環境などを直接確かめていただくことも大切なことだと思いました。

当院の方針や教育体制、チーム医療への理解も深めていただけたのではないかと思います。当院では、今後も地域の皆さんのお役に立てるよう良い連携を推進してまいります。



3階東病棟歌謡コンサート

12月2日、3階東病棟において歌謡コンサートが開かれました。このコンサートは、入院生活を送っている患者様を少しでも笑顔にしたいという思いから、準備・設営・出演・内容まで全てスタッフの手作りで行ったものです。参加された患者様、ご家族、皆さん喜び手拍子をしながら鑑賞されていました。次回もどうぞご期待です。



鹿屋・大隅 肝臓セミナー

平成29年12月13日、かのや大黒グランドホテルにて、『鹿屋・大隅 肝臓セミナー』が開催されました。当院の池田大輔院長が座長を務め、今中大医師(消化器内科医長)が「当院のC型肝炎の治療成績」について発表し、特別講演として鹿児島大学大学院医歯学総合研究所消化器疾患・生活習慣病学教授の井戸 章雄先生が「C型肝炎に対するインターフェロンフリー治療の現状と課題」について講演されました。



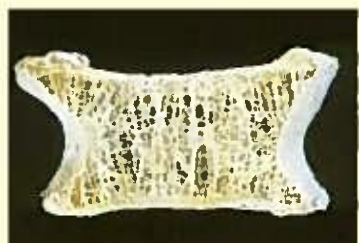
第2回 骨粗しょう症のお話

～骨粗鬆症ってどんな病気？～

現在日本では、3分に1人の頻度で転倒などにより大腿骨頸部骨折をおこしています。転倒による骨折を予防するためにも、骨粗しょう症の予防が必要です。

？ 骨粗しょう症はどのような病気？

下記の写真のように、骨がスカスカになってしまう病気です。



骨がスカスカとなっている状態



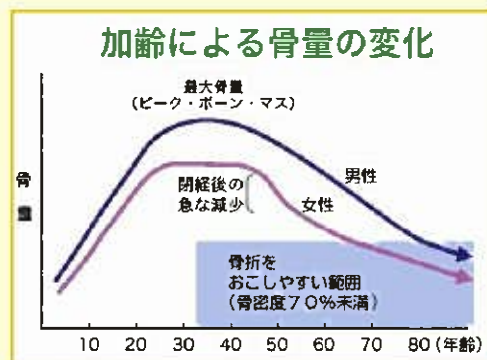
健康な人の骨



骨がスカスカになってしまうと、何気ない動作でも骨折をおこす危険が高くなります。骨は10代では栄養や運動により最大の骨の強度となりますが、年齢を重ねるとともにその強度は減少していきます。

寝たきりの原因の第1位が脳卒中、第2位が老衰、第3位が骨粗しょう症による骨折であることから、高齢社会が抱える問題の1つとなっています。

以上のことから、骨粗しょう症にならないように気を付けることが大切です。



次回は・・・『原因と予防について』です。
骨粗しょう症マネージャー 平野いずみ

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。

便秘について

人工透析治療を受けている患者さんの悩みとして、「かゆみ」「不眠」そして「便秘」を訴える方が多くおられます。水分や野菜の摂取制限、処方薬の制限等が背景にあります。また、近年増加している糖尿病により、機能的に便秘になる方も多くおられます。

2017年に、国内初の「慢性便秘症診療ガイドライン」がまとめられ、便秘診療の満足感を高めるためのコツについて示されており非常に興味深いものです。



【最近のトピックス 2017年4月医療ニュースより】

腸内細菌がもつパワー 慢性腎臓病(CKD)を防ぐ作用が明らかに

東北大学と慶應義塾大学は、腸内細菌叢バランスのコントロールが慢性腎臓病の進展予防では重要であることを確かめたと発表しました。

腸内細菌叢のバランスがCKDの進展に影響

糖尿病や高血圧などのさまざまな原因で発症する慢性腎臓病は、腎臓の働きが徐々に低下していく病気の総称。最後まで進行し末期腎不全に陥ると、透析治療が必要になる。慢性腎臓病の病態では、腸内細菌叢の変化など、腸内環境と腎臓が相互に影響を及ぼしあう「腸腎連関」があることが知られているが、腸内細菌叢がどのように関わっているか不明な点が多い。腎機能が低下すると、本来尿から排泄すべきさまざまな物質が体内に蓄積する。このうち生体に悪影響を与えるものを尿毒素と呼ぶ。今回の研究では、腸内細菌叢の関わりとして、尿毒素の産生という腎臓病にとって負の影響がある一方で、短鎖脂肪酸産生やアミノ酸代謝といった有益な作用もあり、その結果、腸内細菌がいない状態では腎臓病がより悪化しやすいということが明らかになった。このことは腸内細菌叢のバランスをコントロールすることが、慢性腎臓病の進展を予防するために重要であることを示している。

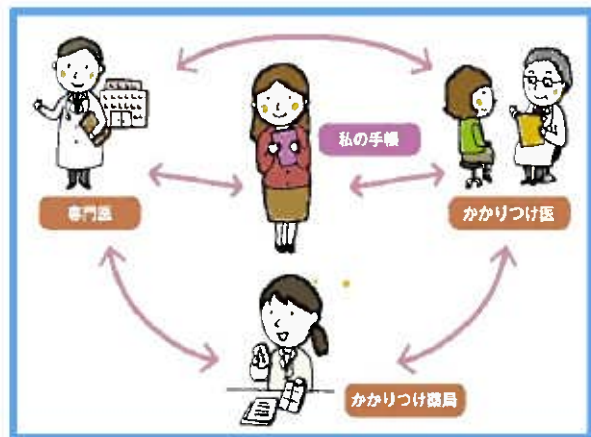
当院は鹿児島大学病院「私の手帳」の連携病院になりました。

「私の手帳」は、あなたのがん診療をサポートするものです。

この「鹿児島県がん診療連携クリティカルパス【私の手帳】」の目的は、あなたに身近なかかりつけ医と専門医の二人の主治医を持っていただき、がん治療を良好に続けることにあります。

対象者は、

- 日本人に多い5大がん
【胃がん・大腸がん・肺がん・肝臓がん・乳がん】
 - 女性特有のがん
【婦人科がん(子宮頸がん、子宮体がん)】
 - 男性特有のがん【前立腺がん】
- であり当院で連携ができるのは5大がんのみとなります。



「私の手帳」はどんなふうにするの？

1 入院 (専門病院)

がんと診断されて初めての入院時(手術、放射線治療、化学療法など)主治医や看護師などに相談してください。



2 説明

「私の手帳」の説明をします。



同意書を見る

3 同意書

使ってみたいと思ったら…同意書にサインをしてください。

算定要件を満たす場合、保険上の料金が発生することがあります。

5 受診

専門病院(がん拠点病院)へ定期受診



4 退院

治療方針(がんの状態)によりがん診療連携パスを決定します。

パスの種類

- ◇前後経過観察パス
 - ◇緩和パス
 - ◇化学療法パス
 - ◇ホルモン療法パス
- …などがあります。

※定要件：がんと診断されて初めての入院(手術、放射線治療、化学療法など)

図：鹿児島大学病院「私の手帳」より引用 <http://com4.kufm.kagoshima-u.ac.jp/~can/tecyou/>

「私の手帳」をもつことのメリットは？

1. あなた自身が診療計画や病気を理解できます。
2. かかりつけ医をおつこと、診療の待ち時間や通院時間の短縮につながり、負担を軽減することができます。
3. 手帳に診療の結果や医療者へ伝えたいこと等を書き込んでいく事で、あなたの大切な記録になります。
4. 共同の診療計画に基づき診療するため検査の重複等をさけることができます。
5. 県内どこに住んでいても同じ医療を受けることができます。

対話センター 保健師 徳田 かおり

職員旅行 12月13～15日 2泊3日 大阪USJ

職員旅行に行かせて頂きました。とても楽しい職員旅行になりました。



忘年会

12月12日(火)、職員イベント委員主催による忘年会が開催されました。はじめに池田徹理事長より、今年は池田病院創立60周年でもあり、開会のあいさつの中で職員へ感謝のお言葉を頂きました。続いて、今中大医師(消化器内科医長)による乾杯で始まり、余興ではカラオケ大会が行われ、エントリーした5チームが会場を盛り上げました。



また、お楽しみ抽選会が行われ、会場はたいへんな熱気に包まれました。最後に、池田志保子常務理事によるあいさつの後、池田大輔院長による万歳三唱でお開きとなりました。



おひさまランドクリスマス会

12/25 おひさまランドのクリスマス会を開催しました。毎年恒例の特大ケーキが理事長よりプレゼントされ、あまりの大きさに園児達もビックリしていました。この後、クリスマス之歌やサンタさんからのプレゼントもあり、楽しいクリスマス会となりました。



池田病院 外来診療表

1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 (8日・22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 (20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 (6日・27日)
消化器内科 (肝臓内科)	井戸 章雄 (22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 (13日・27日) 今中 大 (6日・20日・27日) 寒川 卓哉 (6日・27日)
呼吸器内科		上野 史朗	寒川 卓哉	初 博晃	上野 史朗	
呼吸器外科				横枕 百哉 (4日・18日)		
糖尿病内科		菊池 晃	上久保定一郎 (24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 (19日のみ) 森 正如 (5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 (6日・20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 (5日・19日) 精松 昌彦 (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	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		柳 正和 (9日・23日)				
整形外科				梶 博則 (4日・18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1-8-30番地 <http://www.ikega-hp.com/>

[0994]-43-3434

[0994]-40-1117