

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. 8

2018.FEB

♡ ささえあい

かさねあい♡



ごあいさつ

新任管理職の抱負

【健康だより】

風邪に負けたくない! 免疫力を上げてみよう!

ナーシングホームひだまり

血液浄化センター通信

認定看護師通信 ～感染管理編～

Jリーガー合同自主トレ

職員旅行/猪突猛進会

2月 外来診療表

年頭のごあいさつ

病院長 池田 大輔

当院は昨年、創立60周年を迎えることが出来ました。これもひとえに、長年にわたる地域の皆様方の格段のご厚情の賜と心から厚く御礼申し上げる次第です。

さて、新年を迎え、心新たにスタートする機会を捉えて、さらに邁進するために、年頭の所信を1月4日に表明させていただきました。



組織が健全に成長し続けるためには、職員全員が目標に向かって心を一つにして取り組むことが不可欠と考えます。今年は診療報酬及び介護報酬の同時改定も控えています。さらに、第7期医療計画・第3期医療費適正化計画・第7期介護保険事業計画がスタートする大きな節目となります。2025年を見据えた医療・介護の目標を定めて、池田病院そして池田グループとしての新たな挑戦と、チーム医療・チームケアの充実をより一層スタッフ一丸となり推進していきたいと考えています。

今後とも地域の皆様方へ、安心・安全で質の高い医療・介護の提供を目指し、邁進していきたいと思っております。

ごあいさつ

当院では外来・病棟に“ご意見箱”を設けて、検査・治療を受けられた患者さんやご家族から、また、入院された患者さんにはアンケートをお願いしてご意見やご批判などをいただいています。その内容をフロアマネージャーが中心に、CS委員会・主任会議などで周知し、業務の改善に努めています。

ご意見箱にいただく内容は、お礼や感謝の言葉など日々のはげみになることを多くいただいておりますが、反省させられることも多くあります。最近のご意見箱の中に“医師からの詳しい説明がなかった。外来待合室でも、ここは大きいだけで、特に専門医と云える医者はいないと云う言葉を耳にします。”とか、“東京に行けばもっといい治療があるのでは？”と直接言われることがありました。

どの医師が何の専門医なのかについては、今のところ各学会が認定していますので、それぞれのホームページを確認していただくとして、専門医の役割は、国の保険診療内で施行可能な標準治療を提供することと考えています。私が大学時代にお世話になった教授が、「アメリカにはどんな地方にもしっかりした研究者がいるが、日本ではね。」と、よくおっしゃっていたことや、留学先の教授の“To be modest (控えめに)”との言葉がこころに残っています。



鹿屋市は国の中心だけでなく鹿児島市からも遠く離れており、病院としていわゆる先端医療はできませんが、わかりやすく説明することと、専門医として時代にあった標準診療・治療を常に提供できるように心がけていきたいと思っております。

これからも何か気づいたこと、気になることなどがございましたら、是非ご意見箱へお願いします。



副院長
大納 伸人

昇格への抱負

1月より薬局長を命じられました、西迫直人です。私は当院に勤務して、今年で13年目になります。この13年間で薬剤師を取り巻く環境も大きく変わりました。当初は対物(薬)業務中心だったものが、少しずつ対人(患者)中心の業務へとシフトし、今日では病院薬剤師が行うべき業務として、病棟活動業務(入院患者への服薬指導、副作用・相互作用のチェック、持参薬管理、回診・カンファレンスへの参加など)が評価される時代となりました。池田病院薬剤科としても少しずつですが、病棟活動中心の業務へとシフトできるよう取り組んでいます。

まだまだやるべきことは多いですが、自己研鑽を怠らず、そして薬を服用する患者の皆さまが不安なく、安心して服薬できるよう努力していきたいと思えます。「笑顔」を忘れず、「真心」を持って取り組みますので、薬に関してのご相談は是非、薬剤師へお声かけください。



薬剤科局長
西迫 直人

1月より2階西病棟師長を命じられました。

池田病院理念である「笑顔と真心」を念頭に、35床の急性期病棟が専門性を高め、患者様が安心して治療ができるようつとめたいと思えます。

また、今年も当病棟でも看護学生の受け入れを行います。看護学生がここで働いてみたい！と思えるよう教育面の充実を図り、そして家庭もちや子育て中の方でも働きやすい病棟をつくりあげていきたいと思えます。まだまだ未熟ではありますが、皆さんのご指導のもと精一杯頑張りたいと思えますのでよろしくお願い致します。



2階西病棟師長
永田 麻理



今年1月から鹿屋訪問看護ステーションの所長として勤務しています。

8年前は私も訪問看護師として働いていましたが、当時、サテライトはなく、小児を受け入れる訪問看護ステーションはありませんでした。今回再び訪看勤務となり、さらに所長に就任することとなってその時の大変さを思い出します。

在宅で過ごしている方達の生活を支える事のできる職場で、又仕事ができる事はとても嬉しい事です。

24時間365日のサービス提供体制は、今の年齢ではハードに感じるかもしれませんが、他のスタッフと共に頑張っていこうと思えます。



鹿屋訪問看護
ステーション 所長
末 満 りつ子

風邪に負けたくない!!

免疫力を上げてみよう!



毎日寒い日が続き、空気が乾燥、風邪をひきやすい時期ですね～。
実は、風邪をひきやすい人、ひきにくい人、その分かれ目は
からだの抵抗力=免疫力の強さにあるのです。



からだを守る免疫力

風邪の原因の8～9割はウイルスと言われています。(種類は200種以上!)
ウイルスは空気中の水分が多いと、塵やほこりと一緒に地面に落ちてしまいま
すが、空気が乾燥していると長時間空中に漂っていられます。冬に風邪が流行
る原因のひとつです。



今のところ、原因となるウイルスを死滅させる薬はありません。風邪薬は症状
を和らげたり抑えたりするもので、最終的にウイルスを撃退するのは、からだ
自身が健康を維持する力=免疫力なのです。

→まずは自分の免疫年齢をチェック☑←



【A】

- 緊張感のない生活をしている
- 平熱は 36.5℃以下
- サプリメントや薬がないと不安
- 肉や魚が好きではない
- 好きな食べ物やお酒やたばこなどの嗜好品を我慢することが多い
- 大笑いすることが少ない
- 誰にも打ち明けられない秘密が多い
- 引きこもりがち
- これといった趣味がない
- つらいことがあると引きずりがち

【B】

- 夜寝る時間は毎日ほぼ一定である
- よく歩いている
- 食いしん坊だ
- ヨーグルトやきのこ類を良く食べている
- コレステロール値は 200～300mg/dl
- ひとりの時間を楽しんでいる
- ひと晩寝たら嫌なことは忘れている
- 引きこもりがち
- これといった趣味がない
- つらいことがあると引きずりがち

自分の年齢	+	【A】チェックの数	-	【B】チェックの数	=	免疫年齢
_____ 歳		_____ 個		_____ 個		_____ 歳

あなたは何歳でしたか? 「免疫年齢」が若い方はよかったですね。しかし、若かったからと言って何もしないのではなく、継続して免疫力を高めていきましょう。

免疫力を高める方法

1. 体温を上げる！



体温が上がると血液の流れが良くなり免疫力があがります。免疫機能をもった白血球が体中をめぐることで異物を発見し、駆除してくれるのです。一般に体温が平熱より 1 度下がると免疫力は 30%低下し、1 度上がると 5~6 倍アップします。

体温を上げるには・・・



40 度くらいのお湯に 5~10 分 つかる



1 日 30 分以上のウォーキングで筋肉を維持する

運動とタンパク質で筋肉量を増やす

タンパク質を含む食べ物



2. バランスの良い食事をとる！



すべてのことに言えますが、バランスの取れた食事はとても重要です。そしてまた、免疫力も食事による影響を大いに受けます。

【免疫力を高めるために摂りたい食材】

- 腸内細菌を増やすヨーグルト、味噌などの発酵食品
- 抗酸化作用を活性化させるビタミン A,C,E
- 免疫細胞を作るたんぱく質が豊富な魚類、肉類

毎日の食事を少しずつ意識すれば、免疫力を確実に高め、健康な身体を作ることができます。

3. ストレスをためない！

免疫にとってストレスは大敵です。ストレスを受けると、自律神経のバランスが崩れ、食欲不振や血行不良を起こし、しいては免疫力の低下につながってしまいます。



適度な睡眠

適度な運動

よく笑う

・・・に心がけましょう(^o^)



こんにちは！保健師です。

日本人の体温の平均は、50 年前と比べ 0.7℃下がったと言われてい
ます。そのせいか、風邪をひきやすくなったとも…。生活習慣、食生活
に注意して、免疫力を上げ、風邪に負けないカラダを目指しましょう。

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 入所相談部門



相談部は支援相談員2名、介護支援専門員2名、計4名で業務を行っています。
 主な業務内容としては、支援相談員が入所希望者における相談、面談、入所予定の方の訪問・状態確認、入所時の受入れ調整、入所中においては介護支援専門員と協働しながら介護保険等や退所後の方向性についての相談、入退所時の家屋訪問、入・退所に関わる部分の橋渡し役となっています。

介護支援専門員は、施設で生活するにあたって施設サービス計画を作成し、本人、ご家族の意向も確認しながら、施設の様々なスタッフとの連携を図り、利用者様の心身状態や生活の質の向上や、在宅での生活が継続できるように支援しています。

入所相談等いつでも、お気軽にご相談下さい。

今後も在宅復帰支援機能としての老人保健施設の役割の一端が担えるよう努めてまいります。



入所相談 介護支援専門員 中村 政和



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
58名	51名	53名	52名	54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

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。

透析者のためのインフルエンザ対策 過信は禁物、しかし恐れすぎてもダメ 正しい知識を持って確かな対策を!

透析を受けている方の特徴

生命維持として定期的な加療が必要
歩くなどと言われながらも
「大部屋＝透析室」で治療
外来～入院の狭間
「危機」のときのからだの余力がない
感染症にかかり易い

最善はかからないこと

かからないようにするための
大切な予防策
感染症が流行している場所に行かない。
人ごみに出歩かない。

うつさないようにするための大切な

予防策

自宅で体調不良、高熱が出たとき かかりつけ透析施設に電話をして指示を受ける。透析前に診察を受ける。透析中に気付いたときは すぐに申し出る。

かかってしまったら ～封じ込め～

インフルエンザの流行地に行ったり、かかっているひとに接触したあと体調がすぐれず、高熱が出たら、かかりつけ透析施設に連絡。

かかってしまったら ～タミフル～

予防する際も 1回1カプセルの内服でOK、診断がついて治療薬としても一日 1回でOK。

自宅療養のしかた

- 1 安静を保ち保温しましょう。病気を治しているのはあなたの身体です。無理は禁物です。
- 2 うがい・手洗いをしましょう。ウイルスの入り口は口です。のどの洗浄自体に効果があります。せきや鼻水には大量のウイルスが入っていて、これを自分の手で拾い、口に運ぶ方が、空気伝播より数百倍もウイルス量が多いので、手を介して広がります。うがい・手洗いで 2 次 3 次の感染を防ぎましょう。手ぬぐいを分けると、同居している人にうつりにくくなります。
- 3 マスクを着用しましょう。このウイルスは湿気に弱いので、のどの中で広がりにくくなります。ひとに移さないためにも有効です。

インフルエンザの予防には!



標準予防策と手

新人看護師の池田さんから標準予防策と手指衛生について、



標準予防策の考え方と手指衛生のタイミングがよくわかりません。



標準予防策とはどんな考え方ですか？



えっと…。国家試験の受験勉強でも何度も覚えましたが、血液・汗を除いた涙などの体液・乳汁などの分泌物・尿や便・きずのある皮膚・粘膜には感染性があるものとして対応する考え方で、すべての人に行われる感染対策です。



素晴らしい。正解。標準予防策は**すべての人に行われる感染対策であることがポイント!**
私達は医療従事者として働く以上、標準予防策を行わなければなりません。
標準予防策はすべての患者や入所者などに対して行われる基本的な感染対策です。
病院や高齢者、保育所など施設で働く人は、職種に関係なく、施設に入ったときから
どんな場面でも標準予防策を意識して行動することが重要です。



標準予防策の中でも手指衛生は重要な感染対策なのですか？



世界保健機関（WHO）「医療における手指衛生のガイドライン 2009」では、先進国での**医療関連感染は入院患者の5～15%に関係していること**、感染は、さらに重大な病気、入院期間の延長をもたらし、長期に渡る障害を引き起こし、患者とその家族の医療費用の負担が増えるばかりでなく、医療制度の大きな財政負担となると説明しています。



医療関連感染が起こることにより、いろんな害が生じてしまいますね…。



しかし、ほとんどの感染は予防できます。**手指衛生は感染を減らすための主要な方法**です。

手指衛生は簡単な行動ではあるのですが、医療従事者間で守られていないことが、世界中で問題になっています。

世界保健機関（WHO）は、病院と医療施設に「**私の手指衛生の5つの瞬間**」アプローチを含んだ「**医療における手指衛生ガイドライン 2009**」を採用するように働きかけることが、手指衛生の重要性を十分に認識・理解でき、手指衛生の行動により影響を及ぼすと説明しています。

指 衛 生 について

感染管理認定看護師 藤本 久美子

感染管理認定看護師（CNIC）に質問がありました。



「私の手指衛生の5つの瞬間」って何ですか？



世界保健機関（WHO）は、「医療における手指衛生ガイドライン2009」で、
医療関連感染の手防にアルコールによる手指衛生を強く推奨しています。

【手洗い】
手洗い剤＋流水
目に見える
汚染がある



目に見えないが
汚染された
可能性がある



【手指消毒】
速乾性アルコール製剤
目に見える汚染はない

ガイドライン勧告 I B

ガイドライン勧告 I A

手指衛生で最も重要なことは、適切な場面で正しく行うことです。正しく手指衛生を行うためには、十分な量の擦式手指消毒剤を使用し、推奨された方法を遵守する必要があります。手指衛生までの時間を短縮するために、病院は職員の使用しやすい場所に設置もしくは個人用の擦式手指消毒剤を準備するなど環境を整える必要があります。

世界保健機関（WHO）は、「私の手指衛生の5つの瞬間」での手指衛生を推奨しています。

1. 患者に触れる前：手指を介して伝播する病原体を消毒する
2. 清潔・無菌操作の前：患者の体内に病原体が侵入することを防ぐ
3. 体液に触れた後：患者のもつ病原体から自分自身と医療環境を守る
4. 患者に触れた後：患者のもつ病原体から自分自身と医療環境を守る
5. 患者周辺の物品に触れた後：患者のもつ病原体から自分自身と医療環境を守る



ありがとう
ございました

手指衛生の重要性和具体的な方法がわかりました。職員ひとりひとりが標準化された手指衛生が実践できればもっといい病院になりますね。

■インフルエンザ発生状況（1/8～1/14）

	2018年第1週	2018年第2週
鹿児島県全体	22.19 (2,064名)	40.58 (3,774名)
鹿屋保健所	37.75 (286名)	60.88 (487名)
志布志保健所	15.60 (78名)	34.60 (173名)
姶良保健所	26.91 (296名)	33.91 (373名)

※鹿児島県下にインフルエンザ流行発生警報が発令されました。

※平成30年1月19日現在

※鹿屋保健所は2週連続流行発生警報域となります。

※年齢別では10～14歳（632名）、30～39歳（265名）、6歳（261名）の順に多い。

※直近は、鹿児島県のホームページをご参照ください。

職員旅行

～北海道～ 1/12～14 2泊3日



猪突猛進会

理事長の発案により、「亥年生まれ」の職員同士で親睦を深め交流を図る目的で、『猪突猛進会』を発足致しました。[会員数：56名(2018年1月1日現在)]

第1回は10月中旬に開催、約半数の24名の参加がありました。普段なかなか話す機会のない部署のメンバーとも、同じ亥年ということですぐに意気投合!!! 12歳刻みで少しだけ世代を感じる部分もありましたが、とても楽しい会となりました。

第2回は12月末に忘年会を開催。17名&子供達5名と楽しい時間を過ごすことができました。今後も定期的に交流を深めていきたいと思ひます。

★是非、他の干支の皆様も、親睦会を開催してみたいはいかがでしょうか(^o^)/



Jリーガー合同自主トレ

1月4～13日に鹿屋体育大学サッカー部卒業のプロサッカー選手（Jリーガー）6名が鹿屋で合同自主トレを行いました。Jリーガーが出身校に一同に集って自主トレを行う事は全国でも珍しく、鹿屋市と各事業所が関わって行われているのは、ここ鹿屋市だけだといわれています。選手たちはサッカーの練習の他にも様々なスポーツやホットヨガでトレーニングを行ったり、練習の合間には幼稚園や小学校訪問も行い、子供たちに『夢を持つ大切さ』を語ってくれました。



当院も特別協賛として関わらせていただき、自主トレ期間の選手のケア（マッサージ、電気治療）を行ったり、トレーニングの一環として「ノルディックウォーク」を実施させていただきました。また、協賛社との食事会には当院より7名が参加し、協賛社代表として池田大輔院長が挨拶をのべました。

選手たちは、今後各チームのキャンプに合流して、2月のJリーグ開幕へ向けてさらにトレーニングを行っていく予定です。各選手の2018シーズンのご活躍を応援します!!

<合同参加選手>

- 田中 英雄 選手（ヴィッセル神戸、MF、背番号17）
- 福田 晃斗 選手（サガン鳥栖、MF、背番号6）
- 吉満 大介 選手（レノファ山口、GK、背番号17）
- 坂田 良太 選手（栃木SC、DF、背番号18）
- 中原 優生 選手（鹿児島ユナイテッドFC、MF、背番号17）
- 寺田 匡史 選手（鹿児島ユナイテッドFC、DF、背番号28）



池田病院 外来診療表

2月

診療科目	月	火	水	木	金	土
一般内科	担当医 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 (12日・26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 (24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 (3日・17日)
消化器内科 (肝臓内科)	井戸 章雄 (19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 (10日・24日) 今中 大 (3日・17日・24日) 寒川 卓哉 (10日・24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 (1日・15日)		
糖尿病内科		菊池 晃	上久保 定一部 (28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 (16日のみ) 森 正如 (2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 (3日・24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 (2日・16日) 精松 昌彦 (9日・23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 (13日・27日)				
整形外科				梶 博則 (1日・15日)		
放射線科(画像診断)		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1830番地 <http://www.ikega-hp.com/>

[0994]-43-3434

[0994]-40-1117