

健康生活インフォマガジン

池田病院だより

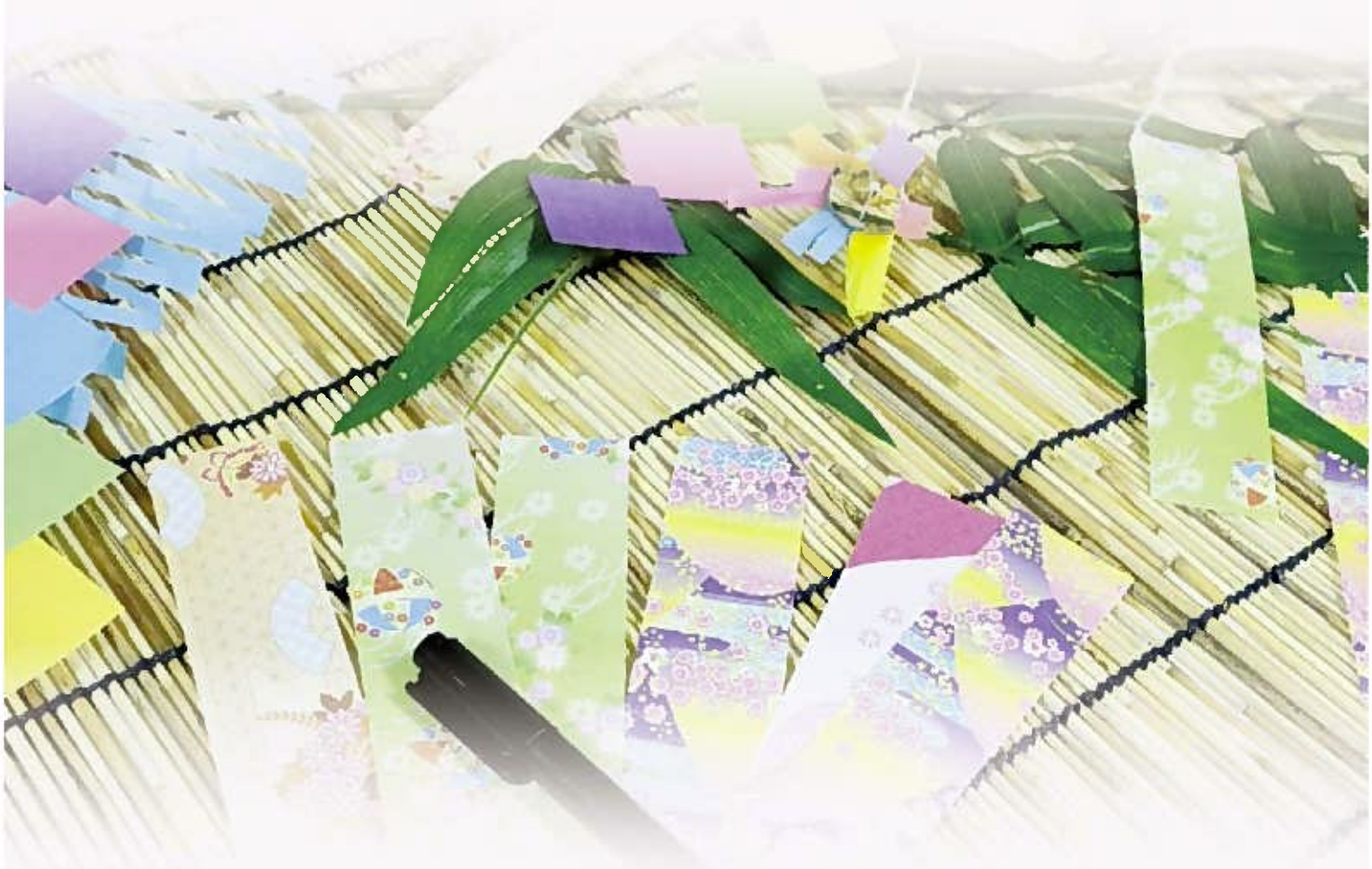
あいことば

Vol. 92

2018.JULY

♡ ささえあい

かさねあい♡



ごあいさつ

鹿屋訪問看護ステーション

【健康だより】

『体内時計』が糖尿病・メタボに影響

ナーシングホームひだまり

第19回九州ブロック介護老人保健施設大会／ひだまり運動会

地域リハ活動報告／血液セミナー

血液浄化センター通信

入退院支援について

糖尿病インターネット講演／ボウリング大会

7月 外来診療表

鹿屋市医師会副会長就任のご挨拶

院長 池田大輔

この度、平成30年6月より鹿屋市医師会の副会長及び救急医療担当理事に就任いたしました。

鹿屋市は人口10.36万人の大隅半島の行政・経済・産業の中核となる都市ですが、平成29年度調査では高齢化率は28.4%となり、前年度より0.5ポイント上昇しました。国の動向では、少子高齢化社会を迎えて従来の老人福祉法・老人保健法に加え、平成12年に介護保険法を施行、平成18年には介護予防重視の方針が導入され、団塊の世代が後期高齢者となる平成37年(2025年)を目途にした地域包括ケアシステムの構築が喫緊の課題となっています。

さらに、地域の医療提供体制を構築するため各都道府県が医療計画の一部として策定した「地域医療構想」の議論も進められています。地域医療構想は、「病床の機能分化・連携を進めるため、医療機能ごとに2025年の医療需要と病床の必要量を推計し、定めるもの」とされています。具体的には、人口動態、高齢化の進行や患者の受療行動などを加味しつつ、2次医療圏を軸とした「構想区域」ごとに高度急性期、急性期、回復期、慢性期の4つの病床機能について、現状と25年の需給ギャップを明らかにし、在宅医療の充実を含めて課題解決の方策を考えることに主眼を置いています。

全国的には高度急性期と急性期、慢性期が過剰であり、回復期が不足するという結果となりました。しかし、これは厚生労働省令で定めた数式に基づいた1つの推計にすぎず、将来を反映していると必ずしも言えません。さらに、病床機能報告は医療機関の申告ベース、必要病床数は一定の数式に基づいて計算されている違いがあるため、比較する際には留意する必要があるとされています。

地域の皆様方の健康で自立した生活を守るためには、医療・介護・福祉が連携して地域全体で支えて行く必要があります。医師会には、これを行政とともに推進することが求められています。また、医療を取り巻く環境は大きく変わりつつあり、医師会は医療関係者だけでなく介護・福祉ほかの多職種との連携を中心となって強化していく役割を担っています。鹿屋市医師会は、鹿屋市から予防接種および各種検診事業、夜間急病センターの運営そして学術活動など多岐にわたる業務を受託し、地域医療に貢献して参りました。

今後も、地域の中核である池田病院の病院長として、鹿屋市医師会並びに地域の医療機関との連携をさらに強化し、地域包括ケアを含めお子様から高齢者まですべての市民の皆様の健康増進、疾病治療および予防等のお役に立ちたいと願っています。

どうぞよろしくお願ひ申し上げます。



みなさん、訪問看護サービスをご存じですか？

今日は、ある看護師の とある1日をご紹介します。



訪問看護師 K子の1日

＜K子：40歳代 訪問看護師歴4年（看護師歴29年）＞

午前

8:30 朝礼 夜間当番スタッフより、前日及び夜間の訪問状況報告
本日のスケジュール調整と確認・情報交換・訪問準備

9:00 1件目の訪問(寿方面)
健康チェック・口腔ケア・痰吸引・点滴など



朝礼

11:00 2件目の訪問(野里方面)
健康チェック・全身清拭・床ずれの処置・痰吸引



出勤！

12:30 ステーションに戻り 記録の整理、休憩



14:00 3件目は病院にて、担当利用者(Aさん)の担当者会議に参加し、
退院後の生活についての話し合いをする。

参加者

Aさん：Aさんご家族：主治医：病棟看護師：ケアマネージャー
リハビリスタッフ：福祉用具事業所：ヘルパー事業所：訪問入浴スタッフ

午後

15:00 4件目の訪問(吾平方面)
健康チェック・床ずれの処置・主治医との連絡



訪問バッグの中身です！

16:45 ステーションに戻り、訪問記録・各種連絡調整
夜間当番(緊急対応)の準備

医療法人青仁会 鹿屋訪問看護ステーションでは、看護師15名（うち、サテライト白水4名）
リハビリスタッフ7名・事務スタッフ3名（うち、サテライト白水1名）が、
24時間体制で地域で生活する皆様の療養生活の支援を致します。

鹿屋訪問看護ステーション 鹿屋市下祇川町1794番地
☎ 0994-44-4776

サテライト白水 鹿屋市白水町1986-11

☎ 0994-45-6801

訪問看護師 迫田・本田・池田

「体内時計」が糖尿病・メタボに影響

体内時計とは？

➡人を含む生き物に本来備わっている生活のリズムのことをいいます。

体内時計が備わっていることでどうなる？

➡夜になると眠くなり、朝になると覚醒し、時間になるとお腹が空いてきます。

体内時計が環境に同調するために必要なものは？

➡主に光と食事といわれています。食事は栄養をとるためのものですが、体内時計の時刻合わせの役割も担っています。



体内時計のずれが内臓の不調の原因に

最近の研究では、本来と異なるタイミングで食事を取ると、肝臓など代謝にかかわる臓器に影響を与え、体内時計がずれてしまうということがわかってきました。

体内時計がずれると、体の中が「時差ぼけ」に似た状態になります。この「時差ぼけ」は体の負担になり、2型糖尿病をはじめとした疾患や、健康障害を引き起こす原因になると考えられています。

体内時計を正しく調整するためには、規則正しい食事や運動の習慣が重要となります。



体内時計の乱れを調整する方法



食事の時間を規則正しくする

食事の時間が規則正しくないと、体内時計のコントロールが乱れ、肝臓など代謝に関わる臓器に負担をかけ、さらにリズムが乱れるという悪循環をまねく恐れがあります。

就寝3時間前までに夕食を済ませるなど、できるだけ規則正しく食事することをこころがけましょう。



1日3食きちんと摂る

朝食、昼食、夕食のバランスは体内時計に大きく影響します。規則的に3食を摂ることが体内時計の調節に役立ちます。



朝食で体を目覚めさせる

体内時計のリズムを整えるには、朝食が大切です。食事をすることで、インスリンが分泌され、時計遺伝子が発現して時計がリセットされます。光の刺激と同様に、朝食を食べると眠りから活動に向かうリズムが整えられます。



朝はしっかりと食べる

忙しい毎日の生活リズムでは、食事は、朝は小食で、昼と夜にしっかりと摂るという人が多いです。しかし、体内時計を考えると、朝にしっかりとした食事を摂る方が、2型糖尿病やメタボを改善するのに効果的であることが研究で示されています。



就寝前の光刺激をさける

夜更かしや夜間のスマートフォンの使用などによる体内時計の乱れが、睡眠障害や肥満などを引き起こし、糖尿病を悪化させる原因となります。体内時計の異常は、気分や感情にも強く影響すると言われています。就寝 1~2 時間前にはテレビやスマートフォンの使用を控えるようにしましょう。



良質な睡眠と十分な睡眠時間をとる

正常であれば、食事によりとりこまれたブドウ糖などを、インスリンが全身の臓器で利用できるように働くので、血糖値は一定の範囲に保たれています。睡眠の質の低下や時間の短縮は、インスリンの働きを低下させたり、食欲を増進させるホルモンの分泌を増やしたり、食欲を抑制するレプチンの分泌を抑えたりして、過食や肥満助長して、糖尿病をますます悪化させます。良質な睡眠とともに、適切な睡眠時間（7~8 時間程度）を取るようこころがけましょう。



適切な睡眠習慣を心がける

睡眠障害や不眠と糖尿病の悪循環は明らかになっています。糖尿病の人は適切な睡眠習慣を心がけることが大切です。

不眠を改善する睡眠薬は安全で効果的なものがあるようになってきました。「最近、よく眠れていない」と感じている場合は、早めに主治医の先生に相談することが必要です。



こんにちは！保健師です。

体内時計と生活習慣病との関係、それを整える方法についてお伝えしました。
食事や睡眠を適切にとり、元気な毎日を送りましょう♪

ケアサポートセンター：徳田、小牧

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 音楽療法・運動会(練習)

入所では毎月2回、専門の先生に来て頂き、口腔体操を目的とした音楽療法を行っています。体操をすることにより口の動きが良くなり、誤嚥する危険性が軽減されます。写真の様に輪を作り、今日も元気良く歌われています。



6/17開催予定の運動会に向けて、日中は玉入れや体操など運動を中心に過ごされています。皆さん真剣に取り組まれている為、良い表情をされています。全ての階で優勝を目指して頑張りましょう！今後も利用者様・御家族に喜んで頂ける行事を計画していきたいと思っております。

入所3階介護職員 中原健吾

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
52名	49名	50名	47名	50名	48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、当施設か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://ikeda-hp.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

第19回九州ブロック 介護老人保健施設大会福岡の参加



平成30年5月24日、25日に行われた、九州ブロック老人保健施設福岡大会にひだまり職員5名で参加させて頂きました。

当施設からは川崎絹枝職員（介護福祉士）が、演題「ふたいできばっど！～FIM評価から自立支援につながったケース～」を口演発表しました。



利用者の日常生活で、出来るところと出来ないところを評価し、本人がやりたいことに向けて多職種でリハビリを行っていく内容です。スライドも見やすく落ち着いた発表ができていました。また、私自身も分科会の座長として参加させて頂きました。

大会が行われた久留米市のシティプラザは、オペラが上演できる音響効果と収容人数1500人を備えた立派な設備でした。今後も当施設での様々な取り組みを発表していきたいと思います。

ナーシングホームひだまり事務長 重吉邦寿



ひだまり運動会



6月17日(日)10:00～13:00、1階通所ホールにて「ひだまり運動会」を開催しました。今回の運動会では、御家族参加型の競技を追加し、日頃は御家族が利用者様を応援することが多いのですが、利用者様が御家族を応援する事がで



き、息子さんが競技に出ると泣きながら応援されている様子が見られていました。

利用者、家族共に汗を流し、笑いあり涙ありの運動会となりました。



ひだまり入所介護副主任 船倉小百合

地域リハビリテーション 広域センター活動報告

当院は肝属地域リハビリテーション広域支援センターの指定を受け、地域のサロンや施設に対して、平成29年度は下記の出前リハビリ講座を行いました。



サロン出前講座	施設出前講座
①ノルディックウォーク	①移動・移乗方法
②サロンでできる簡単な体操	②腰痛予防と体操指導
③肺炎予防・口腔ケア	③認知症とその予防について
④認知症とその予防について	④興味関心チェックシート活用
⑤高齢者自動車運転について	⑤嚥下調整食・食事介助
	⑥肺炎予防・口腔ケア
計 16 回 参加者総数 270 名	計 17 回 参加者総数 350 名

そうだ！池田病院の「**出前リハ講座**」があったんだ



「職員を研修に参加させたいが日程が合わないし、人にも余裕がない…」
「地域の方を対象に研修を企画しているが、講師を誰にしよう…」などの理由でお悩みではありませんか？そんなお悩みを解決するため、リハビリスタッフを講師として派遣しています。ぜひご活用して下さい！

お問い合わせ 池田病院 Tel40-8758 担当：森田

大隅血液セミナーが開催されました

平成30年6月15日(金)リナシティ鹿屋で大隅地区血液セミナーが開催されました。2010年から始まった血液セミナーは今回で13回目となり、当院と鹿屋医療センターの医師・看護師・薬剤師・リハビリスタッフ・臨床検査技師など多職種が参加し知識を深める機会になっています。

一般講演では、福岡県にある原三信病院からがん化学療法看護認定看護師の横田宣子氏より、認定看護師を目指した動機から多発性骨髄腫の治療薬であるボルテゾミブの有害事象マネジメント方法、そのほか新薬に対するスタッフへの周知についての取り組みや、チェックシート作成と活用についてお話いただきました。がん化学療法については、文献でも「単に投与されるだけでなく、有害事象対策をしっかりとやってこそ、適切に投与できたといえる。」と述べられています。私も認定看護師として、自施設で看護師が専門性を活かしてどのように活動すべきかを再考する良い機会となり、有意義な時間が過ごせました。

特別講演では、北海道から社会医療法人北楡会札幌北楡病院太田秀一氏を迎え、慢性骨髄性白血病の治療戦略について講演していただきました。治療薬であるイマチニブ、ニロチニブ、ダサチニブの治療の考え方についてのわかりやすい話があり、大変興味深い内容でした。

大隅血液セミナーは、血液疾患患者の治療・看護ケアを担う病院の看護スタッフとして、患者、家族の価値観とその人らしい治療を支えていくためにも、意義深い研修であると考えます。

1階東病棟 がん化学療法看護認定看護師 竹満 愛

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。

2018夏！ 始めよう熱中症対策



7月に入りいよいよ夏本番ではないでしょうか。透析を受けていると気になるのは熱中症だと思います。今回は熱中症にならない為のポイントをお紹介致します。

- ・暑さに負けない「基礎体力」をつけましょう。
バランスのとれた食事や十分な睡眠を心がけ、普段から適度な運動で「体づくり」をしておきましょう。
- ・「気温」や「熱中症指数」をチェックしましょう。
各地域で出された警報などにも耳を傾けて下さい。
- ・水分や塩分の取り過ぎに注意しましょう。
水分を摂る時はがぶがぶ飲まず、少しずつゆっくり飲むのがポイントです。
また、うがいなどで口内を水分で潤すのもおすすめです。
- ・体重や血圧をこまめに測って管理しましょう。
暑いと水分の摂取量が増えてしまうので、体重をこまめにチェックしましょう。
- ・屋外だけではなく室内の温度は適切かどうかチェックしましょう。
室内にいてもエアコンや扇風機を使って室内の温度を適度に下げましょう。
猛暑では過度な節電は控えて我慢せず空調機器を使うことも大切です。
- ・屋外の運動や炎天下での活動は避けましょう。
帽子をかぶる、日傘をさす、日陰に入るなどの工夫も忘れずに。
- ・快適な服装を心がけましょう。
身に着ける衣服は綿や麻などの通気性の良い生地のを、下着は吸水性・速乾性に優れた素材のものを選びましょう。
- ・冷却グッズを活用しましょう。
脇の下や首回り、太ももの内側を冷やすと体温が下がりやすくなります。
いろいろな冷却グッズが市販されていますので活用しましょう。
- ・シャントの管理に気をつけましょう。

自分に合った熱中症対策で今年も暑い夏を乗り切りましょう！！

予約入院が決まった時から 支援がはじまります。

ケアサポートセンターの主な役割

予約入院となる患者さんが安心して入院生活を送れるように、入院前から専任の看護師をはじめ、薬剤師、管理栄養士、医療ソーシャルワーカーなどの専門職が関わり、患者さんの診療を支援します。

事前に患者さんの状態を把握し、入院に対する不安等の解消を目的としています。また、病棟看護師とも連携をとり、患者さんに適した治療および看護が提供できるように努めております。

退院後の生活や医療費に関する相談。かかりつけ医の紹介、各種申請の手続きなどにも対応します。

ケアサポートセンター 師長 上之原 浩美

— 予約入院の流れ —

1. 各外来で入院予約

診察の結果、入院日が決定します。

(当日検査がある場合は説明を受けます)



2. 入院窓口にて

入院当日の持ち物の説明や病院内の施設説明、病室の希望確認などを行います。



3. ケアサポートセンター受付もしくは面談室に移動していただきセンタースタッフと面談（検査・手術・治療目的にあった説明や病歴や入院までの経過、日常生活の状況、アレルギーの有無など）聞き取りを行います。入退院に関する不安がある場合は必要により各職種の介入依頼をします。



4. 面談終了後は頂いた情報を電子カルテに入力し、入院病棟の看護師と情報を共有します。

診察室

・ 各科外来での入院予約

入院窓口

・ 入院受付・説明

ケアサポートセンター

・ 面談・相談

院内連携

・ 病棟看護師との情報共有

ケアサポートセンター（病院1階）

月～土曜 8:30～17:30（祝日、年末年始を除く）

電話 0994-43-3434（代表）

糖尿病インターネット講演会

平成30年6月20日、糖尿病インターネット講演会が開催されました。県内の会場をインターネットでつなぎ、リアルタイムで講演を聞くことができました。糖尿病専門医として、糖尿病性腎臓病の患者さんに対しての効果的な指導や気をつけるべきことまた、検査結果や年齢などより選ぶべき薬はどれか望ましいかなど、とても参考になり、今後当院でも活用していきたいと思いました。

糖尿病腎症を予防し、進行を抑えるための治療

- ✓1) 肥満の是正・血糖コントロールを良好に保つ (HbA1c < 7%)
- ✓2) 血圧を130/80mmHg未満に保つ(ACEIやARB、減塩)
- ✓3) 出来るだけ早期に介入(尿微量アルブミン)
- ✓4) 食事で蛋白の取り過ぎを防ぐ、減塩を徹底する

5) 脂質の管理

➡これらの統合的な治療が必要

自己管理を十分に機能させることが必要
(認知、具体的方法)

糖尿病インターネット講演会

MSD Diabetes Solutions



2018年6月20日(水) 19:00~20:00

京セラホテル
川内ホテル
池田病院(多目的ホール)
公立種子島病院
奄美サンプラザホテル
ホテルグランドオーシャンリゾート

『糖尿病日常診療に役立つ情報』

演者：公益財団法人慈愛会 いづろ今村病院 名誉院長 兼
糖尿病センター長 鎌田 博郎 先生
発行元 いづろ今村病院

糖尿病では全身の血管と神経が障害される



鹿児島県国民健康・栄養調査団体連合会より引用(2018.3.8)



第10回 青仁会ボウリング大会

日時：6月12日 19時スタート
場所：笠之原ホウリングセンター
参加チーム数 25チーム 参加者数 172名

★入賞、おめでとうございます★

団体の部	個人の部 (男性)	(女性)
1位 外来	竹下さん(2西)	山田さん(総務課)
2位 事務局	中村さん(ME課)	石川課長(医事課)
3位 ME課	白旗先生	鈴木野主任(2西)



たくさんのご参加ありがとうございました
イベント委員会

池田病院 外来診療表

7月

診療科目	月	火	水	木	金	土
総合内科	山内 拓真 吉留 悦男	原口 朋晋 吉留 悦男	白濱 浩司 池田 徹	田中 誠 池田 徹	白濱 浩司 吉留 悦男	白濱 浩司
腎臓内科	村岡 良朗 潤田 心 春田 隆秀 (9日・23日)	村岡 良朗 古城 卓真 潤田 心	古城 卓真 潤田 心	村岡 良朗 古城 卓真 潤田 心	村岡 良朗 古城 卓真 春田 隆秀	古城 卓真 潤田 心 春田 隆秀
透析内科						野崎 剛 (28日のみ)
腎炎専門外来			村岡 良朗			
血液内科	大納 伸人 中嶋 秀人詞	大納 伸人	大納 伸人 中嶋 秀人詞	大納 伸人		中嶋 秀人詞
神経内科	田邊 肇			岩田 真一		池田 賢一 (7日・21日)
消化器内科 (肝臓内科)	井戸 肇雄 (9日・23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 熊谷 公太郎	今中 大 堀之内 史郎	堀之内 史郎 (20日・27日) 佐々木 文郷	柴藤 俊彦 (14日・28日) 今中 大 (7日・21日・28日) 森内昭博(2日)
呼吸器内科	寒川 卓哉	上野 史朗	寒川 卓哉	舩 博晃 上村 豪 (5日・19日)	上野 史朗	寒川 卓哉
呼吸器外科						
糖尿病内科		菊池 晃	上久保定一郎 (18日のみ)		西牟田 浩	
循環器内科	東福 勝徳	池田 大輔	東福 勝徳 神園 悠介	池田 大輔	東福 勝徳 池田 大輔	池田 大輔
脳神経外科		富士川 浩祥	富士川 浩祥			
脳・血管内科						
脊椎・脊髄外科					山畑 仁志 (20日のみ)	森 正如 (7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	福島 好一	福島 好一	瀬戸口 啓夫 (4日)	福島 好一 川井田 秀文	福島 好一 瀬戸口 啓夫 (20日) 八尋 雄平 (13日・27日)	担当 医
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	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
血液内科			中嶋 秀人詞			
循環器内科	東福 勝徳					
呼吸器外科		横枕 直哉 (10日・24日)				
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	前田 和彦	前田 和彦	梶 博則 (11日・25日)		前田 和彦	
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
救急科	田中 誠	田中 誠	田中 誠	富士川 浩祥	田中 誠	

【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。

※総合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.ikedahp.com/>

☎ [0994]-43-3434

☎ [0994]-40-1117