

健康生活インフォマガジン

池田病院だより

あいことば

♥ささえあい

かさねあい♥

Vol. 97

2018.DEC



九州・沖縄ブロック
DMAT 実動訓練

【健康だより】

ノロウイルスによる食中毒に注意!

ナーシングホームひだまり

大隅地区学術講演会／大隅地区足を学ぶ会

大隅透析フォーラム／第16回かのや・ばら祭りウォーキング大会
日本ノルディック・ウォーク学会学術大会

血液浄化センター通信

スポーツふえすた

インフルエンザについて／
鹿児島ユナイテッドFC J2昇格！／
第33回九州大学サッカーリーグ最終戦結果

12月 外来診療表

平成30年度 九州・沖縄ブロックDMAT実動訓練

平成23年の東日本大震災や一昨年の熊本地震がまだ記憶に新しいところですが、今年は大阪北部地震、北海道地震に加えて、西日本豪雨災害が発生するなど大規模災害が全国各地で立て続けに発生しており、その際に病院がどのように機能を存続し、被災者の救命・救急医療に貢献できるかが注目を集めています。そのためには平時からの取り組みが不可欠ですが、一つひとつの病院ではそのノウハウが乏しいこともあります。十分に備えることが出来ているとは言えないのが実情です。そのような中、九州各県では毎年持ち回りで大規模な実動訓練に取り組んでいます。今年は鹿児島県が当番県となり、被災した病院の支援や傷病者に対するトリアージ・搬送を行う「平成30年度九州・沖縄ブロックDMAT実動訓練」が平成30年11月10日に実施され、当院は病院支援訓練会場として協力するとともに、初めての自院訓練も実施しました。



想定災害規模は、種子島東方沖を震源とする震度6強の大地震であり、大隅半島を中心に甚大な人的・物的被害が発生している中、九州各県から災害派遣医療チーム（DMAT／Disaster Medical Assistance Team／ディーマット）が参集し、被災者受け入れ病院等を支援する大規模実働訓練を実施することにより、技術の習得や関係者間の連携を図るとともに課題の把握に努め、今後の災害医療の充実を図ることを目指した取り組みです。

DMATとは、専門的な訓練を受けた医師・看護師などからなり、災害発生直後から活動できる機動性を備えた医療チームであり、負傷者が多数発生する災害現場では、DMATが消防や警察、自衛隊などの関係機関と連携しながら救助活動と並行



想定（地震）



発生時刻
平成30年11月10日
AM9:00
規模
M7.6
震源
種子島東方沖



して医療活動を行います。

今回の訓練は参加者数が約100人で、当院にも県外からDMAT5隊が参集し、被災現場から多数搬送されてきた患者さんへの救急処置、また本院では収容しきれなくなった患者さんを災害拠点病院に搬送する訓練を行いました。最近の災害発生状況はとても他人ごとではなく、参加者は真剣な表情で訓練を行っていました。

今回の訓練を機に、改めて災害発生直後の大規模災害マニュアルの見直しと、病院のためのBCP（病院事業継続計画／Business continuity planning／ビーエスピー）へと発展させ、より実践的な備えを講じる必要性を感じました。災害発生時の対応体制の在り方や災害に対する意識をさらに高めることができた事は、得難い貴重な経験となりました。

経営企画室主任 永射 強



ノロウイルスによる 食中毒に注意！

★ノロウイルスの特徴は？

ノロウイルスは乳幼児から高齢者に至る広い年齢層で急性胃腸炎を引き起こすウイルスです。この感染症は11月から3月の主に冬季に多発しますが、年間を通して患者は見られます。

★ノロウイルスによる感染について

感染経路

＜食品からの感染＞

- 感染した人が調理などををして汚染された食品
- ウィルスの蓄積した加熱不十分な二枚貝など



＜人からの感染＞

- 患者のふん便やおう吐物からの二次感染
- 家庭や施設内などの飛沫(飛び散る)などによる感染

症状

＜潜伏期間＞

感染から発症まで1～2日



＜主な症状＞

- 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く。感染しても症状のない場合(不顕性感染)[※]や、軽い風邪のような症状のこともある。
- 乳幼児や高齢者は、おう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意。

※『不顕性感染』とは？

ウィルスに感染していても発症していない状態。症状はでませんが、体内にはウイルスを保有しているので、知らず知らずに、周りに感染を広げてしまうことがあります。これが集団感染を引き起こす原因のひとつになります。

★ノロウイルスによる食中毒予防のポイント



調理する人の 健康管理

- 普段から感染しないように食べ物や家族の健康状態に注意する。
- 症状があるときは、食品を直接取り扱う作業をしない。
- 症状があるときに、すぐに報告する。



作業前などの 手洗い

- 洗うタイミングは、
 - ◎トイレに行ったあと
 - ◎台所に入る前
 - ◎料理の盛り付け前
 - ◎次の調理作業に入る前
- 汚れの残りやすい所を丁寧に
 - ◎指先、指の間、爪の間
 - ◎親指の周り
 - ◎手首



調理器具の 消毒

- 塩素消毒（次頁で説明）
洗剤などで十分に洗浄し、塩素濃度200ppmの次亜塩素酸ナトリウムで浸しながら拭く。
※エタノールや逆性石鹼（オースパン液）はあまり効果がありません。
※洗剤などで十分に洗浄し、熱湯で熱処理する方法も有效です。

★ノロウイルスの感染を広げないために

食器・環境・
リネン類などの

消毒

- 感染者が使ったり、おう吐物が付いたものは他のものと分けて洗浄・消毒します。
- 食器等は、食後すぐ、厨房に戻す前に塩素液に十分浸し、消毒します。
- カーテン、衣類、ドアノブなども塩素液などで消毒します。
 - ・次亜塩素ナトリウムは金属腐食性があります。金属部(ドアノブなど)消毒後は十分に薬剤を拭き取りましょう。
- 洗濯するときは、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分すぎます。
 - ・85°Cで1分間以上の熱水洗濯や塩素液による消毒が有効です。
 - ・高温の乾燥機などを使用すると、殺菌効果は高まります。

おう吐物などの

処理

- ① 使い捨ての手袋やマスクを使用する。
- ② おう吐物や便は新聞紙やペーパータオルなどで拭き取る。
- ③ おう吐物のあった周囲は広い範囲を塩素液(作り方は下を参照)で拭き取る。
- ④ 拭き取ったおう吐物は、ビニール袋に入れる。その際、ビニール袋に染み込む程度の1000ppm 塩素液を入れて消毒する。
- ⑤ ビニール袋は2重にし、口を縛り、捨てる。手袋着用で処理をしても、必ず最後にはせっけんでの手洗いを。



塩素消毒の方法

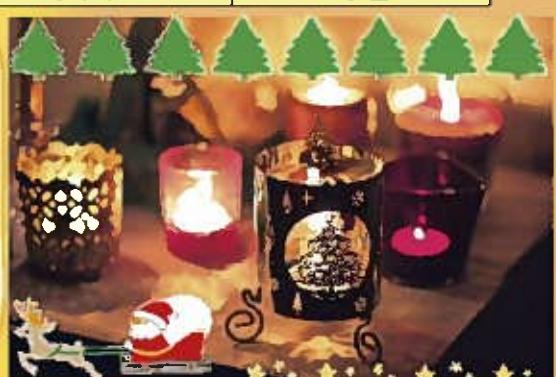
業務用の次亜塩素酸ナトリウム、または家庭用の塩素系漂白剤(ハイター、ブリーチなど)を水で薄めて「塩素液」を作ります。

※濃度によって効果が異なりますので、正しく計りましょう。

製品の濃度	食器等の消毒や拭き取り 200ppmの濃度の塩素液		おう吐物などの廃棄(袋の中で廃棄物を浸す) 1000ppmの濃度の塩素液	
	液の量	水の量	液の量	水の量
12% (業務用)	5ml	3L	25ml	3L
6% (家庭用)	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L

こんにちは！保健師です。
あっという間に今年も終わりに近づいています。元気に今年を終え、元気に新年を迎えるためにも、ノロウイルスに感染しない、させないように、予防に取り組んでいきましょう。

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

九州理学療法士・作業療法士合同学会

10月13~14日に沖縄コンベンションセンターにて、九州理学療法士・作業療法士合同学会2018 in沖縄が開催されました。今回の学会テーマは、「リハビリテーションの分科と創造」であり、ひだまりからは、『当



施設の訪問リハビリテーションの現状と社会参加移行への取り組み』をポスター発表しました。九州合同学会は今年が最後であり、来年度からは理学療法士、作業療法士別々に開催されます。本学会に参加し、急性期から生活期までリハビリテーションの広範な領域における理学療法・作業療法の多元的な専門性を集約し、その追及と拡充について再考する機会となりました。発表で得られた事を、訪問リハビリテーションの向上に活かしていきたいと思います。

理学療法士 仲村隆弘



全国介護老人保健施設大会 埼玉



平成30年10月17日~19日までソニックシティー・パレスホテル大宮におきまして、全国介護老人保健施設大会in埼玉が開催されました。現在の日本では少子高齢社会や介護職員不足、障がい者や子供の福祉など様々な問題を抱える中、地域共生を担う老健として取り組んできた様々な研究成果を全国に発信・観聴する機会を得る事ができました。



作業療法士 蔤屋太一

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
45名	49名	47名	48名	43名	50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 第1号(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・安全にそのまま継続できるように支援して参ります。
こんなことが実際にできるようになりたい、そ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

大隅地区学術講演会「呼吸器疾患を考える会」

11月7日、多くの医師やメディカルスタッフの参加のもと、上記講演会が開催されました。呼吸器の専門医からの講演ということもあり、講演後には活発な質疑応答もなされ、今後の診療に大いに役立つ講演会となりました。



基調講演 19:10-19:40
座長 上野 史朗 先生 池田病院 呼吸器内科 部長
COPD診療の最近の話題
演者 牧瀬 洋一 先生 牧瀬内科クリニック 院長
特別講演 19:40-20:30
座長 牧瀬 洋一 先生 牧瀬内科クリニック 院長
特発性肺線維症の診断と治療
演者 寒川 卓哉 先生 池田病院 統括診療部長

第1回 大隅地区足を学ぶ会

2018年11月15日(木) 18:50～ 場所：池田病院多目的ホール

- 〈開会のあいさつ〉 医療法人青仁会池田病院 院長 池田大輔
 - 〈座長〉 医療法人青仁会池田病院 放射線科部長 宮川勝也 医師
 - 〈講演〉 「糖尿病性神経障害の病態・臨床病期と療養指導」
鹿児島大学病院 糖尿病・内分泌内科診療講師 出口 尚寿先生
「糖尿病の足とフットケア」～この足どう見るどうケアする～
医療法人青仁会池田病院 外来看護師・日本フットケア学会認定フットケア指導士 日高ひとみ
- 大隅地区や、遠くは霧島市から医師や看護師29名の参加がありました。



出口先生からは、糖尿病性神経障害の発生機序や患者さんへの療養指導、また、神経障害に對しての打診器と音叉を使用した簡易的な検査の方法をレクチャーしていただきました。

私からは、大隅地区の糖尿病を診療されている先生方を中心とした懇親会に出席した時のこと�이印象的で、糖尿病足のアセスメント中心にお話をさせていただきました。

外来看護師 日高 ひとみ



大隅透析フォーラム

11月7日 透析についての講演会が開催されました。多くの医師やその他の医療スタッフの参加がありました。

最近話題の透析中のリハビリについてや自分が住んでいる地域での問題など、とても興味深い話がなされました。

一般講演 10時30分～

座長 医療法人青仁会 池田病院
血液浄化センター長 古城 卓真

「腎臓リハビリテーション～透析中リハビリへの取り組み～」

演者 医療法人青仁会 池田病院
血液浄化センター・リハビリテーション 作業療法士 上谷 耕平

特別講演 10時40分～

座長 医療法人青仁会 池田病院
腎臓内科 部長 村岡 良朗

「透析医療から見える課題とその対策

～高齢化社会が直面する問題を考える～」

演者 鹿児島大学病院
腎臓・泌尿器センター 腎臓内科 助教 德永 公紀 先生



座長



演者



座長

第16回 かのや・ばら祭り ウォーキング大会

11月4日(日) 9:40～ 霧島ヶ丘公園自由広場にてウォーキング大会が開催され、池田病院スタッフと株式会社三井・メディックス社員が、ノルディック連盟大隅支部として参加しました。全長6kmと4.5kmの2コースあり、ポールを利用して、全身運動を促しながら歩行していきます。当日は天候に恵まれ、150名程度の参加者と共に、霧島ヶ丘公園周辺やかのやはら園内を眺めながら歩行し、終始笑顔で大会を終了することができました。

今回の参加者の中にはノルディックウォークを実践されている方が15名程度おられ、普及していることを実感することが出来ました。今後も普及活動に邁進し、運動の大切さを一人でも多くの方に感じていただけるよう会員一同取り組んでいこうと思います。

理学療法士 東山 博明



第7回 日本ノルディック・ウォーク学会学術大会

平成30年11月10日(土)奈良県天理市の天理大学体育学部キャンパスにて、第7回日本ノルディック・ウォーク学会学術大会が開催されました。今回の学会テーマは「スポーツや健康づくりに役立つノルディック・ウォークの魅力を再構築する」であり、当院からは理学療法士の池田朋子と長濱佑樹が参加し、「リハビリテーション治療にノルディック・ウォークを取り入れた造血器腫瘍患者の一症例：池田」「ノルディック・ウォーク鹿児島県大隅支部立ち上げと現在までの活動について：長濱」という演題名で口述発表しました。

今回このような貴重な場で発表させていただき、当院でのノルディック・ウォークの取り組みを多くの方に周知することができました。ノルディック・ウォークは年齢性別問わず幅広い方に効果があり、様々な方に体験していただきたいと思っています。是非一度手に取って使ってみて下さい。今後もより一層、活動に力を入れていきたいと思います。

リハビリテーションセンター理学療法士 池田朋子



演者



演者



演者

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。

しっかり学んで楽しく過ごそう

年末年始の食事



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、お正月とイベントが多くなる時期です。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はいかがでしょうか？

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。

せんざい・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

野菜が少くなりがちです。紅白なますやたたきごぼう等を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。



2018 病院対抗スポーツふえすた

11月18日(日)例年ない暖かさの中、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「2018 病院対抗スポーツふえすた」が開催されました。今年も8種類の競技（バレー・ポール・ソフトバレー・ポール・バスケットボール・バドミントン・サッカー・フットサル・テニス・長縄跳び）の対抗戦が行われました。新人職員から経験豊富な職員まで楽しく体を動かし、スポーツを楽しむことができました。



白熱した試合を通して病院間の交流を深めることができました。



総務課 蔵ヶ崎貞伍

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.外出後の手洗いどうがいの励行

- 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て下さい。）

インフルエンザ予防接種に関してのお願い

事前にご予約をお願いします

予防接種期間：平成30年10月15日～平成31年1月31日月～金曜日 午後3時30分～午後4時まで

○予約受付時間：14:00～17:00※お電話(43-3434)で「インフルエンザ予防接種の予約」とお伝えください。

○料金：4,200円 対象者：高校生以上

65歳以上、18歳以下の方などに助成制度がございます。

お住まいの市町により、助成金額が異なります。詳細は、各市町へお問い合わせください。

鹿児島ユナイテッドFC J2昇格!!!

鹿児島ユナイテッドFCは2014年に創設、J3加入から3年目のサッカークラブチームで、当院はチームのオフィシャルスポンサーとしてサポートしています。

皆さんすでにご存知だと思いますが、11/25(日)に今季ホーム最終戦が白波スタジアムにて行われ、アスルクラロ沼津に対し1-0で勝利して、念願のJ2昇格を決めました。この日の試合に勝つか引き分けるかでJ2昇格という大事な



戦ということもあり、チーム史上最多数となる10,916名のサポーターがスタジアムに駆けつけ、熱い声援を送っていました。

明治維新から150年という記念すべき年に、目指していたJ2昇格を成し遂げたことで、鹿児島ユナイテッドFCの皆さんからたくさんの勇気と感動をもらいました。

来季からはより強いチームとの対戦になってきますが、引き続きスタジアムへ駆けつけ応援したいと思います。

リハビリセンター 井上一美



第33回九州大学サッカーリーグ最終戦結果



11月24日に第33回九州大学サッカーリーグ最終戦が行われました。最終戦は福岡大学との「九州クラシコ対決」で熱戦を繰り広げた結果、3-2で当院がスポンサー支援している鹿屋体育大学が勝利し、九州リーグ3位で幕を閉じました。チームからは技術賞に植田進太選手(4年)、J1サガン鳥栖内定)、優秀選手賞に澤居道選手(4年)が選ばされました。

今後は、12月12日から開催される第67回全日本大学サッカー選手権大会に、九州代表として出場します。夏の奄美大蔵杯の成績はベスト8でしたが、それ以上の結果を出せるようにチーム一丸となって戦っていきますので、ご声援よろしくお願いします!!

リハビリセンター 北園 海



 池田病院 外来診療表 12月

診療科目	月	火	水	木	金	土
総合内科	山内 拓真	原口 朋晋	白瀧 浩司	田中 誠	白瀧 浩司	白瀧 浩司
午前	腎臓内科	吉留 悅男	吉留 悅男	池田 徹	池田 徹	吉留 悅男
	透析内科	村岡 良朗	村岡 良朗	古城 卓真	村岡 良朗	古城 卓真
		潤田 心	古城 卓真	古城 卓真	古城 卓真	潤田 心
		春田 隆秀 (10日・24日)	潤田 心	潤田 心	春田 隆秀	春田 隆秀
	腎炎専門外来			村岡 良朗		野崎 剛 (22日のみ)
	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
	脳神経内科	田邊 祐			岩田 真一	池田 賢一 (8日・22日)
	消化器内科 (肝臓内科)	井戸 章雄 (10日のみ)	有馬 卓志	平峯 靖也	今中 大	柴藤 俊彦 (8日・22日)
		堀之内 史郎	堀之内 史郎	堀之内 史郎	堀之内 史郎	今中 大 (1日・15日・29日)
	呼吸器内科	寒川 卓哉	上野 史朗	寒川 卓哉	粉 博晃	上野 史朗
	呼吸器外科				前田 光喜 (6日・20日)	寒川 卓哉
	糖尿病内科		菊池 晃	上久保 走一郎 (19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
	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 (21日のみ)
	リハビリーション科	鶴川 俊洋	鶴川 俊洋	鶴川 俊洋	鶴川 俊洋	川津 学 (15日のみ)
	整形外科	福島 好一			福島 好一 川井田 秀文	担当 医
午後 (予約のみ)	放射線科(画像診断)	宮川 勝也	宮川 勝也		宮川 勝也	宮川 勝也
	乳腺外科	船迫 和		船迫 和	船迫 和	船迫 和
	外科	白瀧 浩司	白瀧 浩司			
	歯科	奥家 信宏	奥家 信宏	奥家 信宏	奥家 信宏	奥家 信宏
		渕田 亜沙子	渕田 亜沙子	渕田 亜沙子	渕田 亜沙子	渕田 亜沙子
	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 (11日・25日)			
午後 (予約のみ)	リハビリーション科	鶴川 俊洋	鶴川 俊洋	鶴川 俊洋	鶴川 俊洋	川津 学 (15日のみ)
	整形外科	前田 和彦	前田 和彦	梅 博則 (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
	乳腺外科	船迫 和		船迫 和	船迫 和	船迫 和
	歯科	奥家 信宏	奥家 信宏	奥家 信宏	奥家 信宏	奥家 信宏
		渕田 亜沙子	渕田 亜沙子	渕田 亜沙子	渕田 亜沙子	渕田 亜沙子
	救急科	田中 誠	田中 誠	田中 誠	常士川 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)

※急患の場合は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



医療法人青仁会 池田病院

〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下城川町1830番地 <http://www.ikeda-hp.com/>

109941-43-3434

109941-40-1117