

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. 98

2019.JAN

♡ ささえあい

かさねあい♡



年頭のごあいさつ

地域包括ケア病棟のご案内

【健康だより】

年末年始の体重増だるいは肝臓障害のサイン

ナーシングホームひだまり

血液浄化センター通信

第2回 日本リハビリテーション医学会秋季学術集会/
母の会(鹿屋訪問看護ステーションサテライト白水)

医療安全地域連携に伴う
「病院間医療安全相互チェック」

クリスマス会

忘年会/職員旅行

1月 外来診療表



皆様あけましておめでとうございます。

今年はいよいよ平成最後の年になります。新しい元号は何になるのでしょうか。日本では加速する高齢化と少子化が大きな問題になっています。我々を取り巻く環境は年々厳しくなっています。又、人手不足の問題も今後はさらに切実になってくるでしょう。私達池田グループは、これまでもスタッフ全員が一丸となって、皆様にサービスを提供して参りました。これからも、笑顔と真心を持って皆様の御期待に添えるように頑張りたいと思っております。今年も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

地域包括ケア病棟のご案内

当院は189床の病床を有し、5つのそれぞれ特徴のある病棟を編成しておりますが、1月1日より3階西病棟の32床について、従来の「療養病棟」から「地域包括ケア病棟」への転換を図りました。

【地域包括ケア病棟とは？】

地域包括ケア病棟とは、急性期病棟での治療が一定程度経過し、病状が安定した患者さんを対象として、自宅や介護施設への復帰に向けた医療提供や退院支援を行う病棟です。

これまでは、一般病棟で症状等が安定すると、早期に退院をしていただくことが通常の流れとなっておりました。しかし、自宅等での療養に不安があり、今しばらくの入院継続で社会復帰にめどが立つ患者さんのために、「地域包括ケア病棟」を整備して、より安心して退院していただけるよう支援してまいります。在宅での療養継続に向けて、医師や看護師をはじめとして、病棟専従のリハビリ療法士による手厚い治療やケアを提供し、また、専任の医療ソーシャルワーカーによる退院支援や退院後のサポート体制を構築しました。

【どのような場合に入院となるのか？】

自宅や介護施設に復帰予定の方であればどなたでもご利用になれますが、主に次に掲げる状況（状態）の患者さんが対象となります。

- ・入院治療により状態は改善したが、もう少し経過観察が必要な方
- ・入院治療により症状が安定し、在宅復帰に向けてリハビリテーションが必要な方
- ・在宅での療養準備が必要な方
- ・入院期間は状態により調整しますが、60日を限度としております。

【入院費はどうなるのですか？】

- ・地域包括ケア病棟に入院された場合入院費は定額で、リハビリテーション、投薬料、検査料等のほとんどの費用が含まれています。
- ・治療によっては、一般病棟より自己負担金額が増加する場合がありますが、後期高齢者の場合、月の医療費負担額に上限が定められていますので、一般病棟の場合と変わりません。

ご不明な点がございましたら、お気軽にケアサポートセンターへお問い合わせください。



看護部長 堂地由紀子

年末年始の「体重増」「だるい」 は脂肪肝のサイン！？



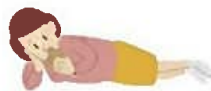
みなさん、脂肪肝についてご存じですか？今月は「脂肪肝」についてのお話です。
年末年始は飲食の機会が増え、「いつも以上に食べ過ぎた」と感じる方が多いのではないのでしょうか？「体重が3キロも増えた」「体が重たく、なんとなくだるい」と感じている方は脂肪肝の可能性がります。

脂肪肝の原因は？

食べ過ぎ → 中性脂肪が肝臓に貯まる → 脂肪肝

主な脂肪肝の原因

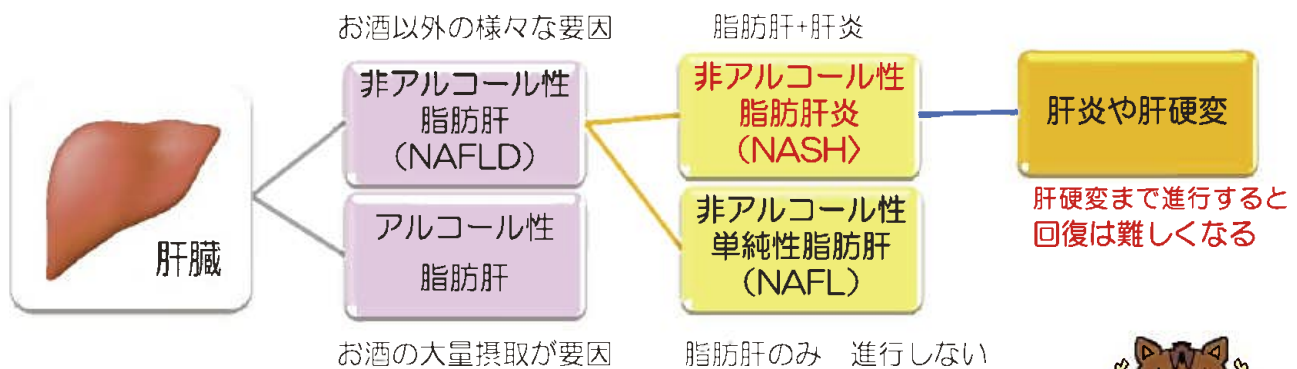
食べ過ぎ・肥満・運動不足・お酒の飲み過ぎ 野菜不足・いわゆる生活習慣病等



2~3キロ増えただけでも肝臓に脂肪がつく可能性があります！

脂肪肝にもいろいろなタイプがある？

大きく分けて「アルコール性脂肪肝」と「非アルコール性脂肪肝」があります。



非アルコール性脂肪肝炎 NASH(ナッシュ)

になると命を脅かす肝硬変や肝がんのリスクが高まる！！

症状

初期の段階では自覚症状がほとんどありませんが、「なんとなく体がだるい」「疲れやすい」などの症状が現れる場合があるので、こうした予兆を見逃さないことが大切です。**脂肪肝が悪化する前に、食事や運動で改善しましょう。**

あなたの脂肪肝 のリスクを知ろう！！

ひとつでもチェック項目にあてはまれば



ライフスタイルを見直しましょう！

- ①毎日お酒を飲んでいる
- ②太っている ※1
- ③夜食をとる習慣がある
- ④甘いものや脂っこいものが好き
- ⑤不規則な生活をしている
- ⑥運動をほとんどしない
- ⑦早食い・大食い

健康診断の結果も 確認してみましょう！

※1 肥満となる指標

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
で判定 式はcmではなくmで計算

正常…18.5 ≤ BMI < 25

肥満…BMI ≥ 25

例：160cm、体重80キロの人で計算すると
 $80 \div 1.60 \div 1.60 = 31.2$

(BMIが25を超えているので肥満判定)

また 腹囲が男性85cm以上

女性90cm以上が肥満

対策① ～ライフスタイルを見直そう～

①にチェックしたあなたは⇒**節酒・禁酒が必要！！**

アルコール性の場合は節酒・禁酒が一番



②⑥にチェックしたあなたは⇒**30分/日のウォーキング**

体重が減っていけば、肝臓についた脂肪も取れていく

運動はリラックス効果⇒ストレス発散につながる



③④にチェックしたあなたは⇒**夜食、間食の習慣をやめる**

中性脂肪は肝臓に蓄積されやすい！！

脂っこい料理を減らし、揚げ物より「ゆでる・煮る・蒸す」料理を！

⑤にチェックしたあなたは⇒**睡眠も十分にとりましょう**

睡眠の状態が悪くなると、血糖のコントロールも悪くなりがち

不眠は脂肪肝と糖尿病を併発するケースが多い

ポイント

⑦にチェックしたあなたは⇒**よく噛んで、腹八分目！！**

早食い・大食いは肥満になりやすいうえ、血糖値の高い状態が続く



対策② ～検査を受けよう～

定期的に健診を受けることが、**早期発見のカギとなります。**

ほんの少しライフスタイルを見直すだけで、メタボ対策にもつながりますよ。

画像検査・・・エコーやCTを使って肝臓への脂肪の沈着の程度を調べます。

採血・・・B型肝炎・C型肝炎の疑いがないか等も検査します。

問診・・・食生活や飲酒歴についてお尋ねしますが、「お酒を飲むかどうか」

は脂肪肝のタイプを見極めるうえでとても重要なポイントとなります。



こんにちは！保健師です。
あけましておめでとうございます。
脂肪肝の段階で生活習慣を改善し、肥満や高血圧・糖尿病・高脂血症も是正していきましょう。
ケアサポートセンター：徳田、小牧

2019



介護老人保健施設 ナーシングホームひだまり



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。

昨年を振り返ると、鹿児島では「せごどん」ブームに沸き、全国的には北海道地震や西日本豪雨などの災害に苛まれました。ひだまりでは、「介護職員の人材確保」に苦慮した一年でした。

当施設では、サービス向上のために法定人員より多くの介護職員を配置しています。欠員により募集をかけていますが、応募がなかなか来ない状況にありました。全国的に人手不足が叫ばれ、介護以外でも多くの業種で人材不足の話をお聞きします。国は、対策として外国人労働者の受け入れを推進しています。介護分野でも、一昨年から外国人技能実習生を受け入れることが可能になりました。今後はひだまりでも外国人の受け入れを検討してまいります。

また昨年、県の介護ロボット導入支援事業補助金を活用し、センサー付介護ベッドを3台購入しました。職員の負担軽減や、事故防止に繋がれば幸いです。

今年も皆様のご協力を頂きながら、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。皆様にとりまして、幸多き一年となりますよう祈念いたします。本年もよろしくお願いたします。

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	54名	45名	49名	46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://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
出歩くなと言われながらも
「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!



マスク



手洗い



うがい

第2回 日本リハビリテーション医学会 秋季学術集会に参加しました

11月2日(金)～11月4日(日)に仙台国際センターで開催された、第2回日本リハビリテーション医学会秋季学術集会に参加しました。今回の学会は「ADL・QOLの改善と寿命の延長」というテーマで開催され、当院からは鶴川医師・垣内(作業療法士)・倉(言語聴覚士)の3名が参加しました。

鶴川医師が「高齢化地域医療圏における内科系心臓リハビリテーションの現状とその対策」、「乳がん・乳房再建手術とリハビリテーション：事例検討」の2演題で口述発表し、垣内が「上腕骨骨折のリハビリテーション治療経過に影響する要因」、倉が「退院後早期に病院担当STが施設等訪問を行う事は誤嚥性肺炎再入院予防に役立つか?」というテーマで、ポスター発表をさせて頂く機会を得ることが出来ました。

今回の発表を通して日頃の取り組みの内容を見直す機会となり、より良い活動を継続していく為の改善点等を認識することができました。今回の経験と学んだことを生かし、質の高いリハビリテーションが提供できるように努めたいと思います。

リハビリテーションセンター 倉 有希子



「母の会」 鹿屋訪問看護ステーション サテライト白水



12月5日(水)に、「母の会」をサテライト白水で開催いたしました。今回は、子供たちが学校や療育に通っている間に、お母さま達をメインに集まって頂き、ランチを兼ねて行いました。

8名のお母さまと利用者1名の参加でしたが、子供たちの病気のこと、病院や学校、療育のことなど様々な話が出来て、とても有意義な時間を過ごすことができました。

事務 立神 亜希子



サテライト白水
鹿屋訪問看護ステーション

〒891-2311
鹿児島県鹿屋市白水町1986-11
TEL 0994-45-6801

「病院間医療安全相互チェック」を実施しました

平成30年12月20日(木)に医療安全相互チェックが行われました。

医療安全相互チェックとは、2018年度の診療報酬改定に伴い新設された、「医療安全対策地域連携加算」を算定している各病院における、医療安全対策の現状について病院間で意見交換及び評価を実施し、医療安全対策の標準化を推進するとともに、医療安全の質の向上を図ることを目的としています。

当院は、鹿屋医療センター、恒心会おぐら病院との3施設間で連携を結んでおり、当院では12月20日に恒心会おぐら病院からチェックをうけました。病棟訪問は1階西病棟と2F西病棟を、各部門は外来、血液浄化センター、薬剤科、画像診断室、臨床検査室、リハビリセンター、医療機器管理室のチェックを受けました。評価は、「患者確認について、訪問した部署同じ方法であった」「検査室での承認システムについては当院でも取り入れたい」等言って頂きました。

相互チェックを行うことで、自分たちだけでは見落としがちな問題点を明確にすることができるだけでなく、他院と情報共有を行い優れている部分を取り入れることで、当院全体の医療安全の質を向上させることができると思います。

今後も当院では、患者様が安心して治療を受けていただける環境づくりに努めます。

医療安全管理室 知識 修一



平成30年度 医療安全管理研修について

医療安全研修は個々の医療安全の意識の向上と医療の質の向上を目的として実施しています。今年度は以下の4項目で各項目を2回、計8回の研修を実施しました。

「医療安全文化の醸成ってなに」

「KYT」(危険予知トレーニング)について

「KYT」について実践編

転倒・転落を減らすための工夫～事例を交えて～



老健ひだまり入所クリスマス会

平成30年12月9日(日)にひだまり入所のクリスマス忘年会が盛大に開かれました!! 毎年恒例となった鹿屋小学校金管バンドの演奏があり、利用者の方々と「ふるさと」やクリスマスの歌を一緒に歌ったりして交流を深めました。また、職員手作りの、1年間の思い出を振り返ったスライドショーの上映もあり、利用者の御家族の方々もたくさん来ていただき、とても賑やかなクリスマス忘年会となりました。



老健ひだまり
理学療法士 村江卓



3階西病棟クリスマス会

12月18日 火曜日

3階西病棟でクリスマス会を開催しました。鳥屋敷職員(言語聴覚士)のギター演奏に合わせて、「クリスマスソング」・「お正月」・「お富さん」など6曲を合唱しました。ケーキやフルーツもお好きなものを選んで食べて頂き、笑顔いっぱいのクリスマス会となりました。

2階東病棟クリスマス会

12月16日 日曜日

2階東病棟でクリスマス会を開催しました。ビンゴゲーム大会や、クリスマスプレゼント抽選会を行いました。また、イベント食ではケーキもあり、患者様も笑顔で食べていらっしゃいました。



おひさまランドクリスマス会



12月25日(火)は、平成最後の「おひさまランドクリスマス会」を開催しました。池田徹理事長よりすてきなケーキや、サンタクロースさんからプレゼントもあり園児も大変うれしそうで、楽しいクリスマスを開催することができました。



3階東病棟クリスマス会

平成30年12月5日に、3階東病棟でクリスマス会・卓上運動会を行いました。

玉入れゲームを行い、参加していただいた患者様にはサンタクロースからのクリスマスプレゼントをお渡ししました。患者様も笑顔で参加され、楽しんでおられたようでした。

平成30年度
医療法人 青仁会 忘年会

日時:平成30年12月11日(火)19:00~
場所:かのや大黒グランドホテル



参加者数
394名



ムービーコンテスト
1位 2階西病棟
2位 リハビリセンター
3位 血液浄化センター
ご参加された皆様、ありがとうございました!!



抽選会



職員旅行

日帰り



H30.11/14 宮崎



H30.11/21 霧島

1泊2日



H30.11/21~22 広島



H30.11/23~24 大分

2泊3日



H30.11/12~14 伊勢



H30.11/13~15 北海道



H30.11/16~18 韓国

2泊3日



H30.11/22~24 東京



H30.11/23~25 伊勢



H30.11/29~12/1 京都

池田病院 外来診療表

1月

診療科目	月	火	水	木	金	土
総合内科	山内 拓真	原口 朋晋	白濱 浩司	田中 誠	白濱 浩司	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	村岡 良朗 潤田 心秀 (14日・28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
腎炎専門外来			村岡 良朗			野崎 剛 (26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 肇			岩田 真一		池田 賢一 (5日・19日)
消化器内科 (肝臓内科)	井戸 章雄 (28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 熊谷 公太郎	今中 大 堀之内 史郎	堀之内 史郎 佐々木 文郷	柴藤 俊彦 (12日・26日) 今中 大 (5日・19日・26日) 森内昭博(19日)
呼吸器内科	寒川 卓哉	上野 史朗	寒川 卓哉	舩 博晃	上野 史朗	寒川 卓哉
呼吸器外科				前田 光喜 (17日・31日)		
糖尿病内科		菊池 晃	上久保定一郎 (16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 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 (18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 (12日のみ)
整形外科	福島 好一			福島 好一 川井田 秀文	福島 好一 瀬戸口 啓夫 (4日・18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 白濱 浩司	白濱 浩司	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 (8日・27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 (12日のみ)
整形外科	前田 和彦	前田 和彦	梶 博則 (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	
乳腺外科	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



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.ikedahp.com/>

☎ 109941-43-3434

☎ 109941-40-1117