



【表紙写真】内科医一同（左より、古城卓真 医師・今中大 医師・東福勝徳 医師・上野史朗 医師・神園悠介 医師）

新規開設

2023年5月1日
オープン

医療法人 青仁会
居宅介護支援事業所
ひだまり

介護でお困りのことはありませんか？
どんな小さなことでも、お気軽にご相談下さい。

■受付時間／月曜～土曜日
8：30～17：30

☎(0994)36-8999

Dr. topics（腎臓内科・透析内科 大塚薫行 医師）

部活動紹介（ゴルフ部）／鹿屋体育大学サッカー部通信

【健康だより】寝苦しい夏の夜、どう過ごしていますか？

ナーシングホームひだまり

Healthy Room

8月 外来診療表



腎臓内科・透析内科

大塚薫行 医師

こんにちは、2023年4月より池田病院で腎臓内科・透析内科として勤務させて頂いている大塚薫行(おおつかまさゆき)と申します。

私は以前2020年4月～2022年3月の2年間も池田病院で勤務させて頂いており、間の1年間は南さつまにある県立薩南病院で勤務させて頂いていました。この度、再度池田病院で働かせて頂ける事となり大変ありがたく存じます。

私の実家も透析クリニックですが、透析台数は約25台です。これに対して池田病院の約100台の透析器/ベッドが並んだ透析室はまるで大きな体育館の様であり、前回の赴任時に初めて見た時は圧倒された事を覚えています。それだけたくさんの腎不全/血液透析患者さんがおり、患者さん毎の様々な症状や問題点に対する診療は、私自身勉強させて頂く点が数多くありました。お陰様で、去年は池田病院で学んだ事を薩南病院で活かすことができ、大変感謝しております。

透析患者さんについてですが、腎臓機能の代わりのみ(例えば水分/毒素/貧血管理等)であれば、人工透析器や薬の調整等である程度はコントロールすることができます。しかし透析患者さんは様々な経過を経て腎不全となっており、腎臓と共に脳血管/心臓/骨/肝臓/足の血管等も弱ってしまっている方が多いで

す。そのため患者さん毎の病気の経過や合併症を踏まえた上で、その時々症状や必要性に応じて他の診療科の先生方とも協力して診療にあたらせて頂いております。患者さん本人/御家族の方々も、それぞれ特に注意すべき点については御協力をお願い致します。

上記の様に、私は鹿屋に住むのは2回目になります。御飯が美味しいことやバラ園等自然が豊かであること等は存じており、住みやすく良い町だと感じております。

まだまだ至らない点も多いと思いますが、懸命に働かせて頂きますので今後とも何卒よろしくお願い致します。



IKDゴルフ部



IKDゴルフ部です。老若男女問わず、幅広い年齢層からの支持を受けているスポーツ、それがゴルフです。ゴルフ部創設から5年が経過して今では部員も30名を超え、定期的にラウンドを開催しています。ゴルフを通じて他部署の方々とのコミュニケーション機会も増え、業務も楽しく行えるようになりました。ベストスコア更新を目指す方、ラウンド中の会話を楽しみたい方など、楽しみ方は人様々です。「誰でも参加しやすい雰囲気づくり」をモットーに部員を募集していますので、青仁会に入職された際は、ぜひお問い合わせください！お待ちしております♪

リハビリテーションセンター 住吉賢一

私達と一緒に
ゴルフしてみませんか？



鹿屋体育大学 サッカー部 通信

Vol.11

池田病院様へご訪問



去る7月11日午後、シーズンの経過報告と今後の予定のご案内で、監督の塩川（写真右）、キャプテンで4年の佐藤光亮（写真左、ジュビロ磐田U18出身）、同じく4年で横浜F・マリノス入団内定、U22日本代表候補の吉田真那斗（写真左から2番目、浜松開誠館高出身）が池田病院様へご訪問させていただきました。

まず日頃のご支援と応援に対しましてお礼のご挨拶をさせていただき、リーグ戦は前半戦が終了し3位につけていること、7月中旬から始まる九州大学トーナメントでは優勝と上位3位までに与えられる全国大会の出場権獲得を目指して取り組んでいることなどを報告致しました。

池田病院は鹿屋体育大学サッカー部を応援しています！

九州大学サッカートーナメント（総理大臣杯予選）

大学サッカー夏の全国大会である総理大臣杯 全日本大学サッカートーナメントの予選にあたる、九州大学サッカートーナメントが始まります。鹿屋体育大学は第3シードで7月15日の準々決勝からの登場です。この大会での3位以上の大学に全国大会出場権が与えられます。

昨年は準々決勝で敗退し、全国大会出場を逃しただけに、今年はなんとしても3位以上に入り、全国大会出場を掴み取りたいと思います。ぜひご注目ください！

準々決勝 07/15土 13:30 @福岡フットボールセンターC
準決勝 07/16日 13:30 @福岡フットボールセンターC
3位決定戦 07/23日 10:00 @島原陸上競技場
決勝 07/23日 13:00 @島原陸上競技場

（編集：マネジメントスタッフ 隅野美砂輝）



寝苦しい夏の夜、 どう過ごしていますか？

暑さのために体力を消耗する夏は、睡眠によって細胞を修復し、疲れをとることが大切になってきます。一方で、ヒートアイランド現象などで夜になっても気温の下がらない熱帯夜が増え、夏の夜はますます寝苦しくなるばかりです。



快適な寝室の温度は 24~28℃、湿度は 50~60%

寝苦しさを我慢して無理に寝ようとする、ぐっすり眠れないだけでなく、睡眠中に脱水状態を引き起こして、熱中症にかかってしまう恐れがあります。

寝苦しい夜には、エアコンを使用したり、エアコンが苦手な方は扇風機をつけたりと寝室の環境を整えましょう。

部屋の作りや人の感じ方によっては、上記の温度を寒く感じたり、暑く感じたりするかもしれません。その時には、無理にその温度設定にする必要はありません。

壁や天井に溜まった熱を冷ましておかなければ、タイマーでエアコンが切れた後にお部屋の温度があっという間に上がってしまい、深夜から明け方の睡眠を阻害する原因になってしまいます。



眠りはじめの 3 時間を大切にする

タイマー機能を利用される際には、就寝の 3 時間以上後にエアコンが切れるように設定しましょう。それは、眠り始めてから最初の 3 時間が睡眠の上でとても重要で、そのためにも体の深部体温を最初で効果的に下げる必要があるからです。

エアコンと扇風機を併用して空気を循環させることも効果的です。その場合は、風が直接体に当たらないように注意して下さい。



ぬるめのお風呂にゆっくりつかる

寝つきを良くするには、就寝 2~3 時間前までの入浴がオススメです。入浴で一時的に体温を上げることが大切なので、シャワーだけで済ませず、湯船につかる事がポイントです。

肩までしっかりつかる全身浴なら約 38~40℃のお湯(ぬるめ)で 10~30 分、その時々体調に合わせた入浴法で無理なく体温を上げることが良質な睡眠につながります。



軽いストレッチをする

寝る前のストレッチは、心身の緊張をほぐし、寝つきが良くなるうれしい効果があります。

筋肉を緩めることで血流が良くなるといった身体的な効果に加え、リラックスを促す副交感神経を優位にすることで自然な眠気につながります。

がんばるストレッチは逆効果です。ゆっくりのんびり、自分の気持ちの良い所を探しながらストレッチを行ってみましょう。



7時間程度の睡眠を目標にする

睡眠時間と病気や肥満との関係を調べた様々な調査の結果、理想の睡眠時間は7時間。なお、1日トータルで7時間となればよいようなので、夜間の睡眠時間が短い人は30分以内の昼寝などで補うと良いでしょう。



寝る3時間前までに食事は済ませておく

食事について、朝食は簡単なものでもよいので、脳のエネルギー源として糖분을補給することが望ましいでしょう。エネルギー不足で日中の活動が低下すれば、夜の睡眠に影響しかねません。

就寝に近い時間の夕食や夜食は、消化活動が睡眠を妨げるのでできるだけ控えましょう。体内時計を整えるためにも規則正しい食事が望まれます。



寝る1時間前にはパソコンやスマホの操作をしない

スマートフォンやパソコンの画面が発する青い光（ブルーライト）は脳を興奮状態にします。また、気がかりなメールが安眠を妨げることもあるかもしれません。寝る1時間前にはそれらの操作をやめるようにしましょう。

こんにちは、保健師です。

寝苦しい夜が続くと、体力だけでなく、気力もなくなっていきような気がしませんか？

毎日を元気に過ごすためにも、栄養のあるものを食べ、適度な運動、十分な睡眠が必要です。

日々暑い日が続きますが、元気に乗り切っていきましょう。

ケアサポートセンター

徳田、小牧





ひだまり通所リハビリ



今回は、ひだまり通所リハビリで人気のある、自主訓練メニューと机上訓練について紹介します。

【人気のある自主訓練メニュー】

室内で安心して運動ができるマシンとして、「エルゴメーター」と「ルームランナー」があります。

ルームランナー



エルゴメーター



エルゴメーターは、膝の負担を減らして実施することができます。初回は、リハスタッフが動きや強度、痛み等を確認した上で実施しています。

ルームランナーは、「家では歩くことがなかなか出来ないのが嬉しい」などの声も聞かれています。

【机上訓練】



手は「第二の脳」と呼ばれ、指先などを動かすことで脳の血流量が多くなり、認知症予防や物忘れ防止などに効果があるとされています。指先を動かすことで、つまむ力や脳活性化のほか、細かい作業能力の維持・向上にもつながります。

家庭でも楽しみながら簡単にできるものばかりですので、ぜひ参考にしてみてください♪

ひだまり 介護福祉士 久保望

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
49名	49名	54名	53名	50名	55名

※どの曜日も受け入れ可能です。短時間利用のコースもあります。新規にご利用を希望される方は下記連絡先までご連絡ください。
※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 星野(理学療法士)



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

Healthy Room



毎日暑い日が続きますがみなさんどのようにお過ごしでしょうか。
今回は夏でも気をつけてほしい「夏の冷え性」についてお伝えします。

そもそも冷え性とは？夏の冷え性の原因は？

冷え性とは、寒さを感じないくらいの温度でも、手足などの四肢末端や体全体が温まらず、冷えているような感覚が常に自覚される状態の事です。冷え性により、肩こり・頭痛・疲れ、めまいなど様々な体の不調を招きます。夏の冷え性は冷房の効いた場所で長い時間を過ごすことや冷たい食べ物の摂り過ぎが原因となることがあります。



夏の冷え性の対策ポイント～冷え対策は食事から～

冷たい食べ物の摂り過ぎに注意

アイスクリームや冷たい飲み物などを摂り過ぎると、胃腸が冷えて消化機能が低下し、冷えにつながります。涼しい場所では温かい飲み物で水分補給をするなど、冷たい食べ物の摂り過ぎに注意しましょう。

朝・昼・夕3食しっかり摂取する

食事をすることで、消化・吸収され肝臓でエネルギーに変わります。このエネルギーが体内で熱になります。そのため、3食きちんと食事をするのが大切です。特に朝食を食べないと、体温が上がらないまま1日をスタートすることになってしまうため、朝食を摂るようにしましょう。

体を温める食材を取り入れる

しょうが、にんにく、ねぎ、ニラなどの薬味、唐辛子やこしょう、山椒などのスパイスを意識して摂取するようにしましょう。炒め物や汁物に加えるなどして、摂る工夫をしましょう。

また血流や代謝を促す作用がある発酵食品も冷え対策に効果的です。納豆やヨーグルトなどを積極的にメニューに取り入れましょう。

夏の冷え性におすすめレシピ

鶏団子の生姜スープ

材料（1人分）	（作り方）	（栄養成分）
鶏ひき肉……………70g 生姜……………5g 醤油……………4g 酒……………3g 片栗粉……………3g しめじ……………20g しいたけ……………20g にんじん……………20g 水……………200ml 鶏がらスープの素…3g 白コショウ……………少々 塩……………少々 ごま油……………5g 小ネギ……………適量	①生姜は皮をむき、みじん切りにします。 ②しめじは石づきを切り落とし、手でほぐします。しいたけは軸を切り落とし、薄切りにします。 ③にんじんは皮をむき、細切りにします。 ④ポウルに①と残りのAを入れ、よく捏ねます。 ⑤中火で熱した鍋にごま油をひき、②③を入れて炒めます。しめじがしんなりしたら④を加え加熱し、ひと煮立ちさせます。 ⑥④をスプーン2本使って一口大に丸く形を整えて入れます。蓋をして弱火で10分ほど鶏団子に火が通るまで煮込みます。 ⑦火からおろして器によそい、小ねぎを散らして完成です。	エネルギー……………211kcal たんぱく質……………3.8g 脂質……………13.6g 炭水化物……………7.6g 食塩相当量……………0.8g

管理栄養士 小田有紗

池田病院 外来診療表

8月

池田病院グループ
健康生活インフォマガジン

池田病院だより
あい・ことば

診療科目	月	火	水	木	金	土
総合内科	新山寛季	今中大 ^{①⑬⑲} 岡村玲子 ^{⑧⑳}	和田峻太郎	福德聡	板山雄亮	白濱浩司
腎臓内科			池田徹	池田徹	古城卓真	
透析内科	古城卓真 大潤	大塚薫 行翼	古城卓真 大潤	古城卓真 大潤	古城卓真 大潤	大塚薫 行翼
腎炎専門外来		古城卓真				吉嶺陽造 ^⑳
血液内科	中嶋秀人詞	中嶋秀人詞	吉満誠	小代彩	福德聡	中嶋秀人詞
脳神経内科	担当医			岩田真一		池田賢一 ^{⑤⑱}
消化器内科	堀之内史郎 山筋章博	堀之内史郎 板山雄亮	堀之内史郎	堀之内史郎 山筋章博		山筋章博 ^⑳ 板山雄亮 ^{⑤⑱}
消化器専門外来			熊谷公太郎	小牧祐雅	佐々木文郷	橋元慎一 ^⑱ 樋之口真 ^⑳
肝臓内科	今中大 井戸章雄 ^⑳	今中大	平峯靖也	今中大	今中大	今中大 ^{⑤⑱⑳} 柴藤俊彦 ^⑫ 森内昭博 ^⑱
消化器内科 内視鏡	板山雄亮	山筋章博	熊谷公太郎 山筋章博 板山雄亮	小牧祐雅 板山雄亮	佐々木文郷 山筋章博	山筋章博 ^⑳ 橋元慎一 ^⑱ 樋之口真 ^⑳
呼吸器内科	寒川卓哉	上野史朗	寒川卓哉		上野史朗 安田俊介	
呼吸器外科	鬼塚貴光	武田亜矢 ^{①⑬⑲}		鬼塚貴光		
糖尿病内科			大保崇彦	上久保定一郎 ^⑰	西牟田浩	
循環器内科	東福勝徳 神園悠	池田大輔 福勝徳	東福勝徳 大坪稔	池田大輔 神園悠	池田大輔 神園悠	池田大輔
循環器内科 (不整脈外来)						田上和幸 ^⑫
脳神経外科 脳・血管内科		富士川浩祥	富士川浩祥			
リハビリテーション科						川津学 ^⑱
整形外科		川井田秀文	瀬戸口啓夫 ^{⑨⑲⑳} 坂元裕一郎 ^⑳		黒島知樹 ^{④⑱}	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
心臓血管外科		上野隆幸			上野隆幸	
乳腺外科	船迫和		船迫和	船迫和(手術日)	船迫和	船迫和
外科			白濱浩司	田中誠		
救急科	田中誠	田中誠	久木田一朗 田中誠	久木田一朗 富士川浩祥	田中誠	富士川浩祥
歯科	奥家涼子 淵田亜沙子	奥家涼子	奥家涼子 淵田亜沙子		奥家涼子 淵田亜沙子	奥家涼子
血液内科		中嶋秀人詞	吉満誠	小代彩	福德聡	
消化器内科	山筋章博	板山雄亮		山筋章博		橋元慎一 ^⑱ 樋之口真 ^⑳
消化器専門外来			熊谷公太郎	小牧祐雅	佐々木文郷	橋元慎一 ^⑱ 樋之口真 ^⑳
消化器内科 内視鏡	山筋章博	板山雄亮	熊谷公太郎 山筋章博 板山雄亮 ^{②⑱⑳}	小牧祐雅 山筋章博 板山雄亮	佐々木文郷 山筋章博 板山雄亮	山筋章博 ^⑳ 板山雄亮 ^{⑫⑳} 橋元慎一 ^⑱ 樋之口真 ^⑳
循環器内科	東福勝徳		東福勝徳			
脳神経外科 脳・血管内科	富士川浩祥					
呼吸器外科		梅原正 ^{⑧⑳}				
リハビリテーション科						川津学 ^⑱
整形外科	廣津匡隆		担当医		上釜浩平 ^⑳ 黒島知樹 ^{④⑱}	
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(手術日)	船迫和 ^{④⑱}	船迫和
救急科	田中誠	田中誠	久木田一朗 田中誠	久木田一朗 富士川浩祥	田中誠	白濱浩司
歯科	奥家涼子 淵田亜沙子	奥家涼子	奥家涼子 淵田亜沙子		奥家涼子 淵田亜沙子	奥家涼子

【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 鹿児島県鹿屋市下祇川町1830番地 http://www.ikedahp.com/

☎ 109941-43-3434

☎ 109941-40-1117

通巻第151号 2023年8月1日発行 発行者/医療法人青仁会 広報委員会
〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下祇川町1830番地 ※ご希望の方に無料配布いたします