健康生活インフォマガジン
池田病院だより

JAN.2026

あいことば

VOL.180

1

【表紙写真】２階東病棟スタッフ

新年のあいさつ（理事長 池田大輔）（事務部長 寺前学）
Dr. topics（消化器外科部長　豊﨑良一 医師）
部署紹介【２階東病棟】
健康だより【笑う門には「健康」きたる】
救外コラム
鹿屋訪問看護ステーション
ナーシングホームひだまり
InBody 測定のご案内
糖尿病教室
にじいろ保育園クリスマス会／鹿屋体育大学サッカー部通信
１月 外来診療表

【新年のご挨拶】

理事長
池田大輔

新年あけましておめでとうございます。

令和８年の新たな年頭を迎えるにあたり、日頃より池田病院グループをご支援いただいております地域の皆様、関係機関の皆様に心より御礼申し上げます。

グループの中核となります池田病院は、地域に根ざした医療機関として、安心・安全で信頼される医療の提供を使命として、職員一同日々の診療に取り組んでまいりました。少子高齢化の進展や医療を取り巻く環境が大きく変化する中においても、地域医療の中核としての役割を果たすべく、これからも医療の質の向上や人材育成、医療安全の徹底に努めてまいります。また、本年も地域の医療・介護・福祉機関及び行政との連携を一層強化し、患者さん一人一人に寄り添った医療の実現を目指してまいります。そのためにも、働きやすい環境づくりを進め、職員が誇りと遣り甲斐をもって働ける病院づくりにも力を注いでまいります。

令和８年が、地域の皆様にとって健やかで実り多き１年になりますことを祈念するとともに、引き続き池田病院グループへのご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

事務部長

寺前　学

新年あけましておめでとうございます。池田病院事務部長として、日頃より当院を支えてくださる地域の皆さま、並びに職員一同へ深く感謝申し上げます。

医療機関を取り巻く経営環境は依然として厳しく、物価上昇や人件費増加に伴うコスト負担の増大は、地域医療を担う病院にとって大きな課題となっています。限られた経営資源の中で質の高い医療提供を維持・充実させるため、業務効率化と適切なマネジメントの重要性が一段と増しております。

そのような状況下で、2025年度補正予算および2026年診療報酬改定は、病院経営のみならず地域医療のあり方をも左右する重要な節目となります。医療従事者の処遇改善や医療提供体制の強化に関する政策動向を注視しつつ、当院としても持続可能な運営体制の構築に向け、引き続き取り組みを加速してまいります。

また、当院が推進する増築・増床事業は、将来の地域医療需要に応えるための中核的プロジェクトです。入院機能の強化とともに、患者さまに安心と快適さを提供できる環境づくりを進め、同時に職員の働きやすさと成長を支える施設整備を目指して準備を進めております。

さらに、かのや東病院、井ノ上病院との連携強化は、地域包括的な医療提供体制を実現する上で極めて重要です。急性期から回復期、在宅支援まで切れ目のない医療を提供するため、情報共有の促進や機能分担の明確化、協働プロジェクトの推進など、ネットワーク全体としての価値向上に努めてまいります。

2026年は十二支の「午年」にあたります。「駆ける」「勢いよく進む」といったイメージになぞらえ、当院も地域医療の未来へ向け力強く歩みを進める一年としたいと考えております。本年も変わらぬご支援を賜りますよう心よりお願い申し上げます。

消化器外科

豊﨑良一 医師

私は2023年８月に赴任し、当院で消化器外科を立ち上げて２年が過ぎました。

入職した８月１日には、いきなり脾臓損傷による出血性ショックの方が救急搬送され、緊急手術になりました。これまでなら、手術のできる転院先をさがさなければならなかったでしょう。当院には、大隅で唯一の消化器内科と多くの救急車を受けている救急科がありますので、手術を必要とする方が自然と集まる状況にありましたが、これまでは、手術のできる病院へ改めて転院するといった不便、不安を患者さまだけでなく、当院スタッフも感じていたと思います。

手術の件数は、2023年は48件でしたが、2024年には156件に増え、2025年は170件となりました。最も多い手術は胆嚢摘出術の92件（うち緊急手術が44件）であり、これに続くのが鼠経ヘルニア修復術の70件でした。これらの手術は、基本的にすべて腹腔鏡手術で行っています。開腹手術に比べて傷が小さいことから術後の痛みが少なく、早期から離床がしやすく美容的にも優れています。当院で使用している腹腔鏡システムは、オリンパス社の最新のもので、直視では確認できないような血管や神経などが視認できる精密な４K映像機能や、画像が立体的に見える３D映像が特徴です。

私が研修医のころは、胆嚢摘出術でこそ腹腔鏡手術が一般的に行われていましたが、手術時間は２～３時間となることも多く、その後に開腹手術に移行することも稀ではありませんでした。また、胃癌や大腸癌の腹腔鏡手術は、まだまだ全国で試行錯誤的に行われているような状況でした。その後、手技や機器の進歩により、より簡単により安全に手術が実施できるようになりました。

当院での胆嚢摘出術92件の平均手術時間は44.5分であり、開腹術移行となったのは1例です。待機的な手術の患者さんは、術後３日目に退院いただいています。緊急手術の方では、炎症の程度によりますが1週間程度で退院されており、非常に安全な手術となっています。また、ほかにも虫垂炎や胃癌、大腸癌なども基本的に腹腔鏡下手術で行っています。もちろん手術を安全に遂行すること、そして癌をしっかり治すことを最優先にしております。

患者さまは、ご高齢であったり、いろいろなご病気をお持ちだったりとリスクが高いこともありますし、周術期にいろいろな合併症が起きることもあります。当院には消化器、循環器、呼吸器、腎臓、血液などの内科や放射線科の常勤の先生がおり、バックアップ体制が整っています。また、医師だけでなく看護師や薬剤師、臨床工学技士、リハビリスタッフなど多様な専門職が連携して診療にあたっています。これからも質の高いチーム医療を提供すべく日々邁進していきたいと思います。

最後に、体の不調や不安があれば早めの相談、受診を行ってください。
当院はいつでも
大歓迎です！

2階東病棟

２階東病棟には現在、看護師14名とケアワーカー６名、リハビリ療法士６名、社会福祉士１名の計27名が配属されています。

２階東病棟は、病気の発症から２ヶ月以内の患者様を受け入れ、主にリハビリテーションを提供する病棟です。対象となる疾患は、整形外科では大腿骨頚部骨折や圧迫骨折であり、脳血管疾患では脳梗塞や脳出血、アテローム性脳梗塞が挙げられます。これらの対象疾患で病態が安定している患者様を受け入れており、リハビリテーションで訓練した動作が、退院後の生活でも実際に継続して行えるように、生活リハビリテーションを主としたケアを提供しています。そのため必然的に、多職種、特にリハビリテーションスタッフとの連携を図っています。

現在では、超高齢化や核家族化が進み、加えて単身生活の方も増えていることから、退院支援についての難易度が高まっています。そのため、社会福祉士とも連携を行っています。具体的には、早期の退院支援に向けて入院から１週間以内にリハスタッフとケアマネによる家屋評価を行っており、生活期を見据えた指導に必要な体制づくりに取り組んでいます。

２階東病棟　師長 知識修一

笑う門には「健康」きたる

～笑いが血圧や血糖値を下げる～

笑いが健康に良いということは、既にご存知の方も多いかと思います。科学的にも、様々な病気の予防や改善に役立つことが証明されています。
笑いはお金がかからず、ストレスを適度に管理する効果的な手段にもなります。
「よく笑うことはストレス低減につながる。血糖値やコレステロール値を下げるのにも効果的。」と専門家はアドバイスしています。

笑いの健康効果とは？？

1、笑いが血糖値を下げる

お笑いステージを見て、大笑いした後で血糖値を測定したところ、食後血糖が下がったという実験結果があります。

2、笑うと免疫力がアップし、痛みも緩和される

笑うと自律神経が刺激を受け、免疫機能活性ホルモンの分泌が促進されます。これにより、免疫力をアップさせるナチュラルキラー(NK)細胞が活性化し、さらに鎮痛作用と快感作用のあるホルモンも分泌され、痛みが緩和されます。

3、笑いが血圧を下げる

笑うことで副交感神経が活発になり、それによって血圧を上昇させるホルモンの放出が抑制され、血圧の改善につながります。

4、よく笑う人は身体活動が高まる

笑うことで、リラックスしたまま筋肉が動かされます。また、横隔膜が刺激され、腹筋が引き締まります。これらのことから、よく笑う人は身体活動によるカロリー消費が多い傾向があります。加えて、笑うと腹式呼吸になり、酸素摂取量は１回の深呼吸の約２倍、通常の呼吸の約３～４倍になり、脳の活性化も望めます。

5、笑いは対人関係にも影響

「笑いは伝染する」と言われており、笑うことで周囲のムードはなごみます。
対人関係のストレスが減り、社会的な相互作用も改善する傾向があります。

人はどのくらい笑ってる？

子供は１日に 300～400 回、大人は 10～20 回笑うと言われています。しかし、中には１日中ほとんど笑わない人がいます。

「笑う」ための準備体操をしましょう！

笑う機会が少ない、最近笑ってないという人は、まず“笑うための準備”から始めるのがお勧めです。

1、顔の筋肉をほぐす

約３０種類以上もある表情筋は、通常の生活では約３０％しか使われていないといわれています。この筋肉をほぐすことで笑いやすくなります。

●口をゆっくり「あ・い・う・え・お」と大きく開きます。

●鼻の下を伸ばしたり縮めたり、顔全体の筋肉を動かします。

これらを数回繰り返しましょう！

2、「１分間大笑い」の練習をする

作り笑いでもかまわないので、
大きく笑ってみましょう。
１分間続けるとかなり大変ですが、
笑うきっかけをつかめるようになります。

3、お笑い番組や落語など、笑えるものを観る

普段あまりお笑い番組を見ない人でも、時には
娯楽番組や落語などを観てみましょう。
そして、面白い時には遠慮せずに、声に出して大笑いしてみましょう。

こんにちは！保健師です。
以前から笑いの効果は指摘されていましたので、知っている方も多いかと思います。たとえば、足の小指をどこかの角にぶつけて、痛さのあまり笑ってしまった経験はありませんか？これは無意識に痛みを和らげようとしての反応です。そのほか、面白くなくても笑顔を作るだけでも効果はあります。笑顔でいることで、自分にも他人にも良いことが起きます。なるべく笑顔でいましょうね。(^o^)／

ケアサポートセンター：徳田、小牧

外来の業務内容について

外来は、患者さんが来院されて一番初めにご対応させて頂く『病院の入り口』です。
今回は外来処置室での業務内容についてご紹介します。
処置室では、外来診療科と連携して様々な業務を行います。

【処置室の業務内容】

・採血・点滴・注射
・内視鏡検査、造影CT・MRIの検査説明
・緊急入院患者さんの対応
・電話対応
・問診
・医師の処置介助

例えば、内科受診で大腸内視鏡検査が必要と判断された患者さんには、内視鏡検査や検査前にすること、食事制限、食べていいものなどを説明するほか、造影CTやMRI検査の説明を行います。外来の業務はその日その時その場で解決しなければならないことが多いので、チームワークと臨機応変な対応が必要になります。

治療や検査について不安な事やお困りの事、ご相談されたいことがあれば、ご遠慮なくお声がけ下さい。

外来　ケアワーカー　平城敬子、牧口亜美

訪問看護ステーションがお届けする
～自宅で出来る摂食嚥下体操～

食事を口から食べることを続けるためにも、筋力維持に取り組みましょう!!

＊口の力を鍛える＊

1．ボタンに紐を通し、前歯と口唇の間で咥えて
　５秒間紐を引っ張ります（10 回）

しっかり唇を閉める

2．頬を膨らまして、５～10 秒そのままキープ
　息は止めず、鼻で呼吸します（10 回）

鼻で息をする

＊舌の力を鍛える＊

1．上あごに舌を付けたまま、口を開け閉めします（10 回）

舌は上あごに
つけたたまま
口を開閉する

2．舌を上あごに押し付けて、舌で音を鳴らします（10 回）

舌を上あごに
しっかり押し付けて
音を鳴らす

＊飲み込む力を鍛える＊

1．手のひらをおでこに付け、へそを見るように顎を引き、５秒間押し合います（10 回）

手のひらへ押す

おでこを押す

喉仏の上に
力が入るような感覚

鹿屋訪問看護ステーション
鹿屋市下祓川町 1794 番地　☎　0994-44-4776
作成者：堀之内佳子＊仲村実鈴＊本田周子

介護老人保健施設　ナーシングホームひだまり

ひだまり通所リハビリの取り組み

通所リハビリテーションは、利用者様が可能な限り自宅で自立した生活を続けられるよう支援するサービスです。
食事・入浴などの日常生活支援に加えて、生活機能や口腔機能向上を目的としたリハビリ訓練が提供されます。

マシン運動

個別リハビリ

今回写真でご紹介した利用者様方は、当施設に入所中にADLの維持・向上を目的としてリハビリテーションに取り組まれていました。現在は在宅に復帰され、引き続きリハビリを継続するために当施設の通所リハビリをご利用いただいております。通所リハビリでは個別リハビリやマシントレーニングを行い、在宅での生活を維持するため頑張っておられます。

～通所リハビリの役割～

① 心身機能の維持・回復と生活機能の向上
② 在宅生活の継続支援
③ 社会的孤立感の解消と社会参加の促進
④ 介護者の負担軽減

ひだまり入所　理学療法士　東山博明

●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ください

ひだまり通所リハビリ
※月曜～土曜日の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問い合わせ先までご連絡ください。　◆お問合せ先：通所リハビリ 繁昌 (支援相談員)

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。　◆お問合せ先：訪問リハビリ 星野 (理学療法士)

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

ひだまりホームページアドレス
★https://rouken.ikeda-hp.com
ホームページからのお見舞いメールもぜひご利用ください

＼2026 年(令和8年)1 月～予約受付開始／

InBody 測定のご案内

InBody(ｲﾝﾎﾞﾃﾞｨｰ)ってなに？？

「InBody」とは、体を構成する基本成分である体水分・たんぱく質・ミネラル・体脂肪量を分析できる「体成分分析装置」のことを指します。体の筋肉量や体脂肪量、水分量等を部位別（右腕・左腕・体幹・右脚・左脚）に測定することができます。

例えば・・・

「標準的な体重だから、問題はないと思うなぁ」

測定してみると・・・

足の筋肉量が少なかった！
隠れ肥満だった！

こんな人に勧めたい！

自分の体成分を知りたい	まずは「自分の体を知ること」が大切です！ 測定結果が生活を見直すきっかけになるかも？！
筋肉量 UP/減量のために運動や食事改善を頑張っている	今頑張っていることが数字で結果を見ることができる！継続的に測定をすることで変化を見ることができるため、モチベーション UP や反省点につながるかも！？
サルコペニアが心配 サルコペニア：加齢に伴う筋力・筋肉量の低下	サルコペニアの診断基準となる骨格筋指数も測定可能！ 筋肉量が低下しやすい 60 歳以上の方は一度測定してみて現状を知ることも大切！

3 つのいずれかに当てはまる方には特におすすめです！
当てはまらない方の中でこれから運動や食事改善を頑張ってみようと思っている方や診察の待ち時間で測ってみたいと思う方、測定に興味がある方もご予約を受け付けています！

費用

660 円(税込)※保険適用外

基本完全予約制

当日検査を希望される方はご相談ください

月～金　9:00～15:00

☎0994-43-3434

担当：栄養科　新牛込

心臓ペースメーカーのような植え込み型医療機器を装着されている方は測定ができません。

所要時間　約15分
（測定5分+説明 10 分）

手首と足首にクリップを装着するだけで測定できます。

結果は印刷してお渡しします

糖尿病教室を開催しました

11月15日(土)に、第３回糖尿病教室を開催しました。今回参加された10名の方々は熱心にメモを取られ、終了後にはたくさんの質問を頂くなど大変充実した教室となりました。参加者の方々は治療されている方やご家族が糖尿病の方、今後糖尿病にならないか心配がある方など状況はさまざまでしたが、皆様からは「勉強になった」「またこんな教室があったら参加したい」などのお言葉を頂きました。
今後ともよりより教室づくりに取り組んで参ります。

ケアサポートセンター 保健師 小牧寿呼

～講話内容～

① 糖尿病ってどんな病気？ (糖尿病特定看護師 出水澤愛)
② 糖尿病の食事療法～基礎編～ (管理栄養士 山村美咲)
③ 糖尿病～運動療法～ (理学療法士 福嶋悟)

にじいろ保育園 ❄ クリスマス会

昨年12月24日水曜日には、午後3時30分より「にじいろ保育園クリスマス会」を開催しました。今回は、インフルエンザの流行に伴い、園児と職員のみのクリスマス会となりました。

当日には池田大輔理事長先生並びに池田徹会長先生よりケーキと絵本のプレゼントを頂きましたが、園児や保護者の皆さんも大変喜ばれていました。本当にありがとうございました。

AKAHIDA　にじいろ保育園　園長　山﨑一浩

鹿屋体育大学 サッカー部 通信　Vol.39

全日本大学サッカー選手権（インカレ） 結果

プレーオフ 阪南大戦のスターティングメンバー

<プレーオフ>
12/6（土）13:30 J-Green堺 メイン
鹿屋体育大学（九州3） ●0-2 阪南大学（関西2）

15大会連続27回目のインカレでしたが、12/6 土のプレーオフに敗れ、ベスト16入りの決勝ラウンド進出は逃し、インカレ強化ラウンドへ進みました。

<強化ラウンド>
グループステージ フクダ電子スクエア（千葉市）
12/15 月 11:00 ●0-1 中京大（東海3）
12/16 火 11:00 ▲1-1 松本大（北信越2）
12/17 水 14:00 ●1-3 札幌大（北海道1）

今シーズン最後の大会である「インカレ強化ラウンド」は、1分2敗でグループステージ敗退となりました。

シーズンを通じての応援をいただき、ありがとうございました。今後も良い結果をご報告できるように頑張ります！来シーズンも引き続き、ご注目いただければ嬉しいです。

（マネジメントスタッフ 隅野美砂輝）

サッカー部 SNS のご紹介

インスタグラム　X（旧 Twitter）　YouTubeチャンネル

池田病院は鹿屋体育大学サッカー部を応援しています！

池田病院　外来診療表　1月

	診療科目	月	火	水	木	金	土
午前	総合内科	今中　大	担当　医	担当　医	担当　医	是枝　陸	担当　医
	腎臓内科			池田　徹	池田　徹	古城卓真	
	透析内科	古城卓真 田淵智久	潤田　翼 田淵智久	古城卓真 潤田　翼 田淵智久	古城卓真 潤田　翼 田淵智久	古城卓真 潤田　翼 春田隆秀	潤田　翼 田淵智久 春田隆秀
	腎炎専門外来		古城卓真				吉嶺陽造(第4)
	血液内科	中嶋秀人詞	中嶋秀人詞	吉満　誠	竹下有節	上野卓也	中嶋秀人詞
	脳神経内科	担当　医		岩田真一			池田賢一(第3･5)
	消化器内科	新山寛季	大井貴之		新山寛季	大井貴之	大井貴之(隔週) 新山寛季(隔週)
	消化器専門外来			熊谷公太郎	小牧祐雅	佐々木文郷	担当　医
	肝臓専門外来	今中　大	今中　大	平峯靖也		今中　大	担当　医
	消化器内科 内視鏡	大井貴之	新山寛季	新山寛季	小牧祐雅 大井貴之	佐々木文郷 新山寛季	担当　医
	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(第1･3)		鬼塚貴光		
	糖尿病内科			川本雄大	上久保定一郎(第3)	植村和代	
	循環器内科	東福勝徳	池田大輔 東福勝徳	東福勝徳 大坪稔拓	池田大輔 神園悠介	池田大輔	池田大輔
	脳神経外科 脳･血管内科		羽生未佳	富士川　浩祥			羽生未佳(第3･5)
	リハビリテーション科						川津　学(第4)
	整形外科	廣津匡隆 井手貴之	川井田秀文	瀬戸口啓夫(隔週) 髙野　純(隔週)		担当　医	担当　医
	消化器外科	豊﨑良一				豊﨑良一	
	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	舩迫　和		舩迫　和	舩迫和(手術日)	舩迫　和	舩迫　和
	外傷総合外科				福森和彦		
	外科				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	石神　崇	富士川浩祥 石神　崇
	歯科	奥家涼子 渕田亜沙子	奥家涼子	奥家涼子 渕田亜沙子		奥家涼子 渕田亜沙子	奥家涼子
	健診内視鏡	堀之内史郎	堀之内史郎	堀之内史郎	堀之内史郎		
午後(予約のみ)	血液内科		中嶋秀人詞	吉満　誠	竹下有節		
	消化器専門外来			熊谷公太郎	小牧祐雅	佐々木文郷	担当　医
	消化器内科 内視鏡	大井貴之 新山寛季	大井貴之	熊谷公太郎 新山寛季	小牧祐雅 大井貴之	佐々木文郷 大井貴之	
	循環器内科	東福勝徳		東福勝徳			
	循環器内科 (不整脈外来)		田上和幸 山下恵里香		田上和幸 山下恵里香	デバイス外来 田上和幸 山下恵里香	
	脳神経外科 脳･血管内科	富士川　浩祥	羽生未佳		石神　崇		
	呼吸器外科		永田俊行(第2･4)				
	リハビリテーション科						川津　学(第4)
	整形外科			担当　医		担当　医	
	脳神経内科	担当　医		岩田真一			
	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	舩迫　和		舩迫　和	舩迫和(手術日)	舩迫和(第3･5)	舩迫　和
	外科			白濵浩司			
	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	石神　崇	石神　崇
	歯科	奥家涼子 渕田亜沙子	奥家涼子	奥家涼子 渕田亜沙子		奥家涼子 渕田亜沙子	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　鹿児島県鹿屋市下祓川町1830番地　https://ikeda-hp.com/
☎ [0994]-43-3434
FAX [0994]-40-1117

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
通巻第180号　2026年1月1日発行　発行者／医療法人青仁会 広報委員会
〒893-0024　鹿児島県鹿屋市下祓川町1830番地　※ご希望の方に無料配布いたします