



【表紙写真】「株式会社渡辺組」と「大丸建設株式会社」の皆さん

第4回 市民向け講演会

膵臓がん

■日時／8月15日(土)

■場所／池田病院 多目的ホール

■講師／消化器内科医、薬剤師、管理栄養士、
リハビリスタッフ、MSW、看護師

事前に参加申し込みをお願いいたします。
ご希望の方は、ケアサポートセンターへお声かけください。

【お問合せ】ケアサポートセンター(平日 8:30～17:30)

担当：徳田

☎(0994)
43-3434

池田病院新棟増築工事にあたり

Dr. topics【消化器内科 青木孝弘 医師】

外来コラム

ナーシングホームひだまり

健康だより【高齢者のための熱中症対策】

Healthy room

辞令交付式／鹿屋体育大学サッカー部通信

8月 外来診療表

～池田病院新棟増築工事にあたり～

【ご挨拶】

このたび、池田病院新棟増築工事を施工させていただくこととなりました、渡辺・大丸特定建設工事共同企業体でございます。私たちは、「株式会社渡辺組」と「大丸建設株式会社」の共同企業体です。本工事に携わる機会をいただきました池田病院様をはじめ、関係者の皆様に心より感謝申し上げます。

病院は地域の皆様の健康と命を支える大切な施設です。そのような重要な場所の工事をらせていただくことに大きな責任と使命感を感じております。私たちは、工事を通じて地域医療の発展に貢献できることを誇りに思い、誠意と責任を持って取り組んでまいります。

【本工事に対する想い】

今回の新棟増築工事は、単に建物を新しく造る工事ではなく、これから先も地域の皆様が安心して医療を受けられる環境づくりの一翼を担う仕事であると考えております。病院には、患者様やご家族が、不安や期待を抱きながら訪れます。また、医師や看護師をはじめとする多くの医療従事者の皆様が、日々地域医療を支えるために働かれています。私たちは、そのような方々が、より安心して利用できる施設づくりに貢献したい、という想いで工事に取り組みます。

建設工事は完成すれば目に見える形として残りますが、本当に大切なのは、その建物が長年にわたり地域に愛され、必要とされ続けることだと考えています。そのため私たちは、目の前の作業一つひとつを大切にしながら、完成後の利用者の皆様のことを常に意識して施工を進めてまいります。今回の工事が池田病院様のさらなる発展につながり、地域医療の充実に寄与できるよう、社員一同全力で取り組んでまいります。

～工事にあたって大切にしていること～

【安全を最優先に考えること】

私たちは、すべての工事において「安全」を最も重要な使命と考えています。

現場で働く作業員はもちろん、患者様やご家族、病院職員の皆様、そして来院されるすべての方々の安全を守るため、危険予知活動や安全点検を徹底し、事故・災害の防止に努めます。「無事故・無災害で工事を完了すること」を、現場全員の共通目標として取り組んでまいります。

【品質への責任】

建物は完成した瞬間がゴールではありません。完成後何十年にもわたり、安全で快適に利用されることが求められます。そのため、見える部分だけでなく完成後には見えなくなる部分にも妥協することなく、高い品質を追求します。確かな技術と経験を活かし、一つひとつの工程を丁寧に積み重ねることで、信頼される建物をつくり上げてまいります。

～終わりに～

私たちは、池田病院様の未来を支える施設づくりに携われることを大変光栄に感じております。施主様、設計事務所様、そして施工業者の三者が心をつにし、皆様にご満足いただける施設の実現に向けて、誠心誠意工事に取り組んでまいります。工事期間中は何かとご不便をおかけすることもあるかと存じますが、池田病院様のご期待にお応えできるよう努めてまいりますので、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

渡辺・大丸 特定建設工事共同企業体
池田病院新棟増築工事 作業所一同



消化器内科

あお き たか ひろ

青木孝弘 医師



今年度より消化器内科勤務となりました青木孝弘と申します。鹿児島市以外での勤務は初めてであり、大隅・鹿屋地域の医療に貢献できるように努めてまいります。

というわけで、鹿屋での生活が始まって4カ月が経過したわけですが、鹿屋は住みやすい街ですね。飲食店も充実していますし、全く困らず生活できています。また、阪神タイガースファンの自分にとっては、福留孝介選手や大和選手の出身地域である大隅といえば野球！というイメージがあります。実際に当院も地域の野球チームの後援という形で関わりがあり、そのような病院に勤務できることは誇らしい限りです。自分もかつて少年野球チームに所属していた時に、雨の日は近くの病院の体育館を借りて練習していたことを思い出します。オフシーズンにはプロ野球選手が鹿屋に自主トレに訪れるとのことで、プロの練習を間近で見学できるこの環境は野球少年たちにとって貴重なものだと思いますし、こうやって次世代のスター選手が生まれていくのかなと感じます。

さて、そろそろ消化器内科の話に移ります。当院は大隅地域では数少ない常勤の消化器内科医が在籍する病院です。胃カメラ、大腸カメラはもちろん

ですが、消化管出血に対しての止血、腸閉塞に対しての内視鏡的減圧、総胆管結石性胆管炎に対しての内視鏡的結石除去、胆管ステント留置など、緊急疾患に関しても幅広く対応しています。胆嚢炎や虫垂炎など手術が必要な疾患に対しては、消化器外科の先生と連携することで速やかな対応が可能となっています。また、普段は鹿児島大学病院や鹿児島市立病院で勤務されている、各分野の専門の先生方に曜日ごとに勤務いただいております、より専門的な診療・治療も可能です。消化管領域では早期の食道・胃・大腸癌に対して、内視鏡的粘膜下層剥離術(ESD)での根治を目指した治療を行っています。潰瘍性大腸炎やクローン病などの炎症性腸疾患診療も行っており、難病申請にも対応しています。胆膵領域では超音波内視鏡を使用した膵癌、胆道癌の精査・加療が可能です。可能な限り当院で検査・治療が完結するよう努力していますが、より専門性の高い施設での精査・加療が望ましい場合には、鹿児島市内の病院とも連携を取り、患者様にとって最善の医療を提供できるよう努めています。

まだまだ経験も浅く至らぬ点もあると存じますが、皆様どうぞよろしくお願ひいたします。



【猛暑を乗り切る方法】

年間で最も気温が高くなる時期である 8 月を迎えて、
夏特有の対処法をご案内します

「夏バテ」は、激しい気温差や水分不足により自律神経の乱れや、食欲低下による栄養不足が原因です。疲労回復のためのビタミン B1 やクエン酸、たんぱく質を意識的に摂取し、冷房時の冷え対策や湯船に浸かることを習慣化して自律神経を整えましょう。

1. 疲労回復に効く食事

そうめんなどの単品料理に偏らず、主食・副菜を揃えましょう。

● ビタミン B1

糖質をエネルギーに変え、疲労を回復します（豚肉、うなぎ、大豆、枝豆）

● クエン酸・お酢

疲労物質である乳酸の分解を助け、食欲を増進します（梅干し、レモン、お酢）

● 香味野菜

ニンニク、生姜、ネギ、みょうがなど、食欲をそそるだけでなくビタミン B1 の吸収を高める効果があります



2. こまめな水分・塩分補給

喉が渇く前に、こまめに少しずつ飲むことが大事です。

● 日常

常温の水やノンカフェインの麦茶が最適です。



3. 自律神経を整える生活習慣

室内外の激しい温度差で自律神経は疲弊しています。

● エアコンの適切な使用法

設定温度は 28℃を目安にし、外気温との差を 5℃以内に抑えるのが理想です。

● 入浴はシャワーで済ませない

38～40℃のぬるめのお湯に浸かることで、血流が良くなり自律神経のバランスが整います。

● 質の良い睡眠

寝苦しい夜もエアコンは朝までつけっぱなしにし、快適な温室（26～28℃）を保つことが大切です。



みなさん頑張って夏を乗り切いましょう！！

外来 看護師 小川内駿・介護福祉士 平城敬子



第52回 全国デイ・ケア研究大会in愛知



愛知県で開催された「第52回全国デイ・ケア研究大会」にて、当施設を代表して介護福祉士の末原和美が発表いたしました。今回の大会テーマは『Let's Create! ?リエゾンで紡ぐ明日のデイ・ケア?』です。全国からたくさんの専門職が集まる大きな舞台で、ひだまり通所リハビリが取り組んできた「自主訓練でのiPad活用」について報告し、温かい反響をいただきました。

取り組みのきっかけは、入浴や個別リハビリの「順番待ちの時間」でした。これまでのプリント学習や将棋には、「スタッフの採点の手間」や「お相手との実力差」などの壁があり、座席で何もせずに過ごしてしまう「もったいない時間」が生まれていました。この待ち時間を、大会テーマのとおり「利用者様が自ら新しいワクワクを創り出し、楽しめる時間に変えられないか」と考え、新しい仲間として「iPad」を導入しました。



まずはグループで触る楽しさを共有し、その後にお一人お一人の好みに合わせたアプリを厳選するというステップを踏んだことで、現在では20名の利用者様に定着しています。1日平均5名の方が、職員の手を借りずに自分の力で脳トレ等に取り組まれています。また、長谷川式認知症スケール(HDS-R)を用いた評価では、全体の平均スコアが維持されて認知機能の改善傾向も見られるなど、確かな成果が実証されました。利用者様からも「自分のペースでできて楽しい」と大好評です。スタッフの準備負担も減り、利用者様とスタッフがより深い信頼関係を紡ぐ時間も生まれました。

今後は、eスポーツを通じた利用者様同士の交流など、さらなる『明日のデイ・ケア』の創造を目指します。これからもテクノロジーを優しく活用し、皆様の主体的な生活を応援してまいります！

ひだまり通所 介護福祉士 坂下茂美

●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

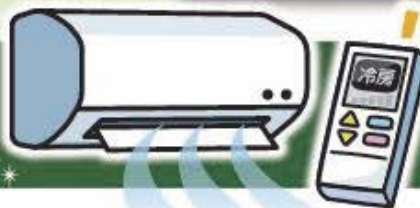
ひだまりホームページアドレス

★<https://rouken.ikedahp.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

高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です



部屋の中でも注意が必要です

エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。 エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

エアコンを上手に使いましょう

体に直接あたらないように風向きを調整しましょう

すだれやカーテンを
活用し直射日光を遮る

温度・暑さ指数
を確認する

換気をして屋外の
涼しい空気を入れる

扇風機や換気扇
を併用する

長時間、風が体に
直接あたらないように
注意しましょう

暑いから
エアコン
つけてね!

窓とドアなど
2カ所を開ける

さらに → 気をつけるべきポイント

熱中症を防ぐために
マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに!



マスク着用時は

- 激しい運動は避けましょう
- のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう
- 気温・湿度が高い時は特に注意しましょう

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

1日あたり
1.2L(リットル)を
目安に



コップ約6杯
(ペットボトル500mL×2.5本分)

- 1時間ごとに
コップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- 大量に汗をかいた時は
塩分も忘れずに

※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。



！高齢者は特に注意が必要です

1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

●東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和2年夏)

※計200人(速報値)のうち

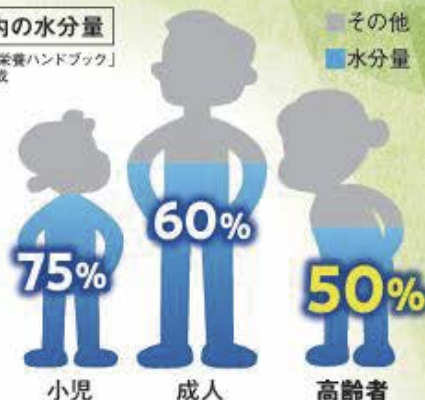
約9割は
65歳以上の高齢者

約9割は屋内

屋内での死亡者のうち 約9割は
エアコンを使用していなかった

体内の水分量

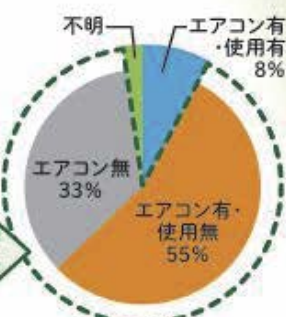
「輸液・栄養ハンドブック」より作成



エアコン設置有無・使用状況別

出典: 東京都監察医務院

■ エアコン有・使用有
■ エアコン有・使用無
■ エアコン無



☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

☐ エアコン・扇風機を上手に使用している



☐ 部屋の温湿度を測っている



☐ 部屋の風通しを良くしている



☐ 必要に応じてマスクをはずしている



☐ こまめに水分補給をしている



☐ シャワーやタオルで体を冷やす



☐ 暑い時は無理をしない



☐ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



☐ 涼しい場所・施設を利用する



☐ 緊急時・困った時の連絡先を確認している



熱中症予防情報サイト

環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック! ▶▶ <https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省では、暑さ指数(WBGT)の情報提供を行っております。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信等をご活用ください。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます▶▶



友達追加はこちら

暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。今月は「熱中症予防と塩分の関係」についてお話しさせていただきます。熱中症などの体調不良に気を付けて、夏を乗り切りましょう！

「夏は塩分の摂り過ぎに注意?!」

◎日本人は食塩を多く摂取している!?

1日の塩分摂取量の目標は...



日本人の平均塩分摂取量は...



室内で過ごす時間が長い人が、塩飴や梅干しを過剰に食べると、塩分の摂り過ぎにつながるため注意が必要です。炎天下での激しい運動や作業で大量に汗をかく場合は、塩分補給(スポーツドリンクや0.1~0.2%の食塩水など)を心がけましょう！

◎夏は食べやすい麺類に注意!

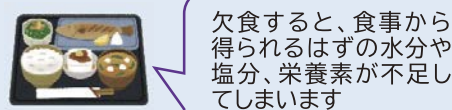
暑い夏にぴったりのそうめん等の麺類は、御飯と比べて**塩分**が多く含まれていますので、食べ過ぎには注意しましょう！ 麺類を食べる時は、たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)や野菜と一緒に食べると食事バランスが良くなります！ 野菜に多く含まれるカリウムは、余分な塩分を体外へ排出させる働きがあります。

熱中症予防のためにできること

①高温環境を避ける



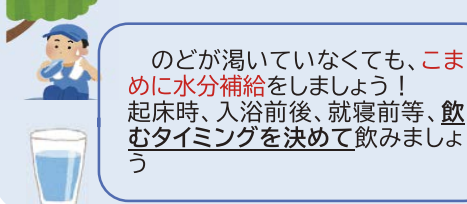
③「朝食」をしっかりと、3食バランスよく食べる



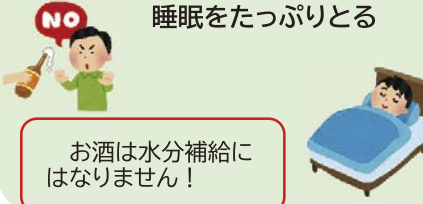
⑤炎天下での激しい運動や作業の時は、塩分を補給する



②こまめな水分補給をする



④お酒はほどほどに、睡眠をたっぷり取る



「山形のだし」

山形県の郷土料理

材料(4人分)

きゅうり 1本
なす 1本
みょうが 1本
青じそ 4枚
小ねぎ 1/2袋
生姜 1/2片
めかぶ 1パック
★水 小さじ2
★和風顆粒だし 少々
★醤油 大さじ1・1/2
★砂糖 小さじ1
★酢 小さじ2
鰹節 適量



御飯や豆腐にかけたり、麺類の薬味としてもおいしいです！
オクラを追加してみたり、材料をアレンジしてもよいですね！

作り方

- 1.きゅうり、なす、みょうが、青じそは粗みじん切り、小ねぎは小口切りにする。なすと青じそは水につけてあくを抜き、ざるにあげて水気を切る。
- 2.生姜はみじん切りにする。
- 3.★の調味料を混ぜる。
- 4.1~3とめかぶを合わせて器に盛り、鰹節を天盛りにする。

栄養素(1人分)

エネルギー22kcal たんぱく質 1.4g 脂質 0.2g 炭水化物 4.7g 塩分 1.0g

栄養士 新牛込萌

新たな風とさらなる飛躍へ! 入職者・昇格者のご紹介

去る7月7日に、新入職者および昇格者への辞令交付式を執り行いました。
青仁会に新たな活力を吹き込んでくれる、素晴らしいメンバーをご紹介します。



—入職者—

看護師 2名、准看護師 3名
介護助手 1名、事務職 1名
理学療法士・パート 1名
特定技能 2名、技能実習生 1名
計 11名

—昇格者—

課長級 1名、主任級 1名、
副主任級 4名 計 6名



総務課 人事係 橋野友希



鹿屋体育大学 サッカー部 通信

Vol.46

九州大学サッカーリーグ等 結果&予定 (6月中旬-9月)

鹿屋体育大学サッカー部 (Topチーム) が参加する、九州大学サッカートーナメントと九州大学サッカーリーグの結果と、天皇杯県予選等の予定です。

九州大学サッカートーナメント

準決勝 6/21 (日) ● 1-2 福岡大学
3位決定戦 6/28 (日) ○ 3-2 九州産業大学
※ 九州第3代表として、全日本大学トーナメント (9月 東北地方開催) へ出場します!

九州大学サッカーリーグ

8節 7/4 (土) 16:00 志布志陸上競技場
鹿屋体育大学 ● 1-2 福岡大学
9節 7/11 (土) 16:00 志布志陸上競技場
鹿屋体育大学 ○ 3-1 日本文理大学
※ 9節で前期が終了し、現在の鹿屋体育大学の順位は2位です。
後期は9/19土から再開します。

天皇杯 鹿児島県予選

決勝 7/25 (土) 18:00 白波スタジアム (観戦無料)
鹿屋体育大学 ● 0-1 鹿児島ユナイテッドFC (J3)

全日本大学サッカートーナメント

9月上旬~9月中旬、東北地方開催予定です。

九州サッカーリーグ 予定 (9月)

鹿屋体育大学サッカー部の2軍にあたるNIFS KANOYA FC (NIFS 1st) は、九州サッカーリーグに所属しています。8月は試合がありませんが、9月にはラスト4節が行われます。7/12現在、順位は10チーム中8位とギリギリ自力残留圏内です。是非ご注目ください!

九州サッカーリーグ

9/05 (土) 16:00 西階球技場
NIFS KANOYA 1st vs. FC延岡AGATA
9/13 (日) 10:00 佐世保市総合陸上
NIFS KANOYA 1st vs. Atletico CELESTE
9/19 (土) 14:30 新富町フットボールセンターA
NIFS KANOYA 1st vs. FC延岡AGATA
9/20 (日) 10:00 藤見公園 西側多目的
NIFS KANOYA 1st vs. Brew SAGA

サッカー部 SNS のご紹介



Instagram



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!

診療科目	月	火	水	木	金	土
総合内科	担当医	担当医	嘉川 颯太	担当医	森 理紗	担当医
腎臓内科			池田 徹	池田 徹	古城 卓真	
透析内科	古中 城村 卓英 仁	潤田 村英 仁	古中 城村 卓英 仁	古中 城村 卓英 仁	古中 城村 卓英 仁	潤田 村英 仁 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	足立 拓馬		岩田 真一			池田賢一(第1・5)
消化器内科	青木 孝弘	福迫 哲史		青木 孝弘	福迫 哲史	福迫 哲史(隔週) 青木 孝弘(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	福迫 哲史		青木 孝弘	小牧 祐雅 福迫 哲史	佐々木 文郷 青木 孝弘	担当医
呼吸器内科	寒川 卓哉	上野 史朗	寒川 卓哉		上野 史朗 松木 田 彬	
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 徳	東 福 勝 徳 悠 介	池田 大 輔 香	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)
リハビリテーション科						川津 学(第4)
整形外科	廣津 匡 隆之 井手 貴	川井田 秀文	瀬戸口啓夫(隔週) 高野 純(隔週)		担当医	担当医
外科・消化器外科	豊崎 良一			福森 和彦	豊崎 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	船迫 和		船迫 和	船迫和(手術日)	船迫 和	船迫 和
救急科	久木田 一朗	富士川 浩祥	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 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
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		
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	青木 孝弘 福迫 哲史	福迫 哲史	熊谷 公太郎 青木 孝弘	小牧 祐雅 福迫 哲史	佐々木 文郷 福迫 哲史	
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			石 神 崇		
呼吸器外科		青木雅也(第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	足立 拓馬		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	船迫 和		船迫 和	船迫和(手術日)	船迫和(第1・3)	船迫 和
外科・消化器外科			白濱 浩司			
救急科	久木田 一朗	富士川 浩祥	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 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