

新年に希望を込めて

新年あけましておめでとうございます。去年は新型コロナウイルスに振り回され、強力な台風に連続して見舞われるなど、日本そして五島市にとり大変な年となりました。今年は平穏な、そして希望が見える年になるよう祈らずにはられません。

昨年3月の電子カルテ変更に伴い、再来患者さん用の診察手続きの機械を導入しておりますが、保険証確認などのためにどうしても総合受付での手続きが必要になる場合があります。日によっては受付が混雑してご迷惑をお掛けしている状況ですが、ご理解とご協力をお願いします。

また会計用パネルも導入して試験的に運用してみましたが、システム上の問題によりうまく機能せず、現在は呼び出しをしてお支払いして頂いております。今後は自動精算機の導入によって、会計パネルとの連携がうまくできるかどうか、検討しているところです。当院での最大の問題は、看護師をはじめとするスタッフの人員不足です。募集しても応募が少なく、定員割れの状況が続いています。特に外来ではかなり厳しい状況です。ご迷惑をかけないように出来るだけの努力は払いますが、市民の皆様もご理解をいただければ幸いです。

今年も新型コロナウイルスの対策は引き続き必要です。不便な面もあるでしょうが、今後ご協力お願い致します。

謹賀新年

医療局長 福嶋 伸良

五島市内のかかりつけ医紹介：浦クリニック様



昭和35年に現在地に浦医院として開院。昭和53年6月から血液透析を五島地区で初めて開始しています。平成元年に浦クリニックとなり、五島市の慢性腎不全患者さんのサテライト透析施設として現在に至っています。現在五島市には100名を超える透析患者さんがいます。そのうち約70名が当院に在籍しており、月水金3クール・火木土1クールに分けて治療を行っています。当院は、患者さん一人一人に合った至適透析を心がけています。

日中仕事をされている方のニーズに応えるべく夜間透析を行っており、治療時にバスキュラーアクセスへの穿刺困難の患者さんにはエコーガイド下穿刺を施行しています。

また下肢末梢動脈疾患の予防の為、皮膚灌流圧(SPP)検査等のフットケアにも力を入れています。その他、自力移動が可能な方に限ってですが、送迎サービスも提供しております。患者さんが病気に対して前向きに、安心して治療のできる医療機関として地域医療への貢献を続けていきたいと考えております。



医療法人雄仁会 浦クリニック 五島市栄町9-16 72-2706

§ 診療科紹介



泌尿器科

医師 安田 拓司 先生

診療内容

泌尿器科は簡単に言うと尿の通り道である腎臓、尿管、膀胱、尿道、その他、前立腺や陰茎、陰囊に関する診療科です。頻尿や尿失禁など排尿に関してのちょっとした相談から、悪性疾患が心配、血尿がある、癌検診で引っかかった等、気になることがあればまずは当科を受診してみてください。何か力になれるかもしれません。大抵の診断・治療は当院で行うことが可能ですが、稀な疾患の診断・治療や大きな手術など当院で対応できない場合は積極的に島外の病院へ紹介します。

泌尿器科より

五島市の中核病院として島内で完結した医療を提供できるよう、必要に応じて長崎大学病院から応援医師を呼ぶこともあります。離島という限定的な環境で出来る医療を最大限提供していきますので、患者さんにも以下の点に注意してご協力いただけたら幸いです。

受診に際して

1. 火曜日休診です。手術や他院診療などを行う為です。
2. 新患受付は10時30分までです。それ以降の受付は午後の検査や手術に支障を来す可能性があります。
3. 再診時は予約時間に合わせた受診をお勧めします。予約時間に応じて優先的に診察していきます。
4. 離島や遠方からの来院は申し出て下さい。船やバスなどの時間に間に合うように対応致します。



安田先生とスタッフ一同

§リハビリテーション科より



ストレッチ運動の紹介

ストレッチの際、どこが伸ばされているのか意識すると効果アップ！！
3～5秒程度伸ばしてみましょう。5～10回程度からはじめてみましょう。
呼吸に合わせてながら行いましょう。

首（前曲げ→後反らし→右かしげ→左かしげ→右振り向き→左振り向き→左右の首回し）



意識すると、少しずつ伸びてきた感じが分かる！

肩（肩すぼめ5秒→すどんリラックス）



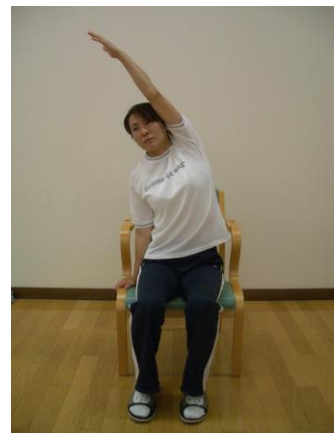
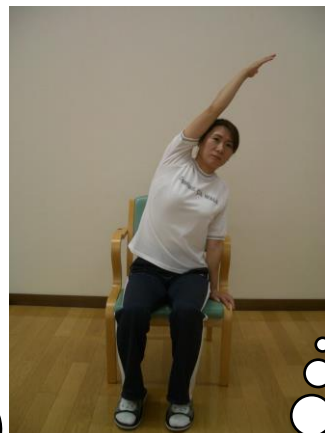
呼吸のリズムに合わせて行くと、本当に楽！



体幹（前面→背面、特に肩甲骨内側→右体側のばし→左体側のばし）



背中を中心を天井の方に向かって伸ばして…



下肢（脚の後面）



肘を伸ばして、腕を耳につけたまま、横に倒すだけで効果ある！



つま先を上、膝を伸ばしたまま、息を「フーッ」と吐きながら手を伸ばす。



栄養科だより

令和3年1月号 五島中央病院 栄養科



新しい年を迎え、謹んで新年のお慶びを申し上げます。
 栄養科スタッフ一同、皆様に喜んでいただき、治療のサポートとなるような食事づくりに励んでまいります。
 どうぞ宜しくお願いいたします。

年末・年始は「食」の誘惑が増す時期
 食生活を振り返り、少しずつ
 見直していきましょう！



年末年始の振り返り項目	
<input type="checkbox"/>	普段よりアルコールを飲む機会が多かった
<input type="checkbox"/>	1日4食以上の日や、1日2食の日があった
<input type="checkbox"/>	夜遅くに食べる・飲むことが多かった
<input type="checkbox"/>	体重が増えた（何kg？）
<input type="checkbox"/>	「～ながら食い」をすることが多かった
<input type="checkbox"/>	年明けの検査で、血糖値、HbA1cが増えていた
<input type="checkbox"/>	家でゴロゴロ、身体を動かす機会が少なかった

食べ方・生活の工夫

野菜から先に食べよう

満腹感により食べ過ぎを防ぎ、食後の血糖値の上昇を防げます。



～ながら食いは厳禁

テレビを見ながら、新聞を読みながらは、ついつい食べ過ぎてしまいます。



箱買い・まとめ買いに注意

食べ物が身近にあると、つい手がのびて、間食や夜食が増えてしまいます。



1日1回は外に出て 気分をリフレッシュ！！

家の中でゴロゴロせず外出し、運動の機会を積極的に作りましょう。



毎日、体重チェックを！

運動量が減って、あつという間に体重が増えてしまいます。



アルコールは 適量を守りましょう。

制限のある場合は、主治医の指示に従いましょう。



栄養コーナーの紹介



内科外来待合スペース



栄養指導室前

～お知らせ～

●内科外来と栄養指導室前に「栄養コーナー」を設置しています。管理栄養士により、食事や栄養に関するアドバイスを提供しています。診察の待ち時間に、ぜひお立ち寄りください！

●当院では、栄養指導を行っています。食事や栄養に関する不安や疑問などに、管理栄養士が分かりやすくお話をさせていただきます！
 ご希望の方は、主治医へ申し出ていただき、ご予約下さい。

五島を感染症から守りたい



そのためには
皆様のご協力が必要です。

五島中央病院からのお願いです。

受診前にご連絡下さい！

発熱・咳・咽頭痛・味覚異常・嗅覚異常
などの症状がある方

電話相談先

- ①かかりつけ医（かかりつけ医がある方）
- ②長崎県受診・相談センター：0120-409-745
- ③五島中央病院：0959-72-3181



インフルエンザ・新型コロナウイルス
検査を受けていただく場合
がございます

五島中央病院 外来等診療担当表

令和3年1月4日～

科	曜日		月	火	水	木	金
	区	分					
内科	総合診療科		院長	前田 隆浩	野中 文陽 (糖尿病外来)	延末 謙一 (第1.3.5) 永田 康浩 (第2.4 9:30～)	
	新患		深堀 正美 (循環器)	伊藤 裕也 (呼吸器)	今西 大介 (血液)	山本 浩之 (消化器)	福嶋・高木 (肝臓・消化器) (腎臓)
	旧患	1診	時任 高諄	今西 大介	深堀 正美	時任 高諄	今西 大介
		2診	福嶋 伸良	平田 将一	伊藤 裕也	北川 瑞希	山本 浩之
		3診	河野 佑介	高木 博人	河野 佑介	高木 博人	深堀 正美
		4診		リウマチ			伊藤 裕也
		7診					高木 博人
	処方・予約外		平田/北川	長置(河野)	長置(宮崎)/(時任)	小川 博史	小川 博史
	午前	人間ドック	今西/長置(今西)	時任 高諄	小川 博史	長置(今西)	河野 佑介
		内視鏡	長置・山本	山本・北川	平田・北川	平田・長置	平田・北川
		透視				放(長置 健司)	
		腹部エコー				福嶋 伸良	
	心エコー・運動負荷			深堀 正美		河野 佑介	
	午後	救急担当	山本/平田(深堀・高木)	時任 高諄	深堀/小川	今西/伊藤	北川(河野)/河野
		B S	伊藤・時任				伊藤・時任
		C S		消化器内科医師	消化器内科医師	消化器内科医師	
		心カテ		深堀・河野		深堀・河野	
		特定健診	深堀 正美	福嶋/伊藤	今西/高木		
その他			カンファランス (17:00～2階講義室)			物忘れ外来・院長・延末・永田 (14:00～15:30)	
診療応援		三井楽診療所	(第2・第4水曜日)				
特殊外来		脳神経内科 油症外来	(第2水曜日・第4水曜日) (第2・4金曜日午前 診療場所:皮膚科)				
整形外科	新生児検診					糸瀬 賢	
	午前	1診(旧患)	糸瀬 賢	糸瀬 賢	志田 崇之	池永 仁	志田 崇之
		2診(新患)	志田 崇之	池永 仁	糸瀬 賢	志田 崇之	糸瀬(第1・3) 池永(第2・4・5)
		3診(包交・処置)	池永(9:00～)	志田 崇之	池永 仁	糸瀬 賢	池永(第1・3) 糸瀬(第2・4・5)
		病棟	池永 仁	志田 崇之	池永 仁	糸瀬 賢	池永(第1・3・5) 糸瀬(第2・4)
	午後		手術	手術	手術・回診	手術	手術
	特殊外来			乳児検診(1・3・5) 池永			
外科	外来		橋本 敏章	虎島 泰洋	橋本 敏章	北島 正親	橋本 敏章
	午前	病棟		北島 正親	北島・虎島	手術	
		エコー	北島 正親				虎島 泰洋
		内視鏡	虎島 泰洋				
		透視		橋本・北島			
	特殊外来		手術	手術	回診	手術	手術
		乳腺外来 肛門外来(第4)				乳腺外来	
産婦人科	1診		布施 正樹	布施 正樹	小屋松 加奈子	木村 いぶき	布施 正樹
	2診		木村 いぶき	布施 正樹	布施 正樹	布施 正樹	小屋松 加奈子
精神科	旧患	1診(8:30～)	冠地 信和	小田 孝	田山 達之	冠地 信和	小田 孝
		2診(9:30～)	田山 達之	冠地 信和	小田 孝		
	新患・病棟		小田 孝	田山 達之	冠地 信和	田山 達之	冠地 信和
	診療応援						奈留(第1・3) 田山 達之
小児科	外来		小屋松淳・応援医師	小屋松淳・応援医師	小屋松淳・応援医師	小屋松淳・応援医師	小屋松淳・応援医師
	特殊外来		予防接種外来 アレルギー外来 神経外来 心療発達外来 心臓外来	(毎週水曜日午後) (第1金曜日) (第2火曜日) (第2木・金曜日) (第4木曜日)			
眼科	外来		土井 祐介	土井 祐介	土井 祐介	土井 祐介	土井 祐介
耳鼻科	外来				応援医師 (診療開始9時半)	応援医師	
泌尿器科	外来 (新患受付時間:～10:30)		安田 拓司		安田 拓司	安田 拓司	安田 拓司
	診療応援			第3 奈留病院			
放射線科	CT読影等		長置 健司 千早 啓介	長置 健司 千早 啓介	長置 健司 千早 啓介	長置 健司 千早 啓介	長置 健司 千早 啓介
	診療応援						第3 上五島病院
皮膚科	外来			大学医師			
	特殊外来		油症外来	(第1水曜日の午後)			
脳外科	外来					長崎医療センター 医師(第1・第3・第5) 郡家医師(第2・第4)	