

令和6年5月号

No.1



Nagasaki Goto Chuoh Hospital

長崎県五島中央病院だより

「絆」




新任医師紹介

消化器内科
山元 勝悟



島の方々の健康に少しでも貢献できればと考えています。よろしくお願いします。

消化器内科
岩永 真太郎



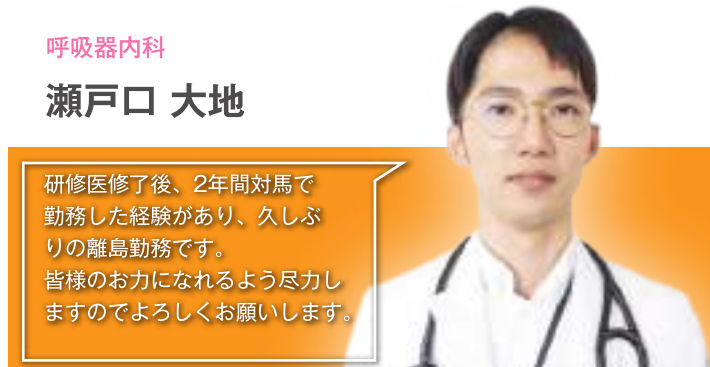
初めての離島勤務になります。消化器が専門ではありますが、内科として離島医療に貢献できるよう頑張ります。

消化器内科
澤 健一



出身はお茶の町「東彼杵町」です。趣味は食と酒です。よろしくお願いします。

呼吸器内科
瀬戸口 大地



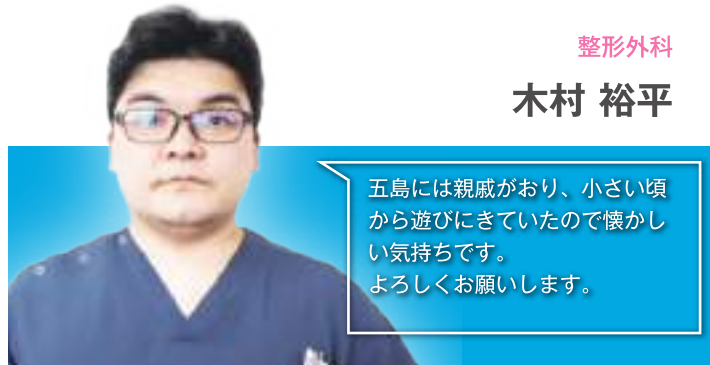
研修医修了後、2年間対馬で勤務した経験があり、久しぶりの離島勤務です。皆様のお力になれるよう尽力しますのでよろしくお願いします。

整形外科
高平 祥太郎



整形外科3年目で経験も浅いですが、一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。

整形外科
木村 裕平



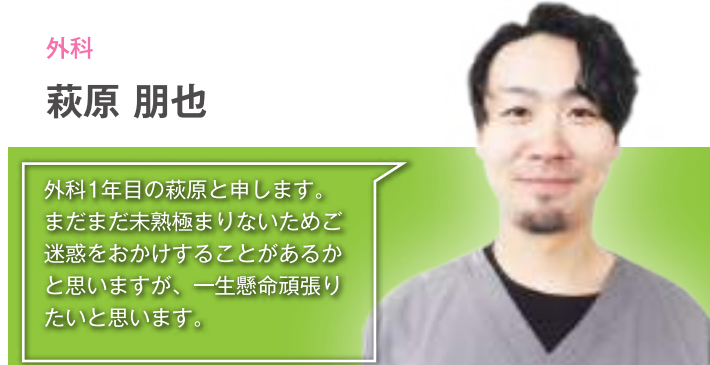
五島には親戚がおり、小さい頃から遊びにきていたので懐かしい気持ちです。よろしくお願いします。

外科
林田 浩太郎



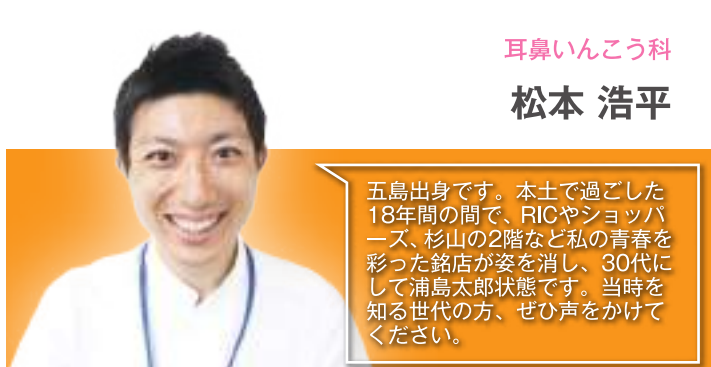
地域の皆様に信頼される医療を提供し、地域社会に貢献できるよう努めてまいります。よろしくお願いします。

外科
萩原 朋也



外科1年目の萩原と申します。まだまだ未熟極まりないためご迷惑をおかけすることがあるかと思いますが、一生懸命頑張りたいと思います。

耳鼻いんこう科
松本 浩平



五島出身です。本土で過ごした18年間の間で、RICやショッパーズ、杉山の2階など私の青春を彩った銘店が姿を消し、30代にして浦島太郎状態です。当時を知る世代の方、ぜひ声をかけてください。

泌尿器科
松田 剛



笑顔で頑張りたいと思います。気軽に相談ください。よろしくお願いします。

産婦人科

阿部 修平

腫瘍・周産期が得意ですが、女性ヘルスケアにも興味があり、専門医研修を開始しています。五島市の女性ヘルスケアに貢献したいです。



産婦人科

近藤 さやか

2年ぶりに五島に戻ってきました。どうぞよろしくお願いいたします。



小児科

山元 みいる

対馬から来ました。子どもの心身の健康に少しでも役立てるように努力していきます。よろしくお願いいたします。



小児科

瀬戸口 麗沙

初めての五島中央病院勤務で分からないことも多くご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。



精神科

三宅 通

長らく長崎大学病院にいましたが、初めて五島勤務となりました。よろしくお願いいたします。



研修医

三宅 泰平

これから2年間、離島での医療や生活を経験できることを嬉しく思います。日々、研鑽を積んでいきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。



研修医

小野 泉

成長できるように頑張ります。



研修医

根間 恒太郎

一人前の医師になれるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。



長い間お疲れ様でした

令和6年3月29日に定年退職者辞令交付式を開催しました。今年には調理員の1名が定年を迎えられ、39年間勤務いただきました。長い間、下五島地域の医療を支えてこられたことに深く敬意を表するとともに、心より感謝いたします。4月からもう暫く勤務いただくことになりましたので、今後ご指導よろしくお願いいたします。



オープンカンファレンスを

開催しました!



第148回
2024/2/27

「介護中のあるある症例 -これってどうしたらいいの?」

五島中央病院 診療看護師 井原 美亜 先生

令和6年2月27日に「介護中のあるある症例 -これってどうしたらいいの?」というテーマでオープンカンファレンスを行いました。

事前にアンケートを行い、一番悩みの多かった「睡眠、排泄、食事」について、実際に体位調整やトロミの付け方など実践を取り入れた参加型講義を行いました。

会場では参加者の方々より「食べにくいね」「けっこう飲み込みが難しいね」などの声が挙がり、介護される方の気持ちや状況を実感できた会となりました。介護におけるちょっとしたポイントを多職種が共有できることで、チームワークができ、利用者もしくは患者さんの療養の質が格段に上がります。これからも五島市内の介護力アップに貢献できたらと思っています。多数のご施設、職種のご参加に感謝致します。



第149回
2024/3/26

「五島市の認知症初期集中支援事業」

五島市役所 福祉保健部 長寿介護課

平野 乃利子 先生

磯沖 美香 先生



5F南 ナースステーション

部
署
紹
介

5階南病棟

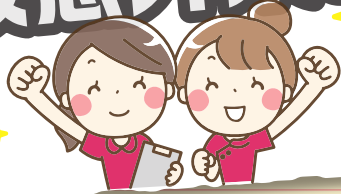
5階南病棟は、定床数60床(内科50床及び結核10床)、スタッフ数は看護師24名、看護補助者4名、クラーク1名、ヘルパー2名、明るく元気なスタッフで日々頑張っております。

当病棟は循環器・呼吸器・腎臓・脳神経・糖尿病・消化器・血液疾患など幅広く様々な疾患を持った方が入院されてきます。心筋梗塞、心不全、腎不全、呼吸不全、脳疾患などの緊急性あるいは重症度の高い患者様を中心とした急性期病棟です。

近年患者層は高齢者が多く、それに伴い認知症や寝たきり状態の方への看護・介護度が上がってきております。看護師だけでなく看護補助者・クラーク・その他職種との連携が重要となっており患者様へ安全で安心できる医療と看護を提供できるよう日々つとめております。

皆さんが急性期のイメージとして忙しそう、大変、きつい、急変、怖い、など思われるでしょうが、急性期で働く看護師のメリットとしては、幅広い疾患や治療の知識や経験を得られることです。その他にも観察力や判断力、応用力も日々の看護で培われてきます。皆さんも一緒に5階南病棟でお仕事しましょう。

救急外来より



蘇生バック運用開始について

● 当院では救急対応時に物品を他部署に借りに行くことがあり、対応するまでに時間を要することが課題でした。
● 蘇生バッグを運用することで患者への対応がこれまでより早く実施できることを期待し運用へと踏み切りました。

運用までに

● 長崎県内の2次救急病院へ蘇生バック使用率のアンケートを実施し、情報収集を行いました。
● 導入している数少ない病院から情報をもらいながらメンバーでディスカッションを行いながら作成をしていきました。



実際に使用してみて

救命に必要な物品を持って現場に向かうことで、準備時間を短縮でき患者さんへの負担が軽減できているのではないかと考えています。
今後は、使用する事に評価修正を実施しながらより良い蘇生バックにしたいと思います。



作成メンバーの野原看護師

「非特異的腰痛について」

多くの人を悩ませる腰痛。全国で約1,300万人存在しているといわれています。その多くは詳しい原因が特定しにくい「非特異的腰痛」と世界的には言われています。最近では腰自体と脳機能の不具合によって生じていると推測されています。

非特異的腰痛と特異的腰痛

非特異的腰痛は「原因がよくわからない」ものの心配する異常や病気のない、危険ではない腰痛として捉えられています。いわゆるギックリ腰（腰椎捻挫）や変形性腰椎症など原因が特定することが難しく、非特異的腰痛に含まれます。これに対し特異的腰痛は診察や画像診断で原因が特定出来る腰痛として捉えられています。

非特異的腰痛の要因

腰への負担が引き金となって起こる脊椎の不具合と心理的ストレスが関係する脳機能の不具合の2つの要因で生じると考えられます。

脊椎の不具合は、前かがみや猫背姿勢、反り腰姿勢、不適切な持ち上げ動作などで腰に負担をかけ、椎間板の中にある髄核がずれることで生じると考えられています。

脳機能の不具合は腰痛に対する恐怖や不安、その他仕事や人間関係のトラブルなどの心理的ストレスが関係しています。心理的ストレスが強まり、痛みを抑える脳内物質の分泌が減少し痛みが起りやすくなります。更に自律神経のバランスが崩れ、腰痛以外の様々な症状が現れやすくなります。

腰痛を予防する「これだけ体操」の紹介

腰を横に曲げる **これだけ体操** 意外と役に立つ！

こんなとき 腰の左右どちらかに違和感があるとき

左右で「きつい側」を見つける

① 足元が滑らない場所で、安定した壁から離れて立つ。
② 肩の高さで手掌から肘までを壁につき、腰を横に曲げる。左右行う。
③ 違和感を感じて曲げにくい側があれば、その方向に、ゆっくりと息を吐きながら徐々に曲げ、きついつと感じるところまでしっかり曲げる。
④ 左右差がなくなるまで繰り返す（5秒を3〜5回が目安）。

髄核の横ずれを戻すイメージ

手で骨盤を押し込むイメージ

イラスト 種田由子

腰を反らす **これだけ体操** 重要！

こんなとき 座り作業で前かがみが続いたとき、重い荷物を持ったあとなど

① 足を肩幅よりやや広めに開き、両手を支点到腰にしっかり反らす。
② 息を吐きながら最大限に反らした状態を3秒間保つ（1〜2回）。

骨盤を押し込むイメージ

腰をしっかりと反らして髄核のずれを戻すイメージ

イラスト 種田由子

腰をかめる **これだけ体操** ヒールで立ち仕事の多い女性や妊婦の方向け

こんなとき 長時間立ちたり歩いたりして腰に反りぎみの負担がかかったとき

① 椅子に腰かけ、足を肩幅より広めに開く。
② 息を吐きながら、ゆっくり背中を丸め、床を見ながら3秒間姿勢を保つ（1〜2回）。

腰をゆっくりかめて髄核のずれを戻すイメージ

イラスト 種田由子

日常生活を見直して、腰痛の予防を

● 歩くとき 歩行時は、前後やすり足歩行を避けましょう。骨盤をゆがめやすいヒール靴は避け、歩幅は広めに。また、バッグをいつも同じ側の肩にかけていると、腰痛の原因に。バッグをかける両肩を偏らないようにするため、片側のバッグやリュックバッグにしましょう。

● 料理・洗い物 調理台の理想の高さは、身長+2+5cm。高さが合わない場合は足元に片を置くなどして調整しましょう。

● 腰かけているとき ① いかなり重い物を持ち上げるのは禁物！まずのりや足を良く伸ばしてから。② 荷物に近くしゃがみます。③ 持ち上げる動作と立つ動作を同時にやります。

● 物を持ち上げるとき ① いかなり重い物を持ち上げるのは禁物！まずのりや足を良く伸ばしてから。② 荷物に近くしゃがみます。③ 持ち上げる動作と立つ動作を同時にやります。

イラスト 種田由子

五島中央病院 外来等診療担当表

(R6.4.1~)

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)	宮田 潤 (第1.3.5) 永田 康浩 (第2.4 9:30~)		
	新患		貝原 宗平 (循環器)	瀬戸口 大地 (呼吸器)	今西・高木 (血液)(腎臓)	山元 勝悟 (消化器)	石田 智士 (消化器)	
	旧患	1診			今西 大介	貝原 宗平	今西 大介	山元 勝悟
		2診			高木 博人	高木 博人	高木 博人	勝岡 真一
		3診			澤 健一	濱本 琢郎	岩永 真太郎	貝原・濱本
		4診			瀬戸口 大地	リウマチ	山下 耕輝	瀬戸口 大地
		7診						村上 達樹
	処方・予約外		勝岡 真一		村上 達樹	澤 健一	濱本 琢郎	瀬戸口 大地
	救急担当		高木 博人		貝原 宗平	山元 勝悟	山下 耕輝	今西 大介
	人間ドック		長置 美穂		長置 美穂	長置 美穂	勝岡 真一	長置 美穂
	内視鏡		山元・岩永・澤		山元・石田・岩永	石田・岩永	長置・澤	岩永・澤
	透視						放(長置 健司)	
	腹部エコー						石田 智士	
	心エコー・運動負荷				濱本 琢郎		貝原 宗平	
	救急担当		澤 健一		瀬戸口/山下	勝岡 真一	村上 達樹	岩永 真太郎
B S		呼吸器内科医師					呼吸器内科医師	
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				貝原・濱本		貝原・濱本		
その他				カンファランス (17:00~2階講義室)		物忘れ外来: 院長・宮田・永田 (14:00~15:30)		
診療応援		三井楽診療所		(第2・第4水曜日)	玉之浦診療所	(水曜日午後: 高木)		
特殊外来		脳神経内科 油症外来		(第1木曜日・第2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					高平 祥太郎		
	1診(旧患)		高平 祥太郎	高平 祥太郎	江良 允	木村 裕平	江良 允	
	2診(新患)		江良 允	木村 裕平	高平 祥太郎	江良 允	高平(第1・3) 木村(第2・4・5)	
	3診(包交・処置)		木村(9:00~)	江良 允	木村 裕平	高平 祥太郎	木村(第1・3) 高平(第2・4・5)	
	病棟		木村 裕平	江良 允	木村 裕平	高平 祥太郎	木村(第1・3・5) 高平(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 担当医				
外科	1診		北島 正親	林田 浩太郎	手術	北島 正親	井上 啓爾	
	2診		萩原 朋也	井上 啓爾		林田 浩太郎	北島 正親	
	外科エコー		井上 啓爾				林田 浩太郎	
	外科透視		井上・林田・萩原	井上・北島・萩原				
	午後		手術	手術	手術	手術	手術	
特殊外来		乳腺外来				乳腺外来		
		小児外科		(第4木曜日)				
産婦人科	外来(予約)		阿部 修平	近藤 さやか	近藤 さやか	阿部 修平	近藤 さやか	
	外来(予約外)		近藤 さやか	阿部 修平	阿部 修平	近藤 さやか	阿部 修平	
精神科	旧患		1診(8:30~)	中野 健	小田 孝	浦島 佳代子	小田 孝	
	2診(9:30~)		浦島 佳代子	中野 健	小田 孝		三宅 通	
	新患・病棟		小田 孝	浦島 佳代子	中野 健		三宅 通	
診療応援						奈留医療センター(第1・3) 中野 健		
小児科	午前		外来(予約外)	山元みいる・応援医師	瀬戸口麗沙・応援医師	山元みいる・応援医師	瀬戸口麗沙・応援医師	
	病棟		瀬戸口 麗沙	山元みいる	瀬戸口 麗沙	山元みいる	瀬戸口 麗沙	
	午後		外来(予約)	瀬戸口 麗沙	山元みいる	瀬戸口 麗沙	山元みいる	
	病棟・救急担当		山元みいる・応援医師	瀬戸口麗沙・応援医師	山元みいる・応援医師	瀬戸口麗沙・応援医師	山元みいる・応援医師	
	乳幼児健診		4か月検診	1か月検診	乳幼児健診(院外)	乳幼児健診(院外)		
臨床心理士外来(予約制)			入江 望富美	入江 望富美	入江 望富美	入江 望富美(第2金曜)		
専門外来			神経外来(第2火) 里 龍晴	予防接種外来	循環器外来(第4木) 大塚 雅和	アレルギー外来(第1金) 橋本 邦生		
					心療発達外来(第2木) 北島 翼	心療発達外来(第2金) 北島 翼		
						アレルギー外来(第4金) 湯田 愛		
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	午前		外来	松本 浩平	松本 浩平	松本 浩平(第2・4・5) 応援医師(第1・3)	松本 浩平(第2・4・5) 応援医師(第1・3)	
	午後		手術		松本(第1・3)			
	外来				松本(第2・4・5)			
	手術				松本・応援医師(第1・3)			
泌尿器科	外来		松田 剛		松田 剛	松田 剛	松田 剛	
	(新患受付時間: ~10:30)							
診療応援				第3 奈留医療センター				
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)	

初診・再診受付 午前8:00~午前11:00

休診日

土日、祝日、年末年始

※診療科により受付・診療時間が異なる場合があります。

お問合せ

TEL: 0959-72-3181(代表) FAX: 0959-72-2811

長崎県五島中央病院

