

かっとっぽ

2017

9月

平成29年9月1日号 毎月発行No.145

目次

- P1.....ピロリ菌について
- P2.....「もの忘れ外来」のご案内
- P3.....特診外来予定表
- P4.....外来担当医一覧
- P5.....上五島病院フェスタのご案内
- P6.....栄養管理室のオススメレシピ
- P7.....あとがき／マンガ ター坊



8/23 修学生等インターンシップ



長崎県上五島病院 <http://www.kamigoto-hospital.jp/>

〒857-4404 長崎県南松浦郡新上五島町青方郷 1549 番地 11

T E L 0959-52-3000 F A X 0959-52-2981

ピロリ菌について

ピロリ菌とは正式にはヘリコバクター・ピロリ(*Helicobacter pylori*)と呼ばれる細菌の一種です。人など動物の胃に生存しており、胃の粘膜に炎症を引き起こし、感染は生涯にわたって持続することが多いため、様々な病気の原因となります。消化管の病気(萎縮性胃炎、胃・十二指腸潰瘍、胃癌など)、消化管以外の病気(鉄欠乏性貧血など)、また、蕁麻疹、パーキンソン病、アルツハイマー病、糖尿病などとも関係があるのではないかと考えられ、現在も研究が続けられています。ピロリ菌を検査・治療することで上記のような病気を予防・治療することができます。

ピロリ菌は口から口(親から子への離乳食の口移しなど)、便から口(便に汚染された食品・水の摂取など)など、口を介して感染すると考えられており、衛生環境の改善に伴い感染率は減少しましたが、現在でも日本では約35%の人が感染していると報告されています。



胃カメラの検査でピロリ菌がいることが疑われた場合にピロリ菌の検査を行います。胃カメラの検査時に胃の一部を採取して検査をする方法、胃カメラの検査後に検査用の薬を飲んだ後の息を検査する方法、血液・尿・便を採取して検査をする方法

などがあり、その人に合った方法を選びます。

検査でピロリ菌がいることが分かったら治療(除菌)を行います。その人に合った胃薬と2種類の抗生物質を1日2回(朝・夕食後)・1週間で飲みます。(薬はそれぞれ処方される場合とあらかじめパックとなったものを処方される場合があります)。

ただし、治療をする場合には次のことに注意してください。

治療は失敗することもあるため、きちんと内服するように気をつけ、治療している間は禁煙するようにしましょう。(※失敗してしまった場合は薬を変えて再治療、再々治療することもできますが、もともと徐々に成功する確率は下がってしまいます。また、再々治療以降は自費での治療となってしまいます。)また、下痢・軟便・舌炎・味覚障害・アレルギー・発疹などの副作用がひどい場合は相談してください。

その他に、飲んでいる抗生物質によっては飲酒をすると腹痛・嘔吐・ほてりなどが出現することもあるので、治療している間できれば禁酒してください。

最後に、治療に成功した場合でも年0-2%程度は再検査で陽性となること、一定の頻度で胃癌が生じることがあるので、内視鏡検査は継続しましょう。

当院では主に検診とお腹の痛みや吐き気や食欲不振などの検査で胃カメラの検査を行い、ピロリ菌がいることを疑い、検査・治療を行っており、その他に大きな病気がないか調べるために検診を受けていただくことが望ましいですが、検診以外でもピロリ菌に関して気になることがあれば御相談ください。

(外科 見陣 冬馬)



上五島病院「もの忘れ外来」のご案内

最近このような症状はありませんか？

- ・物をどこに置いたかわからないことが多くなった。
- ・同じことを何度も言ったり、尋ねたりする。
- ・今まで好きであったことに、興味や関心がなくなった。
- ・ささいなことで怒りっぽくなった。



「もの忘れ外来」では、認知症の早期発見と診断を行い、必要な場合は治療や記憶を補う工夫、ご家族を含めた生活上のアドバイスを行います。また、専門医へのご紹介や各種制度・サービスのご案内も行います。もの忘れが気になる方、ご家族の物忘れで認知症が心配の方、認知症の診断がついているが生活でお困りの方などの受診をお勧めします。

受診・相談について

毎週木曜日 13:30 ~ 16:30

※完全予約制ですので、事前にお電話でご予約下さい。

予約連絡先

電話 0959-52-4388 平日午後13:30~17:00にご連絡下さい。

診察の流れ

下記のような診察・相談の流れになります。30~60分の予定です。検査や説明は、次回の再診外来時に行う場合もあります。

家族・周囲の人々からの病歴聴取



患者さんの診察・問診



神経心理テスト



画像検査(CT、MRIなど) 採血などその他の検査



病型診断・家族への説明





平成29年9月の特診外来予定

	泌尿器科	耳鼻科	神経内科	循環器科	皮膚科	眼科
9月1日(金)	湯野先生 午前、午後(～16時)					山田先生 午前
9月4日(月)		原先生 午前、午後				
9月5日(火)		原先生 午前				前川先生 午前・午後
9月6日(水)					原先生 午前	前川先生 午前
9月7日(木)	志田先生 午前、午後					宮城先生 午前・午後
9月8日(金)	志田先生 午前、午後(～16時)					宮城先生 午前
9月11日(月)		木谷先生 午前、午後	森先生 午前、午後			
9月12日(火)		木谷先生 午前		土居先生 午前		休診
9月13日(水)					鍬塚先生 午前	休診
9月14日(木)	相良先生 午前、午後					山田先生 午前・午後
9月15日(金)	相良先生 午前、午後(～16時)					山田先生 午前
9月18日(祝)						
9月19日(火)		高島先生 午前				休診
9月20日(水)					竹中先生 午前	休診
9月21日(木)	計屋先生 午前、午後					宮城先生 午前・午後
9月22日(金)	計屋先生 午前、午後(～16時)					宮城先生 午前
9月25日(月)		吉見先生 午前、午後	調先生 午前、午後			
9月26日(火)		吉見先生 午前		江口先生・土居先生 午前		休診
9月27日(水)					富村先生 午前	休診
9月28日(木)	松尾先生 午前、午後					山田先生 午前・午後
9月29日(金)	松尾先生 午前、午後(～16時)					山田先生 午前

※赤字の診察は予約・紹介予約の患者さんのみです。

※船の欠航等により、予定は変更となる場合があります。ご了承ください。

※診療開始時刻は医師来院時の交通機関の都合により、9:00～10:00頃の間で変動します。ご了承ください。



外来担当医一覽

平成29年8月～

診療科		月	火	水	木	金
内科	1 診	小田	増田	井上	井上	井上
	2 診	岸川	岸川	岸川	中村	岸川
	3 診	森岡	白浜	白浜	古里綾	古里祐
	4 診	古里綾	古里祐	山口将	山口将	山口将
総合診療科	1 診	増田	青木	高橋	森岡	小田
	2 診	石川	中村	梅田/研修医	渡邊/研修医	石川
内科 (午後予約)	1 診		白浜	白浜		
	2 診	岸川		岸川		
神経内科(予約)		(月2回) 調/森				
循環器内科(予約)			(隔週) 長大			
腎臓内科(予約)			(隔週) 長大			
糖尿病外来(午後予約)						古里祐
高齢者総合、もの忘れ外来 (午後予約)					1,3,5 古里綾 2,4 八坂	
胃内視鏡(午前)		山口将	山口将	糸瀬	堀川	古里綾
		井上/青木	小田、森岡	古里祐	見陣、石川	増田、中村
大腸内視鏡(午後)			山口将	堀川/山口将	山口将	
検診	1 診	古里祐	古里綾	石川	小田	森岡
	2 診			増田		
外科	1 診	堀川	八坂	堀川	糸瀬	見陣
	2 診	糸瀬		見陣		
小児科	午前	新宮	久野	新宮	久野	久野
	午後	久野		新宮		久野
産婦人科	1 診	長大、久米	長大、久米	長大	長大、久米	長大、久米
	2 診		(助産師)	(助産師)	(助産師)	(助産師)
整形外科	1 診	鶴	鶴	鶴	鶴	鶴
	2 診	一宮		一宮	青木	(一宮)
	3 診	高橋	高橋		高橋	高橋
泌尿器科	午前				長崎大学	長崎大学
	午後				長崎大学	長崎大学
精神科		○	○		○	○
		○	○		○	○
眼科	午前		長崎大学	長崎大学	長崎大学	長崎大学
	午後		長崎大学		長崎大学	
耳鼻科	午前	長崎大学	長崎大学			
	午後	長崎大学				
皮膚科				長崎大学		
放射線科						第1週 大学
						第3週 長置

上五島病院フェスタのご案内



10月15日(日)、第6回上五島病院フェスタを開催します。今回も昨年同様、「新上五島町健康まつり」と合同開催となります。皆さんに楽しんでいただけるよう、実行委員会を中心に準備中です。

イベントの一つである「マンモグラフィーサンデー」は下記のとおり行いますので、対象者で検査をご希望の方は事前予約をお願い致します。

その他のイベントの詳細内容は来月号に掲載します。お楽しみに！

マンモグラフィー・サンデー 日曜日の乳がん検診のお知らせ

今年も10月の日曜日に上五島病院で乳がん検診を行います。この乳がん検診は、NPO法人日本乳がんピンクリボン運動による「ジャパン・マンモグラフィ・サンデー」の一環として行うもので、検診の利便性を高めるため2009年からスタートした全国キャンペーンです。仕事、子育て、家事、介護など多忙な平日を過ごす女性の方に、休日を利用し乳がん検診を受けて頂こうというものです。

【対象者】 新上五島町在住の30歳以上女性
※昨年度、今年度に乳がん検診をすでに受診された方は受診できません。

【実施日】 1回目：10月15日(日) ※病院フェスタ開催日
2回目：10月29日(日)

【時間帯】 9時～16時

【実施場所】 上五島病院 放射線科20番

【検査内容と費用】

- ①30～39歳：乳腺エコーのみ…500円
- ②40～49歳：マンモグラフィ(2方向)乳房エコー…無料
- ③50歳以上：マンモグラフィ(1方向)のみ…無料

検査をご希望の方は事前に予約が必要です！

受付期間：9月11日(月)～10月6日(金)

(受付時間 平日9:00～16:00)

「予約・問い合わせ電話番号」 53-1163(役場健康保険課まで)





栄養管理室のオススメレシピ タンドリー風チキン

電子レンジで簡単クッキング！



《栄養価》(1人分)

エネルギー : 213kcal

蛋白質 : 15.3g

脂質 : 12g

炭水化物 : 8.6g

食塩 : 1.6g

作り方

- ① 鶏もも肉を食べやすい大きさにカットする。
- ② Aをボールに入れ混ぜ合わせる。
- ③ 混ぜ合わせたものにカットした鶏もも肉を入れ、よくなじませ10分程度漬け込む。
- ④ 耐熱容器に移し、ラップをし、500wで10分加熱する。
- ⑤ お皿にカットしたトマトとレタスを盛りつけたら完成。

材料(2人分)

- 鶏もも肉・・・・・・・・・・160g
- にんにくチューブ・・小さじ1/2
- しょうがチューブ・・小さじ1/2
- ヨーグルト・・・・・・・・・・大さじ4
- A { ●カレー粉・・・・・・・・・・小さじ2
- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
- 塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
- 小麦粉・・・・・・・・・・小さじ2
- トマト・・・・・・・・・・60g
- レタス・・・・・・・・・・1枚

《アドバイス》

「タンドリー」とは、インド料理店で見かける蛸壺のような形をした土釜のタンドールからきた言葉です。中はすごく高温の為、肉や魚を焼くと外はパリパリ、中はジューシーに仕上がります。今回は使いませんが、インド料理ではスパイスを上手に使う印象があります。こうしたスパイスには様々な効果があり、食塩を含まないので減塩にもなります。カレーの着色スパイスで使われるターメリック、甘みを引き立たせるシナモン、料理の香りづけになるローリエ、挽き肉料理や魚料理の臭みを消すナツメグなど、上手に使いこなすと料理の腕もワンランク上がりますね。



マンガ

タ-坊

原作：ウツ



— あとがき —

みなさん、9月1日が何の日か知っていますか？

日本では9月1日を「防災の日」と定めています。9月1日は関東大震災が発生した日であり、また伊勢湾台風で甚大な被害を受けたことを契機に国民一人ひとりが災害についての知識を深め、これに対処する心構えを準備するため昭和39年に創設されました。

そもそも「防災」とはどういう意味なのでしょう？

防災とは、「災害を未然に防ぎ、災害が発生した場合における被害の拡大を防ぎ、及び災害の復旧を図る」と定義されています。

東日本大震災は戦後最大の被害と言われています。その大半の死者は水死です。この原因は「ここまで津波が来ることはないだろう」などの津波に対する知識と危険性を認識していなかったことにあります。

地震だけではなく、台風や集中豪雨など、毎年さまざまな自然災害に見舞われる日本。

今年7月に発生した九州北部豪雨では、特定の地域だけに継続的に大雨が降り、甚大な被害が出ています。雨に関しては、津波に比べ当たり前前に起こりうることです。皆さんも、台風であれば避難等を考えるかもしれませんが、雨が降っているからといってなかなか避難を考えることはしないかもしれません。その結果犠牲になった人がいるのです。

いつ起こるかかわからない災害への対策は、日頃の備えがとても大切です。今回は、とくに心得ておきたい安全対策についてまとめてみました。

- ・まずは、家の中の安全対策を！
- ・普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。
- ・非常用持ち出しバッグの準備をしましょう。
- ・ご家族同士の安否確認方法を話し合っておきましょう。
- ・避難場所や避難経路を確認しましょう。

何事もなく毎日を過ごしていると、防災意識が薄れがちになってしまいますが、この機会にご家族みなさんで「災害対策」について話し合ってみてはいかがでしょうか？

(広報委員会 I.H)



○基本理念

地域と共に歩み、
信頼され親しまれる病院

○5つの行動目標

- ①信頼と満足の得られる医療の提供
- ②地域の基幹病院としての診療機能の充実
- ③地域における保健・医療・福祉の連携
- ④IT化によるさらなる医療の効率化
- ⑤地域における疫学研究と医療従事者の教育・研究の推進



◆ご意見、ご感想を下記までお寄せください。

長崎県上五島病院
857-4404
長崎県南松浦郡新上五島町青方郷1549-11

電話 0959-52-3000
FAX 0959-52-2981
Email kamihp@gold.ocn.ne.jp
URL <http://www.kamigoto-hospital.jp>