

かっ とっ ぽ

2016
9月

平成28年9月1日号 毎月発行No.134

目次

- P1.....外来精神科デイケアの紹介
- P2.....上五島病院フェスタのお知らせ
日曜日の乳がん検診のお知らせ
- P3.....外来担当医表(H28.9月~)
- P4.....特診外来予定表
- P5.....栄養管理室のオススメレシピ
- P6.....有川医療センターより
- P7.....あしがき/マンガ ター坊



8/26-9/6 接遇研修会



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

～外来精神科デイケアの紹介～

ご存じない方も多いと思いますが、上五島病院ではデイケアを行っています。今回は、上五島病院の外来精神科デイケアについてご紹介いたします。

■精神科デイケアとは？

精神科外来治療のひとつであり、精神障がい者に対して昼間の一定時間来ていただき、医師の指示及び十分な指導、監督のもとに一定の医療チーム(作業療法士、看護師、精神保健福祉士)によって様々な活動を行いながら疾患の治療を促していく場です。

当院では、精神科入院病棟が無いいため、島外で入院されていた患者さんが退院した後に地域で暮らすための社会機能の回復の手助けをしていきます。

デイケア参加の適応は、主治医によってなされます。基本的には、精神科外来通院している患者さんであって、主治医がデイケア参加が有用だと判断すれば、参加することが可能です。

■上五島病院精神科デイケア

月・火曜日の10時～16時まで活動を行っています。

活動内容は、料理、お菓子作り、革細工、塗り絵、ペン習字等の創作活動や散歩、風船バレーなどのスポーツ、生活講座、生活技能訓練等の精神障がい者のためのリハビリテーション技法も行っています。

■精神科デイケアの目的や得られる効果

- ・生活リズムの安定
- ・居場所づくり、仲間づくり
- ・医療者に相談しやすい
- ・対人コミュニケーション訓練

デイケア室は2階にあり、見学もできますので、気軽に精神科外来にお問い合わせ下さい。

(看護師 前田礼子)

デイケア参加者の作品



〈カップケーキ〉



〈革細工〉



〈塗り絵〉



上五島病院フェスタのご案内



今年も「上五島病院フェスタ」の開催が決定しました！平成24年度から開催している上五島病院フェスタも今年で第5回目です。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なイベントにな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」は下記のとおりですので、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ので、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

10月16日、上五島病院におきまして、日曜日に乳がん検診を行います。NPO法人日本乳がんピンクリボン運動による「ジャパン・マンモグラフィー・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、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いただくというものです。

【実施日】 10月16日(日) ※病院フェスタ開催日
10月30日(日)

【時間帯】 9時～16時

【実施場所】 上五島病院

【対象者】 新上五島町民
40歳以上女性

※昨年度、今年度(平成27年4月1日～)に乳がん検診をすでに受診された方は受診できません。

【検査内容】 40～49歳：マンモグラフィ(2方向)乳房エコー
50歳以上：マンモグラフィ(1方向)のみ

【受付人数】 30名程度

【検査費用】 無料

【事前予約】 受付期間：9月12日(月)～10月7日(金)

「予約・問い合わせ電話番号」 53-1163(役場健康保険課まで)





外来担当医表

平成28年9月1日～

診療科		月	火	水	木	金
内科	1 診	小田	岩田	井上	井上	井上
	2 診	岸川	岸川	岸川	岩田	岸川
	3 診	山口圭	白濱	白濱	古里綾	古里祐
	4 診	古里綾	山口圭	山口将	山口将	山口将
総合診療科	1 診	岩田	古里祐	山口圭	見陣	小田
	2 診	1、3 吉岡 2、4 竹下	吉岡	古賀/研修医	渡邊/研修医	吉岡
内科 午後旧患			白濱	白濱		
総合診療科 午後旧患					八坂	
神経内科(予約)		(月1回) 調 (月1回) 森				
循環器内科(予約)			(隔週) 長大			
胃内視鏡(午前)		山口将	山口将	見陣	堀川	堀川
		第1、3 井上 第2、4 見陣	小田	古里祐、竹下	山口圭	古里綾、岩田
大腸内視鏡(午後)			山口将	山口将/堀川	山口将	(月1回) 本田
検診	1 診	古里祐	古里綾	岩田	小田	山口圭
	2 診			小田		
外科	1 診	堀川	八坂	堀川	八坂	見陣
	2 診				竹下	
小児科	午前	久野	久野	久野	久野	久野
	午後		久野	久野	久野	久野
産婦人科	1 診	長大	長大	長大	長大	長大
				長大		
整形外科	1 診	鶴	鶴	鶴	鶴	鶴
	2 診	一宮		一宮		(一宮)
	3 診	薦田	薦田	薦田	薦田	薦田
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	船越	船越		船越	船越
	午後		(船越)		(船越)	(船越)
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



平成28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
9月1日(木)	志田先生 ★午前、午後				
9月2日(金)	志田先生 午前、午後(～16時)				
9月5日(月)		吉見先生 ★午前、午後			
9月6日(火)		吉見先生 午前			
9月7日(水)					原先生 午前
9月8日(木)	松尾先生 ★午前、午後				
9月9日(金)	松尾先生 午前、午後(～16時)				
9月12日(月)		原先生 ★午前、午後	森先生 ★午前、午後		
9月13日(火)		原先生 午前		土居先生 ★午前	
9月14日(水)					鎌塚先生 午前
9月15日(木)	計屋先生 ★午前、午後				
9月16日(金)	計屋先生 午前、午後(～16時)				
9月19日(祝)					
9月20日(火)		吉見先生 午前			
9月21日(水)					竹中先生 午前
9月22日(祝)					
9月23日(金)	志田先生 午前、午後(～16時)				
9月26日(月)		渡邊先生 ★午前、午後	調先生 ★午前、午後		
9月27日(火)		渡邊先生 午前		江口・土居先生 ★午前	
9月28日(水)					富村先生 午前
9月29日(木)	大庭先生 ★午前、午後				
9月30日(金)	大庭先生 午前、午後(～16時)				

※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。

★午前の受付開始時刻は8:30となっておりますが、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。

栄養管理室のオススメレシピ 秋刀魚と5種のキノコのホイル焼き

ホイルに包んで秋の味覚をのがさず堪能しましょう。



《栄養価》(1人分)

エネルギー : 205kcal
蛋白質 : 16.2g
脂質 : 14.1g
食塩 : 1.3g

材料(1人分)

- 秋刀魚70g
 - バター.....小さじ2
 - えのきだけ
 - しいたけ
 - しめじ
 - エリンギ
 - まいたけ
 - オクラ.....1/2本
 - 醤油小さじ1
- 各20g

作り方

- ① 秋刀魚は頭を切り落とし、腹わたを取り除いて半分に切ります。
- ② アルミホイルを長めにきり、秋刀魚を中央にし、バターをのせ、上を開けた状態で包んでいきます。
- ③ 秋刀魚の上にきのこ類とオクラをのせ、醤油を全体にかけます。
- ④ ホイルを空気がもれないように包み、トースターで15~20分焼いたら出来上がり。

《ワンポイントアドバイス》

◎サンマはEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)と呼ばれる物質が多く含まれ、血液をサラサラにする効果があります。その成分を逃さず食べる方法の1つがホイル焼きです。

また、調理の手間もかかりません。

◎野菜はきのこ以外にも玉ねぎや人参などでも構いません。熱が入るとカサが減るのでちょっと入れ過ぎかなと思うぐらいが丁度いい量です。





有川医療センターより 禁煙外来について

4月より条件が緩和されました。

Q 健康保険等で禁煙治療を受けるには？

注)過去に禁煙治療を受けたことがある方は、前回の診療の初回診療日から1年経過していること。
↓↓↓

A 保険診療で禁煙治療をするには、次の4つの条件を全て満たさないとはいけません。

- ①直ちに禁煙しようと考えていること。
- ②ニコチン依存症に係るスクリーニングテスト(TDS)でニコチン依存症と診断されていること。
(TDS:5点以上)
- ③[1日の喫煙本数]×[喫煙年数]が200以上であること。
※4月より、この条件は35歳以上の方が該当します。
35歳未満の方はこの要件がなくなりました。
- ④禁煙治療を受けることを文書により同意していること。



Q 禁煙外来の診療時間は？

↓↓↓

A 毎週火曜・金曜の16時から17時までです。(予約が必要です。)

禁煙しようと思っていらっしゃる方、興味がある方は当センターの外来をご利用になってはいかがでしょうか？

(有川医療センター 総務医事係 大瀬良 昭郎)

禁煙外来予約：42-0320 (13時~17時)

マンガ タ-坊

原作：ウセ



— あとがき —

9月になり、朝夕はだいぶ涼しくなってきました。
9月9日は重陽（ちょうよう）の節句。菊を用いて不老長寿を願うことから、別名、菊の節句とも呼ばれています。重陽の節句（菊の節句）は、五節句のひとつです。

五節句とは、江戸時代に定められた式日で、

- 1月7日の人日（じんじ）の節句
- 3月3日の上巳（じょうし）の節句
- 5月5日の端午（たんご）の節句
- 7月7日の七夕（しちせき）の節句
- 9月9日の重陽（ちょうよう）の節句 を指します。

古来より、奇数は縁起の良い数とされていて、奇数が連なる日をお祝いしたのが五節句の始まりです。中でも一番大きな陽数（9）が重なる9月9日を、陽が重なりと書いて「重陽の節句」と定め、不老長寿や繁栄を願う行事をしてきました。



五節句といえば、その日に食べる食べ物がありませんよね。例えば3月3日ならちらし寿司や雛あられ、5月5日ならかしわ餅というように、9月9日の重陽の節句にもお祝いとして食べるものがあります。

重陽の節句は秋の収穫祭と結びつきが強いため、秋の食材が中心になります。『食用菊』は昔から薬効や邪気を祓う効果があるとされていた菊で、菊の節句というくらいですから、食用菊を使った料理を食べるようです。それから『栗ご飯』。秋の収穫を祝い、栗ご飯を炊くという習慣があります。

重陽の節句は菊が主役だけに、落ち着きがあり、とても風情がありますね。皆様の秋が実り多きものとなりますよう、お祈り申し上げます。

（広報委員会 T）



○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>