

かっ とっ ぽ

2017
4・5月

平成29年5月1日号 毎月発行No.141

目 次

- P1.....貧血について
- P2.....もの忘れ外来について
- P3-4.....自分でできる！筋膜リリース
- P5.....上五島病院診療部からのお知らせ
- P6.....入院患者家族待機(宿泊)施設について／
室料差額金額の変更について
- P7.....外来担当医表
- P8.....特診外来予定表
- P9.....有川医療センター外来診療予定表
- P10.....奈良尾医療センター外来診療予定表
- P11.....あとかき／マンガ ター坊



4/3 辞令交付式



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

貧血について

ずいぶん暖かくなって、院内を行きかう皆さんの服装も身軽になりました。新年度に新しい環境で張り切りすぎてしまい、五月病になっている人もいるでしょう。なんだか最近体がだるいなどと感じているそのあなた！！実は貧血かもしれません・・・

貧血は誰もが聞いたことがある病気でしょう。ただ、ありふれた病気の後ろに怖い病気が隠れている可能性もあります。今回は、その「貧血」についてすこしお話ししたいと思います。

貧血とは血液中のヘモグロビンという成分が少なくなっている状態のことを言います。ヘモグロビンは赤血球に含まれていて酸素を体の隅々に送り届ける役割を担っていますから、これが少なくなると酸素が足りなくなってふらふらします。また、だるい、やる気が出ないなどの症状として現れることもあります。ではなぜ、貧血になってしまうのでしょうか。以下にその理由を簡単に挙げてみます。



①材料がない

鉄分やビタミンが不足していると貧血になります。食事の偏りがなくても、体のどこから気付かないうちに出血していればどんどん体の外に出て行ってしまい鉄が足りなくなります。特に多いのが消化管出血ですが、高齢になると癌などの悪性疾患の可能性も高くなります。黒色便などに気づいた

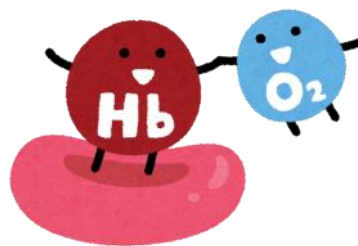
ら、症状はなくても病院を受診して原因を調べたほうがいいでしょう。

②壊れてしまう

肝臓が悪い場合、せっかく作った血が壊されてしまう人がいます。自分の体がいつの間にか勝手に赤血球を攻撃する仕組みを作り上げている人もいます。黄疸のような症状で気づかれる方もいらっしゃいます。

③作れなくなっている

骨髄は血液を作る場所ですが、材料はあるのに作ろうとしても作れなくなってしまう場合があります。難しい病気ですが白血病や再生不良性貧血など骨髄の病気は様々です。そのほか、腎臓が悪いと材料があっても血液を作ろうとする働きが鈍くなってしまいます。



いかがでしょうか。一口に貧血といってもその原因は様々で、思いもかけない病気がその後ろに隠れていることがあります。じわじわ進行する貧血では自覚症状がない方もたくさんいらっしゃいます。ご家族や友人で「最近、なんだかふらふらする」とか「むやみやたらに氷を食べている」という人を見かけたら、ぜひ受診を勧めてください。また、検診でたまたま貧血を見つけることができるかもしれません。これまで検診を一度も受けていない方は貧血がないかどうか検診を受けてみませんか。

(内科 小田 真哉)

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



自分でできる！筋膜リリース



■「筋膜」って何？

筋膜という言葉は、ここ最近テレビや雑誌で紹介されるようになってきました。日本においても、筋膜に対する注目も高まり、現在では一般の方々も、筋膜という言葉を知ることになってきました。しかし、みなさん！筋膜の本当の意味を知っていますか？

筋膜とは、文字通り筋肉を包み込んでいる膜で、筋繊維1本1本の中にまで入り込んでいます。筋膜は、無理にはがすのではなく、「リリース(制限を解きほぐす)」することが正しい方法になります。

悪い姿勢や偏った動作を長く続けていると、からだの一部に不必要な負担が加わり、姿勢も非対称になって、筋膜が自由に動けなくなります。また同じ動きを何度も繰り返したり、同じ姿勢を長時間続けたり、ケガが生じたりすることで、ますます筋膜は自由度をなくしてしまいます。

筋膜に機能異常が生じると、その異常を他の部分でかばおうとして代償が生じます。

そして、筋膜自体が自分の力でほぐれることができなくなり、正しい姿勢の保持や正しい動作が制限されることになります。その結果、筋膜痛、筋出力の低下、柔軟性の低下、運動パフォーマンスの低下、日常生活活動の低下などが起きてしまうのです。今回は、むくみ改善の筋膜リリースについて紹介したいと思います。

手足が冷える、冷え症があつて眠れない、座り仕事が多くて足がむくむ、朝起きると顔もむくんでいる、デコルテ(首筋から胸元にかけての部分)がすっきりしないなどの症状に効果的です。冷え症やむくみを改善してリンパの流れも解消しましょう。1日の中で朝・昼・晩行っていただくと効果も上がります。夜はお風呂上がりのからだが温まっているときに効果的です。

■開いて閉じて筋膜リリース①

①椅子に座り両方の踵を付けたまま、両足先と両膝を外側に回します。あごは軽く引いたままで、背もたれにもたれかかるようにして、両手を肩より高い位置で後ろに持っていく、胸を張り20秒キープ。



②次にあごを引きながら、体を丸めていきます。両膝と両足をくっつけて、両手は交差して、体を両膝にくっつけるようにして20秒キープ。



・これを3回繰り返してください。
・あごが上がりすぎたり、膝を開かなかつたり、腰を反らしてしまうのはNGです。

■開いて閉じて筋膜リリース②

①椅子に座り、右腕を頭上に挙げ、左腕を背中後ろに回してそれぞれ肘を90度の直角に曲げます。



②両方の肩甲骨を、後ろから見て反時計回りに回すように腕を動かしていきます。肘は直角に曲げたままです。ここで20秒キープします。



③さらに、体を左に倒して右の脇の下をしっかりと伸ばして20秒キープします。反対側も同様に行います。



・左右をそれぞれ3回繰り返してください。
・肩甲骨を回す時に肘だけ曲げてしまう、体を倒す時にお尻が浮いてしまうというのはNGです。

* 注意点 *

筋膜がリリースされるに従い、突っ張り感や痛みが軽くなり、組織が軟らかくなるように感じられていきます。自分の身体がリラックスでき、安定した姿勢で行うことも大切です。ただし、これらの反応は個人間で異なることもあります。痛みの強さや栄養状態、ストレスおよびライフスタイル、特にアルコール、タバコおよび鎮静剤を含む薬剤の摂取または過剰摂取によって変化することもあります。

一方で、筋膜リリースをやらない方がいい場合もあります。

例えば、全身的には悪性腫瘍・癌、動脈瘤、急性期のリウマチ様関節炎、全身あるいは局所感染などです。また、局所的には、血腫、開放創(皮膚の開口や亀裂)、縫合部、治癒過程にある骨折部位などがある場合はやらないように注意しましょう。

(リハビリテーション科 永田・鉄川・畑村)

写真を見ながら
ゆっくり試して
みてください！



上五島病院診療部からのお知らせ

平成29年4月より、当院の診療体制が人事異動の影響から下記のとおり変更となります。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

- 内 科・・・・・・常勤医師9名から10名体制となります。
- 整形外科・・・・・・常勤医師の異動があります。
- 外 科・・・・・・常勤医師4名から5名体制となります。
- 小 児 科・・・・・・常勤医師1名から2名体制となります。
- 産婦人科・・・・・・常勤医師1名から2名体制となります。
- 眼 科・・・・・・常勤医師1名から派遣医師による診療となります。



【外来について】

- ・予約患者さんの担当医が変更となる場合がございます。
- ・診療の待ち時間が長くなる場合がございます。
- ・入院患者さんの容態の変化により、外来患者さんにお待ちいただく場合がございます。

【医師の人事異動】

(4/1付 転入)

異 動	外 科	糸瀬 磨
異 動	産婦人科	久米 可奈子
新規採用	小 児 科	新宮 啓太
新規採用	内 科	中村 俊介
新規採用	内 科	森岡 貴勢
新規採用	内 科	石川 大平
新規採用	外 科	青木 信也
新規採用	整形外科	高橋 賢亮
新規採用	研 修 医	江端 由穂

(3/31付 転出)

異 動	眼 科	船越 得一
異 動	内 科	山口 圭祐
異 動	外 科	竹下 隼人
異 動	整形外科	薦田 仁朗
退 職	内 科	岩田 知真

室料差額金額の変更について

6/1より、下記のとおり有料個室差額ベッド代(室料差額)の金額が変わります。ご了承ください。

1,080円 → 1,620円(6/1～)

入院患者家族待機(宿泊)施設について

上五島病院では、遠方からの入院患者家族や救急患者家族の待機所として、宿泊施設を整備しています。ご利用の際は、設備の利用実費として1日1,500円(別途消費税)をいただきます。(1泊2日で3,000円です。)利用期間は原則最長1週間です。

入院患者家族待機(宿泊)施設は、ベッド、テレビ、冷蔵庫、バス、トイレを備えています。洗面用具、タオル等はありませんので、宿泊施設を利用される際には、必要なものは各自ご準備くださいますようお願いいたします。

ご希望の方は、職員にご相談ください。



外来担当医表

平成29年4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	白濱	白濱	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		白濱	白濱		
	2 診	岸川		岸川		
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			
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	八坂	見陣
	2 診	糸瀬		見陣	青木	
小児科	午前	久野、新宮	新宮、久野	久野、新宮	新宮、久野	久野、新宮
	午後	(久野、新宮)		新宮、久野		新宮、久野
産婦人科	1 診	阿部、久米	阿部、久米	阿部	阿部、久米	阿部、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		(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 (中村)		
放射線科						第1週 大学
						第3週 長置



平成29年5月の特診外来予定表

	泌尿器科	耳鼻科	神経内科	循環器科	皮膚科	眼科
5月1日(月)		小路永先生 午前、午後				
5月2日(火)		小路永先生 午前				土井先生 午前・午後
5月3日(祝)						
5月4日(祝)						
5月5日(祝)						
5月8日(月)		佐藤先生 午前、午後				
5月9日(火)		佐藤先生 午前		江口・土居先生 午前		松永先生 午前・午後
5月10日(水)					鋤塚先生 午前	松永先生 午前
5月11日(木)	計屋先生 午前、午後					原先生 午前・午後
5月12日(金)	計屋先生 午前、午後(～16時)					原先生 午前
5月15日(月)		渡邊先生 午前、午後	調先生・森先生 午前、午後			
5月16日(火)		渡邊先生 午前				土井先生 午前・午後
5月17日(水)					神尾先生 午前	土井先生 午前
5月18日(木)	相良先生 午前、午後					土井先生 午前・午後
5月19日(金)	相良先生 午前、午後(～16時)					土井先生 午前
5月22日(月)		吉見先生 午前、午後				
5月23日(火)		吉見先生 午前		土居先生 午前		松永先生 午前・午後
5月24日(水)					富村先生 午前	松永先生 午前
5月25日(木)	松尾先生 午前、午後					山田先生 午前・午後
5月26日(金)	松尾先生 午前、午後(～16時)					山田先生 午前
5月29日(月)		木谷先生 午前、午後				
5月30日(火)		木谷先生 午前				土井先生 午前・午後
5月31日(水)					原先生 午前	土井先生 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。

有川医療センター外来診療予定表

(平成29年4月～)

◆午前診療担当医

※受付時間 (月～金) 8:00～11:30

(土) 8:30～11:30

診療科		月	火	水	木	金	土 〈総合外来〉
内科	1診	白濱	—	—	白濱	白濱	第1：石川 第2：青木 第3：高橋 第4：森岡 第5：上五島医師
	2診	丸尾	丸尾	丸尾	丸尾	丸尾	
	3診	友廣(10時～)	友廣	友廣(10時～)	友廣	友廣	
外科		青木(1・3・5週) 八坂(2・4週)	—	八坂	—	糸瀬(10時～)	
整形外科		—	一宮	—	—	—	
総合診療		—	井上(10時～)	久米(10時～)	岸川(10時～)	—	
健診		丸尾	丸尾	久米	丸尾	丸尾	
胃力メウ		友廣	井上	友廣	岸川	糸瀬	

◆午後診療担当医

※受付時間 (月～金) 13:30～16:30

(夜間：水・金) 17:00～18:30

診療科	月	火	水	木	金
内科	白濱(16時～)	友廣	—	白濱(14時～)	白濱
総合診療①	丸尾	丸尾	丸尾	丸尾	丸尾
総合診療②	—	—	梅田	渡邊	—
健診	丸尾	丸尾	梅田	渡邊	丸尾
禁煙外来 (予約制)	丸尾	友廣/丸尾	丸尾	丸尾	白濱/丸尾
夜間外来	—	—	青木(1・3・5週) 八坂(2・4週)	—	森岡/石川/ 青木/高橋

※午後は担当医師が往診のため不在の場合もございます。ご了承ください。

※禁煙外来は16時～17時までです。(予約制)

お問い合わせ先：有川医療センター 電話 42-0320



奈良尾医療センター外来診療予定表

(平成29年4月～)

診 療 科	月	火	水	木	金	土
内科	林	林	林	林	林	長崎大学 第一外科
外科	長崎大学 第一外科	長崎大学 第一外科	長崎大学 第一外科	長崎大学 第一外科	長崎大学 第一外科	長崎大学 第一外科
整形外科	—	—	—	一宮 (午前)	—	—
眼科	—	—	—	戸田 (午後)	—	—
健診	見陣 (午前)	堀川 (午前)	青木 (午前)	—	関田(隔週) 緒方(隔週)	—
総合診療科	—	—	—	—	八坂(午前) ※第3金曜のみ	—

◆診療受付時間（月～金）

診 療 科	受付時間	診療時間
内科	8:00～11:00/13:00～16:00	8:00～12:00/13:00～16:45
外科	8:00～11:00/13:00～16:00	8:00～12:00/13:00～16:45
整形外科	木曜日 8:00～11:00	木曜日 8:30～12:00
眼科	木曜日 13:00～14:30	木曜日 14:00～16:00
総合診療科	第2月曜日 9:00～11:00	第2月曜日 9:00～12:00

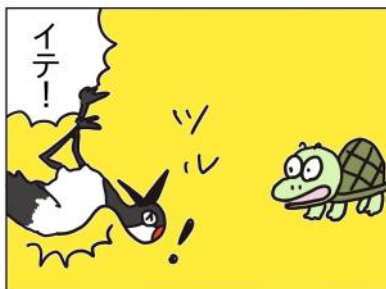
◆診療受付時間（土）

診 療 科	受付時間	診療時間
内科・外科	9:00～11:30	9:00～12:00

お問い合わせ先：奈良尾医療センター 電話 44-1010

マンガ タ-坊

原作：ウセ



○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

－ あとがき －

4月になると、あちらこちらで桜が咲いているのが見られます。
桜（ソメイヨシノ）は、日本全国に広く見られる樹木です。その花は春の一時期にある地域で一斉に咲き競い、わずか2週間足らずで散るため、日本人の季節感を形成する重要な風物となっています。

桜が咲き出すとあちこちで花見をされる方が見られます。桜の木の下でお弁当を食べたり、お酒を飲んだりと楽しい時間を過ごされる方もいらっしゃるでしょう。しかし、一方では、前もって広い場所を占有する団体や、酔った勢いで桜の枝を折ったり、木を傷つけるなど、桜に悪影響を与えたり、他の花見客や、近隣住民に対する迷惑行為を行う集団・団体が増え、大きな社会問題となっているようです。

これからどんどん暖かくなり、春の行楽シーズンとなります。屋外で過ごされる方も多くなるとは思いますが、公共の施設等ではマナーを守り、楽しい一時を過ごせるようにしたいですね。



フリー百科事典『ウィキペディア』より

（広報委員会 S.T）

◆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>

