

# かっとっぽ

2019  
1月

平成31年1月1日号 毎月発行No.159

## 目次

- P1~2...アルコール依存症について
- P3.....インフルエンザが流行しています
- P4.....職員採用試験のご案内
- P5.....外来担当医一覧
- P6.....特診外来予定表
- P7.....行動目標が新しくなりました

あとがき／マンガ ター坊



2019年もよろしくお願いたします



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

# アルコール依存症について

新年あけましておめでとうございます！新年会、成人式などもあり、お酒を楽しむ機会も増えてくる季節ですね。適量なら、とても楽しい時間が過ごせるお酒ですが、飲みすぎると二日酔いや急性アルコール中毒、ひいてはアルコールがなければ生きていけないアルコール依存症、アルコール性の肝硬変といった病気に発展していきますので注意が必要です。



つつい毎日飲みすぎてはいませんか？次のページはアルコール依存症のチェックリストです。設問に答えることで、危険な飲酒やアルコール依存症の疑いがわかります。あなたの場合はどうでしょうか。チェックしてみましょう。

合計点が0点～9点の人は【危険の少ない飲酒＝青信号】で、今のところ危険の少ない飲み方です。

合計点が10点～19点の人は【危険の高い飲酒＝黄色信号】で、いまの飲み方を続けていると、あなたの健康や社会生活に影響が出るおそれがあります。

そして、合計点が20点～40点の人は【アルコール依存症の疑い＝赤信号】で、アルコール依存症の疑いがあるため、節酒はむずかしく、断酒が必要と思われます。

飲酒の悪影響は、健康だけでなく、家庭や職場での生活にもおよびます。アルコール依存

症の可能性が疑われる方は1度相談されてください。



では一日にどのくらいのお酒飲んでよいのでしょうか？

生まれ持ったの体質もありますが、一般的には、適度な飲酒の目安はビール中瓶1本＝20g、日本酒1合＝22g、焼酎(25度)1合＝36g、ウイスキーダブル(60ml)＝20g、ワイン1杯(120ml)＝12gとされており、週に2日は休肝日をつくるのが推奨されています。



新年会や年度の変わり目で飲酒の機会も増えてきますが、適度な飲酒を心がけてお酒を楽しみましょう！

(内科 高木 洋典)



## <アルコール依存症チェックリスト>

①どれくらいの頻度でアルコール飲料を飲みますか？

0: 飲まない    1: 月1回以下    2: 月2～4回    3: 週2～3回    4: 週4回以上

②飲酒時は平均して、純アルコール換算で1日にどれくらいの量を飲みますか？

【参考】ビール中瓶1本=20g、日本酒1合=22g、焼酎(25度)1合=36g、ウイスキーダブル(60ml)=20g、ワイン1杯(120ml)=12g

0: 10～20g    1: 30～40g    2: 50～60g    3: 70～90g    4: 100g以上

③どれくらいの頻度で、一度に純アルコール換算で60g以上飲むことがありますか？

0: なし    1: 月1回未満    2: 毎月    3: 毎週    4: 毎日またはほとんど毎日

④飲み始めると、飲むのを止められなくなったことが、過去1年間にどれくらいの頻度でありましたか？

0: なし    1: 月1回未満    2: 毎月    3: 毎週    4: 毎日またはほとんど毎日

⑤飲酒のせいで、普通だと思えることができなかつたことが、過去1年間にどれくらいの頻度でありましたか？

0: なし    1: 月1回未満    2: 毎月    3: 毎週    4: 毎日またはほとんど毎日

⑥飲みすぎた翌朝、アルコール飲料を飲まないと思けなかつたことが、過去1年間にどれくらいの頻度でありましたか？

0: なし    1: 月1回未満    2: 毎月    3: 毎週    4: 毎日またはほとんど毎日

⑦飲酒後に罪悪感や後ろめたさを感じたり、後悔をしたことが、過去1年間にどれくらいの頻度でありましたか？

0: なし    1: 月1回未満    2: 毎月    3: 毎週    4: 毎日またはほとんど毎日

⑧飲酒の翌朝に夕べの行動を思い出せなかつたことが、過去1年間にどれくらいの頻度でありましたか？

0: なし    1: 月1回未満    2: 毎月    3: 毎週    4: 毎日またはほとんど毎日

⑨あなたの飲酒により、あなた自身や他の人がケガをしたことはありますか？

0: なし    2: あるが、過去1年間はなし    4: 過去1年間にあり

⑩肉親や親戚、友人、医師、または他の健康管理に携わる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒を控えるように勧めたことはありますか？

0: なし    2: あるが、過去1年間はなし    4: 過去1年間にあり

あなたの合計点数を記入してください→

点

# インフルエンザが流行しています

現在、島内でインフルエンザが流行しています。

インフルエンザは、インフルエンザにかかった人の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫とともに放出されたウイルスを、鼻腔や気管など気道に吸入することによって感染します。周囲の方々のためにも「咳エチケット」を心掛けましょう。

## ●咳エチケット

咳・くしゃみが出たら、感染予防のためマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れてください。鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗ってください。咳をしている人は必ずマスクの着用をお願いします。



## ●病院受診について

上五島病院では発熱外来を開設し、一般患者さんとは隔離された環境での診察、処置等を行っています。発熱外来は予約制ですので、受診前に52-3000までご連絡くださいますようお願いいたします。（インフルエンザの検査は、発熱から3時間経過後を目安にしています。）



## ●面会について

院内でインフルエンザが流行するのを防ぐため、現在ご面会を制限しております。ご不便をおかけし、大変申し訳ございませんが、入院患者さんへの感染防止のため、ご理解とご協力をお願いいたします。

年末～年始にかけてインフルエンザは成人に流行していましたが、冬休みが終わり学校が始まったことにより、今後はお子さんに流行することが予想されます。

より一層、感染予防対策を徹底し、元気に冬を乗り越えましょう！



## 平成30年度 長崎県病院企業団 職員採用試験のご案内（高校卒業程度）

長崎県病院企業団（上五島病院・有川医療センター・奈良尾医療センター）の職員採用試験を、次のとおり行います。

- 受付期間 平成30年12月17日（月）～平成31年1月18日（金）
- 第一次試験日 平成31年2月3日（日）  
入室開始：9時 着席：9時40分  
教養試験：10時～12時（2時間）  
適性試験：12時20分～12時30分（10分間）

### ● 試験職種、採用予定数及び受験資格

| 試験区分   | 試験職種 | 職務内容 | 採用予定数 | 受験資格                             |
|--------|------|------|-------|----------------------------------|
| 高校卒業程度 | 一般事務 | 病院事務 | 1名    | 昭和58年4月2日から<br>平成13年4月1日までに生まれた者 |

### ● 受験手続き及び受付期間

|                 |  |
|-----------------|--|
| 受付期間            | 平成30年12月17日（月）から平成31年1月18日（金）の8時30分から17時まで。ただし、土曜、日曜、祝日は受け付けません。郵送の場合は、平成30年1月18日までの消印のあるものに限り受け付けます。  |
| 申込用紙請求先         | 申込用紙は、上五島病院総務係で交付します。<br>申込用紙を郵送で請求する際は、封筒の表に「職員採用試験申込用紙請求」と朱書き、（140円）切手を貼った宛先明記の返信用封筒（角型2号／33cm×24cm）を必ず同封してください。   |
| 試験の申込方法及び申込上の注意 | (ア) 申込用紙には必要事項を記入し、長崎県上五島病院総務係へ提出のうえ、受験票を受け取ってください。<br>(イ) 申込用紙を郵送される方は、封書（簡易書留扱い）にしてください。なお、郵便はがき欄に宛先を明記し62円切手を必ず貼ってください。<br>(ウ) 申込の際は、必ず申込書に写真を貼って下さい。写真は申込前6ヶ月以内に、帽子をかぶらないで正面から上半身を撮影したもので、本人とはっきりわかるもの（縦5.5cm、横4.5cm程度のもの）<br>(エ) 写真のない場合は受け付けできません。 |
| 個人情報の取扱い        | 受験申込者及び第一次試験合格者から取得する個人情報は、長崎県病院企業団（上五島病院・有川医療センター・奈良尾医療センター）の職員を採用するという目的を達成するために利用するものであり、職員採用に係る業務に必要な範囲でしか利用しません。  |

詳しい内容につきましては、当院ホームページに掲載しております。  
何かございましたら、下記までお問い合わせください

### ● お問い合わせ先

〒857-4404 長崎県南松浦郡新上五島町青方郷1549-11

長崎県上五島病院 総務係 TEL (0959) -52-3000



# 外来担当医一覽

H31年1月～

| 診療科                    |        | 月         | 火        | 水         | 木         | 金         |
|------------------------|--------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|
| 内科                     | 1 診    | 山川        | 山口       | 井上        | 井上        | 井上        |
|                        | 2 診    | 岸川        | 岸川       | 岸川        | 高木        | 岸川        |
|                        | 3 診    | 平         | 平        | 平         | 小徳        | 平山        |
|                        | 4 診    | 室原        | 平山       | 山口        | 山口        | 山口        |
| 総合診療科                  | 1 診    | 小徳        | 室原       | 小徳        | 室原        | 山川        |
|                        | 2 診    |           | 高木       | 清水/研修医    | 渡邊/研修医    |           |
| 内科<br>(午後予約)           | 1 診    | 岸川        |          | 岸川        |           |           |
|                        | 2 診    |           | 山口       |           |           |           |
| 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)               |        |           | (月1回) 長大 |           |           |           |
| 高齢者総合、もの忘れ外来<br>(午後予約) |        |           |          |           | 八坂/平山     |           |
| 胃内視鏡(午前)               |        | 山口        | 見陣       | 竹下        | 平         | 平         |
|                        |        | 井上、(竹下)   | 小徳       | 高木        | 岸川        | 糸瀬、室原     |
| 大腸内視鏡(午後)              |        | 山口        | 平        | 平         | 山口        |           |
| 検診                     | 1 診    | 高木        | 山川       | 室原        | 平山        | 小徳        |
|                        | 2 診    |           |          | 薦田        |           |           |
| 外科                     | 1 診    | 糸瀬        | 八坂       | 見陣        | 糸瀬        | 見陣        |
|                        | 2 診    | 竹下        |          |           | 竹下        | (第3週)堀川   |
| 小児科                    | 午前     | 小屋松、畑地、増田 | 小屋松、畑地   | 小屋松、畑地    | 小屋松、畑地、増田 | 小屋松、畑地、増田 |
|                        | 午後     | 小屋松、畑地、増田 |          | 小屋松、畑地、増田 |           | 小屋松、畑地、増田 |
| 産婦人科                   | 1 診    | 宮崎、小屋松    | 宮崎、小屋松   | 宮崎、小屋松    | 宮崎、小屋松    | 宮崎、小屋松    |
|                        | 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        | 薦田(第2、4) | 一宮        | 薦田        | 一宮        |
|                        | 3 診    | 薦田        | 岡本       | 岡本        | 岡本        | 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     | 遠藤        | 長大/遠藤    |           | 遠藤        | 遠藤        |
|                        | 午後(予約) |           |          |           | 遠藤        |           |
| 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3週 長置    |



# 平成31年1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            |
|----------|---------------|---------------|--------------|-----------------|------------|---------------|
| 1月1日(祝)  |               |               |              |                 |            |               |
| 1月2日(水)  |               |               |              |                 |            |               |
| 1月3日(木)  |               |               |              |                 |            |               |
| 1月4日(金)  | 迎先生<br>午前、午後  |               |              |                 |            |               |
| 1月7日(月)  |               | 森先生<br>午前、午後  | 調先生<br>午前、午後 |                 |            |               |
| 1月8日(火)  |               | 森先生<br>午前     |              | 土居先生<br>午前      |            | 前川先生<br>午前・午後 |
| 1月9日(水)  |               |               |              |                 | 岩永先生<br>午前 | 前川先生<br>午前    |
| 1月10日(木) | 中村先生<br>午前、午後 |               |              |                 |            |               |
| 1月11日(金) | 中村先生<br>午前、午後 |               |              |                 |            |               |
| 1月14日(月) |               |               |              |                 |            |               |
| 1月15日(火) |               | 吉見先生<br>午前    | 森先生<br>午前、午後 | 土居先生・本田先生<br>午前 |            |               |
| 1月16日(水) |               |               |              |                 | 鋤塚先生<br>午前 |               |
| 1月17日(木) | 大坪先生<br>午前、午後 |               |              |                 |            |               |
| 1月18日(金) | 大坪先生<br>午前、午後 |               |              |                 |            |               |
| 1月21日(月) |               | 高島先生<br>午前、午後 |              |                 |            |               |
| 1月22日(火) |               | 高島先生<br>午前    |              |                 |            | 前川先生<br>午前・午後 |
| 1月23日(水) |               |               |              |                 | 竹中先生<br>午前 | 前川先生<br>午前    |
| 1月24日(木) | 相良先生<br>午前、午後 |               |              |                 |            |               |
| 1月25日(金) | 相良先生<br>午前、午後 |               |              |                 |            |               |
| 1月28日(月) |               | 渡邊先生<br>午前、午後 |              |                 |            |               |
| 1月29日(火) |               | 渡邊先生<br>午前    |              | 土居先生<br>午前      |            |               |
| 1月30日(水) |               |               |              |                 | 本多先生<br>午前 |               |
| 1月31日(木) | 迎先生<br>午前、午後  |               |              |                 |            |               |

※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。

# マンガ

原作：ウレ



## 行動目標が新しくなりました

上五島病院はこれまで、「地域と共に歩み、信頼され親しまれる病院」という基本理念とともに5つの行動目標を掲げていました。この度、行動目標を見直し、新しく下記の目標を定めました。

### 行動目標

- ①地域住民の信頼と満足の得られる医療を提供します
- ②医療・看護・介護・予防・生活支援が一体化した地域包括ケアシステムを構築します
- ③病院機能を充実するため、人材育成とチーム医療を実践します

職員一人ひとりが基本理念・新しい行動目標を心掛け、患者さんの立場に立った医療サービスを実践していきたいと思えます。

## — あとがき —

最近では「平成最後」という言葉があちらこちらで聞かれますが、平成最後のお正月、皆さんはどのように過ごしましたか？

新元号の発表は4月1日に決まったと発表されましたね。あと数ヶ月で30年間慣れ親しんだ「平成」ではなくなるのかと思うと少し寂しい気持ちです。ちなみに「平成」は「内外、天地ともに平和が達成される」という意味だそうです。新しい元号も素敵な意味が込められた元号になるでしょう。

新天皇即位や新元号開始、消費税増税など2019年はいろいろなことがあって忙しい年になりそうですが、あっという間に1年が終わってしまわないように1日1日を大切に過ごしていきたいですね。

今年も広報誌かつとつぽをよろしくお願い致します。

(広報委員 O.N)



### ○基本理念

地域と共に歩み、  
信頼され親しまれる病院

### ○行動目標

- ①地域住民の信頼と満足の得られる医療を提供します
- ②医療・看護・介護・予防・生活支援が一体化した地域包括ケアシステムを構築します
- ③病院機能を充実するため、人材育成とチーム医療を実践します



### ◆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>