

# かっ とっ ぽ

2017

8月

平成29年8月1日号 毎月発行No.144

## 目次

- P1-2...認知症について
- P3-4...海に入る前のストレッチ(準備体操)について
- P5.....特診外来予定表
- P6.....外来担当医一覧
- P7-8...職員採用試験案内(一般事務)
- P9.....看護師修学生及び薬剤師修学生を募集しています
- P10.....職員の募集について
- P11.....あしがき/マンガ ター坊



7/7 三好康広先生による講演会「ザンビアでの一年間の医療活動報告」



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

# 認知症について

## ■認知症って、なに？

なんらかの病気によって脳の神経細胞が壊れ、記憶・判断力が急激に低下した状態を「認知症」といいます。

誰でも年をとれば記憶力が低下するものですが、これは脳の生理的な老化によるものであり、認知症とは異なります。しかし、いわゆる「物忘れ」と「初期の認知症」を見分けることは、非常に困難です。

## ■認知症の見分け方

年齢による物忘れでは、忘れたことも、ちょっとしたヒントで思い出すことができます。また判断力・考える力はそれほど低下せず、日常生活に困るほどのことはありません。

それに対し、認知症では、いったん忘れたことは思い出すことができません(周囲の人が指摘しても、「そんなことはなかった」と主張します)。判断力も低下し、時間や場所がわからなくなることもあります。

また、認知症では妄想、幻覚、抑うつ、興奮などの「行動・心理症状」が出ることもあります。これは記憶障害による生活上の不安・不便さや、自分の記憶障害を認めたくないという気持ちから現れてくる症状です。

## ■こんな症状があったら認知症かも…？

- ・何度も同じことを尋ねる。
- ・食事をしたのに「まだ食べてない」と言って、また食べようとしている。
- ・「ついさっき」と「だいぶ前」の区別がつかない。
- ・物をなくす。見つからないと「盗まれた」と言う。
- ・知っているはずの場所で、道に迷うことがある。
- ・服装が季節に合っていない。衣類をうまく着られない。
- ・料理ができなくなった(鍋を焦がす、食材

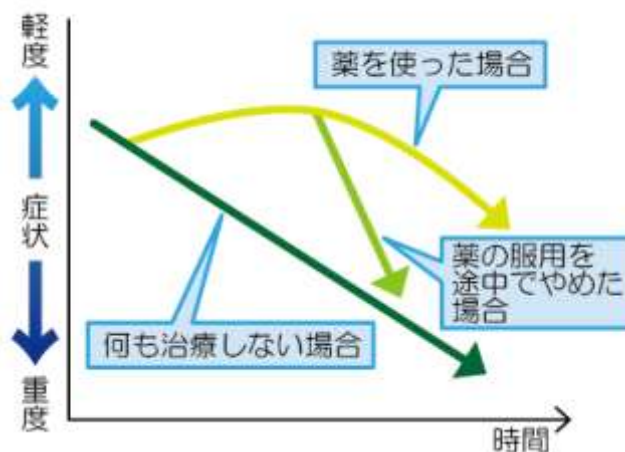
を同じ厚さに切れない、味付けが変わった)。

- ・車の運転が下手になった(接触事故、駐車がまっすぐできない)。
  - ・趣味をしなくなった。無気力で、ふさぎこんでいる。
  - ・物忘れや間違いを指摘されても認めない(怒って否定する、または笑顔で取り繕う)。
- ※認知症以外の病気でも、同じような症状が出る場合があります。

## ■早期発見・早期治療が大切！

残念ながら現在の医学では、認知症を根治する方法は見つかっていません。しかし、治療によって認知症の進行を遅らせることは可能です。それには早期発見、早期治療が重要なのです。「もしかして…」と思ったら、早めの受診を心がけましょう。

## ■認知症治療薬の効果



また、すでに認知症が進行している方でも、治療で症状を軽くできることがあります。特に興奮やイライラ、昼夜逆転などの「行動・心理症状」で困っている場合は、ご相談ください。

なお、脳や内臓の病気、うつ病、薬の副作用などでも、認知症に似た症状を引き起こすことがあります。これらの中には、薬物療法や手術で治るものもあります。



## ■認知症の予防

ここまでは認知症になった場合のことを述べてきましたが、では認知症にならないために、できることはないのでしょうか？——答えは「ある」です。百パーセント予防できる方法はありませんが、リスクを減らすことはできるのです。

認知症の原因の半数を占める「アルツハイマー型認知症」の発症に、生活習慣が影響しているとわかってきました。脳の状態を良好に保つためには、正しい食習慣や運動習慣、良質な睡眠が必要です。また、人とのコミュニケーションや、知的行動を多く行うことで、脳の認知機能を使い、脳を鍛えることができます。



＜アルツハイマー型認知症のリスクを低下させる生活習慣＞

食習慣	野菜・果物、魚、大豆製品をよく食べる 赤ワインを飲む(過度な飲酒は逆効果)
運動習慣	週3日以上の有酸素運動をする
対人接触	人とのコミュニケーションをする
知的行動	文章を書く・読む 頭を使うゲーム(囲碁・将棋・麻雀など)
睡眠	30分未満の昼寝をする 起床後2時間以内に太陽の光を浴びる

また「脳血管性認知症」は脳出血や脳梗塞によって起こる認知症であり、高血圧・糖尿病・脂質異常症・肥満などがリスクになります。これらの生活習慣病を予防、または治療して良い状態に保つことが、認知症の予防にもつながるのです。



## ■認知症になる前に・・・

認知症は、誰にでも起こりうる病気です。認知症が進行すると判断力が低下し、人生において重要な決断も、自分では決めることができなくなります。

老後をどこで誰と過ごしたいのか。認知症を含む病気の治療方針や、延命治療を受けるか否か。資産や住居、先祖代々の墓の管理などなど。すべて周囲の家族に任せることになるでしょう。

認知症以外にも、自分で判断できなくなる病気はたくさんあります。元気なうちに考え、決めておくべきこと、家族に伝えておくべきことはありませんか？

病気にならないのがいちばんですが、もしものときにも後悔しないため、準備できることは準備しておきましょう。

そして、ちょっとでも認知症を疑ったら「ものわすれ外来」にご相談ください！

※上五島病院「ものわすれ外来」は木曜日午後。事前の電話予約をお願いします。

(内科 古里 綾佳)



# 『海に入る前のストレッチ(準備体操)』について

7月中旬に海開きとなり、海水浴を楽しむ機会が多くなったことと思います。そこで、『海に入る前のストレッチ(準備体操)』と題し、準備体操として用いられるストレッチを紹介いたします。



ストレッチとは、筋肉をゆっくりと伸ばし、やわらかくして可動域(動く範囲)を広げるものです。そうすることによって、その後の動きでの怪我が予防でき、十分なパフォーマンスを発揮することが出来るようになります。時間については推奨値が異なりますが、20秒程度を適当とすることが多いです。なお、筋肉をゆっくり伸ばすのは「伸張反射」を防ぐためです。

では、伸張反射について少々説明します。筋肉には筋紡錘(きんぼうすい)と呼ばれるセンサーがあり、筋肉が瞬間的に引き伸ばされると筋紡錘から脊髄へ信号が送られます。すると脊髄から筋肉を収縮させる信号が出され、結果として筋肉が反射的に(意思とは関係なく)収縮します。これを「伸張反射」あるいは「伸展反射」と呼びます。伸張反射は筋肉が急激に引き伸ばされたときに起こる防御反応ですが、ストレッチにおいては逆効果となるため、この反射を出現させないように行います。

ストレッチの効果としては、①筋肉ならびに結合組織の柔軟性の改善、②筋肉の緊張緩和、③血流改善、④神経機能の向上、⑤筋萎縮の抑制が挙げられます。

ストレッチの注意点としてまとめると、①勢いや反動をつけずゆっくり伸ばす。②体が冷えた状態で行わない。(冷えた状態で筋を伸長すると、筋線維を損傷しかねません。)③息を止めない。(酸素を十分に筋組織に送りましょう。)④最大伸ばした状態で10秒静止する。(1つの動作を20秒程度。)⑤痛みがあるときは、ストレッチを実施せず医療機関の方にご相談ください。

方法として、一般的に用いられているストレッチの5つを紹介します。なお、動画にて確認されたい方は、QRコードをスマートフォンにて読み込みますとご視聴いただけます。(YouTube動画をご視聴いただける環境をお整えください。)



(理学療法士 本村 一道)



# 海に入る前のストレッチ（準備体操）

## 1. 肩のストレッチ

肩の後ろを伸ばすようにし、肘を押している手を体に引き寄せることにより肩関節周囲筋が伸長されます。肩甲帯を引き延ばすイメージです。



## 2. 手首のストレッチ

手首を軸に、背側に伸ばす。伸長の強さは、痛みが出ない程度引き延ばす。



## 3. 体幹前屈

できるだけ大きく股関節を開きます。進行方向の足先をつかむように体を前屈します。背中から足先までを伸ばすことを意識します。息を吐きながら、体を前屈していきましょう。



## 4. 膝・股関節のストレッチ

伸ばす方の膝を抱え、体に引き寄せます。腰痛がある方は悪化する恐れがあるので、無理ない程度に片足を抱きかかえてください。片脚を抱える動作が上手にできたら、両脚を同時に抱える動作にチャレンジしてみてください。



## 5. アキレス腱ストレッチ

伸ばす方の脚を後ろに引き、前脚の膝を曲げていきます。勢いをつけず、アキレス腱部分を伸張させます。進行方向につま先が向くように心がけ踵（かかと）を浮かさないようにしてください。

\*入水前の準備運動も必要ですが、寝不足・体調不良などに注意し、安全に海水浴を楽しんでください。





# 平成29年8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
8月1日(火)		原先生 午前		江口先生・土居先生 午前		松永先生 午前・午後
8月2日(水)					原先生 午前	松永先生 午前
8月3日(木)	志田先生 午前、午後					山田先生 午前・午後
8月4日(金)	志田先生 午前、午後(~16時)					山田先生 午前
8月7日(月)		中尾先生 午前、午後	森先生 午前、午後			
8月8日(火)		中尾先生 午前				前川先生 午前・午後
8月9日(水)					鏝塚先生 午前	前川先生 午前
8月10日(木)	松尾先生 午前、午後(~16時)					宮城先生 午前・午後
8月11日(祝)						
8月14日(月)		渡邊先生 午前、午後				
8月15日(火)		渡邊先生 午前		土居先生 午前		松永先生 午前・午後
8月16日(水)					神尾先生 午前	松永先生 午前
8月17日(木)	計屋先生 午前、午後					山田先生 午前・午後
8月18日(金)	計屋先生 午前、午後(~16時)					山田先生 午前
8月21日(月)		木谷先生 午前、午後	調先生 午前、午後			
8月22日(火)		木谷先生 午前				前川先生 午前・午後
8月23日(水)					竹中先生 午前	前川先生 午前
8月24日(木)	相良先生 午前、午後					宮城先生 午前・午後
8月25日(金)	相良先生 午前、午後(~16時)					宮城先生 午前
8月28日(月)		吉見先生 午前、午後				
8月29日(火)		吉見先生 午前				松永先生 午前・午後
8月30日(水)					富村先生 午前	松永先生 午前
8月31日(木)	湯野先生 午前、午後					山田先生 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。



# 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



# 平成29年度 長崎県病院企業団 職員採用試験案内 (高校卒業程度)

長崎県上五島病院総務係

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。

1 受付期間 平成29年7月18日（火）～平成29年8月18日（金）

2 第一次試験日 平成29年9月3日（日）

### 3 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57年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた者

次の各号の一つに該当する者は受験できません。

- (1) 日本国籍を有しない者
- (2) 地方公務員法第16条に該当する者
  - ・成年被後見人又は被保佐人（準禁治産者を含む）
  - ・禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの者
  - ・長崎県病院企業団職員として懲戒免職の処分を受け、当該処分の日から2年を経過しない者
  - ・日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、又はこれに加入した者

### 4 試験の方法

一次試験	教養試験	公務員として必要な一般的知識及び知能についての多肢選択式による筆記試験 社会、人文及び自然に関する一般知識並びに文章理解、判断推理、数的推理及び資料解釈に関する一般知能
	適性試験	単純な計算や文字の照合、分類等の比較的簡単な問題を数多く回答する多肢選択式による筆記試験
二次試験	作文試験	職務遂行に必要な思考力、判断力、構成力等についての作文試験
	人物試験	人柄等についての個別面接による試験
	身体検査	胸部疾患の有無、その他職務遂行に必要な健康度の有無の検査（長崎県病院企業団が指定する医療機関の健康診断書の提出を求め、身体検査にかえます。）





## 5 試験の日時、場所及び発表

	日 時	場 所	発 表
第一次試験	平成29年9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)	長崎県 上五島 病院3 階大会 議室	平成29年9月中旬に長崎県上五島 病院に掲示するほか合格者に文書で 通知します。  「不合格者には通知いたしません」
第二次試験	第一次試験合格通知の際に、お知らせします。		

## 6 受験手続き及び受付期間

受付期間	平成29年7月18日(火)から平成29年8月18日(金)の8時30分から17時まで。ただし、土曜、日曜、祝日は受付けません。郵送の場合は、平成29年8月18日までの消印のあるものに限り受付けます。
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。 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」と朱書し、(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。 (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。 (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) (エ) 写真のない場合は受付できません。
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。

## 7 合格から採用まで

- (1) この試験の合格者は、採用候補者名簿に登載され、その中から企業長によって採用者が決定されます。
- (2) 合格者の数は、採用見込者数と辞退見込者数を基礎として決定します。
- (3) 受験資格がないことが判明した場合、合格を取り消します。また、申込書記載事項が正しくないことが判明した場合は、合格を取り消すことがあります。

## 8 給与

長崎県病院企業団の定める「職員の給与の種類及び基準に関する条例」に基づいて支給されます。

## 9 採用後の勤務先及び採用予定日

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) 平成30年4月1日付

## 10 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 まで  
TEL (0959) -52-3000 FAX (0959) -52-2981

# 看護師修学生および薬剤師修学生を募集しています

上五島病院では、将来、地域医療に情熱をもって勤務しようとする方を対象に修学資金を貸与します。

## 募集対象者

〈看護師修学生〉

- ・平成30年4月に看護系大学または看護師養成学校に入学予定の方
- ・平成30年4月に看護系大学または看護師養成学校に在学中の方

〈薬剤師修学生〉

- ・平成30年4月に薬学系大学に入学予定の方
- ・平成30年4月に薬学系大学に在学中の方



## 募集期間

平成29年9月1日(金)～平成29年10月31日(火)

## 応募方法

長崎県上五島病院総務係に下記書類を提出してください。

- ①履歴書(要写真)
- ②学校長推薦書

※学校長推薦書の様式は上五島病院総務係で配布するほか、上五島病院ホームページからダウンロードすることも可能です。

## 選考方法

小論文・面接試験を平成29年11月に実施します。  
(詳細な日時は後日応募者に通知します。)



## 貸与内容等(平成29年度)

	大学以外の看護師養成学校	看護系大学	薬学系大学
入学金	169,200円以内	282,000円以内	282,000円以内
授業料	年額379,200円以内	年額535,800円以内	年額535,800円以内
実習費	年額80,000円以内	年額80,000円以内	年額80,000円以内
教科書購入費	年額50,000円	年額50,000円	年額50,000円
生活費	月額50,000円	月額50,000円	月額50,000円

## 貸与期間

大学または養成学校に在学中の期間

## 返還免除

免許取得後、貸与を受けた期間の2倍を上五島病院に勤務したとき

(お問い合わせ先)

**長崎県病院企業団 上五島病院**

〒857-4404 長崎県南松浦郡新上五島町青方郷1549-11

E-mail kamihp@gold.ocn.ne.jp FAX 0959-52-2981

TEL 0959-52-3000



# 職員の募集について

**職 種**……作業療法士・言語聴覚士（正規職員）

**採用予定者**…各1名

**応募資格**……平成29年4月1日現在30歳以下で作業療法士・言語聴覚士の有資格者及び平成30年春資格取得見込の方

**身 分**……地方公務員

**募集期限**……随時

**給 与**……長崎県病院企業団給与規程による。  
（基本給／平成28年度）

初任給：184,400円（大学卒）、173,200円（短大3卒）

※免許取得後に勤務経験のある方は、経験年数により初任給を算定します。

**昇 給**……年1回

**手 当**……期末・勤勉手当、扶養手当、住居手当、通勤手当、時間外勤務手当等

**退職金制度**…有

**試験日等**……後日連絡

**選考方法**……作文及び面接試験

**提出書類**……履歴書、卒業見込証明書、成績証明書

**採 用 日**……平成30年4月1日（月）

**職 種**……介護支援専門員・社会福祉主事（嘱託職員）

**採用予定者**…1名

**応募資格**……平成29年4月1日現在55歳以下で介護支援専門員又は社会福祉主事任用資格を有する方

**申込期限**……随時

**給 与**……上五島病院要綱により支給

**昇 給**……年1回

**手 当**……期末手当、通勤手当、時間外勤務手当等

**試験日等**……後日、本人へ通知

**選考方法**……面接試験

**提出書類**……履歴書

**※応募を希望される方は、下記申込先へ履歴書等をご提出ください。**

【詳しくは、下記までお問い合わせ下さい】

**長崎県上五島病院 総務係**（TEL：0959-52-3000）

〒857-4404 長崎県南松浦郡新上五島町青方郷1549-11

# マンガ

## タ-坊

原作：ウゼ



## — あとがき —

8月はもう夏真っ盛りですね。8月といえば、お盆や花火大会、また、各地でイベントも盛りだくさんの季節です。「暑中お見舞い」「残中お見舞い」といった形で、普段あまり連絡を取れていない人に手紙を送りやすい季節でもあります。今回は、8月の行事の中からお盆についてお話したいと思います。



お盆になると、お墓参りをし、堤灯に灯かりを灯して、果物や花をお供え物として飾りますよね。お盆は、先祖や亡くなられた方が浄土（あの世）から戻ってくる期間とされています。お盆の期間は、8月（もしくは7月）の13日から16日までの4日間で、お盆に入る13日を「盆の入り」「迎え盆」、お盆が終わる16日を「盆明け」「送り盆」と呼び、中日である14日、15日に法要や供養の儀式を行うのが一般的です。

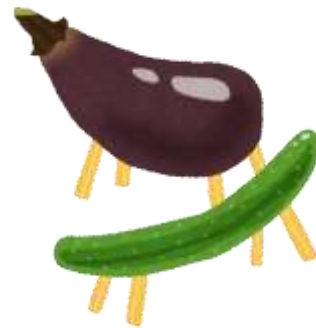
お盆になると飾りの一つとして、キュウリやナスにつまようじや割り箸を刺して、馬や牛に見立てた物が飾られていることがあります。

なぜ、お盆にはキュウリやナスを馬や牛に見立てて飾るのか？みなさんは、ご存知でしょうか？

これは精霊馬と呼ばれるもので、お盆飾りの一つです。キュウリとナスそれぞれにきちんと意味があり、どちらも先祖が乗る乗り物となっています。

キュウリの馬は「足の速い馬に乗って少しでも早く先祖がこちらへ来れるように」という願いが、逆に歩みの遅いナスの牛には、「景色を眺めながらゆっくりとあちらに帰れるように」、という願いが込められています。

なお、先祖の乗り物としてキュウリやナスを使ったのは、夏に旬を迎える野菜だからと言われていたそうです。



みなさん、まだまだ暑さが厳しいので体調をくずされませんよう気を付けてお過ごしください。

(広報委員会 H.K)



### ○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>