

かっ とっ ぽ

2015
12月

平成 27 年 12 月 1 日号 毎月発行 No.125

目 次

- P1 —— 「肩甲骨はがし」で肩こり解消！
- P2 —— インフルエンザ予防接種のお知らせ
- P3 —— 特診外来予定表
- P4 —— 年末年始の外来診療について
- P4 —— エマルゴ訓練（災害医療机上訓練）を行いました
- P5 —— 本 de Bokin プロジェクトについて
- P6 —— 栄養管理室より
- P7 —— あとがき / マンガ ター坊



11/21 エマルゴ訓練



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

『肩甲骨はがし』で肩こり解消！

■あなたの肩、“張り付き肩甲骨”になっていませんか？

デスクワークやスマートフォンの長時間操作、ゆがんだ姿勢…これらは首から肩にかけて、頭を支える筋肉と、両腕を支える肩甲骨周囲の筋肉をこり固めてしまう主な要因となります。これらの条件は、普段通りに生活する中でも随所に見られ、知らず知らずの内に“張り付き肩甲骨”を作り上げているかも…。

まずは、ご自分に当てはまる項目がいくつあるか、チェックしてみましょう。

【張り付き肩甲骨チェック項目】

- 猫背を注意された事がある、または自分でも自覚している。
- 時間があると、携帯電話やスマートフォンをいじっている。
- 一日5時間以上はパソコンで作業する。
- 寝つきが悪く眠れない夜が多々ある。
- しっかり寝てもだるさがとれない。



いかがでしたか？ これらの項目が当てはまるほど“張り付き肩甲骨”の状態が疑われます。

首や肩のこりが強い方ほど強固にみられる“張り付き肩甲骨”ですが、今回は肩こりと共に、これを改善するエクササイズをお伝えします！

■肩甲骨はがしエクササイズ

「肩甲骨はがし」というと、マッサージに行っただけで肩甲骨の後ろをぐいぐいマッサージされるイメージを持つ方も多いかもしれませんが、言葉ほど痛そうなものではなく、簡単に言うと「肩甲骨まわりの筋肉をほぐす方法」です。

その① 肘回し：両手で肩に触ったまま、肩の力を抜きます。肘で大きく円を描くように、後ろ回しで10回ほど回します。前・後・上・下に、それぞれなるべく大きな円を描くように回すとより効果的です。後ろ回しが終わったら、同様にして前回しを10回ほど行います。

その② 腕の上げ下げ：両手をバンザイして上げます。掌を内に向け、肘を曲げながら胸の高さまでゆっくりと腕を下します。両肘を外に開き胸を張りながら背中で肩甲骨を寄せるようにして一旦止め、再びゆっくりと上に伸ばします。（その②はここまでの繰り返しです。）

効果的なポイントとしては、常に呼吸を止めずに行う事と、一度に長く行わず、10回程度を一日に数回行う事です。また痛みを伴う場合は無理をせず、動かせる範囲の中でゆっくりと行ってください。



■肩甲骨はがしの効果は他にも…

- ・姿勢が良くなる。
- ・肩～背中シェイプアップ
- ・バストアップ
- ・顔のたるみ防止

などの効果が期待されます。

継続して毎日行う事で、肩こり解消と共に一石二鳥を楽しみましょう。

(理学療法士 深浦 美紀)

インフルエンザ予防接種のお知らせ

●実施期間

12 / 18 (金) まで

(13 歳未満のお子さんには 2 回接種をおすすめしています。2 回接種の場合は、1 回目を 12 / 11 (金) までに済ませて下さい。)

●接種時間

	成人 (高校生以上)	子ども (中学3年生まで)
住民票のある方 町が提供するワクチンを使用するため、事前のご予約が必要です。	※要予約 (役場健康保険課 53-1163) ●定期受診者… 受診時に接種できます。 (皮膚科、耳鼻科、健診受診者を除く) ●定期受診者以外… 火～金 15:00～17:00 (受付 15:00～16:30)	※要予約 (役場健康保険課 53-1163) ●定期受診者… 受診時に接種できます。 (定期受診者の兄弟姉妹と引率者も同時に接種できます。:要予約) ●定期受診者以外… 月・火・金 14:30～16:30 (引率者もあわせて接種できます。)
住民票のない方 ご予約の必要はありません。	※予約の必要はありません 火～金 15:00～17:00 (受付 15:00～16:30) 問診表は病院にございますので、来院時にご記入ください。	※予約の必要はありません 月・火・金 14:30～16:30 問診表は病院にございますので、来院時にご記入ください。

●接種費用

- ・住民票のある方 (成人、子ども 1 回目) …1,000 円
- ・住民票のある方 (子ども 2 回目) …2,700 円
- ・住民票のない方 (成人) …4,320 円
- ・住民票のない方 (子ども) …2,700 円



平成27年12月の特診外来予定表

	泌尿器科	耳鼻科	循環器科	神経内科		皮膚科
12月1日(火)		坂口先生 ★午前				
12月2日(水)						原先生 午前
12月3日(木)	計屋先生 ★午前、午後					
12月4日(金)	計屋先生 午前、午後(～15時)					
12月7日(月)		原先生 ★午前、午後		調先生 ★午前	森先生 ★午後	
12月8日(火)		原先生 ★午前	土居先生 ★午前、午後			
12月9日(水)						鍛塚先生 午前
12月10日(木)	松尾先生 ★午前、午後					
12月11日(金)	松尾先生 午前、午後(～15時)					
12月14日(月)		畑地先生 ★午前、午後				
12月15日(火)		畑地先生 ★午前				
12月16日(水)						竹中先生 午前
12月17日(木)	志田先生 ★午前、午後					
12月18日(金)	志田先生 午前、午後(～15時)					
12月21日(月)		渡邊先生 ★午前、午後				
12月22日(火)		渡邊先生 ★午前	江口先生・土居先生 ★午前、午後			池原先生 午前
12月23日(祝)						
12月24日(木)	大庭先生 ★午前、午後					
12月25日(金)	大庭先生 午前、午後(～15時)					
12月28日(月)		坂口先生 ★午前、午後				
12月29日(火)						
12月30日(水)						
12月31日(木)						

※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。

平成28年1月の外来診療は、1月4日(月)からです。

年末年始の外来診療について

年末年始の外来診療について、下記のとおりお知らせいたします。

- 平成 27 年 12 月 28 日（月）…【通常診療】
- 平成 27 年 12 月 29 日（火）～平成 28 年 1 月 3 日（日）…【休診】
- 平成 28 年 1 月 4 日（月）～…【通常診療】

なお、救急診療については、平常どおり診療いたします。

※ご来院の際は、事前にお電話にてご連絡をいただきますようお願いいたします。

【TEL 0959-52-3000】

入院患者さんの付き添い・ご面会につきましては、通常どおりです。

※面会時間…午前 10 時～午後 8 時

ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



エマルゴ訓練（災害医療机上訓練）を行いました

11/21（土）、上五島病院大会議室においてエマルゴ訓練（災害医療机上訓練）を行いました。

エマルゴ訓練とは、災害を想定し、医療従事者や被災者、物品等に見立てたマグネットを災害現場や病院に見立てたホワイトボードに移動しながら災害医療の流れをシミュレーションする訓練です。

今回の設定は平日の午後で、救急隊員からの「観光バスが相河で転倒し、傷病者は乗客 30 人。うち重傷者 5 人。受け入れをお願いします。」との連絡から訓練がスタート。傷病者の受け入れ態勢を整え、次々に搬送されてくる患者（に見立てたマグネット）に必要な処置を行って、ゴール（搬送か入院か帰宅）にたどり着かせるという内容でした。

上五島病院でエマルゴ訓練を行うのは初めてでしたが、「限られた資源・時間を有効に使うこと」と「情報伝達」の難しさ、大切さを学ぶことができました。反省点もたくさんありましたので、実際に災害が発生したときにスムーズに動くことができるよう、改善していきたいと考えております。

最後に、ご指導いただいた長崎大学病院の山下和範先生、ご協力いただいた新上五島消防本部のみなさん、ありがとうございました。



「本 de Bokin プロジェクト」について

読み終えた本をお金にかえて寄付するしくみ「本 de Bokin プロジェクト」に上五島病院も参加しています。

読み終えた本、ゲームソフト、DVD、CDの収集にご協力ください。

買取金額は、途上国と日本の子どもを医療で救う「NPO 法人ジャパンハート」に寄付します。

Step 1

いらない本・ゲームソフト・DVD・CDを
上五島病院 受付カウンターまでお持ちください。



※ご注意※



ISBN の無い本、百科事典、コンビニコミック、個人出版の本、マンガ雑誌、一般雑誌は取り扱いできません。

ISBN コード→



ISBN978-4-1234-5678-9

9780123456789

Step 2

買取金額を
「子どもを医療で救う」
活動を行う
ジャパンハートに
寄付します。



皆様からいただいたご寄付は、ジャパンハートが行う国内外での支援活動に活用します

※1冊でできること



養育施設の子ども 1 人に
文房具を提供できます

※5冊でできること



5 歳の子ども 10 人に
抗生物質の注射を
することができます

※50冊でできること



1 人の口唇裂手術を
することができます

※1冊 50 円の場合



これまでに、296 冊の本をご寄付いただき、その買取金額
3,928 円をジャパンハートに寄付しています。
ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。



栄養管理室より

病院フェスタかんころもちのアンケート結果

病院フェスタにて、栄養管理室では、かんころもちについて住民約 400 人の方にアンケートを実施しました。その結果、冬（12～2月）の時期に、間食（おやつ）として食べられることが多いことが分かりました。また、1回にどのくらい食べるかという質問では、「1～2つ」が最も多かったのですが、「1本食べてしまう」という人も数人いました。

①かんころもちは、いつ食べる人が多いですか？

	朝食	昼食	夕食	間食	夜食	計
小学生以下	24	22	4	124	7	181
中学生	3	4	0	8	0	15
20～30代	7	6	2	42	0	57
40～50代	8	5	2	36	2	53
60代以上	10	14	2	47	1	74
計	52	51	10	257	10	380

②かんころもちを最も多く食べる時期はいつですか？

	春 3～5月	夏 6～8月	秋 9～11月	冬 12～2月	一年中	計
小学生以下	6	5	19	118	27	175
中学生	0	0	5	10	1	16
20～30代	2	0	5	43	10	60
40～50代	0	0	4	43	10	57
60代以上	1	0	2	48	13	64
計	9	5	35	262	61	372

③かんころもちは一回にどのくらい食べますか？

※30g(1/10本)を1つとする

	1～2つ	3～4つ	5～6つ	7つ以上	1本	計
小学生以下	96	47	28	6	2	179
中学生	3	7	1	1	1	13
20～30代	24	19	3	2	1	49
40～50代	29	16	5	1	3	54
60代以上	37	27	10	1	1	76
計	189	116	47	11	8	371

(食べない、食べたことがない人→9人)

【かんころもちのカロリーを知ろう！】

かんころもちは、1本(300g)で830kcal、それを10等分にした1つ(30g)は約80kcalあります。白もちと同じ30gで70kcalです。白もちも砂糖を付けて食べると、かんころもちと同等かそれ以上のカロリーになります。あんこ入りのかんころもちは、1個約300kcalです。

80kcalの食品：例) 米飯50g、食パン1/2枚、ゆでうどん80g、じゃがいも中1個(110g)、バナナ1本、みかん2個、りんご半個

☆上五島の特産品である、とても美味しいかんころもち。体重を減らした方がいい人は、カロリーを知ることで食べすぎを防ぐことができるかもしれませんし、食が細い人には、少量でエネルギーをとることができる嬉しい食品ですね。あなたの食事にうまく取り入れてもらえたら何よりです。

快くアンケートに協力してくださった皆さん、どうもありがとうございました。

マンガ

原作：(ウセ) タ-坊



— あ と が き —

師走に入り、何かと気ぜわしい時期となりました。
皆さまにとりまして、今年はどのような年でしたでしょうか？

さて、12月のことを師走と言います。ほとんどの月が皐月(さつき)や、睦月(むつき)といったように〇〇月と書くのに、12月は師が走ると書いて師走。でも、師が走る……師って誰でしょう？

語源については、いろいろな説があります。一番、有力な説は、師走の師は、僧侶である和尚様、つまり、お坊さんという説です。平安時代後期に書かれた辞書に、色葉字類抄(いろはじるいしょう)というものがある、その中に「しはす」という言葉で表されています。12月のお寺は忙しく、お師匠様である僧侶が、お経を唱えるために、東西南北を馳せ参じる(駆けまわる)様子から、師馳す(しはす)と呼ばれたというものです。これが、時代とともに、師が馳せるではなく、師が走るとなって、現在の師走(しわす)に変わっていったのだらうというのです。

師といっても、学校の先生(教師)やお医者さん(医師)という意味ではありません。12月になると学校の先生は期末テストに、受験の手配、更には忘年会で大忙し……またお医者さんは、12月になると寒さや、忘年会などで羽目をはずした人たちのケアで大忙し……なんていう話も聞こえてきそうですが……。

〇〇月と書かない、月は3月の弥生(やよい)と、12月の師走(しわす)だけ。元々、〇〇月と、月を使って表現するのは、旧暦が太陰暦で、月の動きによって暦が決められていたことに由来するのでしょうか。しかし、そのような中、あえて〇〇月でなく師走という呼び名がメインになっているというのは、何か特別な意味がありそうです。

師が走る……
一体、どういう意味だったのか、とても気になります。

それでは月並みではありますが、みなさん
良いお年をお迎えください。

(奈良尾医療センター 松村)



○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>