

かっとおっぽ

2020
1月

令和2年1月1日号 毎月発行No.166

目次

- P1……2020年 院長年頭挨拶
- P2……不眠症について
- P3……BLSってご存知ですか？
- P4……発熱外来設置のお知らせ
- P5……外来担当医一覧
- P6……特診外来予定表
- P7……あしがき／マンガ ター坊



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

2020年 院長年頭挨拶

あけましておめでとうございます。

年頭にあたり、新年のご挨拶を申し上げます。

地域の皆様には、すこやかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、日頃より地域の保健医療、介護、福祉の活動に対してご理解、ご協力を賜り、この場をお借りして御礼申し上げます。

昨年は令和元年となり日本が新しい時代を迎えましたが、上五島病院におきましても12年間の長きにわたり院長を務めてこられた八坂貴宏先生が対馬病院院長として転任されました。後任としてまいりました神田 聡と申します。よろしくお願ひいたします。

私は1973年生まれの46歳で、平成10年に自治医科大学を卒業し、対馬いづはら病院(現対馬病院)に約10年、上対馬病院に2年、壱岐市民病院に1年在籍しておりました。その間に癌研有明病院で胃・大腸の腹腔鏡手術を中心に研修を行いました。平成26年に1年間上五島病院の内視鏡及び手術応援、奈良尾・有川医療センターの外来診療を週1度行っていました。上五島病院に赴任するまでの4年間は順天堂大学 消化器・低侵襲外科という食道及び胃の鏡視下手術を中心に診療を行う部門に所属し診療を行っておりました。甚だ若輩者ではありますが、何卒よろしくお願ひいたします。

さて、新上五島町の人口は減少の一途をたどり、令和元年7月には18000人台になり、12月現在で18867人となりました。2000年から2010年は離島医療は右肩上がりの時代で、当時のさまざまな高度医療が離島でも可能となった時代でした。2010年から2019年は病院の統合、再編が行われて現在の形となりました。話は若干それますが、厚生労働省が再編検討を要する424病院のリストを公表いたしました。上五島地区は八坂前院長を中心として他の地域よりも先進的に統合再編を果たした地区であります。この決断をしていなければ現在はもっと厳しい医療体制環境になっていたものと想像されます。

今後の10年は縮小の時代になるものと想定されます。時代に則して病院も規模や機能を変えていかなければならないと考えますが、減少し続ける人口を勘案しますと病院の縮小の検討をしなければならない時期が遠からず来るものと想定されます。財源には限りがあり、赤字のまま経営していくことはできません。それゆえ、現在まで培ってきた機能を落とさずに規模を縮小することが第一の目標になるかと思ひます。

ただ、私には大きな夢があります。地域の皆様と一緒に人口減少に歯止めをかける仕事ができれば、と考えております。そのために医療機関として、医療人としてできることは、魅力的で安心してこの病院を受診したいと思ってもらえる病院であり続け、島外にもその魅力を伝えられれば良いのではないかと思ひます。島外からこの地に移りたいと思ってもらえる、出ていった人が安心して戻って来られるような医療機関であることで、人口が増えるとは言わないまでも減少の幅を減らすことができるのではないかと思ひます。もちろん地に足をつけて考えることは重要ですので、まずはしっかりした医療体制を持続していくことから頑張っていく所存です。

私は診療派遣等も含めますと数十の病院・診療所を見てまいりました。その中でも上五島病院が一番良いバランスの取れた病院だと思ひます。手前味噌で恐縮ですが、当院の医師・看護師・診療技師・スタッフは仕事に対する熱意に溢れ、純粋な気持ちでこの地域の医療の向上のために尽力しており、私は強く信頼しております。医師の平均年齢は若く、頼りない印象を受けられる方もいらっしゃるかもしれませんが、心から患者さんのことを思いながら診療を行っております。今後も「地域と共に歩み、信頼され親しまれる病院」の基本理念のもと、一致団結して心のある保健医療体制の充実に努めていく所存です。

地域の皆様のご協力を何卒よろしくお願ひいたします。

(院長 神田 聡)



不眠症について

不眠症に悩まれている方は多いと思います。成人の30%以上が入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒、熟眠困難などいずれかの不眠症状を有し、6～10%が不眠症に罹患していると言われています。不眠は、眠気、倦怠、集中困難、精神運動機能低下、抑うつや不安など多様な精神・身体症状を伴うことが多いです。厚生労働省研究班の調査によれば、睡眠薬の処方率は近年一貫して増加を続け、2009年の日本の一般成人における3ヶ月に一回処方を受ける成人の割合は4.8%に至っており、睡眠薬は日本の成人の20人に1人が服用している状況です。国連の国際麻薬統計委員会の報告では日本のベンゾジアゼピン系催眠鎮静剤の消費量は、アイルランドについて世界第2位となっており、問題となっています。当院においてもかなりの数の患者さんが同系統の睡眠薬を内服されています。



基本的に、睡眠薬は無期限に長く服用する薬ではありません。不眠症が治ったら、適切な時期に減薬もしくは休薬するべきとされていますが、漫然と飲み続けてはいませんか？

どの薬にも副作用というものがあります。短期の使用では大きな問題はないとされていますが、翌日まで眠気が続く持ち越し効果や、日中のめまい、ふらつき、などもあり高齢者の転倒の原因にもなっています。長期の服用では認知機能(記憶力や判断力など)の低下が生じることが報告されています。休薬することで多くの機能は回復するとされていますが、回復までに時間がかかる機能もあります。睡眠薬を服用すると認知症が発症しやすくなるか検討した疫学調査の結果はまだ結論がでていませんが、認知症のリスクが高まるという報告では、数年～十数年間にわたる長期服用が原因となっ

て、服用していない方に比較して1.5～3倍程度罹りやすくなるようです。そういった背景もあり、不眠症が良くなった方には、減薬、休薬を勧めています。

ご自身の不眠症が治っているか判断するポイントには二つあり、一つ目は夜間の不眠症状が改善していること、二つ目は(良眠できたおかげで)日中の心身の調子が良いことです。この二つが揃っていることが休薬を成功させるコツです。また睡眠薬の量が増えずに睡眠が安定している方も良い適応です。

不眠症が十分に治らないうちに睡眠薬をやめてしまうと、不眠が再発したり、悪化したりすることがあるので注意しましょう。また長期で内服している方で急に内服をすべて中止すると、離脱症状がみられることがあります。よくみられる症状は、不眠、動悸、吐き気、不安感などです。どのくらいの期間や量の薬を飲み続けると、離脱症状を生じるのかは、個人差が大きく一概には言えません。睡眠薬を中止するときには、離脱症状に注意し、時間をかけてゆっくりと中止することが大切です。そうすることで、離脱症状を避けて中止することができます。具体的な減量方法は1種類の睡眠薬を4分の1錠ずつ減らし、1～2週間経過をみて問題がなければさらに4分の1錠減量し時間をかけて減量します。特に、2錠以上服用している、2種類以上服用している、長期間服用している方は、緩やかな減量が必要です。減量する睡眠薬の順番も決まっています。したがって睡眠薬の減量は自己判断で行わず、必ず主治医に相談してから行いましょう。睡眠薬を減量した直後は睡眠の質が悪く感じることもありますが、多くは数日で回復します。

いかがでしたでしょうか、これを機に睡眠薬の内服を見直してみませんか？

減薬、休薬を試みようかなと思われた方は一度外来主治医にご相談ください。

参考文献:「睡眠薬の適正な使用と休薬のための診療ガイドライン」日本睡眠学会2014

(内科 高木 洋典)

BLSってご存知ですか？

皆さんこんにちは。上五島病院のとある看護師です。

最近は何日に日に寒さが増しており、体調を崩されている方もあるかもしれません。またインフルエンザも流行中ですのでご注意ください。何かのCMで「うがい、手洗い、ニンニクなんとか」がありますが、ニンニクはさておき、「うがい、手洗い、マスク」を心掛けましょう。

さて本題ですが、皆さんは「BLS」ってご存じでしょうか？BLSとは「Basic-Life-Support」の略称です。つまり「心肺停止、呼吸停止に関する1次救命処置」のことを言います。心肺停止とは当然ですが、呼吸もしていない、心臓も止まっている状況です。そんな状況にもし、これを読んでいるあなたが遭遇したらどうしますか？「どうしよう、どうしよう。誰か呼ばなくては!?!」となりませんか？そうです、それはある意味正解です。これからBLSについて簡単にご説明致します。



BLSは日本蘇生協議会(JRC)のガイドラインに沿って作成されています。一般的な要点は以下の通りです。

- ①倒れている方と接触する際は十分に周囲の安全確認をして接触する。
- ②肩を叩いて、反応があるかみる。
- ③反応がない(呼吸が浅い、脈がない)場合は、すぐに心臓マッサージを行う
- ④周囲の人にAEDと119番通報を依頼する。

心臓マッサージは胸骨圧迫と言います。早さ/回数は1分間に100-120回圧迫します。また周囲の方と協力して10秒以上の中断がないように交代で行うのが理想です。救急隊が到着するまで継続して行いましょう。



AEDが到着したら、音声ガイダンスに従いパッドを体につけて下さい。その後はAEDが解析を行い、必要な時は電気ショックを行うように指示してくれます。音声に従えば誰でもできるように作られています。

簡単にお話をしましたがご参考になればと思います。BLSの講習は消防署や長崎県や市のホームページを検索すると出てきます。興味や機会があれば検索して参加してみてください。ネット検索していただければ動画もありますのでご参考に。それでは。

(看護師 小川 崇)



発熱外来設置のお知らせ

上五島病院では今年もインフルエンザ対策として発熱外来を設置しております。
発熱のある方は下記手順で発熱外来の受診をお願いいたします。

— 受診の手順 —

① お電話で受付を行います。

上五島病院52-3000にお電話ください。

電話受付の際に問診も行います。
症状や状況について、担当職員の質問にお答えください。



② 検査可能な時間に予約を行います。

(発熱から3時間以上経過後を目安にしています。)

※呼吸苦が強いなど重症感のある場合は、その限りではありません。
ただし、発熱の高低は重症度には関係ありません。

③ ご予約の時間にご来院ください。

ご予約の時間に発熱外来駐車場にお越しください。
到着されましたら52-3000にお電話いただき、駐車場の番号をお伝えください。
担当の職員がお車までご案内に向かいますので、職員が来るまではお車から
出ないようにお願いします。

【受診の際に気をつけること】

- 来院時は必ずマスクを着用してきてください。
- 来院前に体温測定をしてきてください。
- 状況により予約時間どおりに受診できず、お待たせする場合があります。ご了承ください。

★時間帯

平日 小児: 8:30~10:00
成人: 10:00~12:00
午後: 14:00~16:00

★時間外の受診につきましては、急を要しないと判断した場合は翌日受診をお願いする場合があります。

★検査のタイミングは担当医師が判断いたします。ご了承ください。

★受診のタイミングは発熱から3時間経過後を目安としております。

★検査が陰性であってもインフルエンザと診断することもあります。(検査は目安です。)



外来担当医一覽

R2年1月～

診療科		月	火	水	木	金
内科	1 診	増田	山口	井上	井上	井上(1,3,5) 池田(2)高木(4)
	2 診	山川	山川	山川	高木	小田
	3 診	平	平	平	山本	平山
	4 診	池田	平山	山口(1,3,5) 小田(2,4)	山口	山口
総合診療科	1 診	山本	小田	栗寄(1,3,5) 大塚(2,4)	池田	堀川(1,3,5) 山川(2,4)
	2 診		高木		渡邊/研修医	
内科(午後予約)		井上	山口	山川		
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)			(月1回) 長大			
高齢者総合、もの忘れ外来 (午後予約)					平山(1,3,5) 友廣(2,4)	
胃内視鏡(午前)		山口	堀川	高木	見陣	平
		井上	池田、京極	山本	小田、増田	
大腸内視鏡(午後)		山口	平	平	山口	
検診	1 診	高木	大塚	池田	平山	山本
	2 診		栗寄			
外科	1 診	見陣	神田	堀川	堀川	見陣
	2 診	栗寄	(見陣)			
小児科	午 前	小屋松、畑地	小屋松、畑地	小屋松、畑地	小屋松、畑地	小屋松、畑地
	午 後	小屋松、畑地		小屋松、畑地		小屋松、畑地
産婦人科	1 診	小屋松、長大	小屋松、長大	小屋松、長大	小屋松、長大	小屋松、長大
	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		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		尾崎	尾崎	松坂/瀬戸	尾崎	尾崎
		尾崎	尾崎		尾崎	尾崎
眼科	午前(予約)	遠藤	遠藤/長大	遠藤/長大	遠藤	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



令和2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
R1.12.28(土)～R2.1.5(日)は休診となります						
1月6日(月)		池永先生 午前、午後				
1月7日(火)		池永先生 午前		本川先生 午前		
1月8日(水)					岩永先生 午前	
1月9日(木)	湯野先生 午前、午後					
1月10日(金)	湯野先生 午前、午後					
1月13日(祝)						
1月14日(火)		高島先生 午前	森先生 午前、午後	本田先生・土居先生 午前		前川先生 午前・午後
1月15日(水)					鋤塚先生 午前	前川先生 午前
1月16日(木)	光成先生 午前、午後					
1月17日(金)	光成先生 午前、午後					
1月20日(月)		高島先生 午前、午後	調先生 午前、午後			
1月21日(火)		高島先生 午前				
1月22日(水)					竹中先生 午前	
1月23日(木)	原田先生 午前、午後					
1月24日(金)	原田先生 午前、午後					
1月27日(月)		渡邊先生 午前、午後				
1月28日(火)		渡邊先生 午前				前川先生 午前・午後
1月29日(水)					浅井先生 午前	前川先生 午前
1月30日(木)	松田先生 午前、午後					
1月31日(金)	松田先生 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。

マンガ

タ-坊

原作：ウゼ



— あとがき —

令和初”のお正月、皆さんはどのように過ごされましたか？

1月といえば、「正月」、「箱根駅伝」、「七草がゆ」、「鬼の目焼き」、「成人式」などイベントがたくさんありますが、今回は『七草がゆ』についてご紹介したいと思います。



一般的にはお正月の最後、1月7日の朝にいただくおかゆのことをいいます。七草がゆのなかには春の七草が入っています。

春の七草は、せり（競り勝つ）・なすな（なでて汚れを取り除く）・ごぎょう（仏の体）・はこべら（繁栄がはびこる）・ほとけのざ（仏の安座）・すすな（神を呼ぶための鈴）・すすしろ（汚れのない清白）です。



七草には、一年の無病息災を祈るとともに、お正月の料理などで疲れた胃や腸を休めるという意味もあります。

みなさんは七草がゆを食べて一年の健康を祈りましたか？
今年も広報誌かつとっぽをよろしく願いいたします。

（広報委員会 U.R）



○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>