

かっ とっ ぽ

2020
6月

令和2年6月1日号 毎月発行No.168

目次

- P1～2・・・お家時間でホームエクササイズを
- P3・・・面会制限のお知らせ
- P3・・・予防衣を寄贈していただきました
- P4・・・小児科外来の週間予定表について
- P5・・・外来担当医表
- P6・・・特診外来予定表
- P7・・・上五島病院診療部からのお知らせ
- P7・・・あとがき



再来受付機の設置場所を受付前に変更しました



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

お家時間でホームエクササイズを

今、世界中で新型コロナウイルスが猛威を振るっており、感染防止のため不要・不急の外出を控えている方が多いかと思います。自宅内で過ごす時間が長くなると活動量が減り、全身持久力や筋力といった、いわゆる“体力”が低下し、免役力が低下する¹⁾という負の連鎖が生じます。そこで今回は、自宅内で簡単にできる運動を紹介したいと思います。



●ステップ運動(フォワードランジ・サイドランジ)

畳一枚分のスペースがあればできる運動で、足腰の筋力増強だけでなく、バランス能力の向上や、やり方次第では持久力の向上も期待できる運動です。

・筋力をアップさせたい方

可能な範囲でステップ幅を広くし、ゆっくり行ってください。

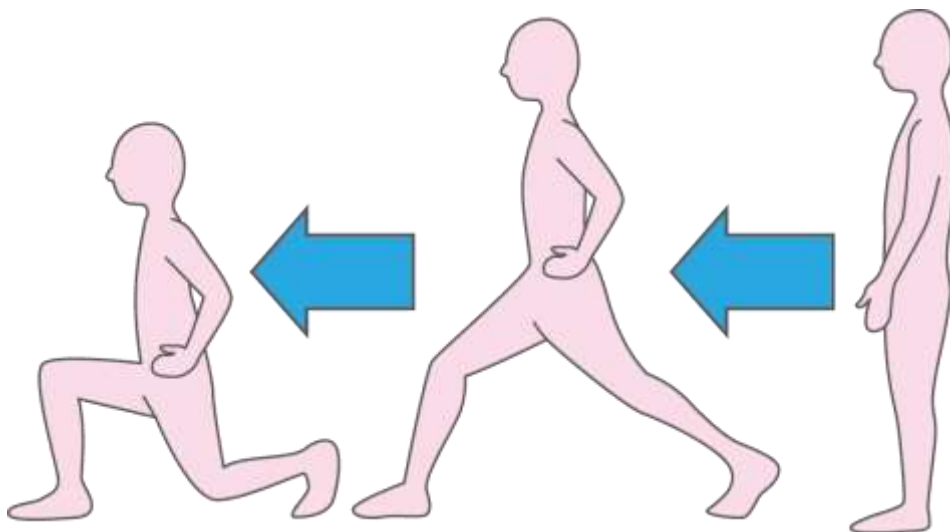
1セット20回 × 3セット (合計:60回)程度を目安に行ってください。

・持久力をアップさせたい方

ステップ幅は安全に運動が可能な範囲でできる限り素早く行ってください。

1セット1分間(休憩15秒) × 3セット 程度を目安に行ってください。

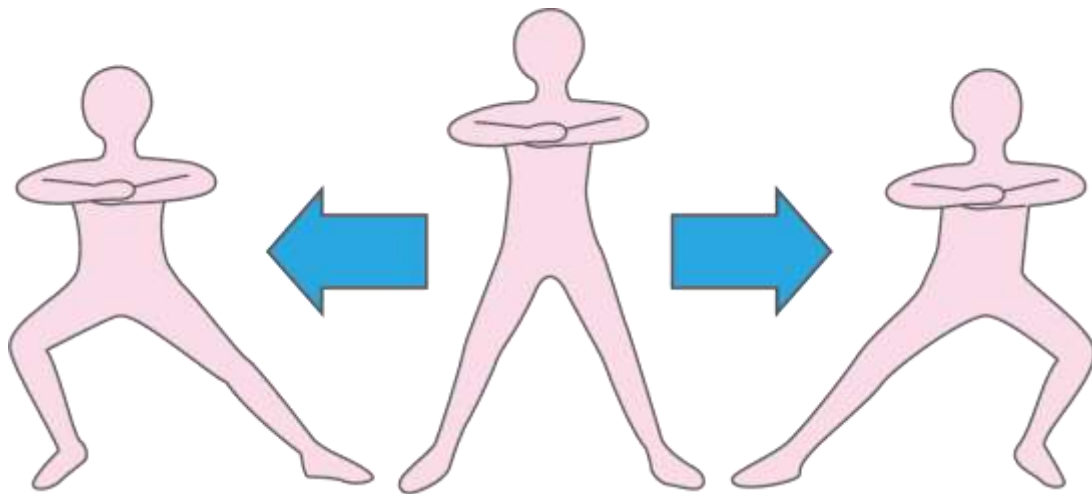
〈 前方ステップ運動：フォワードランジ 〉



立位姿勢で両手は腰に当て、片方の足を前方に踏み込みます。
踏み出した足に体重を乗せながら膝を90°程度まで徐々に曲げていきます。
踏み出して体重が乗っている足で地面を蹴るようにして元の立位姿勢に戻ります。
今度は反対側の足で同じ動きを行い、左右交互に繰り返して行います。



＜ 横ステップ運動：サイドランジ ＞



立位姿勢で両腕を胸の前で組み、どちらか片方の足を真横に踏み出します。踏み出したほうの足にゆっくり体重をかけながら膝を曲げていきます。踏み出した足で踏ん張りながら地面を蹴るようにして元の立位姿勢に戻ります。今度は反対側の足を踏み出して同じ動きを行い、左右交互に繰り返します。

●運動を行う際の注意点

- ・体のどこかに痛みがある時は無理をせず痛みがない範囲で行ってください。
- ・バランスが悪く転びそうになる方は椅子や手すりにつかまりながら行ってください。
- ・滑りにくい床の上で行ってください。
- ・筋肉痛がある時はオーバーワークの恐れがあるので休んでください。

●終わりに

私たちリハビリテーション科が行うリハビリの中に運動療法という分野があります。運動療法の世界では“Exercise is Medicine: 運動は薬にもなりうる”という言葉が存在し、適度な運動は免疫能を高め感染や癌の予防に有効²⁾とされています。また、運動のみならず、健康的な食事や十分な睡眠も免疫能を高めるためには大切¹⁾です。今は外出することができずにストレスが溜まっている人も多いかと思いますが、家で過ごす時間を使って自分の身体と向き合い、健康について考える機会にして頂けたらと思います。



1) <https://www.inbody.co.jp/how-to-boost-immunity/> より

2) 運動と免疫 河野一郎 体力科学(1992)41、139～146 より

(理学療法士 鉄川 幸介)

面会制限のお知らせ

当院では現在、感染症の拡大を防ぐために**面会制限**を行っております。

皆様のご理解とご協力をお願い致します。

なお、**3階病棟（小児科・産婦人科）**は面会禁止です。

※面会時の注意事項※

- ・面会時間は14:00～19:00です。
- ・1階受付窓口で名札を受け取り、見えるように着用してください。
（夜間・休日は守衛へお尋ねください。）
- ・マスク着用をお願いします。（マスクは事前にご準備ください。）
- ・1日1人とさせていただきます。



※県内・島内のコロナウイルス患者発生状況により、上記内容は変更になる可能性があります。
ご了承ください。

予防衣を寄贈していただきました

社会福祉法人ブレル会つぼみ幼稚園様より、新型コロナウイルス対策として手作りの
予防衣100着を寄贈していただきました。

お忙しい中、貴重なお時間を割いてたくさんの予防衣を作製していただきましたこと
に、心より感謝申し上げます。

いただいた予防衣は、感染症対策のために大切に活用いたします。





小児科外来の週間予定表について

発熱外来設置に伴い、小児科外来の週間予定が下記のとおり変更になります。

		月	火	水	木	金
午前	予約診療	×	鶴川	松村	鶴川	松村
	発熱外来 予約外	鶴川・松村	松村	鶴川	松村	鶴川
午後	予約診療	鶴川	×	松村	×	鶴川
	予約外	松村	×	鶴川	×	松村

火曜日午後は乳児健診のみ、木曜日午後は予防接種のみ（1歳以上は15:00～）となっております。ご注意ください。

受付時間：午前8：00～11：00 午後13：30～16：00

診療時間

発熱外来（発熱あり）：午前8：30～10：00（電話にてご予約が必要です）

予約診療：午前9：00～

予約外（発熱なし）：午前10：15～11：00

※上記時間外で緊急で受診したい場合は、受診前に必ず電話連絡をお願いします。

※連絡なしの場合、小児科医が診察できないことがあります。

※緊急で処置が入り、予定表のとおり診療できない場合があります。ご了承ください。

※乳児健診と予防接種で当日来院された際、一般診療・処方はできませんので、体調不良や処方が必要な場合は、他の曜日の受診をお願いします。

※みずぼうそう・おたふく・インフルエンザ疑いの方は、感染症拡大予防のため、事前に連絡をお願いします。（小児科：52-3000）

よろしくおねがいします





外来担当医一覧

R2年4月1日～

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) 岩谷(2,4)
	2 診	山川	山川	山川	中谷	小田
	3 診	平	平	平	山本	平山
	4 診	中谷	瀬戸口	山口(1,3,5) 栗寄(2,4)	山口	山口
総合診療科	1 診	中島	小田	山本	増田	竹下
	2 診	大塚	岩谷		渡邊/研修医	中島
内科(午後予約)		井上	山口	山川		
神経内科(予約)		(月1回) 調	(月1回) 長大			
循環器内科(予約)			(隔週) 長大			
腎臓内科(予約)			(月1回) 長大			
高齢者総合外来 (午後予約)					神田(1,3,5) 友廣(2,4)	
胃内視鏡(午前)		山口(岩谷)	見陣(大塚)	竹下(中島)	小田(瀬戸口)	平(中谷)
		井上	栗寄	増田	堀川	山本
大腸内視鏡(午後)		山口	平	平	山口	
検診	1 診	瀬戸口	中島	中谷	岩谷	松永
外科	1 診	栗寄	神田	堀川	竹下	見陣
	2 診	(見陣)	(竹下)			
小児科	午前(新患)	鶴川、松村	松村	鶴川	松村	鶴川
	午前(予約)		鶴川	松村	鶴川	松村
	午後(新患)	松村		鶴川		松村
	午後(予約)	鶴川		松村		鶴川
産婦人科	1 診	松脇、久米	松脇、久米	松脇、久米	松脇、久米	松脇、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	堀	一宮	堀	一宮
	3 診	堀	松永	松永	松永	堀
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		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6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
6月1日（月）		副島先生 午前、午後				
6月2日（火）		副島先生 午前				前川先生 午前・午後
6月3日（水）					岩永先生 午前	前川先生 午前
6月4日（木）	原田先生 午前、午後					
6月5日（金）	原田先生 午前、午後					
6月8日（月）		渡邊先生 午前、午後				
6月9日（火）		渡邊先生 午前		上野先生・土居先生 午前		
6月10日（水）					鎌塚先生 午前	
6月11日（木）	大坪先生 午前、午後					
6月12日（金）	大坪先生 午前、午後					
6月15日（月）		渡邊先生 午前、午後	調先生 午前、午後			
6月16日（火）		渡邊先生 午前	平山先生 午前、午後			前川先生 午前・午後
6月17日（水）					竹中先生 午前	前川先生 午前
6月18日（木）	松田先生 午前、午後					
6月19日（金）	松田先生 午前、午後					
6月22日（月）		大野先生 午前、午後				
6月23日（火）		大野先生 午前		本川先生 午前		
6月24日（水）					本多先生 午前	
6月25日（木）	迎先生 午前、午後					
6月26日（金）	迎先生 午前、午後					
6月29日（月）		高島先生 午前、午後				
6月30日（火）		高島先生 午前				前川先生 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。

上五島病院診療部からのお知らせ

令和2年4月より、当院の医師が人事異動の影響から下記のとおり体制となっております。

【医師の人事異動】

(4/1付 転入)

異 動	産婦人科	久米 可奈子
新規採用	内 科	瀬戸口 章仁
新規採用	内 科	岩谷 健志
新規採用	内 科	中谷 優
新規採用	内 科	中島 隆秀
新規採用	整形外科	堀 綾
新規採用	整形外科	松永 千子
新規採用	小 児 科	鶴川 慎一郎
新規採用	小 児 科	松村 うつき
新規採用	産婦人科	松脇 隆博
新規採用	研 修 医	岸 寛士

(3/31付 転出)

異 動	内 科	平山 航輔
異 動	整形外科	薦田 仁朗
異 動	整形外科	岡本 渉大
異 動	小 児 科	小屋松 淳
異 動	小 児 科	畑地 耕次
異 動	産婦人科	小屋松 加奈子
退 職	内 科	高木 洋典
退 職	内 科	池田 智成
退 職	研 修 医	佐藤 俊輔

【あとかき】

新年度がはじまってから2ヶ月が過ぎようとしています。今年はずっとコロナウイルスの話題ばかりですね。現時点（5月末）で島内ではコロナウイルス感染症の方は発生しておりませんし、全国的に見ても患者数が減少してきていますので、早くみなさんがいつもの生活に戻るよう、できればこのまま収束してほしいものです。

感染拡大予防のため、マスク着用、手洗い、うがいなどは今後も続けていきましょう。

（広報委員会 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>