

かっとっぽ

2025
10月

令和7年10月1日号

目次

- P1.....睡眠のお悩みありませんか？
- P2.....産婦人科外来のご案内/診療部からのお知らせ
- P3.....インフルエンザ予防接種のご案内
- P4.....特診外来予定表
- P5.....外来担当医一覧
- P6.....外来診療予定表(有川・奈良尾)
- P7.....久米先生、ありがとうございました/あとがき



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

睡眠のお悩みありませんか？

睡眠障害、不眠症で悩まれている方は多いのではないのでしょうか。健康日本21(第三次)では睡眠で休養がとれている者の割合は78.3%(令和元年)と目標の80%に届いていません。睡眠の問題が慢性化すると生活習慣病の悪化をもたらし、死亡率上昇にも関与することや、精神疾患の発症リスクを高めることが報告されています。心身の健康のための良い睡眠には睡眠の量(睡眠時間)と質(睡眠休養感)が重要です。今回は主に成人の睡眠についてご紹介いたします。



○睡眠時間について

年齢によって生理的な睡眠時間は異なり、15歳前後では約8時間、25歳では約7時間、45歳では約6.5時間、65歳では約6時間というように、成人後は20年ごとに30分程度の割合で夜間の睡眠時間が次第に減少します。さらに、季節によっても睡眠時間は変動し、冬の方が夏と比べて睡眠時間が10～40分程度、長くなることが示されています。これは日が出ている時間や睡眠時の気温、湿度が影響していると考えられています。

適正な睡眠時間には個人差があり、各個人の日中の眠気などに応じて各々探る必要がありますが、成人であれば6時間以上が目安となります。睡眠の確保の妨げとなっている要因として、男性は仕事、女性は育児・家事の分担が上位に挙がっています。労働環境を見直すとともに、家庭内での育児、家事の分担を適切に行うことが重要です。

○睡眠の質について

睡眠の質を向上させるための工夫をいくつか紹介します。

- ・日中にできるだけ日光を浴びる。
- ・運動習慣を身につける。
- ・しっかり朝食を食べ、寝る前の夜食は控える。
- ・就寝前にはリラックス。無理に寝ようとせず、眠くなってから寝床に行く。
- ・寝室はできるだけ暗くし、スマートフォンは持ち込まない。(ただし、夜間のトイレで転倒しないように、足元灯などをうまく活用する)
- ・室温を暑すぎず、寒すぎない温度にし、入眠1, 2時間前に入浴する。



生活習慣や睡眠環境を改善させてもなお、日中の眠気をきたすような睡眠障害がある場合は、不眠をきたしうる疾患が隠れているということもありますので、医療機関で相談ください。

(内科 中尾 直子)

《参考文献》

- ・健康づくりのための睡眠ガイド 2023 令和6年2月健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会
- ・今日の臨床サポート 不眠を呈する睡眠障害

産婦人科外来のご案内

令和7年10月1日から以下の体制で診療を行っています。
ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

【令和7年10月1日以降の診療体制】

	月	火	水	木	金
午前 (予約制)	産科 (長崎大学)	休診	休診	婦人科 (長崎大学)	休診
午後 (予約制)	産科 (長崎大学)	休診	休診	婦人科 (長崎大学)	休診

9月1日より完全予約制

前日までにお電話にてご予約ください。

当日受診希望の方は、10時までにお電話で受診の可否の確認をお願いいたします。
場合により、当日に受診できないこともありますのでご了承ください。

なお、緊急の場合はその限りではありません。

診療部からのお知らせ

10月より、当院及び附属診療所の外来担当医に変更がございます。詳しくはP5～6をご確認ください。また当院の小児科の診療体制が下記のとおり変更しております。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

●小児科……常勤医師2名体制から1名体制となります。

【外来について】

- ・予約患者さんの担当医が変更となる場合がございます。
- ・診察の待ち時間が長くなる場合がございます。



インフルエンザ予防接種のご案内

※下記ご案内の接種日時等は、上五島病院で接種する場合のものになります。

実施期間

10月20日（月）～12月19日（金）

（ワクチンがなくなり次第終了）

2回接種を希望される場合は、12月12日（金）までに1回目の接種を済ませてください。

料 金

1000円

※2回目の接種の方は、医療機関が定める金額となります。

接種日時

インフルエンザとコロナ ワクチン同時接種 注射のみの方	月曜～金曜 午後2時00分～午後3時00分 ※10月～12月の期間中、コロナワクチンのみでの接種予約不可 ※別途コロナワクチンの接種費用が発生します。 (インフルエンザ1,000円+コロナワクチン7,900円=8,900円)
一般（高校生以上） 定期受診の方	事前予約をしたうえで、受診時に接種してください。 ※眼科、皮膚科、耳鼻科、泌尿器科、健診時には接種不可
一般（高校生以上） 注射のみの方	10月20日（月）～12月19日（金） 月曜～金曜 午後3時00分～午後4時30分
小児（小・中学生） 注射のみの方	10月20日（月）～12月12日（金） 月曜～金曜 午後3時00分～午後4時30分
小児（未就学児） 注射のみの方	10月20日（月）～12月12日（金） 水曜・金曜 午後1時30分～午後3時00分

予 約

予約開始日：10月6日（月）

予約方法：役場LINE、電話（健康保険課または各支所）

※接種希望日の1週間前までに事前予約が必要です。

※2回目の予約は、LINE予約に対応していません。

○予診票は、役場健康保険課・各支所・出張所・町内の医療機関で配布しています。（事前に記入し、接種当日はご自宅で体温を測って来ててください。）



令和7年10月の特診外来予定

	泌尿器科	耳鼻科	神経内科	腎臓内科	循環器科	皮膚科	眼科
10月1日（水）						竹中先生 午前	宮城先生 午前
10月2日（木）	大木先生 午前、午後						林先生 午前、午後
10月3日（金）	大木先生 午前						林先生 午前
10月6日（月）		中村先生 午前、午後					津田先生 午前、午後
10月7日（火）		中村先生 午前		鷲峯先生 午前	竹中先生 午前		津田先生 午前
10月8日（水）						芦塚先生 午前	津田先生 午前
10月9日（木）	柿田先生 午前、午後						津田先生 午前、午後
10月10日（金）	柿田先生 午前						津田先生 午前
10月13日（祝）							
10月14日（火）		木谷先生 午前	平山先生 午前				宮城先生 午前
10月15日（水）						鎌塚先生 午前	宮城先生 午前
10月16日（木）	山田先生 午前、午後						宮城先生 午前、午後
10月17日（金）	山田先生 午前						宮城先生 午前
10月20日（月）		諸富先生 午前、午後					村上先生 午前、午後
10月21日（火）		諸富先生 午前		芦澤先生 午前	大塚先生 午前		村上先生 午前
10月22日（水）						竹中先生 午前	村上先生 午前
10月23日（木）	山田先生 午前、午後						津田先生 午前、午後
10月24日（金）	山田先生 午前						津田先生 午前
10月27日（月）		二宮先生 午前、午後					宮城先生 午前、午後
10月28日（火）		二宮先生 午前	鳥村先生 午前				宮城先生 午前
10月29日（水）						岩永先生 午前	宮城先生 午前
10月30日（木）	本多先生 午前、午後						津田先生 午前
10月31日（金）	本多先生 午前						津田先生 午前

※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。



外来担当医一覧

令和7年10月～

診療科		月	火	水	木	金
内科	1 診	若松 勲	吉原	小田	竹嶋	平岩
	2 診	武内	平	山口	太田	小田
	3 診	若松 亜	若松 亜	若松 亜	若松 勲	本村
	4 診	竹内	本村	若松 勲	平	山口
総合診療科	1 診	平岩	竹嶋	吉原		竹内
	2 診	吉原	中尾直	村田	村田(1,3,5) 中尾直(2,4)	武内
神経内科(予約)			(月2回)長大			
循環器内科(予約)			(月2回)長大			
腎臓内科(予約)			(月2回)長大			
高齢者総合・もの忘れ外来 (午後予約)					友廣(2,4)	
胃内視鏡(午前)		本村	永安	大島	小田	平/中尾直
		山口/竹嶋	山口/村田	栗寄/武内	永安	若松 亜
大腸内視鏡(午後)			平	山口	山口	平
検診		太田	平岩	竹内	武内(1,3,5) 吉原(2,4)	竹嶋
外科	1 診	大島		永安		栗寄
小児科	午前(新患)	熊谷	熊谷	熊谷	熊谷	熊谷
	午前(予約)			熊谷		熊谷
	午後(予約)		担当医(健診)		担当医(予防接種)	
産婦人科	1 診	長大(産科)			長大(婦人科)	
整形外科	1 診	一宮	河野	薦田	平林	中尾聡
	2 診	薦田	中尾聡	一宮	河野	薦田
泌尿器科	午 前				長崎大学	長崎大学
	午 後				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)	長崎大学	長崎大学	長崎大学	長崎大学	長崎大学
	午後(予約)	長崎大学	長大(手術)	長大(手術)	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		

有川医療センター外来診療予定表

令和7年10月～

外来名		診療室	月	火	水	木	金
内科	午前	1診		小田			
		2診	林	林	林	林	林
		3診	友廣	友廣	友廣	友廣	
	午後	1診	林	友廣/林	友廣/林	林	友廣/林
整形外科	午前		平林 (2,4)	一宮			
健診			林		林	林	林
内視鏡			友廣		友廣	若松亜	友廣

※小児科: 専門医不在のため、内科医または総合診療医が診察します。

【お問い合わせご連絡先】

長崎県上五島病院附属診療所 有川医療センター TEL: 0959-42-0320

奈良尾医療センター外来診療予定表

令和7年10月～

外来名		診療室	月	火	水	木	金
内科・小児科	午前		林	林	林	林	林
	午後		林	林	林	林	林
外科	午前		栗寄		平		
整形外科	午前					一宮 中尾 (2)	河野 (1,3,5)

【お問い合わせご連絡先】

長崎県上五島病院附属診療所 奈良尾医療センター TEL: 0959-44-1010

久米先生、ありがとうございました

9月末をもって産婦人科医師 久米先生が長崎県病院企業団本部へ異動されました。産婦人科の診察等を1人で担ってくださり、地域医療に大変ご尽力いただきました。

職員一同心から感謝申し上げます。ありがとうございました。



－ あとがき －

朝晩の空気が少しずつひんやりとして、秋の訪れを感じるようになりました。食欲の秋、読書の秋、運動の秋など心も体も豊かに過ごせる季節ですね。皆さんはどんな秋を楽しんでいますか？



急な気温の変化で体調を崩しやすい時期になります。風邪やインフルエンザも流行しやすくなります。手洗いなどの基本的な予防に加えて、バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけましょう。どうか無理をせず、ご自身のペースで健やかな毎日をお過ごしください。

〈広報委員会〉



○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



◆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>