

かっ とっ ぽ

2016
7月

平成28年7月1日号 毎月発行No.132

目次

- P1.....熊本(南阿蘇村)へ医療支援を行いました
- P2.....産婦人科外来からのお知らせ
- P3.....小児科外来からのお知らせ
- P4.....特診外来予定表
- P5.....栄養管理室のオススメレシピ
- P6.....有川医療センターより
- P7.....あとがき/マンガ ター坊



4/23~5/6 南阿蘇村へ医療支援を行いました



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

熊本(南阿蘇村)へ医療支援を行いました

平成28年4月14日21時26分 熊本県熊本地方を震源とする震度6の地震が発生、その後4月16日1時25分 同地方で本震となる最大震度7の地震が発生しました。

我町新上五島町(旧新魚目町)は、甚大な被害を追った熊本県南阿蘇村の姉妹町村であり、新上五島町からの災害支援の一環として上五島病院からも医療支援を行うこととなりました。



4月23日より第1陣(医師 2名、看護師 2名、業務調整員 1名、保健師 2名)が出発。その後、4月27日に第2陣(医師 1名、看護師 2名、業務調整員 1名)が、5月1日に第3陣(医師 1名、看護師 2名、業務調整員 1名)が出発し、それぞれ引き継ぎを行いながら約2週間の医療支援を行いました。

南阿蘇村は、白水、長陽、久木野の3地区に区分されており、その中の久木野地区(約1000世帯)の仮設診療所や避難所での活動が中心となりました。

第1陣は現状を把握し、被災者の方々のためにできることは何でも!と積極的に現地のスタッフや被災者の方々に声掛けを行いました。避難所巡回や車中泊を対象とした夜間巡回、在宅訪問を通して、たくさんの被災者の方々から話を聞くことができました。

第2陣では、発災より2週間休みなく働く現地職員の疲労軽減の為、仮設診療所での夜勤業務を担いました。又、在宅訪問を中心に活動する中でかかりつけ病院を失った久木野地区住民の把握が必要と考えました。



第3陣では、「ローラー作戦」と称し久木野地区約200世帯を訪問しました。今後、現地スタッフが医療を必要とする住民の把握に役立てられるよう【みんなで(看)見守る久木野マップ】を作成しました。

現地で被災者の方々と接し、声を聴くことで多くのことを感じ、学びを得ることができました。ここで終わるのではなく、継続した支援を行っていければと思っています。

約2週間、病院に残り病院を守ってくれる上司、スタッフの理解・協力なしには現地での医療支援は叶いませんでした。

貴重な経験をさせていただきありがとうございました。

この経験を活かし、今後新上五島町での災害時に迅速な対応ができるよう備えていきたいと思っています。

(看護師 中村 千春)



産婦人科外来からのお知らせ

～産婦人科外来が移転しました～

平成28年5月18日より、産婦人科外来は2階外来フロア(旧デイケア室場所)に移転いたしました。患者さんが安心して受診できるよう、明るくあたたかな空間となりました。室内には授乳やおむつ交換ができるスペースも設けております。お気軽にお声をかけて下さい。スタッフ一同、心よりお待ちしております。



さて、同年4月より、産婦人科医1名体制となりました。そのため、診療中に緊急帝王切開や分娩などにより診療が一時停止することがあります。患者さんにはご迷惑をおかけする場合がございますので、あらかじめご了承ください。



～妊産婦の皆さんへ～



上五島で唯一の分娩施設として、皆様が安心・安全な妊娠・出産・産褥期を迎えられるために、当院では以前より様々な指導・援助を行って参りました。この度、前記で述べた状況となりましたが、どのような状況下においても、上五島の出産を守るための体制を維持していきたいという気持ちに変わりありません。我々助産師は気持ちを一新し、より良い指導・援助が行えるように新たな体制を整えました。合わせて、皆さんも自らの力で、妊娠・出産をより安心・安全なものにできるよう意識を高め、日々を過ごして頂きたいと思います。

上五島の将来を担う新しい命を守るために、共に頑張りましょう！

(助産師 清水 利子)

小児科外来からのお知らせ

8月より、小児科が久野医師1名となります。
それに伴い、集団健診や予防接種のため小児科医師不在となり、午後外来が
休診となる日がありますのでご了承ください。

- H28年** **8月…4日(木)、30日(火)**
- 9月…2日(金)、5日(月)、13日(火)、27日(火)**
- 10月…25日(火)、27日(木)**
- 11月…8日(火)、22日(火)**
- 12月…6日(火)**
- H29年** **1月…24日(火)、31日(火)**
- 2月…21日(火)**
- 3月…7日(火)、14日(火)**



※月曜日の午後は今まで通り休診です。

※病棟での急な処置などが入った場合は、お待たせすることがあります。

※受付時間外の受診は、小児科医が診察できない場合があります。
(受付時間：午前8：00～11：00まで 午後13：30～15：00まで)

※受付のみ時間内に行ったとしても、上記時間外に来院されると診察出来ない可能性があります。

ご不明な点がありましたら、小児科外来（52-3000）へご連絡ください。



平成28年7月特診外来予定表

	泌尿器科	耳鼻科	循環器科	神経内科	皮膚科
7月1日(金)	志田先生 午前、午後(～16時)				
7月4日(月)		吉見先生 ★午前、午後			
7月5日(火)		吉見先生 午前		土居先生・江口先生 ★午前	
7月6日(水)					原先生 午前
7月7日(木)	計屋先生 ★午前、午後				
7月8日(金)	計屋先生 午前、午後(～16時)				
7月11日(月)		渡邊先生 ★午前、午後	森先生 ★午前、午後		
7月12日(火)		渡邊先生 午前			
7月13日(水)					鎌塚先生 午前
7月14日(木)	志田先生 ★午前、午後				
7月15日(金)	志田先生 午前、午後(～16時)				
7月19日(火)		渡邊先生 午前		土居先生 ★午前	
7月20日(水)					竹中先生 午前
7月21日(木)	大庭先生 ★午前、午後				
7月22日(金)	大庭先生 午前、午後(～16時)				
7月25日(月)		原先生 ★午前、午後	調先生 ★午前、午後		
7月26日(火)		原先生 午前			
7月27日(水)					富村先生 午前
7月28日(木)	松尾先生 ★午前、午後				
7月29日(金)	松尾先生 午前、午後(～16時)				

※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。

栄養管理室のオススメレシピ

野菜カレー

たっぷり食べても、身体にやさしい！ヘルシーなカレーです。



《栄養価》(1人分)

ご飯は180g(約300kcal)で計算

エネルギー : 533kcal

蛋白質 : 14.8g

脂質 : 12.0g

食塩 : 1.5g

材料(4人分)

- 玉ねぎ・・・・・・・・・・200g
- なす(皮なし)・・・・・・140g(大1本)
- じゃが芋・・・・・・・・・・80g(小1個)
- 人参・・・・・・・・・・70g(小1本)
- トマトピューレ(無塩)・・200g
- 豚ミンチ・・・・・・・・・・150g
- こしょう・・・・・・・・・・少々
- 牛乳・・・・・・・・・・150ml
- カレールー・・・・・・・・・・55g
- garam masala・・・・・・・・適量
- 水・・・・・・・・・・適量

作り方

- ① 材料は、火が通りやすいように小さめに切る。でき上がりで存在感を残したい人は、半量を小さく切り、残りを大きく切るなど切り方を変えて。
- ② 玉ねぎ、人参は、油は引かずに少量の水を加え蓋をして、時々かき混ぜながら軟らかくなるまで火を通す。
- ③ こしょうで下味を付けた豚ミンチ、なす、じゃが芋を入れて、軟らかくなったらトマトピューレと野菜が浸る程度の水を入れて煮込む。
- ④ 煮詰まって野菜がとろけてきたら、牛乳を入れひと煮立ちさせる。
- ⑤ garam masalaを入れて香りが立ったら火を止めて、できあがり。

《ワンポイントアドバイス》

◎カレーはどんな材料でもおいしくいただけますし、それぞれに家庭の味があると思います。おかわりをして、つい食べ過ぎてしまうという人も多いのではないのでしょうか。ご飯に栄養成分が似ているじゃが芋は少なめに、玉ねぎ等のお野菜を多めに入れると栄養バランスがよくなります。

◎カレーライスと言えば、「エネルギー約600～700kcal、食塩2.5～3g」が一般的ですがルーを少なめにして、お肉や野菜でコクやトロミを引き出して、スパイスで香りよく仕上げることで栄養面でも体が喜ぶカレーになります。

《保存時の注意》

カレーを保存する時は、室温(常温)に長時間置くことは食中毒を起こす危険があるので、必ず冷蔵や冷凍で保存しましょう。



有川医療センターより

4月から午後・夜間の受付時間が変わりました

《午後》

3月まで 13:00~16:30

4月以降 13:30~16:30

《夜間（水・金）》

3月まで 17:00~19:00

4月以降 17:00~18:30



ご理解ご協力のほどよろしくお願い致します。

《お詫び》

かつとつぽ先月号に掲載した「栄養管理室のオススメレシピ 冷やし素麺」について、材料がうまく印刷されておりました。申し訳ありません。

正しい材料は下記のとおりです。一緒に作り方も掲載いたします。

材料(2人分)

- 素麺(乾).....3束(150g)
- 卵.....1個
- 油.....少々
- ハム.....3枚
- きゅうり.....60g
- トマト.....1/2個
- もやし.....60g
- キムチ.....20g
- めんつゆ(ストレート).....40ml

作り方

- ① お湯を沸騰させ、素麺を湯がき、ザルに上げ流水でシメる。
- ② 卵は溶きほぐして、油をひいたフライパンに薄くのばし、錦糸卵にする。(市販の物を使うと便利)
- ③ ハム、きゅうりは千切り、トマトは食べやすいサイズに切る。
- ④ 素麺に食材を盛りつけ、キムチをのせて完成。

－ あとがき －

マンガ タ坊

原作：(ウセ)



梅雨明けが待ち遠しい今日この頃、うっとうしい梅雨が明ければ、いよいよ夏本番がやってきますね。

7月に入りましたが、7月と言えば「七夕」ですね。

「七夕」は、「たなばた」、「しちせき」とも読まれ、古くから行われている日本のお祭り行事です。1年間の重要な五節句のひとつにもなっています。

7月7日の夜、願い事を書いた短冊や飾りを笹の葉に吊るし、星に願い事をします。

その昔、日本の稷の行事として、「乙女が着物を織って棚にそなえ、神様を迎えて秋の豊作を祈ったり、人々のけがれをはらう」という神事がありました。

その乙女を「棚機女(たなばたつめ)」そして、着物を織る織り機を「棚機(たなばた)」と言っていたそうです。時とともに、この行事がお盆を迎える準備として、「7月7日の夜」に行われるようになりました。

七夕と言えば、有名な織姫と彦星のお話がありますね。織姫は縫製の仕事を、彦星は農業の仕事を司る星とされていました。

この2つの星は、1年に1度、7月7日に天の川を挟んで最も光り輝くことから、この日を巡り合いの日として七夕のロマンチックなお話が作られました。

7月7日の織女星にあやかり、機織りや縫製が上達するようお祈りする風習が生まれ、やがて、縫製だけではなく芸事や書道、そして現在では様々な願い事をする風習が広がったのです。

みなさんが住んでいる地域、ご自宅では七夕飾りをしますか？もう願い事を書きましたか？地域によっては旧暦で七夕をする所もあるようです。私が住んでいる地区では七夕をする行事はありませんが、今年は笹の葉に飾り付け、願い事をしてみたいと思っています。大きな病気や怪我をしたことがないと健康であることを当たり前のことのように思いがちになってしまいます。みなさんが健康で過ごせますように心から願います。

(広報委員会 畑村)



○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>