

かっとっぽ

2025

8月

令和7年8月1日号

目次

- P1～2・・・コレステロールが高い...生活習慣病だけのせい？
- P2・・・離島医療体験学習が行われました
- P3・・・医療技術修学生を募集しています
- P4・・・マンモサンデーのお知らせ
- P5・・・特診外来予定表
- P6・・・栄養管理室のオススメレシピ
- P7・・・上五島病院LINE,インスタグラムのご案内/あとがき



病院前の花壇のヒマワリ



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

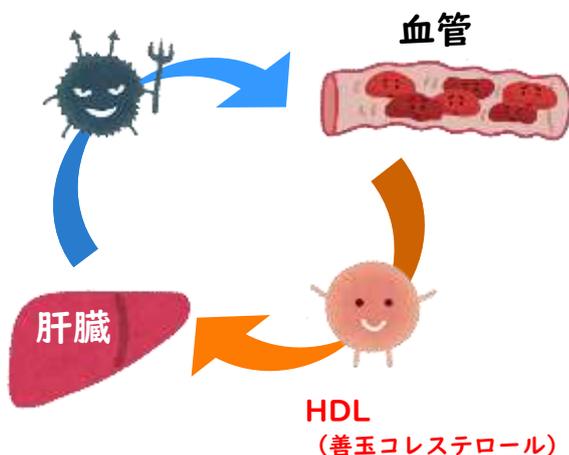
コレステロールが高い… 生活習慣病だけのせい？

「悪玉コレステロールが高いです」、「運動や食事に気をつけましょう」、当院に通われている方は聞くことがあるかもしれませんが、でもそれは生活習慣病だけでなく遺伝のせいかもしれませんよ。今日は、家族性高コレステロール血症についてお伝えします。

コレステロールにはいくつかの種類があります。病院で気にすることが多いのはLDLコレステロール、いわゆる“悪玉コレステロール”です。この数字が140以上で“脂質異常症”の診断となります。

その他コレステロールにはTG(トリグリセリド：いわゆる“中性脂肪”)やHDLコレステロール(いわゆる“善玉コレステロール”)があります。中性脂肪は健康状態のバロメーターにはなりませんが、500や1000といった異常高値にならないければ治療するメリットはないと言われ、善玉コレステロールは高めれば高いほどよいので、普段問題になるのはLDLコレステロールであることが多いです。

LDL (悪玉コレステロール)



コレステロールが低い方がよい理由は、コレステロールが動脈硬化の原因となり、血管が詰まるために心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすからです。女性でも140、男性や高齢の方、糖尿病の方など血管が詰まりやすい方は120、既に心筋梗塞を起こしている方は100や70まで下げた方がよいと言われています。

コレステロールが過剰になると…

①LDLコレステロールによって「プラーク」が作られる



②プラークが過剰になると血栓(血のかたまり)が作られる原因に

多くの方は運動不足や脂の多い食事などが原因でコレステロールが上がりますが、時折遺伝のため若くからコレステロールが異常に高くなる方がおり、以下の特徴があります。

- ①両親が若くして心筋梗塞などになっている(もしくはコレステロール異常高値)
- ②治療前のLDLコレステロールが180以上と異常に高い(特に発症が30代や40代と早い方)
- ③肘などに黄色い脂肪の塊がある、もしくはアキレス腱が太い



上の①～③のうち2つ当てはまれば家族性高コレステロール血症の診断、また1つのみ当てはまる場合も診断の疑いや、似た遺伝疾患の疑いがあります。※(1)

家族性高コレステロール血症の方は病気としては比較的多く、全国で地域差はあるものの200人に1人程度とされています。ただし完全に個人の体感ですが、ここ上五島では割合が多いような気がしており、自分が外来で担当している数百人のうち10人程度は診断基準を満たしています。検査の異常がある方が病院に来やすいことを考えてもこの数字は高いと思います。

このように遺伝が原因のものだと、若い頃から動脈硬化が気づかないうちに進んでいることが多く、借金を取り戻すために上に上げ

た普通の方の目標値よりも低い数字(100や70など)を目指さなければ若くして心筋梗塞になるリスクがあります。家族に心筋梗塞や脳梗塞が多い方、検査でLDLコレステロールが180や200などの高い数字になった方は遺伝の可能性がないか、相談してみても良いかもしれません。

※(1)成人家族性高コレステロール血症診療ガイドライン2022

(内科 竹嶋大翔)

離島医療体験学習が行われました

7月12日(土)～13日(日)の2日間、佐世保北高等学校の離島医療体験学習が当院において行われました。

1日目には一宮院長の講話や座談会、2日目には『離島医療に必要なこと』をテーマにワークショップが実施されました。



医療技術修学生を募集しています

上五島病院では、将来、地域医療に情熱をもって勤務しようとする方を対象に、修学資金を貸与します。

募集対象者

看護師修学生

- ・令和8年4月に大学または養成施設(専門学校等)に入学予定の者
- ・令和8年4月に大学または養成施設(専門学校等)に在学中の者

募集期間

令和7年9月1日(月)～令和7年10月31日(金)

応募方法

長崎県上五島病院 総務係に下記書類を提出してください。

①履歴書(要写真) ②学校長推薦書

※学校長推薦書の様式は上五島病院 総務係で配布するほか、上五島病院ホームページ上からPDFファイルにてダウンロードすることも可能です。



選考方法

小論文・面接試験を実施予定(詳細な日時は後日応募者に通知します)

貸与内容等(令和7年度)

	大学	養成施設(専門学校等)
入学金	423,000円以内	169,200円以内
授業料	年額803,700円以内	年額379,200円以内
実習費	年額80,000円以内	年額80,000円以内
教科書購入費	年額50,000円	年額50,000円
生活費	月額50,000円	月額50,000円

貸与期間

大学または養成施設に在学中の期間

返還免除

免許取得後、貸与を受けた期間の1.5倍を上五島病院に勤務したとき

制度を利用し、 現在上五島病院で働く看護師の声

・看護師になるための看護大学、診療看護師になるための大学院の2回貸与してもらいました。奨学金制度があることで金銭的な不安なく十分に勉強することができました。

・上五島病院での勤務は忙しく大変ですが、その分学ぶことも多いと感じています。こうして看護師として上五島病院で働くことができたのは奨学金のおかげです。これから先の勤務期間も貢献できるよう頑張りたいです。



《お問い合わせ先》

長崎県病院企業団 上五島病院

〒857-4404 長崎県南松浦郡新上五島町青方郷1549-11

E-mail kamihp@gold.ocn.jp FAX 0959-52-2981

TEL 0959-52-3000

マンモサンデーのお知らせ

10月19日(日)に、上五島病院で乳がん検診を実施します。

この乳がん検診は、NPO法人日本乳がんピンクリボン運動による「ジャパン・マンモグラフィ・サンデー」の一環として行われるもので、検診の利便性を高めるために2009年から始まった全国キャンペーンです。仕事、子育て、家事、介護などで平日は忙しい女性の方々に、日曜日を利用して乳がん検診を受けていただくという趣旨の取り組みです。

- 【対象者】** 新上五島町在住の30歳以上女性
※昨年度または今年度すでに乳がん検診を受診された方は対象外です。
- 【定員】** 約40名(予約制)
- 【実施日時】** 10月19日(日) 9:00~15:30
- 【実施場所】** 上五島病院 1階 放射線科20番窓口
※当日はマスク着用の上、ご来院ください。



- 【検査内容と費用】** ○30~39歳:乳腺エコーのみ…500円
○40~49歳:マンモグラフィ(2方向)と乳腺エコー…無料
○50歳以上:マンモグラフィ(1方向)のみ…無料

検診をご希望の方は事前に予約が必要です！

下記の役場健康保険課までお電話いただくか、または役場の公式LINEよりご予約をお願いいたします。

※定員および時間枠に限りがありますので、お早めにご予約ください。

【予約電話】 TEL53-1163

《LINE 登録はこちらから！》

【予約受付期間】 9月1日(月)~10月9日(木)
8:30~17:00

【LINE 予約】 役場公式LINE アカウントにて、
期間中は24時間受付可能です。



令和7年8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
8月1日(金)	山田先生 午前						林先生 午前
8月4日(月)		中村先生 午前、午後					宮城先生 午前、午後
8月5日(火)		中村先生 午前		鷲峯先生 午前			宮城先生 午前
8月6日(水)						芦塚先生 午前	宮城先生 午前
8月7日(木)	柿田先生 午前、午後						宮城先生 午前、午後
8月8日(金)	柿田先生 午前						宮城先生 午前
8月11日(祝)							
8月12日(火)		二宮先生 午前	平山先生 午前		竹中先生 午前		村上先生 午前
8月13日(水)						鎌塚先生 午前	村上先生 午前
8月14日(木)	本多先生 午前、午後						林先生 午前、午後
8月15日(金)	本多先生 午前						林先生 午前
8月18日(月)		高島先生 午前、午後					秋山先生 午前、午後
8月19日(火)		高島先生 午前		芦澤先生 午前			秋山先生 午前
8月20日(水)						竹中先生 午前	秋山先生 午前
8月21日(木)	山田先生 午前、午後						津田先生 午前、午後
8月22日(金)	山田先生 午前						津田先生 午前
8月25日(月)		諸富先生 午前、午後					宮城先生 午前、午後
8月26日(火)		諸富先生 午前	鳥村先生 午前		大塚先生 午前		宮城先生 午前
8月27日(水)						岩永先生 午前	宮城先生 午前
8月28日(木)	大木先生 午前、午後						岡先生 午前、午後
8月29日(金)	大木先生 午前						岡先生 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。

栄養管理室のオススメレシピ

イカのガーリックバター醤油炒め

イカにはさまざまな種類があり、1年を通して旬の時期が異なります。

「イカの王様」と言われるアオリイカは春と秋が旬で、今の暑い夏場の時期は、スルメイカやアカイカが旬とされています。

イカは良質なたんぱく質が多く含まれており、脂質が少ないのが特徴です。疲労回復やコレステロール低下に効果が期待できるタウリンも含まれています。イカの調理方法は幅広いですが、今回は、暑い時期にも食欲をそそるレシピの紹介です。



材 料（2人分）

- イカ・・・・・・・・・・200g（1杯）
- アスパラガス・・・・5本（1束）
- バター・・・・・・・・・・10g
- にんにく・・・・・・・・1片
- 濃口醤油・・・・・・・・小さじ2

作 り 方

- ① イカは胴体、エンペラ、下足をそれぞれ一口大に切る。アスパラガスは根元1cm程を切り落とし、根元から1/3の皮のかたい部分をピーラーでむき、3cm幅に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにバターを溶かし、にんにくを入れ、香りが出てきたら、カットしたイカを加えて炒める。
- ③ イカの色が変わってきたら、アスパラガスを加えて中火で炒める。
- ④ アスパラガスに火が通ったら、濃口醤油を加えて中火で炒め合わせる。
- ⑤ イカに火が通り、全体に味がなじんだら、火から下ろし、器に盛り付ける。



《栄養価》（1人分）

エネルギー：86kcal
 蛋白質：10.2g
 脂質：4.5g
 食塩：1.2g

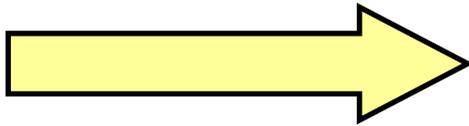
《アドバイス》

- ★ にんにくはチューブでも美味しくいただけます。
- ★ 辛いのが好みであれば、唐辛子を加えると美味しさがアップします。
- ★ イカには抗酸化作用のあるビタミンEも含まれています。ビタミンEは、同じく抗酸化作用のあるビタミンCと一緒に摂ると相乗効果で抗酸化作用が持続されます。そのため、ビタミンCの豊富な野菜（ブロッコリー、パプリカ、ピーマン、菜の花、カリフラワー、豆苗、ゴーヤなど）と組み合わせて調理するのもおすすめです。

上五島病院LINE,インスタグラムのご案内

長崎県上五島病院では、『LINE』や『Instagram』の公式アカウントを開設しています！
院内活動のアレコレや求職者向けの情報など、様々な内容の発信を行っています！

右のQRコードを
読み取ると
アクセスできます！
ぜひ、友だち登録、フォロー
お願いします！



《 LINE 》



《Instagram》

@kamigoto_hosp



— あとがき —

猛暑が続く中、皆さまいかがお過ごしでしょうか。立秋を迎えてもなお、厳しい暑さが続いております。体調を崩しやすいこの時期、熱中症への注意が欠かせません。自分は大丈夫と思っているときに熱中症になってしまいがちです。熱中症予防のために、屋外では日傘や帽子を使用し、日陰に入ってこまめに休憩や水分を取るようし、室内ではエアコンや扇風機を使用し、温度の調節を行いましょう。

今号が生活の一助となれば幸いです。次号もよろしく申し上げます。



〈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地域における保険・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>