

かっ とっ ぽ

2025
11月

目次

令和7年11月1日号

- P1.....花粉症について～季節性アレルギー性鼻炎～
- P2.....耳鼻咽喉科外来からのお知らせ
- P2.....看護部オンライン説明会のお知らせ
- P3.....マンモサンデーを行いました
- P4.....職員交流会について
- P5.....特診外来予定表
- P6.....栄養管理室のオススメレシピ
- P7.....新人紹介/あしがき



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

花粉症について ～季節性アレルギー性鼻炎～

みなさんは花粉症をお持ちですか？季節は秋になり花粉症に悩まされている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。花粉症とは季節性アレルギー性鼻炎ともいわれ、日本では有病率が年々増加し、2019年において日本のスギ花粉症有病率は約39%にまでのぼっており、まさに国民病といわれるような病気になっています。

アレルギー性鼻炎は「反復するくしゃみ」、「水様性鼻汁」、「鼻閉」の3つの症状を主としています。特に鼻水は水のように透明でさらさらしているのが大きな特徴となっており、黄色くねばねばした鼻水が出る風邪と大きく異なります。また人によっては目がかゆくなったり涙が出たりすることもしばしばあります。



さて、日本耳鼻咽喉科・頭頸部外科学会では「重症花粉症ゼロ作戦」を開始しています。仕事や家事効率の低下のみならず、学力や成績、記憶力の低下を指摘する研究調査もあり、早期治療が重要となっています。

最も重要なことは花粉の抗原を体に入れないことです。花粉シーズンはマスクやめがねをつける、上着を脱いで部屋に上がるなどして花粉をなるべく部屋に入れないことなどが重要です。



また、様々な調査から花粉症は放置していても治ることは少ないという結果が出ています。花粉症で困ってはいるものの病院には行かれたことのない方は、放置して日常生活に支障を来す前に、一度医療機関にご相談されてみるのも一つの手かもしれません。

（内科 村田 実佳子）

《参考文献》

鼻アレルギー診療ガイドライン2024年版
日本耳鼻咽喉科・頭頸部外科学会ホームページ

耳鼻咽喉科外来からのお知らせ

このたび、待ち時間の短縮をはかるため、また院内での密集を避けるため、下記のとおり**完全予約制**とさせていただきます。なお、緊急の場合はこの限りではありません。お電話(52-3000)にてご相談ください。ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をおねがいいたします。

●導入開始日

令和7年12月1日(月)より

●予約方法

予約専用ダイヤル:**0959-52-4388**

受付時間:**月～金 13:30～17:00**



看護部オンライン説明会のお知らせ

長崎県上五島病院看護部では、定期的にオンライン説明会を開催しています。新卒者の方を対象とした説明会と既卒者・転職希望者を対象とした説明会を行っておりますので、参加をご希望の場合はホームページからご希望の説明会にお申し込みください。

《11月・12月のスケジュール》

【新卒者対象】

- ・ 11/28(金)17:45～18:15
〈お申込み期限11/21(金)〉
- ・ 12/26(金)17:45～18:15
〈お申込み期限12/26(金)〉

【既卒者・転職希望者対象】

- ・ 11/14(金)17:45～18:15
〈お申込み期限11/7(金)〉
- ・ 12/12(金)17:45～18:15
〈お申込み期限12/5(金)〉

【お申込みはこちらから】



マンモサンデーを行いました

10月19日(日)に当院にてマンモサンデーを行いました。

今年は21人が乳がん検診を受診され、そのうち半数が30～40代でした。受診された理由として、「日曜日だから」という理由が一番多くあり、次に「不安があるので」という声が多かったです。そのほかに「春の集団検診が受けられなかったから」や「1回目から何年も受けていなかったから」などの理由があり、機会を逃した方にもいいきっかけになっているのではないかと感じました。「検査がスムーズに受診できて良かったです」「丁寧にしていただき安心しました」などの嬉しい声も頂きました。



乳がん発症は30代で増加し、40代から60代前半までが発症のピークと言われています。女性の一生のなかで、9人に1人が乳がんと診断されています。一方で、死亡数は第5位で比較的治りやすいがんと言えます。そのため検診を受けて、早期の状態でがんを発見することが大切です。2年に1回の乳がん検診を心掛けてください。そして、上五島病院では今後も継続して10月第3日曜日にマンモサンデーを実施していく予定です。詳細は町や病院の広報誌、ポスターなどでお知らせしますので、平日になかなか検診に来られない方などにも是非来て頂きたいです。

〈放射線技師 下田〉



BBQ in YAGATAME

職員交流会

9月6日(土)矢堅目の駅にてBBQイベントを開催しました。普段から仕事で顔を合わせてはいますが、こういった時に話すと違った一面が見えるものですね・・・

部署の垣根を越えて交流ができたと思います。医療・診療はチームワークが大切です。職員が笑顔で働き、病院の雰囲気がいよりの良くなればいいですね。

(職員会会長 川崎)



令和7年11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
11月3日 ((祝))							
11月4日 (火)		澤瀬先生 午前		芦澤先生 午前	竹中先生 午前		村上先生 午前
11月5日 (水)						芦塚先生 午前	村上先生 午前
11月6日 (木)	大木先生 午前、午後						岡先生 午前、午後
11月7日 (金)	大木先生 午前						岡先生 午前
11月10日 (月)		二宮先生 午前、午後					井上先生 午前、午後
11月11日 (火)		二宮先生 午前	平山先生 午前				井上先生 午前
11月12日 (水)						鋤塚先生 午前	井上先生 午前
11月13日 (木)	柿田先生 午前、午後						津田先生 午前、午後
11月14日 (金)	柿田先生 午前						津田先生 午前
11月17日 (月)		大野先生 午前、午後					秋山先生 午前、午後
11月18日 (火)		大野先生 午前		鷲峯先生 午前	大塚先生 午前		秋山先生 午前
11月19日 (水)						竹中先生 午前	秋山先生 午前
11月20日 (木)	森先生 午前、午後						林先生 午前、午後
11月21日 (金)	森先生 午前						林先生 午前
11月24日 ((祝))							
11月25日 (火)		中村先生 午前	鳥村先生 午前				宮城先生 午前
11月26日 (水)						岩永先生 午前	宮城先生 午前
11月27日 (木)	本多先生 午前、午後						津田先生 午前、午後
11月28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。

栄養管理室のオススメレシピ しいたけの佃煮風

電子レンジで簡単調理♪ しいたけとかつお節で旨味たっぷりの1品です。



材 料（2人分）

- しいたけ・・・・・・・・・・1パック
- 濃口醤油 [★] ・・・・・・・・小さじ1
- 酒 [★] ・・・・・・・・・・小さじ1
- みりん [★] ・・・・・・・・小さじ1
- ごま油 [★] ・・・・・・・・小さじ1
- おろし生姜 [★] ・・・お好みで
- かつお節・・・・・・・・・・1パック

作 り 方

- ① しいたけは軸をとり、薄くスライスする。
- ② 耐熱容器に、しいたけと [★] を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ ラップをして電子レンジ（600w）で3分加熱する。
- ④ かつお節を加え、よく和える。



《栄養価》（1人分）

エネルギー : 44kcal
 蛋白質 : 2.3g
 食物繊維 : 2.1g
 食塩 : 0.4g

《アドバイス》

- ★ しいたけは水洗いすると風味が落ちてしまうため、汚れが気になる際はキッチンペーパーなどで軽く拭き取りましょう。
- ★ 加熱後20分ほど時間を置くと味がなじんで更に美味しく食べられます。
- ★ しいたけは日光に当てるとビタミンDが増えると言われています。時間に余裕があれば、調理前に30分程度天日干しするのもおすすめです。

《しいたけの栄養》

- ★ カルシウムの吸収をサポートするビタミンDが豊富です。油と一緒に摂取することで吸収率も上がります。
- ★ 不溶性の食物繊維が豊富なので、腸で水分を吸収して膨らみ、腸を刺激して便通を促す効果が期待できます。食べ過ぎてしまうと逆に便秘になる可能性もあるので、1日2～3個くらいを目安にしましょう。
- ★ 疲労回復を促してくれるビタミンB群も豊富です。

《新人紹介》

名前：平林 匠（ヒラバ ヲ タミ）

職種：医師（整形外科）

趣味：陸上競技（100m）、料理、カメラ

一言：島暮らしをしたくて上五島に来ました。1年間ですがよろしくお願いします。
一緒に100m走ってくれる人募集中です。

－ あとがき －

朝晩の冷え込みがぐっと増して、温かい飲み物や、おでん・鍋といった食べ物が恋しくなる季節になりました。気づけば今年も残り2ヶ月。私自身、慌ただしい日々のなかでも、当院で皆さんがそれぞれの持ち場で支え合いながら働く姿に励まされています。皆様は職場やご家庭でいかがお過ごしでしょうか。



11月は少し立ち止まって、自分の体調や気持ちを見つめ直すのにも良い時期かもしれません。忙しいときほど、しっかり休んで、美味しいものを食べてください。寒さに負けず、心はあたたかく。今年のラストスパートも、穏やかに乗り越えていきましょう。

〈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>