

かっとっぽ

2026

9月

令和8年9月1日号

目次

- P1……人生会議(ACP)をはじめませんか？
- P2……マンモサンデーのお知らせ
- P2……公開講座「がんを学ぼう」のお知らせ
- P3～4……病院フェスタ やってみよう！親子で子どもロコモチェック
アンケート集計結果のご報告
- P5……特診外来予定表
- P6……外来担当一覧
- P7……令和8年熊本地震 DMATが派遣されました/あとがき



令和8年熊本地震 DMAT派遣準備の様子



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

これからの人生を、あなたらしく生きるために

人生会議(ACP)を はじめませんか？

ACP(アドバンス・ケア・プランニング)とは、
将来の医療やケアについて、あなたが大切にしていることや
望むことを、信頼できる人たちと話し合い、共有しておくことです。

「もしも」のときに、
あなたの想いを
大切な人に伝えましょう。



こんなときのための話し合いです

- ✓ 病气やけがで、判断できなくなったとき
- ✓ 治る見込みがなく、回復が難しいとき
- ✓ 家族などに、代わりに判断をお願いするとき

自分に病があったら
どうしようー



人生会議をしておく 6つのメリット

1 自分らしい医療やケアを受けられる

あなたの価値観や希望が
医療やケアに反映され、
「自分らしい生き方」を
大切にできます。



2 大切な人の負担や迷いを減らせる

あなたの想いを知って
いることで、いざという
ときに判断の負担や
後悔を減らせます。



3 家族や大切な人との絆が深まる

日頃なかなか話せない
ことを話し合うことで、
理解し合い、信頼関係が
深まります。



4 気持ちが整理され、安心して過ごせる

考えを整理し、共有することで、
将来への不安がやわらぎ、
今を自分らしく前向きに
暮らせます。



5 医療・ケアチームとの連携がスムーズに

希望が共有されていることで、
医療・介護のチームが
あなたに合った支援を
しやすくなります。



6 住み慣れた場所での生活を支えられる

自宅や地域での療養など、
あなたの希望に沿った
生活を続けやすくなります。



はじめ方はかんたん!

1 考えてみる

大切にしていること、
どんな医療やケアを
望むかを考えましょう。



大切にしたいこと
- 家族との時間
- 感謝の気持ち
- 自分らしくいること

2 信頼できる人と話し合う

家族や信頼できる人と、
あなたの想いを共有
しましょう。



3 書き留めておく

話し合った内容を
メモやノートに
書き留めておく、
より確実に
伝わります。



4 繰り返し見直す

気持ちは変わることも
あります。定期的に
見直して、更新して
いきましょう。



※書き方の参考となる「エンディングノート」「わたしの想い手帳」などの様式もあります。お気軽にご相談ください。

人生会議は、特別なことではありません。
あなたと、あなたの大切な人のための、未来への贈りものです。

ご相談・お問い合わせはこちら

医療機関・地域包括支援センター・市区町村窓口など
お気軽にご相談ください。

人生会議について、もっと知りたい方へ

厚生労働省 人生会議

検索



11月30日は
「人生会議の日」

(内科 定本 圭弘)

マンモサンデーのお知らせ

10月18日(日)に、上五島病院で乳がん検診を行います。

この乳がん検診は、NPO法人J,POSHの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2009年からスタートした全国キャンペーンです。仕事、子育て、家事、介護など多忙な平日を過ごす女性の方に、日曜日を利用し乳がん検診を受けて頂こうというものです。

- 【対象者】 新上五島町民の30歳以上の女性
※昨年度、または今年度すでに乳がん検診をされた方は対象外です。
- 【予約人数】 約40名
- 【検査日時】 10月18日(日)9:00～15:30 (30分区切りの枠で予約受付します)
- 【受付場所】 上五島病院 1階 放射線科の20番にて受付
- 【検査内容と費用】
○30～39歳:乳房エコーのみ…500円
○40～49歳:マンモグラフィ(2方向)と乳房エコー…無料
○50歳以上:マンモグラフィ(1方向)のみ…無料
- 【予約受付】 9月1日(火)～10月8日(木)
新上五島町役場 健康保険課Tel0959-53-1163(平日8:30～17:00)
もしくは町LINE公式アカウント(24時間受付)

《LINE 登録はこちらから!》

予約の人数と時間枠に限りがありますのでご希望される方は早めにお申し込みください。予約時に上五島病院の患者IDをお尋ねしますのでカードをお持ちの方は準備をお願いします。



公開講座「がんを学ぼう」のお知らせ

がんについての公開講座を開催いたします。長崎みなとメディカルセンターと上五島病院の医師が講師を務め、がんについてお話しします。質疑応答の時間も設けており、疑問に思うこと等をお聞きいただけます。予約不要・入場無料ですので、お気軽にご参加ください。

- 【日時】 令和8年9月19日(土)開場14:00/開演14:30
【会場】 新上五島町石油備蓄記念会館 大会議室

病院フェスタ やってみよう！親子で子どもロコモチェック

病院フェスタに初参戦の「親子で子どもロコモチェック」には、
よちよち歩きのキッズから小学生のお兄ちゃんお姉ちゃんまで
総勢約125人の子どもたちとその保護者様に参加していただきました！
そのうち、同意を得られた小学生51名の集計結果をご報告いたします。

ご協力いただいた子どもたちと保護者様、ありがとうございました。



<子どもロコモとは？>

※ロコモ=ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

子どもたちはよく食べ、よく遊び、よく動くことで日常生活の中で身体の使い方を学び、丈夫で柔軟性のある身体に成長していきます。しかし、ゲームの普及と外遊び場が少なくなったこと、熱中症アラートのため外で活動できないなど様々な要因で運動不足になったり、適切な身体の使い方が身についていない子どもが増えています。

その一方で、身体の発達に適していない過度の運動負荷によって怪我をすることも問題視されています。このような運動器の機能の低下を「子どもロコモ」と呼びます。今は病気ではないけれども、これらは将来的に肥満・糖尿病・高血圧といった生活習慣病につながる場合や、骨折や腰痛のリスクになりうるため、早期の予防が将来の健康寿命に大きく関わっています。※運動器（骨・筋肉・関節・軟骨・靱帯・腱・神経）

全国ストップ・ザ・ロコモ協議会の報告によると、全国の子どもたちの2-4割が子どもロコモに該当すると言われています。上五島では、令和3年度から新上五島町教育委員会の承認を得て、『やってみよう！みんなで子どもロコモ体操』と題した活動を行なっております。町内の希望する小中学校の児童を対象に、

①子どもロコモチェック、②子どもロコモ体操による介入を実施して来ました。

これまでの結果では、

どうやら上五島の子どもたちの約6割が、子どもロコモに該当しているようです。

この結果は、全国で報告されている割合と比べても、見逃せない結果です。そこで今回は学校の垣根を越えて、病院フェスタに遊びに来てくれた子どもたちにも、楽しく子どもロコモチェックに挑戦していただきました。

さて、病院フェスタの結果は如何に…！！

上五島の子どもロコモ率は、本当に6割なのか！？

アンケート集計結果のご報告



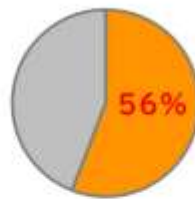
病院フェスタでその実態調査をしました！

51名の方に
ご協力いただきました！

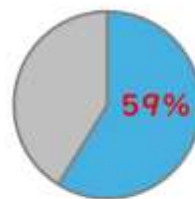
「子どもロコモ該当者の割合」
上五島の小学生の6割が子どもロコモ（かも）！？

学年別の「子どもロコモ」該当者の割合

小学（1-3年生）



小学（4-6年生）



★5項目中1つでも該当した児童

できなかった項目の割合



運動習慣の有無と 子どもロコモ該当の割合



- ◆ 片足立ち：バランス、筋力
- ◆ 体の前屈：柔軟性
学年が上がるにつれて体が硬くなっている児童が増加しています。体が硬いと、ケガをしやすくなったり姿勢が崩れて疲れやすくなります。
- ◆ 運動や食事など日々の生活習慣によって改善することができます！
- ◆ 参加していただいた方には、『ストレッチカード』や『正しい姿勢』のカードをお渡ししています。お家でも、『やってみよう！』



令和8年9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
9月1日（火）		高島先生 午前		芦澤先生 午前			宮城先生 午前
9月2日（水）						芦塚先生 午前	宮城先生、林先生 午前
9月3日（木）	山田先生 午前、午後						林先生 午前、午後
9月4日（金）	山田先生 午前						林先生 午前
9月7日（月）		高島先生 午前、午後					秋山先生 午前、午後
9月8日（火）		高島先生 午前	平山先生 午前		竹中先生 午前		秋山先生 午前
9月9日（水）						鋤塚先生 午前	秋山先生、千代川先生 午前
9月10日（木）	天本先生 午前、午後						千代川先生 午前、午後
9月11日（金）	天本先生 午前						千代川先生 午前
9月14日（月）		澤瀬先生 午前、午後					宮城先生 午前、午後
9月15日（火）		澤瀬先生 午前		芦澤先生 午前	大塚先生 午前		宮城先生 午前
9月16日（水）						竹中先生 午前	宮城先生、岡先生 午前
9月17日（木）	大木先生 午前、午後						岡先生 午前、午後
9月18日（金）	大木先生 午前						岡先生 午前
9月21日（祝）							
9月22日（祝）							
9月23日（祝）							
9月24日（木）	山田先生 午前、午後						津田先生 午前、午後
9月25日（金）	山田先生 午前						津田先生 午前
9月28日（月）		二宮先生 午前、午後					千代川先生 午前、午後
9月29日（火）		二宮先生 午前	鳥村先生 午前				千代川先生 午前
9月30日（水）						岩永先生 午前	千代川先生、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8年8月20日～

診療科		月	火	水	木	金
内科	1 診	山田	吉原	櫻井	松尾	高岡
	2 診	吉原	山田	山口		櫻井
	3 診	定本	若松亜	若松亜	山口	松尾
	4 診	唐鎌	定本	吉原	櫻井	山口
総合診療科	1 診	若松亜	唐鎌	定本	吉原	唐鎌
	2 診	松尾	太田	山田	太田	山田
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)		山口/林田	山口	林田	永安	
大腸内視鏡(午後)				山口	山口	
検診		太田	櫻井	松尾	出口	若松亜
外科	1 診	永安		永安		林田
小児科	午前(新患)	熊谷	熊谷	高岡	熊谷	熊谷
	午前(予約)			熊谷		熊谷
	午後(予約)	熊谷(2, 4) (健診) *1ヶ月*1歳児	熊谷 (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	出口	平林	高岡	中尾聡
	2 診	中尾聡	高岡	一宮	平林	出口
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		

令和8年熊本地震 DMATが派遣されました

令和8年熊本地震を受け、当院のDMAT(災害派遣医療チーム)が被災地へと派遣されました。7/30(木)に執り行われた出発式では、事務部長やDMATの代表メンバーからの挨拶があり、多くの職員が集まる中、DMATは被災地へ向けて出発しました。

そして先日被災地での業務を終えたDMATは無事に帰院しました。今回のDMAT派遣について、後日院内でも活動報告会が行われました。

《出発式の様子》



— あとがき —

暑かった夏も少しずつ終わりに近づき、秋の気配を感じる季節となりました。

秋と聞いて思い浮かぶものの一つが「栗」です。栗ご飯、焼き栗、栗きんとん……。考えているだけで、少しお腹がすいてきます。栗は小さな実ですが、あの固いイガの中で大切に守られながら育っています。私たちも夏の暑さで疲れた身体をいたわりながら、これから迎える秋を元気に過ごしたいものです。



食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋。皆さまにとって、今年はどんな「〇〇の秋」になるでしょうか。上五島の秋を楽しみながら、健やかに過ごしてください。

〈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>