長崎県上五島病院 情報誌

かっとっぽ

2026 11月

令和8年11月1日号

目　次

P1・・・・・・冬のお風呂に潜む危険～ヒートショックを知っていますか？～

P2・・・・・・インフルエンザの予防接種を受けましょう

P2・・・・・・10月18日（日）にマンモサンデーを行いました

P3・・・・・・新人紹介/AI電話の使い方

P4・・・・・・職員会　大運動会

P5・・・・・・特診外来予定表

P6・・・・・・外来担当医一覧

P7・・・・・・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

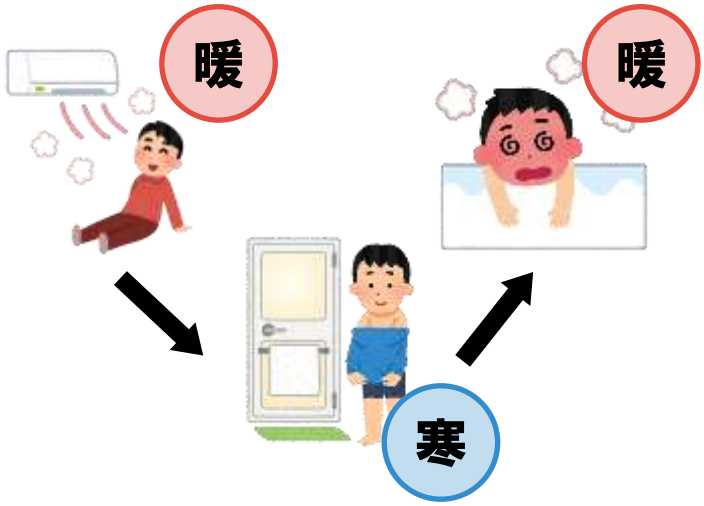
ＴＥＬ 0959-52-3000　ＦＡＸ 0959-52-2981

冬のお風呂に潜む危険
～ヒートショックを知っていますか？～

寒さが厳しくなるこれからの季節、温かいお風呂は1日の疲れを癒やしてくれます。しかし、冬場の入浴には思わぬ危険が潜んでいます。皆さんは「ヒートショック」という言葉をご存じでしょうか。今回は、ヒートショックが起こる仕組みと、安全に入浴するためのポイントについてお話しします。

・ヒートショックとは？

ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧などが大きく変動し、体に悪影響を及ぼすことをいいます。例えば、暖かい居間から寒い脱衣所へ移動すると、体は熱を逃がさないように血管を収縮させ、血圧が上昇します。その後、暖かい湯船につかると、今度は血管が広がり、血圧が低下します。このような急激な血圧の変化によって、めまいや失神などが起こることがあります。特に高齢者や高血圧、心臓病などの持病がある方は注意が必要です。



・実は怖い「お風呂での溺水」

入浴中の事故というと、心筋梗塞や脳卒中を思い浮かべる方もいるかもしれません。しかし、実際には浴槽内で意識を失い、溺れてしまう事故も重要な問題です。消費者庁によると、2023年に不慮の溺死・溺水でなくなった65歳以上の方は8270人でそのうち6541人が浴槽内での事故によるものでした。

こうした事故には、急激な血圧変動だけでなく、熱いお湯に長時間つかることによる体温上昇や意識障害なども関係していると考えられています。つまり、**冬のお風呂では「急な温度変化」と「熱いお湯での長湯」の両方に注意が必要**なのです。

・今日からできる5つの予防法

①脱衣場や浴室を暖める

入浴前に暖房などを使い、部屋の温度差を小さくしましょう。

②お湯は41℃以下、入浴は10分以内を目安にする

熱いお湯や長湯は避けましょう。

③浴槽からはゆっくり立ち上がる

手すりや浴槽のふちを使い、急に立ち上がらないようにしましょう。

④飲酒後や体調が悪いときは入浴を控える

特に睡眠薬などを服用した後の入浴には注意が必要です。

⑤家族に声をかけてから入浴する

高齢者の方は、できるだけ家族が見守れる時間帯に入浴しましょう。

・最後に

ヒートショックや入浴中の事故は、持病がない方にも起こる可能性があります。「脱衣所を暖める」「お湯を熱くしすぎない」「ゆっくり立ち上がる」といった小さな心がけが、大切な命を守ることにつながります。寒い冬も、安全に気持ちよくお風呂を楽しみましょう。

（内科　松尾　大輔）

《参考文献》
消費者庁. コラムVol.12「高齢者の事故―冬の入浴中の溺水や食物での窒息に注意―」.2024年.
東京都健康長寿医療センター.「ヒートショック」.

インフルエンザの予防接種を受けましょう



例年11月頃から、インフルエンザの流行シーズンを迎えます。
当院での**予防接種の最終日は**
一般（小学生以上）：11月30日、小児（未就学児）：12月4日です。

お申し込みは、接種希望日の１週間前までにお願いいたします。

ご予約は、新上五島町LINE、または
電話（新上五島町役場健康保険課53-1163）まで



インフルエンザ月別件数（2025年10月～2026年10月）

10月18日（日）に マンモサンデーを行いました

今年度のマンモサンデーは19名が受診されました。受診された理由として、「不安であるから」「日曜日だから」「無料であるから」等が多く挙げられていました。「検査がスムーズであった」とのご感想もいただきました。30分ごとの検査枠を設けることにより、ほぼお待たせすることなく検査を行うことが出来ました。検診の利便性を高めることを目的とした当キャンペーンを今年度も活用していただき嬉しく思います。





乳がんの発症は**30歳代で増加し、40歳代から60歳代後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、5年生存率は90%程度と**比較的高いがん**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**の乳がん検診が推奨されています。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いたします。普段なかなか来院が難しい方々も受診を是非ご検討ください。

（上五島病院　放射線技師　小田）

《新人紹介》

名前：**大村　直也**（ｵｵﾑﾗ　ﾅｵﾔ）
職種：医師（内科）
趣味：睡眠
一言：少しでも地域・病院に貢献できるよう精一杯頑張ります。よろしくお願いいたします。

予約専用ダイアル　050-1720-6588
ＡＩ電話の使い方

当院では3診療日以降のご予約に関するお電話を『AI電話』でお受けしています。電話受付時間は月～金の平日8:30～20:00です。終話後、病院からSMS（ショートメッセージ）が送信されますので、お電話の際は携帯電話をご利用下さい。（固定電話からもお電話頂くことは可能です。）
ぜひ、こちらの《AI電話の使い方》を参考にしながら『AI電話』をご活用下さい。

下記の質問が順番に聞かれますので、人と話すスピードでお話しください。

AI：お電話いただいているお問い合わせは、休日・祝日を除く3診療日以降のご用件でしょうか。「はい、そうです」もしくは「いいえ、違います」でお話しください。

「はい、そうです」もしくは、「いいえ、違います」とお話しください。

休日・祝日を除く3診療日以降　の数え方

・月曜日にお電話する場合、水曜日以降のご用件◎

月	火	水
①	②	③

・金曜日にお電話する場合、翌週火曜日以降のご用件◎

金	土	日	月	火
①	×	×	②	③

お名前、電話番号、診察券の番号、生年月日の順に聞かれます。

AI：次の4つのうちのいずれかのご用件をお話しください。1.予約をとる、2.予約を変更する、3.予約をキャンセルする、4.予約確認。それではお話しください。

「予約をとる」、「変更する」、「キャンセルする」、「予約確認をする」とお話しください。
（※ご用件によって、これ以降の質問が変わります。）

1.予約をとる
・受診が初めてか
・受診希望の診療科
・受診希望の時期

を聞かれます。

2.変更、3.キャンセル
・受診希望の診療科
・現在の予約日
・受診希望の時期（※予約変更のみ）

を聞かれます。

4.予約確認
お問い合わせ内容をご自由にお話しください。





上五島病院　院内行事

職員会　大運動会

9月下旬、夏の暑さが和らいできた頃、備蓄記念会館では大人たちの熱い戦いが繰り広げられていました。

赤組、青組、黄組に分かれて12競技で競いました。懐かしい定番の種目もあり、怪我をしないように色々とアレンジを加えながら皆が楽しめるように工夫を凝らしました。

- 段ボールリレー
- バランスボール運び
- 玉入れ
- 文字合わせクイズ
- 台風の目
- 綱引き
- フラフープくぐり
- 棒取り合戦
- 野菜袋詰め勝負
- ムカデ競争
- 障害物競走
- 全員リレー

リーダーシップを発揮する人、声を出して盛り上げてくれる人、頭脳派で作戦を立てる人、体力自慢の人など普段の職場では分からないような一面を知ることが出来ました。

こういった行事がきっかけで話すようになったり、仲良くなったり…

非日常的な空間だからこそ、分け隔てなくフラットに話しやすいのかもしれません。共通の話題で盛り上がれるのがイベントの醍醐味ですよね。

職員会会長　川崎（リハビリ科）

令和8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	産婦人科	精神科
11月2日（月）		木谷先生 午前、午後					休診	長谷川先生 午前、午後	
11月3日（(祝)）									
11月4日（水）						芦塚先生 午前	林先生 午前		尾崎先生 午前
11月5日（木）	松島先生 午前、午後						林先生 午前、午後	北島先生 午前、午後	尾崎先生 午前、午後
11月6日（金）	松島先生 午前						林先生 午前		尾崎先生 午前、午後
11月9日（月）		松瀬先生 午前、午後					津田先生 午前、午後	長谷川先生 午前、午後	
11月10日（火）		松瀬先生 午前	平山先生 午前	芦澤先生 午前	竹中先生 午前		津田先生 午前		尾崎先生 午前、午後
11月11日（水）						鍬塚先生 午前	津田先生、村上先生 午前		休診
11月12日（木）	山田先生 午前、午後						村上先生 午前、午後	松本先生 午前、午後	尾崎先生 午前、午後
11月13日（金）	山田先生 午前						村上先生 午前		尾崎先生 午前、午後
11月16日（月）		二宮先生 午前、午後					宮城先生 午前、午後	松本先生 午前、午後	
11月17日（火）		二宮先生 午前		芦澤先生 午前	大塚先生 午前		宮城先生 午前		尾崎先生 午前、午後
11月18日（水）						竹中先生 午前	宮城先生、千代川先生 午前		尾崎先生 午前
11月19日（木）	大木先生 午前、午後						千代川先生 午前、午後	永田先生 午前、午後	尾崎先生 午前、午後
11月20日（金）	大木先生 午前						千代川先生 午前		尾崎先生 午前、午後
11月23日（(祝)）									
11月24日（火）		沖田先生 午前	鳥村先生 午前				津田先生 午前		尾崎先生 午前、午後
11月25日（水）						岩永先生 午前	津田先生、岡先生 午前		休診
11月26日（木）	松島先生 午前、午後						岡先生 午前、午後	北島先生 午前、午後	尾崎先生 午前、午後
11月27日（金）	松島先生 午前						岡先生 午前		尾崎先生 午前、午後
11月30日（月）		澤瀬先生 午前、午後					千代川先生 午前、午後	長谷川先生 午前、午後	

※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10月～

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	大村	定本	吉原	櫻井	山口
総合診療科	1 診	若松亜	大村	定本	吉原	大村
	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	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	大村	若松
外科	1 診	永安		永安		林田
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）	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	中尾聡	平林	高岡	中尾聡
	2 診	中尾聡	高岡	一宮	平林	平林
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		

ー あとがき ー

今号も『長崎県上五島病院　情報誌　かっとっぽ11月号』をお手に取っていただき、誠にありがとうございます。朝晩の冷え込みが厳しくなり、日毎に冬の訪れを感じる今日この頃ですが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

１１月は季節の変わり目で寒暖差が大きく、体調は崩しやすい時期でもあります。手洗い・うがいはもちろん、温かい食事と十分な睡眠を心がけて、暖かくしてお過ごしください。これからさらに寒さが増してまいりますので、お体を大切にお過ごしください。

〈広報委員会〉



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！
イベントのお知らせ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！

《 LINE 》

発熱外来の予約もできます！

今年7月にスタート！
随時、更新していきます！

《 Instagram 》

ぜひ、友だち登録、フォローお願いします！

予約はAI電話 050-1720-6588へ



受付時間 月～金 8:30～20:00（祝日を除く）

休日・祝日を除く3診療日以降の診察予約、予約変更、予約キャンセル、予約確認はAI電話でお受けしております。ただし、小児科、発熱外来のご予約に関するお電話は、52-3000で承っております。（発熱外来の予約はLINEからも可能ですので、ご予約の際は、ぜひご利用ください！）

〇基本理念
地域と共に歩み、
信頼され親しまれる病院

〇行動目標
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

編集・発行：上五島病院広報委員会　2026.11.1　発行　発行責任者：一宮　邦訓