

ほほえみ

Vol. 6
2016年5月

独立行政法人 地域医療機能推進機構 諫早総合病院 〒854-8501 長崎県諫早市永昌東町24番1号 TEL(0957)22-1380 FAX(0957)22-1184 <http://isahaya.jcho.go.jp>



もくじ CONTENTS

院長挨拶	2
〈メディカルシリーズ〉 関節リウマチの治療について Vol.1	2
看護外来の案内	3
無理せず朝食習慣をつけたい方へ	3
諫早総合病院 外来担当一覧表	4

安心の地域医療を支えるJCHO

- 理念 我ら全国ネットのJCHOは地域の住民、行政、関係機関と連携し地域医療の改革を進め安心して暮らせる地域づくりに貢献します

理念

仁愛 ～思いやりいつくしむ心を大切に～

基本方針

- 地域に密着した安らぎのある病院づくりを進めます。
- 患者さんと共に、安全・安心な医療・看護の提供を目指します。
- 患者さんやご家族に、解り易く説明するよう努めます。
- 医療水準の向上に努め、質の高いチーム医療を提供します。

患者さんの権利

- 診断・治療について知り、自分の意志で決定する権利
- 良質な医療を平等に受ける権利
- 個人の尊厳が守られる権利
- 個人情報を守られる権利

患者さんの義務

- より良い医療を受けられるよう、医療に参加し、協力する義務
- 病院の規則を守り、迷惑行為をしない義務



独立行政法人 地域医療機能推進機構

諫早総合病院

院長挨拶

院長 長郷 国彦



一言ご挨拶を申し上げます。

平成28年4月1日前任の君野孝二先生のバトンを引き継ぎ、院長に就任しました長郷国彦と申します。当院勤務22年目になります。皆様もご存知の通り、当院は長崎県央地区で地域医療を支える中心的役割を果たすべき病院です。2年前からは経営形態が変わり、独立行政法人地域医療機能推進機構（JCHO）の一員となりました。機構は地域のニーズに合った医療を展開することを使命としています。職員には当院が地域でどのようなことを要望されているかを常に念頭に置き、医師会をはじめ、地域で医療・介護に関わる皆様と緊密に連携を取りながら、働いていただくようお願いしています。

新年度医療費改定では経営上、かなり厳しい状況となることが予想されますが、この地域にとって必要であると思われるような病院機能を果たしていければ安泰と思います。経営的な安定を図りつつ、今後も、職員が日々、患者さん方から笑顔と感謝をいただき、やりがいを持って、働いていただけるような病院であり続けることを目指したいと思っております。

さて、就任直後、熊本地震に直面し、災害時の診療体制構築の重要性を知ることになりました。本震の際には、深夜にも関わらず、各部署の職員が病院の患者さん方を心配して、自発的に参集してくれて、とても心強く感じたことを皆様にお伝えしたいと思います。また、今後の災害を想定して皆様の避難体制をどのようにとるか、診療機能をどのように維持していくかなど、災害対応マニュアルの見直しを検討していきたいと思っております。その意味では、非常用自家発電装置が本年3月29日に竣工したことは心強く、災害時の診療機能維持に力を発揮してくれることが期待されます。

今後も、県央の基幹病院として紹介や救急隊からの搬送打診には積極的に応える姿勢を基本としていきますが、地域の救急輪番体制もあり、救急患者さん全てを当院で診療することはできないことも事実です。この点についてはご理解とご協力を賜りたいと思っております。

最後に、施設や人員配置という面も病院経営には重要ですが、医療では一人一人の患者さんに細やかな心遣いで接するという面がより重要です。多くの患者さんが医療や生活に前向きな姿勢で過ごしていただけるよう、豊かな感性を持って診療にあたり、皆様に信頼していただける病院を目指す取り組みをつづけていきます。ご支援をよろしくお願いいたします。

メディカルシリーズ

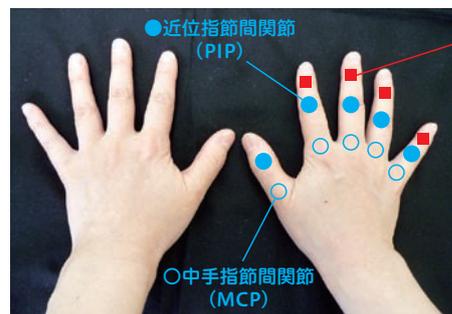
2016年3月17日 第8回健康講座

関節リウマチの治療について

Vol.1

諫早総合病院 リウマチ科 溝上 明成

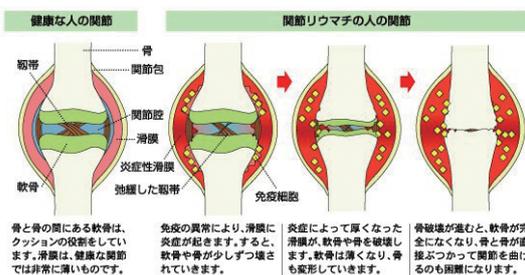
■ 関節の症状のあらわれ方



※遠位指節間関節 (DIP) には起こらない

・ 関節の腫れや痛みは通常、左右ともあらわれることが多い。

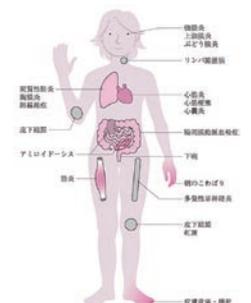
■ 関節の状態



滑膜に炎症(火事)が起こる

■ 関節以外のリウマチ症状

- ・ だるさ・疲労感 (全身症状)
- ・ 貧血
- ・ 皮下結節
- ・ 肺の炎症
- ・ 眼の炎症
- ・ 血管の炎症



■ 関節リウマチとはどんな病気？

- ・ 関節リウマチの原因は明らかになっていません。
- ・ 免疫の異常により関節に炎症(火事)が起こり、痛みや腫れ、長くなると変形を引き起こすことのある全身の病気です。
- ・ 患者さんにより病状や進行に差があります。

■ 関節リウマチの患者さんはどのくらいいるのでしょうか



全世界 500万人



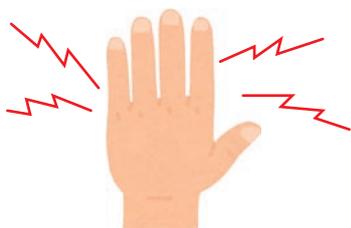
日本 約70万人



男女比 1:3~4



好発年齢 40~50歳代



有病率 0.5前後 (200人に1人)

H28年4月より始めました

認定看護師

看護外来の案内

痛みの相談外来

毎週金曜日:10:00~12:00

身体の痛みが続くと気持ちが辛くなり、日々の生活も支障が出ます。痛みを我慢できず医療者に伝えることが大切です。痛みを軽減する方法を一緒に考えましょう。すでに鎮痛剤を使用されている方も日頃疑問に思っている事、上手な使用方法など、ご相談ください。



がん相談外来 (抗がん剤治療)

毎週月曜日:14:00~16:00

がんと告知され、治療について悩んでいる。抗がん剤治療について聞きたい。抗がん剤治療をされている方で、副作用の対処法や皮膚トラブルの対処法など、ご相談ください。

がん相談外来

毎週金曜日:14:00~16:00

がん治療中の方やご家族の方で、心配事やお悩みなどあれば、ご相談ください。



のみ込み外来

第2火曜日:9:30~11:30

食事をする時にムセたり、飲み込みが難しいという経験はありませんか。食べやすい食事の形、食べる時の姿勢などを一緒に考えて行きましょう。お気軽に、ご相談ください。



認知症看護外来

毎週水曜日:9:00~16:00

認知症の方やそのご家族で、病氣、治療についての不安、看護・介護の悩みなど、ご相談ください。

感染対策相談

第1火曜日:10:00~12:00

感染症の予防について知りたい、感染症と言われて人につかないか心配な方、一度ご相談ください。



スキンケア外来

第2木曜日:10:00~12:00
第4木曜日:13:00~15:00

床ずれができそうで心配、紙オムツを使って皮膚がかぶれている、足の傷が治りにくい、などのご相談に対応いたします。



各外来予約が必要です
ご相談は各科外来看護師、
または
TQM室大畑・山口まで

糖尿病フットケア外来

第2・4火・木曜日:14:00~16:00

糖尿病からくる足のトラブルに関する相談、爪きりや足を守るためのお手入れ方法の指導を行っています。その他、糖尿病に関する疑問、生活の中で困っている事など、ご相談ください。



ストーマ外来

第1・3月曜日:泌尿器系13:00~
第2・4月曜日:外科系13:00~

ストーマ(人工肛門・人工膀胱)をお持ちの方のストーマ周りの皮膚のトラブルに対する相談、装具の紹介など行っています。



無理せず 朝食習慣をつけたい方へ

— 食べられるものから始めましょう! —

朝食を食べない方は、その方なりに様々な理由があると思います。ですが朝食は、体にとってメリットがたくさんあります。すこしでもよいので、朝にエネルギーを補給して、快適な一日の始まりを感じてみませんか?

朝食には以下のような重要な役割があります

- カラダを温め基礎代謝を上げる
→燃えやすい体になり、太りにくい体質をつくります
- 昼食、間食の食べすぎを抑える
- エネルギーを補給する事で、午前中の体の活力源と脳の集中力を上げる
- 水分を補給して、カラダに潤いを与える

体重が気になる方にとっては、“栄養補給”と共に“太りにくい体質を作る”という効果が期待できます。また脳の集中力を上げる事で、子どもにとっては“学力アップ”へ、大人にとっては“仕事の効率アップ”という様々なメリットがあります。

あなたが朝食を食べられない理由は何ですか?

- ★ 朝は食欲がない → 夜の飲食を少しだけ控えてみませんか?
- ★ 時間がない → 軽めのものを職場についてから食べてみませんか?
- ★ 調理ができない → 調理不要の朝食メニューを考えてみませんか?
- ★ 朝食抜きが習慣 → 試しに何か1品でも食べてみませんか?
- ★ ダイエットの為 → 逆効果でかえって太りやすい体質を作ります。朝はしっかり食べて大丈夫です。

まず“食べられる時”“食べやすいものから” “食べられる所で”“食べる”ようにしてみましょう

●手軽に食べられる朝食例

自宅や仕事前に職場で、10分程度で食べられる食物です。ご自身の嗜好や生活スタイルに合う方法で、試しに食べ始めてみてください。

飲み物・汁物

- 牛乳
- ヨーグルトドリンク
- 野菜ジュース
- 即席みそ汁
- 果汁ジュース
- カップスープ
- カフェオレ
- など



ひと工夫 即席みそ汁: 鍋でお湯を沸かす時にエノキや白菜やカットワカメをプラスして、野菜たっぷりみそ汁へ

食べ物

- 果物
- おにぎり
- チーズ
- ロールパン
- お茶漬け
- ヨーグルト
- サンドウィッチ
- レトルト粥
- ゆで卵
- クラッカー
- 冷奴
- など
- ビスケット
- 納豆

ひと工夫 切ったバナナやイチゴとヨーグルトを合わせてフルーツヨーグルトへ



●しっかり食べられそうな方への朝食のメニュー例

主食(ご飯など)+主菜+副菜(野菜料理など)の組み合わせができるとバランスがよくなります。前夜のおかずや作り置き料理など活用して、手軽に準備してみましょう。

【和食】
ご飯・みそ汁
冷奴・和え物
など

【洋食】
トースト
卵サラダ・牛乳
など



諫早総合病院外来担当医一覧表

平成28年6月1日現在

診療科	曜日診察	月	火	水	木	金							
内科	神経	福元 尚子		西浦 義博		西浦 義博		福元 尚子		西浦 義博			
	呼吸器	新患・旧患	泊 慎也		新患・旧患	宮村 拓人		新患・旧患	泊 慎也		新患・旧患	三原 智	
		旧患	三原 智		旧患	近藤 晃		-		旧患	近藤 晃		
	消化器	新患・旧患	澤瀬 寛典		新患・旧患	大場 一生		新患・旧患	村田 朋哉		新患・旧患	大場 一生	
		二次検診	橋本さつき		旧患	澤瀬 寛典		新患・旧患	谷口 育洋		旧患	堀 麻美	
	循環器	新患・旧患	山口 研児		新患・旧患	吉田 尚広		新患	児島 正純		新患・旧患	山口 研児	
		新患	吉田 尚広		旧患	児島 正純		旧患	山口 研児		旧患	児島 正純	
	リウマチ・膠原病	藤川 敬太		溝上 明成		溝上 明成		藤川 敬太		旧患	溝上 明成		
				PM	遠藤友志郎						新患	遠藤友志郎	
	腎臓	村谷 良昭		平井 達大		新井 英之		新井 英之		村谷 良昭			
	糖尿病	厨 源平		中嶋 遥美		厨 源平		厨 源平		中嶋 遥美			
	総合診療	-		鳥居 和広		龍田 洋一		鳥居 和広		龍田 洋一			
	血液	松尾 江美		-		松尾 江美		-		-			
	内分泌	-		-		午後～診療	安藤 隆雄		-		-		
	神経救急対応	西浦 義博		福元 尚子		長郷 国彦		西浦 義博		福元 尚子			
救急部	救急部医師 (龍田医師他)												
消化器外科 一般外科	新患	福岡 秀敏		山口 広之		内田 史武		福岡 秀敏		山口 広之			
	旧患	吉元 崇文		小松 英明				西牟田雅人		吉元 崇文			
ストーマ外来	ストーマ外来(要予約) 第2・第4 14時～		-		-		-		-				
呼吸器外科	新患	-		-		村岡 昌司		-		村岡 昌司			
	旧患	吉元 崇文											
乳腺外科	新患	-		-		君野孝二	村岡昌司		-		君野孝二	村岡昌司	
	旧患					内田 史武				吉元 崇文			
整形外科	新患	黒木 一央		石井 孝子		石井 孝子		土井口祐一		黒木 綾子			
	旧患	土井口祐一		黒木 綾子		黒木 一央		石井 孝子		土井口祐一			
小児科	新・旧患	原田 定智		山崎 兼吾		田代 香澄		原田 定智		小出 憲呼			
		井上 大嗣		田代 香澄		小出 憲呼		井上 大嗣		田代 香澄			
	※要相談 専門外来	乳児健診(要予約) 14時～		第4 (アレルギー)	田代 香澄		第2 (アレルギー)	田代 香澄		第1・第3 (心臓)	蓮把 朋之 中垣 麻里 横川 真理		
	その他 14時00分～	予防接種(要予約) 15時～15時30分		-		-		第1・3・5 (神経)	松尾 光弘		-		
皮膚科	新患(連携・院内)	-		松尾 陽子		横山 洋子		松尾 陽子		横山 洋子			
	旧患	横山洋子 松尾陽子		横山 洋子		松尾 陽子		横山 洋子		松尾 陽子			
泌尿器科	新患	青木 大勇		西村 直樹		青木 大勇		西村 直樹		岩田 隆寿			
	旧患	西村 直樹		岩田 隆寿		西村 直樹		青木 大勇		青木 大勇			
	ストーマ外来	ストーマ外来(要予約) 第1・第3 13時30分～		-		-		-		-			
眼科	新・旧患	鬼塚 尚子		鬼塚 尚子		鬼塚 尚子		鬼塚 尚子		鬼塚 尚子			
耳鼻咽喉科	新患	塚崎 尚紀		松本 浩平		松本 浩平		塚崎 尚紀		松本 浩平			
	旧患	松本 浩平		塚崎 尚紀		塚崎 尚紀		松本 浩平		塚崎 尚紀			
	専門外来	-		-		14時30分～16時		-		-			
麻酔科	術前外来(いたみの外来)	酒井 一介		-		-		山下 彦馬		-			
	緩和ケア外来	-		14時～15時	山口 広之		14時～15時	早田 央		新谷 貞代			
精神科	緩和ケア外来	-		-		14時～17時		植木 悠介		-			
産婦人科	新患	河野 通晴		森崎佐知子		平木 裕子		松脇 隆博		河野 通晴			
	旧患	森崎佐知子		山田 美樹		山田 美樹		平木 裕子		松脇 隆博			
	妊婦健診	月～木曜日の妊婦健診は外来担当医で行います。									助産師		
放射線科	母乳外来	☆ご希望の方は要予約。産婦人科外来へご連絡ください。											
放射線科	新・旧患	検査依頼は、筒井 伸 ・ 木村 正剛まで				二川 栄 ・ 筒井 伸 ・ 木村 正剛							
歯科口腔外科	新・旧患	吉富 泉		吉富 泉		吉富 泉		吉富 泉		吉富 泉			

※ は新患 (紹介患者) 担当医師

*各料受付時間は、8時30分から11時まで

〈急を要する紹介は、医療連携室を介さず直接担当医に御連絡ください。〉

予約受付時間 月～金 8:30～17:00 (17:00以降については、翌日の取扱となります)

休診日 土曜日・日曜日・祝日

年末年始 (12月29日～1月3日)



独立行政法人 地域医療機能推進機構

諫早総合病院

〒854-8501 長崎県諫早市永昌東町24-1
TEL 0957-22-1380 FAX 0120-1388-35