

かっ とっ ぽ

2014
11月

平成 26 年 11 月 1 日号 毎月発行 No.112

目次

- P1 —— 腰痛について
- P2 —— 第3回上五島病院フェスタが開催されました！
- P3 —— 外来診療予定表
- P4 —— 特診外来予定表
- P5 —— 栄養管理室のオススメレシピ
- P6 —— 有川医療センターより
- P7 —— あとがき / マンガ ター坊



10/19 上五島病院フェスタ



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

腰痛について

腰痛は、医師の診察や画像診断でその原因が特定できる「特異的腰痛」と原因のはっきりしない「非特異的腰痛」とに分類されます。特異的腰痛は、腰椎椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症、背骨（腰椎）の骨折などが代表的な原因です。

一方、非特異的腰痛は腰痛全体の85%を占めるとされ、一ヶ月程度で改善がみられることが多いです。今回は、この原因のはっきりしない腰痛について考えていきたいと思います。

まず、これらの腰痛に関してわかっていることは、**過度に安静にするよりも痛みに応じて普段通りの生活を行う方が治りが良い**ということです。もちろん痛みが強いときは無理をすることが体に負担になりますが、痛みがひいてきたら少しずつ体を動かしましょう。また、痛みが強い時は無理にこらえるのではなく、**必要に応じて痛み止めの内服薬や湿布を使用するのも有効**です。腰痛があるときには**腰に負担のかかるような姿勢を避けることも重要**です。具体的には、長時間の前かがみ姿勢、頻繁な腰のねじり動作、重いものを扱うような場合、あるいは定期的に姿勢を変えることができない作業などです。また、作業時間は目安として1時間を超えないように努めましょう。

作業を行ったあとは、体操を行うことで腰痛を予防できることがあります。ここでは簡単にできる2つの体操をご紹介します。

【反る体操】



●前かがみでの作業の後、重いものを持ったあと、しばらく座りっぱなしだったあとには「反る体操」をしましょう。足を軽く開き、膝を伸ばしたまま上体をゆっくり3秒間息を吐きながら最大限反らします。これを3回繰り返します。

「反る体操」と「イスで屈める体操」のイラストは、患者説明資料「知っておきたい今日の疼痛治療 腰痛編」/ヤンセンファーマ株式会社より抜粋

【イスで屈める体操】

●立ちっぱなしや歩きっぱなしで腰が痛くなったときは、「イスで屈める体操」を試してみましょう。椅子に座って両方の足をひらき、息を吐きながら腰を丸めてゆっくり床をみます。これも3秒間3回行います。



非特異的腰痛には心のはたらきに関わる場合もあります。仕事や家庭でのストレス、腰痛に対するネガティブなイメージや不安感が腰痛を悪化させたり回復を妨げたりするのです。**ストレスの軽減や腰痛に対する恐怖心をなくすことで腰痛が軽くなることもあります。**

定期的な運動は腰痛を予防します。筋肉や骨が強化され、身体の柔軟性が維持されれば腰痛の予防になるほか、慢性的な腰痛に有効です。**ウォーキングは取り組みやすい運動の一つです。まずは1日8000歩を目ざしましょう。**歩数でなくても、例えば毎日のラジオ体操を日課にする、買い物に歩いて行くようにするなど自分にできる目標を設定するのもいいかもしれません。

腰痛が一ヶ月以上持続する、安静にしているも腰が痛む、足が弱くなったりしびれがある、転倒や打撲による痛み、腰痛以外の症状（胸痛がある、発熱があるなど）がみられる、などといった場合は原因のある「特異的な腰痛」の危険信号です。病院で診察や検査を受けることをおすすめします。

腰痛にはその原因に対しさまざまな種類の薬があり、痛みの程度や個人によって効果のある薬はまちまちです。また、運動やマッサージ、温熱電気療法などのリハビリ療法もあり、腰痛の原因を調べたうえで、注射や手術によって痛みがよくなることもあります。腰痛でお悩みの方はお気軽にご相談ください。

こもだ よしろう
(整形外科 薦田 仁朗)



第3回上五島病院フェスタが開催されました!



晴天に恵まれた 10月 19日 (日)、第3回上五島病院フェスタが開催されました。今回の病院フェスタは「第9回新上五島町健康まつり・第8回歯ッピーフェスティバル」と合同で行われ、午前の部には約 650名、午後の部には約 400名の方にご参加いただきました。

多数のご来場、ありがとうございました。



オープニングセレモニー
有川羽差太鼓保存会による演奏



新上五島町のキャラクター、
『あみ〜ご』と『みことちゃん』



当院医師によるバルーンアート



手術室体験



病院見学ツアー



キッズセミナーでの縫合処置体験



各ブース、多くの方でにぎわって
いました



備蓄のようす



消防署にも協力していただきました



大盛況だったフードコーナー



ベベンコピッチオーケストラの
コンサート



抽選会も盛り上がりました

上五島病院外来担当医一覧 (H26年10月～)

診療科		月	火	水	木	金
総合診療科		中村	長崎医療 センター /原	糸瀬	遠藤	関田/井上
				古賀/研修医	渡辺/研修医	陣内
内科	1診	山川	井上	小松	小松	小松
	2診	岸川	岸川	岸川	井上	岸川
	3診	遠藤	白浜	白浜	近藤	近藤
	4診	関田/長崎医療 センター	山川	井上	山川	山川
午後再診			白浜	白浜		
神経内科 (予約)		(月1回) 調 (月1回) 森				
循環器内科 (予約)			隔週 長大			
胃カメラ		小松	小松	神田	岸川	原
		井上	遠藤	山川	糸瀬	堀川
大腸内視鏡 (午後)			小松	小松、原/堀川	小松	
検診	1診	糸瀬	薦田	遠藤	中村	遠藤
	2診			中村		
外科	1診	原	八坂	堀川	八坂	糸瀬
整形外科	1診	一宮	出田	一宮	出田	出田
	2診	出田	中村	出田	薦田	中村
	3診	薦田 (こもだ)		薦田		(一宮)
麻酔科	ペイン				第3週: 山口卓	
小児科	午前	小森、久野	久野、小森	小森、久野	久野、小森	小森、久野
	午後		小森、久野	久野、小森	小森	小森、久野
産婦人科	婦人科	杉見	高原	杉見	杉見	高原
	産科	高原	杉見	高原	助産師/高原	杉見
眼科	午前	船越	船越		船越	船越
泌尿器科	午前				長大	長大
	午後 (予約のみ)				長大	長大
精神科	午前	派遣医師	派遣医師	派遣医師		派遣医師
	午後	派遣医師	派遣医師	派遣医師		派遣医師
耳鼻咽喉科	午前	長大	長大			
	午後	長大				
皮膚科				長大		
放射線科						第1週 長大
						第4週 長置

◎赤字は新患担当医を示します。

◎長大は長崎大学からの派遣の先生の診療です。予約ができない場合がありますので、ご了承ください。



平成26年11月の特診外来予定表

	泌尿器科	耳鼻科	循環器科	神経内科	皮膚科
11月3日(祝)					
11月4日(火)		渡邊先生 ★午前			
11月5日(水)					原先生 午前
11月6日(木)	松尾先生 ★午前、午後				
11月7日(金)	松尾先生 午前、午後(～15時)				
11月10日(月)		駒澤先生 ★午前、午後		森先生 ★午前	
11月11日(火)		駒澤先生 ★午前	土居先生 ★午前、午後		
11月12日(水)					鎌塚先生 午前
11月13日(木)	竹原先生 ★午前、午後				
11月14日(金)	竹原先生 午前、午後(～15時)				
11月17日(月)		畑地先生 ★午前、午後		調先生 ★午前	
11月18日(火)		畑地先生 ★午前			
11月19日(水)					竹中先生 午前
11月20日(木)	大庭先生 ★午前、午後				
11月21日(金)	大庭先生 午前、午後(～15時)				
11月24日(月)					
11月25日(火)		北岡先生 ★午前	江口先生 ★午前、午後		
11月26日(水)					富村先生 午前
11月27日(木)	計屋先生 ★午前、午後				
11月28日(金)	計屋先生 午前、午後(～15時)				

※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。

★ 午前の受付開始時刻は8:30となっておりますが、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

～ 麻婆大根 ～

副菜の1品としてどうぞ！

大根と生姜を使って体の芯から温め、冬の寒さを乗り切りましょう！

**【栄養価】** (1人分)

エネルギー：65kcal/ 蛋白質：3.2g

脂質：3g/ 塩分：1.3g

【材料】 2人分

- ・大根……………120g
- ・長ネギ……………20g
- ・生しいたけ……………20g
- ・鶏ひき肉……………20g
- ・生姜……………5g
- ・油……………小さじ1
- ・豆板醤…小さじ1/3 (お好みで)
- ・出汁……………100ml
- ・砂糖……………小さじ1
- ・醤油……………小さじ1と1/2
- ・酒……………小さじ1
- ・片栗粉……………小さじ1
- ・水……………適量 (水溶き片栗粉用)
- ・小ネギ……………2g

【作り方】

- ①大根は皮をむき1.5cm角に切り、長ネギ、生しいたけはみじん切りする。
- ②フライパンで油を入れ、生姜を弱火で炒める。ひき肉を加えて中火でよく炒め、大根、長ネギ、生しいたけを入れてさらに炒める。
- ③フライパンの中央をあけ、豆板醤を炒める。Aを入れ大根が柔らかくなるまで煮る。
- ④最後に水溶き片栗粉でトロミを付け、皿に盛り付け小ネギを乗せたら完成。

栄養士からのアドバイス

- 盛り付けの小ネギが無いときは、炒めた大根の葉を使うと彩りが良くなります。
- 大根は漢方の古書に薬として示されており、「胃を丈夫にする、消化促進、咳止め、利尿作用、初期の風邪の治療補助に用いる」などと書かれ、今からの季節に適した食材です。
- 少人数分よりも大人数分の方が作りやすいです。



有川医療センターより

診療担当表変更のお知らせ



10月より川原知瑛子先生が着任されました。
このことに伴い、10月から診療担当表が以下のとおりに変わりましたのでお知らせいたします。

◆午前診療担当医

診療科	月	火	水	木	金	土
内科	白浜	友廣	友廣	白浜	白浜	第1週：川原
外科	—	—	八坂	—	—	第2週：近藤
整形外科	—	一宮	—	—	—	第3週：近藤
総合診療科①	川原	川原（隔週）	川原	堀川	薦田（こもだ）	第4週：白浜
総合診療科②	八坂	—	—	—	—	第5週：上五島
健診	八坂 / 川原	—	友廣	堀川	薦田（こもだ）	

※胃カメラは月・水・木に行きます。

◆午後診療担当医

診療科	月	火	水	木	金
内科	白浜（16時から開始）	友廣	川原	白浜（16時から開始）	白浜
総合診療科①	川原	川原	八坂	川原	川原
総合診療科②	関田（隔週）	—	神田	渡邊	近藤（第2・3週）
健診	川原 / 関田（隔週）	川原	八坂 / 神田	川原 / 渡邊	白浜 / 川原 / 近藤（第2週）
禁煙外来	—	友廣	—	—	白浜 / 近藤（第2・3週）
夜間外来	—	—	八坂	—	川原 / 近藤（第2・3週）

※午後は、担当医師が往診のため不在の場合があります。ご了承ください。

※禁煙外来は予約制で、火・金の16時～17時までです。

◆受付時間

曜日	午前	午後	夜間
月・火・木	8:00～11:30	13:00～16:30	
水・金	8:00～11:30	13:00～16:30	17:00～19:00
土	8:30～11:30		

※上記の時間帯及び日曜日、祝日は休診となります。

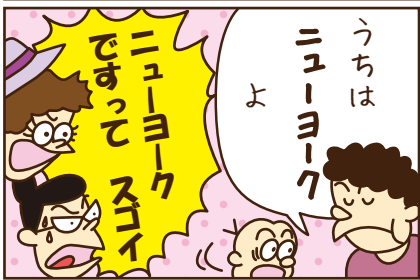
※救急の場合は、上五島病院（52-3000）にお問い合わせ下さい。

皆様のご利用心よりお待ちしております。

（有川医療センター 総務医事係 大瀬良 昭郎）

マンガ

原作：(ウセ) タ-坊



— あ と が き —

11月になり、日中はまだまだ暖かい日が続きますが、朝と夜はだんだん肌寒くなってきましたね。これからインフルエンザの季節にもなりますので体調管理のほうはしっかりとするように心がけましょう。



10月に発生した大型の台風18号、19号はみなさん大丈夫でしたでしょうか？幸い、どちらも直撃はしませんでした。それでも風の影響はすごかったですね。三連休も島外に出られず、せっかくのお休みを台風の中過ごした方も少なくないでしょう。これからは台風は少なくなると思いますが、冬の海の本番はまだこれからというところでしょうか。

10月には病院フェスタも開催されました。今年で三回目となる病院フェスタですが地域の方々には周知していただけているようで、年々病院へ足を運んでいただける方が増えたと実感します。もしまだ参加されたことのない方いらっしゃいましたら、病院職の体験や、無料の検査、豪華景品が当たる大抽選会も行っておりますので是非来年ご参加ください。

今年も残すところあと2か月になりました。2014年中にやり残したことはありませんか？まだ2か月あると思っているとあっという間に過ぎてしまいます。私も2014年の目標はダイエットと決めていたにも関わらず、体重のほうは右肩上がり・・・

残り2か月禪を締めなおして励みたいと思います。

(広報委員会 前田・濱江)



○基本理念

地域と共に歩み、

信頼され親しまれる病院

○5つの行動目標

- 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地域における保健・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>