

# かっ とっ ぽ

2014  
12月

平成 26 年 12 月 1 日号 毎月発行 No.113

## 目次

- P1 —— ピロリ菌について
- P2 —— 年末年始の外来診療について
- P2 —— 上五島病院 facebook ページを公開しています
- P3 —— 災害医療訓練を行いました
- P4 —— 栄養管理室のオススメレシピ
- P5 —— 特診外来予定表
- P6 —— 外来担当医一覧
- P7 —— あとがき / マンガ ター坊



11/17・11/21 災害医療訓練反省会  
(災害医療訓練については P3 に掲載しています)



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

# ピロリ菌について

## ●ピロリ菌とは？

胃という1つの臓器にも様々な病気があります。頻度の多い疾患としては、萎縮性胃炎、胃潰瘍、胃癌といったものがあります。この頻度の多い疾患に共通して関与があると推測される細菌があります。それが**ピロリ菌**です。

胃は酸が強く通常の細菌は増殖することができません。しかし、このピロリ菌は酸を上手にかわす物質を生成することで、胃の粘膜の中にすみつき増殖することが可能です。ピロリ菌は胃に炎症を引き起こし、胃の粘膜が完全に破綻すると胃潰瘍になります。

また、このピロリ菌がやっかいなのは基本的にピロリ菌は長年にわたり存在し続けることです。胃炎も長期間にわたって存在し続けることになり、胃の老化現象が進みます。その様な老化した胃は胃がんの注意が必要です。



## ●胃の健康診断を受けましょう！

胃がんは日本で1番多いがんです。もっとも多いがんであるからこそ、近年の医療進歩に伴い早期に見つかった場合の治療の選択肢も増えています。胃カメラを使用しながら治療を行う内視鏡的粘膜下剥離術や、腹部の傷をなるべく小さくした腹腔鏡手術なども行っています。しかし、このような治療の対象となるのは定期的に検診を受けていた患者さんの割合が多いようです。

**胃の健康診断としてもっとも大事なのが胃カメラ検査です。**胃カメラで胃炎の程度、これまでのピロリ菌関与を推定することが可能です。また、そこで関与が疑わしい時には、ピロリ菌の検査を行います。ピロリ菌は呼吸の検査や血液検査、尿検査、組織検査、顕微鏡検査などで発見することが可能です。その時の内服薬の状況に応じて必要な検査とその時期が変わってきます。

## ●ピロリ菌の治療

胃炎があり、ピロリ菌の感染が確認された場合には治療の方法があります。**強力な胃薬と抗生物質2種類を朝・夕に1週間連続で飲みきる必要があります。**ときに下痢や口内炎、味覚異常を来す人が約1割に存在すると言われています。



## ●ピロリ菌がいなくなったら…

**ピロリ菌による炎症は改善を認めます。**これまで潰瘍や胃炎があった人も改善をしますし、胃薬が不要となる人もいます。胃がんの発生頻度もさがる事も期待されます。**しかし一度老化してしまった胃が戻ることはなく、定期的な胃の健康チェックは必要**となります。胃がんの原因は他にも、家族歴や塩分の多い食事、野菜不足、喫煙などをはじめ複数の要因も重要であることも知られています。

このように胃の健康の為に、生活習慣に気を配りながら、定期的な胃カメラ検診と必要ならピロリ菌のチェックをうけるようにしましょう。

(外科 堀川 修一)



## 年末年始の外来診療について

年末年始の外来診療について、下記の通りお知らせいたします。

- 平成 26 年 12 月 26 日 (金) …【通常診療】
- 平成 26 年 12 月 27 日 (土)～平成 27 年 1 月 4 日 (日) …【休診】
- 平成 27 年 1 月 5 日 (月)～…【通常診療】

なお、救急診療については、平常どおり診療いたします。

※来院の際は、事前にお電話にてご連絡をいただきますようお願いいたします。

【TEL 0959-52-3000】

入院患者さんの付き添い・ご面会につきましては、通常どおりです。

※面会時間…午前 10 時～午後 8 時

ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



## 上五島病院 facebook ページを公開しています

上五島病院では facebook ページを公開し、イベントや講演会の情報、研修会や職員会活動の様子など上五島病院の取り組みについて発信しております。

今後も当院を身近に感じていただけるような情報の発信を心がけていきますので、興味のある方はぜひご覧ください。



↓↓↓上五島病院についてはこちら！

上五島病院 facebook ページ

 <https://www.facebook.com/kamigotohospital>

↓↓↓研修医のページも公開しています。

上五島病院 / 研修医 facebook ページ

 <https://www.facebook.com/kamigotohospital2>



## 災害医療訓練を行いました

10月4日(土)、医師や看護師を含む当院職員、新上五島町消防本部職員ら約230人が参加し、災害を想定した医療訓練を実施しました。

この訓練は、今年起こった韓国でのフェリー事故を受け、有川港付近でフェリーが座礁し、沈没の恐れがあるとの想定で行われました。



まず、事故発生の通報を受けた新上五島町消防本部が現場へ出動し、指揮本部・救護所を設置し、傷病者の緊急度や重傷度によって治療や後方搬送の優先順位を決めるトリアージを開始しました。傷病者が30名以上と多数発生したため、当院のDMAT(災害派遣医療チーム)が派遣要請を受けて、現場での救護活動を行いました。

院内では、事故発生の知らせを受け、多数の傷病者が発生する大規模災害として、院長を本部長とする災害対策本部を設置しました。本部長の指揮により、病院全体が災害モードに切替えられ、一般外来の診療を中止しました。また、各新設部門の立ち上げを行い、GM(副院長)を中心に被災患者の受け入れ体制が整えられました。



訓練では、短時間に多人数の患者が運び込まれると、トリアージを行う正面玄関前は瞬時に緊張感に包まれます。患者役の職員には予めそれぞれに設定された被災状況に応じたメイク(ムラージュ)が施されており、その30名ほどの模擬被災者を、傷病者の緊急度や重症度によってトリアージタッグと呼ばれるタッグを用いて識別し、治療や後方搬送の優先順位を決めてそれぞれの対応エリアへ振り分けます。各エリアごとに診療や処置等にあたり、医師や看護師が実践しながら訓練を行いました。



約2時間にわたる訓練は、八坂院長による訓練終了の宣言で幕を閉じました。

災害拠点病院に指定を受けている当院では、職員の危機意識の向上と、実際の災害に直面したとき、迅速かつ適切に対応できるように、このような大がかりな訓練を実施しております。今後、町や消防本部と連携しながら、引き続きこうした訓練を実施していきたいと考えております。

(災害対策委員 馬込 義信)



## 栄養管理室のオススメレシピ

# ～クルミ入り厚揚げとほうれん草の白和え～

豆腐の代わりに厚揚げを使った白和えです。クルミの栄養価に注目！！



### 【栄養価】（1人分）

エネルギー：151kcal/ 蛋白質：9.0g  
脂質：8.0g/ 塩分：0.5g

### 【材料】 4人分

- ・厚揚げ……………1個（250g）
- ・ほうれん草……1袋（約200g）
- ・クルミ……………15g
- ◎味噌……………大さじ1/2
- ◎砂糖……………大さじ1
- ◎醤油……………小さじ1
- ◎すりごま……………大さじ1

### 【作り方】

- ①ほうれん草は下茹でして、しっかり水を切り、食べやすい大きさに切る。
- ②クルミはフライパンで香ばしくなるまで乾煎りし、粗く刻む。
- ③厚揚げは油抜きし、手で崩して◎の調味料を加えて混ぜる。
- ④クルミとほうれん草を和えればできあがり。



### クルミのうれしい健康効果

- オメガ3（n-3系）脂肪酸という質の高い脂肪酸を多く含んでいます。悪玉（LDL）コレステロールと中性脂肪を減らす効果や血管を丈夫にしたり炎症を抑えたりする効果が期待できます。
- 美肌や老化防止に欠かせない抗酸化物質は、ナッツ類の中で質・量ともにトップです。美容と健康のために、日々のお食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

### 栄養士からのアドバイス

- 厚揚げを使うことで、豆腐の水切りの手間がはぶけて時間が経っても水っぽくなりません。コクがあるので、塩分少なめでも美味しいです。
- ほうれん草は、春菊や水菜に替えてもOKです。



# 平成26年12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
12月1日(月)		畑地先生 ★午前、午後			
12月2日(火)		畑地先生 ★午前			
12月3日(水)					原先生 午前
12月4日(木)	計屋先生 ★午前、午後				
12月5日(金)	計屋先生 午前、午後(～15時)				
12月8日(月)		駒澤先生 ★午前、午後		森先生 ★午前	
12月9日(火)		駒澤先生 ★午前	土居先生 ★午前、午後		
12月10日(水)					鍛塚先生 午前
12月11日(木)	松尾先生 ★午前、午後				
12月12日(金)	松尾先生 午前、午後(～15時)				
12月15日(月)		北岡先生 ★午前、午後			
12月16日(火)		北岡先生 ★午前	江口先生 ★午前、午後		
12月17日(水)					竹中先生 午前
12月18日(木)	竹原先生 ★午前、午後				
12月19日(金)	竹原先生 午前、午後(～15時)				
12月22日(月)		北岡先生 ★午前、午後		調先生 ★午前	
12月23日(祝)					
12月24日(水)					富村先生 午前
12月25日(木)	大庭先生 ★午前、午後				
12月26日(金)	大庭先生 午前、午後(～15時)				
12月29日(月)					
12月30日(火)					
12月31日(水)					

※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。

**平成27年1月の外来診療は、1月5日(月)からです。**



# 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 <del>セナ</del> /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 <del>セナ</del>	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。

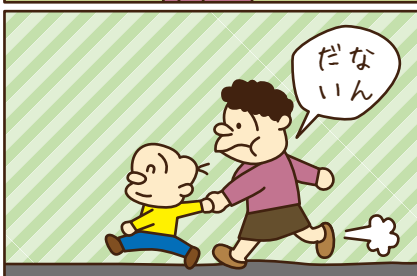
◎長大は長崎大学からの派遣の先生の診療です。予約ができない場合がありますので、ご了承ください。



# マンガ

## タ-坊

原作：(ウセ)



## — あとがき —

今年も押し迫って参りました。平成26年は、皆さまにとってどのような年だったでしょうか？

師走は忙しさに紛れ、ゆっくり振り返ることもせず新しい年を迎えがちですが、時には過ぎた1年間を思い出し、翌年をどのように過ごそうか考えるのも必要なことかもしれません。

師走が終わればお正月・・・お正月といえば、お年玉。子どものころは楽しみしていたお年玉も、大人になっていざあげる立場になると、どのくらいあげればいいのか、どの子にあげればいいのかなど気を遣います。子どもたちの喜ぶ顔を見るのは楽しみですが、その親にも気を遣わなければなりません。

お年玉のマナーについて考えてみましょう。

### ◆あげる金額◆

子どもによって、金額を変えるのが普通だと思います。乳幼児には1,000円程度、小学生なら3,000円程度、中学生からは、5,000円程度・・・など、ある程度の決まりを作って、毎年、決まりに従った金額をあげることが多いようです。ちなみに、「年齢÷2×1,000円」が相場という考えもあるようです。前年よりもお年玉が減っていた、というのは、いただく人にとって気分の良いものではないことは理解できますね。(笑)

### ◆記録しておく◆

いただいた時は、誰からのお年玉なのか、忘れないうちに金額を記録しておきましょう。

### ◆新券を使う◆

新年の最初の贈り物ですし、人に上げるものなので、新券が気持ちいいものです。年末は新券が不足しがちですので、12月に入ったらできるだけ早い時期に、お年玉に必要な分を少し多めに新券と交換しておきましょう。

### ◆終わりに◆

お年玉をいただいた時、すぐに中を開くのはマナー違反です。また、お年玉をいただいた時には、きちんとお礼を言うことを忘れずに。

それでは皆様、師匠も走る程忙しい月の師走ですが、体調を整えて頑張っていきましょう。

(奈良尾医療センター 松村)



### ○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>