

# かっ とっ ぽ

2015  
1月

平成 27 年 1 月 1 日号 毎月発行 No.114

## 目次

- P1・2 — 年頭のご挨拶
- P3 — インフルエンザと風邪の違いについて
- P4 — お餅のカロリーを知ろう！
- P5 — 特診外来予定表
- P6 — 有川医療センターより
- P7 — あとがき / マンガ ター坊

今年もよろしく  
お願いします



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

—平成 27 年 年頭のご挨拶—

## 病院機能の充実、健診受診率の向上、 地域包括ケア体制の構築を目指します

長崎県上五島病院 院長 八坂 貴宏



あけましておめでとうございます。年頭にあたり、新年のご挨拶を申し上げます。皆様には、おすこやかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、日頃より、地域の保健・医療・介護・福祉の活動に対してご理解、ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、上五島の地域医療体制は平成 23 年までに医療機関の再編成がなされ、上五島病院を基幹病院として、病院から診療所へ機能分担された有川ならびに奈良尾医療センター、そして新上五島町立診療所 3 か所と連携を取りながら、継続的に運営がなされています。医師、看護師不足は未だ大きな課題ですが、島からの情報発信、奨学金制度や本土との人材交流などで、少しずつ解決の方向へ進んでいると思います。今後も医療人材確保には注力して参ります。人材育成の観点では、医師の専門医取得や認定看護師が増え、疫学研究や看護研究も積極的に進めています。これは、医療の質の向上にも繋がると考えていますので、これからもしっかりと取り組みます。また接遇トレーナーの育成、QC (Quality control) 活動など、接遇向上や業務改善にも取り組んできました。今年さらなる向上を目指して、職員一同頑張ってお参ります。

上五島病院の診療機能充実のため、平成 26 年に増改築を行う予定でしたが、計画変更等により、平成 27 年に実施することになりました。その目的は、外来診察室の増設、待合フロアの拡大、外来化学療法室の設置、心臓血管カテーテル室の創設、地域医療連携室の移設です。現在、診療室や待合が狭く、空調の老朽化などもあり、大変ご迷惑をお掛けしています。改築とともに、電子カルテシステムの更新も図り、案内掲示の詳細化や待ち時間の短縮にも努めていきたいと考えています。また、医療再編時の懸案であった入院患者さんの家族の宿泊室を設置する予定としています。工事中（平成 27 年 2 月～平成 28 年 1 月を予定）はご迷惑をおかけしますが、ご協力を宜しくお願い致します。

新上五島町国民健康保険の被保険者の特定健診受診率は、平成 23 年には 32%まで低下しました。新上五島町は県内で最もがん死亡率が高い自治体で、高血圧、糖尿病などの生活習慣病も多く、病気の早期発見や早期治療は極めて重要です。また、高齢者が介護を要しないで元氣な老後を迎えるためには、自分の健康状態や病気を知り、生活習慣を管理、維持することが大切です。現在、町と協力して地域の公民館で『新上五島町健康道場』を開催し、皆さんに健診受診の必要性、生活習慣改善（運動、食事、喫煙や飲酒など）の重要性についてお話をしています。診療所でも健診受診率を確保し、かかりやすい体制を作っています。是非、年に 1 度の健診受診をお願い致します。



地域包括ケアシステムは、高齢者の多い地域で予防・医療・介護・福祉の連携を取りながら、高齢者が元気に安心して暮らせる生活環境を作ろうとするものです。お年寄りが自立して生活するには、身体的介護や介助が必要です。また急な病気で病院に入院した後は、自宅で生活できるか、介護保険の利用はどうかなど、たくさん問題が発生します。これを解決して、高齢者の生活を支えるために、行政（新上五島町、保健所）、医療機関、介護福祉施設（老人保健施設、老人ホーム、グループホームなど）、そして地域の皆さんが協力、連携して、支援体制の仕組みを作ることが必要になります。平成25年には、すべての職種の方々に参加いただいた連絡会並びに検討会を10回ほど開催し、平成26年には、新上五島町在宅療養体制検討協議会ならびに地域包括ケアネットワーク専門部会が設置されました。新上五島町在宅療養体制検討協議会は、在宅療養や地域看取りの仕組み作りを行う協議会で、地域包括ケアを実践していくための多職種間の連携を図る機関にもなります。地域包括ケアネットワーク専門部会は、その下部組織で実務者間での協議を行い、地域ケア会議の開催や多職種連携のコーディネートを行います。今後、地域に応じた（およそ中学校校区単位になると考えられますが）医療・介護連携体制ができるように、地域ケア会議が開催され、地域の皆さんとも意見交換しながら、ケア体制確立、各施設間や職種間の連携強化、情報共有が進められる予定です。ご協力をよろしくお願い致します。なお、窓口（事務局）は、新上五島町地域包括支援センター、上五島病院地域医療連携室となっています。ご意見、ご質問があればこちらへご連絡頂きたいと存じます。



国は消費税増税を先延ばししたことから、今後社会保障費の増大を食い止めるために、医療・介護への公的負担を減らす方向に舵を取ろうとしています。新上五島町は県内で2番目に高齢者の多い町であり、その影響は少なくないと考えています。これから将来の医療・介護のかたちを作っていく上で、公（おおよけ）に期待するだけでなく、地域の皆さんそれぞれが、どうしたいか、どうしていくかを考え、アイデアを出しあい、行政や医療・福祉関係機関を動かすことも必要ではないかと思います。また、医療・介護の従事者は大変不足しています。地域の方々がボランティアとして協力いただければ、体制変革には大きな力になるでしょう。是非、医療機関・医療職と町・行政職、そして地域社会・住民とが三位一体となって、医療・医療・介護・福祉の仕組みの作りを発展させて頂きたいと思います。

最後に、この新しい年がより佳き年になるよう心より祈念いたしまして、挨拶とさせていただきます。

（2015年1月1日）

用語：

■QC（Quality control）活動

「医療の質を向上、保持するための業務行程の管理・改善を行う」「患者さんと医療従事者の満足度を向上させる」活動のこと。

■新上五島町地域包括支援センター

介護保険で定められた、地域住民の保健・福祉・医療の向上、虐待防止、介護予防マネジメントなどを総合的に行う機関。新上五島町役場内にある。

[電話番号 0959-53-1121]

■上五島病院地域医療連携室

地域の保健・医療・福祉機関の連携や入退院に関わる相談、医療保険や介護保険に関する相談などを総合的に行う機関。上五島病院内にある。

[電話番号 0959-52-3000（病院代表）]



## インフルエンザと風邪の違いについて

インフルエンザがテレビで放送される時期になりました。上五島では学校での流行を前に終業式を向かえることができました。一安心しているところです。

しかし、上五島地区では12月25日現在までに168人のインフルエンザ患者が診断されています。10月後半にいくつかの学校で流行しましたが、学校の早い対応と患者家族の皆さんのご尽力で限局化、沈静化させることが出来ました。生徒間ではかなり強い伝播力を認めていましたが、家族内伝播は強くはありませんでした。12月中旬より流行再開となつてまいりましたが、成人中心に拡大しております。

軽い症状であることも特徴です。1日で解熱、いえ無熱の方もいらっしゃいます。症状が軽い場合、感染者自身も気付かないことがありますので、感染拡大が強く問題になります。軽症例が多い反面、数名の高齢インフルエンザ患者が発生しています。高齢者間の拡大は何とか避けたいと考えておりますので、ご協力を宜しくお願いします。



さて、本題に入りますが…「インフルエンザと風邪の違い」…。一般に言われているのは、『感染力の強さ』です。ただ、感染力自体は一般の風邪などと大きな差はないのです。1人の患者が何人に伝播するか…という数値があります。一般的には1.4人くらいと言われおり、記憶に新しい新型インフルエンザの時ですら、2前後の数値でした。感染力と言う表現が難しいのですが、実は潜伏期間が短いのが最大の問題です。インフルエンザの潜伏期間は0.5~5日と言われおり、1~2日が主です。毎日倍々で患者が発生してきます。単純に言うと1人患者が発生すると、10日後には1000人を超えてくる可能性があると言うことです。感染力の強さ…とは、患者数の増加を指していると思います。

症状についてですが…これも、重篤な続発症さえ起こさなければ…単なる風邪と変わりありません。治ってしまえば、普通の風邪…むしろ特効薬があるため、早く治ります。ただし、続発する合併症の発生頻度がやや高いです。インフルエンザによる高齢者の超過死亡という調査項目があります。インフルエンザにより、直接的ではなく間接的に死亡者が増えたという数値ですが、1シーズンで数百~数万人の超過死亡が発生します。心臓病や呼吸器疾患、糖尿病、透析患者など、感染により重篤化しやすい患者さんが、インフルエンザにより持病の悪化を招いてしまいます。一般の風邪では集団感染という発想がないので、この点だけでもかなり怖い感染症ということになります。



人に感染させてしまう期間の長さも問題です。熱が下がれば大丈夫という訳ではなく、感染から約5日間は人に伝播させる力を持っています。インフルエンザの感染予防の最大のポイントは、感染したら身を隠すことです。「俺は大丈夫だから…」と言いながら、周囲に伝播させていくというのが最も怖いことです。自分からインフルエンザを伝播させた繋がりの中には、持病を持った高齢者、幼少児、妊婦など…、感染により重篤な症状を引き起こす可能性がある人がいるということを、忘れずにいて欲しいと思います。

(上五島病院 小児科 小森 一広)

感染予防のため、  
外出時はマスクをして、  
帰宅したら手洗い・うがいを  
しましょう！



栄養管理室のオススメレシピ 新春特集



お餅のカロリーを知ろう！



お餅は、年末年始によく食べるものの代表格。みなさんは、どのような食べ方が好きですか。この時期は、お餅のカロリーを知っておくと体重管理をしやすくなるかもしれません。

- **切り餅 1個 [50g]…120kcal**
- **丸餅 1個 [35g]…80kcal**
- **米飯 50g ……80kcal**
- **かんころ餅 1切れ [30g (1本300gを10等分)]…約80kcal**
- **かんころあん餅 1個 [110g]…約250kcal**

**磯辺もち 124kcal**

- ・餅 50g
- ・海苔 1枚
- ・醤油 小さじ1



たんぱく質 3.0g  
炭水化物 26g  
塩分 0.9g

**きな粉もち 166kcal**

- ・餅 50g
- ・きな粉 小さじ2
- ・砂糖 小さじ2



たんぱく質 4.3g  
炭水化物 33g  
塩分 0g

**あんこもち 205kcal**

- ・餅 50g
- ・つぶあん 40g



たんぱく質 3.9g  
炭水化物 45g  
塩分 0.1g

**おしるこ 336kcal**

- ・餅 50g
- ・つぶあん 100g
- ・塩 0.1g



たんぱく質 8.7g  
炭水化物 74g  
塩分 0.2g



**からみもち 127kcal**

- ・餅 50g
- ・おろし大根 20g
- ・醤油 小さじ1

たんぱく質 2.7g  
炭水化物 27g  
塩分 0.9g

**納豆もち 140kcal**

- ・餅 50g
- ・納豆 10g
- ・醤油 小さじ1/2

たんぱく質 4g  
炭水化物 27g  
塩分 0.4g

**砂糖醤油もち 157kcal**

- ・餅 50g
- ・砂糖 大さじ1
- ・醤油 小さじ1

たんぱく質 2.7g  
炭水化物 34g  
塩分 0.9g

栄養士からのアドバイス

- 砂糖は小さじ1杯で12kcal、大さじ1杯で35kcalです。白餅でも、お砂糖をつけすぎると、かんころ餅よりもカロリーが高くなります。
- 食べ方もいろいろで、とってもおいしいお餅ですが、ご飯に比べて容量が小さいので食べすぎには注意しましょう。食事でお餅を食べるときはご飯などの主食を減らして、おやつに食べるときは次の食事でも主食を減らすようにするとバランスがとれますよ。



# 平成27年1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
1月1日(元日)					
1月2日(金)					
1月5日(月)		駒澤先生 ★午前、午後			
1月6日(火)		駒澤先生 ★午前	土居先生 ★午前、午後		
1月7日(水)					原先生 午前
1月8日(木)	鹿子木先生 ★午前、午後				
1月9日(金)	鹿子木先生 午前、午後(～15時)				
1月12日(祝)					
1月13日(火)		山口先生 ★午前		森先生 ★午前	
1月14日(水)					鎌塚先生 午前
1月15日(木)	竹原先生 ★午前、午後				
1月16日(金)	竹原先生 午前、午後(～15時)				
1月19日(月)		北岡先生 ★午前、午後		調先生 ★午前	
1月20日(火)		北岡先生 ★午前	江口先生・土居先生 ★午前、午後		
1月21日(水)					竹中先生 午前
1月22日(木)	松尾先生 ★午前、午後				
1月23日(金)	松尾先生 午前、午後(～15時)				
1月26日(月)		畑地先生 ★午前、午後			
1月27日(火)		畑地先生 ★午前			
1月28日(水)					富村先生 午前
1月29日(木)	大庭先生 ★午前、午後				
1月30日(金)	大庭先生 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。

**平成27年1月の外来診療は、1月5日(月)からです。**

有川医療センターより



## 禁煙外来について

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。  
今回は禁煙外来についてご質問の多い内容と回答をまとめました。  
禁煙外来に興味がある方はご参考にしていただければと思います。

### 禁煙外来Q&A

#### Q1. 禁煙外来を受診するには予約が必要ですか？

- A. 予約が必要（電話でも来所でも可）です。その際に受診日を決めます。  
なお、平成26年度からは火曜と金曜の16時～17時に禁煙外来を行っております。



#### Q2. 禁煙外来は保険が適用されると聞いたのですが、条件はありますか？

- A. 下の①～④の条件を全て満たしている方は、保険診療での禁煙治療が可能です。
- ①直ちに禁煙しようと考えている。
  - ②ニコチン依存症に係るスクリーニングテスト（TDS）でニコチン依存症と診断されている。
  - ③[1日の喫煙本数]×[喫煙年数]が200以上である。
  - ④禁煙治療を受けることを文書により同意している。
- 上記4つの条件を満たした患者さんに対して保険による診療を行います。



#### Q3. 治療の期間及び受診回数ほどのくらいですか？

- A. 治療期間は初回受診日から12週間までで、その間に計5回受診していただきます。  
（補足）一度治療に失敗して再度保険診療にて禁煙治療を行うには、治療開始日から1年を超えていることが条件になります。



#### Q4. 治療代（初診時～治療終了時まで）ほどのくらいですか？

- A. 3割負担の方は薬代含めて2万前後かかります。  
※薬は院外処方です。上記金額は薬局でお支払いいただく薬代も含めております。



#### Q5. 禁煙外来診療開始から現在までの受診患者数は？

- A. 当センターは平成22年4月1日より禁煙外来を開始しました。  
今日に至るまで231名の患者さんが禁煙外来を受診されました。



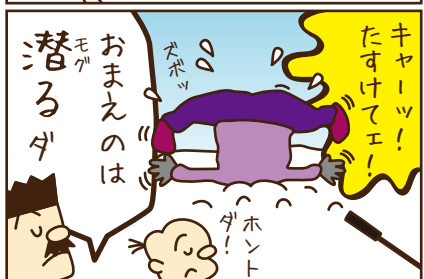
禁煙をお考えの方、興味がある方は当センターの禁煙外来をご利用になってはいかがでしょうか？  
何でもお気軽にご相談下さい。【電話：0959-42-0320】

（総務医事係 大瀬良）



# マンガ

原作：(ウセ) ター坊



## — あとがき —

あけましておめでとうございます。  
 厳しい寒さが続く中、新しい年を迎え皆様はお正月をどのように過ごされましたか？ 私は、「今年はどうな年になるのだろうか？」とか「今年こそは・・・」とちょっぴり根拠のない期待をふくらませています。やはり、人間ただ年をとるのではなく、それなりに進歩もしなくてははいけません。そこで、1年の小さな目標を立ててみました。(あくまで1年ですが)



【目標その①】お風呂上がりに、ストレッチ・腰痛体操をする。→(疲れて早く寝る)

【目標その②】毎朝、30分早く起きる。→(時間が出来るので朝食を作る)

【目標その③】朝食を菓子パンからご飯に変える。→(カロリーの減少?と経費節減)

【目標その④】500円貯金をする。→(目標5万円)

【目標その⑤】5万円で、12月に1泊2日の温泉旅行に行く。

どうでしょう。健康と実益を兼ねた完璧な計画が出来ました。あとは、500円貯金の缶を買って実行するのみです。どうか皆様、私が目標を立てたことさえ忘れてしまわないよう、お声かけをお願いします。

最後になりましたが、昨年同様、上五島病院情報誌“かつとっぽ”をご愛読頂きありがとうございます。

私たちは、今年も地域の皆様に少しでもお役に立つ正しい知識と信頼できる情報を提供できたらと考えております。今後も“かつとっぽ”同様、上五島病院をよろしくお願いいたします。

(広報委員会 浜町・馬込)



### ○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>