一般社団法人 日本海員掖済会
長崎掖済会病院

ご自由にお取り下さい

長崎エキサイだより

Nagasaki Ekisai dayori

発行人：長崎掖済会病院広報

http://ekisaikai-nagasaki.jp/

VOL.16
2016.12.5

広報委員撮影

CONTENTS

副院長ご挨拶…… 2
祝優勝　病院対抗ソフトボール大会…… 3
災害支援看護活動に参加して…… 4
師長あいさつ…… 5
部署紹介 ～長崎掖済会病院地域連携室　ご紹介～ … 5
腰痛改善！ ～見直そう姿勢＆ストレッチ～ …… 6
作業療法(OT:Occupational Therapy)とは？ …… 7

ホームページもご覧下さい。

● 長崎掖済会病院理念 ●

私たちは「掖済」の心で皆様と接します。
「掖済」とは、病む人の腋（わき）に手を添えて救い導くこと

基本方針

1．質の高い医療と人格を尊重する医療を目指します。
2．納得のゆく説明をいたします。
3．心休まる、安心できる看護を行います。
4．暖かく、明るく、誠意をもって皆様と接します。
5．職員同士、助け合い、協力しあいます。

副院長ご挨拶

副院長　草野　裕幸

皆様こんにちは。掖済会病院外科の草野です。『長崎エキサイだより』も広報委員の皆さんの御尽力で第16号の発刊となり、号を重ねるごとに紙面も益々充実してきていますが、今回の私の分は、病院や医療とは離れて、全く関係のないお話しをしてみたいと思います。暫くお付き合い下さい。

今を去ること10年前、2006（H.18）年に財団法人日本城郭協会が、文部科学省・文化庁の後援と全国の城郭ファン・専門家の協力の下『日本100名城』を選定しました。近世城郭の国宝・世界遺産の姫路城（兵庫県）や国宝・松本城（長野県）などの現存天守はもちろんのこと、日本のマチュピチュとも云われる天空の城・竹田城跡（兵庫県）や荒城の月でも有名な岡城跡（大分県）など建築物のない石垣のみの城跡や、吉野ヶ里（佐賀県）や多賀城跡（宮城県）などの古代の遺跡も含まれており、各都道府県毎に数城が選定されています。ちなみに長崎県からは『島原城』（Photo.①）と『平戸城』の2城が選ばれています。また2007（H.19）年6月からは、各城にスタンプが設置され、スタンプラリー（Photo.②）も楽しめるようになっています。

最近は城跡もよく整備されており、山城でも比較的近くまで車で行けるところもありますが、延々と歩き続けてやっと本丸跡にたどり着く、というところもあります。掖済会・名城ファンクラブ（とはいっても、会員は小生と、3月末に退職した中田雅也医師の２人のみですが…）では、暇をみつけては全国の城・城跡を駆け巡り、現時点で『日本100名城』は80数城、その他の城も含めると120余城に登城しました。

お城に興味のない方には退屈な話しかもしれませんが、実際に天守閣や石垣を観て廻るのにあわせて、事前にその城（城跡）の歴史や築城主、構造、周辺情報などを調べるのも楽しみのひとつです。

皆さんも、『日本100名城公式ガイドブック』（Photo.③）と『スタンプ帳』（Photo.④）を片手に、お城巡りを堪能されては如何でしょうか。

（PS：今年４月に発生した熊本地震では熊本城も甚大な被害を蒙りました。昭和35年に再建された外観復元天守の瓦や石垣の崩落に加え、築城当初から残っていた重要文化財の東十八間櫓・北十八間櫓が倒壊したのはまさに痛恨の極みです。現存櫓で重文の宇土櫓の被害が軽微であったのがせめてもの救いでした。一日も早い復旧・復元をお祈りしております。）

【用語・註】

現存天守：江戸時代またはそれ以前に建設され、現代まで保存されている天守。

１２城：弘前城、松本城、犬山城、丸岡城、彦根城、姫路城、松江城、備中松山城、丸亀城、伊予松山城、宇和島城、高知城

・復元天守：文化庁が定めた再建についての基準（内部図面の存在、外観：図面 or 古写真が存在、妻側・平側が判明）を満たし、史実と全く同じ位置に、同じ外観と内部構造で、当時と同様の材料を使用して再建されたもの。

・外観復元天守：史実とおおよそ同じ位置に、外観のみほぼ同じ姿で再建されたもの。

・復興天守：位置、規模は史実とほぼ同様でありながら、外観が史実とは異なる姿で再建されたもの。

・模擬天守：位置、規模、外観ともに史実とは異なって再建したもの。

・天守風建造物：城跡ではない場所に建てられた天守

Photo.①・島原城

Photo. ②・スタンプラリー

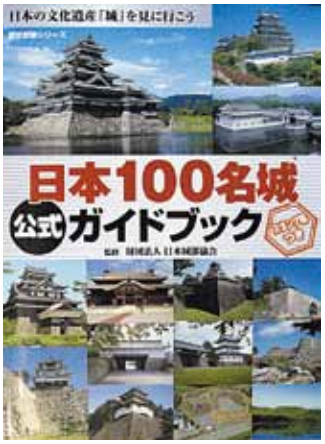


Photo. ③・ガイドブック

Photo. ④スタンプ帳

祝優勝　病院対抗ソフトボール大会

平成28年9月22日に藤村薬品株式会社主催の第55回病院親睦ソフトボール長崎地区大会が行われました。当院ソフトボールチームも18歳～63歳までの男女各選手が、部署の垣根を越えて明るく元気にプレーしました。普段は関わる機会が少ない他部署の職員との交流を目的として、当院も毎年この大会に参加させていただいています。この日のために業務終了後や休日に練習を重ねた結果、6年ぶりに長崎地区大会で優勝することができました。

11月3日に行われた県大会では、各地区の予選を勝ち上がったチームとの対戦とあって、思うような結果が残せませんでしたが、珍プレー好プレーが連発する楽しい大会となりました。

この経験で日常業務が少しでも円滑に進んでいければと思います。

災害支援看護活動に参加して

主任看護師　中　馬　恭　子

5月17日から20日までの3泊4日の日程で西原村小学校の避難所に行ってきた。

小学校の体育館では約120名の方が避難生活をしていた。コミュニティーは設立され、他県からの行政支援も入り、とてもまとまりのある避難所であった。

しかし、支援物資、食事、入浴など制限があり生活はいつまで続くかわからないといった状況であった。その中で私たちは健康状態のチェックと、環境整備として食事や水の残したものを確認し廃棄するように、手指衛生を声掛けしてラウンドを行い感染防止に努めた。避難所の朝夕の掃除、トイレの衛生チェックラウンドも行った。看護よりも生活の援助が主な活動となった。短い期間でも顔を覚えてもらい、皆さんからもいろいろ話を聞くことができた。24時間避難所に看護師が居るという事は安心という言葉をいただいた。これからも支援活動を続けたいと思うと共に熊本の復興を祈願する。

左：中馬看護師

師長あいさつ

看護師長　長田理香

平成10年に新人看護師として掖済会病院に就職しました。４階病棟での勤務は３年目になります。

４階病棟は主に整形外科疾患の患者様が多く、手術もほぼ毎日行われています。安全で確実な手術前後のケアを行い、患者様に安心して頂けるよう、身体的精神的な痛みを早く緩和できるよう、スタッフと共に患者様に寄り添っていきたいと考えております。病棟師長としてまだ未熟であり、皆様にご迷惑をおかけしています。皆様との関わりから得る喜びや気付きを大事にしながら、一生懸命頑張ります。宜しくお願い致します。

部署紹介 ～長崎掖済会病院地域連携室　ご紹介～

食欲の秋、読書の秋、勉強の秋、スポーツの秋、芸術の秋…皆様はどのような秋をお過ごしでしょうか?

長崎では10月7日から9日までの3日間、長崎くんちが行われます。

近くの踊り町でも本番さながらの熱い稽古が行われていました。

そんな長崎市樺島町より長崎掖済会病院地域連携室をご紹介いたします。

長崎掖済会病院地域連携室では地域の医療関係との連携、入院や転院の相談または入院中に伴う様々な心配事や不安などについて相談をお受けしています。その他連絡・調整や問題解決のお手伝いをさせて頂いております。

現在、地域連携室は医師1名、看護師１名、医療ソーシャルワーカー２名でそれぞれの業務を行っております。

【主な業務内容】

- □ 紹介患者様の受け入れ調整
- □ 入院患者様の転院相談・連絡・調整
- □ 各種福祉制度について
- □ 地域医療機関への情報提供・連絡・調整
- □ 退院後の在宅生活に対する不安への相談・指導
- □ 福祉施設の紹介

当院は急性期病棟と地域包括ケア病床があります。今後は地域包括ケア病床のベッド数を増やし病棟単位で運用していく予定です。前方・後方支援ともに院外・院内との連携を強化・充実できるように連携室一同取り組んでおります。お気軽にご相談下さい。

【地域連携室】
相談時間：平日(祝日を除く)　8:30～17:00
ＴＥＬ:０９５-８２４-０６１０(代　　表)
ＦＡＸ:０９５-８９５-８８４２(連携室直通)

【担当スタッフ】

医　　師：草野　裕幸（右上）
患者様の気持ちに寄り添う治療・支援ができるように、連携に努め頑張っています。

主任看護師：野原　美佐子（左下）
いつもご紹介ありがとうございます。お気軽にご連絡、お待ちしております。

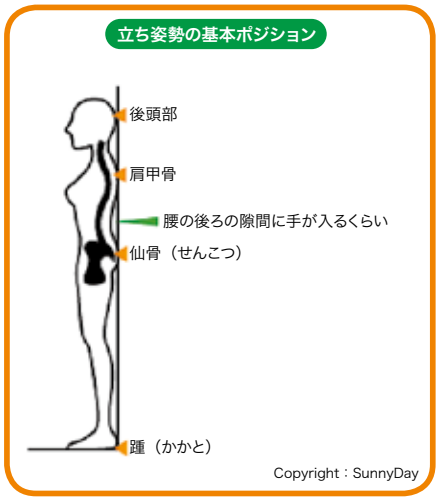
ＭＳＷ：黒田　聖子（右下）
患者様・御家族様と笑顔で接するように心がけています。

ＭＳＷ：藤原　隆人（左上）
今年1月より当院地域連携室に勤務しております。公私とも超マイペースに頑張ります。よろしくお願い致します。

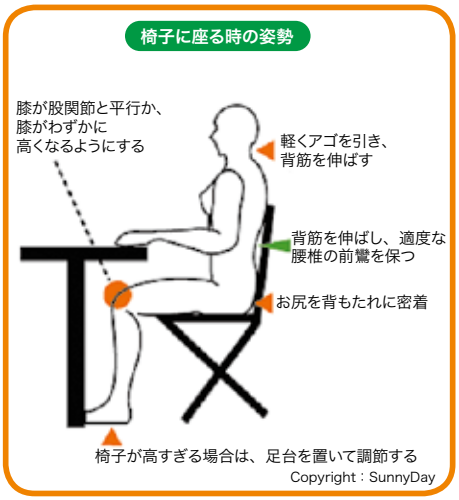
腰痛改善！　～見直そう姿勢＆ストレッチ～

腰痛に悩む日本人は約10人に１人といわれており、一生のうちに腰痛を発症する割合は90%のためほとんどの人が腰痛を発症しているのが現状です。腰痛軽減の一歩として、日ごろの姿勢を見直し正しい骨の位置・筋肉の使い方をしましょう。

◎ 立 位 姿 勢 ◎



◎ 坐 位 姿 勢 ◎



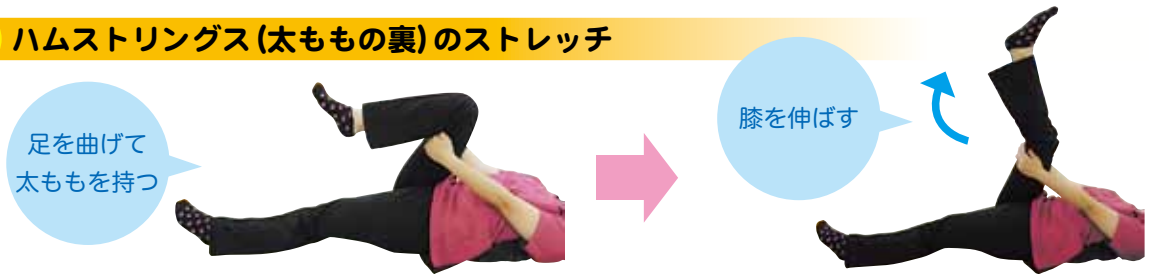
＜ストレッチ＞

腰を支えている筋肉には脊柱起立筋、大殿筋、梨状筋、腸腰筋、腹斜筋、腹横筋などがあります。これらが硬くなっていると上のような正しい姿勢を保持するための筋活動が正常に行えなくなります。また筋肉は骨に付着しているため硬くなると骨の位置までずれてしまい、そのずれにより腰痛が発生してしまいます。

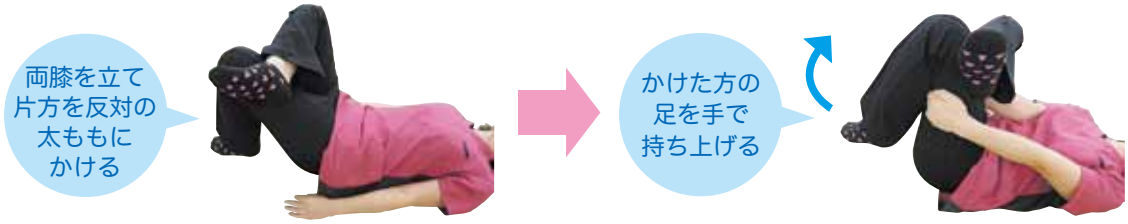
ストレッチを行い硬くなった筋肉をほぐしましょう。

※ストレッチは10秒以上行う。※激しい痛みが出た場合はやめてください。

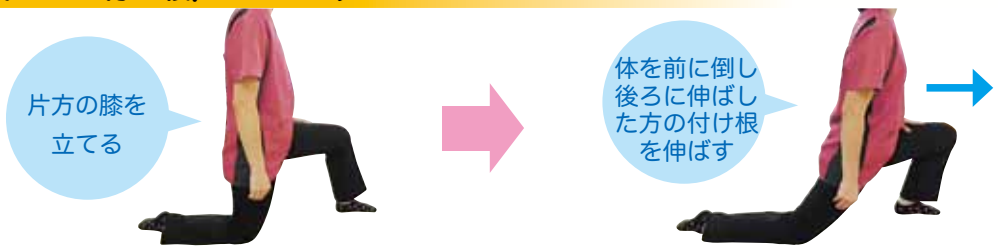
1 ハムストリングス（太ももの裏）のストレッチ



2 梨状筋（おしり）のストレッチ



3 腸腰筋（太ももの付け根）のストレッチ



4 腰部のストレッチ

作業療法(OT:Occupational Therapy)とは？

作業療法士　**本田　拓也**

「**作業療法**」とは、身体または精神に障がいのある方に対し、その人らしい生活をしていくために必要な動作や社会に適応するための能力の回復を目指す治療です。

身体機能や精神機能、認知機能、日常生活の状況などを評価、検査を行い把握し、様々な「**作業活動**」を用いて治療を行っていきます。

「**作業活動**」というと漠然としてわかりにくいかもしれませんが、ここでいう「**作業活動**」とは日常生活動作（食事、整容、排泄、入浴など)、日常生活関連動作（炊事、家事、買い物、公共交通機関の利用など)、遊びや趣味活動など様々な作業を指します。その人らしい、またその人に必要な作業活動を提供しリハビリを実施します。

現在(2016年10月)当院では４名の作業療法士(１名産休中)が働いています。些細なことでも構いません、日常生活動作のなかでお困りのこと、認知症や精神的にお困りのことがあれば気軽にご相談下さい。

1．日常生活に関連した動作の練習、調理訓練の場面

2．手作業、趣味活動

3．認知症・精神機能、上肢機能の評価

4．自助具（日常生活をより快適に送るための工夫した道具）の提供など

5．リハビリ室

■診療のご案内

診療時間　8：40～12：00　13：00～17：00
受付時間　8：00～11：30　13：00～16：30
休 診 日　土曜日、日曜日、祝祭日、創立記念日（10月23日）
年末年始（12月28日午後～1月3日）
※但し、急患の方は何時でも診察いたします。
面会時間　10：00～20：00

■はじめて受診される方へ

お持ちいただくもの
- ●健康保険証
- ●紹介状（他医院から紹介の方）

■再　診　の　方　へ

お持ちいただくもの
- ●診察券
- ●健康保険証（毎月初回受診時）

■診療担当表

内科		月	火	水	木	金
	午　前	松　尾	宮　川	赤澤／蓮把	松　尾	宮　川
		岩　見	中　川	峰　松	岩　見	竹　本
			松　尾	岩　見	中　川	
				高　谷		
	午　後	宮　川	矢　嶌	中　川	矢　嶌	岩　見
		矢　嶌	宮　川			松　尾

※赤澤医師、蓮把医師…週によって診察医が変わります。

外科		月	火	水	木	金
	午　前	草　野	吾　妻	草　野	吾　妻	辻
	午　後	草　野	吾　妻	草　野	吾　妻	辻

※午後の診察は手術や検査の為、休診や診察医が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。

整形外科		月	火	水	木	金
	午　前	末　広	今　村	末　広	今　村	末　広
		姫　野	内田（予約）	姫　野	内　田	内　田
	午　後	休　診	休　診	末広（予約）	姫野（予約）	休　診

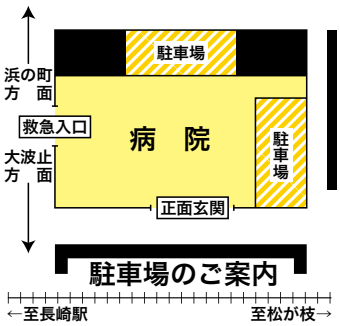
皮膚科		月	火	水	木	金
	午　前	一ノ宮	西　本	一ノ宮	一ノ宮	西　本
	午　後	西　本	一ノ宮	西　本	休　診	一ノ宮

泌尿器科		月	火	水	木	金
	午　前	草　場	草　場	金　武	金　武	草　場
	午　後	草　場	草　場	休　診	休　診	草　場

※月曜日・火曜日・金曜日の午後からも手術や検査の為、休診となる場合がありますので、ご了承下さい。

■長崎掖済会病院案内図

人間ドックおよび個人検診についてもお気軽にお問い合わせ下さい。

- 大波止電停より徒歩３分
- 大波止バス停より徒歩２分
- 大波止ターミナルより徒歩５分
- 浜の町アーケードより徒歩10分

〒850-0034
長崎県長崎市樺島町５番16号
TEL(095)824−0610
FAX(095)822−9985
E-mail:info@ekisaikai-nagasaki.jp