



公益社団法人 日本海員救済会
長崎救済会病院

「長崎エキサイだより」はWEBサイトでもご覧いただけます



長崎エキサイだより

NAGASAKI EKISAI DAYORI

VOL. 33

TAKE FREE

長崎救済会病院
広報誌

「長崎エキサイだより」



CONTENTS

事務部長挨拶	P2
心のケアについて考える	P3
言語聴覚士について	P4
新人紹介・「人と人」	P5

長崎救済会病院理念

私たちは「救済」の心で皆様と接します。
「救済」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. 温かく、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。

Greeting

「健診と生活習慣の改善と …テレビ体操」

事務部長
平 直也



健診と生活習慣の改善は、“健康維持・病
気予防の為の重要な要素のひとつ”と言わ
れています。

定期的な健診は、自分の健康状態をチェッ
クできる機会となりますし、生活習慣の
改善は、日常生活をより良く送るための
具体的な行動を促します。

また、生活習慣病など自覚症状がなくとも
進行する病気もある為、再検査 / 精密
検査を面倒がらないことも大切です。

健康は一生の宝というものの、健診結果
をきちんと受け止め、生活習慣改善を継
続するのはなかなか難しい。

どうすれば良いのでしょうか？

- ① 小さな目標を立て、できることをする。
例えば…毎日 8,000 歩でなく、毎日 10 分
だけは歩く。階段を歩く。
- ② モチベーションを維持する。例えば…
続けられそうと思う何か楽しみを見つける。
大事な人のために頑張る。なぜ改善
しないといけないかを自身に問いかける。
このままでは肺機能が低下し COPD に
なってしまう～だから続ける。
- ③ 周りのサポートを得る。例えば…思い
切って周りの仲良い人に話をしてみる。
たまに励ましてもらう事ができるかもしれ
ない。

先日の健診結果では、私も複数の D 項目
(精密検査が必要)がありました。

食生活の改善・睡眠の質向上・適度な運
動習慣・ストレス軽減など、大事なこと
だ…と分かっているのですが、良くはな
いと分かりながら寝る前に甘いものを食
べてしまう…。

適度な運動習慣という点では、「NHK テレ
ビ体操」も良いと思います。ピアノ演奏に
合わせてオリジナル体操とラジオ体操を
行っており、古き良き時代感があります
し、毎日定時(6 時 25 分から 10 分間)に
流れるのも習慣化しやすい。視覚的であ
るし、全身運動で結構きついのですが、自
分のペースでもできます。

以前は朝の時間に余裕があったため、出
勤前テレビ体操をしていました。数年前
まではレオタードの女性だったのですが、
半袖 T シャツ・短パン・スポーツタイツ
になり、今は男性が加わり男女計 5 名の
混合になり…テレビ体操も、多様性やジェ
ンダーレスなど時代を反映して変わって
ゆくのだなあと思いつつ…

手軽で続けやすく健康に役立つテレビ体
操。皆さん、いかがでしょうか？

「日頃から自分を過信しない。日々の習慣
が明日の自分の健康を作る。」と戒しめつ
つ、しかし「生活習慣の改善は一朝一夕
にはいかないのもの」であり、「継続失敗
してもまた挑戦しよう。」という心持ちで、
ぼちぼちテレビ体操をやっています。



「心のケアについて考える」

外来 岡 奈央子



私は、外来・入院支援室で働いています。医療接遇について勉強していて心に残った話を紹介したいと思います。まず、医療接遇って？接遇はよく聞きますが医療がつくと、どうでしょうか？患者さんが何を求め、何をしたいと望んでいるのか推察し、患者さんの喜びや不安、痛みや苦しみを想像して、その気持ちに寄り添い応えるために行動することとあります。ここで、私が目にした記事の話をしたいと思います。手術のために入院した時の嫌な思いや術後の不安を話した後に「病院は病気を治すのは当たり前でしょう。私たちはそんな当たりの事だけを期待して病院に行くんじゃない。心のケアを求めて病院に行くんです。」という話がありました。

患者さんは、「病気を治すことは当たり前」で「心のケア」を求めているということに改めて感じました。病気に対しての治療や看護は当たり前。



診察に来た患者さんに待合室での声かけ、すれ違うときに笑顔で挨拶、分からないことや不安に感じていることは無いかなど、声をかけて話をする。小さな思いやりを積み重ねていくことが大切だと思います。

私たち医療従事者にとっては病院にすることが当たり前の事ですが、患者さんにとっては病気という不安を抱え病院に来られます。患者さんの置かれた状況や立場を考え、求めていることを想像し、寄り添う気持ちで行動することの大切さ。私たちが目を合わせず、バタバタしていると忙しそうと遠慮させてしまいます。目を見て話す・聞くことが心のケアへ第一歩です。

「この病院に来れば話を聞いてくれる」「説明は丁寧で分かりやすい」「職員が笑顔」「また何かあったらこの病院がいい」と思ってもらえる外来を目指していきます。私たち看護師や病院で働く全ての職員が患者さんに寄り添う気持ちを心がける事でよりよい病院になっていくのではないかと思います。



言語聴覚療法室を開設しました！

令和 6 年 4 月よりリハビリテーション科に言語聴覚室が開設しました。令和 4 年 9 月よりリハビリテーション科に言語聴覚士が配属され、コミュニケーションや食べる事に問題がある方の支援を行って来ました。現在 2 名の言語聴覚士が勤務しています。



※写真では絵カードを使用してことばの訓練をしています

言葉によるコミュニケーションには言語、聴覚、発声・発音、認知などの各機能が関係していますが、病気や交通事故、発達上の問題などでこのような機能が損なわれることがあります。言語聴覚士はことばによるコミュニケーションに問題がある方に専門的サービスを提供して、自分らしい生活を構築できるように支援する専門職です。

また、摂食・嚥下の問題にも専門的に対応します。地域高齢化が進み今後、嚥下（飲みこみ）障害の患者様も増えていくことが考えられます。食べることは単なる栄養補給だけでなく、生きる楽しみの一つであり、コミュニケーションとともに生きがいにかかわる問題です。嚥下訓練（飲みこみの練習）では、飲みこみにかかわる器官（のどや口など）の体操、呼吸訓練、嚥下のパターン訓練、食事指導（姿勢や食事形態の調節など安全に摂取するための指導）を行います。

高齢化が進む中で当院でも嚥下（飲みこみ）障害の患者様が非常に増えてきています。

嚥下（飲みこみ）の事で気になることがあれば、ぜひ当院の医師や言語聴覚士に相談して下さい。

新人紹介



保安係
羽田 敏雄

趣味：ウォーキング、史跡巡り
抱負：病院内の「安心・安全」に向け、自分にできること、頑張って取り組んでいきたいと思っています。



看護師
森口 紗恵

趣味：カラオケ
抱負：チームの一員として協力とコミュニケーションを大切にします。



理学療法士
苑田 航平

趣味：サッカー観戦
抱負：日々成長していきます！



看護師
水島 百香

趣味：日本や韓国のドラマを見ること
抱負：何事にも真摯に取り組み、安心・安全な医療を提供できるよう、知識・技術だけでなく、温かみのある看護を提供できる看護師を目指します。



理学療法士
佐藤 友星

趣味：筋トレ
抱負：患者様に対し、より質の良い理学療法を提供できるよう、日々学習に取り組みたいと思います。



看護師
田中 志帆

趣味：天然石集め
抱負：患者さんに寄り添った看護を提供する。



理学療法士
緑川 友大

趣味：スポーツ観戦
抱負：患者様に寄り添ったりハピリを行います。



今回の「人」は
長井さん



昔からピアノ演奏を趣味としてきましたが、思い返してみると音楽には多くの魅力が詰まっていると改めて思います。練習にあたっては曲中の表現に込められた作曲者の心情を考えたり時代背景を調べるのですが、その過程で作曲者の周囲の人間関係であったり当時の社会や環境といった歴史について知ることになり、一つ一つの音や曲全体に込められたテーマを読み解いていくという点が醍醐味であると思います。そして同じ曲であっても演奏者によって細部の表現方法が異なるため、演奏している曲をどのように解釈しているかを聞き比べて、その曲に対するいろいろな人の考え方の違いを楽しむこともできるという点もたいへん魅力的だと考えています。

ここ最近は演奏からは離れてしまっていますが、ふと気が向いたときに音楽に向き合いたいと思います。

次回の「人」は
柳原さん



to be continued

診療担当表

	月		火		水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内 科	加来	岩見	福島	三浦	原	加来	岩見	大園	若松	加来
	松尾	大園	岩見	加来	酒匂	泉田 / 本田	松尾		泉田	三浦
	三浦		内田智久		岩見		大園		竹本	
			山梨 第1・3週：小笹		久保		別府			
外 科	中崎		中崎		中崎		中崎		中崎	
整形外科	末広	休診	今村	休診	末広	末広 (予約)	今村	休診	末広	休診
	朝長		内田 (予約)		朝長		内田		内田	
	高木						朝長		高木	
皮膚科	一ノ宮	(予約)	西本	(予約)	一ノ宮	休診	一ノ宮	休診	西本	(予約)
泌尿器科	草場		草場		休診		休診		草場	
麻酔科	休診		休診		山口	休診	休診		山口	休診
脳神経外科	休診		休診		休診		休診	大園恵介	休診	

【外 科】午後は手術の為、診察できない場合があります。お問い合わせください。

【皮膚科】午後からは予約のみの診察となります。

企業健診、特定健診、協会けんぽ生活習慣病予防健診、人間ドック、脳ドックなど、さまざまな健康診断を予約制にて行っております。お気軽にご相談ください。詳細は病院ホームページか電話でお問い合わせも可能です。

■ 診療のご案内

受付時間	午前 8:00～11:30	午後 13:00～16:30
診療時間	午前 8:40～12:00	午後 13:00～17:00
休診日	土曜、日曜、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）	

※但し、急患の方は何時でも診察いたします。

■ ご面会の方へ

面会時間	14時～18時、30分以内
面会人数	原則2名まで

感染対策として、マスク着用および体温測定にご協力をお願いします。

受診される方へ

発熱等の症状がある場合は
来院前に必ずお電話ください。



はじめて受診される方へ（お持ちいただくもの）

- マイナンバーカードもしくは健康保険証等
- 紹介状(他医院からの紹介の方) ■ お薬手帳

再診の方へ（お持ちいただくもの）

- 診察券 ■ お薬手帳
 - マイナンバーカードもしくは健康保険証等
- ※毎月初回受診時



公益社団法人 日本海員救済会
長崎救済会病院

〒850-0034 長崎県長崎市樺島町5番16号

TEL 095-824-0610

FAX 095-822-9985

mail info@ekisaikai-nagasaki.jp

WEB https://ekisaikai-nagasaki.jp/



WEBサイト