

あおぞら

第59号



医療理念

1. 医療の原点に立った心温まる医療
【Humanism】
2. 高度医療の提供
【High Level】
3. 職員一同連携し仕事を通じての
人間的成長 【High Growth】

目次

ごあいさつ	2
感染管理認定看護師のご紹介	3
楽しくおいしく食べるために ～自宅のできる簡単ストレッチ～	4～5
顧問のご紹介	6
コロナ検査	7
ペット紹介	7
外来週間診療予定表	8

特定医療法人

理事、副院長 就任のごあいさつ

理事 兼 副院長
腎センター部長
宮崎 健一



2021年4月より副院長を拝命致し、6月よりは当院の理事に選任され就任いたしました。私は1990年長崎大学を卒業し、光晴会病院には2016年4月より勤務しております。専門は腎臓内科です。当院の原点は1973年に透析治療を主体として開設された高木医院です。その後1979年6月現在の地に開設された時より人工透析センターを併設し、地域の腎臓疾患の方々が安心して頼れる病院をとの思いが現在まで紡がれております。透析ベッドは2019年



末よりは61床となり、透析患者は腹膜透析患者と合わせ、200名を超えます。腎疾患について何か問題や不安があった際に気軽に相談頂けるように心がけて参りたいと思います。また6月よりは地域医療連携室顧問に就任いたしました。地域の医療機関や介護施設と連携し、望まれる医療を提供することにより社会貢献していくことを目指しております。よろしくお願ひ申し上げます。

副院長就任あいさつ

副院長
手術中材部長
兼 内視鏡外科部長
進 誠也



2021年4月に光晴会病院副院長を拝命しました進 誠也(すすむ せいや)です。どうぞよろしくお願ひ

いたします。私は本籍が熊本県阿蘇郡小国町で、幼少期から高校卒業までを大分県内で育ち、長崎大学医学部に進学しました。1997年に長崎大学医学部を卒業した後は消化器外科医を目指して長崎大学第二外科(現:移植・消化器外科)に入局しました。その後は専ら長崎大学病院において食道や胃の外科治療に携わり、特に内視鏡手術の技術習得に全力を注ぎました。2015年には日本内視鏡外科学会技術認定を取得し、2016年4月に光晴会病院へ内視鏡外科部長として着任しました。

現在、私のライフワークは「おなかのヘルニア」いわゆる「脱腸」に対する診療、特に内視鏡手術です。消化器外科の領域において「脱腸」は一見マイナーな領域ですが、実は患者さんの数が極めて多く、日本全国では年間11万人以上、長崎県下でも年間1500人以上が手術を受けると報告されています(NCD全国統計より)。当院では私の着任時に「おなかのヘルニア(脱腸)専門外来」を開設し、現在



ロボット内視鏡コントロールシステムを用いたヘルニア手術の様子

では長崎県下トップの手術症例数を誇っています(年間220-230例)。当院は大規模総合病院ではありませんが、「キラリと光る専門性の高い病院」として、一人でも多くの患者さんのニーズに応じていくために、日夜努力しております。大坪俊夫理事長、岡田和也病院長のもと、宮崎健一副院長とも協力しつつ、長崎県下における医療発展に尽力いたしますので、今後とも当院の運営にご理解、ご協力を賜りますようお願いいたします。

感染管理認定看護師の ご紹介

感染管理認定看護師
坂口 久子



はじめまして、感染管理認定看護師の坂口久子です。

2021年4月から光晴会病院へ入職し感染対策室で専従として勤務しています。

感染管理認定看護師の役割は、患者さんおよびご家族、医療従事者、病院を訪問される方などすべての人を感染から守ること、感染管理に関する専門的知識、技術を用いて院内感染のリスク低減を図ることです。そのためには感染対策についての啓発活動、職員教育、サーベイランスを実施することで感染の早期発見、予防に努めることも認定看護師の役割となります。

私は感染対策室に勤務していますので患者さんに直接看護ケアを実施する機会は少ないですが、感染対策の基本を職員全体で行うことが院内感染のリスクを低減させ、患者さんを感染か守ることにつながると 생각합니다。

感染対策は組織横断的な活動が必要であり多職種の協働が必要となります

院内には感染対策チーム（ICT）があり、メ

ンバーには医師、看護師、薬剤師、検査技師が所属しており私もメンバーとして活動しています。

看護部にはリンクナースが各部署におり感染防止対策に取り組んでいます。

ICTの活動内容は、院内の感染症の動向、院内ラウンド、手指衛生遵守率サーベイランス、耐性菌検出率、抗菌薬使用状況、ICTトピックス発行など行っています。

感染対策は多岐に渡り組織横断的に活動をするので、感染管理認定看護師として組織全体の橋渡しの役割も担っていると思います。そのため誰もが相談しやすい環境作りといつも笑顔で対応するように心がけています。

また、地域の医療機関とも連携を図り感染対策について気軽に相談していただけるように努めてまいりますのでよろしくお願いいたします。



楽しくおいしく食べるために ～自宅でできる簡単ストレッチ～

リハビリテーション科
言語聴覚士 葉上 智恵

もも裏を伸ばすと飲み込みが改善!?

「むせやすい」「一度に飲み込める量が減った」…。

加齢とともに“飲み込み”に違和感が出るようになってきます。

先日、「ためしてガッテン」で太もも裏伸ばしを行うことで、飲み込みの力の目安となる〈舌圧〉が上がるという内容が取り上げられており、非常に興味深い内容であったため、今回ご紹介させていただきます♪

普段私たちが食事をするとき、舌や頬、のどが複雑に動いています。口の中でそしゃくした食べ物を飲み込みやすい大きさに取りまとめ、のどの奥へ送り込み、食道から胃へ送り込むことを「嚥下」といいます。嚥下にかかわる筋肉は姿勢や重力などに影響を受けやすく、姿勢が悪いと、嚥下に関わる筋肉の動きが妨げられてしまいます。

実は、太もも裏の筋肉と舌には不思議なつながりがあり、太もも裏をストレッチすることで舌がうまく使えるようになり、飲み込み力が上がるのが期待できるそうです。

姿勢改善の一つとして太もも裏伸ばしを取り入れて頂き、合わせて自宅でできる嚥下に関わる筋肉のトレーニングも行っていただくと幸いです。

①「飲み込みにくい」お悩みの対策は“姿勢”に注目!

飲み込みに関わる筋肉は、鎖骨や胸骨、肩甲骨と繋がっています。

胸骨や肩甲骨は背骨を伝って、骨盤を介して太ももの裏の筋肉につながっているのです。太ももの裏が縮んだり、硬くなってしまうと

写真1のように骨盤が後傾してしまいます。その結果、背中が丸まり、姿勢を保とうとあごを突き出した姿勢になってしまい、

舌がうまく機能してくれないことがあります。

それにより飲み込みにくい状態となってしまいます。



写真1→

②“もも裏伸ばし”で姿勢を一時的に改善!

写真2のようにもも裏の筋肉を伸ばすと、そこにつながっている

骨盤が前傾します。骨盤が前傾すると、背骨が正しい位置になり、

あごを引いた姿勢になることがわかります。

あごを引いた姿勢になることで舌が活発に活動できる状態になり、

結果、飲み込みやすくなります。



写真2→

自宅でチャレンジ!!

～もも裏伸ばしと嚙下関連筋群のトレーニング～

【1】もも裏伸ばし

椅子に浅く腰掛けます。
足のつま先が上を向くように、片足を伸ばします。
太ももの裏側が突っ張るようなところで30秒キープ!
休憩を挟みながら、片足3回ずつ行います(図1)。



(図1)

※注意点※

座骨神経痛の方や足に痛みが出る方は行わないでください。
あくまで一時的な筋肉のゆるみを期待するストレッチとなります。
食事の時間程度には効果が持続すると考えられているため、
必ず食事前に行うようにしてください♪

【2】肋骨の間の筋肉伸ばし

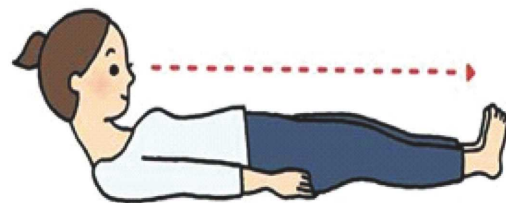
腕組みをして、息を吐きながらゆっくりと上にあげます。
休憩を挟みながら5回行います(図2)。



(図2)

【3】シャキア法

仰向けに寝ます。
肩を床につけたまま、つま先を見るように頭だけをあげます。
疲れな程度で30秒ほどキープ!
休憩を挟みながら5～10回繰り返します(図3)。



(図3)

【4】反復頭部挙上法

シャキア法と同じように仰向けに寝ます。
肩を床につけたまま、つま先を見るように頭をあげ、
すぐに下ろします。
休憩を挟みながら10～20回繰り返します(図3)。

美味しく楽しくご飯を食べることが出来るように
是非食事前のストレッチとして取り入れてみてください♪



顧問のご紹介

「新人顧問です。よろしく。」

新人顧問の岩永です。よろしくお祈りします。前職は警察官で本年3月31日に定年退職し今年の4月1日から光晴会病院でお世話になっています。経歴をざっと説明します。高校を卒業、無職少年を2年間、その後、民間会社に就職、給料の殆どをガソリン代につぎ込むなど自堕落な生活からの脱却と、性格の矯正、環境の調整も兼ねて安定の公務員にでもなろうかと思い、昭和57年4月、21歳の春に何の志もなく警察官となり、今春3月31日に定年退職。というところ。性格は、自己診断ですが、大雑把で、少ししつこく、人見知り非常に強いタイプです。嗜好品はタバコ、酒は飲めません。趣味は釣り、夜更かし。無意味に夜遅くまで起きています。また、年に2度ほど、ハウステンボスで開催されるコンテナガーデンコンテストに作品を出展し空間デザインを楽しんでいます。花の名前もよく知らないのですが、コンテストでの入賞欲だけで出品しています。これまで数度賞をとり、もちろん今年の春も出展しましたがアイデア賞止まりでした。センスは多分あります。次こそは最優秀賞を目指します。39年間の警察官時代は、25年位を交通警察部門で過ごしました。主な経歴は、白バイ乗務を7年、交通事件の捜査担当6年、警察署の交通課長6年のほか、白バイ隊の副隊長や運転免許の行政処分担当なども経験しました。若い頃は、「岩永さん、何をさせてもそつなくこなし、たまに歩けば犯罪検挙」と自ら口ずさみながら、犯罪検挙活動に明け暮れていた気がします。交通部門では、白バイ乗務のほか、自動車保険金詐欺事件、暴走事案、重大ひき逃げ事案等の事件捜査に従事するなどし、



特に30代のころは「困難こそ男の道」などとうそぶきながら肩で風を切って歩いていたかもしれません。

顧問
岩永 亮



仕事には「心意気」だけで取り組んでいたのですが、今思うと「赤面」です。医療機関との関係については、私自身、歯医者さんと健康診断後の精密検査の受診くらいでしたので、私にとって病院は必要に迫られなければ絶対に行かないところでした。ですから未だにお薬手帳さえ持ちませんし、市販の風薬が良く効く体です。ただ母が末期がんで死ぬ前1か月位でしたか、母の希望で夜は私が病室に泊まり看病しました。そのときは病院から職場に出勤し、まだ30半ばだったので、体力には自信があったのですが、さすがにヘトヘトになったことを覚えています。残念ながら母の死に目にはあえませんが、闘病中の母や看病中の私の無理難題を真摯に受け止めて対応してくれた病院スタッフの皆さんには、大変お世話になった記憶があります。また、警察の業務では、検視や自動車保険金詐欺など事件捜査の際や、車の運転に影響を及ぼす恐れのある病気の関係等で医療機関に協力を求めたりしていました。4月1日から当病院でお世話になっているわけですが、運がいいのか悪いのか私の本来?の「顧問」としての対応事案もなく、救急車の出勤の頻度も少ないことから、日々、「医事手伝い」として、受付周辺を右往左往の状態、オドオドしながらウロウロしています。昭和35年生まれのかたが、しかも、初心なんてとっくに忘れてしまった「新人」ですので、ご迷惑をおかけすることが多々あるかとは存じますが、是非、温かい目で見守ってください。最後に、私、一応、長崎県警の幹部の端くれでしたので、交通関係や免許の自主返納など交通関係に限らず、特殊詐欺やDV、ストーカーなど、皆さんの身近に発生する犯罪に関しては、防犯対策も含めて、広く浅くですが、そこそこの知識があります。お悩みの際はお気軽にご相談ください。

秘密は守ります！

|||||| 新型コロナPCR検査を導入しました。 |||

2021年5月にミズホメディー社 全自動遺伝子解析装置 Smart Geneが導入されました。測定完了まで約60分の時間を要しますが、4台が稼働することが可能で、迅速に対応することが可能になりました。



ペット紹介

●名前 ●種類 ●性別 ●アピールポイント

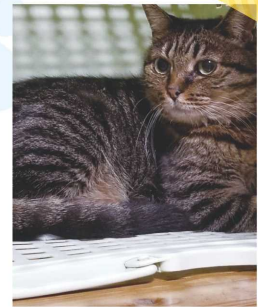
まだまだ、新型コロナウイルス感染症を取り巻く厳しい状況下で様々なことが制限され心ふさぐ日々が続いています。

そんななか、前回の愛犬に続き、職員の癒しとなっている愛猫たちを紹介させていただきます。読者の皆様の一時的心の癒しになりますように。

- もも
- 雑種
- チュール(おやつ)には駆け足



- ミュウ
- 雑種
- かつおぶしが好き。つめをたてて甘えてくるので服がやぶれます。(笑)



- きなこ
- オス
- 人懐っこい



- めい
- メス
- 我慢強い



外来週間診療予定表

2021年7月1日～

	月	火	水	木	金	土
内科	ふくだ やすひろ 福田 康弘 (消化器)	みやぞえ ゆり 宮副 由梨 (消化器)	よしおか まさと 吉岡 正人 (一般)	みやぞえ ゆり 宮副 由梨 (消化器)	しばた ゆういち 柴田 雄一 (一般)	
	みやざき けんいち 宮崎 健一 (腎・一般)	ひらい たつひろ 平井 達大 (腎・一般)	ふくだ やすひろ 福田 康弘 (消化器)	おおつほ としお 大坪 俊夫 (腎・膠原)	しばた りゅうじろう 柴田 龍二郎 (一般)	
	たうら なおた 田浦 直太 (一般)	まつたけ とよし 松竹 豊司 (呼吸器)	ながよし ようすけ 永吉 洋介 (呼吸器)	まつたけ とよし 松竹 豊司 (呼吸器)	ながよし ようすけ 永吉 洋介 (呼吸器)	
	いずみ もともり 和泉 元衛 (甲状腺・肥満)	むらた ともや 村田 朋哉 (消化器)	しばた ゆういち 柴田 雄一 (一般)	むらた ともや 村田 朋哉 (消化器)	いずみ もともり 和泉 元衛 (甲状腺・肥満)	
			よしだ ゆうき 吉田 有希 (腎・一般)			
循環器内科	こうの まさき 河野 政紀	いしざき まさひこ 石崎 正彦		こうの まさき 河野 政紀	いしざき まさひこ 石崎 正彦	
心臓血管外科	ふるたち あり 古舘 晃	こが きよかず 古賀 清和		ふるたち あり 古舘 晃	こが きよかず 古賀 清和	
泌尿器科	こんどう つば 近藤 翼	やまさき やすと 山崎 安人	こんどう つば 近藤 翼	大学医	やまさき やすと 山崎 安人	
外科	きしかわ ひろき 岸川 博紀	おかた かずや 岡田 和也	きしかわ ひろき 岸川 博紀	きしかわ ひろき 岸川 博紀	すす せいや 進 誠也	
	おかた かずや 岡田 和也	やまくち いずみ 山口 泉	たなか しろう 田中 史朗	すす せいや 進 誠也	たなか しろう 田中 史朗	
	すす せいや 進 誠也	よしもと ともこ 吉元 智子	よしもと ともこ 吉元 智子	やまくち いずみ 山口 泉	もりうち ゆき 森内 由季 (形成外科)	
【午後】 14:00 ～ 16:00		ひらい たつひろ 平井 達大 (腎臓病疾患専門)	みやざき けんいち 宮崎 健一 (腎臓病疾患専門)	よしおか まさと 吉岡 正人 (一般)	よしだ ゆうき 吉田 有希 (腎・一般)	
【午後】 13:00 ～ 15:00		第1・3・5週 こが きよかず 古賀 清和 (下肢静脈瘤専門)		(非常勤) しみず としまさ 清水 俊匡 (リウマチ専門)		
糖尿病センター 9:00 ～ 12:00	あかざわ しょういち 赤澤 昭一	あかざわ しょういち 赤澤 昭一	あかざわ しょういち 赤澤 昭一	あかざわ しょういち 赤澤 昭一	あかざわ しょういち 赤澤 昭一	
	かわはら ひろみ 川原 仁美	せら やすのり 世羅 康徳	せら やすのり 世羅 康徳	せら やすのり 世羅 康徳 フットケアー	せら やすのり 世羅 康徳	

※ 診療科目：内科・外科・泌尿器科・循環器内科・心臓血管外科・消化器科・リウマチ科・リハビリテーション科・呼吸器科・腎臓内科・形成外科・肛門外科・糖尿病内科・麻酔科

※ 診療受付時間：午前8：30より 午前11：30まで **予約制ですので、できるだけ予約をお願い致します。**
光晴会病院 地域医療連携室 TEL 095-857-3563 (直通) FAX 0120-573-632 (直通)

(コミュニケーションマガジン) 編集委員

編集・発行責任者：岡田 和也

編集スタッフ：金子(顧問) 佐々田(南4階) 川端(南5階)

瀧上(医事課) 中尾(クラーク)

榎山(地域医療連携室) 吉野(臨床検査科)

特定医療法人 光晴会病院

〒852-8053 長崎市葉山1丁目3番12号

TEL095-857-3533 FAX095-857-2572

http://www.kouseikai.org/