

ガイアの季節



ヒカンザクラ 場所：国指定重要文化財「旧鍋島家住宅」 撮影：神経内科医師 森 正孝

基本理念

- 一. 私たちは患者様、利用者様の立場にたち、納得していただける良質な医療・介護サービスを提供します。
- 一. 私たちは保健・医療・福祉を通じて地域の皆様の安心・信頼・満足のゆく健康で豊かな生活を支援します。

- Dr.コラム2
- 当院が各種メディアに紹介されました!!3
- ワンポイントリハビリ【肩こり体操】4
- 健康をチェック!!健診プラザへようこそ5
- ガイアの里／グループホーム椿高野・山椿6
- 勤続40年表彰6
- これって本当?【炭水化物を抜くとダイエットになるって本当?】...7
- Cookingレシピ／ナポリタン風切干大根7

伴帥会グループは地域の医療・福祉をトータルでサポートします!!

愛野記念病院



【受付時間】
月～金 午前 8:00～午前 11:30
午後 1:00～午後 5:00
土曜 午前 8:00～午前 11:30
【診療時間】
月～金 午前 9:00～午後 0:30
午後 2:00～午後 5:00
土曜 午前 9:00～午後 0:30
【休診】日曜・祝日 第2土曜日

〒854-0301 長崎県雲仙市愛野町甲 3838-1
TEL. 0957-36-0015(代) FAX. 0957-36-1027

【診療科目】
整形外科、内科、呼吸器内科、循環器内科、消化器内科、糖尿病内科、外科、消化器外科、脳神経外科、形成外科、リハビリテーション科、アレルギー科、リウマチ科、皮膚科、耳鼻いんこう科、心療内科、麻酔科、放射線科

※麻酔科標榜医：前田 滋・原田 沖・高橋 俊次・山下 紀夫
※救急の場合は24時間対応いたします。玄関は、7時30分に開けます。
※当院は、予約制となっております。

愛野記念病院 健診部門「健診プラザ」



- 生活習慣病予防健診
- 雇用時健診
- 企業健診
- 特定健診
- がん検診
- 人間ドック

〒854-0301 長崎県雲仙市愛野町甲 3838-1
TEL. 0957-27-5757 FAX. 0957-36-0070

愛の訪問看護ステーション

- 在宅での看護ケアの提供
- 医師の指示による点滴、医療処置の実施
- 日常生活の介助
- 看護学生の実習受け入れ

〒854-0301 長崎県雲仙市愛野町甲 3838-1
TEL. 0957-36-3370 FAX. 0957-36-3380

愛野記念病院ケアマネジメントセンター (居宅介護支援事業者)

- 要介護認定申請の代行業務
- 介護プランの作成
- 居宅サービスの調整や施設サービスの紹介
- 介護保険全般に関するご相談

〒854-0301 長崎県雲仙市愛野町甲 3838-1
TEL. 0957-36-3382 FAX. 0957-36-3405

愛野記念病院 訪問リハビリテーション

TEL. 0957-36-1825 FAX. 0957-36-1847



愛野記念病院
ホームページ

介護老人保健施設 ガイアの里

ガイアの里 通所リハビリテーション

ガイアの里 訪問リハビリテーション



- 介護老人保健施設(入所)
- ショートステイ(短期入所)
- 通所リハビリテーション
- 訪問リハビリテーション

〒854-0301 長崎県雲仙市愛野町乙 2314-1
TEL. 0957-36-3550 FAX. 0957-36-3553

グループホーム ●椿高野 ●山椿



- 生活リハビリ
- 認知症の進行緩和
- 認知症デイサービス

〒854-0302 長崎県雲仙市愛野町乙 2314-5
TEL. 0957-36-3558 FAX. 0957-36-2618

岐伯鍼灸院



- はり、灸施術
頭痛、肩こり、腰痛、
ひざ痛、内科的な疾患
などの緩和と回復

〒854-0301 長崎県雲仙市愛野町甲 3835-1
TEL. 0957-36-0134



目指す姿

地域に根差した Compact High Quality Hospital

(コンパクトで質の高い病院)



医療経営情報誌 「Hint」2020年1月号のコーナー
「The Front hospital」に当院が紹介されました



医療従事者を対象とした医療ポータルサイト「M3ドットコム」に
当院のNST(栄養支援チーム)活動の記事が2回にわたり掲載されました。



左から、管理栄養士 中村 真知子氏、前田 滋副院長、曾野 弘士医師

当院が各種メディアに紹介されました!!

Dr. コラム



過ちによってもたらされた 医療の進歩

副院長 外科 前田 滋

皆さんはもちろん「リンガーハット」はご存知です。ではこの意味は？「リンガーさんの小さな家」です。ところで現在も使われている最も基本的な輸液がリンゲル液、つまりリンガー液。この輸液をつくった人はシドニー・リンガーというイギリスの生理学者で明治時代トーマス・グラバー等と一緒に貿易等の仕事を行っていたフレデリック・リンガーのお兄さんなのです。そして長崎在住のフレデリック・リンガーこそが「リンガーハット」の由来なのです。当時シドニーは蛙の摘出心臓を蒸留水と食塩でつくった生理食塩水で動かす灌流実験をしていたのですが長時間動かし続ける事ができませんでした。しかしある日いつもの様に実験を行うとなんと、長時間にわたり心臓は動き続けたのです。その時その食塩水を作った助手は蒸留水ではなく間違えて水道水を使っていたのです。つまり水道水の中に入っていたカリウムとカルシウムのアルカリ性イオンこそが心臓の収縮力を保ち続けていた、いわゆるリンゲル液だった訳です。この発見により現在までの約140年間にまだ医療現場で使われているのです。

やがて時は流れて、1941年12月8日奇しくもこの日は平和を訴え続けたジョン・レノンが凶弾に倒れた命日と同じ月日)人類最大の過ちである太平洋戦争が、日本軍の真珠湾攻撃で始まったのです。この攻撃により多くの熱傷患者が出ましたが、この時世界で初めて現在も治療に使われているアルブミン(蛋白の一種、輸液が行われたのです。

戦争は更に激しさを増し多くの戦傷者、中でも大量の出血性ショックにより死亡する人が続出しました。人間の体内には細胞の中、細胞の外(主に血管内)に水分が分布していますが、更には目には見えない第3のスペースの存在が明らかとなりました。実際の出血、脱水分よりはるかに大量の水分の補給が必要なる事がわかり、その対応により救命が可能となりました。

ところが一旦改善救命したあと徐々に尿量低下してくるいわゆる、急性腎不全により、またしても生命の危機がおとずれる事になるのですが、更に時は変わり1950年に始まった朝鮮戦争時代になり人工腎臓のひな型まさにまだまだひな型が誕生、腎不全の救世主となります。その後人工腎臓を含めた血液浄化法の進化はめざましく慢性腎不全に至っては半世紀に及ぶ生存も可能となっています。更に十数年後1960年代アメリカのベトナム進攻によるベトナム戦争へ突入してゆきます。出血性ショックに引き続く急性腎不全から離

脱した戦傷者は、今度は徐々に呼吸困難状態を呈してくるのです。当時病態の解明はまだ出来ておらず、この状態を当時ベトナムの激戦地域であったダナンの地名をとって、ダナン肺かショック肺と呼ばれました。いわゆる現在も尚我々が治療に難渋している急性呼吸窮迫症候群(ARDS)といわれるものなのですが、人工呼吸器の発達も著しく徐々に駆逐されるようになってきました。このように大きな過ちである戦争により皮肉にも急速な医療技術の発展がなされてきたのです。



しかし現在も出血性ショック、敗血症性ショックによる急性腎不全、呼吸不全はまだ完全に克服された訳ではありませんが、日々それぞれの患者さんに対して進歩しつつある医療の技術が施され続けているのです。

健康をチェック!!

健診プラザへ ようこそ



いよいよ新年度が始まります。
健康診断も新たに受付開始致します。
勤務されている方は会社経由で4月から、国保(国民健康保険)の方は個別に5月頃からお申込みいただけます。

「健診なんて受けなくても大丈夫!」と思われる方 その自信をしっかりと数字で示しませんか?健康診断は、悪いところを発見するだけでなく、良いところを再確認できます。

「若いから受けなくても大丈夫!」という自信も、新年度からは「若い時から健診を受けている!」という自慢に変えてみませんか?

皆様の健康維持のお手伝いをさせていただきたいと思います。

ご予約
お問合せ先 医療法人 伴師会 愛野記念病院 健診部門
健診プラザ ☎0957-27-5757

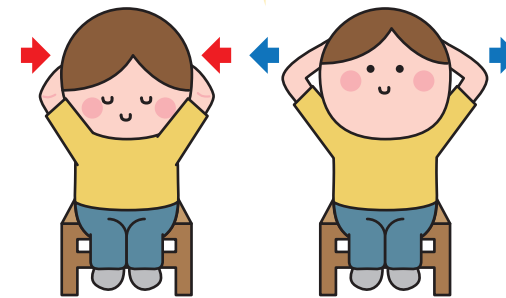


ワンポイントリハビリ

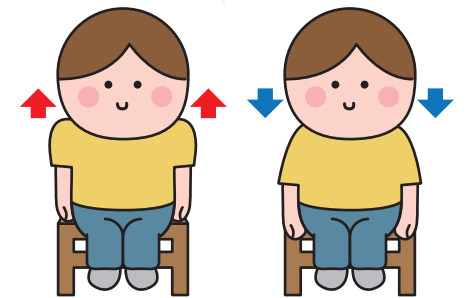
肩こり体操

肩こりとは、首から肩・背中にかけての筋のだるさ、重さ、疲労感、ときに痛みを伴う症状の総称です。肩こりの1番多い原因は、長時間同じ姿勢で過ごす事によっておこる血液の循環不良です。その他にも寒さや精神的な緊張・ストレスが原因になると考えられています。

両手を頭の後ろで組み両肘をつけるように頭を抱えこみます。その姿勢で3秒保持、その後両肘を開いて頭を挙げて胸を張ります。



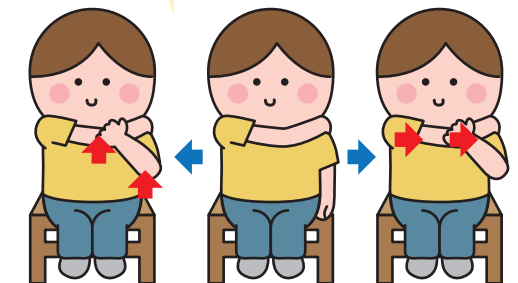
両肩をすくめて3秒保持、その後力を抜いて肩を下げます。



両手を胸の前で組み、そのまま頭の上まで持ち上げます(背伸びするイメージ)。



片方の手を反対側の肩に置き、もう一方の手で肩に置いた腕の肘を上の方に押し上げます(3秒保持)。または肩に挙げた腕を押し込むようにストレッチします(3秒保持)。



右記の症状のある方は病院へ一度受診されることをお勧めします。

- ① 手のしびれ、肩から指先にかけての痛み
- ② 手に力が入りにくく使いにくい
- ③ 首の痛みがつづく
- ④ 夜間の痛み

守りたいのは
家族の笑顔。

健診に行こう!!

平成31年度 雲仙市健(検)診のお知らせ

**がん検診は
誰でも受けられます!**
—早期発見が大切です—

がんや生活習慣病は痛みがなく知らず知らず悪化します。
健康な人こそ定期的にがん検診や特定健診を受けましょう!!

**がんにかかる人
2人に1人**

**がんで亡くなる人
3人に1人**

一生のうちにがんにかかるリスク (推計値)
男性...61.6%
女性...46.2%
(がんの統計2017(公報) がん研究開発部刊)

人口10万人当たりの
都道府県別がん患者数
長崎県全国1位
(厚生労働省2016年全国がん登録)

検診の結果で再検査が必要な場合は、必ず、精密検査を受けましょう!!

【実施期間】2019年5月7日~2020年2月29日
各健(検)診は実施期間内に1回受診できます。第2期からは全額自己負担となります。

健康づくり課 (電話0957-36-2500)
担当: がん検診 若年者健診 お口のチェック健診など

総合窓口課 (電話0957-38-3111)
担当: 特定健診 後期高齢者健診

協会けんぽ加入
被保険者35歳以上の方は...**「生活習慣病予防健診」**の受診を!!

被扶養者40歳以上の方は...**「特定健診」**の受診を!!

全国健康保険協会 長崎支部
協会けんぽ

TEL 095-829-5002

第1回

これって本当？

このコーナーでは、
日頃病気や健康について
「これって本当？」と思う
疑問にお答えします。



Q 炭水化物を抜くとダイエットになるって本当？

A 本当です。但し、やり過ぎには注意が必要です。

回答してくれた人：糖尿病内科医 後藤嘉樹

低炭水化物(糖質オフ)ダイエット

糖質オフダイエットは、ご飯などの炭水化物をほとんど食べないダイエット方法です。

糖質オフでやせるのはなぜ？

糖質を減らせば、インスリンが大量に分泌されない為、中性脂肪が増えません。

さらに、ブドウ糖が減るため、体内の脂肪を分解してエネルギー源とするようになります。

これが、糖質オフでやせる理由です。

糖質の摂りすぎは？

肥満を招くだけでなく、注意すべきは、糖尿病の発症です。

糖質の過剰摂取は、肥満の原因であると同時に身体全体の老化も引き起こします。

糖質制限食の注意点

糖質制限食による体重減少効果は総エネルギー摂取量の減量に伴うものと考えられています。

炭水化物を減量することの意義は検討の余地を残しています。やり過ぎには注意が必要です。

炭水化物

糖質

+

食物繊維

Cookingレシピ

糖質オフメニュー

ナポリタン風 切干大根



作り方(4人分)

材料	分量	目安量	材料	分量	目安量
切干大根	24g		ホールトマト缶	20g	
ベーコン	60g	3枚	ケチャップ	40g	大さじ2と2/3
ピーマン	40g	1個	塩こしょう	少々	
玉葱	100g	1個	油	8g	小さじ2

1人当たり エネルギー…120kcal 塩分…1.0g 糖質…10g

切干大根の特徴

干すことで生の大根よりもカルシウムや鉄などの栄養価が高くなります。
また、食物繊維が豊富で便秘の改善やダイエットに適した食品です♪

- 1 切干大根を洗い、お湯でもどして5cmくらいに切る。
- 2 ベーコンは1cm幅の短冊切り、ピーマン・玉ねぎは千切りにする。
- 3 熱したフライパンに油をひき、ピーマン・玉ねぎ・ベーコンを炒める。
- 4 3に切干大根を加えて炒め、ホールトマト缶・ケチャップ・塩こしょうを入れ炒める。
- 5 水分がなくなったら、器に盛りつけて完成♪

ワンポイント/

- パスタの代わりに切干大根を使うことで糖質を抑えることができます。
- ホールトマト缶がない場合は、ケチャップを多めに入れてください。



グループホーム

椿高野・山椿

グループホーム椿高野・山椿では、
さまざまな地域交流、イベントなどで
ご利用者様の生活を支援しています

味噌作り

年に2〜3回、講師の先生をお招きし
てのお味噌作りをしています。昔を思い
出しながらみんなで作っています。手
作りの味噌汁は格別です。



家族会



利用者様とご家族との家族交流会も
年に一度行っています。お料理を囲み
ながら、懇親の輪が広がります。

ガイアの里 慰問

雲仙市商工会 婦人部による慰問がありました。
利用者の皆様は美しい踊りに見とれていました。



勤続40年表彰

長年当院へ貢献して
頂いた田原さんに感謝!!

勤続40年 私の人生そのものを過ごしています。

昭和54年8月1日当院開院と同時に勤務開始しました。

昭和57年に結婚 3人の子供に恵まれました。

平成13年に夫を病気で亡くし子供を育てていくために
自分なりに頑張ってきました。

40年…その大半を外来に勤務し多くの患者様と接し、みんな
に支えてもらいこれまで続けてこられた事に感謝します。

今の心境は、健康に気を付けて1日でも長く仕事が出来た
らいいなと思っています。

准看護師
田原キサ子さん

貝田英二
理事長

