

ガイアの 季節

2021年1月発行

第35号

医療法人 伴帥会 100周年を迎えました。

- 新年のごあいさつ2
- 発熱患者様の対応について3
- 地域情報【長崎大学整形外科同門会 優秀論文賞 優秀論文に選ばれました】4
- 地域情報【島原市立有明中学校 学校訪問報告】4
- 地域情報【キャリアセミナー（職業講話）をさせていただきました】5
- 地域情報【介護福祉士会・介護人材育成確保対策地域連絡協議会の取り組みについて】5
- ワンポイントリハビリ【自宅で出来るフレイル予防運動Part2】6
- 健康増進のための乗り合い送迎サービス【チョイソコウンゼン】7
- Cookingレシピ／豆腐ステーキ7

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。

医療法人 伴帥会 愛野記念病院

〒854-0301 長崎県雲仙市愛野町甲3838-1
TEL (0957) 36-0015 FAX (0957) 36-1027
ホームページ <http://www.ainomhp.jp/>

わたし達の町のー 医療をサポート 医療法人伴帥会 広報誌 ガイアの季節 第35号ー1月発行

発行／医療法人伴帥会 愛野記念病院

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 (居宅介護支援事業所)

- 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
- 居宅介護支援事業所

〒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



新年のごあいさつ



理事長 貝田 英二

明けましておめでとうございます。
日頃より当法人の運営に対し、「ご理解とご協力を賜り厚く御礼を申し上げます。」

改元当時大きく騒がれた令和の時代も、はや三年目に入りました。本来であれば昨年は東京五輪を華々しく開催し、熱狂の余韻冷めぬまま新年を迎えていた筈でしたが、昨年突如発生した新型コロナウイルスが世界を二変させました。各国で多くの死者・感染者を出したこの病魔は、尚猛威を振るいつけております。

不安の大きい現状で例年のように、爽やかな気持ちで新年を迎えることは難しいかもしれませんが、今年も我慢が続く年になりそうです。一口も早へマスクを外して過ごせる日が来るよう、乗り越えていきたいものです。当院でも地域医療を守るため早期の段階から感染対策と職員への注意喚起を行い、感染拡大防止に努めているところであります。

さて、今年は当院にとりましては開院100周年を迎える記念すべき年であります。地域の皆様の支えと信頼により、この大きな節目を迎えられた事を心より感謝申し上げます。

初代の貝田馬之進は大正10年愛野の地に貝田医院を開業以来、地域に貢献し、地域の皆様に長く愛されてきました。その後を継いだ貝田繁雄は常に新しい技術や考えを導入し、先見の明を持つて、医院から病院へと発展させました。それが開院60周年にあたる昭和56年に命名された、現在の名称でもある「医療法人伴帥会 愛野記念病院」であります。

現在、三代目となる私の代になり、関連施設を含め600名超の職員が勤務するまでになり、医療・看護・介護の分野において地域住民から必要とされていた存在となりました。その原点は人を主体とし、人への深い理解を持つて接する医療であり、これは100年にわたり持ち続けてきた当院の理念であります。大正から令和まで、戦火や天災、事故などを経験し、今また新型コロナウイルスの感染流行という困難な状況下にあります。愛野記念病院はこれまで通り、人の尊厳を守り気持ちに寄り添った医療を継続して参ります。診療所から赤煉瓦の病院を経て青と白の新病院に変わり、医療体制やスタッフの顔ぶれが変わっても、私たちの理念は決して変わることはないでしょう。

令和三年がどのような年になるか、残念ながら楽観的な見通しは立てられません。ただ人々が、笑顔で生活できる社会を取り戻すことを目標に、個人としても医療従事者としても努めていきたい。それは全ての医療従事者共通の思いだと考えます。この目標を早期に達成し、令和四年の挨拶で皆様に嬉しい報告ができるよう励む一年とする所存です。

100th Anniversary

発熱患者様の対応について

院長 呼吸器内科 古賀 宏延

新型コロナウイルスの国内外での動向が気になる中、今シーズンもインフルエンザの流行期を迎えています。コロナとインフルエンザの症状はよく似ており、両者の区別は極めて困難です。このため、愛野記念病院では2020年11月より発熱外来を開設し、写真①のようなコンテナを設置しました。すなわち、熱のある患者さんは、一般の方と接することなく、コンテナ内でコロナやインフルエンザの検査や診察を受けることが出来るようになります。

▼発熱外来用コンテナ外観



みなさんはコロナの検査はどのように行われるかご存じでしょうか。テレビのニュースで目にしたことがあるかと思いますが、PCRとか抗原検査がそれです。実際のやり方は、細い綿

棒のようなものを鼻の穴に差し込み奥の壁に当たったところで数回回転させて引き抜きます。多少の痛みはありますが、十数秒で終わる簡単な検査です。ただ、この時に大きくしゃみなどをすると、周りにウイルスが散乱するため、検査を行う人は厳重な防護服を着る必要があります。そこで登場したのが院外に設置されたコンテナで、部屋の中央には写真②のようなクリアボードがあり、2部屋に分かれています。検査をする人と受ける人はこのボードを挟んで座り、小さな穴から手を入れて先程の検査を行います。この方法では、お互いに感染する危険が少なく、検査の流れもスムーズで、待ち時間の短縮にもつながります。また、今では唾液を用いた検査も可能ですので、苦痛なく受けられることが出来るようになりました。なお、唾液の場合は、



▲コンテナ内はアクリル板で仕切られています。

唾液を用いた検査は苦痛なく受けられることが出来ます。



唾を吐き出す行為は、感染のリスクを高める可能性があります。また、今では唾液を用いた検査も可能ですので、苦痛なく受けられることが出来るようになりました。なお、唾液の場合は、

30分前から飲食・うがい、歯磨きを控えてから受診してください。検査結果は、通常なら1時間程度で分かりますが、混み具合により数時間を要する場合があります。

発熱や倦怠感、味や匂いがかかりにくいなどの症状があり、しかも外国や他県への移動歴がある方、あるいはそういう人と濃厚接触があった場合は新型コロナウイルスの可能性もあります。心配な方は、まず病院に電話して頂き、受診予約や駐車場の案内などを受けた後にお越しください。診察時間帯は平日の9時～12時、14時～16時、土曜日第2を除くは9時～12時です。

「コロナやインフルエンザに負けないで、苦難の時期を乗り越えましょう。」

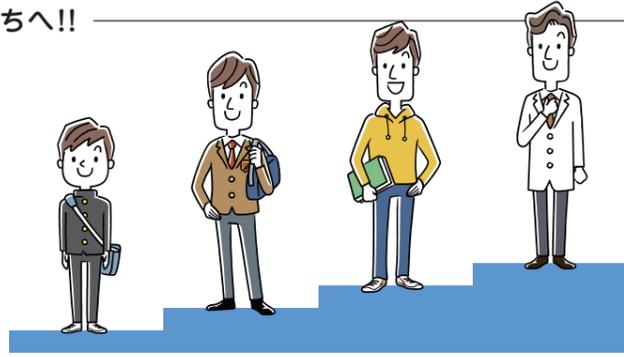
発熱、倦怠感、味や匂いがかかりにくい……



ご心配な方はお電話ください。



キャリアセミナーを 職業講話 させていただきました



8月21日雲仙市立瑞穂中学校で行われたキャリアセミナーで卒業生として講話をさせていただきました。

講話では、仕事の紹介はもちろん薬剤師になったきっかけ、薬学部はどんなことを学ぶのか、入職してからの仕事をしていく上で重要なことなどを話しました。国家試験期間中には1日8時間勉強したことを中学生に告げるとかなり驚いていました。ただ、何時間勉強するかではなく、そのゴールに向かって逆算し計画を立てて実行することが大切だと伝えました。また、社会に出るといってんなタイプの人があり、自分が正しいと思う方法で伝えていても伝わらないこともあります。相手に合わせて伝え方・聞き方などを変化させていくスキルを学生のうちから身に付けておくことも大切だと伝えました。

愛野記念病院 薬剤師 平田 慶



介護福祉士会・介護人材育成確保対策 地域連絡協議会の取り組みについて

1 高齢者疑似体験・車椅子体験のサポート

長崎県からの委託を受け小学校や中学校へ足を運んでいます。取り組む内容は白内障や視野狭窄を体験するための特殊メガネ、筋力低下や関節の動きにくさを体験するための手足に装着する重りやサポーターなどを身に付けることにより、高齢になった時の身体的機能低下や心理的变化を、疑似的に体験していただいています。体験する目的は、相手の気持ちが理解でき相手と同じ視線で考えることの大切さを、身を持って体験し相手を思いやる、気遣う心、助けてもらったことに対する感謝の気持ちを持つことの必要性を体得することです。

参加した学生からは「想像以上に高齢者の負担を実感した」、「介助してくれる人の優しさやうれしかったので、自分から手をさしのべられる人になりたい」など、自ら体験することによって新たな気づきや想いが得られたと感想が寄せられています。



高齢者疑似体験の様子

2 介護職員初任者研修のサポート

対象の高等学校より地域の介護職員のサポート依頼を受け活動しています。初任者研修は130時間の講義や実習を受ける必要があり、初任者研修で学んだ事を活かして医療・介護(看護師、理学療法士、介護福祉士等)を目指し進学する人と、地元の介護施設での就職を目指す人に分かれます。

今後も活動を継続し、法人内だけでなく他の施設のスタッフとも協力を行い医療・介護の次の担い手や地域づくりに貢献できるよう努めていきます。

介護老人保健施設 ガイアの里 介護福祉士 元村 新司



初任者研修の様子



本田先生
おめでとうございます

変形性関節症は、関節への負担や加齢が原因で軟骨が劣化することで慢性的な関節炎を起こし、痛みや腫れが生じる疾患です。PIP関節(指の第2関節)に起こる変形性関節症はブシャール結節と呼ばれていますが、女性の中指とくすり指に多く、痛みこわばり感・可動域の低下のため日常生活に不自由をきたすことがあります。診断は単純レントゲンで行い、テーピングや内服治療を行います。それでも症状の改善が得られない場合には、当院では人工指関節置換術を行っており、多くの患者様に満足頂いています。指の慢性関節炎でお悩みの方は整形外科でお尋ねください。

変形性指関節症の治療

整形外科 本田 祐造

本田医師が、
令和2年
長崎大学整形外科同門会
優秀論文賞 優秀論文に
選ばれました



中学生の
聞きたい 知りたい に
医療の生の声をお伝えしました!!

島原市立有明中学校 学校訪問報告

9月17日、長崎県看護協会ナースセンターからの依頼で、有明中学校へ「看護の出前授業」の講師として、岡田副看護部長とともに訪問、当日は有明中学校3年生94名と教員7名が授業に参加しました。

岡田副看護部長からは、看護師・医療職のやりがいや魅力、看護師になるまでの過程、新型コロナウイルス感染症についての基礎的な知識、感染防止のための正しい手洗い、マスク・手袋の着脱方法の講義を行い、私は日本や長崎県・島原市の救急搬送の現状と心肺蘇生法・

AEDの使用法についての講義を行いました。授業ではスライドによる講義だけでなく、手指消毒や手袋・マスクの着脱、心肺蘇生法などは演習も交えて授業を行いました。生徒さんからの感想でも実際に演習を行ったことで非常に分かりやすく理解できたとの意見をいただきました。このような活動は、当病院の理念にある地域貢献につながり、今後もこのような活動に積極的に取り組んでいきたいと思っております。

愛野記念病院 外来看護師
救急看護認定看護師
與賀田 洋



長崎新聞に掲載されました (2020年9月22日)

看護職のやりがい
出前授業で伝える
島原有明中
現役の看護師ら生徒に
看護のやりがいや魅力を
伝える「出前授業」が
17日、島原市有明中
立有明中 本田 祐造
267人であり、愛野記
念病院(雲仙市愛野町)の
感染症認定看護師、岡田
美佐さんが仕事内容をこ
れまでの体験を語った。
県看護協会(西伊知恵
会長)が看護学校に派遣
済、医療現場での実体験な
どを交え命の大切さを伝え
る事業の一環。今回は同校
3年生94人が受講した。
岡田さんは、手術室勤務
の経験が活かされたエビ
ソッドを紹介。出陣に伴う
緊急手術で、大量出血によ
り赤ちゃんと母体の生命を
左右する緊迫した状況を振
り返った。長時間の手術が
終わり疲弊の中、「患者
さんには助かりました。皆
さんのおかげ」という医師
の言葉で、2人の命を救え
た達成感と喜びを得ること
ができた。臨調、看護職の
やりがいを生徒に伝えた。
看護師志望の河内城裕さ
んは「体験聞いて仕事
のイメージができた。人
の命を救える看護になり
たい」と話した。(大田 裕)

健康増進のための
乗り合い送迎サービス



愛野記念病院は地域の皆様のために 新地域交通システム 「チョイソコ うんぜん」を応援します

総合的かつ持続的な地域交通の確立のため雲仙市が行っている新地域交通(乗り合い送迎サービス)「チョイソコ うんぜん」。当院は、地域の皆様の生活サポートのためこの事業を応援しています。

- 1. 運行エリア** ①西部地区エリア(吾妻町・愛野町) ②北部地区エリア(国見町・瑞穂町)
※エリアをまたぐ移動は乗り換えが必要
- 2. 運行時間** 平日 9:30~16:30 ※乗車には必ず電話予約が必要
- 3. 予約** 平日 9:00~16:00 ※ご利用希望日の2週間前~利用当日30分前
- 4. 運賃** 200円/回 ※乗り換えによりエリアをまたぐ場合は400円(200円×2回)



●ご自宅近くのゴミステーションから乗車できます。

愛野記念病院の近くにこんな停留所があります

- 愛の夢未来センター
- JA島原雲仙愛野支店
- Aコープ愛野店
- 島原鉄道愛野駅

利用して
みませんか?

※チョイソコうんぜんをご利用いただくためには、会員登録が必要です。
※詳しくは、雲仙市役所政策企画課まで(TEL:0957-38-3111)

Cookingレシピ 豆腐ステーキ

冬は気温が下がり、空気が乾燥することでウイルスが空中に飛散し活動しやすい環境になります。

免疫力が低下するとウイルスに感染しやすくなるため、普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

腸には免疫力の6~7割が集中しています。そのため腸内環境を整えることが免疫力を高める近道です。

豆腐に含まれるたんぱく質は免疫細胞の材料となる栄養素です。

きのこには腸の働きをよくする食物繊維・ビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。

その中でもβ-グルカンという成分には腸内の免疫細胞に直接作用して免疫力を高めたり、抗がん作用があると言われています。茹でると溶け出すため、煮物やスープなどにし、煮汁ごと食べると良いでしょう。



作り方(1人分)

材料	分量	目安量
木綿豆腐	85g	約1/4丁
片栗粉	適量	
油(1)	4g	小さじ1
生しいたけ	20g	
えのき	15g	
牛細切れ	20g	

材料	分量	目安量
濃口醤油	7.5g	小さじ1強
みりん	6g	小さじ1
料理酒	7g	大さじ1/2
砂糖	2g	小さじ1
だし汁	30~40cc	
片栗粉	2g	小さじ1
油(2)	2g	小さじ1/2
ネギ	2g	

1人当たり エネルギー…235kcal 塩分…1.27g

- 豆腐は食べやすい大きさに切る。
- しいたけは軸を落とし薄切りに、えのきは石づきを落とし半分に切る。
- 豆腐は軽く水気を切り、片栗粉をまぶす。フライパンに油(1)を入れ中火で熱し、豆腐を焼く。
片面が薄いきつね色になったらひっくり返して同じように焼き色をつける。
→お皿に盛りつける
- フライパンに油(2)を入れ中火で熱し、牛肉を炒める。
牛肉の色が変わってきたらしいたけ・えのきを加え炒める。
- きのこがしんなりしてきたら、だし汁(30~40cc)を入れ、混ぜ合わせておいたAを加える。
※きのこから水分が出るため、その量に応じてだし汁を調整してください。
- 少量の水(分量外)で溶いた片栗粉を入れトロミをつける。
- 器に盛りつけて、きのこソースをかけネギを散らしたら完成。



ワンポイント リハビリ

自宅で出来るフレイル予防運動Part2

フレイルの兆候がある11項目をチェック

項目	内容	はい	いいえ
栄養口腔	1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気がつけた食事を心がけている	はい	いいえ
	2 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上食べている	はい	いいえ
	3 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れる	はい	いいえ
	4 お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
身体活動	5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している	はい	いいえ
	6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ
	7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
社会参加	8 昨年と比べて外出の回数が減っている	いいえ	はい
	9 1日に1回以上は、誰かと食事をしている	はい	いいえ
	10 自分が活気あふれていると思う	はい	いいえ
	11 何よりもまず、物忘れが気になる	いいえ	はい

前回は自宅で出来る立位での運動を紹介しました。

そこで今回は**自宅で出来る筋力運動**

「**座位編**」を紹介したいと思います。

回数は10回ずつ行い、1日2回~3回を

目安に自分のペースで行いましょう。

▶右側に6つ以上〇がついた人は、フレイルの危険性が高くなります。すべて左側に〇がつくように改善しましょう。
*気になる方は各市の健康窓口や地域包括支援センター等にご相談ください。

引用：県南地域リハビリテーション推進部作成リーフレットより

自宅で出来る筋力運動「座位編」



1 膝伸ばし運動

ゆっくり膝を伸ばしていきます。(足先を自分の方に向けて行います。)



4 腹筋運動

左の肘と右の膝を近づけて行います。同様に反対も行います。(無理のない範囲で行います。)



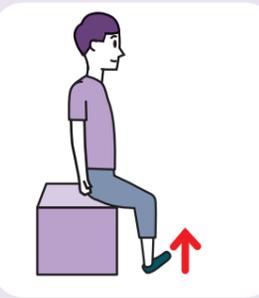
2 もも上げ

ゆっくりと足を上に上げます。(股関節の手術などを行っている場合無理に上げないで行いましょう。)



5 両肩を上にくめる運動

両肩をゆっくり耳に向かってくめます。(ゆっくりと行いましょう。)



3 足首の運動

しっかり足を床につけた状態で足首を上へ上げて行いましょう



6 両手を挙げる運動

両手でばんざいを行います。痛みがある場合は無理をせず行いましょう。

運動は継続していける内容、時間、頻度で行うことが大切です。また毎日歩く、体操を行う、出来るだけ階段を使うなど日頃から運動を心掛けましょう