

ガイアの季節



Contents

- Dr.コラム【昨日の話】 2
- 新任医師・施設長挨拶 3
- 看護部長就任挨拶 4
- 新入職員紹介 4～5
- ワンポイントリハビリ「身体の変化から起こる転倒」..... 6
- すずらん ロビーコンサート 7
- Cookingレシピ／鶏肉と長芋の梅肉和え 7

“昨日の話”

精神科医師 梅山 未来

はじめて目の前で人が倒れました。その方は数十秒痙攣し、脈もとれず、意識がなくなりました。10年以上ぶりに心臓マッサージをしました。救急隊が到着するまでの15分、近くにいた名も知らぬ方たちと力を合わせて命をつなぎ止めました。

医療器具がない中での対処は心臓マッサージにつきると改めて感じました。というか、それしかできないのです。しかし、それがあのかないかで、倒れた方のその後の一生が決まると思います。

倒れている人を発見したら、人を呼んで、救急車を呼んで、嘔吐物があれば顔を横にして、できれば口からかきだしてあげてください。呼びかけに答えず、息もせず、脈がとれなければ、迷わず心臓マッサージをしたらいいと思います。（嫌がられるようならやめましょう）心臓マッサージは倒れた方の胸のど真ん中に手のひらを当てて、垂直に、胸が5〜6センチ下がるくらいまで、ぐんと押してください。1分間に100回を目安に行いましょう。中島みゆきの「地上の星」（プロジエクトXの主題歌）を頭の中で歌いながらやると丁度良いです。AEDが届いたら、AEDを使ってください。



人は縁です。関係ないと思った人に助けられることもあります。私は以前、寿司屋のカウンターで隣になったおじいちゃんに声をかけられて病院に就職したこともあります。（おじいちゃんはある病院の理事長先生でした）

知らない人に命をつないで

もらうこともあるかもしれません。みなさんがつなぐこともあると思います。だれにでもできる、だれかを救うかもしれない行為が心臓マッサージです。いつか、私がみなさんのお世話になるかもしれません。その際はどうぞ思いっきりやってください。

余談ですが、昨日の救急隊の方から、「バイスタンダーがお医者さんなんて、この方はラッキーでしたね」と言われました。お医者さんといっても、体のことがちつともわからない精神科医だったんですから、アンラッキーだったんじゃないかと思いました。

※バイスタンダー＝救急現場に居合わせた方



新任のご挨拶

整形外科医師 花谷 拓哉



2024年4月から当院整形外科で勤務させていただいております花谷拓哉です。2017年に長崎大学を卒業して各病院で研修を行って整形外科専門医を取得し、この度長崎医療センターから異動になりました。

当院では四肢の骨折などの外傷を中心に診療を行い、当院の特色である手外科、運動器リハビリテーションを学びたいと思っております。

休日は1歳のこどもと公園に行くことが楽しみの一つです。また学生時代にラグビーをしていた関係で現在とあるラグビーチームの監督をしており、試合があればグラウンドに足を運んでおります。

周辺地域の医療に少しでも貢献できますよう精進したいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

介護老人保健施設 ギアの里

施設長就任のご挨拶

施設長 森 俊介



2024年4月から、ギアの里の施設長に就任しました森 俊介と申します。

長崎大学医学部卒業と同時に公衆衛生学教室に入局し、「地域とは何か」を勉強してきたつもりです。その後、整形外科教室に入れて頂き、佐世保総合医療センター、大離島の対馬巖原病院、琴海町立病院、長崎ウエスレヤン大学（現鎮西学院大学）、国立病院機構長崎病院、厚生労働省（社会保険審査会）で働き、前職は長崎みなとメディカルセンターの理事をしていました。特に2020年からは片峰茂理事長の元「働き方改革担当理事」として、（現時点では出来ないと思われる）医師の時間外労働を月80時間以内に収めるという仕事をしてまいりました。幾つかの診療科をB水準として申請し、2024年4月からの「働き方改革関連法案」の施行に何とか間に合ったと思っています。

私は公衆衛生学教室入局以来『**高齢者、障害者と共に生きる**』というテーマで仕事をしてきたつもりですので、人生最後の仕事として最もふさわしい職場を与えられたと思って感謝しています。宜しくお願いいたします。

Nursing manager

“地域医療を担う病院としての役割発揮と
患者の思い・家族の願いに寄り添う看護を
提供します”



理事長自慢の空中庭園にて

看護部長就任のご挨拶

看護部長 岡田 美佐子

16年に亘り愛野記念病院看護部を牽引してこられました砂川佳子看護部長の後任として、令和6年4月より看護部長に就任しました岡田美佐子と申します。10年前に埼玉県から故郷に戻ってきました。昨年3月末までの8年間は、感染管理者として新型コロナウイルス感染症対策をはじめとする感染管理業務に従事しておりました。その間は、皆様にご協力いただいたことを感謝しております。

「太陽のように明るく、慈愛に満ちた笑顔と温かい心で、常に患者様とともにいます」という看護部理念のもと、患者さまに寄り添いながら、安心・安全な療養環境を提供できるよう、看護の質を高めていきたいと考えております。

もとより微力ではございますが、皆様のお力添えをいただきながら、今後ますます求められる地域医療・連携を念頭に患者様、職員にとってよりよい組織作りを目指し、精進していく所存です。ご指導、ご鞭撻をよろしくお願いいたします。



看護補助者

中山 祐太

1月より看護補助者として働いています。病院で働くことは初めてですが、今までの経験や知識を活かして、頑張っていきます。



看護補助者

前田 嵐

看護補助者として、常に笑顔で患者様と接することを忘れず、日々成長していきたいと思っています。



看護補助者

山口 明美

看護補助者として、患者様に寄り添った介護をしながら、いろいろと経験を重ねて努力していきたいと思っています。



ガイアの里 栄養科

田添 紗貴子

愛野記念病院には大学の臨地実習でお世話になりました。十数年いろいろな病院や施設で経験したことを活かしながら頑張っていきます。



ガイアの里 事務

草野 真美

丁寧な対応と正確な事務業務を心掛け、皆様のお役に立てるよう頑張ります。



ガイアの里 事務

城 美里

研修で学んだことを活かして、早く仕事を覚えられるよう一生懸命頑張ります。よろしくお願いいたします。

令和6年度 新入職員

NEW FACE

色々なことにチャレンジしながら頑張ります!!



看護部

嘉村 百華

患者様が安心して看護を提供できるよう、日々の知識・技術の向上だけでなく先輩看護師の方からも吸収し成長していきたいです。



看護部

稲吉 里奈

患者様により良い看護を提供できるよう先輩看護師の方々の指導や助言から日々学習し、自信を持って看護をしていきたいです。



看護部

黒田 香奈

患者様に信頼していただけるよう知識・技術の向上に努め、看護師として成長していけるよう頑張っていきたいと思います。



看護部

松尾 愛理

患者様から信頼してもらえるような看護師になれるよう先輩方から教わりながら日々成長していきたいと思います。



看護部

浦山 月菜

患者様から信頼され頼って頂けるような看護師になれるように、知識と技術の向上に努めていきたいと思います。



看護部

坂本 紘子

転職をし、昨年の11月より6階病棟で勤務させて頂いております。新しい職場で慣れない事など多々ありますが一生懸命頑張ります。



看護部

生田 愛梨香

これまで学んだ経験や知識を活かし、患者様が安心して看護を提供していきたいと思います。



看護部

下田 早苗

患者様の立場になって対応していきます。頑張りますのでよろしくお願いします。



看護部

加藤 こすえ

患者様が安心して治療を受けることができるよう、病院全体の流れがスムーズにいけるよう関わりを心掛けていきたいと思います。



看護部

黒田 ひかり

一日でも早く看護師の一員となれるように日々たくさんの事を経験し、また先輩方にご指導をいただきながら成長していきたいです。



看護部

中村 海斗

これから看護師として働いていくうえで、患者様と誠実に接し、少しでも早く立派な看護師の一員となるように頑張ります。



訪問看護ステーション

城山 まりな

わからないことばかりですが、日々勉強し、先輩方に教えてもらいながら頑張っていきたいです。

転倒する原因は**内的要因**と**外的要因**に分けられます。

内的要因には加齢による身体的変化と疾患を主とする身体要因、薬物の影響があります。

外的要因とは主に生活環境によるものです。両者が複合的に関連して発生する場合が多く、高齢になるほど要因が増すと言われています。

内的要因について

- ① 加齢変化…筋力低下、姿勢の変化、運動速度の低下、バランスの低下、深部感覚の低下など
- ② 病気や疾患…脳卒中、心不全、認知症、めまい、骨粗鬆症、変形性関節症、骨折の既往など
- ③ 薬物…鎮静睡眠薬、抗不安薬、抗精神薬、降圧剤など

ここでは②病気や疾患に注目して、中でも歩行に影響を及ぼすものとして麻痺や変形があげられ、高齢者に多く聞かれる変形疾患で代表的なものに変形性膝関節症（膝 OA）があります（表1）。関節痛、可動域制限、雑音（れきおん）や関節水症、炎症を呈する疾患です。例えばO脚では膝周囲の筋力低下や可動域の低下、バランス能力の低下、下肢の骨の向き（アライメント）の変化により転倒を起こしやすくなると言われています。



	総 数	男 性	女 性
変形性膝関節症（膝 OA）	2,530 万人	860 万人	1,670 万人
変形性腰椎症（腰椎 OA）	3,790 万人	1,890 万人	1,900 万人
骨 粗 鬆 症（腰 椎）	640 万人	80 万人	560 万人
骨粗鬆症（大腿骨頸部）	1,070 万人	260 万人	810 万人
膝 OA, 腰椎 OA, 骨粗鬆症のいずれか 1 つ以上	4,700 万人	2,100 万人	2,600 万人
膝OA,腰椎OA,骨粗鬆症のいずれか 2 つ以上	2,470 万人	990 万人	1,480 万人
膝OA,腰椎OA,骨粗鬆症の 3 つとも	540 万人	110 万人	430 万人

（表1） 日本の骨関節疾患の推定患者数（ROAD プロジェクトにおける有病率より引用、40 歳以上）

膝 OA による痛みや変形がどうして転倒につながるのでしょうか？

膝が痛い → 動くことが困難、歩けない

膝が曲がらない、伸びない → 真っ直ぐ立てない、足が上がらず階段が登れない

膝に力が入らない → ふらつきやすい、踏ん張れない、立ち上がれない

変形性膝関節症は進行性の疾患ですが、重要なのは運動や工夫により症状の進行を抑え、日常生活を過ごしやすいことを目標としていくことです。

運動療法の内容としては筋力訓練と関節可動域訓練、持久力トレーニング、バランス訓練、ステップ動作などがあり、それに加えて薬物治療、装具や補助具を使用することで転倒予防につながります。

* 膝の痛みが強い、腫れが強まっている、熱感があるなどの場合では炎症が強くなっている可能性がありますので早めに医療機関を受診し医師へ相談しましょう。



理学療法士 森 崎

緩和ケアチーム『すずらん ロビーコンサート』を開催しました♪



さあ! みなさん、一緒に歌いましょう♪



看護部 古川 留美子

コロナ禍でお休みしていた、当院の緩和ケアチームによる「すずらん ロビーコンサート」が、桜咲き誇る3月30日に開催されました。

緩和ケアチームの原医師による「心に栄養を、そして明日からの活力に」の挨拶からはじまり、心のごもったハンドベル演奏と、諫早男声合唱団のみなさんによる合唱が披露されました。参加者が手を振ると、演者のみなさんが歌いながら笑顔で応えるという光景もあり、参加した0歳から90歳までの皆さんと演者が一体になり、温かい時間が流れ、あっという間の1時間でした。

参加者の皆さんからは「良かった、また来たい」「一緒に歌えて楽しかった」などの感想をいただきました。

今度は、みなさんも「心の栄養」をいかがでしょうか。

Cooking レシピ

鶏肉と長芋の梅肉和え



効 能

梅干しはクエン酸などの有機酸を豊富に含むため、胃腸の働きを活発にして食欲を増進させ疲労回復に役立ちます。また食物繊維を多く含む長芋と一緒にすることで、腸作用と大腸のぜん動運動を活発にして便通を良くします。

ワンポイント

裏ごししてドレッシングに入れたり、和え物に使ったり、梅干しの風味を生かして様々な料理を楽しみましょう。酸味が苦手な方はみりん少量で溶きのばすと気にならなくなります。

作り方 (2人分)

材 料	分量	目 安 量
鶏胸肉(皮なし)	60g	1/4 枚
料 理 酒	4g	約小さじ1
長 芋	100g	縦横5cm程度
水 菜	30g	1 株

材 料	分量	目 安 量
淡口醤油	1.4g	小さじ1/4
み り ん	4g	約小さじ1
梅 干 し	14g	1 個

- 耐熱ボウルに鶏胸肉と料理酒を入れ、ラップをふんわりかけて600Wの電子レンジで3分程加熱して火を通す。粗熱が取れたらほぐす。
- 長芋は千切りにする。
- 水菜はサッと茹で水気を切る。
- 梅干しを細かく刻む。
- ボウルに醤油・みりんと①～④を加えてよく和える。

1人分当たり

エネルギー83kcal、たんぱく質8.5g、
食物繊維1.4g、塩分0.58g

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、緩和ケア内科、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

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



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。

愛野記念病院
ホームページ

