

いさはや

日赤だより

広報誌
2019
第16号

3

「血圧について」
「喉症候群について」
院長 田崎 洋文
副院長 堀内 昌代



田崎先生による
『高血圧について』の講演

～健康フォーラム開催～



たんぽぽコーナーでの活動



救急法講習会



日本赤十字社キャラクター

ハートちゃん

**医局
特集**

忘れてはいけない感染症
結核について

レスパイト入院について分かりやすく紹介 … 07

病院の理念

赤十字精神のもと、地域並びに被爆者の皆様に
「心のこもった良質な医療」を提供します

病院の基本方針

1. 赤十字基本原則のもと、患者中心の医療を提供します
2. 被爆者の健康管理と診療の充実に努めます
3. 医療連携を促進し、救急医療をはじめ地域医療に取り組みます
4. 政策医療である結核医療の充実に努めます
5. 赤十字病院として災害時の医療救護活動を行います
6. 職員の自己研鑽・人材育成に努め、患者さんに信頼される医療人を育成します

患者の皆様の権利

1. 個人の尊厳が尊重される権利があります
2. 良質の医療を公平に受ける権利があります
3. 診療・治療に関する説明を受ける権利があります
4. 診療・治療行為を選択し決定する権利があります
5. 個人情報を守られる権利があります
6. 臨床研究に参加する権利と拒否する権利があります

ご挨拶

院長 古河 隆二



平成最後の年がはじまりますが、広報誌「いさはや日赤だより」の第16号が出来上がりましたのでお届けします。

今回の特集としては、昨年6月から開始した医師による訪問診療について解説しています。訪問看護の方は、すでに開始して3年目となっており、前回の第15号の「日赤だより」で訪問看護ステーションの活動は紹介いたしました。今回は新たに開始した訪問診療のメリットや対象となる患者さんについて解説をしています。

諫早日赤病院は開設当時からずっと内科単独の病院として、そして結核病棟を持った病院として地域の皆様に医療を提供して参りました。さらに平成28年10月からは、昨今の医療事情と当院の諫早地区での役割を鑑み病棟再編を行ない、一般急性期病床51床、地域包括ケア病床52床、結核病床20床の123床の内科系病院として生まれ変わりました。地域包括ケア病床では、急性期の治療は終わったが、もう少し治療やりハビリの必要な患者さんを自院のみならず近隣の急性期病院からも受け入れ、さらにST（言語聴覚士）1名を昨年4月より採用し、高齢者に多い誤嚥性肺炎の治療後の摂食・嚥下機能回復のお手伝いをしています。

さらに「在宅療養を支えるための入院」としての所謂レスパイト入院の受け入れ病院としての役割も担っており、今回はレスパイト入院の申し込みの流れなども紹介していますのでケアマネの方も是非ご検討ください。

また昨今の高齢化で入院患者さんの認知症が問題となってきていますが、当院では「ユマニチュード」を取り入れた認知症ケアを実践しており、認知症サポーター養成講座の様子も紹介しています。

そして職員の紹介では、今回は平成28年9月より当院に赴任している藤本真澄医師について紹介しています。藤本医師は消化器内科医師で内視鏡専門医の資格も持っており、大腸内視鏡検査を男性医師にしてもらうのはちょっとという女性患者さんのご要望にも応える事が出来るようになりました。

その他、認定看護師による呼吸器看護外来の紹介、昨年10月に行われた健康フォーラムの様子、赤十字講習会の模様など色々な記事を載せていますのでご参照ください。

当院は平成17年4月の開設以来、14年間にわたり地域医療、二次救急輪番病院としての貢献、結核の措置入院施設としての役割を担って参りました。しかし、昨今の医療体制は、地域全体で高齢者医療を担うように変化してきています。これを踏まえ、上記のように当院の医療提供体制も変化してきました。

このような厳しい医療情勢のなかで、これからも私達の病院は赤十字病院として「心のこもった良質な医療」を展開し、患者さんとその御家族から信頼され、頼られる病院をめざして職員一同業務に専念して参りたいと思いますのでよろしくお願い申し上げます。

医局特集

忘れてはいけない感染症 結核について



呼吸器科
福島 喜代康

皆さん、“結核”という病気は、長崎では多いことをご存じでしょうか？

“結核”という病気は、結核菌の感染によっておこり、**人から人にうつる慢性の感染症**です。WHO（世界保健機構）では結核の新規発生患者数を人口10万人当たり何人発生したかを新登録結核患者率として報告しています。この新登録率が100以上を高まん延国、100未満10以上を中まん延国、10未満を低まん延国です。**アフリカやアジアなどの発展途上国には新登録結核患者さんが多く、高まん延国が多いのです（図1）。**一方、先進諸国では、日本とイギリスのみが中まん延国で、日本はアメリカの約5倍です（図2）。2017年の日本の新規結核患者数は16,789人で毎日約46人の結核患者さんが発生しており、決して忘れてはいけない感染症です。特に長崎は2014年と2017年に全国第2位の新登録結核患者率で**長崎は結核がかなり多い県**と言えます（表1）。また、高齢者が多いのが日本の結核の特徴で（図3）外国人結核患者も増加しています。

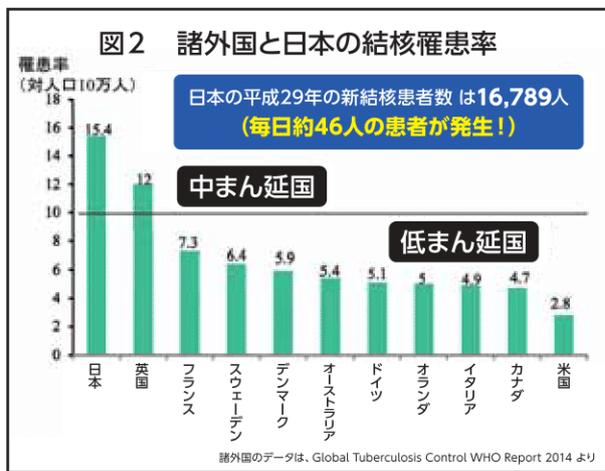
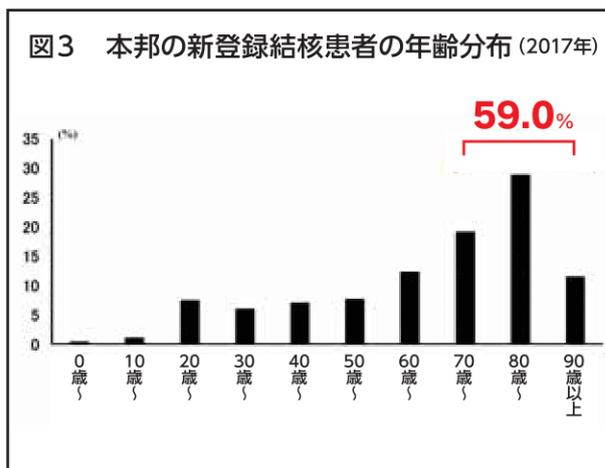


表1 都道府県別の登録結核患者率

| 報告年 | 2013年 (平成25年) | 2014年 (平成26年) | 2015年 (平成27年) | 2016年 (平成28年) | 2017年 (平成29年) |
|-----|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 1位 | 大阪 26.4* | 大阪 24.5 | 大阪 23.5 | 大阪 22.2 | 大阪 21.3 |
| 2位 | 和歌山 20.6 | 長崎 22.1 | 兵庫 17.1 | 東京 17.2 | 長崎 16.8 |
| 3位 | 東京 20.1 | 和歌山 19.6 | 東京 17.1 | 愛知 16.9 | 東京 16.1 |
| 4位 | 長崎 19.9 | 京都 19.1 | 大分 17.1 | 岐阜 16.3 | 兵庫 15.9 |
| 5位 | 兵庫 19.8 | 東京 18.9 | 奈良 16.8 | 徳島 16.0 | 徳島 15.9 |
| | | | 長崎 15.7(9位) | 長崎 15.9(7位) | |

*人口10万当たりの登録結核患者数



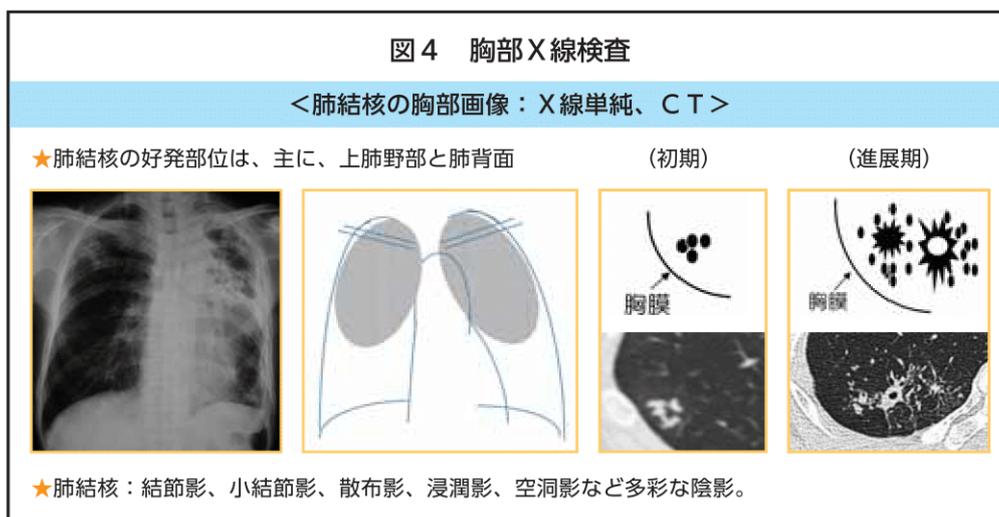
結核菌に感染してもすぐに発病する人は約10%で、長期間たってから約20%が発症すると言われています。結核発症の危険が高いのは、喫煙者、高齢者、極端なやせ。コントロール不良の糖尿病、エイズ患者、人工透析、じん肺、胃切除術後。免疫抑制剤、生物学的製剤、抗がん剤の使用。あるいは結核既往歴、結核患者との濃厚接触歴などです。

結核を疑う症状には、2週間以上続くせき、たんなどの呼吸器症状。血痰、胸痛。発熱、寝汗、食欲不振、倦怠感などの全身症状、あるいは、高齢者では体重減少などがあります。

結核の診断には、細菌検査として痰の塗抹培養検査（細菌学的検査）、結核菌の遺伝子検査のほかに、血液を用いた新しい免疫学的検査のQFT検査などもあります。さらに、肺結核では胸部X線および胸部CTなどの画像検査も重要です。肺結核の好発部位は、主に、上肺野部と肺背面です。肺結核では結節影、小結節影、散布影、浸潤影、空洞影など多彩な陰影がみられます。しかし、初期の肺結核は胸部CTでないと陰影が見つからないこともあります（**図4**）。呼吸器症状（2週間以上続く咳や痰など）、検査所見（QFT陽性など）などで肺結核も考慮して（低線量）胸部CT撮影も重要となります。高齢者の肺炎（誤嚥性肺炎）では、結核（合併）のこともあります。

結核は痰の中に結核菌が出ている場合は空気感染で人にうつるため、入院隔離して治療が必要となります。結核は治る病気ですので3～4種類の薬を6ヶ月～9ヶ月間程度きちんと飲み続けることが大事です。

2018年も長崎県の新登録結核はかなり多くみられています。結核は決して忘れてはいけない感染症です。気になる方は早めの医療機関受診をお勧めします。



訪問診療

を始めました



訪問診療について

当院では、平成30年6月より訪問診療を開始しています。訪問診療とは、在宅での適切な医療（診療）を計画的に継続して受けることで、通院困難な患者さんやご家族の負担を軽減し、住み慣れた我が家で少しでも長く、安心して生活をおくっていただくことが可能となります。

当初は当院副院長が開始し、その後、訪問診療医の協力を得ながら、月に10件前後の訪問診療を実施しています。6月から12月までに延べ59件の患者さんの訪問診療が実現しました。



ご夫婦ともに診療
「お二人でがんばってますね」

「足の腫れはどうか？」

<月別訪問診療件数>

| 月 | 件数 |
|-----|-----|
| 6月 | 3件 |
| 7月 | 8件 |
| 8月 | 10件 |
| 9月 | 9件 |
| 10月 | 8件 |
| 11月 | 11件 |
| 12月 | 10件 |
| 計 | 59件 |

ご家族の支援がないと通院ができない方は、その都度ご家族が仕事を休まなければなりません。独居の患者さんは、通院のための交通手段としてタクシーを利用するしかなく、診療費に加えて往復の交通費が必要で、遠方から来られる方にとって経済的負担大という切実な問題があります。また、何とか通院して来られても、外来で長時間お待たせしてしまうことが多々あります。

訪問診療は、そのような患者さんやご家族の負担軽減に繋がっています。同時に在宅での療養生の現状をじかに観察することができ、気づきを伝えたり、改善策を提案したりしています。特に当院は、呼吸器疾患で在宅酸素（HOT）を導入している患者さんが多く、その管理が的確にできているか、たいへん気になるところです。

～ 訪問診療でこんなこともできますよ ～

- HOTの患者さんは、ハイサンソの設置場所やチューブの長さ、行動範囲の障害物など観察し、より安全に生活できるよう調整しています。
- 高齢のご夫婦2人暮らしの場合、夫が入院となると残された妻は、たちまち生活が困難となります。夫婦2人で補いあって、ぎりぎりの状態で何とか生活をされている方々が多くいます。そのような家庭環境や家族背景を把握し、レスパイト入院を勧めるなどの配慮をするケースもあります。
- 訪問時の血液検査、ご希望があればインフルエンザワクチン・肺炎球菌ワクチンなどの予防接種も在宅で実施しています。
- 必要に応じて、利尿剤や貧血…等の注射も行います。
- 患者さんと相談し、ご希望に応じて、調剤薬局に訪問薬剤指導を依頼しています。

訪問診療を開始し約7か月、まだまだ課題はありますが、『～時々入院、ほぼ在宅～』を目指し、これからも患者さんが住み慣れたご自宅で安心して生活できるよう支援していきます。

訪問診療の対象となる患者さん

- 自宅での療養を希望されている方
- 家族や介護者の助けがないと通院が困難な方
- 寝たきりで過ごされている方
- がんや難病などで自宅療養をされている方
- 退院後自宅での医療ケアが必要な方



「胸の音を
聴きましょう」

訪問診療のメリット

- 自宅にいながらにして診察が受けられる。
- 通院にかかる時間や交通費が節約できる。
- 外来での待ち時間がなくなる。
- 療養生活・環境に応じた具体的な助言が得られる。
- 周りを気にせず、ゆっくりと診療が受けられる。



「呼吸は苦しく
ないですか？」

訪問診療にかかる費用

- 診察にかかる費用（在宅患者訪問診療料）は、830円/回（1割）、1660円/回（2割）、2490円/回（3割）となります。
- 他、処方箋料、注射・処置・検査の費用、在宅酸素療法等の費用をご負担いただきます。
- ご精算は、一か月分をまとめて翌月に行います。病院窓口でお支払いいただくか、指定口座への振り込みとなります。

ご希望の方は、外来医師・看護師にお気軽にご相談ください。
困りごとやご要望をお聞きし、対応させていただきます。



レスパイト入院で 在宅療養を支援します



地域医療連携室

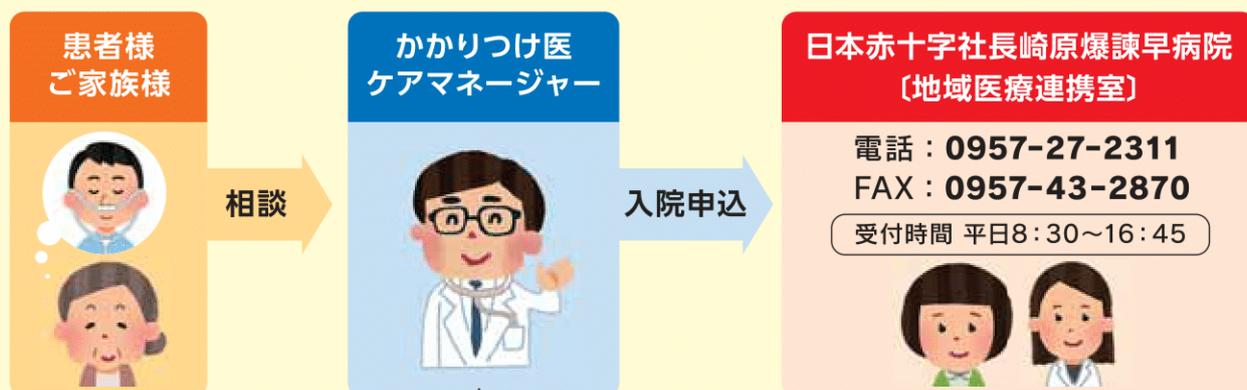
当院では、平成26年10月より、地域包括ケア病床を増床し、急性期治療終了後の医療的管理・リハビリ等を行い、在宅復帰を支援しています。しかし、在宅復帰して終わりではなく、その後もさまざまな理由で、介護が困難になることがあります。そんな時、ご家族や介護者の負担を軽減し、在宅療養が無理なく継続できるような支援が必要となります。そこで、当院では在宅療養を支援するために、レスパイト入院の受け入れを行っています。

レスパイト入院とは

医療的管理が必要な方が在宅で療養されており、介護・介助にあたるご家族等の病気・出産・冠婚葬祭等の事情で介護・介助が困難になった場合や、介護者の身体的・精神的な疲労により一時的な休息をとる場合に利用できる「在宅療養を支えるための入院」の事です。



〈レスパイト入院申し込みの流れ〉



レスパイト入院はかかりつけ医やケアマネジャーなどを
経由しての申し込みとなります。

レスパイト入院は、住み慣れたご自宅、地域で医療や介護のサービスを受けながら過ごすことにより、自分らしく生きることにつながる選択肢です。

当院ではレスパイト入院を積極的に受け入れていますので、ぜひご相談ください！



当院職員は **認知症サポーター養成講座** の**全員受講**を目指しています！

～ 今日から私たちも認知症サポーター！～

当院では、超高齢化社会の到来を日々実感し、認知症ケアは今後も重要であるという思いで、職員一丸となって『認知症患者にやさしい医療を』『地域の一員として認知症の方と家族を支える』ことを目指し、頑張っています。

現在、**93名**
の職員が受講
しています

認知症ケアの1つの取り組みとして、諫早市高齢介護課・認知症キャラバンメイトの方を講師にお招きし、全職員を対象として認知症サポーター養成講座を計4回開催しました。

認知症の人や家族の気持ちがわかり、
どのようにサポートしていけばよいか
理解できました。 (受講者の感想より)

仕事はもちろん、
家族や地域でも
大変役立つと思います。
(受講者の感想より)

ユマニチュード[※]も
取り入れ、認知症ケアに
力を入れています！

(※認知症ケアの技法の1つ)



当院の看護師は**ほぼ全員**
認知症サポーターです！
お困りのことがございましたら、
お声掛けください！

内視鏡女性医師紹介について



今回、当院内視鏡女性医師紹介ということで、藤本医師にご協力いただきましたので、そのインタビュー記事を紹介していきます。

1 Q 自己紹介をお願いします。

A 内視鏡以外に内科の外来もやっています。この広報誌最終のページの外来担当医予定表をご覧ください。

2 Q 診療で心掛けていることは何ですか？

A 自分にできることは何でもやるように心がけています。

3 Q 内視鏡検査というとどんな種類がありますか？

胃カメラぐらいしかイメージが湧かないので、できればわかりやすく説明をお願いします。

A 上部消化管内視鏡（食道、胃、十二指腸）大腸。当院では行いませんが小腸、肝胆膵の内視鏡があります。

4 Q 先生の専門は消化器ということですね？

A 消化管及び肝胆膵含めた消化器内科全般をみます。

5 Q 先生はリンパ浮腫の治療もされているそうですね？

A リンパ浮腫治療の資格を持っているので、最近いろんな人から浮腫全般の相談を受けています。私も日頃治療で困っていたので治療できるように資格を取りました。



7 Q 先生は治療をされていて苦勞をすることはありますか？

A 患者さんの要求を100パーセント満たしてあげられないことです。患者さんは困っているから、本当は全部解決したい。例えば、「眠れない」と言って来院する患者さんに対して、背景にある不安等のお話をじっくり聞く時間があれば良いのですが、「眠剤でも出しましょうか？」となってしまう。同じく入院患者さんや家族にも不安はあるでしょう。全てにおいて充分に対応できるような体力と気力、技量があればと毎日思っています。内視鏡検査も全く苦痛のない検査であればよいのですが、現実には難しいです。「楽だった」と言ってもらえたら嬉しいですが、「きつかった」と言われると落ち込みます。反面、治療上患者さんの要望を断らざるを得ないこともあります。「お酒は飲んじゃだめ」とか、厳しいことを言うこともあります。先生に怒られた、怖かっただけで終わってしまうことも結構あります。患者さんの事情や、不安などに、対応できない点は申し訳ないと思います。ですから、診療では患者さんの長所や頑張りができるだけ探すようにしています。

6 Q 大腸内視鏡検査ですが、お尻からの検査ですので、特に女性は恥ずかしさを感じる部分があるかと思いますが、先生が女性ですので、女性相手に検査しやすかったりとか、メリットに感じる部分はありますか？

A 自分ではあんまり思いません。女同士気軽に話が出来る部分はあるかも知れませんが、基本的には男性でも女性でも同じように診療します。ひょっとしたら「えー、女医さんなの？」なんて思っていたり、男性医師の方が頼もしいと思われるかも知れないです。人によると思います。治療に関しても、同様です。

先生の診療への思いが伝わるインタビューでした。ご協力ありがとうございました。

呼吸器看護外来 を紹介します

患者さんにご家族の笑顔と安心感につなげるケアを目指して

慢性呼吸器疾患看護認定看護師

3学会合同呼吸療法認定士 5階病棟 **吉田 光浩**

広報誌を見てくださりありがとうございます。ここでは、当院で行われている呼吸器看護外来について紹介します。みなさんは「外来…」と聞くと何を思い浮かべますか？医師が行う外来診療ではないでしょうか。外来診療では診断と治療が主な役割となります。

では、看護師が行う看護外来とは何でしょうか？現在、多くの医療機関において看護外来が開設されています。看護外来の目的は「患者さんへの支援」に集約されます。

当院では、2015年10月より、呼吸器看護外来を開設しました。対象は、在宅酸素療法の患者さんです。在宅酸素療法は、自宅で継続して酸素を吸入する事により、身体症状の軽減につながり、QOLの改善効果が期待できます。一方、在宅酸素療法は医療依存度の高いケア（医療依存度*＝医療に係る割合が高い）とされており、いかに効果的に在宅酸素療法を行っていくかが、鍵となってきます。在宅酸素療法となる主な病気には、COPD^(注1)、間質性肺炎、肺結核後遺症などがあります。在宅酸素療法となる患者さんの多くは70代以上の高齢者であり、“酸素を吸入しながら生活”するという新たな療養生活を受け入れ、折り合いをつけていくことに対し、難しさを訴える方も少なくありません。看護師の役割に「療養生活の援助」があります。看護師の専門性が発揮される場面です。

看護外来では、自宅での生活の様子を確認し、個々に合わせた支援や情報提供をします。主な支援内容については、生活の変化に関する事などです。（詳細は図1をご参照ください）

当院の呼吸器看護外来では、患者さんにご家族の笑顔と安心をモットーに支援に取り組んでいます。現在、在宅酸素療法中で何らかの相談がある方は、是非とも呼吸器看護外来にお越しください。皆様の笑顔と安心感に貢献できるように努めていきます。

毎月第2・3火曜日の午後に行っています。



図1 呼吸器看護外来の主な支援内容

| | |
|------------|-----|
| 生活の変化に関する | 75% |
| アドヒアランスの維持 | 70% |
| 機器の取り扱い | 70% |
| 家族支援 | 65% |
| 息切れの管理 | 50% |
| その他 | 85% |

※アドヒアランスとは患者さん自身が治療に前向きに取り組もうとする姿勢などを表現します。

注1：慢性閉塞性肺疾患（肺気腫と慢性気管支炎の総称）

知って実践！

いきいき健康フォーラム

開催しました！



10月14日（日）に第5回目となる「いさはや日赤病院 健康フォーラム」を開催しました。日本赤十字社の活動を知っていただくとともに、地域の方々のふれあいを目的として開催したところ、61名の方に来場していただきました。

当日は、福島副院長による「睡眠時無呼吸症候群について」や田崎医療技術部長による「高血圧について」の講演の他、血糖・血圧・動脈硬化測定などの各種検査、AEDを使用する救急法の講習、認知症予防の体操指導などを行いました。来場者の方だけでなく、私たちスタッフも、改めて健康について考え、実践することの大切さを再認識しました。

また、バザーや三彩の里の方によるパン・お菓子の販売も大変好評でした。

バザーの売上金と募金合わせて19,551円は、日赤長崎県支部の活動資金及び豪雨災害義援金として日赤長崎県支部へ寄託しました。



来場者の声

- 診察時には体験出来ない事も出来るので、次回も是非参加したいと思っています。
- 初めてでしたが、大変良い検査ばかりで大満足しています。次回も必ず参ります。
- 説明が分かりやすくとてもよかったです。
- いろいろな検査を受けて、現在の自分の健康状態を知ることができて大変良かったです。

趣味でスポーツをしている職員を紹介!!



総務課 松尾 裕乃

- あなたがやっているスポーツは何ですか？
－ライフル射撃（クレ－射撃とよく間違えられます。）
- このスポーツを始めたきっかけは？
－高校の部活。（競技人口が少なく）自分も頑張れば全国大会に出ることができるかも…と思いい入部しました。
- 何年くらい続けていますか？
－高校から始めて9年目になります。
- 週にどれくらい行っていますか？
－週末に朝から日が暮れるまで練習しています。
- このスポーツの一番楽しいと思うところは？
－実力が点数で見えて、点数を通じて上手くなっていることがわかることです。また射撃を通じていろんな人に出会えたり、いろんな場所へ行っておいしいものを食べたり飲んだりできることです。
- 現在目指していること（目標、取りたい資格、出場したい大会など）。
－国体に出場して優勝することです！
- 今までに出場した大会などがあれば記入してください。
－高校生の頃から長崎県・九州・西日本・全日本、様々な規模の大会に出場しています。（2016年度 全日本学生ライフル射撃選手権大会 50mP60W 優勝）



検査課 浦岡 敏徳

- あなたがやっているスポーツは何ですか？
－バドミントン
- このスポーツを始めたきっかけは？
－高校の部活
- 何年くらい続けていますか？
－途中何度も活動しない時期がありますが20年くらい
- 週にどれくらい行っていますか？
－週に1,2回
- このスポーツの一番楽しいと思うところは？
－老若男女、誰でもできて沢山の仲間が作れるところ
- 現在目指していること（目標、取りたい資格、出場したい大会など）。
－全日本シニア大会出場
- 今までに出場した大会などがあれば記入してください。
－第10,11,12回専修学校各種専門学校体育大会 九州ブロック大会（男子団体 長崎県代表選手 兼監督）（10回大会準優勝） 第68,69回長崎県民体育大会（成年男子 東彼杵郡代表）



医事課 毎熊 喜子

- あなたがやっているスポーツは何ですか？
－バドミントン
- このスポーツを始めたきっかけは？
－中学校の部活。
- 何年くらい続けていますか？
－中学から始めて20年くらい
- 週にどれくらい行っていますか？
－週1～3回
数年前まで、週6回行っていました。
- このスポーツの一番楽しいと思うところは？
－年齢、職業等問わずいろんな方と知り合いになれるところ。
- 現在目指していること（目標、取りたい資格、出場したい大会など）。
－生涯スポーツとして楽しく続ける事が目標です。
- 今までに出場した大会などがあれば記入してください。
－県民体育大会に諫早市の30代代表で出場しました。
バドミントンではないですが、佐世保・島原ウルトラウォーク105kmや、諫早市のミニトライアスロンに数回参加しています。





赤十字水上安全法 講習・受講レポート



水上安全法とは？**水の事故**から生命を守る知識と技術（泳ぎの基本、溺者救助、応急手当など）のことで、救助員資格にはⅠとⅡがあり、Ⅰはプールで、Ⅱは海での講習になります！当院職員が資格習得に向けて挑戦したようですので、講習の様子を見てみましょう！

海ならではの**レスキューボード**を使った訓練です！
クロールに比べて**速い**のと、いざと言う時**ボード**につかまれば**安全**なのがいいですね！



でも、**要救助者**を**ボード**に乗せるのはちょっと大変かも…。ひっくり返らないように注意！



いつでも道具が使えるとは限りません！
自分自身の泳力で**要救助者**を安全な所まで運ぶ訓練ももちろんあります！



海岸までたどり着いたらあとは**筋力勝負**！
泳力頼みだった職員はなかなか苦戦したようです…。



水上安全法救助員養成講習は5月ごろ（Ⅰ・プール）と7月ごろ（Ⅱ・海水浴場、Ⅰの資格者のみ受講可能）にて開催されます。

例年1回ずつの開催となっておりますので、興味のある方はHPにて開催日程をお見逃しなく！

日赤長崎県支部 HP：<http://www.nagasaki.jrc.or.jp/>

（毎年3月頃に次年度の講習日程が掲載されます）

赤十字講習

赤十字は「苦しんでいる人を救いたいという思いを結集し、いかなる状況下でも、人間のいのちと健康、尊厳を守る」という使命に基づき様々な講習があります。



水上安全法



救急法



幼児安全法



健康生活
支援講習



災害時高齢者
生活支援



- *各講習とも定員30名
- *原則7日前までの申込みとし、申込み人数が5名以下の場合は中止することがあります。
- *受講要件、料金等は長崎県支部までお問合せいただくか、支部ホームページにてご確認ください。

お問い合わせ

日本赤十字社長崎県支部
TEL : 095 - 821 - 0680
<http://www.nagasaki.jrc.or.jp>



健康に過ごせる様、体操を紹介



近年、高齢化社会が進む中で、運動不足による筋力の低下を防ぐために家庭などで簡単にできる体操です!!

注意点

運動の前には体調をチェックし、無理をしないようにしましょう。

- 運動中に息を止めない。
- 痛みが出てきた場合は中止する。
- 運動は無理せずに行える範囲で行いましょう。目安は、息が少し上がる程度、汗ばむ程度です。

① スクワット運動

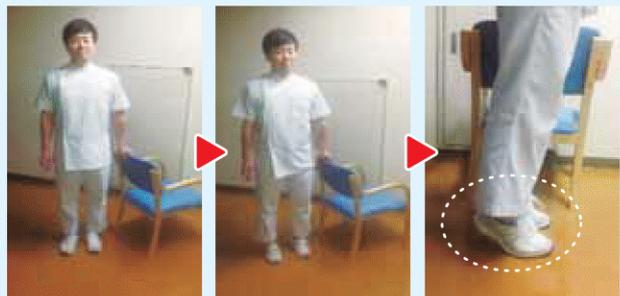
目安 10回を1日3セット



ポイント 足を肩幅に開き、つま先より前に膝が出ないように、ゆっくりと腰を下ろす

② かかと上げ運動

目安 10回を1日3セット



ポイント かかとを上げ下げする

リハビリテーション科 田淵 新

おいしい野菜・果物 綺麗なお花いかがですか

長崎県立農業大学の農場で育った
野菜・果物・お花が皆さんをお待ちしています。
近隣にお住まいの方など、どなたでも購入できます。
学生・職員の皆さん、いつもありがとうございます。

※時間は前後する可能性があります。
※学校行事等によりお休みする場合があります。



毎週月曜日

14:15頃(※)

正面玄関前にて販売

日本赤十字社長崎原爆諫早病院

外来担当医一覧表

○印の医師は新患担当兼務、その他医師は予約の患者さんが優先となります。魚谷医師はご予約の患者さんのみの担当となります。平成30年3月1日現在

| | 診察室 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--------------------------------|------------------------------|---|---|-------------------------------------|-------------------|---------------------|
| 内科外来 午前 受付 8:30~11:00 | 1 | ○古河 隆二 (消化器・肝臓) | ○松竹 豊司 (呼吸器) | ○藤本 真澄 (消化器・肝臓) | ○中野 令伊司 (呼吸器) | ○加治屋 勇二 (消化器・肝臓) |
| | 2 | 福島 喜代康 (呼吸器) | 長尾 正一 (循環器) | 福島 喜代康 (呼吸器) | 福島 喜代康 (呼吸器) | 松竹 豊司 (呼吸器) |
| | 3 | 中野 令伊司 (呼吸器) | 江原 尚美 (呼吸器) | 魚谷 茂雄 (糖尿病) | 古河 隆二 (消化器・肝臓) | 江原 尚美 (呼吸器) |
| | 4 | 田崎 洋文 (循環器) | 猪口 薫 (消化器・肝臓) | 長尾 正一 (循環器) | 猪口 薫 (消化器・肝臓) | 長尾 正一 (循環器) |
| | 5 | 藤本 真澄 (消化器・肝臓) | | 加治屋 勇二 (消化器・肝臓) | 田崎 洋文 (循環器) | |
| 内科外来 午後 | | 禁煙外来 福島、松竹 中野、江原 (13:30~14:00) | 呼吸不全外来 福島、松竹 中野、江原 (14:00~15:30) | 肝臓専門外来 古河 猪口 (13:00~15:00) | | |
| | ドック 総合判定 (13:30~14:30) | 加治屋 猪口/古河 | 中野 古河 | 長尾 猪口 | 松竹 江原 | 田崎 藤本 |



日本赤十字社 長崎原爆諫早病院

Japanese Red Cross Society

受付時間 午前8:30~午前11:00

※当院は紹介状なしでも選定療養費のご負担はありません。

休診日 土・日・祝日、年末年始(12月29日~1月3日)

日本赤十字社創立記念日(5月1日)

〒859-0497 諫早市多良見町化屋986番地2

病院代表 TEL 0957-43-2111 FAX 0957-43-2274

医療連携室 TEL 0957-27-2311 FAX 0957-43-2870

訪問看護ステーション TEL 0957-47-6344 FAX 0957-47-6399

ホームページ <http://www.isahaya.jrc.or.jp/>

