

令和8年2月号

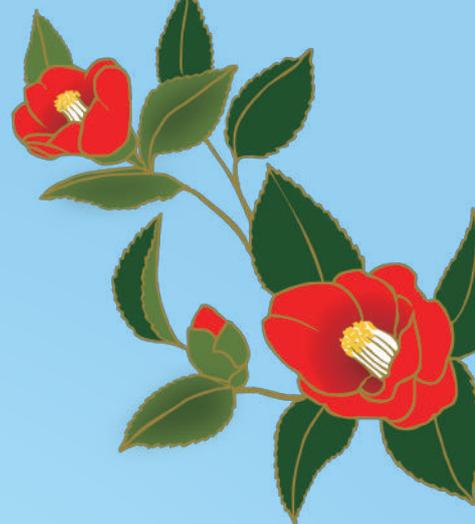
No.6



Nagasaki Goto Chuoh Hospital

# 長崎県五島中央病院だより

## 「絆」



## 五島中央病院、市民公開講座を開催しました

### 「五島市から胃がん・大腸がんをなくそう！」

令和7年11月22日(土)、五島中央病院主催・五島市(健康政策課)共催による市民公開講座「五島市から胃がん・大腸がんをなくそう」を、五島市役所ABC会議室にて開催しました。当日は、約50名の市民の皆さまにご参加いただき、会場は熱心に耳を傾ける参加者の姿で終始活気にあふれていました。

講座の前半では、竹島史直院長が「胃がん・大腸がんからあなたを守るために」をテーマとして、がんの早期発見の重要性や検診の受診率向上に向けたポイントを分かりやすく解説されました。特に、五島地域におけるがん検診の現状や、生活習慣を見直すことで予防できる部分が多いことなど、日常生活に直結する内容に参加者は大きくうなずきながら聴講されていました。

後半では、井上啓爾副院長が「こんなにすごい、胃・大腸がん治療の進歩」をテーマに、近年の内視鏡治療や外科手術の技術革新などについて紹介されました。最新の医療機器の活用や、患者さんの負担を軽減する治療法の広がりなど、当院が取り組む先進的な医療の一端を知っていただく機会となりました。

講座終了後には「とても分かりやすかった」「検診を受けようと思った」などの声が多く寄せられ、参加者の関心の高さがうかがえました。

五島中央病院は、これからも地域の皆さまの健康を守るため、分かりやすく役立つ情報発信や、市民の皆さまとの交流の場づくりに積極的に取り組んでまいります。



## 第47回長崎県地域医療研究会を開催しました

令和7年11月8日(土)、9日(日)の2日間、「第47回長崎県地域医療研究会」がベネックス長崎ブリックホールにて開催されました。本研究会は、長崎県病院企業団の主催で、長崎県の後援のもと、今年度は当院が幹事病院として企画・運営を担いました。今年のメインテーマは「地域へ集め、地域で育て、地域に残す」。地域医療を支える人材の確保と育成そして定着という、長崎県が直面する重要課題に正面から向き合う内容となりました。

国内の離島・へき地では、医師数の不足や専門医偏在が深刻な問題となっており、長崎県では早くから医学部地域枠の拡充や医学修学資金貸与制度に取り組み、地域で働く医師の確保や育成に力を注いできました。しかし、育った医師が県外へ流出し、中堅医師が不足する診療科が生じている現状もあります。また看護師も、修学資金貸与制度などで確保に努めてきたものの、新型コロナウイルス感染症の流行(コロナ禍)以降の離職増加により、多くの医療機関と同様に看護職員不足が続いています。

今回のシンポジウムでは、医師・看護師等それぞれの立場から「どう確保し、どう育て、どう定着させるか」をテーマに、活発な意見交換が行われました。さらに、育成の観点から研修医および入職5年以内の医療スタッフによるセッションも設けられ、若手の視点を取り入れた議論が展開されました。

特別講演では、“GOTOGIN”で知られる五島つばき蒸留所の門田クニヒコ代表取締役が「風土と人がつくりだすもの」と題して登壇。医療とは異なる分野ながら、地域に根ざしたもののづくりの哲学が参加者の関心を集め、会場は一段と活気に包まれました。

当院が幹事病院として準備を進めてきた本研究会は、多くの参加者に支えられ、盛会のうちに終了しました。今後も 地域医療の発展に向け、引き続き積極的に取り組んでまいります。



## 7年ぶりの健康まつりを開催しました！

令和7年12月6日(土)五島中央病院にて、7年ぶりに「健康まつり」を開催しました。主催は長崎県五島中央病院。共催として長崎県看護協会下五島支部、五島高校衛生看護科、五島市消防本部、五島市、五島地域リハビリテーション広域支援センターの皆さまにご協力いただきました。当日は約200名の市民の皆様にご来場いただき、家族連れを中心に会場は終始にぎわいました。途中には出口太五島市長も来院され、会場の盛り上がりを温かく見守っていただきました。

本イベントは「地域住民の健康意識の向上と健康寿命の延伸」「地域住民・患者さんとのふれあいの促進」「職員間の協働と交流の強化」を目的として開催しました。7年ぶりの再開ということもあり、職員も来場者もみな笑顔があふれ、温かい交流の場となりました。

会場内では、「骨密度測定」「血糖測定」「血圧測定」などの健康チェックをはじめ、「ハーブティ試飲・お薬相談」「手洗い体験」「乳がんセルフチェック」「特定健診みえる化ブース」など、日頃の健康づくりに役立つ多彩なコーナーを設置しました。さらに、食生活を楽しく見直せる『栄養クイズ』も実施しました。また、「コケたおれんDEたっしやか体操」や「ストレッチポールを使った運動」など、体を動かしながら楽しめる企画も好評でした。

屋外では、ポンプ車・救急車の展示に加え、キッチンカーも出店し、会場をさらに盛り上げました。さらに、内視鏡を使った「ドクターお仕事体験」や「制服着用写真撮影」「スーパーボールすくい」など、子どもたちが夢中になって参加できる企画も多数用意しました。

特別企画として、“五島ジュニアウインドオーケストラ様”によるコンサート、“ジャズやるべ!様”によるジャズダンスが披露され、会場は大きな拍手と笑顔に包まれました。

当日は、職員等約90名が参加し、部署を超えて協力し合いながら運営を行いました。ご来場いただいた皆さま及び共催団体の皆さまに、心より感謝申し上げます。五島中央病院は、これからも地域の皆さまとともに健康づくりに取り組んでまいります！





部署紹介

# 医事係

医療情報・医事係は主に受付業務や診療費の計算・会計、診療報酬の請求を行う部署となります。職員は委託業者含め29名で行っています。

受付ではマイナ保険証の確認業務や新患再診受付業務を行います。マイナ保険証など機器の操作に不安がある方は遠慮なくご相談ください。

会計では診察で行われた内容を確認し正確な金額の算定を心掛け、日々請求業務を行っております。ご利用の保険によっては確認作業に時間を要する場合もあり、ご迷惑をお掛けします。正確で迅速な計算ができるように努めていきたいと思っております。

事務所内では診断書作成の受付や患者相談、入院手続きなど対応しています。各種手続きや診療費の相談などお気軽にご相談下さい。

医療情報部門では医事統計の収集を行っています。患者数やベッドの稼働状況・診療行為の実績・診療収入など、病院で行われた多くの医療関連データや情報の取りまとめ、経営情報の作成も行っています。

これからも丁寧でスムーズかつ適切な対応を心掛けて頑張っていきたいと思っております。



# 睡眠時無呼吸症候群(SAS)の簡易検査をはじめました！

👁️👁️ こんな症状ありませんか？セルフチェックしてみましょう！

## Check①

Q1	座って読書をしているとき	点
Q2	テレビを見ているとき	点
Q3	公の場で座って何もしないとき(観劇や会議など)	点
Q4	1時間続けて車に乗せてもらっているとき	点
Q5	午後に横になって休息するとき	点
Q6	座って人と話しているとき	点
Q7	アルコールを飲まずに昼食をとった後、静かに座っているとき	点
Q8	車を運転中、交通渋滞で2~3分停止しているとき	点

合計 点	0~4点	日中の眠気少ない
	5~10点	日中の軽度の眠気あり
	11点以上	日中の強い眠気あり

ほとんど眠くならない	0点
まれに眠くなる	1点
時々眠くなる	2点
眠くなることが多い	3点

※軽度または強い眠気がある場合、「睡眠時無呼吸症候群」の可能性がります。

## Check②

Q1	大きないびきですか？(話し声より大きい・閉めた戸越しに聞こえる)	はい・いいえ
Q2	しばしば疲労や倦怠感、昼間の眠気を感じますか？	はい・いいえ
Q3	他人から呼吸が睡眠中に停止しているのを指摘されましたか？	はい・いいえ
Q4	高血圧あるいは現在高血圧の治療を受けていますか？	はい・いいえ
Q5	BMIが30kg/m <sup>2</sup> 以上ですか？	はい・いいえ
Q6	50歳以上ですか？	はい・いいえ
Q7	首の周囲が40cm以上ですか？	はい・いいえ
Q8	男性ですか？	はい・いいえ

合計 点	3点以上	「睡眠時無呼吸症候群」の可能性あり	はい	1点
			いいえ	0点

「睡眠時無呼吸症候群」の方は、健常者と比較して・・・

**高血圧 約2倍 狭心症・心筋梗塞 約2~3倍 脳卒中 約4倍 糖尿病 2~3倍**

**交通事故発生率 約7倍** など 発症するリスクが高くなるとされるデータがあります。

また、高血圧や糖尿病、心房細動などを高い確率で合併することも知られています。

本検査は、ご自宅で検査装置をつけて、一晚眠るだけの簡単な検査です。

生活習慣病や心疾患を治療中の方、また、日中の眠気や睡眠中のいびきが気になる方は、簡易検査を受けてみませんか？ お気軽に、かかりつけ医へご相談ください。



# 給食室からのお知らせ



## おやつやジュースの上手な摂り方



チョコやポテトチップス、アイスクリームやあんパンってとてもおいしいですよね(^\_^)  
しかし、食べ過ぎると肥満や脂質異常症、糖尿病などの原因となります。  
和菓子や洋菓子、菓子パン類は糖質量がかなり多いのです。  
まずはこれらに含まれる糖質量について知りましょう。

かんころもち  
(1切)

83kcal  
角砂糖 5.5個分



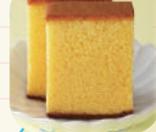
まんじゅう

130kcal  
角砂糖 8個分



カステラ  
(1切)

158kcal  
角砂糖 9個分



ショートケーキ

330kcal  
角砂糖 9個分



メロンパン

276kcal  
角砂糖 16個分



あんぱん

218kcal  
角砂糖 13.3個分



チョコレート

280kcal  
角砂糖 7個分



ポテトチップス

330kcal  
角砂糖 9個分



バニラアイス

230~280kcal  
角砂糖 8個分



Point

つぎに、菓子類は食べるタイミングや内容・量を工夫してみませんか？

### 「タイミング」

- ① 3食の食事の一部として食べ、  
間で食べない。
- ② 外出するなどの活動前や  
ウォーキングなどの運動療法前に食べる。
- ③ 夜21時以降は控える。など

### 「内容・量」

- ① 自分で食べる頻度や量のルール決めをする。
- ② 小袋に変える
- ③ 表示を確認する  
(糖質量およそ20g/日まで)
- ④ カロリーが高いものは半分だけ食べる。など

どうしても小腹が空いて何か食べたいときは・・・  
低カロリーで手軽に摂れるおやつがおすすめです。



ハイカカオチョコレート



野菜スティック



小魚・ナッツ

脂質が多いです。量に注意!

Point



プレーンヨーグルト



低脂質・低カロリーのお菓子



枝豆



ジュースも糖質量が多いです。  
飲みたい場合は、1日1コップまでにする、  
1週間に1本にする、などルールを決めると良いでしょう。

74kcal  
角砂糖 5個分



63.4kcal  
角砂糖 3.4個分



105kcal  
角砂糖 7.5個分



215kcal  
角砂糖 15個分



飲み物は水かお茶か  
ブラックコーヒーへ。

Point



69kcal  
角砂糖 4.5個分



50kcal  
角砂糖 3個分



これを機におやつやジュースの摂り方を見直してみませんか?

## 五島中央病院の医師はどんな1日を過ごしているの？

こんにちは、医局長の松本です。皆さんは「ドクターはどんな一日を過ごしているのかな?」と疑問に思ったことはありませんか?今日は、私のとある1日をご紹介しますと思います。

### 8:20 出勤・入院患者さんの診察

夜間に変化がなかったか診察します。

### 8:30~12:00 外来

曜日や診療科によっては午前中から手術や内視鏡検査を行います。  
外来担当の曜日でない医師は入院患者さんの診察を行います。

### 12:00~13:00 昼休憩

午後の業務に備えた休憩時間です。

### 13:30~15:20 五島高校講義

年数回ですが、五島高校・衛生看護科の講義に行きます。

### 15:40~16:00 デスクワーク

意外かもしれませんが、私たちもデスクワークがあります。診断書をはじめとした各種文書の作成、カルテ整理などです。

### 16:00~16:30 入院患者さんの診察

日中に行った検査結果を確認し、患者さんに説明します。必要があれば次回検査の日程調整を行います。

### 16:30~17:15 会議

当院には医療安全推進委員会、サービス向上委員会、感染対策委員会などたくさんの委員会があり、よりよい病院を目指して活動しています。

### 17:15~ 宿直業務開始

宿直に当たっている日は日勤帯終了からそのまま宿直業務に入ります。翌朝8:30までに来院した患者さんの診察をします。



お昼はお弁当を注文する医師が多いです。午前の業務が長引くと昼食を食べ損なうことも・・・。



宿直日は夕食に検食をいただきます。



宿直で利用する仮眠室です

※外来等診療担当表は前号(No.5)と同じ内容です。