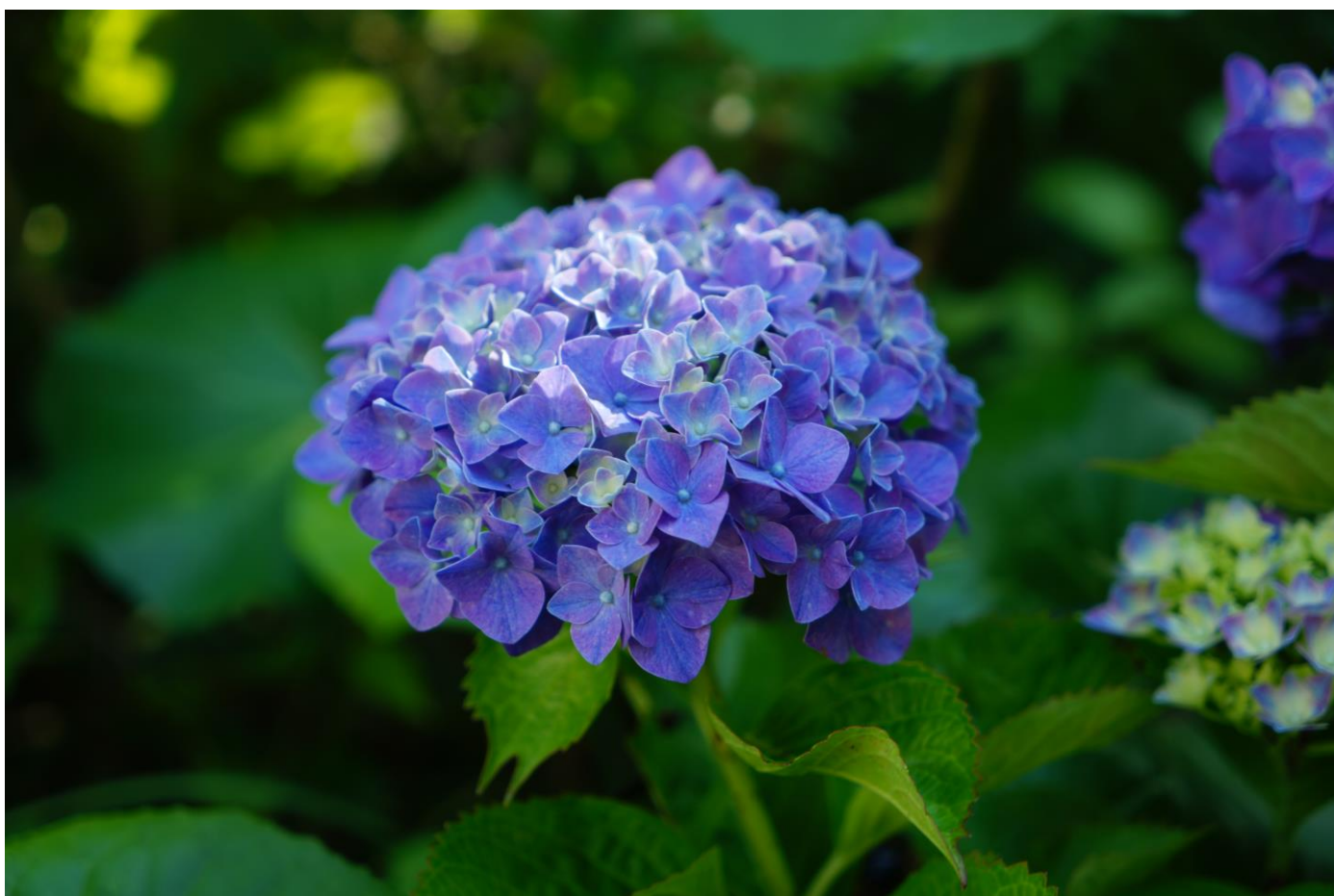




博愛

ご自由に
お取りください
Take Free

令和 3 年 5 月号



撮影者：哲翁 和博

～病院理念～

博愛の精神をもって医療に携わり、地域住民の健康な生活の維持、向上に尽くします。

<目次>

1 ページ：年度初め式・常勤医着任のお知らせ

2 ページ：検視協力表彰・合同避難訓練・ワクチン個別接種

3 ページ：合同レク・作業療法室だより

4 ページ：送迎のお知らせ

5 ページ：はくあいコラム「乳がんについて」

6 ページ：当院自慢の一品

■ 年度初め式を行いました

令和3年4月1日に、年度初め式を行いました。年度初め式では、理事長および院長より、昨年度の総括・今年度の展望について話がありました。めまぐるしく情勢が変化する昨今、当院が地域の医療に貢献し続けていくためには、患者様の満足度向上・業務改善・人材育成など、様々な視点から中期的な目標を定め、目標を達成するための取り組みを、計画・実践・評価・改善していくことが重要であると考えています。年度初め式では、このプロセスの重要性をスタッフ全員が改めて認識し、共有しました。

また、新型コロナウイルス感染症につきましても引き続き、対策・予防を徹底していかなければなりません。入院患者様および、ご家族の皆様におかれましては、ご面会等に関して多大なご不便・ご迷惑をおかけしており、誠に申し訳ございません。しかしながら、患者様の健康を守るため今後とも、ご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。

今年度も、「博愛の精神をもって医療に携わり、地域住民の健康な生活の維持、向上に尽くします。」という病院理念のもと、スタッフ一丸となって精進してまいりますので、よろしくお願い申し上げます。



■ 副島医師が着任しました

令和3年4月1日より、新たな常勤医として、副島 真一郎 医師が着任しました。どうぞよろしくお願いいたします。



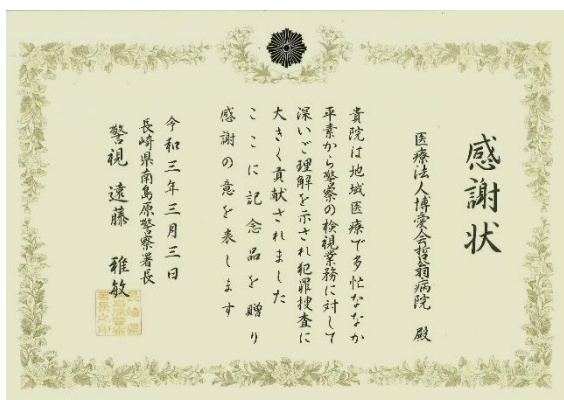
氏名： そえじま しんいちろう
副島 真一郎

診療科： **外科・内科**

専門領域： **消化器病、総合診療**

■ 南島原警察署より感謝状をいただきました

令和3年3月3日に、当院が警察の検視業務に貢献してきたとして、南島原警察署より感謝状と記念品をいただきました。これからも、地域の安全・安心に貢献できるよう、日々努めてまいります。



■ 合同避難訓練を行いました

令和3年3月19日に、南島原消防署口之津分署立ち会いのもと、玉成園との合同避難訓練を行いました。夜間火災発生を想定し、火災発生後は消防署へ通報、けが人役や入院患者役のスタッフの搬送、対策本部を設置し各病棟の避難者数を本部にて集計、訓練に参加した全員が避難したことを確認して消防隊員に報告するなど、実践を意識しての訓練でした。訓練を通じ、火災時にどのような行動をとるべきか各人が意識し、災害への備えを確認する良い機会となりました。



合同避難訓練の様子

■ 新型コロナウイルスワクチンの個別接種について

当院は、南島原市における新型コロナウイルスワクチンの個別接種が可能な医療機関の1つです。個別接種は予約制となっており、コールセンターもしくはインターネットにて予約が可能です。詳細につきましては、南島原市の情報をご確認ください。

※当院での予約受付は行っておりませんので、ご了承ください。



■ 合同レクリエーションを開催しました

当院では、入院患者様向けの院内デイケアを、週に3回行っております。また、月に1度は2階と3階合同のレクリエーションを開催しており、5月は折り紙を使った「あじさい」の作成でした。入院患者の皆様は和やかな雰囲気の中、色とりどりの折り紙で、綺麗な「あじさい」を作成されていました。これからも、入院患者様に楽しんでいただけるようなレクリエーションを企画していきたいと思っております。



合同レクリエーションの様子



完成した「あじさい」

■ 作業療法室だより

作業療法室では、手指機能訓練や認知機能訓練の一環として、入院患者様と一緒に、季節をテーマにした作品を制作しています。3・4月は「しだれ桜」と「菜の花」、5・6月は「鯉のぼり」と「水芭蕉」を制作し、作業療法室に飾りました。ほとんどが入院患者様の作品で、完成を楽しみに制作されている姿は、とても素敵です。次回も素晴らしい作品を期待しております♪

3月・4月



5月・6月



■ 送迎のお知らせ

当院では、無料の送迎車が運行しております。当院を利用される方はどなたでもご乗車いただけますので、お気軽にご利用ください。

ルート	早崎方面 循環 (口之津港ターミナルビルおよび サンピア経由)	
ご利用可能時間	① 8:30～13:00 ② 14:30～16:45 ※ 45分おきに運行しています。 ※ 水・土曜日は、①のみとなります。 ※ 日曜・祝日は運休となります。	

停車場所および時刻

	哲翁病院		→	口之津港ターミナルビル		→	サンピア(ナフコ側入り口)		→	白浜(七五三前)	
	8:30	9:15		8:37	9:22		8:40	9:25		8:42	9:27
	10:00	10:45		10:07	10:52		10:10	10:55		10:12	10:57
	11:30	12:15		11:37	12:22		11:40	12:25		11:42	12:27
	13:00			13:07			13:10			13:12	
	14:30	15:15		14:37	15:22		14:40	15:25		14:42	15:27
	16:00	16:45		16:07	16:52		16:10	16:55		16:12	16:57
→	野向		→	紫竹		→	漁港前		→	早崎	
	8:44	9:29		8:45	9:30		8:47	9:32		8:49	9:34
	10:14	10:59		10:15	11:00		10:17	11:02		10:19	11:04
	11:44	12:29		11:45	12:30		11:47	12:32		11:49	12:34
	13:14			13:15			13:17			13:19	
	14:44	15:29		14:45	15:30		14:47	15:32		14:49	15:34
	16:14	16:59		16:15	17:00		16:17	17:02		16:19	17:04
→	果樹試験場前		→	おこんご		→	南大泊		→	灯台入口	
	8:50	9:35		8:51	9:36		8:52	9:37		8:53	9:38
	10:20	11:05		10:21	11:06		10:22	11:07		10:23	11:08
	11:50	12:35		11:51	12:36		11:52	12:37		11:53	12:38
	13:20			13:21			13:22			13:23	
	14:50	15:35		14:51	15:36		14:52	15:37		14:53	15:38
	16:20	17:05		16:21	17:06		16:22	17:07		16:23	17:08

停車場所や時刻につきましては、院内にも掲示しておりますので、ご確認ください。また、時刻表を受付窓口においております。ご自由にお取りください。今後は、他ルートの導入も検討していく予定です。

乳がんについて

1. 乳がんとは

乳がんは、乳房内の乳腺という組織に発生します。また、乳房は血流が豊富でリンパ節も近いので、進行すると全身に転移しやすいという特徴があります。

2. 乳がん日本人女性

乳がんは、日本人女性がかかるがんの中で最も多く、増加傾向にあります。また、乳がんは年齢に関係なく発生する可能性があります。特に日本人女性の場合は、30 歳代後半から乳がんにかかる割合が急増し、60 歳代までその割合は多い傾向にあります。しかし、乳がんは早期に発見し、適切な治療ができれば治癒しやすいがんですので、早期発見がとても重要です。

3. セルフチェック

乳がんを早期に発見するために自分でできる方法として、セルフチェック（自己検診）があります。月に 1 回程度、乳房を鏡で見て観察する、乳房全体を手で入念に触ることで、乳房の変化や、しこりがないか等のセルフチェックを行い、異常を感じた場合は、すぐに医療機関を受診するようにしましょう。

4. 定期的な乳房の検査を

乳がんを早期に発見するためには、セルフチェックだけではなく、定期的な乳房の検査が大切です。40 歳以上の方は、少なくとも 2 年に 1 回の定期検診を心がけましょう。

5. マンモグラフィと乳腺エコー

乳房の代表的な画像検査に、マンモグラフィと乳腺エコーがあります。

マンモグラフィとは、乳房 X 線検査のことで、乳房を触ってもわからないような小さな石灰化（乳腺内にできるカルシウムの粒で、乳がんを疑うサインの 1 つ）や、しこりを検出することが得意です。乳房を圧迫して撮影を行いますので、痛みを感じる場合がありますが、写真を

鮮明に撮影するため、そして X 線の量を少なくするために、圧迫は必要となります。可能でしたら、閉経前の方は、月経後の乳房が柔らかい時期の検査をおすすめいたします。なお、健康に影響を及ぼす可能性はほとんどありませんが、X 線を使用する検査ですので、妊娠中の方は、事前にお申し出くださいますようお願いいたします。

乳腺エコーとは、超音波を使用した乳房検査のことで、豊富な乳腺の中にある、手で触ってもわからないような小さなしこりを検出することが得意です。石灰化の検出はマンモグラフィに比べると劣る場合がありますが、しこりの性質がわかる、圧迫による痛みがない、X 線を使用しないので妊娠中でも検査を受けることができる、という利点があります。

マンモグラフィと乳腺エコーは、お互いを補い合う関係にあります。1 つの検査では不十分な場合でも、もう 1 つの検査を行うことによって、乳房に異常がないかどうか、より正確に調べることが可能となります。

6. おわりに

乳がんは決して他人事ではなく、だれでもかかる可能性があります。しかし、先述しましたように、乳がんは早期に発見し、適切な治療ができれば治癒しやすいがんでもあります。定期的な検診ができていない方は、ぜひこの機会に乳房の検査を受けてみてはいかがでしょうか。

なお、当院ではマンモグラフィ・乳腺エコーともに、女性技師が検査を担当しております。乳がんが気になる方は、お気軽に当院をご利用ください。





当院自慢の一品

簡単ヘルシーメニューで健やかに

ひじきの ゴマネーズ和え

<材料> 2人分

ひじき(乾)	6g	(大さじ2)
人参	20g	
枝豆	20g	
いりごま	2g	(小さじ1)
マヨネーズ	16g	(大さじ1強)
砂糖	4g	(小さじ1強)
醤油	4g	(小さじ1弱)
酒	4g	(小さじ1弱)
塩	少々	



<作り方>

- ① ひじきは水で戻し、砂糖・酒・醤油で、汁気がなくなるまで煮る。
- ② 人参はせん切りにして茹で、枝豆は茹でて殻をとる。
- ③ ごまをすり、マヨネーズを混ぜる。
- ④ ①と②を③で和え、塩少々で味を整える。



<レシピのポイント>



ひじきは、カルシウム・カリウム・食物繊維を多く含み、血糖の急激な上昇を抑え、高コレステロール血症や高血圧症の予防効果が期待できます。今回はマヨネーズで和えて、サラダ風に仕上げました。ぜひお試しください。

<1人分の栄養価>

エネルギー	83kcal
タンパク質	1.5g
脂質	6.5g
食物繊維	1.5g
食塩相当量	0.7g



哲翁病院外来担当医一覧表

2021.4.1～

	診療科	月	火	水	木	金	土
午前	内科・消化器内科	哲翁 和博	哲翁 和博	哲翁 和博	哲翁 和博	哲翁 和博	哲翁 和博
	神経内科	哲翁 直子	哲翁 直子	哲翁 直子	哲翁 直子	哲翁 直子	
	外科・内科	山本 正幸 (11時まで) 副島 真一郎 (12時より/月2回)	山本 正幸 副島 真一郎	山本 正幸 (11時まで) 副島 真一郎	山本 正幸 副島 真一郎	山本 正幸 副島 真一郎	副島 真一郎
	産科・婦人科	哲翁 正博	哲翁 正博	哲翁 正博	哲翁 富士子 (哲翁 正博)	哲翁 正博	哲翁 正博
	消化器内科	長崎大学医師	福岡大学医師	山崎 一朋	福岡大学医師	福岡大学医師	
				長崎大学医師 (神経内科) (第2水曜)		長崎大学医師 (内分泌・ 代謝内科)	諫早総合医師 (循環器内科 1回/月) (皮膚科 1回/月)
	糖尿病内科						哲翁 たまき(1回/月)
午後	内科・消化器内科	哲翁 和博	哲翁 和博	午後休診	哲翁 和博	哲翁 和博	午後休診
	外科・内科	副島 真一郎	山本 正幸 副島 真一郎		山本 正幸 副島 真一郎	山本 正幸 副島 真一郎	
	産科・婦人科	哲翁 正博	哲翁 正博		哲翁 富士子 (哲翁 正博)	哲翁 正博	
	消化器内科	長崎大学医師			福岡大学医師	福岡大学医師	
							長崎大学医師 (神経内科) (第4土曜)
	内科					長崎大学医師	九州大学医師 (2回/月)
	整形外科						長崎大学医師 (2回/月)
訪問		哲翁 直子	哲翁 直子		哲翁 直子	哲翁 直子	

午前 9:00～12:30(受付 11:30まで) / 午後 15:00～17:30(受付 17:00まで)

※日曜日と祝日は休診です。
 ※学会等の諸都合で変更になる場合があります。
 ※当院は予約制になっています。(産科・婦人科は除く)
 ※2016年6月から諸般の事情により産科・分娩取り扱いを休止しております。
 なお、婦人科外来、婦人科健診につきましては今まで通り行っております。

※こちらの2次元バーコードを
 スマートフォン等でスキャンし
 ますと、当院ホームページにア
 クセスすることができます。



医療法人 博愛会 哲翁病院
 住所:南島原市口之津町甲1181番地
 TEL:0957-86-3226 / FAX:0957-86-3227



発行日:令和3年5月29日 哲翁病院 広報委員会