

# ろうさいひろば

## For Healthy Aging , nagasaki rosai hospital

～私たちはヘルシーエイジングに取り組んでいます～

### Contents

新任のご挨拶 総務課長 田里 茂雄 .....	2
新任のご挨拶 会計課長 西 真一郎 .....	2
Healthy Aging～脳卒中～	
副院長 脳神経外科 北川 直毅 .....	3
ヘルシーエイジングについて .....	4
第1回ヘルシーエイジングセミナーが開催されました ....	4
リレー・フォー・ライフ・ジャパン2023佐世保へ参加しました!! ....	5
夏休みの自由研究「ヘルシーエイジングってなに？」 ....	5
新任医師の紹介／退職のお知らせ .....	6
中央リハビリテーション部だより【vol.3】 .....	6
私の趣味「食の追究」 .....	7
歯科衛生士がおすすめする口腔ケアについて Vol.2 ....	7
各科外来診療担当医師一覧表 .....	8



独立行政法人 労働者健康安全機構

長崎労災病院

広報誌

季刊秋号  
2023.10

### 病院の理念と基本方針

#### 【理念】

『勤労者と地域の皆様に良質な医療を提供します』

#### 【基本方針】

1. 人権を尊重した患者中心の医療の実践
2. チーム医療に基づいた安全で専門的な医療の推進
3. 地域に根づいた急性期医療の提供
4. 早期社会復帰への支援
5. 予防医療による健康づくりへの貢献
6. 治療と仕事の両立支援及び産業保健活動の推進

#### 【看護部 理念】

対象のいのち・暮らしに寄り添い、誠実な看護を提供します。



## 新任のご挨拶

総務課長 田里 茂雄



令和5年4月に総務課長兼栄養管理室長として赴任してまいりました田里茂雄と申します。労災病院の事務職員としてこれまで中部、東京、大阪、和歌山労災病院で従事してきましたが、九州地区での病院勤務は生活も含め初めてになります。

総務課の業務では、私自身、実務経験がなく日々無知との闘いです。職員の労務、勤怠管理、給与支給の他にも様々な用務があります。日々の郵便物やメールの振分け、健康診断の手続き、旅費等の計算や被服の検品等と多種多様あります。

また、対外的にも研修生、実習生の受入れ時対応、職員の採用試験に係る準備、監査や調査機関との調整など外部機関との窓口的な役割も担っております。

課内の業務は多忙ですが、連携のとれた総務課スタッフ一同、職員の方がより働きやすい職場環境となるよう、日々の業務に勤しんでおります。

そして、栄養管理室です。皆さんもご存じのことと思いますが、入院患者さんへ安心、安全でおいしい食事を提供するため、一人ひとりに合わせた栄養管理と調理の実践、栄養指導といった重要な責務を負っています。室長として、この重要な命題を全うするには、栄養管理室内の衛生管理の徹底、安全な労働環境の構築はもちろんですが、限られたスタッフがより健全に働けるようにすることかと思っています。より健全に働くため、室スタッフとともに考えながら進めていきたいと思っています。

長崎労災病院の発展と職員の皆さんの支えとなれるよう、何ができるかを考え取り組んでいきたいと思っておりますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

## 新任のご挨拶

会計課長 西 真一郎



令和5年4月から会計課長として赴任した西と申します。

佐世保市に住むのは初めてです。佐世保市のことについては、戦前から軍港の町としてまた造船の町として古い歴史があることは知っていましたが、実際住んでみた感想として、想像以上に坂が多くて急峻な町であることに驚きました。運動不足解消のために少し坂を上って景色を楽しもうと考えていますが、なかなか出来ずに毎日を過ごしています。それはさておき、風光明媚なとても良い町だと思います。

さて、当院における会計課の仕事はどのようなものと聞かれますと、その名のとおり現預金の取り扱いや病院の支払いが業務の中心になりますが、これに加えて病院における物品や設備の管理・保全・調達なども業務の範囲に含みます。病院とは、医療スタッフが様々な医療活動を通じて皆様の治療と健康の増進に寄与していく場所ですが、その活動を後方から支援することが会計課の使命であり役割と考えています。お金の話ばかりをしているので割と煙たがられたりもしますが、病院を支える一員として日々身を引き締めて頑張っています。

今後も長崎労災病院が、地域の皆様に良質な医療を提供できるよう、課員一同と共に努めていきたいと考えております。どうぞよろしくお願いいたします。

# Healthy Aging～脳卒中～

副院長 脳神経外科 北川 直毅



Healthy Aging(健康な高齢化)は、身体的、精神的、感情的な健康を維持しながら年を重ねていく過程を指します。脳卒中とは、脳の血管に問題がおり、脳組織に損傷を与える状態です。一旦脳卒中となると Healthy Agingに重大な影響を及ぼすため、脳卒中の危険性を減少させるには以下のことが重要です。

- 1, 健康な生活習慣の維持; バランスのとれた食事、適度な運動、喫煙を避け過度のアルコール摂取を避ける。
- 2, 血圧の管理; 高血圧は最も重要な脳卒中の危険因子です。定期的な血圧モニタリングに異常があれば、治療が必要となる場合もあります。特に、早朝安静時の血圧を130/80mmHg未満にすることが勧められます。
- 3, 脂質(コレステロール)や糖尿病管理; バランスの良い食事を摂り、適度な運動を行い、適度に減量しましょう。1年に一度程度は、採血で確認することも大切です。食事や運動で改善できない場合は、かかりつけ医に相談しましょう。
- 4, 適切な医療ケア; 特に上記に問題がある場合には、一度 MRA (MRIでの血管撮影)などで脳の主幹動脈(大きな動脈)に狭窄がないかを確認しましょう。食事の西洋化に伴い、首の血管に狭窄がある方が増えています。
- 5, 心房細動; 脈に不整がある場合には心電図を行い、心房細動の有無を確認してください。発作的に起こる場合もありますので、発作時には迅速に心電図検査を行いましょう。心房細動がある場合は、専門医に相談してください。
- 6, 発作時の対応; 半身の手足に異常があったり(半身不随)、言葉がおかしかったり(言語障害)がある場合には、速やかに医療機関を受診しましょう。特に急激に強く出現した場合には、119番コールをしましょう。頭痛や意識障害がない場合もあります。短時間で専門的な病院を受診すると、最新の医療を受けることができます。



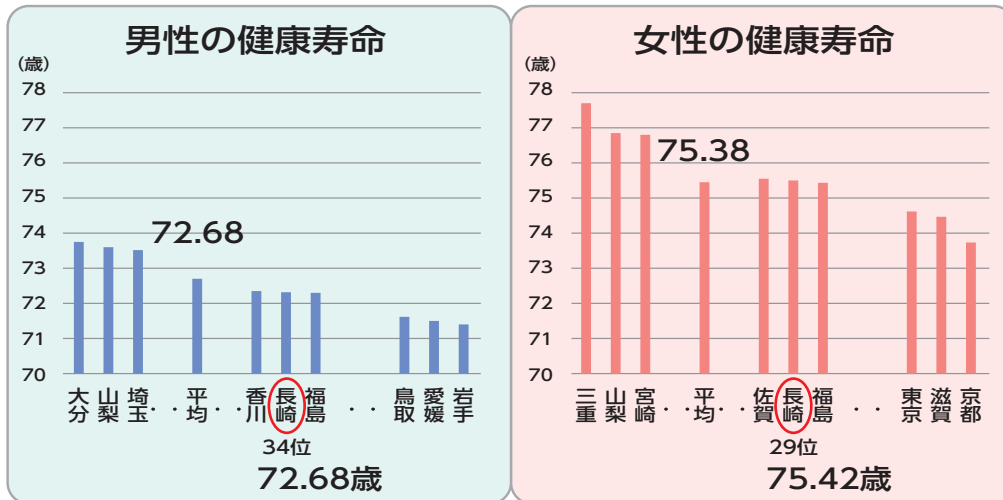
健康な高齢化を実現するために、脳卒中のリスクを減らすことは重要です。日常的な予防策と適切な医療ケアを組み合わせ、脳卒中の予防に取り組むことが大切です。

# For Healthy Aging , nagasaki rosai hospital

～私たちはヘルシーエイジングに取り組んでいます～

## ご存じですか？

人生100年時代を迎えて、当院では健やかに年齢を重ねるために、For Healthy Agingに取り組んでいます。



厚生労働省「第16回健康日本21（第二次）推進専門委員会資料」（令和3年12月）

健康寿命とは、“健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間”と定義されています。長崎県人の健康寿命は男女ともに全国平均を下回っています。なるべく病気にならず、怪我もせずに過ごしましょう。もし、病気や怪我を負ったら早めに病院を受診して、健康寿命が短くならないようにしましょう。

### Topics

## 第1回ヘルシーエイジングセミナーが開催されました

8月3日(木)に第1回長崎労災病院『ヘルシーエイジング』セミナーが開催され、長崎大学の青柳 潔教授による『疫学研究からみた運動器の健康』の講演がありました。

ビタミンDの充足が良好な運動機能と関連していることや、転倒の危険因子の分析結果、**ロコモティブシンドローム**(骨・関節・筋肉・神経などの運動器の障害のために立ったり歩いたりするための身体能力(移動機能)が低下した状態)や、**フレイル**(加齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態になる危険性が高くなった状態)についてわかりやすく解説され、活発な質疑応答が行われました。当院のヘルシーエイジングへの取り組みに対し、多くの示唆を与えていただき、とても貴重な時間となりました。

また、今後もこのようなセミナーを開催予定としており、ヘルシーエイジングについての知識をより深め、積極的にヘルシーエイジングに取り組んでいきたいと思っております。



ヘルシーエイジングセミナー

## リレー・フォー・ライフ・ジャパン2023佐世保へ参加しました!!

9月9日(土)に島瀬公園で開催された『リレー・フォー・ライフ・ジャパン2023佐世保』に、長崎労災病院として初めて参加しました。

リレー・フォー・ライフ・ジャパンとは、がん制圧・患者支援チャリティ活動のことです。当日は、吹奏楽の演奏、書道パフォーマンス、アーケードのパレードなど多彩な催しが開催され、当院は、アーケードで乳がん検診のチラシを配付し、積極的に広報活動を行いました。

残暑の厳しい中、院長先生をはじめ、多くの方々に会場に駆けつけていただきました。応援ありがとうございました。

来年も佐世保でリレー・フォー・ライフ・ジャパンが開催される予定ですので、みなさんも参加してみたいはいかがでしょうか。



## 夏休みの自由研究「ヘルシーエイジングってなに?」

8月23日に小学6年生の男女4名が当院に来院し、夏休みの自由研究として、当院が取り組んでいる「ヘルシーエイジング」について当院の酒井院長と一緒に考えてくれました。

事前のアンケートで、健康や不健康、健やかな100歳などについてどんなイメージを持っているか考えてもらい、わからないことや酒井院長に聞いてみたいことなどを準備してもらいました。

ヘルシーエイジングとは「健康に100歳まで生きること」「健康に年をとること」、健康とは「丈夫な体で、心身ともに元気なこと」「バランスの良い食事と運動」、不健康とは「病気になる」「タバコを吸う」「だらだら過ごす」「暴飲暴食する」など、それぞれ事前にたくさん考えてきてくれました。アンケートに、健やかな100歳とは、「介護がいらない生活をしている」の他に、「いつも笑顔」「友だちがいる」「たくさんしゃべる」と書いてあり、子どもたちがとても素敵なイメージを持っていると知ることができました。

当日には、酒井院長へ、ヘルシーエイジングについて病院がどんな取り組みをしているのか、健康に年をとるには何に気を付けたらよいのか、一番の不健康は何か、長生きするにはどうしたらよいのか、今からできることは何か、などたくさんの質問があり、酒井院長のお話をみんな熱心に聴いていました。

「ヘルシーエイジング」は少し難しいテーマかと思われましたが、子どもたちは家に帰ってから、「バランスの良い食事をとらなくちゃいけないだよ」「タバコは体に良くないんだよ」などご家族に報告されていたそうです。また、夏休み中のだらだらした自分の生活を反省する感想もあり、年齢は関係なく、みんなで「ヘルシーエイジング」を考えるきっかけになったようです。

これを読んでくださった皆様も、ご家族やご友人と「ヘルシーエイジング」について話してみませんか。





New Face

新任医師の紹介  
10月1日付け採用

整形外科

あらき たかし  
荒木 貴士 久留米大学 H23.3卒

よろしく申し上げます。

退職のお知らせ 9月30日付け退職

役職	氏名
整形外科 (整形外科副部長)	吉田 悠哉



Column 中央リハビリテーション部だより 【vol.3】

## 「オーラルフレイル」について

「ヘルシーエイジング」とは健康的に年を取り、いつまでも自立した生活を送ることを指します。現在、日本人の平均寿命は男女ともに80歳を上回っており、世界トップレベルの健康大国となっています。健康的に長生きするためには「運動、食事、社会との関わり」が大切です。今回はお口の健康に関して紹介したいと思います。

皆さんは「オーラルフレイル」をご存じでしょうか。フレイルとは虚弱という意味で、健康な状態と要介護の状態の中間的な状態のことを言います。皆さんもオーラルフレイルのセルフチェック表で確認してみましょう。4点以上はオーラルフレイルの可能性が高くなります。

口腔機能が衰えると、話すことが減るだけでなく、食事量の低下による栄養状態の悪化で筋肉が痩せ、体力が落ちて外に出かけることも少なくなってしまいます。つまり、口腔機能の維持、向上に努めることで健康的な生活を送れることにも繋がります。

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
入れ歯を使用している(※)	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	0
さきいか・たくあんくらいの堅さの食べ物が噛める	0	1
1日2回以上は歯を磨く	0	1
1年に1回以上は歯科医院を受診している	0	1
合計得点		



(※) 歯を失ってしまった場合、入れ歯などを適切に使って、堅いものをしっかり食べることが出来るように治療を受けることが大切です。

合計得点	オーラルフレイルの危険性
0~2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの可能性が高い

※東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢：作表 参考

### 【パタカラ体操】

パ 口唇を閉じる



タ 口蓋に舌先をつける



カ 口蓋の奥に舌の付け根付近をつける



ラ 巻き舌にして口蓋に押し当てる



お口の健康を守るためには、毎日の歯みがきや定期的な歯科受診、口の運動が必要です。口の体操はたくさんありますが、その中でも今回は「パタカラ体操」を紹介します。それぞれの発音は舌の動きが異なります。舌の動きを意識しながら各発音8回(例: パパパパパパパパ)を2セットずつ行いましょう。食前に行うとより効果的です。皆さんも健口の為に一緒に取り組んでみませんか？

## 「食の追究」

中央放射線部 小森 瑞季



毎日何気なく食べているお米、当たり前のように炊飯器で炊いていました。ある日、家族で外食に出掛けた時でした。羽釜炊きご飯に出会う事に！

1合炊きの目の前で炊き上がる様は、目新しく食欲をそそる非日常体験でした。まさかその足で羽釜を探す事になるうとは思いませんでした(笑)。

羽釜を手にしたその日から炊飯器に別れを告げて、毎日予約の利かない釜とにらめっこ、その手間暇に見合うだけの美味しさが待っているのでも惜しくはないです。今では五目御飯等々、季節の食材で炊くご飯の楽しみも増え『ただの御飯』という存在から我が家の主役に！とまではいきませんが食べる楽しさを家族で味わえる素敵な出会いになりました。

## 歯科衛生士がおすすめする口腔ケアについて Vol.2

当院では、週一回、歯科衛生士による入院患者さんの口腔ケアラウンドを実施しています。口腔ケアがもたらす影響は非常に大きく、お口の健康は、身体の健康に繋がることがあります。

食事中よく食べこぼすようになった、固いものが噛めなくなり、むせることも増えた、滑舌も悪くなったようだ…。

これらは、些細なお口のトラブルと思われがちですが、こうした状態が続くようであれば、それは歯やお口の動きの衰えである「オーラル[口腔]フレイル[虚弱]」の可能性がります。



一度悪化してしまっても、口腔ケアやお口の体操をすることで体の衰えが回復することもあります。

### 5つの効果別体操

- 1 お口・舌の動きをスムーズにする
- 2 飲み込むパワーをつける
- 3 噛むパワーをつける
- 4 滑舌をよくする
- 5 舌のパワーをつける

#### 1 お口、舌の動きをスムーズにする。

唇や頬、お口周りや舌の筋力をアップすることで、唾液がよく出るようになり、舌が滑らかに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。

#### 2 飲み込むパワーをつける。

飲み込みに関連する筋力をアップすることで、食事中のむせなどの症状改善につながります。

#### 3 噛むパワーをつける。

食べこぼしや食べ物が鼻に流れ込むのを防ぎます。

#### 4 滑舌をよくする。

口の動きをよくすることで、明瞭な発音につながり、表情が豊かになります。

#### 5 舌のパワーをつける。

誤嚥やむせなどの症状改善につながります。



高齢の方こそ歯科医院での予防治療や口腔ケアを積極的に取り組むことをおすすめします。

# 各科外来診療担当医師一覧表

2023.10.1 現在

診療科	曜日	月		火		水		木		金	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
一般内科	新患	本田章子 卜部繁俊		吉村映美 延末謙一		後藤貴史		池田 徹 北川瑞希		山領 豪	
	再診	山領 豪	後藤貴史	池田 徹 卜部繁俊		延末謙一 北川瑞希		本田章子 肝臓専門外来 (予約)		後藤貴史 吉村映美	
循環器内科	新患	山佐稔彦		谷真太郎		吉田 智		山佐稔彦		谷真太郎	
	再診	山佐稔彦				山佐稔彦		山佐稔彦			
外科	新患	前田茂人 岡本辰哉	岡本辰哉 (急患紹介)	前田茂人 岡本辰哉	岡本辰哉 (急患紹介)	岩田 亨	岩田 亨 (急患紹介)	岡本辰哉 岩田 亨	岩田 亨 (急患紹介)	橋本敏章	橋本敏章 (急患紹介)
	再診	前田茂人 岩田 亨		前田茂人 岡本辰哉		橋本敏章 岩田 亨		岡本辰哉 岩田 亨		橋本敏章 久保飛翔	
乳腺・甲状腺外来			○ (要確認)				○ (要確認)				
整形外科	新患	鳥越雄史 荒木貴士 貞松毅大		今井智恵子 高橋良輔 藤池 彰	馬場秀夫 (セカンドオペニオン) (第4週のみ)	郷野開史 井上孝之 橋口元一		馬場秀夫 田中奈津美 弦本直治		神崎衣里 樋口尚浩	
	再診	馬場秀夫 田中奈津美		貞松毅大 神崎衣里 樋口尚浩		鳥越雄史 今井智恵子 荒木貴士		郷野開史 藤池 彰 橋口元一		高橋良輔 井上孝之 弦本直治	
形成外科		今泉敏史		今泉敏史		今泉敏史				今泉敏史	
脳神経外科		廣瀬 誠	廣瀬 誠 (脳ドック) セカンドオペニオン 外来	北川直毅 高平良太郎		北川直毅		廣瀬 誠 前田 肇		前田 肇	
皮膚科				梶田章恵		(非常勤)				梶田章恵	
泌尿器科		左川 遼 スッキリ 排尿外来		大坪亜紗斗		酒井英樹 スッキリ 排尿外来		左川 遼		大坪亜紗斗 スッキリ 排尿外来	
眼科		和田光代		和田光代		和田光代		和田光代		和田光代 長崎大学 (非常勤)	
耳鼻咽喉科				長崎大学 (非常勤)				長崎大学 (非常勤)			
リハビリテーション科						田中奈津美 (完全予約制)				田中奈津美 (完全予約制)	
放射線科		川原康弘		川原康弘		川原康弘		川原康弘		川原康弘	
麻酔科		大路牧人 大路奈津子		大路牧人 大路奈津子		大路牧人 大路奈津子		大路奈津子 卜部繁俊		大路牧人 大路奈津子	

※ ○ (要確認) : 予約のご相談が可能です。外科外来にご確認ください。



独立行政法人 労働者健康安全機構

## 長崎労災病院

発行責任者 酒井 英樹

〒857-0134 佐世保市瀬戸越2丁目12番5号  
**TEL 0956-49-2191 FAX 0956-49-2358**  
[www.nagasaki.johas.go.jp](http://www.nagasaki.johas.go.jp)

【受付時間】 新患/午前 8:15~午前 11:00  
 再来/午前 8:15~午前 11:00  
 【休診日】 土・日曜・祝日(振替休日を含む)・国民の休日  
 年末年始(12月29日~1月3日)

※救急患者はこの限りではありません。

