

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

着任のご挨拶 事務局長 弦巻 政治	2
医療トピックス 眼科部長 和田 光代	3
新任医師の紹介	4
初期臨床研修医の紹介／異動のお知らせ	5
ヘルシーエイジングのロゴマークが決定しました!!	5
歯科衛生士がおすすめする口腔ケアについて Vol.4 ...	6
DMAT活動について	6
私の趣味『裁縫』	7
スタッフインタビュー 【vol.17】	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 春号
2024.4

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。



“着任のご挨拶”

事務局長 弦巻 政治



このたび、令和6年4月1日付けで「長崎労災病院 事務局長」として転任して参りました 弦巻 政治(つるまき まさはる)と申します。これからまた暫くは、佐世保で生活させていただきますので、皆様どうぞよろしくお願いいたします。

“また”と申しましたが、実のところ私は佐世保市大野町の生まれで、その後は早岐地区に移り住み、幼少期から高校までの18年間を過ごしており、佐世保東商業高等学校(現:佐世保東翔高等学校)卒業後は、就職のために親元を離れて大阪府堺市に在る労災病院に入職し、その後は神奈川県川崎市に在る法人本部のほか、和歌山市、呉市、いわき市、神戸市、岡山市に在る労災病院への転任を経験して、今回約40年振りに、沢山の思い出が詰まった大切な故郷である佐世保へ戻ることができました。これからまた懐かしい風景や人情に触れることができることを心から嬉しく思っています。

自己紹介が少し長くなりましたが、さて、医療界に目を向けますと、5類へ移行するまで凡そ3年を要した新型コロナウイルス感染症による非常事態期間を経た現在においては、少子高齢化や人口減少時代が本格化し、改めて救急医療や高齢者等の在宅医療・介護等に関する問題点や課題が浮上しています。

また一方では、2024年4月より「医師の働き方改革」の新制度が施行され、当院も含め各医療機関では厳粛な対応が義務となり、病病・病診等の連携や院内多職種間での連携・協働を一層推進することが必要な時代になっています。

当院におきましては、今後も佐世保県北医療圏の公的中核病院としての役割を果たしつつ、地域住民の皆様や働く方々に、引き続き疾病の予防から高度な治療まで切れ目のない安心・安全な医療を提供するとともに、酒井院長のリーダーシップのもと、昨年からの取り組みを始めた「ヘルシーエイジング」を合言葉に健康長寿社会の実現に向かって、職員一同が努力してまいります。

今後とも皆様からの変わらぬご厚誼を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

目の健康とヘルシーエイジング

眼科部長 和田 光代

1年ぶりにご挨拶申し上げます。近年、人生100歳時代とうたわれる様になりました。しかし、年月とともに、耳が遠くなったり、足腰が弱ったり、トイレが不便になったりなど体のトラブルが発生します。私自身にも発生しております。当院では、時代の変化を鑑み、ヘルシーエイジングをスローガンに医療体制の充実を図って診療しております。

最近ではスマートフォンなどの電子機器の発達により、目の健康の損失は大きく生活の質の低下につながります。では、生涯見え方に不便のない人生のために何をしたらよいでしょう？

展海峰からの有明の月です。
和歌が詠めればここで一句載せられるのですが…残念!

40歳以降は健診で眼底検査を受けましょう

大きな損失になる前にまずは自分の体について知ることが最も大切です。何か大きな病気が見つかったらどうしようなど、誰も不安になります。仕事を休むのが面倒などもあるでしょう。しかし、目先のことよりも、今後10年、20年、さらに50年先を考えて体のお手入れをして、健康な生活を送ることはとても大切です。病気が見つかったら、早期に見つかったて運がよかったと思って、うまく付き合っていきましょう。目については40歳以降から眼底検査が追加になります。これは、緑内障は40歳以上で5%、60歳以上では1割以上と非常に多い病気で失明原因の1位になっているためです。緑内障は眼圧のために視神経が障害されて視野が狭くなり、最終的に視力が落ちてしまう病気です。緑内障の中にもいくつか種類がありますが、大多数は早期に発見すれば進行を予防することができます。

眼鏡は用途に合ったものを眼鏡屋さんで試してから購入しましょう

40歳を過ぎると調節力というカメラに例えるとオートフォーカス機能が低下してきます。一般的に言われる老眼です。現在のところ老眼を完全に治す治療薬や手術は存在しません。眼鏡やコンタクトレンズによる、視力矯正による対処が主体になります。老眼の程度や生活スタイルによって、どの距離で眼鏡を合わせるかわかります。

遠用眼鏡は車の運転や遠くを見るための眼鏡です。近用眼鏡は一般的に老眼鏡といわれるもので、文字や近くにピントを合わせたものです。

遠近両用眼鏡は、レンズの中央から上方は遠くに、下方中央は近くにピントを合わせた2点焦点の眼鏡です。初めて使用される方は、階段を降りるときなどに足元を見誤ることがあるので慣れが必要です。

中近眼鏡は、比較的最近ではコンピューター社会のため用途が出てきたものです。コンピューターと手元にピントを合わせます。累進レンズを用いたものはコンピューターから手元にレンズ全面に段階的にピントが合う様になっています。個人的に仕事に便利なので、10年以上愛用しています。そのほか、色覚異常がある方や白内障の方は、レンズに色を入れると見やすくなる、まぶしさが軽減するなどあります。実際に眼鏡屋さんで試着して選ばれるとよいでしょう。その際は用途をしっかりと店員さんに伝えるのが大切です。

中高年の失明原因

1位緑内障、2位は糖尿病網膜症

緑内障は、40歳以上で5%（20人に1人）、60歳以上では1割以上（10人に1人）と非常に多い病気です。残念ながら日本の失明原因一位です。早期に発見して適切に治療を受ければ、失明率は低い病気です。ただし、眼底検査しないと分からないことが多く、また診断されても、早期や中期では自覚症状がないために、治療をやめてしまう方が多いのが失明原因1位になる所以と言われていています。

糖尿病網膜症は、糖尿病合併症の中で非常に危険と言われています。その症状が自覚されないうちに進行し、自覚症状が現れたときには、すでに失明の危機に瀕した状態であることが多いからです。

これを防ぐために定期的に眼底検査を受け、早期発見・早期治療による失明防止を促しています。



レーザー治療の一風景です。



ネコの目は大きいのですが、近視だそうです。

あとがき

目のことに限らず、まずは自分の体について知るために健診を受けることが、大切です。

病気と診断されたら、病気に関する知識を十分に得て、治療や通院を生活にうまく慣れさせましょう。

目が見えなくなったらどうしようと不安に思って、健診を怠ると不便になるのは自分です。ここで、一歩踏み出して、快適な生涯を目指しましょう。

診療中、相手が理解しやすい様に説明しているつもりなのですが、最後に「なんとなく、わかりましたか?」とお尋ねすると、笑顔で「いっちゃんわからなかった。」と返ってくるのが…現実には甘くない。がんばるぞぉ〜!



泌尿器科

まるた すぐれ
丸田 大

福岡大学 H14.3卒

長崎労災病院へ3年ぶり2回目の赴任となりました。改めて地元である県北・佐世保での地域医療に貢献できるよう努力いたします。よろしくお願いいたします。



整形外科

とくなが けいすけ
徳永 敬介

長崎大学 H24.3卒

2015年度以来、2度目の長崎労災病院赴任となりました。前回より僅かばかりは成長しているとは思いますが、地域の医療に貢献できるよう精一杯頑張っております。



外科

りゅう しんたろう
笠 伸太郎

旭川医科大学 H29.3卒

新しく外科に配属となりました笠(りゅう)と申します。初めての佐世保での生活になりますのでわからないことだらけですが、仕事の内容から佐世保の美味しいご飯屋さんまで、色々教えてください。宜しくお願いします。



消化器内科

くわつか まろ
鋤塚 磨呂

福岡大学 H31.3卒

長崎大学病院より転任となった鋤塚磨呂と申します。佐世保に初めて来て慣れていないことも多いですが宜しくお願いいたします。



整形外科

せお さとし
瀬尾 智史

産業医科大学 H31.3卒

北九州の産業医大から来ました。医者6年目、整形外科4年目です。趣味はサッカーとお酒を飲みに行くことです。初めて福岡県外に住みます。皆さん仲良くしてください。



整形外科

ひらた けんご
平田 健悟

大分大学 H31.3卒

主に外傷を中心とした一般整形外科診療を行っています。至らない点は多々あるかと思いますが、日々の診療に尽力致します。何卒宜しくお願い致します。



整形外科

いそべ ゆうさく
磯部 優作

長崎大学 R2.3卒

福岡県出身で佐世保での勤務は初めてとなります。県北地域の医療に貢献できるよう努めて参ります。よろしくお願いいたします。



麻酔科

たなか じゅん
田中 淳

佐賀大学 R2.3卒

長崎労災病院での仕事に早く慣れ、業務に邁進してまいりますので、ご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。



循環器内科

ひだか たくや
日高 拓也

長崎大学 R3.3卒

循環器内科の日高と申します。医師4年目と若輩者ではございますが、地域における役割を果たせるよう精一杯頑張ります。よろしくお願いいたします。



初期臨床研修医

えぐち さとし
江口 哲司

長崎大学 R6.3卒

この度長崎労災病院に研修医として採用いただきました。初期研修医1年目の江口と申します。学部で学んだことを礎に日々勉学に励み、地域医療に貢献できるよう精進して参ります。



初期臨床研修医

たにぐち しんいちろう
谷口 慎一郎

長崎大学 R6.3卒

はじめまして。初期研修医の谷口慎一郎と申します。この病院で様々な経験を積みながら、立派な一人前の医師となれるように頑張っていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

異動のお知らせ 3月31日退職

役職	氏名
内科(消化器内科医師)	北川 瑞希
循環器内科(循環器内科医師)	吉田 智
外科(外科医師)	久保 飛翔
整形外科(整形外科副部長)	郷野 開史
整形外科(整形外科医師)	井上 孝之

役職	氏名
整形外科(整形外科医師)	弦本 直治
整形外科(整形外科医師)	橋口 元一
泌尿器科(泌尿器科医師)	左川 遼
麻酔科(第四麻酔科部長)	卜部 繁彦

ヘルシーエイジングのロゴマークが決定しました!!

職員を対象として、「ヘルシーエイジングに取り組む長崎ろうさい病院」にふさわしいロゴマークの募集を行いました。全部で32作品の応募があり、その中から選出された最優秀作品をご紹介します。



【デザインの説明 作成者より】

- ヘルシーエイジングの実現には、3つのフレイルが関わっています。その取り組みを色彩学に基づいて、配色しました。

- 栄養を摂ること → 健康をイメージさせる緑
- 社会に参加すること → 快活をイメージさせる黄色、オレンジ
- 運動すること → スポーティーをイメージさせる青

この取り組みを行うことで、健康寿命延伸に向けてステップアップしていく人を表現しました。

・ユニバーサルデザインのフォントを用いて、視認性と可読性を高めています。

当院に来られた際は、このマークをぜひ見つけてみてください。

『災害時の口腔ケア ～災害発生時、お口のトラブルで困らないために～!』

歯科衛生士 岡田 衣里

災害発生時には、偏った食生活やストレスなどで免疫力が低下します。

そんな時、お口の中を清潔に保てないと、お口の中の細菌が増殖し、虫歯や歯周病になるだけでなく、肺炎やインフルエンザ、風邪などの感染症にかかりやすくなってしまいます。

肺炎になりやすい高齢者は特に注意が必要です。もしもの時の為に備えましょう!

口腔ケア用品で必要なもの(例)として

- 歯ブラシ
- 紙コップ
- 歯間ブラシ・デンタルフロス
- 歯磨き粉
- マウスウォッシュ
- ミネラルウォーター…飲料としてはもちろん、うがいの時にも必要
- ウエットティッシュ…口腔ケア用のものもあります
- 歯みがきガム (シュガーレスガム等)
- 入れ歯などを使用している方は、保管ケースや義歯洗浄剤など



避難経路の確認だけでなく、防災グッズに口腔ケア用品の準備と確認も!

災害時は、できることから始めましょう!

● 歯磨きをする

歯ブラシがない時は、食後に少量の水やお茶でうがいをします。歯ブラシがない時は、ハンカチやティッシュで歯の汚れを落とすのも効果があります!

● 入れ歯も綺麗にする

少なくとも1日1回は、外して洗い、水不足の時は、濡れたティッシュなどで汚れを拭き取り、夜寝る時は外す。

● 口の中の乾燥を防ぐ

よく嚙んで唾液を出し、唾液腺マッサージもする。唾液はお口の中を綺麗に保つ働きがあります。お口の体操やガムを噛むこともおすすめです!



Information

DMAT 活動について

令和5年度九州・沖縄ブロックDMAT技能維持研修に参加しました!!

当院のDMAT 隊員5名(看護師、薬剤師、理学療法士)が、11月に熊本県で開催された「DMAT 技能維持研修」に参加しました。この研修は、DMAT 活動に必要な知識と技能の維持、資質の向上を目的として開催されています。

事前に、過去の災害対応を踏まえた広域災害におけるDMAT 活動や、広域災害救急医療情報システムの操作実習等をeラーニング・オンライン研修で受講し、集合研修では机上訓練等が行われました。

DMAT 隊員が災害等でDMAT 活動を行う機会は少ないため、このような研修で知識や技能の維持を図ることはとても重要なことです。当院のDMAT 隊員は、今後開催が予定されている研修にも、積極的に参加していきます。



とてつもなく苦手だった裁縫が、いつの間にか趣味になっていました。きっかけは、子供の保育園バッグを作らなくてはいけなくなったことです。四苦八苦して慣れないミシンで何度も縫い直して作ったことが、今では懐かしく思います。ある日、ナースのペンケースを Amazon で検索していたところ、自分のほしいデザインがなかなか見つからず悩んでいたところ、「そうだ自分でデザインして作ればいいんだ。」とひらめきました。そこから、もの作りの楽しさにはまりました。

今では100作品以上、作成しています。中でも一番の思い出は、娘の浴衣ドレスを作成したときです。浴衣は、娘の卒園式の服としてもリメイクしました。「どこで買ったんですか。」と聞かれたときにはとても嬉しかったです。ありがたいことに娘は小さくて、年中さんから小6まで少しの補正のみで長く使用することができ、浴衣ドレスを気に入って着てくれました。そこからは専ら仕事用に使用するバッグや弁当用の保冷バッグ、テーブルクロスを使って防水加工を施したバッグなど、考えれば考えるほどアイデアが思いつき、それを形にしていきました。スマホショルダーなども何度もマイナーチェンジしました。

最近はお菓子の袋の表面にフィルムを張ってポーチを作成し、飴玉入れにしています。ペコちゃんやキットカットの袋がとてもかわいく、それにファスナーをつけるとさらに良くなりました。数年前ではコロナ渦で、当院で行われたマスクコンテストで優勝できた時は、とても嬉しかったです。この趣味をこれからも継続し、今後は老後の仕事にでもしようかなと考えています。ものづくりは、最高です。皆さんもぜひ苦手なことにチャレンジしてみてください。



Topics スタッフインタビュー【vol.17】

今回は、7東病棟師長 鈴山 芳さんにインタビューしました

Q1. 看護師を目指したきっかけを教えてください

何か理由があって「看護師になりたい！！」と思い目指したわけではありません。高校生の時に大学進学するかどうかを考える中で、看護学校への進学という道もあるかと単純に考え、看護学校の受験を選択しました。

看護学生時代を考えると今もまだ看護師を続けていることが信じられません。看護師になってからは、患者さんとかかわりの中でうれしいことや辛いことも含めて多くのことを学び、先輩や同僚から刺激を受け、“育ててもらった”と感じています。



Q2. 鈴山さんは7東病棟の師長ですが、7東病棟の師長として大変なことは何ですか？

7東病棟は内科病棟ですが、新型コロナウイルスが流行してから昨年度まで、新型コロナウイルス陽性患者さんを中心に受け入れてきた病棟です。私は、令和5年4月に手術室から内科病棟に配属となりました。新型コロナウイルス感染症が5月から感染症法の5類感染症になったことで、病棟運営を大きく変える時期に携わっていることは、7東病棟に入院される患者さんへの看護に対する責任とともに、共に働くスタッフへの責任の大きさも感じています。

Q3. 日頃心がけていることや、ストレス発散の方法などがあれば教えてください

ストレス発散は、温泉で美味しい食事と美味しいお酒。それもおひとり様で楽しめます。仲間との交流ももちろん楽しいですが、一人でのんびり…は格別です。それから最近はバスケットボールの試合観戦にもはまっています。昨年 B2 リーグの試合を見てからはまりました。時間とチケットが取れば、長崎ヴェルカの試合を生で観戦し、帰ってから自宅でビールを飲みながら、もう一度見逃し配信で一人反省会をしています。

以前も連載していたスタッフインタビューですが、【認定看護師シリーズ】に続き、今回より【看護師長シリーズ】を連載します！

栄えあるトップバッターは、7東病棟の鈴山師長でした。現在は病棟師長として活躍されている鈴山師長を見ていると、理由なく看護の道を選ばれたということに大変驚きました。

各科外来診療担当医師一覧表

2024.4.1 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 鋤塚磨呂		山領 豪	
	再診	山領 豪	後藤貴史	池田 徹 卜部繁俊		延末謙一 鋤塚磨呂		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		日高拓也		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		前田茂人 岡本辰哉		岩田 亨 橋本敏章		岩田 亨 岡本辰哉		橋本敏章 笠伸太郎	
	再診	前田茂人		前田茂人 岡本辰哉		岩田 亨 橋本敏章		岩田 亨 岡本辰哉		橋本敏章 笠伸太郎	
乳腺・甲状腺外来			前田茂人 (要確認)		前田茂人 (要確認)		岩田 亨 (要確認)				橋本敏章 ※マンモグラフィ 検診のみ
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)	徳永敬介 樋口尚浩 瀬尾智史		馬場秀夫 田中奈津美 平田健悟		神崎衣里 磯部優作	
	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		藤池 彰 瀬尾智史 磯部優作		高橋良輔 徳永敬介 平田健悟	
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						(非常勤)				(非常勤)	
泌尿器科		丸田 大 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		丸田 大		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			
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		大路牧人 大路奈津子		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.nagasakih.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。

