

# 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

新年のご挨拶 院長 酒井 英樹 .....	2
医療トピックス 呼吸器内科部長 山領 豪 .....	3
Healthy Aging～尿失禁について～ 泌尿器科医師 左川 遼 .....	4
長崎労災病院 健康フェスタ 復活! .....	5
歯科衛生士がおすすめする口腔ケアについて Vol.3 ..	6
CT・MRI検査枠変更のお知らせ .....	6
MRI室工事のお知らせ .....	6
中央リハビリテーション部だより【vol.4】 .....	7
私の趣味『パン作り』 .....	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

季刊冬号  
2024.1

## 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・くらしに寄り添い、誠実な看護を提供します。



# 新年のご挨拶

長崎労災病院 院長 酒井 英樹



新年あけましておめでとうございます。皆さまには健やかに新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

令和2年から昨年までの足掛け4年間、私たちは新型コロナウイルス感染症に翻弄されました。コロナ感染症はあの手この手と変異を繰り返しながらしだいに大きな波となり、次々と押し寄せて来ました。その対応として、マスク着用をはじめとする感染対策の徹底、会食・移動の制限、会議や各種イベントの中止、テレワーク・オンライン会議の普及促進など、日常生活や社会活動が大きく変化しました。当院でも、職員の行動制限を設けるとともに、コロナ感染症即応病床を最大35床確保し、地域医療機関と連携して診療に当たってまいりました。

昨年5月にコロナ感染症が5類感染症に移行後は、しだいに行動制限は緩和され、飲食店や観光地もコロナ禍前の状況に戻ってきているのは嬉しいことです。一方、コロナ禍により、働き方や生活スタイルの多様化、デジタル化が加速し、日常生活でも変化が見られます。身近なところではオンライン注文やキャッシュレス決済の普及など、便利になることが多い反面、個人情報漏洩などセキュリティ上の問題も発生しています。企業や行政には、社会のニーズに合わせた安全な商品・サービスの開発と提供が求められています。

医療に目を向けると、コロナ禍という非常事態の中で、在宅医療の難しさ、救急医療や高齢者の医療・介護の問題点が浮き彫りになりました。多くの医療機関や介護施設において、マンパワーが不足し、働く人たちの身体的・心理的ストレスが増大しています。我が国の人口は、2008年をピークに減少に転じ、本格的な少子高齢化・人口減少時代を迎えています。1日当たりの人口減少は2000人を超え、現役世代の減少が加速する一方で後期高齢者が急増しています。持続可能な社会保障制度の実現のためには、安定的な医療・福祉サービスの提供が不可欠ですが、多くの課題がコロナ禍により明らかとなりました。

このような状況の中で、長崎労災病院は昨年からはヘルシーエイジングへの取り組みを始めました。ヘルシーエイジングは、結果としての健康長寿だけでなく、人々や社会が健康的に年齢を重ねていく過程に重きを置いた言葉だと考えています。働く人々と家族のために専門的医療を提供している長崎労災病院は、ヘルシーエイジングのために、①急性期医療の充実、②患者の機能回復、③治療就労支援、④疾病の予防に取り組めます。そのために、①専門的チーム医療、②各種リハビリテーション、③在宅復帰支援や治療と仕事の両立支援、④健康診断を一層推進します。また、一般市民を対象としたセミナー等を通して、地域住民のヘルシーエイジングに積極的に関わっていきたくと考えています。

今年の干支は甲辰(きのえ・たつ)です。甲は種子の硬い殻、辰は日の光を浴びて新芽が葉を広げるさまを意味し、地道な努力が成功へつながる年だともいわれています。長崎労災病院は病気の予防から高度な治療まで切れ目のない医療を提供するとともに、ヘルシーエイジングを合い言葉に職員一同努力してまいります。皆様、今年も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。

# 喫煙と禁煙

呼吸器内科部長 山領 豪

## ●タバコは全身の病気の原因となる

タバコの煙には200種類以上の有害物質が含まれており、そのうち60種類以上に発がん性があるとされています。

これらの有害物質は口腔内や呼吸器官に影響を与えるだけでなく、胃や腸管からも吸収され全身の臓器に影響を与えます。

全身のがんの発生や、慢性気管支炎や肺気腫など呼吸器疾患を起こすだけでなく、血圧を上昇させたり悪玉コレステロールを上昇させることで動脈硬化を促進し、心筋梗塞などの心疾患、脳卒中などの脳血管疾患の原因となります。

また、皮膚のしわやくすみの原因となったり、口臭や歯の黒ずみなど、美容にも悪影響を及ぼします。



## ●家族や周囲の人も影響を受ける

本人がタバコを吸わなくとも、タバコの先から出る煙「副流煙」や喫煙者が吐いた煙「呼出煙」を吸うこと（受動喫煙）で、喫煙者と同様かそれ以上の健康被害を受けるとされています。

家族に喫煙者がいると、妊婦さんの死産や早産、新生児や乳児の突然死のリスクが高くなり、また子供の小児喘息などの呼吸器疾患の発生率も高くなるとされています。

## ●経済的にも悪影響

タバコを吸うことで経済的にも悪影響が起きます。1日20本喫煙すると、1日約600円の出費ですが、1か月で1万8千円、1年で約22万円の出費となります。

社会的にも喫煙が原因で発生した疾患に対する医療費や、社会的な設備費、清掃費、火災への対策費など、タバコに対する税収を大きく上回る損失が認められます。

## ●加熱式タバコ(電子タバコ)に変えれば大丈夫?

加熱式タバコにもニコチンや紙巻きタバコと同様な有害物質が含まれており、喫煙者本人だけでなく、受動喫煙者の健康被害もあるとされています。

## ●喫煙をやめると病気のリスクは減っていく

喫煙の期間が長いほど、また喫煙本数が多いほどタバコの影響による疾患のリスクは高いことが知られています。しかし、喫煙をやめるとそのリスクは徐々に下がっていきます。

禁煙して数日で味覚が戻り、数週間から数カ月で咳や痰が軽減し、動いた時の息切れが軽くなり、5年で脳卒中のリスクが非喫煙者と同等に回復し、10年で肺癌による死亡リスクが半減し、15年で虚血性心疾患のリスクが非喫煙者のレベルまで下がるとされています。

長い期間と思われるでしょうが、禁煙をしなければ高いリスクのままです。

決して遅いことはありませんので、できるだけ早く禁煙することをお勧めします。



## ●「禁煙外来」「禁煙補助薬」を利用する

自分だけでは禁煙ができそうにないときは、「禁煙外来」を受診し、「禁煙補助薬」を使用しながら禁煙に取り組んでいただくこともできます。ニコチン依存症として保険診療での治療ができますので、かかりつけの先生にご相談されてください。

# 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～

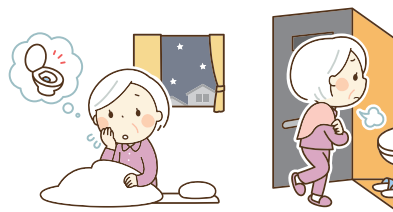
泌尿器科医師 左川 遼

2023年10月14日、当院にて健康フェスタと題しまして、近隣住民の方々を対象に当院の看護師、理学療法士、薬剤師、医師の観点からそれぞれ尿失禁についての講演やインボディ検査、ヘリポート見学、よろず相談等を行いました。

今回、医師として私が講演した「健康寿命を延ばす尿失禁への関わり方」から一部抜粋して説明させていただきます。

個人差はございますが、正常な排尿とは具体的な数値で示しますと下記となります。

- ① 1回の排尿量：200-400mL
- ② 1回あたりの排尿時間：10-30秒
- ③ 1日の排尿量：1000-1500mL
- ④ 1日の排尿回数：5-7回
- ⑤ 排尿間隔：3-5時間に1回（起きている間）



「若い頃にはこうだった！」と思われる方は少なくないと思われます。上記に合致しない方の中には『前立腺肥大症』、『膀胱炎』、『膀胱結石症』、『過活動膀胱』、『神経因性膀胱』など様々な病気が隠れている可能性がございます。少しでも治療したいなぁという思いがございましたら、当院への受診をお勧めします。

さて、今回の本題ですが、尿失禁(尿漏れ)の種類としては下記の5種類です。

- ① 切迫性：尿意切迫感に襲われ、その結果失禁を起こす状態
- ② 腹圧性：咳やくしゃみ、運動時などに尿が漏れる状態
- ③ 機能性：排尿機能は正常だが、運動障害や認知機能による尿失禁
- ④ 反射性：尿意に拘わらず、膀胱が不随意に収縮して漏れる状態
- ⑤ 溢流性：残尿過多(尿閉)の状況下でだらだらと尿が漏れる状態

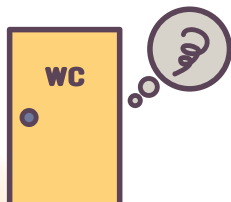


上記の中でも、切迫性尿失禁を呈している方は多いです。

現在、日本において40歳以上の1/8の方、約810万人の方が『過活動膀胱』という病気に罹患していると推定されており、この病気によって尿意を感じたらすぐにトイレにいかないと間に合わない、といった症状に苦しんでいます。『過活動膀胱』患者の医療機関受診率は22.7%であり、特に女性の受診率が低い状況です。

『過活動膀胱』は、①薬物療法、②理学療法<骨盤底筋体操(10秒間かけておしりを締め、10秒かけておしりを緩める)>、<膀胱機能訓練(尿意が出てもすぐトイレに行かず、少し我慢してから排尿する)>③生活指導などの治療で劇的に変化します。

当院では、上記に加え、難治性の過活動膀胱の方に外来で膀胱へのボツリヌス注入といった最新の治療をしております。また、尿失禁の中には、前立腺肥大症や骨盤内臓器脱(膀胱脱、子宮脱、直腸脱)が隠れており、上記の手術も積極的におこなっております。



お気軽に当院泌尿器科までお越しください。  
皆様の受診を心よりお待ちしております。



患者サービス向上委員会 古賀 可南子

令和5年10月14日(土)に、「長崎労災病院 健康フェスタ2023」を当院リハビリ室にて開催しました。当院では、地域の方々とのつながりを深め、健康に対する関心を高めてもらう趣旨で、毎年健康フェスタを開催しています。新型コロナウイルス感染症の影響で3年ぶりの開催となりましたが、感染対策をした上で無事に終わることができました。今後も開催を予定しておりますので、皆様のご参加をお待ちしております。



医師・看護師・リハビリ技師・薬剤師が、「尿失禁」をテーマに予防やケア等について講演を行いました。



血圧・脈波測定は、両手足首、腕に検査機器を着け、全身の血管の状態や血管年齢を測定する検査です。血管を健康に保つためのアドバイスシートも配付しました。(先着20名)



体脂肪測定は、全身の筋肉・脂肪・水分量等の状態を測定できる検査です。数分で細かい全身状態が分かるため、毎年人気の検査です。(先着30名)



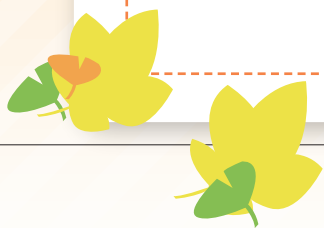
病院の屋上にあるヘリポートの見学ができます。当日は秋晴れで、病院周辺の景色もよく見えました。(先着40名)



ナース服や白衣を着て、救急車と記念撮影ができます。希望者には、救急車の中の見学も行いました。



参加者の方からのご相談を医師・看護師・薬剤師がお受けしました。健康に関するパンフレットも配付し、皆様に喜んでいただきました。



## 『誤嚥性肺炎の予防に口腔ケアを!』

歯科衛生士 岡田 衣里

日本の高齢者の死亡で3番目に多い肺炎。その中でも多いのは、誤嚥性肺炎であるということを知っていますか？

## 誤嚥性肺炎とは？

誤嚥(ごえん)することにより、唾液や胃液とともに細菌が保護肺へ入り込み、肺が炎症を引き起こしてしまう状態が誤嚥性肺炎です。



## 誤嚥性肺炎の原因といえば…

食事の食べものによる誤嚥によって発症しますが、頻度として多いのは、食事中以外の唾液による誤嚥。特に就寝中の唾液誤嚥なのです！

## 寝ている間の誤嚥性肺炎を予防しましょう！

口腔内が乾燥していると、菌が繁殖しやすくなります。誤嚥性肺炎予防には、就寝中の唾液に含まれる細菌数を増やさないために、しっかり『口腔ケア』を行うことが重要です。口腔保湿剤などを使って口腔ケアを行うことで虫歯や歯周病リスクを低くすることができるだけでなく、口腔内を刺激することで口腔機能の向上につながり、誤嚥性肺炎の予防にもなります。

乾いてヒリヒリしやすい粘膜に、刺激がない処方なので安心

乾いた食品  
が食べづらい

お口の中が  
ネバネバする

口臭が  
気になる

入れ歯が  
擦れる

舌が  
ヒリヒリする

原因はお口の  
乾きかも??



お口の乾きが気になる方へ

コンクール マウスリンス

## Information

## CT・MRI検査枠変更のお知らせ

中央放射線部

2024年1月より、医療機関からのCT・MRI検査予約は月・水・木のみとさせていただきます。ご了承ください。

## Information

## MRI室工事のお知らせ

中央放射線部

2024年1月12日(金)より1.5T MRI装置の入れ替えに伴う改修工事が行われます。工事期間は3月1日(金)までを予定しております。工事期間中は、MRI検査数の制限や騒音などにより近隣の医療機関および来院される方々にはご迷惑をおかけしますが、どうぞご了承ください。



## 外科病棟



「ヘルシーエイジング」のために健康的な生活習慣を意識すること。バランスの取れた食事や適度な運動で、質の高い「若い」を手に入れることができる、ということはこれまでもたくさん目にしてきたと思います。しかし、

どんなに注意して生活していても、病気や怪我を完全に防ぐことはできません。病院で診察を受け、治療や手術が必要と言われることもあるかもしれません。私たち外科病棟のリハビリテーションスタッフは、何かしらの病気で治療を余儀なくされ、手術を受ける患者様が入院されたところから関係が始まります。

まずは術前の体力状態や生活状況を把握し、これを基に適切なリハビリテーション計画を立てます。次に術前教育です。手術に対して誰も不安を持っておられます。術前から体力を底上げすることにより、自然治癒力が高まり早期の回復を見込めること、術後すぐから身体を動かすことで廃用を予防し、呼吸合併症を防ぐことの重要性について説明をさせていただきます。そして術前から適切な運動や呼吸法の理解を深めていただき、手術に備え不安を軽減させるようにアプローチします。

術後早期からのアプローチとして、薬剤を上手に使用し疼痛をコントロールし、早期に離床・活動を開始することで、傷の治りを促進し、患者が通常の生活に早く復帰できるようサポートします。他職種との連携も図りながら、患者の状態や進捗を共有し、最適なケアを提供します。

退院後も適切なフォローアップを行い、患者がヘルシーエイジングを継続できるようにサポートしていくのです。



## 『パン作り』



私がパン作りを始めたきっかけは、友人から「一緒に作ってみたい？」とお誘いを受けたことがきっかけでした。

初めはホームベーカリーを使用せず、1から手作業で生地捏ねを行う友人の姿を、ボーっと見守ることしかできませんでした。手際の良さに圧倒されまくりで…(笑)。

私は、友人の手伝いもありながら…なんとか作ることができ、当時の私は「一人で作るなんて到底無理だな〜！」と心の中で思ったことを今でも忘れません。(笑)

コロナ禍となり、STAY HOMEが当たり前となっていた時、せっかくのお家時間だし、友人に教えてもらったことを思い出しながら一人で作ってみることにしました。最初は生地がベタつくし、まとまらないし…苦戦しまくりのなか、なんとか完成！フワフワに焼きあがったことが嬉しくて、「パン作り楽しいかも〜！」と思えたんです…！そこから、ちょこちょこ時間がある時に作るようになり、ついにこの間は念願のメロンパンを作ることができました！

まだまだ作りたいパンはありますし、パン作りはハマると沼です。沼一直線です。(笑)

パン生地を捏ねて発酵した後の生地を見ているだけでも可愛いと思えるようになります。「作るんじゃなくて、食べる専門だから！」と、友人に言っていた自分を思い出すと、今の自分が不思議でたまりません、驚きです。(笑)

自分でパンを作るようになって、使用する材料の内容についても詳しくなりました！菓子パンに使用される砂糖の多さに驚愕したことも忘れません…(笑)。不器用な私にもパンを一人で作ることができるようになったので、是非！皆さんも作ってみてください！焼きたては良い香りでフワフワでおいしいですよ〜！是非パン作りの沼へお待ちしています！



**あ！健康のためにも、菓子パンの食べ過ぎには注意してくださいねっ☆**

# 各科外来診療担当医師一覧表

2024.1.1 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 (セカンドオピニオン) (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) セカンドオピニオン 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			
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 卜部繁彦		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

【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。

