

長崎北徳洲会病院 広報誌

# かたらんね

2019年の新年に寄せて

院長 鬼塚 正成

第14回病院祭、大勢の人々で賑わう

〜大抽選会では大歓声あがる〜

第14回院内学会を開催

〜患者様によりよい医療を提供するために〜

通所リハビリテーションをご紹介します

管理栄養士オススメレシピ

「炒り大豆の炊き込みご飯」

健康管理センターだより

長崎市国保の人間ドック

軽度認知障害とは

2019  
52号

## 健康講座のご案内

- 院内講座**
- 高額療養費について** 2月15日(金)  
担当:医事課 川村絵美 事務員
  - 健康診断で分かること** 2月15日(金)  
担当:健康管理センター 山田るり 事務員
  - 脳の活性化** 3月15日(金)  
〜認知症予防に効果のあるクイズをやってみよう〜  
担当:3階病棟 鍵山祥一 介護福祉士
  - 滑石校区健康講座** 2月8日(金)  
**認知症について知ろう**  
担当:診療部 医師 鬼塚正成  
**楽しい脳トレ軽体操**  
担当:リハビリテーション科 金澤静 理学療法士
  - 虹が丘春秋会老人クラブ健康講座** 2月20日(水)  
**栄養士による健康講座**  
担当:栄養科 木下由香 管理栄養士  
**楽しく軽体操**  
担当:リハビリテーション科 川口達也 理学療法士
  - 西北小学校区アンチエイジング講座** 2月27日(水)  
**脳トレーニング**  
担当:リハビリテーション科 金澤静 理学療法士
  - 西北小学校区アンチエイジング講座** 3月13日(水)  
**ノルディックウォーク**  
担当:リハビリテーション科 久松健二 理学療法士
- 院外講座**

## 外来予定表

科目	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
総合	佐野	中村	佐野	佐野	佐野	
内科	中川	中川	西脇		中川	当番医師
消化器科	宿輪				宿輪	
心療内科	立石	立石	立石	立石	/	立石
外科	門原	門原		門原	門原	当番医師
脳神経外科	中村	鬼塚	鬼塚 (遠隔外来)	鬼塚	中村	
整形外科	堀内	堀内	堀内	堀内	堀内	
形成科			矢野			
内視鏡(検査)	宿輪	宿輪	宿輪	宿輪	中里 宿輪 (第4週)	中里 (第4週)
夕診17時〜20時	内科系 中尾立石	当番医師 立石恵 (第2週)	堀内能	立石恵	中川	
	外科系 長崎大学 病院 当番医師	長崎大学 病院 当番医師	門原	鬼塚	長崎大学 病院 当番医師	

※医師の都合により、変更になる場合がありますので、あらかじめご了承下さい。  
※土曜日は午前診のみとなっております。ただし、急患の方はいつでも受付いたします。

医療法人 徳洲会の理念 ◎生命を安心して預けられる病院 ◎健康と生活を守る病院

### 編集後記

これからも、地域の皆さまに愛される敷居の低い病院運営に取り組んでまいります。誌面に対するご意見・ご感想をお寄せいただければ幸いです。 編集委員一同

医療法人 徳洲会 長崎北徳洲会病院 広報誌 **かたらんね** 2019・52号 2019年2月8日発行

企画・発行/医療法人 徳洲会 長崎北徳洲会病院  
長崎市滑石1丁目12番5号 TEL.095-857-3000(代) FAX.095-856-3079  
ACCESS 長崎バス 横通バス下車、徒歩1分 JR JR通/尾駅下車、徒歩10分

年中無休 24時間救急対応



# 2019年の 新年に寄せて

院長 鬼塚 正成



2019年の新年を迎え、2年後の病院新築移転に向けて、少しずつ準備が進んでいます。

移転先の長与町は、日本医師会 JMAP（地域医療提供システム）

△のデータによると、人口増減率が0.0%、65歳以上の高齢化率が23%（長崎市が29%）で、現在の滑石地区の30%と比べても、若年層の多い地区です。

医療資源に関しては、長与町は人口10万人あたりの一般病床が106床で全国平均の695床に比べると、極端に病床数が足りません。団塊の世代が75歳

以上となる2025年に向けて、厚生労働省が目指している地域包括ケアの確立に向けて中学校区内、歩いて30分の距離で、発病から看取りまで地域で完結を目指していることを考えると、長与町は最初の時点で充足されていると言えます。

それに比べ、長崎市と時津町の病床数は全国平均を上回り、病床過剰地域です。そのため長与町民は、急病時は長崎市内か時津町の病院に入院するしかありません。交通手段が限られている高齢者にとっては、とても不便です。

## 生命を安心して預けられる病院を目指して

徳洲会病院の移転予定地から半径2km以内には急性期病院が一つもありません。我々が移転することで、長与町の方には便利になり、周辺の開業医の先生方とも連携して地域包括ケアの役割分担をきちんと決めて臨めば、我々の将来は明るいものとなるはずです。

現在、来院していただいている近隣の地域住民の皆さんにとって、徳洲会病院は遠くなくっていく存在と感じられるかもしれません。距離的には、現在の場所から北東3kmに位置していますが、巡回バスを運行する予定にしていますので、ぜひ

利用ください。

ここ数年、働き方改革が話題となり、救急病院である当院も、例外なく職員の働き方改革に着手しています。全国組織の徳洲会本部の号令で職員の勤務体系には細心の配慮をして、働きやすい職場作りに入力を入れています。

平成の時代が終わり、新しい時代を迎えるにあたり、これからも敷居が低く、「生命を安心して預けられる病院」を目指して徳洲会病院は今年も邁進します。皆さんにとって良い年となりますように。



### プロフィール

鬼塚 正成（おにつか・まさなり）  
昭和40年6月、長崎市生まれ。  
長崎大学医学部卒業。福岡大学筑紫病院を経て、2010年11月、当院に着任。脳神経外科部長・副院長を経て、2018年4月、院長に就任。日本脳神経外科専門医、日本脳卒中学会専門医、日本脳血管内治療学会専門医、医学博士。剣道6段錬士

第14回病院祭 協賛団体・個人 ※順不同

花 ロフト 株式会社 レナトゥス 株式会社 全日警 長崎支社 (株)長崎かなえ  
 ルークプラザホテル 有限会社 宏栄クリーンサービス (有)岩尾石材・(有)喜福堂  
 株式会社 共立技研 割烹 大判 有限会社 三瀬商店 有限会社 住吉タクシー ニク  
 ヨシ 株式会社 総合ビル管理業 株式会社 アルス (株)長崎新生活センター お米の  
 小山 謙早牛乳販売 株式会社 エネルギー資源 株式会社 株式会社 司コーポレー  
 ション ビクトリア・イン長崎 (株)ラッキーモーターサービス (株)シー・アール・  
 シー かまぼこ長崎一番 お酒とお米の西岡屋 晴産業(株) 観光タクシー 株式会  
 社 長崎遊覧バス 株式会社 パナソニックエイジフリーショップ(株)大惑 九州印刷  
 株式会社 チョーコー醤油 長崎支店 有限会社 ワコー紙業 有限会社 戸田組 パ  
 ナ電 おおつ お茶の秋月園 ワタキューセイモア 株式会社 九州支社 有限会社 ナン  
 ボウ 株式会社 永池 長崎支社 (株)平安閣・平安社 ダイワシロアリ 有限会社 松  
 本青果 長崎薬房販売 有限会社 一般社団法人九州電気保安協会 長崎事業所  
 (有)長崎衛生管理センター 株式会社 イシマル 有限会社 とり導 いちこの家 協  
 和商工 株式会社 上五島建設 有限会社 浜本石油 株式会社 株式会社 メモリード  
 トップアート紙工印刷 有限会社 株式会社 福社の社 (株)日本医療環境サービス  
 株式会社 前田紙店 株式会社 テクノスタ 株式会社 山徳商会 有限会社 長崎  
 本調 幸青果店 有限会社 フジケン 株式会社 長崎港 株式会社 クリーンマット



# 第14回病院祭、 大勢の人々で賑わう

～大抽選会では大歓声上がる～



第14回病院祭を昨年10月21日(日)、無事終えることができました。これも地域の皆様や協賛各社のご協力のお陰です。皆様にあたたかまして御礼申し上げます。

この日は天候に恵まれ、来場者675人と、大勢の方々にご参集いただき、とても賑やかなイベントとなりました。また、協賛品の抽選会では、たくさんの方の歓声を聞くことができました。

来年の病院祭も様々な企画内容でより充実したものにし、地域の方々のコミュニケーションを図ってきたいと思っております。

今後とも病院行事に際し、ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。  
 (リハビリテーション科 坂本 祐汰)

# 第14回院内学会

患者様によりよい医療を提供するために

当院では毎年、院内学会を開催しています。今年度は、去る10月13日(土)に行いました。

診療部、診療技術部、看護部、事務部など、全部署が1年間の研究内容を発表しているもので、近年は業務の改善・効率化などを重点目標に取り上げ、研究が続いています。

研究が優秀な部署は表彰されるとあって、皆の表情は真剣そのもの。今年度はコスト削減を意識した発表内容が多く、発表後の質疑応答も年々白熱を帯びています。

また、学会の最後には、卒後2年目の看護師4名による、ケーススタディの発表もありました。会場に緊張感が漂い、4名とも患者様の視点に立った看護が視える内容でした。

これからも、患者様や利用者様によりよい医療・看護・介護を提供できるよう、職員一同、日々スキルアップのための研鑽に努めていきます。



- 1位：放射線科  
「追加用発泡課粒を使用してみた」
- 2位：健康管理センター  
「特定保健指導件数を増やすための取り組み～健診当日に初回面接を導入～」
- 3位：総務課(ひまわり保育園)  
「保育園の特性を生かした食育」
- 奨励賞：3階病棟  
「コスト意識を高めるための取り組み～もったいないを無くそう～」

## 長崎北徳洲会病院 通所リハビリテーションをご紹介します

### 通所リハビリテーションとは？

要介護者・要支援者が出来る限り自宅で自立した日常生活を送ることが出来るように、リハビリや食事・入浴などの介護支援を提供するサービスの一つです。

### 当院の通所リハビリテーション

当院通所リハビリテーションには専属医師1名、介護福祉士5名、介護助手2名、理学療法士7名、計15名のスタッフが在籍しています。

リハビリでは理学療法士が利用者の自宅を訪問し、生活状況の確認や生活上の問題(入浴、屋内外歩行、家事など)について助言し、利用者だけではなく、家族への

### 市の委託で生涯元氣事業を実施

現在、長崎市より委託され、滑石公民館で毎月第1、第3金曜日に「生涯元氣事業」を実施しています。

これは、介護保険サービスを受けていない方が対象です。専門スタッフが介護予防体操や筋力訓練の指導などを直接行います。また、生活で困っていることなどがあ

れば、ご相談に応じています。

「行き帰りの車から見える何気ない季節の風景」も、通所リハビリテーションの楽しみのひとつと私たちも考えています。

退院後の生活に不安のある方は、ぜひ一度ご相談ください。通所リハビリスタッフが全力で支援いたします。





健康管理センターだより

長崎市国保の人間ドック

長崎市国保の「後期助成決定通知書」をお持ちの方は、この1月から人間ドック・脳ドックの受診が可能になりました。当院でも現在、予約を受け付けています。

例年、年度末の3月は予約が混み合いますので、お早めの予約をお勧めしています。

受診の際は「特定健康診査等受診券」が必要となりますので、もしもお手元がない場合は、国民健康保健課にご連絡のうえ、再発行の手続きを行う必要があります。

保健師からのアドバイス

1月23日は「一無、二少、三多の日」です。

【一無】⇒無煙・禁煙(たばこを吸わない)

【二少】⇒小食、少酒(食べ過ぎない、お酒を飲み過ぎない)

【三多】⇒多動、多休、多接

(十分に体を動かす、体をしっかり休める、社会との接点を増やす)

この「一無、二少、三多」を意識した生活の実践こそが、健康維持と疾患予防に有効とされています。

年末年始に食べ過ぎた方、飲み過ぎた方、寝正月だった方、今日から「一無、二少、三多」を少しずつ始めてみてはいかがでしょうか?



料金	自己負担金
半日コース	11,900円
1日コース	22,700円
1泊2日コース	38,900円
脳ドック	6,500円



※上記金額は長崎市国保の「後期助成決定通知書」をお持ちの方に限ります。

このほか、各種健康診断・人間ドックについてご不明な点などありましたら、当院健康管理センターまで、お気軽にお問い合わせください。



管理栄養士オススメレシピ

炒り大豆の炊き込みご飯

材料(4人分)

- ・精白米……………2合
- ・炒り大豆……………40g
- ・人参……………40g
- ・生姜……………1かけ(12g)
- ・油揚げ……………1枚(15g)
- ・大根の葉……………20g
- ・しらす干し……………20g
- ・水……………2カップ

a

- ・塩……………小さじ1/3 (2g)
- ・しょうゆ……………大さじ1強 (20g)
- ・酒……………小さじ4 (20g)
- ・砂糖……………小さじ1強 (4g)



盛りつけ例

- ①米は洗って30分以上、水につけておく。
- ②人参は2cm長の千切り、生姜は2cm長の細い千切りにする。
- ③油揚げは油抜きし、開いて半分に切ってから2~3mm幅に切る。
- ④大根の葉は小口切りにし、さっと茹でておく。
- ⑤水気を切った米を炊飯釜に入れ、水、aの調味料を加えてひと混ぜする。
- ⑥炒り大豆、②③を加えて炊飯器のスイッチを入れる。
- ⑦炊き上がったら、しらす干し、大根の葉を加えてさっくりと混ぜ、器に盛る。

1人当たり  
エネルギー 348kcal  
食塩相当量 1.4g

管理栄養士 中尾尚美からワンポイントアドバイス

節分に豆を使うのは「鬼(魔)を滅する」という語呂合わせで「豆(魔滅)」が使われたという説があります。炒った豆を使うのは「豆を炒る」が「魔の目を射る」に通じるからとも、拾い忘れた豆から芽が出るのは縁起が悪いとされるからとも言われています。大豆といえば、たんぱく質の宝庫。さらに食物繊維も豊富なので、便秘や大腸がんの予防にも効果が期待されます。豆まきで余った大豆を様々な料理に活用してみましょう!



当院では、脳ドックとして脳MRI・頸動脈超音波検査・血液検査・心電図を3万円（税別）で提供してきました。今回、本人とご家族の「将来認知症になってしまおうのではないか」という不安に答えるべく、認知症セットとして、認知機能検査+MCIスクリーニング血液検査が2万2千円（税別）

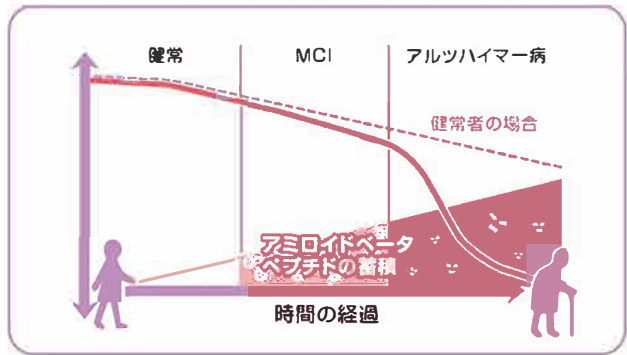
### 認知症の発症は未然に防ぐことができます

でオプションとして追加できるようにになりました。

全国平均的な脳ドック+スクリーニング検査が5万7千〜7万円ですから当院の脳ドック+認知症プランは合計で5万2千円（税別）です。認知症プラン2万2千円（税別）単独を受けていただくことも可能です。MCIの段階で適切な予防や

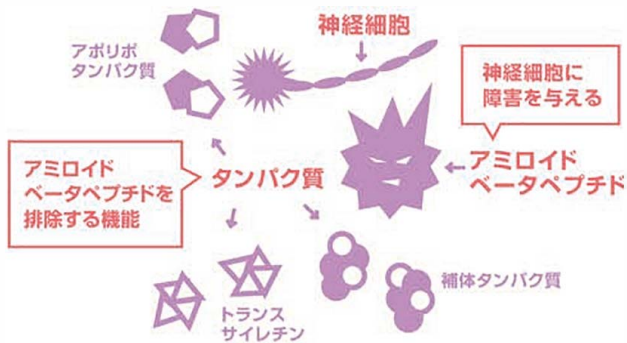


治療を行えば、認知症の発症を防ぐことや遅らせることができます。ぜひ、認知症スクリーニング検査をご検討ください。



アルツハイマー病発症までの経緯

液検査で、アミロイドペプチドの排除や毒性を弱める機能を持つ血液中の3つのタンパク質を調べます。結果は2〜3週間かかります。50代で9%、60代で15%、70代で27%がMCI検査で陽性です。検査結果後は適切な精密検査、認知症専門外来へと繋ぎ、環境因子の見直しを行い、認知症にならない生活スタイルを提言、それでもリスクが高いと判断されると、抗認知症薬を処方することもあります。



## 軽度認知障害とは ～早期MCIスクリーニング血液検査が鍵～

院長 鬼塚 正成



今、認知症（アルツハイマー病）について、テレビ等でも盛んに特集されています。近年、患者数が増加して社会問題化している認知症の問題に焦点を絞って考えてみます。

### 適切な対応でリスクを回避しましょう

厚生労働省の発表によると、2025年には65歳以上の高齢者のうち、認知症の人は約700万人（5人に1人）に増

加すると予測されています。認知症の中で最も多いタイプのアルツハイマー型認知症（アルツハイマー病）はアミロイド

ペプチドという老廃物が脳に蓄積し、神経細胞を破壊することで発症します。



その前段階である軽度認知障害（MCI）は、健常者と認知症の中間の段階にあり、日常生活に支障はなく、そのまま過すと約5年で、その半数以上が認知症に進行します。MCIスクリーニング検査は、MCIのリスクをはかる血