



新病院の工事進捗情報

ちょっと趣向をこらして お魚のオイル焼き
調理師オススメレシピ

長崎北徳洲会病院 NEWS
最新鋭超音波画像診断装置を導入！

リハビリテーション科から
ストレッチと運動で身体を整える3ステップ

新入職員の紹介

院長 鬼塚 正成

新型コロナで自ら心がけたこと

かたらんね

長崎北徳洲会病院 広報誌

2020
56号

皆さんへ、力を合わせて
新型コロナウイルスの感染拡大を防止しましょう

3つの密を避けるために

- 咳エチケット、手指衛生等に加え「3つの密（密閉・密集・密接）」を避けましょう。



- 「3つの密」が重ならない場合でも、できる限り「ゼロ密」を目指しましょう。

- 屋外でも、密集・密接は注意が必要です。人混みに近づいたり、大きな声で話しかけることなどは避けましょう。



参考:厚労省ホームページ 厚生省 コロナ

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
総合外来	佐野		佐野	佐野	須山	
内 科	中川	中川	河野		中川	当番医師
呼吸器内			城戸		須山	
消化器内	/				宿輪	
午前診						
心療内科	古田	古田	古田	古田	/	古田
発達外来						古田
もの忘れ				古田		
9時～12時						
総合診療科 外科系	門原	門原	門原	門原	門原	
外 科	門原	門原		門原	門原	当番医師
脳神経外	中村	鬼塚	鬼塚 (頭痛外来)	鬼塚	中村	
整形外科	堀内	堀内	堀内	堀内	堀内	
形成外科			土居			
14時～17時						
心療内科	/	/	/	古田	/	古田
夕診 17時～20時						
内 科 系	中尾	当番医師	当番医師	立石憲	中川	
心療内科		古田				
外 科 系	豊原篤 当番医師	豊原篤 当番医師	門原	鬼塚	豊原篤 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、急诊の方はいつでも受け付いたします。

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

新型コロナの流行、全国各地の水害など未曾有の国難の中、22人の新人が着任しました。来春の長与町への移転に向けて力を合わせて頑張ります。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 2020・56号 2020年8月4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 横道バス停下車、徒歩1分 JR JR道ノ尾駅下車、徒歩10分



新型コロナで
自ら心がけたこと

緊急事態宣言が発令されている間、外出を控え、マスクが生活必需品になり、社会全体がオンライン化の方向へ一気に進みました。コロナ太りと称される肥満化の動き、これに陥ってしまった方も



「生活習慣病」の予防は

正成（おにづか・まさなり）
1966年、長崎市生まれ。
医学部卒業。福岡大学筑紫病院
2010年11月、当院に着任。
4月、院長に就任。日本脳神経外
科、日本脳卒中学会指導医、日本
治療学会専門医、医学博士。
博士

私は1年前、職場でメタボリックシンドロームに該当し、管理栄養士、保健師から指導を受けました。当時、変形性股関節症で、歩くと痛みがあり、運動不足にもなつてしましましたし、ストレスで間食が多く、体重が80kgあり、HDLコレステロールは36と低く、脳梗塞や心筋梗塞を起してもおかしくない状態

節への負担を減らしたかった私はスポーツジムに入り、無料アプリを使い、摂取カロリーと消費カロリーを計算し始めました。朝は野菜が不足しがちです。サラダやサンドウィッチを作る時間がないため、代わりに野菜ジュースを摂るように栄養士から指導を受けました。タンパク質は前日から準備して冷蔵庫に保存していたたゆで卵か魚肉ソーセージ、炭水化物は米飯かパンを食べて、朝は約400～500 kcal。昼は職員食で患者さんと同じメニューの食事ですが、スマートフォンで写真に撮ってAーがカロリー計算してくれますか

緊急事態宣言前には体重が
70kgまで減量できましたが、
コロナ禍でジムが臨時休業し
てしまい、運動不足が懸念さ
れました。自宅で動画を観て

メタボは脱却したと判定され、保健指導が終了しました。

入して実験しています。

日本は歐米諸国に比べて低い死亡率でした。この一つの要因として肥満者が少なかったことを挙げる説があります。

確かにそれは一因としてあるかもしません。肥満にならないように努力することは生活習慣病予防になりますから、免疫力を落とさない、感染しても重症化しにくくなり

肥満予防には自身の摂取カロリー、消費カロリーがどの程度かを知り、今の健康状態を把握しておくことが重要です。

健診結果はスマホで確認
健康管理がさらに前進へ

それにもしても、術前は1日7千歩が限界でしたから、人工股関節術後、倍以上歩いても痛みが出ないことは嬉しいです。HDLは55まで改善、体重と腹団も減少、先日の面談で

**健診結果はスマホで確認
健康管理がさらに前進へ**



訪問看護

なが
さなえ
永 早苗

看護師

訪問看護は初めてのチャレンジです。患者様・ご家族が穏やかな日常生活を送れるようにお力添えします。

4/16~



4階病棟

やました
りな
山下 莉奈

看護師

入職する前はついていけるのか不安が強かったです、日々勉強しながら成長できるよう努力していきます。

4/1~



4階病棟

まつやま
あいり
松山 愛里

看護師

早く新しい環境や業務に慣れて働けるように頑張ります。

3/1~

4階病棟
内視鏡室まつお
きよみ
松尾 貴代美

看護師

患者様の気持ちに寄り添う看護を目指します。

4/1~



2階病棟

なかむら
ちかこ
中村 千賀子

看護師

初心に戻り頑張ります。

4/8~



2階病棟

たけだ
なるみ
竹田 成美

看護師

一日も早く仕事を覚えて、頑張ります。

4/1~



放射線科

ほんだ
まりな
本田 真里奈

診療放射線技師

患者様から信頼される診療放射線技師になれるよう精一杯努力していきます。

4/1~

リハビリ

ふくしま
ゆうき
福島 優生

理学療法士

病院スタッフの一員として精一杯頑張っていきたいと思います。

4/1~

リハビリ

ふちだ
さやか
土田 清か

言語聴覚士

多くの患者様の力になれるよう、精一杯頑張ります。

4/1~

リハビリ

つじ
けんせい
辻 健生

理学療法士

早く患者様から信頼される理学療法士になりたいです。

4/1~

3階病棟

よしご
さやか
吉次 紗也加

看護師

知識を豊かにし丁寧な看護を提供できるよう頑張ります。

4/1~

3階病棟

ふるい
ちひろ
古井 千尋

看護師

何事も笑顔で前向きに頑張ります。

4/1~

3階病棟

たさき
かずみ
田崎 和美

看護師

業務をしっかりと覚えて周りの看護師へ迷惑をかけないように頑張りたいです。

4/1~

3階病棟

しおだ
ときこ
塩田 登紀子

看護師

患者様に寄り添えることができるようになります。

4/1~



検査科

やまぐち
たかし
山口 剛志

臨床検査技師

これまでの経験を活かして病院に貢献できるよう頑張ります。

6/1~



4階病棟

うえだ
りつこ
上田 梨津子

介護福祉士

患者様に笑顔で対応できるよう頑張ります。

6/1~



医事課

ひろくに
としき
廣谷 俊樹

事務員

千葉西総合病院より転勤してきました。今まで培ってきた業務経験を活かし、地元長崎の医療発展に尽力します。

5/1~



栄養科

よしはら
かなこ
吉原 加奈枝

管理栄養士

笑顔とおいしい食事をお届けできるよう一所懸命がんばります。

4/20~



4階病棟

ふくしま
かえで
福島 楓

看護師

患者様が安楽な療養生活を送れる看護を目指して頑張ります。

4/1~



4階病棟

なぎた
えりか
名切 恵里花

看護師

患者様の心に寄り添った看護ができるよう頑張ります。

4/1~



4階病棟

さと
たくみ
里 拓海

介護福祉士

病院勤務は初めてで、何もわからず戸惑っていますが、早く一人前になってお役に立てるよう頑張ります。

4/1~



4階病棟

さかした
かすみ
坂下 加寿美

看護師

長崎弁に懐かしさを覚えながら仕事をしています。多忙な日が多くて大変ですが、頑張っています。

2/1~

長崎北徳洲会病院 NEW FACE

今期、当病院に22名が入職しました。
感染症対策の中、歓迎会などのイベント
も延期となっていますが、日々の業務の中で
協力しながら絆を深めています。

実践!

強い体幹を作る3ステップ!

3ステップに沿って、安定した体幹を作るエクササイズを紹介します。

1 関節柔軟性

胸周りのストレッチ



- ①左右の膝を合わさるように、股関節を90度程度で曲げて横向きに寝ます。
- ②膝と後頭部に手をまわします。
- ③左右の膝がズれないように息を吐きながら胸を天井に向けるように開きます。
- ④10秒程度ストレッチし、5回繰り返します。

お尻周りの四股ストレッチ



- ①両足を広げて立ちます（広げる角度は痛みがない範囲にします）。
- ②お尻から頭の先まで伸びている意識を持ち、腰が曲がらないようにします。
- ③ゆっくりとお尻を下げていきます（膝が内側に入らないようにします）。
- ④5秒程度ストレッチし、10回繰り返します。

2 関節適合性（プランクエクササイズ）



- ①頸を長くする意識をもちます。
- ②姿勢を維持したまま、下腹部を持ち上げます（まっすぐな姿勢を意識）。
- ③20秒×3セット行います。

3 正しい身体の使い方



- ①股関節曲げる意識を持ってお辞儀をします。
- ②お尻を上げた瞬間もしっかりと姿勢を維持します。
- ③日常の中で行う立ち坐りの際にも意識して行きましょう！

注意点

呼吸を止めずに行いましょう!
痛快を意識し、自分を傷つけないようにしましょう!
伸びている、動いている部分を意識し、身体を感じましょう!

ヒトの骨格は骨200個、関節260個で形成されています。動くためには関節が柔軟に可動する必要があります。筋肉が思う存分力を発揮するためにも関節が柔軟に動く必要があります。そのため、ヒトが身体を整えるための第1のポイントは関節の柔軟性になります。

2 関節適合性

約260個ある関節の役割として、積極的に動かしていくべき関節と、安定させておきたい関節との2つに大別されます。積極的に動かしたい関節が硬くなると、安定させたい関節が硬さを補つて動きすぎてしまったり、反対に安定させたい関節が不安定な場合は積極的に動かしたい関節が硬くなってしまうなどの現象が生じてしまいます。これによって痛みなどを引き起こし、日常生活の大変な支障となってしまいます。



【例】股関節は、積極的に動かしたい関節で腰骨は安定させたい関節に分類されます。もし、股関節が硬くなってしまうと、腰が動きすぎてしまい、腰痛の出現リスクが高くなります。

身体を整える3ステップとは？

- 1 関節柔軟性
- 2 関節適合性
- 3 正しい身体の使い方

しまう可能性があります。そのために全身には関節の適合性を調節する働きとして筋肉が存在します。この筋肉の働きをしっかりと高めていくことが第2のポイントとなります。



生活の大きな支障となってしまいますが、第3のポイントは日常生活で動かす関節・安定させる関節を意識し、運動や日常生活を送ることとなります。

新型コロナウィルスの影響で、ご自身の健康について見直されている方や、外出自粛によって自宅でストレッチや筋力トレーニングを実践されている方が増えています。今回、そんな方々やこれから運動を始めていこうと考えている方へ、ストレッチや筋力トレーニングの効果を最大限に高めるための3ステップについて紹介します。ぜひ、日頃の運動に取り入れてください。

理学療法士 川口 達也

調理師オススメレシピ

ちょっと趣向をこらして

お魚の
オイル焼き

材料(1人分)

・魚の切り身(鮭など)1切れ(80g)	・油.....1g	【ソース】 ・バター.....5g	・塩.....0.3g
・塩.....0.2g	・ごはん.....100g	・大根.....50g	・こしょう.....少々
・こしょう.....少々	・お湯.....適量	・人参.....20g	・砂糖.....1g
・小麦粉.....適量	・生クリーム.....50g	・白ワイン.....5g	・白ワイン.....5g
	・わかめ(もどし).....5g	・わかれ(もどし).....5g	・しょうゆ.....3g

【八方だし(作りやすい分量)】・だし汁…100ml ・薄口しょうゆ…15g ・みりん…15g

作り方

- 魚に塩(分量外)をふって20分ほどおき、軽く洗い流して水気をとる。皮目には包丁を入れる。
- 大根は3cm厚さに切って八方汁で煮る。人参、じゃがいもは細かく刻んで素揚げする。
- わかめは茹でて色出しし、細かくぎざむ。
- ご飯にお湯を加えてやわらかくのはばす。すり鉢ですって濾し、生クリームを加えてソースを作る。
- ③と④をあわせて火にかけ、aを加えて味を調える。
- 魚に塩こしょうをふり、小麦粉を刷毛で薄くつける。
- フライパンに油、バターを入れて火にかけ、バターが溶けたら魚を入れて焼く。
- 大根をフライパンに入れて、両面を色よく焼く。
- 器の中央に大根を置き、その上に皮目を上にした魚を盛る。
- ソースをかけて、素揚げした人参、じゃがいもを天盛りする。

管理栄養士
中尾尚美の
ひとつくち
MEMO

鮭は赤い色をしていますが、実は白身魚です。赤く見えるのは、エサとして食べるエビやカニのアスタキサンチンという色素成分が影響しているためといわれています。このアスタキサンチンには強い抗酸化作用があるため、紫外線による肌のシミやシワを抑制してくれる効果や疲労の軽減などが期待できます。余ったご飯でも作れるソースと一緒に、いつもとちょっと違うお魚料理をぜひ作ってみてください！



1人当たり
エネルギー 585kcal
食塩相当量 1.9 g

NEWS

最新鋭超音波画像診断装置を導入!

Aprio a Verifica

- 長崎北徳洲会病院では2020年3月、新しい超音波画像診断装置(エコー)を導入しました。
- それまで使用していた機器よりもコンパクトで、画像が鮮明になりました。
- 当院では、主に心臓、頸動脈、腹部、甲状腺の超音波検査を実施しています。



心エコー

- 心臓の動きや大きさ、弁の硬さや働き、血液の流れなどを調べます。

腹部エコー

- 肝臓、胆嚢、腎臓、脾臓、脾臓、膀胱、前立腺、子宮、卵巣などを調べます。

頸動脈エコー

- 動脈硬化の程度を評価します。

甲状腺エコー

- 腫大や腫瘍がないかなどを調べます。



超音波検査を受けることで、様々な病気の発見につながります。

- 以前、脂肪肝と言われたが、ひどくなっていないかな?
- 胆嚢ポリープは大きくなっていないだろうか?
- 最近、息切れがする…
- 動脈硬化が心配!



など、定期検査が必要な方や、少しでも自覚症状のある方は、お気軽に主治医までご相談ください。



新病院の工事進捗情報

長崎北徳洲会病院

長崎北徳洲会病院は令和3年5月、
西彼杵郡長与町に新築移転の予定です。
今年2月から5月までの工事の進捗状況を
記録写真でご紹介します。



2月

A、B工区（区画をA、Dの4つに分けています）で基礎地中梁の配筋、型枠建込み及び生コンクリート打設が行われました。



3月

A、B工区で埋戻し、1階床のデッキプレート、断熱材敷設後、スラブ配筋、C、D工区では基礎地中梁の配筋、型枠建込み及び生コンクリート打設が行われました。



C,D工区 デッキプレート、断熱材敷設、スラブ配筋の状況



スラブコンクリート打設の状況



C,D工区 埋戻しの状況



4月3日 全景

4月

B工区でスラブコンクリート打設、C、D工区で基礎地中梁埋戻し、デッキプレート・断熱材敷設、スラブ配筋、スラブコンクリート打設まで行われました。



鉄骨梁の架設状況



PC梁の架設状況

5月

4月に全工区スラブコンクリート打設が完了し、外部足場を設置し、5月からPC建方の準備を経てPC建方が行われました。

当工事はPC-S造という構造を採用しており、柱はPCa（プレキャスト・コンクリート）という、工場であらかじめ製造された高品質なコンクリートで、梁が鉄骨（一部PC梁）の構造となります。

PC-S造のメリットは、地震に強く、長大スパンの広々空間を構築できる点です。また、PC-S工法は平成28年に構造性能評価を取得した新しい工法であるため、日本国内での施工実績は、当病院で5例目となります。



新病院概要:地上6階建

住所:西彼杵郡長与町北陽台1丁目5番1号



病院新築移転後は、現在の病院(滑石)から新病院(長与)へシャトルバスの運行を予定しております。

※イメージベース