

あんじ

“あんじ”とは、北松浦半島地方の言葉で、航海術・航海者のことを言い、漢字を当てれば“行師”、あるいは“按針”と書きます。



contents

巻頭言 院長あいさつ

特集 新入職員インタビュー

ミニ
特集

- ・新任職員の紹介
- ・糖尿病について知ろう!
- ・栄養科より「旬のレシピ」
- ・松浦よかここ体操のDVD制作に参加して

武雄市 馬場の山桜
「撮影者:平山隆一」

私たちは「地域に寄り添える 医療と看護」を実践していきます

診療科目

内科 人工透析内科 循環器内科 呼吸器内科 外科 消化器外科 肛門外科
整形外科 リハビリテーション科 耳鼻いんこう科 皮膚科 放射線科

診察受付

全科予約制

月～金曜日／午前8:30～11:30・午後13:00～16:00
休診日／土日曜・祝日、年末年始

ご自由にお持ち帰りください



独立行政法人 地域医療機能推進機構

松浦中央病院

JCHO松浦中央病院 院長 萩原 淳

早春のころ、皆様におかれましては、ますます御健勝のこと、申し上げます。

さて、私が院長に就任して3年が経過致しました。

全国JCHO(特に同じ長崎県の諫早総合病院)や関係各位も協力あり、何とかやってくることができました。あっという間の3年間でした。

2020年より日本国内でも新型コロナウイルス感染症が流行し始めた中での院長就任。11月より県を跨いでの新築移転。さらには電子カルテの新規導入。特に1年目は、何をしているのか?自分でも理解せず月日が経過したようでした。2年目は医療従事者および地域住民の皆さまへの集団ワクチン接種。県からの要請も受け一病棟を閉鎖してのコロナ病棟を開設しました。3年目は、医師確保に奔走し、当院での整形外科疾患の手術ができる体制の構築や、ERCPの導入、消化器外科では鼠径ヘルニア、胆嚢結石症などの良性疾患に対する手術のほか、大腸がんに対する低侵襲な腹腔鏡手術についても少しずつではありますが症例数を増やし実績を積み上げております。

スポーツ界においては、サッカー日本代表がW杯でドイツ・スペインを破り、見事予選を通過!ブラボー!!野球においてはWBCで皆さん記憶に新しいオオタニ選手の二刀流の活躍もあり優勝と輝かしい実績を残されました。

自分が子供時代の指導は、体罰による指導が主流でしたが、現代では、森保監督や栗山監督のような理論や選手との信頼感による指導が目立つようになっていきます。

私もそのように職員および地域住民から信頼される病院になればと願っております。

医療業界も変わる物が、生き残れると思います。時代の変化に対応し、常に変革を恐れず、これからも前進して参りたいと思っておりますので、皆様方と一緒に、次の時代へと歩んで行きましょう。





新しい仲間が加わりました！
これから一緒に頑張っていきますので、
よろしくお願いします！！

新 任 職 員 の 紹 介

幸 邦憲 (薬剤部長)

【出身地】 熊本県

【前勤務先】 下関医療センター

これまで培ってきたものを少しでも還元したい
と思います。よろしくお願いします。

田中 秀樹 (作業療法士)

【出身地】 長崎県佐世保市

【前勤務先】 九州病院

患者さんの生活の質を高める為に、患者さんと
ともにリハビリを頑張っていきたいと思います。

根北 恭平 (経理係長)

【出身地】 佐賀県鳥栖市

【前勤務先】 佐賀中部病院

少しでも病院に貢献できるように頑張ります。
よろしくお願いします。

水口 夕香理 (看護師長)

【出身地】 佐賀県佐賀市

【前勤務先】 佐賀中部病院

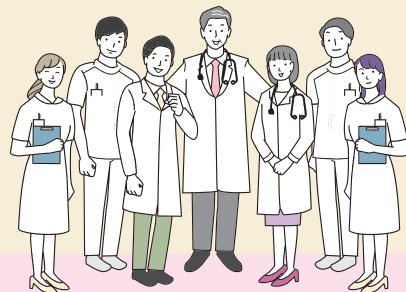
看護師長1年目という事もあり、分からない事
ばかりで迷惑をお掛けすると思いますが、松浦
中央病院に貢献できるように頑張っていきたい
と思います。よろしくお願いいたします。

秋元 雅博 (管理課長補佐)

【出身地】 福岡県

【前勤務先】 南海医療センター

地域の方に選ばれる病院、働きがいのある病院
を職員の皆さんと目指しますので、よろしくお
願いします。





新入職員インタビュー



- ① 出身地
- ② 趣味・特技(好きなもの・こと)
- ③ 今後の抱負・意気込み

松村 慈
(看護師)

- ① 長崎県松浦市
- ② ドライブ
- ③ 6年ぶりに地元に戻り、大好きな地元で仕事ができることを嬉しく思っています。外来勤務は経験がなく、不安もありますが早く業務に慣れたいと思います。よろしくお願いします。



上田 麻世
(看護師)

- ① 長崎県平戸市
- ② BBQ、ドライブ
- ③ 少しでも早く仕事を覚えて患者さんが安心して過ごせるよう頑張りたいです。



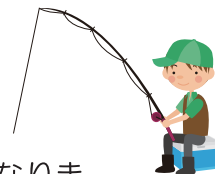
内野 佳奈子
(看護師)

- ① 長崎県松浦市
- ② 温泉旅行
- ③ 看護師としての経験がなく、皆さまにご迷惑をおかけすると思いますが、一生懸命頑張りますので、よろしくお願いします。



江頭 慶祐
(看護師)

- ① 長崎県佐世保市
- ② 釣り、ゲーム、旅行
- ③ 4月より一緒に働かせていただくことになりました江頭と申します。至らない点多々あるかと思いますが、一生懸命頑張りますので、ご指導よろしくお願いします。



一之瀬 里美
(看護師)

- ① 長崎県佐世保市
- ② 音楽を聴きながらドライブすること
- ③ 笑顔を忘れず、一生懸命頑張りたいと思います。よろしくお願いします。



川原 由美
(看護師)

- ① 長崎県松浦市
- ② カフェ巡り
- ③ 一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。



伊勢 守
(看護師)

- 1 長崎県松浦市
- 2 カメラ
- 3 久しぶりに臨床に戻りました。少しずつ勘を取り戻し頑張りたいと思います。よろしくお願いします。



前田 直子
(理学療法士)

- 1 長崎県松浦市
- 2 バスケットボール
- 3 笑顔で元気に1つ1つの仕事に全力で取り組みたいと思います。よろしくお願いします。



滝野 恵太
(理学療法士)

- 1 長崎県松浦市
- 2 野球、映画鑑賞
- 3 患者さま1人1人に信頼していただけるような理学療法士を目指して参ります。よろしくお願いします。



千年 滯奈
(医師事務作業補助員)

- 1 長崎県佐世保市
- 2 犬の散歩
- 3 1日でも早く仕事に慣れるよう頑張ります。ご指導のほど何卒宜しくお願い致します。



中村 陽衣
(臨床検査技師)

- 1 長崎県佐世保市
- 2 寝たら嫌なことが忘れられること
- 3 以前は長崎市内の病院に勤めていました。こちらに入職でき両親も喜んでます。主に超音波検査に携わってきましたが、今までの経験を活かして早く仕事に慣れたいです。よろしくお願いします。



池田 信斗
(診療放射線技師)

- 1 佐賀県
- 2 音楽を聴くこと、ドライブ
- 3 1日でも早く仕事に慣れ、患者さま、病院の役に立てるように頑張りたいと思います。



山崎 悠登
(診療放射線技師)

- 1 鹿児島県
- 2 音楽やラジオを聴くこと
- 3 精一杯頑張ります。よろしくお願いします。





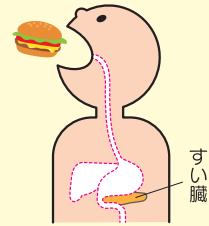
糖尿病について知ろう!

保健師 江向 香織



糖尿病は、血液中のブドウ糖(血糖)が高くなった状態、高血糖が続く病気です。

食べ物が消化され作られるブドウ糖は、腸管から吸収されて血液中に入ります。そしてすい臓で作られるインスリンというホルモンの働きで、細胞に取り込まれエネルギー源として使われます。インスリンの作用が不足すると、血液中にブドウ糖がたぶついて、高血糖状態になります。高血糖状態が続くと全身に合併症を起こします。深刻な合併症を防ぐためにも血糖をコントロールしていくことが大事になってきます。そのためにも食事や運動をはじめとする生活習慣を見直してみましょう。



糖尿病の主な検査項目

- ✓ **空腹時血糖値 ▶ 基準値110mg/dL未満**
⇒血糖とは血液中のブドウ糖のこと。
- ✓ **HbA1c(NGSP値) ▶ 基準値5.9%未満**
⇒過去1~2か月間の血糖の状態を知ることが出来ます。
- ✓ **尿糖 ▶ 陰性(-)**
⇒高血糖の状態が続くと、尿中に糖が漏れ出すことがあります。

空腹時血糖値が高い方や血糖値が気になる方は、健康診断時にHbA1cの検査をされることをお勧めします。



血糖値を上げない食事と運動のポイント!

食事



- 1 腹八分目、食べ過ぎないようにしましょう
- 2 食物繊維を多く含む食品(野菜、海藻、きのこなど)をとりましょう
- 3 朝食、昼食、夕食を規則正しく取る
- 4 ゆっくりよく噛んで食べましょう

運動



- 1 姿勢を正しましょう
- 2 座りっぱなしはしない、こまめに動きましょう
- 3 ウォーキングなどの有酸素運動をしてみよう
- 4 筋力トレーニングで筋肉量を増やそう




レモン香る

そら豆とエビの ガーリックソテー



材料 (2人分)

● そら豆 (さやから出したもの)	50g	
● エビ	180g	
● にんにく	1片 (10g)	
● オリーブオイル	小さじ2 (8g)	
● 塩	小さじ1/4 (1.5g)	
● 牛乳	大さじ2 (10g)	
● 粗挽き黒こしょう	適量	
● レモン汁	小さじ1 (5g)	

そら豆は4~6月がおいしい時期です。塩と粗挽き黒こしょうでシンプルに仕上げました。レモンとにんにくの風味を利用しておいしく減塩することもできます。

そら豆の栄養成分は、たんぱく質・ビタミンB₁・ビタミンB₂・ビタミンCのほか、カリウム・鉄・銅などのミネラル類が多いのが特徴です。なるべくさやに入ったものを求め、茹でる直前にさやから出すと新鮮なそら豆を食べることができるのでおすすめです。かために茹でて冷凍保存もできます。

(からだにうれしい野菜の便利帳 参照)

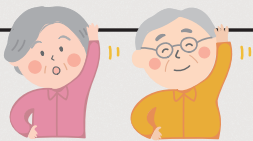
下準備

- ① そら豆は1分程度塩ゆでし、皮から実を取り出します。
- ② エビは殻をむいて背わたを取り、キッチンペーパーで水気を取っておきます。

作り方

- ① フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、スライスしたにんにくとエビを加えて、エビの色が赤くなるまで炒めます。
- ② フライパンにそら豆を加えてさっと混ぜ合わせ、牛乳と塩を加えます。
- ③ 牛乳が沸騰してくるので、混ぜながら水分が飛ぶまで炒め合わせます。
- ④ 器に盛り付け、レモンをかけ、お好みで粗挽き黒こしょうを振って完成です。

notification



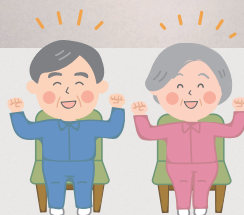
松浦よかところ体操のDVD制作に参加して

今回、松浦市ご当地体操(松浦よかところ体操)のDVD制作に携わらせて頂きました。

当院リハビリテーション科からは、言語聴覚士(ST)・理学療法士(PT)・作業療法士(OT)3名で参加してきました。本市では5年ほど前に第1弾バランス編・脳トレ編を作成され、今回は第2弾、住みよか編・食べよか編の2部構成としています。地域包括支援センター・市内リハビリ専門職の方々と知恵を絞り合い、素晴らしいDVDに仕上がりました!今後は、市内の通いの場で、また施設の体操として、様々な場所で活用される予定になっています。

近々、本市ホームページに公開される予定ですので、乞うご期待ください!

主任作業療法士:市丸 大輔





交通のご案内

- 松浦鉄道 …… 西九州線 松浦駅 下車徒歩5分
- 西肥バス …… 伊万里～松浦～平戸
松浦駅前下車徒歩5分
- 自家用車 …… 西九州自動車道を松浦ICで下り
松浦市街地方面へ車で5分

診療時間

平日／9:00～17:00(土日・祝祭日は休診となります)
※急患の際はいつでもご来院ください。

面会時間

13:00～20:00(※現在、面会制限しております。)



独立行政法人 地域医療機能推進機構

松浦中央病院

Japan Community Health care Organization: JCHO

〒859-4594 長崎県松浦市志佐町浦免856番1

TEL 0956-72-3300

FAX 0956-72-3310

URL <https://matsuura.jcho.go.jp/>

健康管理センター TEL 0956-72-5700

訪問看護ステーション TEL 0956-72-3340