

あんじ

2023年 秋号

第10号

発行
松浦中央病院

長崎県松浦市志佐町
浦免856番1

“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

特集

- ・大規模災害訓練
- ・松浦おさかな祭り

ミニ
特集

- ・免疫力を高めよう!
～風邪に負けないからだづくり～
- ・栄養管理室より「旬のレシピ」
- ・訪問看護のご案内



大規模災害訓練

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 月～金曜日／午前8:30～11:30・午後13:00～16:00
全科予約制 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



大規模災害訓練

令和5年10月13日(金)大規模災害訓練を実施いたしました。今年も昨年に引き続き、松浦消防署、長崎県立松浦高等学校生徒の皆様にご協力を頂き、参加者総勢70名余りの大きな規模の訓練となりました。

今日、自然災害や異常気象は珍しいものではなくなってきました。それに加え、交通事故や戦争などの人的災害、新興感染症によるパンデミックなど、災害は日常の隣にあるものであると感じています。当院は災害拠点病院ではありませんが、有事の際には松浦市を支え、地域の皆様に災害医療を提供する役割があると考え、毎年災害訓練を実施しています。

西九州自動車道の延線も進み、今後、松浦市は交通の往来がより多くなることが予想されます。それに伴う交通事故の発生も予想されるため、今年は観光バスと大型トラックの正面衝突事故が発生したというシナリオのもと、災害訓練を行いました。当日は当院駐車場に事故現場を再現し、傷病者役の松浦高校の生徒の皆さんに車両に乗り込んでいただきました。消防署の皆様には救護所と指揮所を設置していただき、事故車両からの救出とトリアージ(優先順位の選別)、救護、当院への受け入れ要請と搬送を行っていただきました。実際の救出機材を用いてのデモンストレーションや傷病者への対応に、



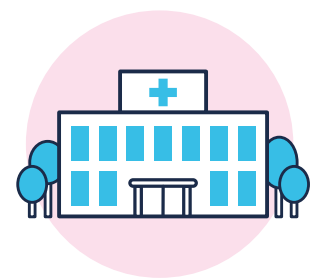
所と指揮所を設置していただき、事故車両からの救出とトリアージ(優先順位の選別)、救護、当院への受け入れ要請と搬送を行っていただきました。実際の救出機材を用いてのデモンストレーションや傷病者への対応に、



迫力と訓練に臨む真剣さを感じ取ることができました。搬送後は、院内で各ブース(重症・中等症・軽症)に分かれ、医師を中心に医療を提供し、院内の連携、情報の共有、本部への報告方法を確認しました。搬送後の急変事例も設定しており戸惑う場面もありましたが、チームで考え、協力して対応する場面も多く見られました。傷病者役の松浦高校の生徒の皆さんも真剣に取り組んでいただき、病院職員も緊張感をもって訓練に臨むことが出来たと思います。

今後も地域で協力して災害医療に取り組んでいけるよう、この訓練を継続し、明らかになった課題は改善しながらより良い体制づくりができるよう努力していきたいと思います。

今回の訓練にあたり、当日午後の外来を一部制限させていただきました。また駐車場の一区画も車両搬入のため駐車禁止にしたため、患者様には多大なご迷惑をおかけしましたことをお詫び申し上げます。今後も松浦市の中核病院として、地域の皆様に良質な医療が提供できるよう努力して参ります。今後も皆様の御協力と御指導、御鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。





松浦おさかな祭り

令和5年10月14日(土)、長崎県松浦市の松浦魚市場において、当院が長崎県松浦市へ移転し初めて「第24回松浦おさかな祭り」に参加いたしました。当院は伊万里松浦病院の時より参加を続けており、今年も会場の一画をお借りして「まちかど健康教室」を行ってまいりました。会場は海沿いの魚市場なので、例年風が強く寒さを覚悟していたのですが、当日は晴れて風はほとんどなく、絶好のお祭り日和で多くの方々にご来場いただきました。

当院からは院長以下総勢30名のスタッフが参加し、血圧測定・血糖測定・血管年齢等の測定をはじめ、リハビリスタッフから口コモチェックや院長・薬剤師による医療、健康相談等を行い、一次救命処置の実技指導も行い盛りだくさんの内容でした。特に、今年初めて小さなお子様対象に「医師・看護師の白衣を着る体験コーナー」を企画し、多くのお子様に興味を示していただき大盛況でした。今後もこのような体験コーナーを企画していきたいと考えております。

今回の「松浦おさかな祭り」にも、当院の診療部門・診療補助部門、事務部門まで全部署上げて参加してしておりますが、このように医師・薬剤師・看護師・診療放射線技師・臨床検査技師・管理栄養士・作業療法士・理学療法士など多職種が参加しておこなう健康教室は他ではあまり見られないのではないかと思います。多くの皆様の多様なご要望やご相談にお答えすることができたのではと思っています。ご来場いただいた方には十分満足して頂けたかどうかはわかりませんが、今後も地域の保健・医療・介護・福祉に貢献できるよう努力してまいります。

当院の「まちかど健康教室」にご来場して頂きました方々(今回は約150名の方々にご来場していただきました)、誠にありがとうございました。また、会場の調整、設営していただいた松浦魚市場の関係者の方々にも感謝申し上げます。

今後もJCHO松浦中央病院をよろしく願いいたします。





免疫力を高めよう！ ～風邪に負けないからだづくり～



免疫力とは、病原菌やウイルスなどの異物から体を守る機能のことです。
免疫力を高めて、冬の健康管理を行いましょう。

★ 代謝・体温を上げる

運動や入浴などで体温が上がる状態をつくりましょう。体温が少し上がると、免疫細胞が動きやすくなります。風邪をひいたときに熱が出るのは、免疫細胞ががんばっているという意味に捉えることもできます。体温が上がると血流やリンパの流れがよくなり、その流れによって全身をパトロールする免疫細胞が、侵入してきたウイルスを捕まえやすくなります。



★ 質の良い睡眠をとる

睡眠中は副交感神経が優位になり、心も体も緊張状態から解き放たれてリラックスするため、免疫細胞が非常に活発になります。質の良い睡眠をとるには、以下のようなことを心がけましょう。



良質の睡眠・・・

- ・朝まで安眠
- ・目覚めがよい
- ・日中の眠気が出ない

- ◎ 毎日同じ時間に目覚め、同じ時間に寝る
- ◎ 朝日を浴びる
- ◎ 朝食をしっかり取る
- ◎ 寝る2～3時間前に入浴を済ませる
- ◎ 寝る直前に食べない
- ◎ 寝る前にTVやスマートフォンを見るのをやめる
- ◎ 睡眠時は室内の温度や湿度を快適に保つ

★ 免疫を高める食事をとる

免疫細胞や善玉菌を活性化させ、免疫力を高める栄養素は、ビタミン(B、C、A、E)、ミネラル、タンパク質などです。免疫力を高める効果のある栄養素を意識しながらも、バランスよく食べることが一番大切です。



- ◎ ビタミンB：卵、納豆、乳製品、レバーなど
- ◎ ビタミンC：柑橘類、野菜など
- ◎ ビタミンA：卵、チーズ、緑黄色野菜など
- ◎ ビタミンE：ナッツ類、かぼちゃ、アボカドなど
- ◎ ミネラル：するめ、鰹節、牡蠣、ココアなど
- ◎ タンパク質：卵、乳製品、肉類、魚介類、大豆など

★ よく笑う

笑うと副交感神経が優位になって体がリラックスし、ストレス解消にも役立ちます。1日1回笑顔(ニコニコ)を作ってみましょう！



〈参考・引用文献〉

免疫力を高める方法とは？生活習慣の工夫で風邪に負けない体づくりを！(macrophi.co.jp)

感染症に負けないカラダを！免疫力をしっかりとつける生活習慣！病気と医療の知って得する豆知識！サワイ健康推進課(sawai.co.jp)



免疫力UP 里芋コロッケ



里芋の主成分はでんぷん質です。このでんぷん質は加熱すると糊化して消化吸収しやすくなります。カリウムはいも類の中で一番多く、高血圧予防に効果的です。ぬめり成分のひとつであるガラクトマンナンは脳細胞を活性化させ、免疫力を高める効果があるといわれています。

総菜や冷凍食品で買う機会もあるコロッケですが、手作りをすることによって過剰な塩分を抑えることができます。今回はソースなどをかけずに、里芋の素朴な甘みを感じられる一品に仕上げました。多めに作って冷凍保存しておけば、時間がない日の食卓やお弁当作りの時に便利に使うこともできます。ぜひお試しください。

(栄養管理室 田中静香)



里芋コロッケ

材料 (2人分)

● 里芋	260g	● 酒	10g
● 合挽肉	40g	● こしょう	少々
● 玉ねぎ	20g	● 小麦粉	8g
● 濃口醤油	8g	● 卵	20g
● みりん	8g	● パン粉	20g
● 砂糖	1g	● 揚げ油	適量

1食あたり エネルギー 243kcal
たんぱく質 7.3g
食塩相当量 0.6g

作り方

- ① フライパンにみじん切りにした玉ねぎ・合挽肉・濃口醤油・酒・みりん・砂糖を中火にかけて混ぜながら炒め、こしょうで味を整えます。汁気がほぼ無くなったらい火を止めて粗熱を取ります。
- ② 里芋は流水で泥を洗い落とし、包丁で1周切り目を入れます。ふんわりとラップをかけて600Wのレンジで5分加熱し、里芋を裏返してさらに5分加熱します。キッチンペーパーなどでくるみながら温かいうちに皮を剥きます。
- ③ ②をボウルに入れ、マッシャーやフォークなどで潰して①を混ぜて冷まします。
- ④ ③を4等分にして小判型にまとめ、小麦粉→溶き卵→パン粉の順で衣を付け、170℃の油で揚げます。衣の色がきつね色になれば油を切って出来上がりです。

松浦中央病院附属 訪問看護ステーション

訪問看護のご案内

訪問看護
とは?

訪問看護は、ご病気や障害のある方々が住み慣れた地域やご家庭で、ご本人やご家族のご希望に沿って、療養生活を送れるように、訪問看護師やリハビリスタッフが伺いして、サポートさせていただく仕事です。



サービス内容

医師の指示による医療処置

健康状態の管理

リハビリテーション

清潔の援助

生活、介護の相談



対象となる方

- ・介護保険の場合 … 介護認定を受けられた、要支援、要介護者の方
- ・医療保険の場合 … ・介護保険に該当しない方で、療養を必要とされる方
 - ・病状が急に悪くなった方(介護保険認定の有無は問いません)
 - ・末期の悪性腫瘍や神経難病など厚生労働大臣が定める疾病の方

ご利用開始の方法

- (いずれかをお選び下さい)
- ・訪問看護ステーションへのご相談
 - ・主治医、ケアマネージャーへのご相談

サービス提供地域

伊万里市・松浦市(その他の地域の方はご相談に応じます。)

訪問日とサービス提供時間

月曜日から金曜日 9:00~17:00(年末年始・祝日は除く)
訪問時間は1回 30分~1時間30分

※夜間や休日に体調が急変した場合などは、24時間連絡、相談、対応ができる体制を整えています。



お気軽にお問い合わせください ☎ 0956-72-3340 FAX 0956-72-3341



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