

# あんじ

2024年 冬号

## 第11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

巻頭言 院長ごあいさつ

特集

### 言語聴覚士として地域活動に参加して

ミニ  
特集

- ・基礎看護実習開始～伊万里看護学校(准看護科過程)～
- ・骨粗しょう症による寝たきりSTOP
- ・温泉のお話
- ・栄養管理室より「旬のレシピ」
- ・CT・MRI・骨密度検査の共同利用について



太宰府天満宮(福岡県)  
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





## ごあいさつ

松浦中央病院長 萩原 淳

2024年もスタートしましたが、今年はパリ五輪やお隣の佐賀県では国民スポーツ大会開催などスポーツイベントが目白押しで、個人的には楽しみの1つです。

昨今の働き方改革では、トラックなどの運送業も残業時間の上限が定められ、これまで「ネットショッピングなどで買った商品がすぐに届く」当たり前のサービスが、今後当たり前ではなくなるかもしれません。

我々医療業界も例外ではなく、医師の働き方改革が求められており、診療を行う医師が健康に働き続けられるよう環境を整備することで、患者さんに提供する医療の質・安全を確保していくことなどを目的に医師の残業時間の上限を設ける制度がスタートします。

また昨今はテクノロジーの進歩により、医療業界においても医療DX(デジタルトランスフォーメーション)化が進められています。DXとは、みなさんの身近なことではコロナ禍も相まって、会議はWEBで行うようになり、他業種においては在宅ワークなどが増えて、わざわざ都会に住まなくても、田舎でのんびりと生活しながら働くことも可能となってきました。また今年には新紙幣が発行されますが、近頃は電子マネーが普及し、いちいち銀行で現金を引き出す手間もなくなりました。その他のニュースでは生成AIのチャットGPTは世間でも有名なところです。賛否両論言われていますが、私個人としては、文明は便利な方向に一方通行で不可逆的であると思っています。

話が脱線しましたが医療の分野においては、まずマイナンバーカードと健康保険証を紐づけて、電子カルテの標準化(全医療機関への普及)を行い、健康診断結果や複数の医療機関で受けた検査や薬剤情報等が共有され、かかりつけの先生に診療情報提供書等を依頼せずに済むような時代がくると考えられます。日本はこのDX化はかなり遅れていると言われてますが、今後それはますます加速していくと思っております。

野村総合研究所のレポートでは、今後10~20年後には日本の労働人口のおよそ49%が就いている職業において、AIで代替可能との報告があります。それは医師や弁護士なども例外ではありません。最新のAIのGPT-4に米国の司法試験や医師国家試験を解かせ合格ラインを上回ったという結果あります。まだまだ不十分な点もありますが、近い将来必ず身近なものとなってきます。もしかすると近未来では、AI医師がいて、一定の間診に症状などを入力して、処方してもらう時代がくるかもしれません。このように国も働き方改革を進めていく上で制限を設けるだけでなく、このようなテクノロジーを発展させながら、それぞれの現場に落とし込んでもらえたらと考えています。

いろいろ申しましたが、本年も皆様の声を聞いて、当院も日々進化してまいりたいと思います。本年もよろしく願いいたします。

最後に、みなさんもまずは、生活に直結している身近なテクノロジーから試しに使ってみてください。意外と「使ったら便利!」と思うことが多いと思います。

## 基礎看護実習開始 ～伊万里看護学校(准看護科過程)～



副看護部長 田邊 勝久

2024年1月22日～2月27日まで、伊万里看護学校(准看護科過程)看護学生15名の基礎看護実習を受入れました。基礎看護実習では、医療施設における看護援助場面の見学が主になります。具体的には実習指導者である病棟看護師をシャドーイングしながら、日常生活の援助の体験や環境整備などの初歩的な技術を学び、看護の機能・役割を理解し、准看護師としての基本姿勢や患者さんとのコミュニケーションの能力を学習していきます。

当院も今回が学生の受入れは初めてで、約半年間、学生の受入れ準備など伊万里看護学校の先生達にも御協力をいただきながら研修会を繰り返し行い準備など進めてきました。実習開始時は、学生のみなさんも初めての看護実習で大きな不安と期待や緊張感が伝わりました。また、当院も初めての学生受け入れのため、実習担当になった病棟看護師も緊張しながら戸惑いもありましたが、熱心にできる限りのことを一生懸命に指導・説明していました。学生の皆さんは、病棟看護師をシャドーイングしながらベットサイドに立つと笑顔で会話し、患者さんのそばに寄り添いながら、「ありがとう」「立派な看護師になってね」の声に励まされ、学生である自分に何ができるかを悩みながら毎日の計画を立てている姿が印象的でした。学内実習では学べない、病院実習の醍醐味を感じることができたと思っています。

今回、最初の基礎看護実習が終了しました。今後、当院の基礎看護実習で学んだ内容が学生たちの更なる成長へと繋がることを期待し、これからも頑張ってもらいたいと思います。また、来年度予定されている准看護師資格試験合格を目指し、最後の最後まで諦めることなく突き進まれることを願っています。

そして、将来、当院で一緒に働くことができれば幸いに思います。







## 介護予防のための 松浦よかところ体操

今、自分にできる介護予防を考え、  
取り組むことがとても大切です。  
ご自身の体力や体調に合わせて  
無理せず楽しく行いましょう！



リハビリテーション科(言語聴覚士) 福原 健二郎

令和6年2月10日に松浦市長寿介護課主催の介護  
予防リーダー養成講座が松浦市保健センター健診室  
で行われ、県北地域リハビリテーション広域支援セン  
ターから派遣依頼があり、松浦よかところ体操(たべよ  
か編)の解説・実践を行ってきました。会場には当初、  
集いの場の代表及び副代表の方々30名を予定して  
いましたが倍以上となる約70名のご参加をいただき  
多くの方々にご聴講していただきました。

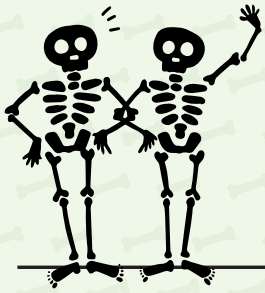


たべよか編は昨年2月に松浦市からの依頼があり、言語聴覚士の目線から嚥下機能低下  
予防に焦点を当てた体操を菊地病院の久保田宏貴言語聴覚士と私の二人で1から作成さ  
せていただいた体操になります。このような機会をいただき、コロナ禍ではできなかった  
地域の方々とのかかわり合いが少しずつ増えていくことに喜びを感じました。

解説後は体操のポイントを踏まえたうえで一緒に体操を行い、質疑ではご自身の体験  
や集いの場での指導法など、様々なご質問をいただきました。多くの方にご参加いただけ  
たことですが、来ていただいた方々の元気な姿や体操に取り組まれる熱心さ、コミュニケーション能力の  
高さに驚きと感銘を受けました。今後とも地域の活動に参加させていただき少しでもお役に立て  
ればと思いますのでよろしくお願いいたします。







骨粗しょう症による

# 寝たきりSTOP

骨粗しょう症とは  
一言で言うと骨の強度が低下して骨折しやすい状態になる病気です。

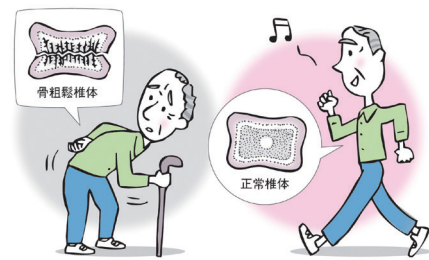
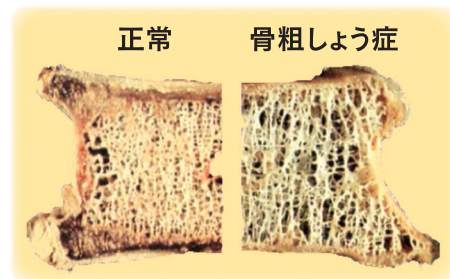
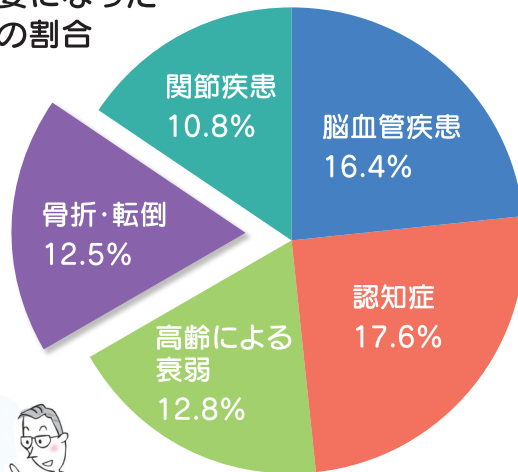
## 本当に怖い骨粗しょう症…

骨粗しょう症になると…

- 骨折しやすくなり、寝たきりになる可能性があります。
- 背中や腰が痛くなり、老後の生活や健康寿命に直結する怖い病気です。
- 自覚症状のないことが多く、骨折が起きるまでに気づくことが難しい病気です。



介護が必要になった  
原因とその割合



## 骨粗しょう症を早期発見するために

病院等で骨の検査をして、自分の骨の状態を把握しておくことをお勧めします。

当院では「**隠れ骨粗しょう症**」発見のため**腰椎と大腿骨**で検査を行っております。

骨密度検査

料金  
4,400円(税込)



JCHO松浦中央病院 健康管理センター（松浦市役所横）

〔TEL〕 0956-72-5700(直通) 〔予約受付〕 月～金(祝日を除く) 13:30～16:30



寒い冬の過ごし方の一つとして温泉はいかがでしょう？

# 温泉のお話

昔から、日本では「湯治」というかたちで、温泉は病気や傷の回復と保養をかねて多くの人に利用されてきました。それは温泉のお湯の中に、**身体に効く有効成分が多く含まれている**（化学的効果）からですが、必ずしもそれだけではなく、**温熱や水圧により血行が良くなり、浮力によって身体が軽く感じられてリラックスできる**（物理的効果）うえ、日頃の生活から離れて海や山に出かける転地療法という総合的な作用によって心も身体もリフレッシュできるからです。まさに温泉は現代をせわしく生きる人にはうってつけの湯ったり健康法と言えます。



温泉は泉質・源泉の温度・酸性かアルカリ性かなどのpH（水素イオン濃度）の違いなどで分類されます。

酸性泉は殺菌効果が高いため、水虫などの皮膚病や女性の病気などに効果がありますが、皮膚の弱い人や幼児は入浴しない方がいいでしょう。逆にアルカリ泉は肌がすべすべになり、誰でも入浴できます。

泉質	pH
酸性泉	pH3未満
弱酸性泉	pH3～6未満
中性泉	pH6～7.5未満
弱アルカリ泉	pH7.5～8.5未満
アルカリ泉	pH8.5以上

単純温泉（単純泉）	病後・疲労回復・神経痛・筋肉痛・関節痛
二酸化炭素泉（炭酸水）	冷泉が多く、心臓に負担をかけず血圧を下げる
炭酸水素塩泉（重炭酸土類泉・重層泉）	鎮静・鎮痛効果。飲用では肝臓や膀胱の働きを助ける
塩化物泉（食塩泉）	手足の冷えや打ち身、ねんざ
硫酸塩泉 芒硝泉	高血圧、動脈硬化や外傷、飲用では胆道疾患や糖尿病、肥満症
石膏泉、正苦味泉	鎮静効果、切り傷、やけど、リウマチ性の疾患や脳卒中の後遺症
明ばん泉	慢性の皮膚疾患や粘膜の炎症
含鉄泉（炭酸鉄泉・緑ばん泉）	保温、増血、更年期障害、飲用の場合は貧血
硫黄泉（硫黄泉・硫化水素泉）	肌を紫外線から守る、慢性気管支炎やぜんそく、動脈硬化、しもやけ、飲用では解毒作用
酸性泉	水虫や疥癬などの殺菌、アトピーなどの皮膚炎
放射能泉（ラジウム泉）	リウマチ疾患、神経痛、飲用では痛風、糖尿病、利尿作用

## 入浴の作法と手順

### 其の一 かけ湯で準備

いきなり熱い湯に入ると急に血圧が上昇し危険！  
体の汚れを落として入る温泉入浴のマナーの一つです。

### 其の二 半身浴で湯に慣れる

水圧と湯の温度に体を慣らします。深さ40cmの浴槽に入った体を受ける水圧は560kg。内臓や筋肉などが圧迫されて血液がいつせいに心臓に戻され心臓に大きな負担がかかります。

### 其の三 サウナに濡れタオルは持ち込まない

快適で良いドライサウナの状態は室温80～90℃・湿度3～5%程度。濡れタオルで湿度が高いサウナになるので、入る際は体をよく拭き、タオルはよく絞りましょう。

### 其の四 入浴時間と回数はほどほどに

ほんのり汗ばんだら浴槽外に出て5～6分休憩を。汗がだらだら、動悸がするほどの長湯はやめましょう。1日の入浴は多くて3回まで（高齢者は2回）とします。



### 其の五 体は優しくソフトに洗う

体をゴシゴシ洗うと、古い角質層だけでなく、新しい角質層までががれ落ちて肌を傷めてしまいます。たっぷりの泡で体をなでるように手で洗い、温水で流すだけで十分きれいになります。

### 其の六 入浴後はシャワーを浴びない

せっかくの薬効成分が流れ落ちてしまいます。刺激が強い温泉以外は洗い流さない方が温泉効果が持続します。

### 其の七 湯上がりは十分な水分補給を

発汗のため体内の水分が減少します。温泉から出たら、ぬるい湯や水、スポーツドリンクをコップ1～2杯ぐらい飲みましょう。



# 旬のレシピ 春にぴったり いちごの ムースプリン

甘酸っぱい風味と香りで子どもから大人まで人気が高いいちごは江戸時代にオランダ船によってもたらされました。植物の特性の観点からは「野菜」に分類されますが、実際は果物と同じように食べられているため、「果実的野菜」とも呼ばれています。1日の目安量は200g(10粒程度)で、これだけで1日分の推奨量であるビタミンC 100mgを摂取することができます。葉酸、食物繊維も豊富である他、ポリフェノール的一种であるアントシアニンが含まれており、目の働きを高めたり眼精疲労を予防する効果も期待できます。

今回は混ぜて冷やすだけの生クリームを使用しない低カロリーデザートを紹介します。

(管理栄養士 田中静香)



いちごのムースプリン

材料 (1人分)	
●いちご	65g
●プレーンヨーグルト	30g
●牛乳	30g
●砂糖	6g
●レモン汁	3g
●水	10g
●粉ゼラチン	1g

1食当たり エネルギー 83cal  
たんぱく質 3.5g  
食塩相当量 0.1g

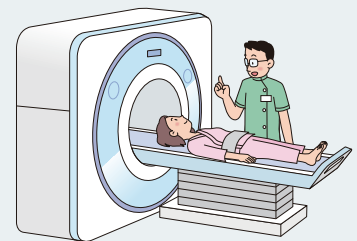
## 作り方

- ① 飾り用(1個)以外のいちご、1/4量の砂糖、レモン汁をミキサーにかけ、ピューレ状にします。
- ② ①を上にかけるソース用に25g程度取り分けておきます。
- ③ 水にゼラチンを振り入れ、ラップをせずに600Wの電子レンジで10秒加熱し、ゼラチンをしっかりと溶かします。
- ④ ボウルにヨーグルト、残りの砂糖、③の溶かしたゼラチン、②の残りのピューレ、牛乳を順に加え、その都度しっかり混ぜます。
- ⑤ 器に④を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。固まったら②のソースをかけ、飾り用のいちごをのせて完成です。

## CT・MRI・骨密度検査の共同利用について

大型医療機器共同利用とは当院が保有している医療機器を各医療機関の先生方にもご利用いただくシステムです。

当院では検査のみ(ご依頼があれば、CT・MRIは読影まで可能です)を行うもので、当院医師の診察や会計手続きはありません。そのため、レセプト請求は紹介元の医療機関の方で行っていただきます。



### 検査機器【CT・MRI・骨密度】



▲ 80列X線CT装置

検査機器の共同利用システムは事前契約が必要となります。ご利用の詳細につきましては、当院ホームページにも掲載しております。お問い合わせやご不明な点等ございましたら、お気軽に地域医療連携室までご連絡ください。



▶ 1.5テスラMRI装置







### 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