

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。

2025年 秋号

第15号

発行
松浦中央病院

長崎県松浦市志佐町
浦免856番1

contents

特集 大規模災害訓練

ミニ 特集

- ・健康管理センターのご紹介
- ・まちかど健康教室のご報告
- ・栄養管理室より「旬のレシピ」
- ・Instagramはじめました！

伊万里市(大川内山)
撮影者：宝蔵寺義弘

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

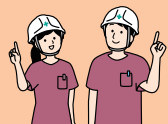
月～金曜日／午前8:30～11:30・午後13:00～16:00
休診日／土日曜・祝日、年末年始

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

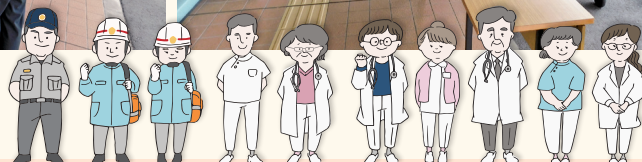
副看護師長 浦川 昂大

2025年10月31日、開院後4回目の大規模災害訓練を実施しました。近年、自然災害のみならず交通事故による人的災害もメディアでは多く取り上げられており、大分県佐賀関での市街地火災や東京都足立区での盗難車ひき逃げ事故によって多数の死傷者がでたことは記憶に新しく、被害にあわれた方々には心よりお見舞い申し上げます。災害は私たちの生活のすぐ近くにあるものであり、決して対岸の火事ではないと認識を新たにしました。松浦市においては今年、松浦ICー平戸ICが開通し、これまでより一層ヒトやモノの往来が増えることが予想されます。それに伴う望まない事故や災害も起こりうるものと認識し、日頃からの備えや訓練が有事の際には重要です。

昨年は天候不良のため実施できませんでしたので今回は2年ぶりの実施になります。今年も昨年に続き天候不良が心配でしたが、どうにか実施することができました。当日は松浦消防署ならびに松浦高校の先生・生徒の皆様のご協力のもと、当院職員含めて総勢50名以上の参加者が訓練に臨みました。メディアやドラマなどでご承知の通り、災害現場では多数の傷病者が発生します。すべての傷病者を平等に治療することが理想ではありますが、マンパワーや医療資源の問題からそれは容易なことではありません。個人に最善を尽くす日常医療とは異なり、災害時には最大多数に最善の医療を提供することを目標とするため、「トリアージ」と呼ばれるふるい分けを行います。生命の危険がある重傷者を「赤」、多



大規模災害訓練の様子



少治療が遅れても生命の危険がない中等症者を「黄」、軽処置もしくは治療不要な軽症者を「緑」、死亡もしくは救命不能者を「黒」というカテゴリーに分け、重症度に応じて適切な処置や医療機関への搬送を行います。すべては「助けられる命を全員助けるため」です。

今年は市内某工場での崩落事故と火災という設定のもと、松浦高校の生徒さんに傷病者役をしていただきました。当院駐車場に災害現場を再現し、消防隊の皆様には現場からの救出と処置、前述のトリアージを行っていただき、当院への搬送を行っていただきました。当院職員は災害本部の指示のもと、トリアージカテゴリー別に対応エリアを開設し、搬送されてくる傷病者に対して治療を行いました。生徒さんの迫真の演技、消防署の方のリアリティある救出訓練により、当院職員も本番さながらの集中力で訓練を行うことができました。課題も見つかりましたが、

この課題を改善しブラッシュアップしていくことがこの訓練の意義の一つであると考えます。また地域の安全を守る消防署との連携は、松浦市の中核病院である当院において重要な項目であり、顔の見える関係づくりは有事にスムーズな対応を行うための欠かせない要素であるといえます。また、医療に向き合う消防・病院職員の姿が、高校生の皆さんが将来を考える上での道しるべになれば幸いに思います。

最後になりますが、当日は通常の外来診療と並行して災害訓練を行い、外来患者様には多大なご迷惑をおかけしたことと思います。この場を借りお詫び申し上げます。今後とも松浦中央病院の活動にご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。



健康管理センターのご案内



☆安心して毎日が過ごせるように当院では年1回の健康診断をお勧めしています!☆

当院では、健康管理と予防医学に積極的に取り組んでおります。健康への第一歩は、自分の身体を知ることから始まります。『自分は健康だから大丈夫』と思っていても、誰も自分では気付かない病気や、その予備軍であるかもしれません。健康長寿への道は、生活習慣病の予防と早期発見が大切です。健康診断を通じてみなさまの長寿への健康チェックをお手伝いいたします。



健康管理センター お問い合わせ先 TEL 0956-72-5700(直通)



※健康管理センターで受けられるオプション検査をピックアップ👆

① 動脈硬化検査

血圧や脂質、血糖が高いと言われたことがある方、**血管の詰まりが気になる方**へ(人間ドック受診者のみ)仰向けの状態で検査を受けます。両腕と両足首の4か所で同時に血圧を測り、血圧の比を比べることで血管の狭窄の状態を調べます。

② 骨粗しょう症検査(骨密度測定)

骨粗しょう症が気になる方へお勧め。骨密度検査では、骨の中にカルシウムなどのミネラルがどの程度あるかを測定します。骨密度は若い人の骨密度の平均値と比べて自分の骨密度が何%であるかで表されます。

③ 内臓脂肪CT検査

内臓脂肪が気になる方へお勧め。内臓脂肪が付き過ぎると「糖尿病・高血圧・高脂血症」を招きます。CT検査では、お腹の脂肪分布が一目でわかります!内臓脂肪の量は腹囲でおおよその推定が可能で**男性85cm以上、女性90cm以上**あると内臓脂肪量が多いとされていますが、見た目や腹囲測定ではわからない「**隠れ肥満**」の方も少なくありません。一度検査されてみてはいかがでしょうか?

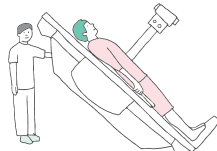
④ 乳腺超音波(エコー)検査

超音波診断装置を使用し、乳房(主に乳腺)の状態を調べます。マンモグラフィのようなX線を使用しません。また乳房の圧迫を必要としないため痛みはありません。40歳未満の**高濃度**の乳房(脂肪が少なく乳腺組織が密)の方には、乳腺エコーをお勧め。また30~50歳の方には、より精度の高い検診のためマンモグラフィとの併用をお勧めします。

健 診 内 容

〈法人様向け〉

- 当院では、事業所健診を中心に各種健診を実施しております。
- ◆ 協会けんぽ生活習慣病予防健診
 - * 該当年齢に応じて、付加健診、乳がん検診、子宮頸がん検診、肝炎ウイルス検査が受診可能です。
- ◆ 定期健診・雇入時健診
- ◆ その他の健康診断等
 - * 有機溶剤健診、特定化学物質健診、ストレスチェックなど
- ◆ 巡回健診
 - * 生活習慣病予防健診(バリウム検査)対象者が20~40名程度で事業所での健診を実施しております。
 - * 長崎県北松地区、佐賀県内全域を巡回しております。



〈個人様向け〉

- お気軽にお問い合わせください。
- ◆ 日帰りドック
- ◆ 特定健診
- ◆ 市町村の各種検診
- ◆ 各種オプション検査有り



〈オプション検査〉

- ◆ LOX-index : 12,000円(税別)
 - * 脳梗塞・心筋梗塞の発症リスク検査です。
- ◆ 内臓脂肪測定CT検査 : 3,000円(税別)
 - * お腹の脂肪分布が一目でわかります。





まちかど健康教室

総務企画課 香川 知美



「松浦おさかなまつり」での「まちかど健康教室」を実施しました！

9月27日(土)、松浦市調川町の松浦魚市場で開催された「第26回 松浦おさかなまつり」にて、本年も当院の「まちかど健康教室」を実施しました。

地域住民の健康増進、疾病予防を図ることを目的とし、当院の各部署より19名の職員が参加しました。血圧、血糖値、肺機能、体脂肪・筋肉量・握力・身体のバランス等の検査・測定、医師・薬剤師・管理栄養士による各種相談、BLS体験、こども向けのユニフォーム着用体験等を来場者へ提供しました。

当日は、ステージイベントや、鮮魚等の買い物を楽しむ来場者で、例年にも増して魚市場会場は大盛況で、当院の健康教室にも、106名のご来場者にお立ち寄りいただきました。当院かかりつけや近隣の方、あるいは遠方(福岡市や久留米市等)の方、そして幅広い年齢層(最年少16才、最年長90才)の、様々な方へ健康チェックを実施することができました。

また、特設ステージでは、萩原院長、平山看護部長、田邊副看護部長によるご挨拶も行われ、来場者に向けて当院のPRを大に行っていました。

地域医療への貢献、健康づくりの意識向上につながる活動ができたことに感謝するとともに、今後もこのような有意義な機会を有効に活用していきたいと思います。



旬の食材:きのこ!!

きのこの和風マリネ

きのこ類はいずれも低カロリーで、食物繊維が多いのが特徴です。



しいたけ

カルシウムの吸収をよくするビタミンDや代謝を促すビタミンB2などを多く含みます。しいたけのうまみは、グアニル酸やグルタミン酸。干しいたけのもどし汁はだしとして利用しましょう。

しめじ

ブナシメジに豊富な食物繊維は腸内環境を整え、健康なカラダづくりをサポートしてくれます。味にクセがないので、汁物や煮物、炒め物など幅広い料理に使うことができます。

まいたけ

歯や骨を丈夫にするのに欠かせない、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富。さらに腸内環境を整える食物繊維も多く含みます。

エリンギ

きのこ類の中でも、特に食物繊維が豊富です。輪切りやスライスなど、切り方次第でさまざまな食感を楽しめるきのこです。

(『無駄なく、おいしく。野菜をもっと!』『ホクト株式会社ホームページ』参照)

きのこの和風マリネ

材料(2人分)

- 好きなきのこ類 150~200g
- ※今回は、しめじ、まいたけ、しいたけを使用しました。
- ごま油 大さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 酢 大さじ1/2



作り方

- ① しめじ、まいたけは石づきを取り、小房に分ける。しいたけはスライスしておく。
- ② フライパンにごま油をひき、きのこを入れて炒める。
- ③ きのがしんなりしてきたら、しょうゆ・みりん・酢を加え、さっと炒め合わせる。

冷蔵庫で3日ほど保存でき、作り置きしておけば、忙しいときの1品やお弁当のおかずにご利用できますよ。保存容器は洗って、しっかり水気を切った清潔なものを使いましょう。

管理栄養士:東谷 美智子

松浦中央病院



Instagram

はじめました!

Follow Me /



この度、JCHO松浦中央病院のことを少しでも多くの方に知ってもらいたいと思い、ついにInstagram公式アカウントを開設することができました。

こちらのアカウントでは

- 当院からのお知らせ
 - 院内外で行われるイベントの様子
 - 各部署の取り組みの様子
- など、様々な情報を更新していきます。



ぜひ、
いいね・フォローも
よろしくお願いします。





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～平戸線
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