

医療法人 光善会 長崎百合野病院

百合野ニュース

- 1 ごあいさつ／瀬良敬祐 理事長
- 2 令和5年 御挨拶／橋本敦郎 院長
- 3 特集「骨粗しょう症」
- 4 おうちで簡単!「ながら」エクササイズ
- 5 オンライン資格確認システム導入
- 6 特定行為研修 修了／谷口 師長
- 7 呼吸器専門外来始めました
- 8 骨粗しょう症予防に役立つ栄養素



長崎百合野病院の理念

人にやさしい、温かい病院
安全で質の高い医療、品格のある病院
地域から信頼され、選ばれる病院



新年のごあいさつ

～戦後の卯年をひもといて～



理事長 瀬良 敬祐

明けましておめでとうございます。皆様良い年をお迎えのこととお慶び申し上げます。今年卯年、戦後の卯年にどんな出来事や話題があったのか調べてみました。

2011年（平成23年）

FIFA 女子ワールドカップでなでしこジャパンが初の世界一に輝く
東日本大震災
英ウィリアム王子の結婚
国際テロ組織アル・カイダの最高指導者ウサマ・ビンラディン容疑者がアメリカ合衆国の諜報機関により、パキスタンのアボッターバードにて銃撃戦の末に殺害

1999年（平成11年）

欧州連合に加盟する11か国で、ユーロが銀行間取り引きなどの通貨として導入される
マカオがポルトガルから中国に返還される
ロシアのエリツィン大統領が辞任。代行にプーチン首相を指名
パナマ運河がアメリカ合衆国からパナマに返還

1987年（昭和62年）

アサヒビールより日本初の辛口ビール「アサヒスーパードライ」が発売される
世界の人口が50億人突破
ニューヨーク株式市場が大暴落（ブラックマンデー）世界同時株安に陥る

1975年（昭和50年）

イギリスのロックバンド「Queen（クイーン）」が初来日
「サザエさん」放送開始
マイクロソフト設立
サイゴン陥落によりベトナム戦争終結

1963年（昭和38年）

日本国産連続30分テレビアニメ第1号「鉄腕アトム」放送開始
「キューピー3分クッキング」放送開始
NHK テレビドラマシリーズ「大河ドラマ」が放送開始
関西電力の黒部川第四発電所が完成
日清食品が「日清焼きそば」を発売
ニセ札防止のため新千円札（伊藤博文の肖像）発行
江崎グリコが「プリッツ」を発売

1951（昭和26年）

ユネスコが日本の正式加盟承認
日本国との平和条約・日本国とアメリカ合衆国との間の安全保障条約締結
リビアがイタリアから独立

コロナ禍で迎える3回目の正月になりました。忘年会や新年会がなくなり、集団での会合もweb会議が主流になり、なんとなく味気ない世の中になってきていますが、これも時代の流れかもしれません。

世界に目を向ければ、ロシアのウクライナ侵攻が長期化しそうだし、それにとまなうエネルギー問題、中国とアメリカとの覇権争いが台湾の尖閣諸島にまで波及する可能性が現実化しています。このような現実に対して、岸田首相がリーダーシップを発揮して、日本を安全安心でできる国作りに邁進してもらいたいものです。

今後とも大学病院をはじめ「病・診」「病・病」など地域連携を大切にしていきたいと思います。より一層の医療の向上と安定を図り、職員一同明るく笑顔で人間性豊かな病院を目指します。地域の人々に信頼される病院として、今年も百合野の丘より元気を発信していきたいと思っておりますので、皆様のご協力とご支援を宜しくお願い致します。

院長挨拶

令和5年 御挨拶

院長 橋本 敦郎



新年あけましておめでとうございます。

新しい年を迎えるにあたり、長崎百合野病院院長として今年の抱負と決意を述べさせていただきます。

昨年も日本中を振り回した新型コロナウイルス感染症の影響で長崎百合野病院も発熱外来患者診察、コロナウイルス感染症特別病床入院患者治療、一般診療の制限、職員の感染や家庭内感染による濃厚接触者の欠勤による慢性的な人手不足、さらに小規模ながら再び院内クラスターを経験した大変な一年でした。しかし、今年は肉体的にも精神的にも疲れ果てた令和4年から大きく舵を切って「with コロナ時代」の幕開けとなる新しい年を迎え、気持ちを切り替えて再スタートしなければなりません。昨年の全国一若い知事である大石賢吾長崎県知事の誕生に続いて今年も新しい長崎市長が誕生する節目の重要な年であり、我が長崎百合野病院も改革の年にしなければなりません。新型コロナウイルス感染症で加速された日本の医療改革の大きな波に飲み込まれないために我々は何を成すべきか、職員一人一人が考えることが大事なの

です。今年の当院における基本方針は、医療人としての働き方改革や病院機能評価の準備を行うことで医療レベルのさらなる向上を図り、医療安全や院内感染対策などの質の見直しを行って患者さんは勿論のこと、医療従事者を目指す人たちに選ばれる病院を作ります。これまで私自身は「患者さんの身になって医療を行う」という医療人としての基本を忘れずに40年間仕事をしてきました。治療によってお元気になれる患者さん、不幸にも人生の終わりを迎えられる患者さんとそのご家族、皆さんが納得される医療を行うことが医療人の使命と私は常に考えております。よって、我々はどんなに忙しく、どんなに疲れていても弱音を吐かずいつも患者さんやそのご家族に寄り添う気持ちを持った医療人が集う病院を作り上げなければなりません。

今年も昨年以上に厳しい年になりますが常に基本を忘れず、前向きな気持ちで活気ある病院作りを理念として職員一同頑張りますので宜しくお願いします。

知ってほしい病気の話

骨粗しょう症



骨粗鬆症とは、骨の量（骨量）が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。日本には約1000万人以上の患者さんがいるといわれており、高齢化に伴ってその数は増加傾向にあります。

骨粗鬆症は圧倒的に女性、特に閉経後の女性に多くみられ、女性ホルモンの減少や老化と関わりが深いと考えられています。骨折が生じやすい場所は次の通りです。

- ① 背骨（脊椎の圧迫骨折）
- ② 太ももの付け根の骨（大腿骨頸部骨折）
- ③ 手首の骨（橈骨遠位端骨折）
- ④ 腕の付け根の骨（上腕骨近位部骨折）

骨粗鬆症の怖い所は「骨粗鬆症」による症状がほとんどない所です。

例えば、骨粗鬆症自体では痛みは発生しませんし、圧迫骨折になったとしても「少し腰が痛いな」と感じるくらいの方が多いです。

例えば、次のような場合は骨粗鬆症を疑っ

てもよいでしょう。

最近、背中が丸くなってきたような気がする
年を重ねるごとに身長が縮んできた
背中や腰の痛みで家事をするのがつらく
なってきた
立ち上がる時に背中や腰が痛む

骨粗鬆症は、あまり放置すべき疾患ではありません。

容易に重度の骨折につながってしまうからです。

骨粗鬆症の診断方法はいくつもありますが、当院では近年デキサ法（2重エネルギー X線吸収法）を行って信頼できる骨密度の測定が行えるようになりました。

骨粗鬆症は予防や早期発見・早期治療開始が大切な病気です。

閉経後の女性には、整形外科医での定期的な検診をお勧めします。



外傷外科部長 鈴木 暢彦

おうちで簡単！「ながら」エクササイズ

リハビリテーション科 健康増進班

年が明け、皆様いかがお過ごしでしょうか。冬の寒い時期は外出の機会が減り運動不足になりがちです。運動不足が続くと筋肉量が減少し歩行能力や日常生活動作の低下につながります。

運動を始めよう！と思っても運動の時間を確保できず続けられない！という経験をされた方も多いのでは無いでしょうか。今回は日常生活動作の中で行える「ながら」エクササイズを紹介しようと思います。

① 膝伸ばし運動

例：TVを観ながら



② 踵上げ運動

例：歯を磨きながら、料理をしながら



③ 腰伸ばし運動

例：TVを観ながら、洗濯物を干した後



④ スクワット運動

例：TVを観ながら、椅子に座りながら



「少し疲れたな」と思う程度がちょうどいい運動負荷量です。痛みが出たり体に不具合が生じた場合は回数や頻度を調整して行ってください。

運動は無理せず継続することが大切です。必ず行う日常生活動作に合わせて運動を習慣にしていきましょう。

Information

■オンライン資格確認システム導入

2023年4月からの、保険医療機関等でオンライン資格確認システム導入の原則義務化に伴い、当院でも昨年より本格稼働しています。



■特定行為研修 修了

手術室谷口師長が特定行為研修を修了しました。



■呼吸器専門外来始まりました

この度、呼吸器専門外来を COPD の患者さんを対象に始めました。COPD とは、慢性閉塞性肺疾患という病気です。タバコなどにより、肺にダメージを負い息苦しくなる病気です。40歳以上の方のうち8.6%の方が罹患していると言われていています。つまり、11～12人に一人が罹患していることになります。症状としては、階段の登り降りでの息切れ、「ゼーゼー」と喘息のような呼吸や、長期間の咳や痰が出ることがあります。「歳だから」と思われる方も多いです。病態が進むと息が吐きづらくなり、呼吸困難が強くなります。また、食事が入りにくくなり、呼吸の効率も悪くなるため体重が減少することがあります。ダメージを負った肺は回復しません。

そこで、早期発見と早期治療での悪化予防が重要となります。

呼吸器専門外来では、多職種でサポートしていきます。まず、主治医により診察・診断・治療が開始されます。

検査は肺機能検査や血液検査など必要に応じて行います。治療については、薬物療法と非薬物療法があります。薬物療法に関しては、薬剤師による内服や吸入の手技などの指導も行います。

非薬物療法には、呼吸リハビリテーションがあります。管理栄養士による栄養指導、看護師による感染対策など生活指導や運動・栄養や飲み込みについて、各専門職が関わらせていただきます。

ポスターに掲示している通り、40歳以上の方で、咳や痰が出る方、階段やちょっとしたことで息切れしやすい方はぜひ専門外来を受診して下さい。専門外来は、予約制のため先に電話（095-857-3366）でお問い合わせください。

呼吸ケアサポートチーム



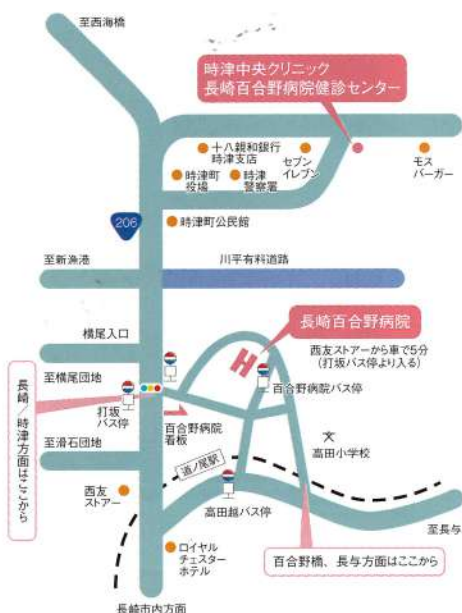
救急告示病院

診療時間 平日：8時30分～12時00分／13時00分～17時00分
土曜日：8時30分～12時00分

休診日 日曜日・祝祭日・年末年始(12月30日～1月3日)

ただし急患の方は、24時間受け付けます

		月	火	水	木	金	土
午前	整形外科	瀬良	鈴木	森	瀬良	鈴木	常勤医 で対応
		徳永	玉井	梶山 長大整形外科	徳永	玉井	
		横田 長大整形外科	森	松本	森	津田 長大整形外科	
		松本					
	内科	橋本敦郎	橋本敦郎	濱島 長大呼吸器	橋本憲和 消化器	大坪	常勤医 で対応
		橋本憲和 消化器	大坪 呼吸器	大坪 呼吸器	大曲 消化器	橋本敦郎 呼吸器	
		瓜生 呼吸器	豆谷 消化器		瓜生 呼吸器	豆谷 消化器	
内視鏡検査	豆谷	緊急時のみ	豆谷	橋本憲和 (午後CFのみ)	緊急時のみ		
外科	七条	七条	七条	七条	七条	交替制	
脳外科			日宇 長大脳外科	馬場 長大脳外科			
午後	外科	七条	足立 長大外科	七条	金高 長大外科	第1,3,5週：七条 第2,4週：森田	
	専門外来	濱島 長大呼吸器	橋本憲和 消化器	本川 長大循環器	豆谷	瀬戸 長大循環器	
		睡眠時無呼吸 橋本敦郎			心臓血管外科 七条	呼吸不全・喘息 瓜生	
リハビリ科 (午前・午後)	立石	谷口	谷口	立石/谷口 (午前) (午後)	立石	常勤医で対応	



医療法人 光善会 **長崎百合野病院**

〒851-2103 長崎県西彼杵郡時津町元村郷 1155-2

TEL.095-857-3366 FAX.095-856-6663

HP <http://www.yurinohp.jp> E-mail yurinohp@cello.ocn.ne.jp

