

医療法人 光善会 長崎百合野病院

百合野ニュース

- 1 新年度のあいさつ／瀬良敬祐 理事長
- 2 特集「脳神経外科の病気について」
- 3 自宅でできるストレッチ
- 4 第19回光善会学会
- 5 新入職員紹介
- 6 新入職員感想文



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

新年度のあいさつ

未曾有の国難

理事長 瀬良 敬祐



花知一様春、春本番のさわやかな季節になりました。百合野の丘の花壇を始めて6年目に入りました。板で土が落ちないようにしたため、花壇らしくなってきました。何とか素敵なお花とコスモスを夏より秋にかけて咲かせたいと頑張っています。

新年度を迎えましたが、新型コロナウイルスが全世界に伝播し、世界が機能不全に陥っています。ウイルスは目に見えないために、不安がより一層増加します。診断法の不確定さと治療法（ワクチン）がないため情報過多の時代に起こった初めての危機ではないかと思えます。

日本においても非常事態宣言が4月8日に出されましたが、決定に時間がかかるという日本人的な方法のまずさも露呈しております。発生源の中国のような社会主義国家では強制的な方法がとりやすいですが、民主主義国家ではそのような処置がとりにくく不徹底になりやすいなど欠点がみえます。特に日本の国会など何をやっているのかと国民から見れば今こそ一致団結して国難にあたらなければいけないのに足の引っ張り合いをされていて情けない限りです。

日本でも患者数が増加しています。会社や学校などが休みになり、又これから迎えるゴールデンウィークに大都市より地方に人々の移動があることで少し時間をおいて地方に波及していくことが十分考えられます。多くの患者が発生

した場合、二次輪番病院体制を維持しながら、COVID-19患者も受け入れることは困難ではありますが、その時の長崎の医療状況を見ながら対応していくしかないのかと考えています。世界の発生状況などより、ピークを迎えて沈静化するまでには長い時間が必要であるのかと思えます。確実な診断法と治療法は時間が経てば必ず確立されますが、地域移動の制限が世界的規模で起こっているために産業や観光など世界経済にあたえる影響は大であり、世界大不況の頃のようなことが起こることも十分考えなければいけないかと思っています。

日本にとって働き方改革が問われている時にこれを教訓として今後の日本の生き方、働き方を考えてみてはよいのではないのでしょうか。

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。今年もまた19名の新人の方が入職されました。新しい職場に慣れるのに少し時間がかかると思いますが、若い力をこの病院に入れていただくことで、より活性化していくものと信じています。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。今年度も百合野の丘より元気を発信していきますので、皆様のご協力とご支援を宜しく願います。

知ってほしい病気の話

脳神経外科の病気について

脳神経外科常勤医の藤岡です。脳神経外科診療のほか、整形外科の先生と共に脊椎脊髄外科の診療にも取り組んでいきます。よろしくお願いいたします。

脳神経外科の対象となる病気は、頭部外傷、脳卒中、脳腫瘍、脊椎脊髄疾患、機能的疾患など広範にわたります。また治療は手術だけではなく、薬物療法、放射線療法、リハビリなども含みます。以下に脳神経外科の扱う病気をまとめてみました。

頭部外傷：転落、交通事故、スポーツなどで生じます。脳震盪は軽く捉えられがちですが重篤化することがあり注意が必要です。重症例は頭蓋内出血や脳挫傷のほか、頭蓋骨や脊椎の骨折を伴うことがあります。当院で積極的に治療を行っています。

脳血管障害：脳梗塞、脳出血、くも膜下出血などです。急に発症するものをまとめて脳卒中と呼び、症状としては片側の麻痺やしびれ、言葉が喋りにくい、意識障害など、くも膜下出血では強い頭痛を伴います。緊急かつ集中的な治療が必要となることが多く、当院での対応困難時は適切な病院へ紹介となります。

脳腫瘍：良性、悪性腫瘍や転移性脳腫瘍など多くの種類があります。良性腫瘍の一部や悪性腫瘍は大学病院などで高度の集中的な治療が必要となります。

脊椎脊髄疾患：首や腰の変形性脊椎症、椎間板ヘルニア、脊椎外傷などです。当院で積極的に治療を行っています。

機能的疾患：難治性疼痛（＝治りにくい痛み）、痙縮、てんかん、パーキンソン病などで、難治性疼痛については当院での手術が可能です。

感染症：髄膜炎、脳炎、脳膿瘍などです。

認知症、高次脳機能障害、器質性精神障害；特発性正常圧水頭症（iNPH）など手術で改善する認知症もあり、当院での治療が可能です。また頭部外傷や脳卒中後に生じる頭の機能の低下や精神障害に対し、リハビリや各種社会制度の活用を検討します。

なお、脳神経外科の扱う病気は治りにくいことも多く、予防が重要です。例えば高血圧症、高脂血症、不整脈などに対する内科的管理にて脳卒中のリスクを下げられますし、MRIで未破裂動脈瘤や内頸動脈狭窄症が見つかればくも膜下出血や脳梗塞の予防につながられます。気になることがありましたら、当院の脳神経外科を受診してみてください。



脳神経外科医 藤岡 裕士
東京大学大学院
博士課程修了

コロナに負けるな 自宅でできるストレッチ

コロナウィルスの猛威にて自宅で過ごす時間が多くなり運動不足や、ストレスが溜まる日々が続きますが今回は自宅にて座って出来るストレッチを紹介いたします。

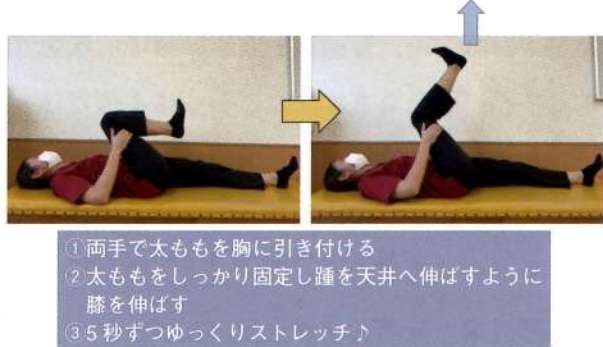
ストレッチは筋肉が伸張されているのを感じながら無理のない範囲で息を吐きながら行ってください。血液循環、新陳代謝向上、柔軟性の拡大、可動域改善が期待できリフレッシュ効果もありますので継続して行いましょう。

大腿後面のストレッチ



- ① タオルをつま先より遠くへ伸ばすように体を前に曲げる
- ② 大腿後面を意識して息を吐きながら10秒キープする
- ③ 足首を挙げるとより効果的

大腿後面のストレッチ



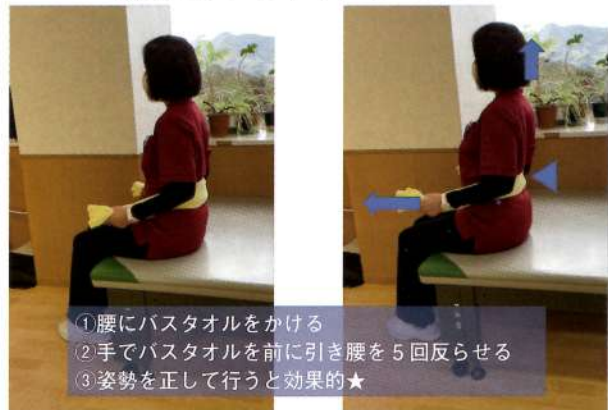
- ① 両手で太ももを胸に引き付ける
- ② 太ももをしっかり固定し踵を天井へ伸ばすように膝を伸ばす
- ③ 5秒ずつゆっくりストレッチ♪

体幹の回旋ストレッチ



- ① 姿勢を正してタオルを引き伸ばす
- ② 体を左右に回旋する
- ③ 左右5回ずつゆっくり行う

腰反らしストレッチ



- ① 腰にバスタオルをかける
- ② 手でバスタオルを前に引き腰を5回反らせる
- ③ 姿勢を正して行うと効果的★

腰曲げのストレッチ



- ① 椅子に座り姿勢を正す
- ② 体を深く曲げこむ（足首を掴むように）
- ③ 5回～10回反復する

体の横曲げのストレッチ



- ① 姿勢を正してタオルを引き伸ばす
- ② 体をゆくりと傾ける
- ③ 左右5回ずつゆっくり行う

1 第19回光善会学会

第19回光善会学会が、令和2年2月15日（土曜日）13時から開催されました。

発表演題は、14演題ありました。

各部署が、医療の質の向上・患者満足度向上・業務改善などに

取り組んだことの発表でした。多職種協働が求められる昨今、相互理解ができる充実した時間となり今後の連携強化に繋げることができるよう努力していきます。



1位 第一位 リハビリテーション科

退院が難渋した
圧迫骨折患者の調査結果
過去3年のデータを振り返って

リハビリテーション科

高齢化社会に伴い、脊椎圧迫骨折患者が増加傾向で入院が長期化している。

当院の直近3年間のデータから、圧迫骨折で入院した患者は、500例以上。3ヶ月以上入院した患者は、28例。要因は、①独居より同居患者の割合が多い②栄養状態不良③併存疾患・既往歴が多い④ADLが入院前までに回復しないなど。

印象として独居の方の入院が長期化すると思っていたが、家族と同居している患者の方の入院が長期化する傾向にあった。在宅で生活する家族への支援も考慮することを痛感した。

2位 第二位 訪問看護ステーション

病棟看護師が訪問看護を
やってみた！！

訪問看護ステーション コスモス

訪問看護と病棟勤務を経験した事で、双方にどのような情報が必要か明確になった。患者の情報交換をするためには、在宅と病院の看護師が互いの現場を知る事、顔の見える連携ができることが望ましいと痛感した。

3位 第三位 健診センター

当センターにおける女性受診者の意識調査を踏まえた
今後の乳がんの展望

健診センター

2016年度における全国の乳がん検診受診率は、44.9%、長崎県の乳がん検診受診率は38.9%であり、時津町の対策型乳がん検診受診率は、長崎県21市町村中15番目と低い。当センターの乳がん検診受診者数を増加させることが、当地域の乳がん死亡率を更に減少させようと考えられる。今以上に、乳がん検診の受診者数の増加及びサービス向上に努めていく。

新入職員紹介

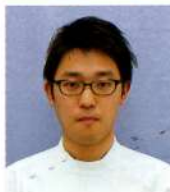
令和二年度の今年、看護師 7名、看護補助者 1名、理学療法士 5名、放射線技師 1名、薬剤師 1名、栄養科 3名、事務職 1名の総勢19名の新入職員を満開の桜とともに迎えることができました。集合教育は、3蜜（密集・密接・密閉）に注意しながらの研修でしたが、医療にかかわる仕事をしていくうえで最低必要な研修を行いました。

COVID-19で世の中の情勢が不安な中、彼らが新しい風が吹き込んでくるような気がします。



新入職員感想文

放射線科



中川 健太郎

今回放射線技師として長崎百合野病院に再就職する私にとって、2度目の新人研修でした。高校卒業後事務職として入社し、1度目の新人研修を受けたときは、医療についての専門知識が全くなく、研修の内容も分からないと感じたことが多かった。しかし、今回の研修では、社会人経験や専門学校で医療の専門知識を学んだことにより、前回よりも充実した研修を受けることができた。

長崎百合野病院の理念や指針を再確認することができ、医療人としてどのように職務を全うすると良いのかを考えることができた。

リハビリテーション科



川津 真以

長崎百合野病院の3つの理念から、患者・職員等の他者への気配り、病院としての質、地域との繋がりを大切にしていることが分かった。また、急性期から回復期まで病棟がありシームレスケアが整っていることや各課の役割がはっきりとした、病院として質の高い医療の提供ができていると感じた。周りを見てよいところを真似して自分のものにしていき、自信をもって理学療法を行っていきたい。

看護部



谷口 穂花

今後仕事をしていく中で、これは出来る！と思えることを見つけ、出来ないことに落ち込むのではなく、「これも出来るんだからこれも出来る！」と努力して前進していきたい。悩みがあれば、一人でため込まず話せる人に話し、暗い表情にならないよう心掛けていこうと思う。1年目は、覚えることが多いが、その都度しっかり理解していき、今後に生かしていきたい。



松本 真帆

看護師として、大きな不安を抱えて闘病している入院患者へ安心を与えられるような対応を心がけていきたい。医療は日々変化してきているため、1年目だけでなく、生涯学習を継続し看護師としてのスキルアップを目指したい。



岸川 めぐみ

研修中での言葉で、「医療職としての責任を持つこと」「医療職は生涯学習が必要であること」「個人の積極性が必要である」ということを、それぞれの専門職の方が当たり前と話されていて、自身も胸を張って当たり前はこの言葉を言えるようになりたい。自分が目標とする先輩方に近づいていけるよう、患者に信頼され、スタッフにも信頼してもらえる看護師を目指していきたい。

栄養科



堀江 亜蘭

理事長の話の中の「働く」の意味は人が動く、はた（他）を楽にするという2つの意味があるという話を聞き、私は栄養・食事という面で患者をサポートすることによって、食事についての悩みや不安を少しでも楽にし、毎日の食事が楽しい・おいしいと思ってもらえるような働きをした。

頭痛外来

物忘れ外来

5月より診療を開始いたしました。

頭痛外来……………火曜日 13:00～16:00

物忘れ外来……………金曜日 13:00～16:00

診察をご希望の方は、**事前予約**をお願いします。

併せて、脳血管障害リハビリ（回復期、外来）を開始します。

脳神経外科医の藤岡裕士医長が担当します。

救急告示病院

診療時間 平 日：8時30分～12時00分(受付は11時30分まで)／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

外来担当医			月	火	水	木	金	土
午前	整形外科	1診	瀬良	鈴木	伊藤	瀬良	鈴木	交替制
		2診	花谷	安達	梶山 <small>長大整形外科</small>	花谷	安達	
		3診	伊藤	森		森	津田 <small>長大整形外科</small>	
	内科	1診 <small>(新患)</small>	橋本 <small>呼吸器</small>	橋本 <small>呼吸器</small>	福原 <small>循環器</small>	豆谷 <small>消化器</small>	大坪 <small>総合</small>	常勤医 で対応
		2診 <small>(再診)</small>	福原 <small>循環器</small>	大坪 <small>総合</small>	大坪 <small>総合</small>	大曲 <small>消化器</small>	橋本 <small>呼吸器</small>	
		3診 <small>(再診)</small>	藤澤 <small>総合</small>	豆谷 <small>消化器</small>	藤澤 <small>総合</small>		豆谷 <small>消化器</small>	
外科		野中	野中	野中	黒田	担当医	交替制	
脳外科		藤岡	藤岡	日宇 <small>長大脳外科</small>	馬場 <small>長大脳外科</small>	藤岡		
午後	内科	谷 <small>循環器内科</small>	藤澤	藤澤	藤澤 <small>(橋本)</small>	瀬戸 <small>循環器内科</small>		
	外科	野中	足立 <small>長大外科</small>	黒田	金高 <small>長大外科</small>	森田 <small>長大外科</small>		
	専門外来	睡眠時無呼吸外来	頭痛外来 <small>(要予約)</small>			物忘れ外来 <small>(要予約)</small>		
放射線科			石丸	大学医師 <small>(午後)</small>	大学医師 <small>(午前)</small>	石丸	大学医師 <small>(午前)</small>	
リハビリ科(午前・午後)			谷口	谷口	谷口	立石	立石	谷口/立石



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

