



ご自由にお持ち帰りください

じゅうぜん通信

[特集] 新病院フロア紹介 「外来受付」



十善会病院外来受付

[CONTENTS]

- P1 笠院長連載 - 「無礼印」 その18 “海(うみ)”
- P2 栄養学のイロハ - 最終話「痩せる栄養」
- P3 【特集】新病院フロア紹介「外来受付」
- P5 新任医師紹介
- P6 連携先医療機関のご紹介 - 「うどの皮ふ科」様

社会福祉法人 十善会
十善会病院



「じゅうぜん通信」はWEBサイトでもご覧いただけます
<https://juzenkai-hospital.or.jp/>

十善会病院の基本理念

社会福祉法人病院として、地域に密着した医療を行ってきた歴史を守り「救急から在宅まで」を目標に、患者さんが満足し、職員も満足する病院づくりを実現することにより地域住民の保健・医療・福祉の向上に貢献する。

無料低額診療事業について

経済的な理由によって、必要な医療を受ける機会が制限されることのないように、医療費の免除を行う制度です。

【ご相談窓口】

医療福祉相談室（病院1階受付そば）

時間 月曜日～金曜日 9:00～17:00

※受付にお申し出いただくか、お電話でもお受け致します。
相談担当者（ソーシャルワーカー）が面談させていただき、審査致します。



【病院マップ】



交通アクセス

- 【バスでお越しの場合】
淵町バス停から徒歩1分（100m）
- 【路面電車でお越しの場合】
茂里町電停から徒歩約11分（800m）
- 【大波止ターミナルからお越しの場合】
タクシーで約9分（2.7km）



鬱陶しい梅雨が続いていますが、流石に新しい病院は空調が行き届いていて、病棟や病室、外来診察室や院長室など旧病院とは比較にならないくらいに快適です。

さて、梅雨があけるといよいよ夏本番！海の季節です。海の無い街に生まれ育った私にとって海水浴は昔から1年に1度の楽しみでした。記憶があやふやな幼少の頃には能古島、志賀島などに行ったと思うのですが、物心ついてからは家族での海水浴の行先は毎年唐津でした（小学5年の夏だけは五島に行きました）。ホテルと海水浴場が一体になっていて入場料が必要でしたがホテルのプライベートビーチというわけではありません。父親が、やれ入場料が高いだのジュースやアイスが

馬鹿高いだのと散々文句を言っていたことを懐かしく思い出します。なれどどうして毎年行くのさ？と思うでしょうが、まあどこに行っても何をしても一言文句を言わなきゃ気が済まない父でした。平成13年に十善会病院に赴任してからほぼ毎年、職場の有志と海水浴に行っていました。が、昨年は新型コロナウイルスの影響で行きませんでした。果たして今年も行けるのか？ワクチン接種が広まりコロナ禍が落ちつけば行けそうな気もするが、等々秘かに想いを巡らせています。

四方を海に囲まれ、昔から海の幸の恩恵に預かってきた日本人は、その大多数が広大な青い海が大好きで、潮風に癒やされるのではないのでしょうか。でも我々人類は海についてどこまで理解し制御できているのでしょうか？

広大な海、その面積は地球の表面積の71.1%、3億6282万平方キロメートルだそうです。平均の深さは約3800メートルで、両者を掛け合わせると地球全体の海水の量は13.7億立方キロメートルとなります。途轍も無く大きい海も数字で表すとなんだかピンと来ません

ね。海水は地球全体の水の97%を占めるとのこと、琵琶湖やスベリオル湖やその他の全世界の湖やアマゾン川など全てを合わせた膨大な淡水がたったの3%だと考えるとやっぱり海は凄まじく広大だと実感出来るでしょうか？

最も深い海はマリアナ海溝のチャレンジャー海淵と呼ばれる所で水深1万911メートル、あのエベレストも余裕で水没してしまいます。その深さでは水圧も凄まじく1平方センチメートルあたり1086kgもの重さがかかるそうです。それに耐える得る潜水艇で最深部にまで到達した人は現時点で13名しかいないとのこと、深海は宇宙に勝るとも劣らない人類到達困難場所と言えるでしょう。そしてその最深部にもちゃんと生物は存在していて、なんとプラスチックゴミも確認されているのところです！

また、海流は海の表層だけではなく数千米メートルの深層でも流れており深層海流と呼ばれています。温度と塩分の違いで移動し（熱塩循環と呼ばれる）その速度はとて遅く、大西洋で沈み込んだ海水が太平洋で上昇し表層を流れるまで約2000

年かかると言われています。そしてこの深層海流は地球規模の気候に影響を及ぼすのだそうです。やはり海は広大で深く、まだまだ人類の叡智が及ばない部分も多々あるでしょう。一方で視点をかえらると、エベレスト山頂と最深海の高低差は約20キロメートルで、地球の半径6400キロメートルの320分の1、宇宙から見れば誤差範囲でやっばり地球は真ん丸です。深層海流の2000年という時間も、約38億年前から存在していた海の歴史の中では一瞬です。身長1.5メートル、寿命はせいぜい100年である我々人類の小ささ、儚さをあらためて実感します。

海水浴でのんびりと浮輪に横たわり波に揺られ、抜ける様な青空ややるか彼方の水平線を見ながら日頃の仕事のストレスを忘れて人間の小ささを満喫したいものだと思っっています。油断していると日焼けして翌日の仕事で痛い目にありますが。

栄養学のイロハ

最終話「痩せる栄養」

外科 / 副院長
池松 禎人



さらに命のリスクを高める異所性脂肪（脂肪肝や血管内脂肪）沈着があります。脂肪を貯める5大習慣として、①野放図な食生活、②過度の飲酒、③睡眠不足、④運動不足、⑤ストレスなどが挙げられます。筋肉は量が増えると基礎代謝が上がるため休んでいてもエネルギーを消費してくれます。今回はしっかりと食べながらも、太りにくい、減量できる方法に焦点を当て、クイズ形式で楽しく「痩せる栄養」を考えてみたいと思います。軽い気持ちで読み流してください。

入院中は低栄養に関心が集まりがちですが、過栄養や肥満も見逃せない社会問題です。皆さんも生涯一度はダイエットをやった試みたことがありますよね？陥りやすい「あるある」過ちとして、①やみくもなダイエットによる減量はリバウンドを、②炭水化物ダイエットは体調不良を、③ジム入会は入浴会員に終始して会費の無駄になりがちです。これまでに申し上げたように減量は摂取カロリーと消費カロリーの引算に注目すべきです。ダイエットに王道はありません。敵（脂肪）を知り己（筋肉）を知れば百戦危うからず。脂肪には大きく分けて皮下脂肪と内臓脂肪、

問題

- Q1 食事処で注文するなら、**定食 vs 丼物**？
- Q2 アジを食べるなら、**フライ vs 焼き魚**？
- Q3 中華料理で注文するなら、**ラーメン炒飯 vs 大盛**？
- Q4 ファミレスで注文するなら、**ハンバーグ vs ステーキ**？
- Q5 うどん屋のトッピングは**海老天 vs かき揚げ**？
- Q6 焼き鳥食べるなら、**タレ vs 塩**？
- Q7 喉が渴いたら**オレンジジュース vs 炭酸水**？
- Q8 昼のおやつは？
- Q9 寝る前にお腹が空いたら？



答え

- A1 定食はご飯の調節可能な上に食事に時間がかかるので満腹感があります。
- A2 フライの衣は内臓脂肪のもとです。焼く、煮る、茹でるがベター。
- A3 炭水化物は糖質過剰摂取になります。どうせ食べるなら大盛がベター。
- A4 挽肉には脂身が混じっているため、脂肪の少ない赤身肉がベター。
- A5 うどんが主役と割り切ってトッピングなしの素うどん。
- A6 甘いタレには砂糖がたっぷり、無意識に血糖値が上がっています。
- A7 フルーツジュースには果糖がたっぷりです。
- A8 昆布やスルメを少量噛むと満腹感が得られます。
- A9 脂肪が合成されやすい22時以降は食べ物を控えましょう。どうしてもならアミノ酸サプリメントで我慢します。



どうです幾つ理解できましたか？一方で運動量を増やすことも大切です。【11】電車やバスでは椅子取りゲームには参加せず深く立ってれば消費エネルギーが3~5割増します。【12】バス停は一つ先で乗って、一つ手前で降りて歩きましょう。【13】図書購入はパソコンでポチらず、書店までブラブラ歩きましょう。【14】手当たり次第階段を歩いて降りましょう。早足で歩くのと同じ効果があります。【15】シャワー浴より入浴の方が基礎代謝も上がります。【16】糖質とタンパク質を意識した朝食を食べましょう。【17】カロリー密度、グリセミック指数に配慮した食物を選びましょう。筋トレやランニングが大変ならウォーキングから始めましょう。生活習慣病の予防になるばかりでなく、骨が強くなり骨粗鬆症の予防にもなります。また便秘も解消され、睡眠の質も改善されます。

それでは次の質問です。以下の選択肢で**内臓脂肪退治に役立つ方はどちらでしょう？**

問題

- Q18 **玄米 vs 白米**
- Q19 **じゃがいも vs サツマイモ**
- Q20 **階段昇り vs 階段降り**
- Q21 **牛乳 vs 豆乳**
- Q22 **豚ロース vs 牛ロース**
- Q23 **朝シャワー vs 夜シャワー**
- Q24 **ミネラル水 vs 炭酸水**
- Q25 **固茹で卵 vs 半熟卵**
- Q26 **ビール vs ハイボール**

答え

- A18 白米は食物繊維が少ないため血糖値が上昇しやすいです。
- A19 じゃがいもの方が糖質量は多いです。
- A20 階段降りには筋肉が引き伸ばされながら身体を支えるエキセントリック効果があります。
- A21 大豆タンパク質は消化が遅くお腹が空きにくい効果があります。
- A22 豚のロース肉は低脂質&低カロリーであるだけでなく、ビタミンB群を多く含みます。
- A23 朝シャワーで交感神経を刺激し代謝を上げましょう。
- A24 炭酸水の二酸化炭素には血管を拡張し代謝を上げる作用があります。
- A25 半熟卵のアミノ酸が最も利用しやすいと言われています。
- A26 ビールには糖質（麦芽糖）が含まれる一方で焼酎やウィスキーには糖質が含まれていません。果汁で割らずに炭酸割りで飲みましょう。



これまで6回かけて栄養に関する話題をつないできました。極端な肥満や低体重は健康長寿に逆効果であり、BMI25前後が癌、心臓病、脳血管疾患のいずれでも発症率が低い事が分かっています。栄養と運動のどちらかが欠けても目標達成は困難です。これを契機に皆様方がより一層栄養に対する関心を寄せていただければ幸いです。



新病院フロア紹介 外来受付

こんにちは！新病院への引っ越しも終え、令和3年6月4日より一般診療を開始しました。診察室などのレイアウトが変わっており、それに伴う新しい外来診療の流れをご案内致します。

※現在お持ちの診察券が使用出来ませんので、切り替えをお願いします。総合受付にお声かけください。



お困りな事がありましたらお声かけください！

受診の流れ

01 受付



総合受付にて申込書をご記入のうえ健康保険証、紹介状等お出しください。受付完了後に受付票をお渡しします。混雑時には番号札をお取りになってお待ちください。



再来受付機に診察券を入れてください。発行されました受付票と診察券をクリアファイルにお入れください。



書類のお預かりや、入院の受付、ご入院が決まった方へ入院のご案内をさせていただきます。

02 受付票のご提出～検査・診察



受付票の入ったクリアファイルを外来受付カウンターにご提出ください。基本的に予約制となりますので、予約がない方（新患）は順番に受け付けします。場合により待ち時間を長く頂戴することがありますので、ご了承ください。



各診察室の前でお待ち頂き、呼ばれましたら、診察室にお入りください。外科、内科、脳神経外科はピンク色の待合椅子でお待ちください。整形外科、形成外科、泌尿器科は水色の待合椅子でお待ちください。診療により検査が必要な場合は、ご案内いたします。



超音波エコー検査、心電図、筋電図、脳波、呼吸機能検査は1階の生理検査室にて行います。生理検査室は総合受付の隣りにあります。リハビリ室・レントゲン・CT・MRI、内視鏡は2階フロアにありますので、エレベーターをご利用ください。



03 お支払い



診察、検査等すべてお済みになりましたら、総合受付に受付票をご提出後、黄緑色の待合椅子にてお待ちください。

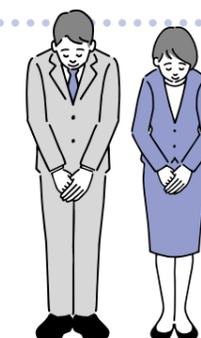


お名前をお呼びしますので、窓口にてお支払いをお願いします。お薬が処方された方は、会計時に院外処方箋をお渡ししますので、ご希望の院外薬局にお持ちください。



お知らせ

当院では新型コロナウイルス感染症対策の為、正面玄関にて職員立ち会いのもと、ご来院の方すべてに検温を行っています。発熱及び疑い症状がある方は、事前にお電話にてお問い合わせください。また、院内への入館はマスク着用を厳守としておりますので、マスク着用していない方の入館はお断りします。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



新しく3名の医師が就任いたしました！

新任医師紹介



質問

- 1 趣味・特技は？
- 2 医師を目指されたきっかけは？
- 3 先生の専門領域は？
- 4 十善会病院の印象は？
- 5 患者さんへメッセージをお願いします
- 6 その他



外科（消化器外科）
虎島 泰洋

- 1 もともと多趣味でしたが家庭環境の変化によりかなり絞り込み、筋トレ、ランニング、サイクリングを続けています。コロナ禍で行動が制限されたため、ダンベルを使った筋トレができるよう自宅の環境を整えました。
- 2 父が開業医であり、医療に近いところで育ったことで自然に受け入れていたのだと思います。父は内科医でしたが、周囲の反対を押し切り自分に最も適していると感じた外科に進みました。そしてその選択は間違いではなかったと思っています。
- 3 外科全般に研修を積んでいますが、長年、長崎大学病院で消化管（喉から肛門まで）、特に大腸癌の内視鏡手術に携わってきました。
- 4 各科の連携が取りやすく、外来、検査、入院、リハビリに至るまで小回りの利く雰囲気。中規模ながら長崎市の二次救急を担うアクティブな病院です。
- 5 チーム医療、地域医療を推進し、皆さまに寄り添ったベストな医療を提案します。



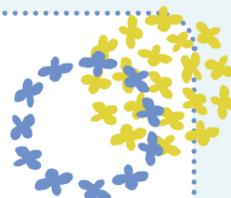
外科（健診センター部長）
入江 真

- 1 趣味はゴルフ。しかしコロナ禍に入ってから練習もほとんどしていません。かわりにゴルフ番組を視聴しています。
- 2 父が開業医だったため医師は最も身近な職業でした。人の役に立つ仕事という事でこの職業を目指しました。
- 3 一般外科です。現在、半分は外科、半分は健診センターの仕事をしています。
- 4 救急車がバンバン来る超大変な病院と思っていましたが、4日に1回の輪番日はその通りでした。忙しい病院ですが、医師・看護師をはじめ沢山働いているスタッフの皆さんは協力的で、とてもとても優しいです。
- 5 2021年3月迄は長いあいだ大浦町の長崎あじさい病院に勤務していました。6月から新しくなった十善会病院でも丁寧な医療を行っていききたいと思います。
- 6 コロナ禍がまだまだ続くかもしれず大変ですが、頑張って乗り切っていきましょう。



内科（消化器内科）
中尾 康彦

- 1 散歩、自然の中でリラックスする。特技は卓球を以前していました。アメリカ留学中にプログラミングの勉強をしていました。
- 2 人の命の役に立つ研究をしたいと思い医師を目指しました。現在も大学病院に所属し、研究を継続しております。
- 3 消化器内科領域が専門です。
- 4 それぞれの診療科や看護師、医療技師、薬剤師、リハビリ、医療事務の距離が近いので、患者さんのためにチーム医療を行いやすい環境かと思っております。
- 5 病気だけでなく人として寄り添える医療を目指していきます。病気のことだけでなく、何かお聞きになりたいこと、私がお力になれることがありましたらご連絡下さい。
- 6 大学病院と連携しこれからの高齢者地域医療に必要なAI研究開発に取り組みたいと考えております。ご意見、ご要望、アイデア等ありましたらご連絡下さい。



連携先医療機関・施設のご紹介

うどの皮ふ科



診療科目 皮膚科
院長 鶴殿 雅子 先生

受付時間	月	火	水	木	金	土
【午前】 WEB 8:15 ~ 12:00 電話 8:45 ~ 12:00	○	○	○	○	○	○
【午後】 WEB 14:00 ~ 17:00 電話 14:15 ~ 17:00	○	○	△	○	○	△

- 完全予約制。予約の方法については、WEBサイトをご覧ください。
- 休診日：水曜、土曜の午後、及び日曜・祝日

Q 病院の特徴を教えてください。

広い分野での質の高い医療を目指しています。詳しい問診を取り、可能な限り原因検索を行っています。

【行ってる主なもの】

- 薬歴調査
- 真菌検査（検鏡）
- 金属やパネル、薬剤のパッチテスト
- 光線テスト
- 皮膚生検及び小手術
- 凍結療法（液体窒素）
- 光線治療陥入爪のクリップまたはワイヤー装着
- メディカルエステ

Q 地域のかかりつけ医として気に掛けることは？

治療に関しては、患者様の生活に即した実行可能な方法を、一緒に探っていきたくと思っています。

Q 最後に読者の皆さんにメッセージをお願いします。

新型コロナ対策の一環として、待合室が「密」にならないように、完全予約制としております。ご紹介くださる際は、患者様にその旨お伝え下さい。他科、他院の先生方のお役に立てますように、努力致します。

- 住所** 〒850-0035 長崎県長崎市元船町5番4号
メディカルモール元船2階
- 電話番号** 095-818-8112
- アクセス** JR長崎駅から大波止方向へ徒歩5分
五島町電停前（海岸側）農協ビルとなり
- 駐車場** ビル1階駐車場あり（隣接する提携駐車場あり）

