

# はばたき

2017 秋号 第47号[通巻第158号]  
平成29年11月発行[季刊]

編集・発行／佐世保中央病院 佐世保市大和町15番地(広報委員会)  
TEL 0956-33-7151 FAX 0956-33-8557 E-mail sch@hakujujikai.or.jp  
佐世保中央病院ホームページ <http://www.hakujujikai.or.jp/chuo/>



はばたき第47号 ● もくじ

表紙: 病院子ども探検隊

①② 乳がんと乳がん検診について

③④⑤ 看護外来の紹介

⑥ 部署密着24時

⑦ 合同慰霊祭・患者さんの声

⑧⑨ 外来診療担当表

## 病院子ども探検隊を開催しました!



平成29年8月3日(木)、医療現場を実際に体験できる「病院子ども探検隊」を開催し、小学6年生25名が参加しました。

初めに、看護師による感染や手洗いに関する講演を聞いた後、実際に手洗いを行い、蛍光塗料とブラックライトで菌がどれだけ落とせたかチェックをしました。予想以上に洗い残しがあることに子どもたちは驚いていました。手術室では、電気メスを使用して鶏肉を切ったり、内視鏡手術のトレーニングキットで実際に操作する体験をしました。検査室では、超音波検査を行う医療機器を自ら操作しました。リハビリテーション部では麻痺の疑似体験や車いす体験などをしました。

プログラムの最後には、碓病院長より修了書の授与、そして病院で働く職種紹介の動画を放映しました。子どもたちにとって医療に少しでも興味を持ってもらい、また、夏のよい思い出になったのであれば幸いです。

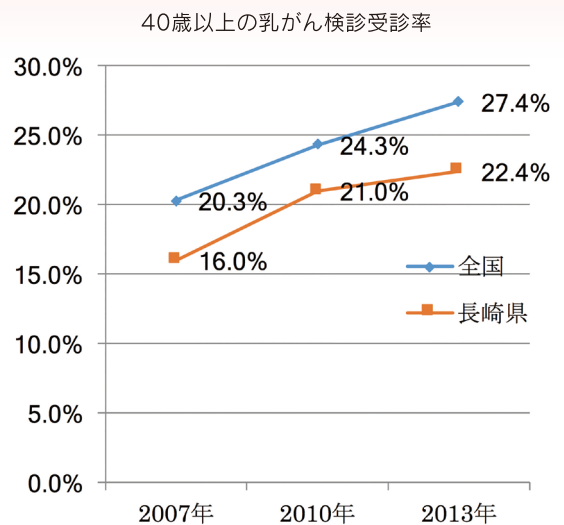


# 乳がんと乳がん検診について

最近、乳がんに対する世間の関心は近年に近く高まってきたおり、同時にそれに対する理解も深まっています。

国立がん研究センターの統計によると、女性が患うがんの第1位は乳がんです。しかし日本における乳がん検診の受診率は相変わらず低いことが問題とされています。長崎県の乳がん検診の受診率は2013年で22.4%と、全国水準からみると28位と決して高いとは言えません。

乳がんは早期発見により治癒率が大きく上昇します。より多くの方に乳がん検診の重要性を知っていただきたいと思い、今回は乳がん検診について紹介いたします。



国立がん研究センターがん対策情報センター

## 乳がん検診と診断

乳がんは、1mmから10mmになるまで大半の症例では10年以上かかりますが、1mmから2mmになるのは2年もかかりません。そのため毎月の自己検診で意識的にチェックしておくことが大切となります。また、症状がなくても少なくとも2年に一度のマンモグラフィや乳腺エコーなどの乳がん検診で早期発見に繋げていく必要があります。

乳がん検診を受けて要精密検査と判定された場合は、専門医でのさらに詳しい検査が必要となります。マンモグラフィや乳腺エコーに加え、組織を採取し顕微鏡で細胞の状態を確認する検査が行われます。

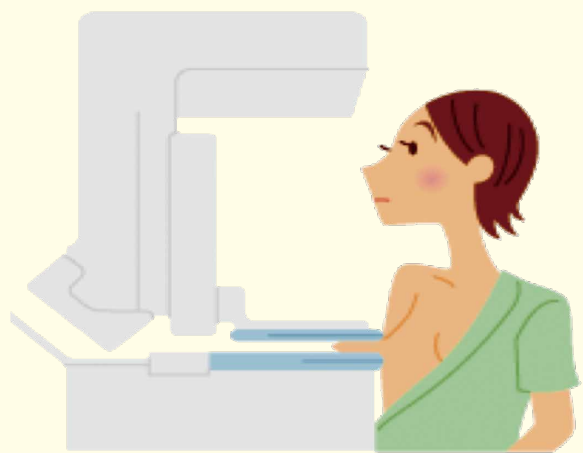
### 乳腺エコー

- ・ 妊娠中・授乳中でもできる
- ・ 痛みがない
- ・ 乳腺・しこりの状態把握する
- ・ 数mmほどのしこりがある小腫瘍を見つけやすい
- ・ 若い人は乳腺が豊富であるためエコーが推奨される



### マンモグラフィ

- ・ 出産や授乳で乳腺が1度発達した人はマンモグラフィが有効であるため40歳以上の方は推奨される
- ・ ごく微細な石灰化の発見ができる





# 乳がん自己検診

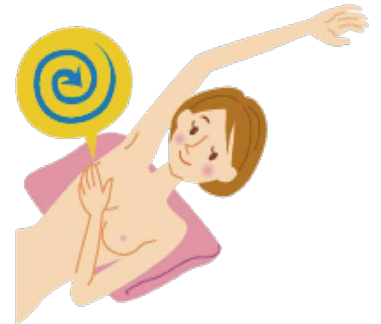
乳がん検診は重要な機会ですが、早期発見するためには、乳房の自己検診も大切です。  
乳房の自己検診は月経終了後1週間～10日が最適で、一定の日に行うことで違和感に気づきやすくなります。

## 【見てチェック】

- ・鏡の前に立ち、手を挙げた姿勢と下げた姿勢で乳房の形・乳頭の位置に左右差がないかを見ます。
- ・手を挙げた姿勢と下げた姿勢で、乳房皮膚表面にひきつれやくぼみ、オレンジの皮のように赤くたれたりしていないかを見ます。

## 【触ってチェック】

- ・手を挙げた姿勢と下げた姿勢で、乳房の表面全体を人差し指・中指・薬指で軽くなでます。盛り上がりや硬い感じ、しこりがないかを確認します。
- ・なで方は乳房を上から下、下から上と少しずつずらしながら軽く触れます。次に、乳頭を中心に渦巻き状に少しずつ輪を広げながら触れます。最後に乳頭から外へ放射状に触れます。
- ・乳頭をつまみ血のような分泌物がないか確認します。
- ・ベビーパウダーや石鹸などをつけると肌をすべりやすくなります。
- ・乳房の大きい方は、仰向けに寝た姿勢で肩の下にタオルを敷き、乳房が平らなるとわかりやすくなります。
- ・わきの下が腫れるなど腕に向かう神経がしびれるという症状がないか確認します。



## 佐世保中央病院健康増進センターでの検診

当センターでは、乳がん検診を受け付けております。また、人間ドックや企業健診のほか、年齢により自治体の補助を受けることができる乳がん検診もあります。

当センターにおける2016年度の乳腺関連の検診受診者数は年間2668名、そのうち精密検査を受けるよう指示した人数は147名(5.5%)、がん発見は7名(0.26%)となっています。当院の乳がん検診は乳がん検診学会の検診基準に照らしても高い検査精度をクリアしています。また、精密検査を受けるよう指示した人の受診率も91.8%と高水準を保っています。

がん検診は、早期発見・早期治療・がんの治癒をめざしています。不安がらず、明日の安心を増やす為に検診を受けましょう。皆さんは今年の乳がん検診はお済みですか？乳がん検診をご希望の方は、健康増進センターへご相談下さい。今後とも皆様のそばの白十字会であり続けるようお手伝いさせていただきます。



健康増進センター

☎ 0956-33-5335

FAX 0956-33-5336

受付時間 平日 8:30～16:00 土日曜祝祭日 休み

# 看護外来の紹介

平成21年4月6日より、看護師による看護外来を開設しています。看護師が医師と連携をとりながら、治療や日常生活上のご相談をお受けします。相談内容に応じて、専門の看護師がアドバイスや情報提供を行います。現在は、9種類の看護外来を実施しております。看護外来相談を無料で受け付けておりますので、ぜひご利用下さい。

※看護外来は予約制となっております。まずは、下記へお電話頂き「看護外来申し込み」とお伝えください。担当者が相談内容を伺います。

☎ 0956-33-7151 (代表)

## がん支援看護外来

がんの不安や悩みなどの全般的な相談。

- ・説明が理解できないが、主治医・看護師に直接聞きにくい。
- ・セカンドオピニオンを受けたいが主治医に言い出せない。
- ・告知に関すること。
- ・病気になったことで経済的に困っている。
- ・自宅で過ごしたいが不安。手続きや費用などがわからない。

など、治療のどんな時期でもご利用いただけます。緩和ケア認定看護師が患者さん・ご家族の立場に立って丁寧に対応いたします。個人情報はお守りします。遠慮なくご相談ください。



看護外来日：月曜日～金曜日  
時 間：9:00～16:00  
場 所：緩和ケア相談室  
担当者：日本看護協会  
緩和ケア認定看護師

## 糖尿病看護外来

厚生労働省の糖尿病実態調査によると、「糖尿病の可能性を否定できない人」と「糖尿病が強く疑われる人」を合わせると推定2210万人いると言われています。糖尿病になっても血糖値がかなり高くないと目立った症状はあらわれません。しかし、少々高い血糖値でもそのまましていると、血管は知らないうちにポロポロになり、全身にさまざまな合併症を引き起こします。きちんと受診して治療を続けることがとても大切です。痛くもかゆくもないところが糖尿病の一番怖いところです。糖尿病看護外来では、「糖尿病かもしれない」、「今のままの治療でいいのかわからない」、「食事や運動のあり方を確認したい」などの疑問にお答えします。私たち糖尿病療養指導士の資格をもつ看護師が対応します。お気軽にご相談ください。



看護外来日：毎週木曜日  
時 間：14:00～17:30  
場 所：糖尿病リウマチ膠原病センター  
担当者：糖尿病療養指導士

## 禁煙看護外来

タバコの煙に含まれる有害物質はニコチン・タール・一酸化炭素をはじめ、約200種類以上と言われています。これらの有害物質は多くの生活習慣病や、気管支炎・肺気腫などの呼吸器疾患の発症に深く関連していると言われています。禁煙看護外来では、禁煙したいけどなかなか実行できない方や、一度禁煙に成功したがまた喫煙をしてしまった方など、禁煙に対する悩みや相談、禁煙外来の内容を説明いたしますのでお気軽にご相談ください。



看護外来日：毎週火・木曜日  
時 間：15:00～16:00  
場 所：外科外来  
担当者：外来看護師

## 皮膚ケア看護外来

褥瘡(じょくそう:床ずれ)とは、長時間の圧迫やズレにて生じる症状です。ご自宅で介護をされている方、このような症状はありませんか? 早期に対応を行えば、悪化を防ぐこともできます。皮膚ケアナースは、入院・通院されている皮膚疾患(褥瘡・ストーマ周囲の皮膚トラブル・失禁による肛門周囲の皮膚トラブル)のある患者さんに、ご家族のお力になりたいと思っております。安心して治療に専念できるようにお手伝いさせていただきますのでお気軽にご相談ください。



看護外来日：月・水・木・金  
時 間：14:00~17:00  
場 所：南館1階看護外来  
担当者：日本看護協会  
皮膚・排泄認定看護師

## 下肢静脈看護外来

下肢静脈瘤をご存知ですか? よく「血管が浮いている」と言いますが、足(=下肢)の静脈が太く浮き出ているものを「**下肢静脈瘤**」といいます。下肢の表面の静脈の弁が壊れるために発生します。弁が正常に働かないと血液は逆流することになり、足の下の方に血液が溜まります。そして静脈は拡張し静脈瘤ができてくるのです。静脈瘤の多くは太くなっているばかりでなく、曲がりくねっており、また、太さも様々です。看護外来では、下肢静脈瘤の予防として弾性ストッキングの指導を行っています。料金は、3,000円~ 3,500円程度です。下肢静脈瘤ではないか? と思われる方、またご家族の方で詳しい検査内容や治療の方法を知りたい方、その他下肢静脈瘤に関するご相談がありましたら、お気軽にご相談ください。専任の看護師が対応いたします。



看護外来日：第2・4火曜日・金曜日  
時 間：15:00~16:00  
場 所：心臓血管外科外来  
担当者：外来看護師

## 脳卒中看護外来

卒中とは、**[卒然として邪風に中る(そつぜんとしてじゃふうにあたる)]**つまり、**[突然、悪い風にあたって倒れる]**という意味です。**[脳卒中]**にはいくつかの種類があります。大きくは脳の血管がつまる「**脳梗塞(のうこうそく)**」と、脳の血管が破れて出血する「**脳出血**」や「**くも膜下出血**」に分けられます。脳卒中を発症した場合、何らかの障害をのこされることが多く、ご本人だけでなく、ご家族にとっても、今後の生活に大きな影響を及ぼします。退院後も不安や負担が多くありますが、患者さん、ご家族が自立した生活を送ることができるよう、急性期から維持期(再発予防)までサポートしていきます。もちろん、脳卒中の既往がない方へも、生活習慣の見直し、自己管理に向け、指導もおこなっていますのでお気軽にご相談ください。



看護外来日：第2・4金曜日  
時 間：14:00~16:00  
場 所：南館1階看護外来  
担当者：日本看護協会  
脳卒中リハビリテーション  
認定看護師



## 骨粗鬆症看護外来

骨粗鬆症とは、骨強度が低下して骨の中がスカスカになってもろくなり、骨折しやすい状態をまねく病気です。ちょっと転んだだけで骨折してしまう…骨粗鬆症の恐ろしさはそれだけではありません。背中や腰の激痛に悩まされる、重い荷物が持てなくなる…など、さまざまな支障をきたし、寝たきりになったり介護が必要な生活になってしまうこともあります。骨粗鬆症は食生活や運動などの生活習慣を変えることで改善できる要素がたくさんあります。骨折しない骨作りをサポートいたしますので、お気軽にご相談ください。



看護外来日：第1・3月曜日  
時間：14:00~16:00  
場所：南館1階看護外来  
担当者：骨粗鬆症リエゾンマネージャ  
資格取得看護師

## 女性の為の尿失禁看護外来

「尿もれ」で多くの方が悩んでいます。排泄のトラブルは、年齢や性別に関係なく誰でも起こりうることです。40歳以上の日本人を対象として最近行われた調査では、男性では夜間頻尿、女性ではそれに加えて圧迫性尿失禁(くしゃみをした時や重い物を持ち上げた時など、お腹に力が入った拍子に尿がもれてしまう症状)が最も困る排泄のトラブルであるという結果でした。

出産経験のある女性、肥満気味の人に多くみられ、40歳代の女性のおおよそ15~30%、出産経験者の30~50%が、この症状に悩まされている(あるいは悩んでいた)とされていますが、なかなか打ち明けにくいいため実際はもっと多いと思います。弱った骨盤底筋を鍛え、筋力をつける体操をお教えいたしますので、お気軽にご相談ください。



看護外来日：第1・3木曜日  
時間：14:00~16:00  
場所：泌尿器外来  
担当者：外来看護師

## 温熱療法(ハイパーサーミア)看護外来

がん細胞は正常な細胞よりも熱に弱いという弱点があり、42.5℃以上でがん細胞は死滅してしまいます。温熱療法(ハイパーサーミア)とは、この性質を利用し、温めることでがん細胞を弱めてしまおうという治療法です。この治療を行っているのは、長崎県内では当院のみです。温熱療法について、詳しくお尋ねになりたい方は、お気軽にご相談ください。



看護外来日：毎日  
時間：9:00~17:00  
場所：南館1階看護外来  
担当者：大久保浩子



# 部署密着24時!!

## 栄養管理部

### 【部署の紹介】

10名の管理栄養士が在籍しており、日々、外来・入院患者さんの栄養指導、栄養管理を行っています。

病院給食は外部委託(グリーンハウス)ですが、食事は健康の源であり、楽しみでもありますので、委託栄養士と協力しながら、より良い食事が提供できるよう、検討、工夫を行っています。

### 【一日の業務紹介】

食事のオーダーは24時間入りますので、朝食を出す前に夜間のオーダーを確認し、委託会社へ伝達することから1日の業務は始まります。8時30分からは栄養看護外来での療養支援や個別栄養指導、また入院患者さんの栄養スクリーニング、アセスメントを行っています。管理栄養士はそれぞれ担当する病棟が決まっており、各病棟で医師、看護師をはじめ、多職種と連携をとりながら栄養・食事の調整を行っています。またNSTカンファレンスや、各病棟での回診、カンファレンスにも参加しています。17時以降は当番を決め、夕食を安全に提供したことを確認して、1日の業務が終了します。



### タイムスケジュール

- 7:00 早出業務(交代)
  - ・夜間食事オーダー確認
- 8:15 朝礼
- 8:30
  - ・栄養看護外来
  - ・個別栄養指導
  - ・栄養管理業務
  - ・食事満足度調査
  - ・委託と献立検討
- 11:30
  - ・糖尿病教室
- 12:00 交代で休憩
- 13:00
  - ・栄養管理業務
  - ・回診、カンファレンス
  - ・個別栄養指導
- 17:15 当番業務(交代)
  - ・食事オーダー確認
  - ・夕食配膳確認
- 18:15 当番業務終了

毎年8~10回、院内レストランで食事会を開催しています。これは入院患者さんに病院食を楽しんで頂くことを目的に始めたものですが、今年の11月で82回目になります。参加された方には大変好評で、今後も季節の食材を取り入れながら、続けていきたいと思っています。





## 白十字会グループ合同慰霊祭

平成29年9月16日にアルカスSASEBO中ホールにおいて白十字会グループ合同慰霊祭を執り行いました。平成28年6月から平成29年5月までの1年間に亡くなられた方は、当法人グループ全体で594名いらっしゃいました。ご遺族の皆様へご案内申し上げましたところ、154名の方にご参列いただきました。故人に思いを馳せながら献花を行った後、佐世保市民管弦楽団による献奏、カトリック相浦教会の橋口神父様による講話があり、時折涙ぐみながら聞き入っていらっしゃいました。

今後の医療の発展のため献体にご協力いただいた故人ならびにご遺族の皆様へ深く感謝申し上げますとともに、心よりお悔やみ申し上げます。



## 患者さんの声～ご意見箱より～

貴重なご意見  
ありがとうございます



### 「8時30分になっても診療が始まらない」に係るご意見について

「8時30分になっても診療が開始されません。他の病院ではきちんと時間通りに開始されています。」というご意見をいただきお返事させていただきます。

当院の外来診療では、時間帯予約制をとらせていただいております。受付時間は午前8時30分から、診療時間は午前9時からとさせていただいております。しかしながら入院患者さんの診療等で、外来の診療開始時間が遅れる場合がございます。その際は、何卒ご容赦いただきますようお願い申し上げます。

### 「先生もスタッフの方々もとても親切で丁寧な対応をしていただき感謝しております。」 とのお褒めの言葉をいただきました

「脳神経外科外来の先生もスタッフの方々もとても親切で丁寧な対応をしていただき感謝しております。お忙しい中にもかかわらず、わかりやすく、丁寧に説明して下さるので不安な気持ちが癒されます。」というご意見をいただきました。

この度は、お褒めの言葉をいただき誠にありがとうございます。頂いたお言葉は、職員一同で嬉しく受け止めさせていただきます。いただきました言葉に満足せぬよう、今後も患者さんや利用者の方に満足いただける施設環境、療養環境の整備に努めて参ります。今後とも何かございましたら、率直なご意見をいただければ幸いです。貴重なご意見ありがとうございました。

### 「病棟職員の対応」に係るご意見について

「病棟の職員の所作や気配りが不十分」「挨拶や対応が悪い」というご意見をいただきお詫び申し上げます。

この度は、このようなご指摘をいただくことになり誠に申し訳ございません。ご指摘の件につきましては、真摯に受け止め、いただいたご意見につきましては、全ての看護師で共有し、病棟等における対応に関する指導強化に努めてまいります。今後、同様なことがございましたら、病棟課長や主任に一声掛けいただければ、直接指導もできますのでご遠慮なくお声掛けいただきますようお願い申し上げます。今回は貴重なご意見ありがとうございました。



# 佐世保中央病院 外来診療担当表 1

◎は新患のみ、○は新患・再診、□は再診のみ

平成29年10月

科名	役職	氏名	月		火		水		木		金		火	水	木	金	
			午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後					
呼吸器	診療部長	副島 佳文			○	○	◎										
	副部長	小林 繁															
内分泌	非常勤	宇佐 俊郎															
	医	安部 恵代							第2週								
腎臓内科	医	上桑 将史		◎													
	副院長	久原 拓哉			○												
神経内科	副院長	竹尾 剛					◎										
	非常勤	中村 龍文						隔週									
リウマチ膠原病センター	臨床研修研究統括部長	植木 幸孝															
	センター長	寺田 馨															
糖尿病センター	部長	荒牧 俊幸															
	医員	辻 良香															
消化器内視鏡センター	医員	来留島 喜太															
	非常勤	一瀬 邦弘															
泌尿器	非常勤	岩本 直樹															
	センター長	松本 一成															
糖尿病センター	医員	明島 淳也		◎													
	非常勤	徳満 純一															
消化器内視鏡センター	理事	魚谷 茂雄															
	副院長	富永 雅也															
眼科	診療部長	木下 昇															
	医	小田 英俊															
人工透析センター	非常勤	加茂 泰広															
	非常勤	吉村 映美															
眼科	非常勤	高木 裕子															
	非常勤	草場 麻里子															
眼科	副部長	竹島 史直															
	非常勤	和田 光代															
人工透析センター	医員	担当 医															
	非常勤	上桑 将史															
人工透析センター	非常勤	久原 拓哉															
	非常勤	林 和歌															

# 佐世保中央病院 外来診療担当表2 ◎は新患のみ、○は新患・再診、□は再診のみ

平成29年10月

科名	役職	氏名	月		火		水		木		金	
			午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
インターフェロン	副院長	木下昇		○								
ベースメーカー	院長	木崎嘉久		○								
	副院長	中尾功二郎		第2,4週								
乳腺	部長	碓秀樹					○					
	部長	佐々木伸文		○								○
ストーマ	部長	草場隆史				○						
	常勤	菅村洋治				○						
ステントグラフト	部長	中路俊				○						
下肢静脈瘤	担当医	担当医										
腹膜透析	医員	上条将史										
睡眠時無呼吸外来	非常勤	近藤英明				□						
認知症疾患医療センター	センター長	井手芳彦		○			○					□
緩和医療	名誉顧問	國崎忠臣		○			○					
一般健診	センター長	中尾治彦		○			○					○
	健康管理部長	寺園敏昭		○			○					○
健診産婦人科	部長	川内奈津美		○			○					○
	特別顧問	石丸忠之		○			○					○
乳がん検診	担当医	担当医		○			○					○

【受付時間】 8:30～11:30 13:30～16:30

【診療時間】 9:00～12:00 14:00～17:00

【予約専用番号】 すべての診療科において時間帯予約をとっております。  
受診希望の方は、事前にご連絡いただき予約をお取りください。

☞再診／紹介状のない方☞

☞紹介状のある方☞

**0800-7000-888** (コールセンター)

**0120-33-8293** (地域医療連携センター)

- 救急部は24時間体制です。
- 医師の出張等により休診する場合がございます。

土曜日は、休日診療体制とさせていただきます。

