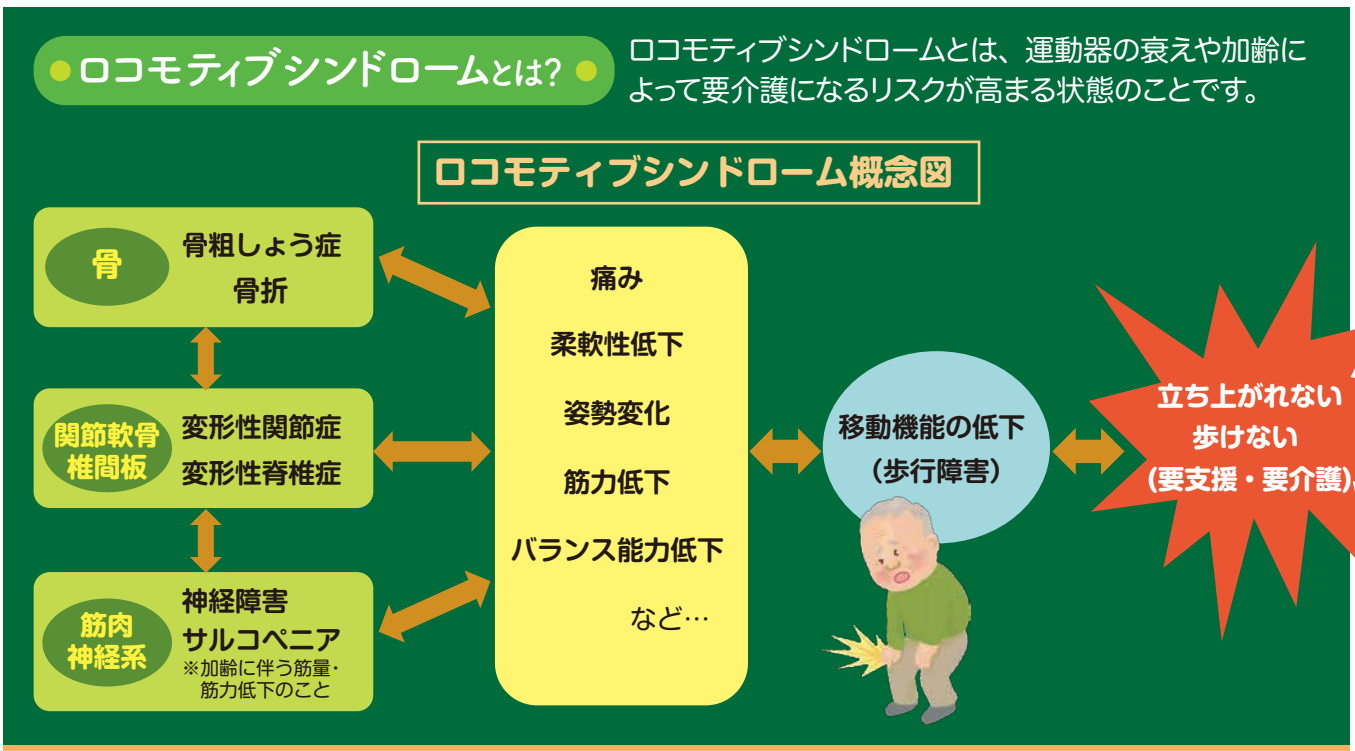




～ロコモティブシンドローム について知ろう!～



皆さんは「ロコモティブシンドローム」(通称:ロコモ)という言葉を知ったことはありますか? 今回は、最近注目を浴びている「ロコモティブシンドローム」についてご紹介します。



● ロコモ度チェック ●

- 片脚立ちで靴下が履けない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 横断歩道を青信号の間で渡りきれない
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度のものを買って帰るのが困難
- 掃除機掛けや布団の上げ下ろしが困難

**※1つでも該当した方は
ロコモの危険性あり!!**

● やってみよう! ロコモ予防トレーニング ●

～開眼片脚立ち～

- 片脚を5cmほど上げ、1分間キープ
- ※ふらつくようなら安定した物につかまってしまう
- 反対の足も同様に行う
- 左右で2分間、1日3回ほど行う

転倒、骨折予防のためにも
「開眼片脚立ち」
を試してみましょう!



※参考写真

※行う際は、転倒など安全面に十分お気をつけてください。

あなたのまちのお医者さん

たくま医院

長崎市深堀町3-285-3
TEL:095-871-3478

たくま医院は、深堀町の鍛冶町バス停から徒歩1分程度のところにあります。開院は1996年で、開院50周年に当たる今年の4月に新しい診療所がオープン。院内は明るくて広く、観葉植物やお花がたくさん飾られていて、リラックスできる雰囲気になっていました。2代目院長の詫摩先生は、在宅医療にも力を入れておられ、毎日6～7件の訪問診療をされています。また、在宅療養のサポートを行う医師のネットワーク『長崎在宅Dr.ネット』の副理事長としてもご活躍中です。趣味は、映画と漫画だそうで、映画の製作に関わったり、自身で4コマ漫画を描かれたりもされています。患者さんは内科疾患に限らず、外科や皮膚科・泌尿器科の疾患と様々。その人の生き方に合わせた診療を行うことをモットーに「診療科にこだわらず、困ったことがあれば何でも相談して下さい」と話されていました。外来や在宅診療で毎日お忙しい先生ですが、とても親切で温かな人柄の先生でした。



- 院長** 詫摩 和彦 先生
- 診療科目** 内科、呼吸器内科、消化器内科、小児科
- 診療時間** 月・火・水・木・金 / 9:00～12:00 14:00～18:00
土 / 9:00～12:00
- 休診日** 日・祝日

塚崎整形クリニック

長崎市東町1918-1
TEL:095-833-0018

塚崎整形クリニックは、長崎県営バス「普賢入り口」バス停より徒歩3分程度のところにあります。平成24年12月21日に院長の塚崎先生が開院され、平成27年には、クリニックの隣に通所リハビリテーション「楓」も開院されました。塚崎整形クリニックはMRIやDXA（骨密度測定装置）など医療機器が充実しているほか、理学療法士によるリハビリにも力を入れています。また、足底腱膜炎などの腱付着部炎に対しての体外衝撃波による治療も行っています。

「親切な対応」をモットーに診療を行っている塚崎先生は「可能な限り治療し、手術が必要になった場合は、適切な関連病院をご紹介します」とおっしゃっていました。休日は、趣味のゴルフや魚釣り、山登りをして過ごす先生は、気さくでとても優しく、院内は笑顔がたえない明るい雰囲気でした。

- 院長** 塚崎 智雄 先生
- 診療科目** 整形外科、リハビリテーション科
- 診療時間** 月・火・木・金 / 9:00～12:30 14:30～18:00
水・土 / 9:00～12:30
- 休診日** 日・祝日



お知らせ掲示板

7月27日 院内図書室『ひだまり』がオープン!!

7月27日、1階総合受付横に、院内図書室『ひだまり』がオープンしました！
一般図書の他、健康や予防医学に関する図書、児童書等約1,000冊を所蔵しています。
本の貸出も行っておりますので、来院された際は、気軽にお越しください!!



- 利用時間** 月～金曜日 9:00～16:00 (土曜日・日曜日・祝日・年末年始はお休み)
- 場所** 1階総合受付横
- 図書の種類** 一般図書 (写真集や闘病記、長崎関連の図書、健康、予防医学関係図書、児童書等 (約1,000冊))
- その他** インターネット利用可 (パソコン1台)

- 貸出方法**
 - 当院にご入院中の方** 貸出冊数：1回2冊まで、貸出期間：最大1週間
 - ご入院中以外の方** 貸出冊数：1回2冊まで、貸出期間：当日返却
- ※院外への持ち出しはご遠慮ください。



7月1日 診療棟が全面開院！ ～513床全て稼働を開始しました～

平成24年から建築を進めてきました新市立病院 (I期棟及びII期棟) が、平成28年5月末に全ての工事を終了し、平成28年7月1日に診療棟 (I期棟及びII期棟) の全面開院を迎えました！

全面開院により、513床全てが稼働を開始し、現在図のような病棟配置となっています。なお、駐車場の完成は、平成29年3月を予定しています。

平成28年7月1日からの 病棟配置



II期棟	
腎臓内科	泌尿器科
皮膚科	糖尿病代謝内科

北病棟	南病棟
	8F 結核病床 感染症病床 呼吸器 (内科・外科)
脳神経 (内科・外科)	7F 血液内科 臨床腫瘍科 整形外科
混合病棟	6F 消化器 (内科・外科)
心臓血管 (内科・外科) 呼吸器 (内科・外科) 耳鼻咽喉科	5F 心臓血管 (内科・外科)
小児科 (NICU, GCU) 乳腺・内分泌外科 消化器 (内科・外科) 形成外科 眼科	4F 産科・婦人科 消化器 (内科・外科) 乳腺・内分泌外科
	3F 集中治療病棟 救急救命病棟
	2F
	1F

病院理念と基本方針

われらが思い (病院理念)

患者さんとそのご家族から、職員とその家族から、そして地域から信頼され、愛される病院となります。

目標にむかって (基本方針)

- 思いやりの心を持ち、安全で質の高い医療を提供します。
- 地域に根ざすとともに、国際的視野をもった病院になります。
- 人間性豊かな医療人を育成し、医療の発展に貢献する研究を行います。
- みずから考え、やりがい、喜び、誇りをもてる環境を創ります。

患者さんの権利と責務

1. 患者さんへのお約束

- 全ての人の人格や価値観などが尊重されます。
- 医療者との相互の協力のもとで、公平で良質な治療を受けることができます。
- 治療に関して十分な説明と情報を得た上で、それを選択または拒否することができます。
- 他の医療者の意見を求めることができます。
- 自己の診療記録の開示を求めることができます。
- 基本的人権とプライバシーが守られます。

2. 患者さんに守っていただくこと

- 医療提供者に対し、自らの健康・疾病状況を正確に提供していただきます。
- 自らの健康・疾病を理解し、療養に努めていただきます。
- 他の患者や医療者の迷惑になる言動をしないよう配慮していただきます。
- 受けた医療に対し、医療費を遅滞なくお支払いいただきます。

長崎みなとメディカルセンター 市民病院 外来診療担当医一覧

受付時間
8:30~11:00

週間外来診察予定表

平成28年8月1日現在

診療科名	備考	月	火	水	木	金
呼吸器内科		須山 尚史 (再)	松尾 信子 (再)	澤井 豊光 (再)		澤井 豊光 (新)
		松尾 信子 (新)	吉岡寿麻子 (新)	須山 尚史 (新)		吉岡寿麻子 (再)
呼吸器外科			井上 啓爾	平原 正隆	井上 啓爾	
心臓血管内科		中嶋 寛 (新)	武藤 成紀 (再)	中嶋 寛 (再)	福嶋/真下	中嶋 寛 (新)
		布廣 龍也 (新)	黒部 昌也 (新)	古殿真之介 (新)	武藤 成紀 (新)	布廣 龍也 (再)
		末永 英隆 (不整脈・新)	第1第3火曜日 13:30~ ペースメーカー外来		黒部 昌也 (再)	古殿真之介 (再)
心臓血管カテーテル治療科			竹下 聡 (新)	竹下 聡 (新)		福嶋 理知 (午後新患)
心臓血管外科			橋詰 浩二		橋詰 浩二	
			嶋田/谷川		嶋田/谷川	
消化器内科		赤星 浩 (再)	本田 徹郎 (新)	赤星 浩 (新)	植原 亮平 (再)	植原 亮平 (新)
		市川 辰樹 (新)	市川 辰樹 *紹介のみ (再)	市川 辰樹 *紹介のみ (再)	市川 辰樹 (新)	本吉 康英 (再)
消化器外科		川原 大輔	鬼塚 伸也	原口 正史	伊藤信一郎	原口 正史
			野田 和雅			
糖尿病・代謝内科		鎌田 昭江 (連携枠の新患)		午後：鎌田昭江 専門外来	鎌田 昭江 (連携枠の新患)	
		渡部/有森 (新)	鎌田 昭江 (再)		渡部 太郎 (再)	有森 春香 (再)
血液内科		松尾 真稔 (新)		對馬 秀樹 (再)	對馬 秀樹 (新)	
					松尾 真稔 (再)	
脳神経内科		徳田 昌紘 (再)	六倉 和生 (新・要予約)	濱邊 順平 (新・要予約)	六倉 和生 (再)	徳田 昌紘 (新・要予約)
脳神経外科		陶山 一彦		陶山/伊木		山口 将
腎臓内科	新患	足立 美沙		山下 裕	山下 裕	梅根 隆介
	再診	山下 裕		足立 美沙	梅根 隆介	橋口麻夕子
心療内科・精神科		辻村 徹	辻村 徹	辻村 徹	辻村 徹	辻村 徹
緩和ケア外科		一瀬 浩郎		井上/一瀬		一瀬 浩郎
産科・婦人科	婦人科	小寺 宏平	中島 久良	福田 久信	小寺 宏平	中島 久良
	産科	井上 統夫	福田 久信	井上 統夫	谷川 (8:45~10:30) 福田 (10:30~)	谷川 輝美
乳腺・内分泌外科		南 恵樹	谷川 輝美	小寺 宏平	吉村秀一郎	福田 久信
小児科		得 雄一郎	楊井 章紀	中嶋 一寿	楊井 章紀	得 雄一郎
		渡邊 嘉章	明石 周爾	渡邊 嘉章	明石 周爾	中嶋 一寿
整形外科	新患	朝長 匡	青木 龍克	朝長 匡	飯岡 隆	池田倫太郎
	再診	池田倫太郎	飯岡 隆	池田倫太郎	朝長 匡	青木 龍克
形成外科	新・再	中野 基	長崎大学医師 受付(13:30~15:00)	長崎大学医師	中野 基	東 晃史
		東 晃史	中野 基 眼瞼下垂症外来 受付(13:30~15:00)	中野 基 乳房再建専門外来 (10:00~)	東 晃史 (~10:30)	
放射線科	胃腸透視		福田 俊夫		福田 俊夫	
	超音波	長山 拓希	福島 文	福田 俊夫	長山 拓希	福田 俊夫
	C T	福田・福島	長山 拓希	福島・長山	福田・福島	福田・長山
放射線治療	南 和徳	南 和徳	南 和徳	南 和徳	南 和徳	南 和徳
皮膚科	新患	東 江里夏	森寄 仁美	東 江里夏	森寄 仁美	
	再診	森寄 仁美	東 江里夏	森寄 仁美	東 江里夏	
泌尿器科	新患	竹原/荒木	渡辺 淳一	渡辺/竹原/荒木 受付(10:00まで)	竹原 浩介	渡辺/荒木
	再診	渡辺 淳一	竹原 浩介		渡辺 淳一	竹原 浩介
眼科		中須賀大二郎	中須賀大二郎	中須賀大二郎	中須賀大二郎	中須賀大二郎
耳鼻咽喉科	新患	岩永 哲	山口 仁平	岩永 哲		山口 仁平
	再診	山口 仁平	岩永 哲	山口 仁平		岩永 哲
臨床腫瘍科	午後から	峯 孝志 (再)		峯 孝志 (新)	峯 孝志 (再)	
救急科		小寺 厚志	小寺 厚志	小寺 厚志	小寺 厚志	小寺 厚志
国際外来	新・再				鬼塚 伸也	

※第1~第4土曜日は、マーメイド外来(女性専用外来)を完全予約制で行っています。

外来診療案内

● 診療時間 8:45~17:30

● 受付時間 8:30~11:00

● 休診日 土曜日、日曜日、祝日、
年末年始

※救急の患者様やご予約の患者様は上記
時間外でもご対応させていただきます
ので、よろしくお願いたします。

面会時間

● 一般病棟 平日/13:00~20:00
休診日/11:00~20:00

● 小児科病棟 平日/13:00~20:00
休診日/11:00~20:00
(NICUは全日13:00~20:00)

● 3階病棟 (集中治療室) 全日/11:00~12:00
15:00~16:00
18:00~19:00

発行・編集

市民病院広報委員会

お問い合わせ

企画総務課 広報係
095-822-3251
(代表)