

オンライン面会で、 家族の「絆」を支えたい

コロナ禍により面会をお断りさせていただいている中、当院では、双方の声が聴けて、顔の見えるオンライン面会を行っています。私が担当したある日のオンライン面会で、家族の「絆」を感じるエピソードがありました。

患者さんは、入院されてから症状が改善せず約半年後に永眠されました。その間、娘さんと息子さんは毎週オンライン面会に来院されていました。私がオンライン面会担当のある日、接続準備をしていると、2人の会話が耳に入ってきました。

「この前久しぶりにひとりランチをしたよ。その時隣のテーブルに私たちと同じ年くらいの親子が仲良くご飯を食べてて…。それを見たらもう胸がいっぱいになって…涙が止まらなくてご飯食べられなかったよ」



オンライン面会 担当スタッフ

「あ、でも心配せんで、その後完食したけん」

黙って準備を続けていましたが、2年前95歳の母を亡くした私はジーンときて涙が溢れました。

コロナ禍で面会ができない状況が続いており、患者さんはもちろん、家族の思いはどんなに辛いものかと再認識しました。微力ではありますが、今後もオンライン面会担当者として家族の絆を支えていくことができればと強く思いました。

※オンライン面会の待ち時間には、接続や動作確認のためスタッフが在室しています。

INFORMATION

お知らせ掲示板

広報誌をリニューアルしました！

患者さん・住民の方向けの広報誌「みなとメディカル便り」は、今回号から「みんなのみなと」にリニューアルしました。タイトルには、航海の途中で船が港に立ち寄るように、皆様にとって安らぎや活力となるような情報をお届けしたいという思いが込められており、ロゴは波のかたちと人とのつながりを、表紙は海をイメージしたデザインになっています。読んでいてホッと笑顔になれて、ためになる情報をお届けしたいと思いますので、ご家族やご友人と一緒にゆっくりと読んでいただければ嬉しいです。



受診のご案内

〔診療時間〕 8:45～17:00

〔受付時間〕 予約のある方 予約時間にあわせてお越しください。
予約のない方 月曜～金曜 8:30～11:00

〔休診日〕 日曜／祝日／年末年始

※救急は随時受け入れています。

- ・初診で紹介状をお持ちでない方は、選定療養費として別途5,000円をいただきます。
- ・再診予約時間の変更は、平日の14時～16時にお電話ください。（お電話口で診療科をお伝えください。）
- ・正面玄関は8時から開錠します。
- ・外来診療担当医表はHPに掲載しています。



外来診療担当医表

面会のご案内

- ・現在、新型コロナウイルス感染症対策として、原則として面会をお断りさせていただいております。
- ・入院患者さんへの荷物のお預かりは、1階面会受付へお尋ねください。（荷物受渡対応時間：平日・土日祝 13時～17時、原則週2回まで）

電話でのお問い合わせ 095-822-3251（代表）



発行・編集

長崎みなとメディカルセンター 総務課 広報担当

01
2021/10



長崎みなとメディカルセンターのスローガン

「いのちの、みなと。」

航路における「みなと」は、疲れた時に帰ってこられる場所、ひと息つける場所。

長崎みなとメディカルセンターは、長崎の医療において、文字通り皆さんの「いのちの、みなと。」となることを目指しています。



脳卒中は時間との勝負

～知っておくべき3つのサイン～

脳卒中とは、脳の血管が破れるか詰まるかして、脳の神経細胞が障害される病気です。

脳卒中にならないためには、禁煙や節度ある飲酒、運動不足の解消、体重管理といった生活習慣の見直しと、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの危険因子があればそれをしっかり管理することが重要です。もし脳卒中になってしまった場合には、急いで病院を受診して治療を受ければ、回復する可能性が高くなります。脳卒中を疑う症状を知っておけば、いざという時に落ち着いて行動ができます。

脳卒中かもしれないと思ったら、「顔」「腕」「言葉」の3つに注目して、次の簡単なテストを行うことをおすすめします。

MEDICAL
HOTLINE

診療ホットライン

こんな事にはご用心！

1. 顔 のテスト

「イー」と口で笑顔を作らせると、顔のどちらか片側が下がる（顔がゆがむ）



2. 腕 のテスト

両腕を上げて前に伸ばすと、どちらか片側に力が入らず下がってくる



3. 言葉 のテスト

ろれつが回らずいつも通りにしゃべれない



脳卒中の治療は時間との勝負です。3つの症状のうち1つでもあてはまれば、できる限り早く専門医療機関を受診しましょう。

〔脳神経内科 主任診療部長 六倉和生〕

教えて！先生

すこやか広場

【薬問答】



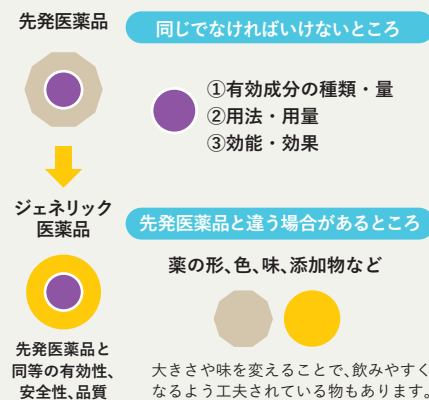
Q お薬手帳は持ったほうがいいですか？

A お薬手帳を活用すると医薬品の重複投与や飲み合わせのリスクを減らせます。また、スマートフォンのアプリの電子お薬手帳（※）が普及しています。普段から携帯しておく、旅先などで具合が悪くなった時や災害時でも医薬品の内容を正確に伝えられるため、より安全に治療が受けられます。

※電子お薬手帳は、日本薬剤師会推奨の「eお薬手帳」があります。詳しくはかかりつけ薬局でお尋ねください。

Q ジェネリック医薬品の効き目は同じですか？

A ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同一の有効成分を同一量含有しており、有効性や安全性について基本的に違いはありません。先発医薬品と治療学的に「同等」であり、先発医薬品と代替可能な医薬品であることを厚生労働大臣が承認したもののだけがジェネリック医薬品として供給されています。



Q 食前、食間、食後っていつのことですか？

A 服用時間の目安は以下のとおりです。

食前：食事の 30 分前
食間：食事と食事の間、食事を終えてから約 2 時間後
食後：食事が終わって 30 分以内



松元クリニック 院長
松元 定次 先生

■プロフィール

平成 11 年開業。長崎大学病院（移植・消化器外科）で、全身管理を含めた外科学を学んだのち地域に根ざした医療を志し 7 年間程内科臨床を研修、臨床内科認定医を取得。

■趣味

趣味は車のドライブで、特に山道など曲がりくねった道のドライブが好みます。

診療科目：内科・消化器内科・外科・
肛門外科・リハビリテーション科
住所：〒850-0842 長崎県長崎市新地町 1-5
電話番号：095-811-1035
診療時間・休診日
午前 9:00-13:00（日曜休診）
午後 14:30-18:00（土日休診）

あなたのまちのお医者さん

いつも患者さんの身近にいて、患者さんが何でも気軽に相談でき、患者さんに寄り添う、地域の「まち医者」であることを心がけています。

■医院の特徴

生活習慣に伴う高血圧・脂質代謝異常・糖尿病や消化器病などから外傷・熱傷、感冒の他、骨粗しょう症・肩こり・頭痛・腰痛・神経痛といった皆さんの日常にありがちな病気の方を診察しています。病気やけが等の初期医療と慢性疾患の方々の「かかりつけ医」としての医療を担当しています。また、患者さんの病状に応じて専門科の他の医療機関や高次医療機関へ患者さんの誘導・紹介を行っています。

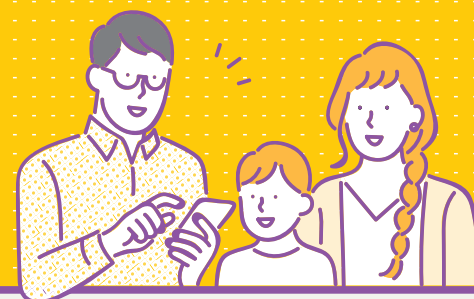


みなとメディカルの台所、 厨房に潜入！

厨房の朝は早く、3:00 から朝食の準備が始まります。病態や年齢に合わせた食事を準備するため、1 度に何種類ものメニューを作ります。1 回に作る食事の数は、多い時で 350 食ほど。これらを約 40 名のスタッフが力を合わせて作っています。朝食を作ったら、昼食、それが終われば夕食。もちろん衛生管理もしっかり行いながらの作業なので気を抜けません。夕食の食器を洗い終わるのは 22:00 頃。毎日バタバタですが、美味しく食べてもらえるように頑張っています。

〔栄養管理部〕

季節の知恵袋



お子さんのスマホ時間に注意！

近視の発症が目の病気に繋がる？

外出自粛が続き、家で過ごす時間が多くなっていますが、お子さんがスマホやタブレットを使う時間も増えていませんか？手元を見る時間が増えると、ピントを手元に合わせようと目に負担がかかり、結果として近視を発症する可能性が高くなります。近視になると将来的に白内障や緑内障、網膜剥離などの病気になるリスクが高くなることがわかっています。

太陽の下で遊ぶ習慣を！

では、近視の発症を予防するには、どうしたらいいのでしょうか。特に小さいお子さんは注意が必要で、テレビ、ゲーム機器、スマホなどを使う“スクリーンタイム”は、2 歳未満では推奨されず、2～4 歳では 1 日 1 時間までとされています。5 歳以上でも手元の作業が増えるほど近視のリスクが高まります。目から 30cm 以上離し、30 分作業したら 30 秒遠くを見るなど、目に負担をかけない工夫をしましょう。さらに、1 日 2 時間程度は屋外にでて太陽の光を浴びることで、近視を抑制できることもわかっています。直射日光を浴びる必要はなく、建物や木の陰の明るさで十分です。紫外線対策をしっかりとした上で、外で遊ぶ習慣をつけましょう。

〔眼科 医師 小野大地〕