

声かけで心を笑顔に

私たち医事業務を担当するニチイ学館は、毎日たくさんのお客様へ受付や案内、会計、文書受付などで携わらせていただいておりますが、コロナ禍ということも重なり不安や心配も多く、様々な事情を抱え受診される様子を拝見します。

先日、車いすで来院されたお客様の体調が優れない様子でした。受付待ちの間、お声かけさせていただきました。付き添いの奥様から「調子が悪く、このまま入院になるかもしれない。病院や施設に入ってしまうとコロナ禍で面会制限がかかり自由に会えなくなる、傍にいてもできなくなる、最後まで自宅で共に過ごしたい。」というお気持ちを伺いました。

奥様は少しお疲れの様子でしたが、話されていく中で表情が和らぎ、笑顔を見せてくださいました。ご家族として最後まで患者様を支えたいという決意とご家族

の強い絆、思いやりの心を感じて胸が熱くなるとともに、患者様への声掛けや寄り添う姿勢の大切さを改めて実感した場面でした。

私たちが治療に直接的に関わることはありませんが、お声かけすることでご家族の不安を分かち合い、少しでも心のサポートができるよう心がけて対応いたしております。

私たちが関わる時間はほんの少しですが、これからも、患者様や患者様を支えるご家族様の力になれるよう、心に安らぎを与えられる存在でありたいです。



8時30分の受付開始に合わせて患者さんにご挨拶をしています。

[ニチイ学館
(受付、案内、医事業務委託)]

INFORMATION

お知らせ掲示板

病院食の食器をリニューアル

入院患者さんの食事の満足度向上に向けたワーキンググループでの提案をもとに、汁椀と湯呑みのデザインをリニューアルします。見た目からも食事をより楽しんでもらいたいと、明るい色味の食器を採用しています。入院中の食事の時間が少しでも楽しいひとときとなれば幸いです。



◀写真はひな祭りの行事食です。

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〕 土曜／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。

※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

04
2022/04



マスク着用に関連した皮膚症状

～知っておくべき4つのポイント～

不織布マスクは高い飛沫防止効果があり、新型コロナウイルス感染症の予防には欠かせません。一方、マスク着用に関連して起きる皮膚症状(痒みやヒリヒリなどの不快感、顔の赤みやぶつぶつなどの発疹、にきびなど)に悩む人も増えてきています。これらの症状の主な原因には、マスク着用による刺激や摩擦、着用部の蒸れ・温度上昇が関係しています。健康な皮膚はバリア機能により外的刺激から肌を守っていますが、マスクによる摩擦や蒸れは皮膚のバリア機能を低下させ、肌荒れや炎症を引き起こします。



MEDICAL
HOTLINE

診療ホットライン

こんな時には「用心」!

今回、皮膚トラブルの予防策として4つのポイントをご紹介します。

感染症対策を行いつつマスクの刺激を避けて、まだまだ続きそうなWithマスク生活を乗り切りましょう。

皮膚症状の予防法

1. 顔に合ったサイズのマスクを選び、顎の下まで伸ばし、鼻の周囲や左右の頬部に隙間ができないように整える。
2. マスクを外したら汗や余分な皮脂をやさしく洗い落とし、肌質によっては保湿剤でスキンケアする。
3. アトピー性皮膚炎や脂漏性皮膚炎、にきびなど既存の皮膚疾患がある場合は症状がひどくなることがあるので、早めに治療しておく。
4. 長時間のマスクの装着(6時間以上)を避ける。

マスクを外す時は、3密回避、大声で話さない等の感染対策にご留意ください。



〔皮膚科 主任診療部長 東 江里夏〕

教えて!先生 すこやか 広場

〔放射線検査機器〕



X線写真撮影

X線を用いて人体を透かした写真を撮影します。X線は物質に当たると吸収されてしまう性質があるため、通過する場所によってフィルムまで届くX線の量に差が生まれ、その吸収の差が写真に表現されています。骨は白く、肺など空気の多い臓器は黒く写ります。肺の中で炎症が起きると白く写ります。



Q かかりつけの先生に「写真を撮ってきて!」と言われて検査に来たけど、立ったまますぐ終わる検査と、台に上がってする検査が2種類、何がどう違うの?

MRI

MAGNETIC RESONANCE IMAGING : 磁気共振写真

強い磁場の中に入った状態で電磁波を体に当てると体の中の原子が信号を出します。その信号を受信して体内のどこにどれだけの物質があるかを判断します。これがCT検査との最大の違いです。MRI装置では体内の物質が正確に区別できるので精密検査によく用いられます。



A それは、X線写真撮影、X線CT検査、MRI検査ですね!



1つはむちゃ、やかましかよね!

やかましか検査は、「MRI」です。



CT

COMPUTED TOMOGRAPHY : コンピューター断層撮影

X線CTとも言い、X線を発生する機械と受信する機械が対になっており、体の周りをらせん状にぐるりぐると回って収集したデータを計算して画像が出来ます。



〔放射線部 技師長 水野 了亮〕

あなたのまちのお医者さん



ちひろ内科クリニック 院長
土屋 知洋 先生

■開業

2000年4月に開業しました。開業して21年が経ちます。

■趣味

美味しいものを食べることや美しい景色を観ること、知らないところを散歩するのが好きです。森林浴も好きで、時々山歩きもしています。コロナ禍で今は出来ませんが、友人とわいわいガヤガヤするのが一番のストレス発散かも。

■医院の特徴

消化器内科が専門です。院長(わたし)含め、スタッフ全員女性で、胃カメラ検査や大腸内視鏡検査など、女性も安心して受けられることも特徴です。

■患者さんについて

女性の患者さんが多いですが、老若男女を問わず来て下さっています。

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00-12:00	○	○	○	○	○	○
14:30-17:30	○	○	-	○	○	-

休診日：水曜午後、土曜午後、日曜、祝日
診療科目：内科、消化器内科
住所：〒850-0022 長崎市馬町47番1号3F
電話番号：095-828-0118



フレッシュナース活躍中!

新人看護師の1日に密着

YouTubeで
動画配信中!



当院に入職した新人看護師は、新人看護職員研修プログラムや、日々の看護を先輩看護師とペアになり実践することで成長していきます。また、看護部だけでなく病院全体で新人看護師を育てています。初めは業務に慣れることで精一杯でも、毎日の実践の積み重ねを経て、自分で考えて行動できるようになり、やがて少しずつ先輩達の手を離れていきます。これからも患者さんとの関わりを大切に、成長し続けていくことを期待しています。日々奮闘するひよこナースを、皆さまにも温かく見守っていただけると嬉しいです。

〔看護部 教育担当〕

季節の知恵袋



変化の春

心すこやかに過ごすコツ

皆さん、年度替わりのこの時期は「ソワソワ」「ザワザワ」と感じたことはありませんか? 卒業や引っ越し、退職などのライフイベントで生活環境に変化があったり、冬から春に向けて寒暖差が大きくなったりと、3月~4月にかけては様々な“変化”が起こる時期でもあります。そのため、気持ちが落ち着かないだけでなく、自律神経も交感神経が優位な状況が続きやすく、心も体も不安定になりやすくなります。

ライフイベントの変化による気持ちの落ち込みや自律神経の乱れを強く感じると、私たちは“心理的視野狭窄”といって、トンネルの中に迷い込んでしまったように、よくない考えばかりに行き着いてしまうこともあります。もし、そのような思考にはまり込んだ時は、次のようなコツで楽になることもありますので、試してみてください。



- ・家族や友人に相談してみる
- ・食欲がない時は、朝ご飯だけでも食べてみる
- ・湯船にしっかり浸かる
- ・ウォーキングやストレッチに時間をかけてみる

それでも、気持ちが晴れない、眠れない、食欲がないという状況が2週間以上続く場合は、お近くのかかりつけ医に相談してみましょう。

〔リハビリテーション部 臨床心理士・公認心理師 大野 委子〕