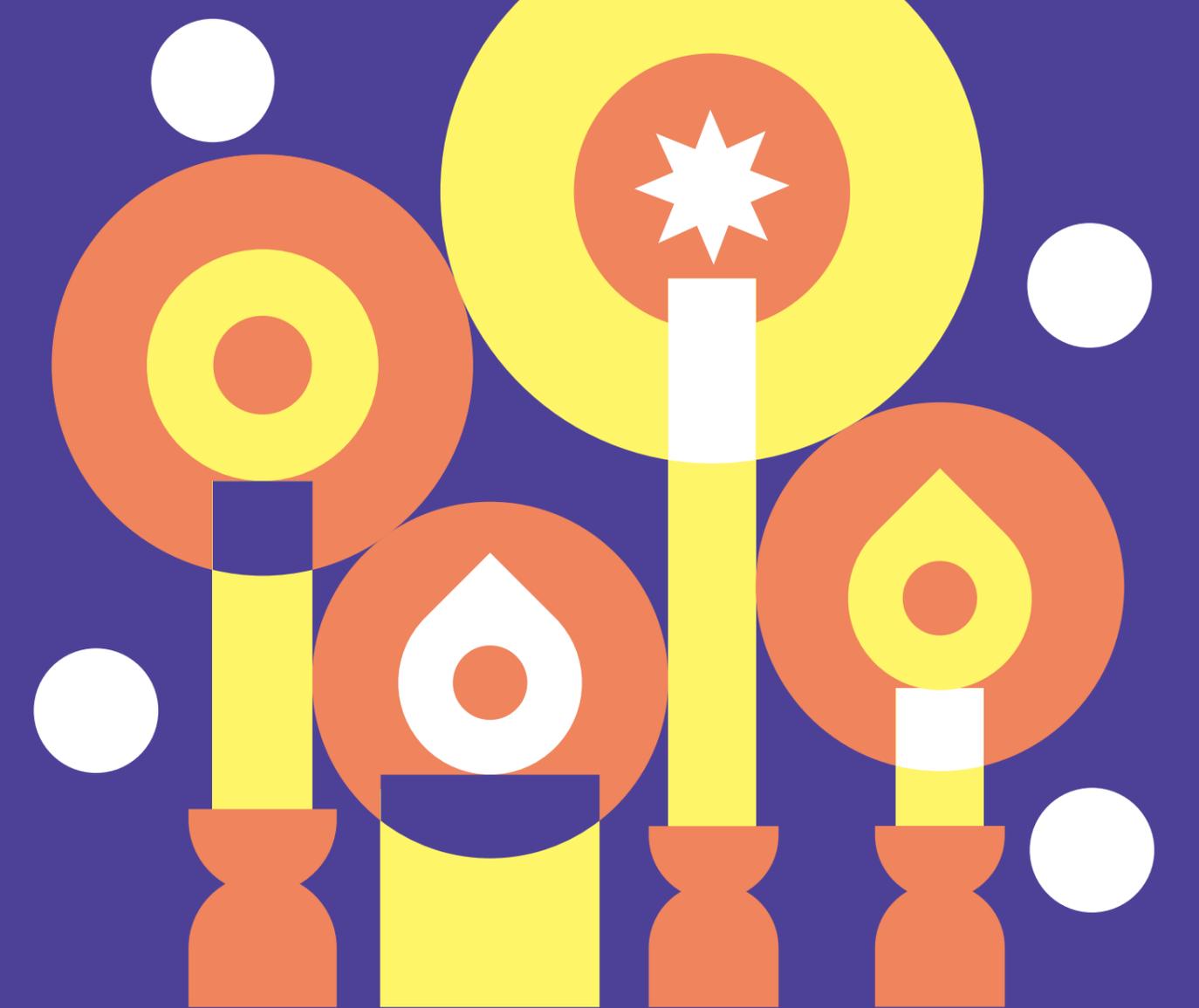


15
2024/12



TOPICS

冬場の健康管理について
注意点と予防策



患者さんにご家族の思いに寄り添う
～面会受付～

2021年以降、新型コロナウイルス感染症対策として入院患者さんとの面会時間や対象者を一部制限させて頂いております。患者さん・ご家族の皆様には長い間ご不便をおかけしております。

患者さんにご家族がスムーズに面会できるよう、面会受付職員がサポートさせていただいております。中には家族が当院に入院していたという職員もいます。面会終わりに病棟入口で名残惜しそうに「またね」と言い合っているお姿、長期間意識が戻らなかった患者さんの面会に毎日来られていたご家族の方が「意識が戻ったよ!」と笑顔で伝えてくださったお姿、年齢制限



により直接面会できないお孫さんが、おじいさまやおばあさまへ敬老の日の似顔絵や手紙を書いて親御さんに預けるお姿。面会受付職員は日々、入院患者さんやご家族の皆様の気持ちに寄り添い、見守っています。

新型コロナウイルスは完全に消滅したわけではなく、未だに感染者が発生しています。このような面会制限が1日でも早く解除できるよう、私達も感染対策に努めるとともに、引き続き患者さんや家族の皆様をサポートができるよう尽力いたします。

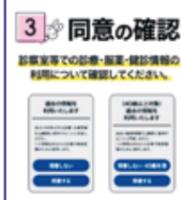
INFORMATION

お知らせ掲示板

「マイナ保険証」の登録をお願いします



現行の健康保険証は、令和6年12月2日から発行されなくなります。「マイナ保険証」の利用登録は、マイナンバーカードを当院1階総合受付までご持参いただくか、マイナポータルでもお手続き可能です。ご不明な点等ございましたら、スタッフまでお声かけください。



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7,700円(税込)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。右のQRコードからご覧ください。



面会のご案内

[面会時間] 14:00～17:00(1日1回30分まで)
[人数] 2名様まで
[その他] 院内ではマスク着用をお願いします

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

子宮頸がんは、 予防できるがんです

一次予防として、性交経験前のHPVワクチン接種、二次予防として、20歳以上で2年に1回のがん検診を受けましょう。

HPVワクチンの定期接種の対象年齢(小学6年生から高校1年生相当)の間に接種機会を逃した方は、**キャッチアップ接種**ができます。

キャッチアップ接種の対象は、1997年4月2日～2008年4月1日生まれの方かつ過去にHPVワクチンの接種を合計3回受けていない方で、締め切りは 2025年3月末までとされていましたが、厚生労働省は、需要が大幅に増加し希望者が無料期間内に接種を完了できないことが懸念されるため、**無料期間を1年間延長**することにしました。

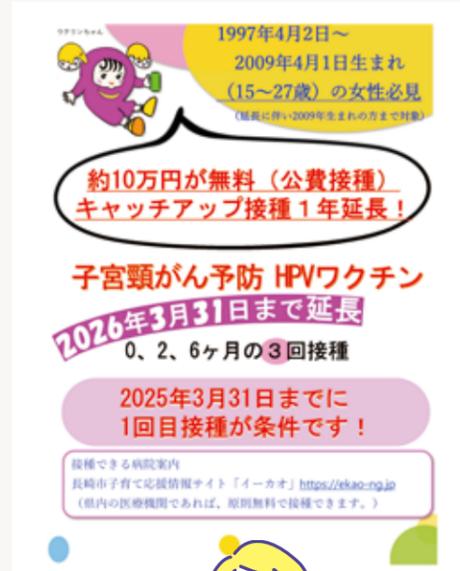
それに伴い2009年4月1日生まれまでの女性も対象となりました。ただし条件として、**当初期限の2025年3月31日までに少なくとも1回接種を受けた方が対象**となります。ぜひこの機会にHPVワクチンを接種しましょう。

MEDICAL
HOTLINE

診療ホットライン

無料接種期間、延長!

また、定期接種対象となる小学校6年～高校1年相当の女の子は、ぜひHPVワクチン接種を受けましょう。



1997年4月2日～
2009年4月1日生まれ
(15～27歳)の女性必見
(既婚に限り、2009年生まれの方まで対象)

**約10万円が無料(公費接種)
キャッチアップ接種1年延長!**

子宮頸がん予防 HPVワクチン
2026年3月31日まで延長
0、2、6ヶ月の**3回接種**

**2025年3月31日までに
1回目接種が条件です!**

接種できる病院案内
長崎子育て応援情報サイト「イーカオ」<https://zekeo.nagasaki.jp>
(県内の医療機関であれば、原則無料で接種できます。)



[副院長 兼 産科・婦人科 診療科長 小寺 宏平]



あなたのまちの お医者さん

医療法人 鶴泉会 牟田産婦人科
牟田 邦夫 先生

■基本情報

診療科：産科・婦人科

[診療時間]	月	火	水	木	金	土
9:00-13:00	○	○	○	○	○	○
14:00-19:00	○	○	○	×	○	×

休診：木曜日午後、土曜日午後、日曜日、祝日

〒850-0852 長崎市万屋町6番32号
TEL:095-823-7148

[駐車場]

隣接の「山一パーキング」をご利用下さい。
駐車サービス券を差上げますので、受付に駐車券をご提示ください。

[長崎電鉄]

思案橋、観光通り、西浜町、賑橋電停より
それぞれ徒歩5分

[長崎バスおよび長崎県営バス]

中央橋あるいは浜の町バス停より徒歩5分

■病院の特徴

～あなたがあなたらしく生きるために、女性のためのホームドクターを目指して～

子宮がん検診をはじめ、性感染症検査や生理不順の相談、思春期～更年期の相談、プライダルチェックなどを行うにあたり、患者さん一人ひとりのお悩みについて時間をかけて十分にお話・説明をし、納得していただくというインフォームドコンセントを大切にしています。

ホームページでは、女性の身体のお悩みや気になる症状の「セルフチェック」ができるページもあります。気になる症状のある方はぜひチェックしてみてください。



院内探検隊!
“もしもの時”に備えて...

備蓄倉庫を探検!



フードバンクへ食品を提供している様子

当院は災害拠点病院として「災害発生時に、災害医療を行う病院を支援する」役割を担っており、その内の一つに「飲食物の備蓄」があります。

地下1階備蓄倉庫では、災害発生時に備え3日分の飲用水、食料(アルファ米、レトルト食品等)を備蓄しています。年1回開催の災害訓練では実際に調理・炊出しを行うなど、本番想定の実践を実施しています。賞味期限が近い食料はフードバンクへ寄付を行い、フードロス軽減に努めています。

当院は、災害拠点病院(地域災害医療センター)及び長崎 DMAT 指定病院です。(病院公式ホームページ) ▶



季節の知恵袋

冬の乾燥肌対策と保湿ケア

保湿ケアでうるおいを与える

入浴・洗顔後はタオルで軽く抑えるように水分を拭きとった後、すぐに保湿剤を使用しましょう。

ヒアルロン酸やセラミド、グリセリン、へパリン類似物質などの保湿成分が含まれたクリームやローションがおすすめです。

外的刺激から肌を守る

乾燥肌は敏感になっている場合が多くありますので、出来るだけ肌に優しい成分のものを選択し、刺激を避けることが重要です。過剰な洗顔や熱いお湯は、皮脂を除去し過ぎてしまうため、ぬるま湯を使用し、低刺激の洗顔剤で優しく洗うことがポイントです。

食べ物で栄養補給・こまめに水分補給

肌の保湿に効果がある次の食品を意識して摂取しましょう。

栄養素	効果	栄養素が 取れる食品
必須脂肪酸(人間の体内で生成できない脂肪酸)	生命活動の重要なエネルギー源として使われるほか、細胞膜やホルモンなどを構成するための要素	魚や植物に含まれる油
ビタミンE	抗酸化作用	アーモンド、アボカドなど
ビタミンC	肌の修復作用や弾力を保つ作用	キウイ、イチゴ、柑橘類、ブロッコリーなど
亜鉛	皮膚の新陳代謝促進作用や炎症抑制効果	牡蠣、栗、かぼちゃの種など
ビタミンA	皮膚の再生を促す、乾燥や肌荒れ予防	レバー、うなぎ、卵など

また、こまめな水分補給をすることで体全体の水分バランスを保持しながら、皮膚の乾燥を防ぐことができます。

[皮膚科 診療科長 東 江里夏]



教えて!先生 すこやか 広場

[冬の生活]



Q 冬の生活習慣で注意すべき点は?

A 寒さで筋肉が硬くなってもバランスを崩さないよう、日頃からウォーキングやストレッチを行う習慣をもつことが大切です。

屋内では暖房機器の電気コードに引っかかって転倒する恐れがあります。電気コードを露出させない配置環境を作りましょう。

屋外では路面凍結による転倒も増えます。外出時に路面凍結している場合には、小さな歩幅で歩くこと、路面に足の裏全体をつけること、地面に垂直に踏み出し体の重心をやや前にすることを意識して歩きましょう。

Q 冬場は転倒のリスクが上がりますか?

A たとえば冬場の外出は、暖かい部屋から寒い場所へと急激な温度変化の影響で筋肉が硬くなり、体のバランスが崩れやすくなると言われています。このことにより、夏場よりも転倒リスクが上がると言われています。



[理学療法士 白木 剛志]