



長崎県対馬いづはら病院

第3号

〈発行日〉

平成26年
6月15日

広報

いしやね

地域版



目次

院長挨拶	2
健康講話のご案内	3
診療担当予定表	4
特別診療予定表	5
糖尿病教室のご案内	6

特定健診について	7
健康広場	8・9
ふれあいフェスタ フォト集	10・11
奨学金のご案内	12

院長挨拶



長崎県対馬いづはら病院は、対馬の基幹病院として、島内の1次から2.5次の医療を担い、島内の他病院や診療所への定期的な診療応援も行なっております。医療のみではなく、対馬の保健活動および介護・福祉活動を積極的に展開しています。

脳外科疾患をはじめとして島内では対応困難な救急疾患は、画像伝送システムとヘリコプター搬送を駆使して、長崎医療センターを主体に福岡和白病院の協力も得て、迅速な島外患者搬送を行なっております。

長崎大学や福岡大学医学生の実習、多くの初期臨床研修管理型病院研修医の地域研修ならびに内科・外科選択研修など、医学生や研修医の指導にも取り組んでおります。

皆様に、現在勤務している医師の紹介ならびに当院の現況をお知らせいたします。

地域医療の主体は皆様でございます。皆様の健康を守るためにも、特定健診やがん検診の受診を強くお勧めします。

職域・地域での健康講話や健康相談のご希望があれば、時間の許す限り、出向きたいと考えております。代表者の方々は、ぜひ当院にご連絡ください。

今年度は、交流センターにおいて健康講和（次ページ参照）を行い、新病院の紹介もさせていただきます。多くの皆様にご参加いただき、ご意見も伺いたいと存じます。

当院は、皆様のご意見も頂きながら、もっともっと地域に密着した病院をめざします。

対馬いづはら病院 院長 川上 眞寿弘(内科)

新規採用医師紹介



内科

イグチ ハジメ
井口 創



内科

オオイシ ユウジ
大石 祐嗣



外科

カンダ サトシ
神田 聡



整形外科

ドイ ケンイチロウ
土肥 憲一郎



小児科

ドイ ノゾミ
土肥 望



外科

ミジン トウマ
見陣 冬馬



小児科

ヤマダ コウヘイ
山田 幸平



精神科

ヨシトミ ユウスケ
吉富 祐輔

平成26年度 健康講話計画表

対馬市交流センターにおいて、健康講話を行います。

日程については、年間スケジュールを組んでおりますが、諸事情により変更になる可能性があります。

病院内・交流センターへ事前に開催案内のポスターを掲示予定ですので、ご参照ください。

参加費は無料となっております。

また、新病院についてのご紹介も行う予定です。

皆様のご参加、お待ちしております。

会場

対馬市交流センター
3階 会議室

時間

19:00～

参加費
無料



《第1回》平成26年7月23日(水)

『認知症について』

講師：いづはら病院 院長 川上 眞寿弘

《第2回》平成26年9月11日(木)

『糖尿病について』

講師：いづはら病院 院長 川上 眞寿弘



※第3回以降は、決定次第ご案内させていただきます。

診療担当表



- 眼 科…月2回水曜日休診
- 耳鼻科…第1火曜日休診
- その他、休診となる場合がありますので、病院の方へお問い合わせください。

	月	火	水	木	金
総 合	桑 野 梶 野 永 安	井 口 津 田 【整】永田	白 川 桑 野 見 陣	井 口 見 陣 大 石	大 石 ①③⑤見陣 ②④ 津田
外 科(予約)	休 診	永 安	糸 瀬	神 田	休 診
内科5(予約)	井 口	白 川	川 上	白 川	桑 野
内科6(予約)	白 川	梶 野	梶 野	梶 野	白 川
内 科 15	川 上	休 診	休 診	休 診	休 診
整形7(予約)	土肥(憲)	土肥(憲)	里 村	永 田	里 村
整形8(新患)	永 田	里 村	土肥(憲)	土肥(憲)	永 田
小 児	山 田 土肥(望)	小 川 土肥(望)	小 川 山 田	小 川 土肥(望)	山 田 土肥(望)
眼 科	川 端	川 端	①③⑤川端 ②④ 休診	川 端	川 端
耳 鼻 科	山口(勉) ③長大応援	②④⑤山口(勉) ①休診 ③長大	山口(勉)	山口(勉)	山口(勉)
精 神 科	長 田 吉 富	①③④⑤長田 ①③吉富/②応援	①②④⑤長田 ①②③吉富	①②④⑤長田 吉 富	長 田 吉 富
婦 人 科 産 科	山内(祐) 原	山口(純) 山内(祐)	原 山口(純)	山口(純) ①②⑤原 ③④山内(祐)	山内(祐) 原

①…第1〇曜日 ②…第2〇曜日 ③…第3〇曜日 ④…第4〇曜日 ⑤…第5〇曜日

※各科診療受付時間は午前11時までとなっております。

※午後2時からの一般診療は、診察科・医師は指定できません(午後診療担当の医師になります)ので、ご了承ください。また受診前に一度お電話ください。

特診予定表



●日程は変更となる恐れがありますので、
ご受診を希望される場合は、事前に病院
の方へご確認ください。

(受付時間)	月	火	水	木	金	土
皮膚科 (8:30~11:00)			第4			
脳外科 (8:30~15:00)					第2	
神経内科 8:30~11:00)			第1・3			
リウマチ (予約のみ)				第4木曜 または 第4金曜		
思春期外来 (予約のみ)						第3 または 第4
泌尿器科 (8:30~11:00)		第4			第1・3	
循環器外来 (8:30~11:00)		毎週 (総合外来)	毎週 (総合外来)	毎週 (総合外来)		
肝炎外来 (予約)★	第3					
糖尿病外来 (予約)★			第2			
血液内科 (予約)★	第3 または 第4					

※リウマチ・思春期外来は予約の方のみとなっております。お電話での新規予約受付は行っておりません。受診を希望される方は、リウマチ→整形外科、思春期外来→小児科を受診いただき医師へ相談ください。

※★の予約外来につきましては、他院からの紹介状をお持ちの方は事前予約が可能です。予約専用電話へお電話ください。紹介状が無い方は、院内紹介となりますので、一度総合外来（平日午前11時まで）を受診いただき、医師へ相談ください。

予約専用電話 ☎0920-52-5595 (午後3時~午後5時)

お知らせ

耳鼻科休診日…6/3・6/18・7/1・8/5・9/2・10/7・11/4・12/2
眼科休診日…6/4・6/18 (7月以降は未定。月2回予定です)

糖尿病教室のご案内

当院では、毎月一度 **糖尿病教室** を行っています。

糖尿病治療の目的と基本、運動療法の実践、食事療法のポイントなどについて糖尿病教室を行っています。

今年度は、お薬や足のケアについても、薬剤師・看護師が質問にお答えできる体制を整えておりますので、疑問に思うことなどをご遠慮なくお尋ね下さい。

糖尿病と上手に付き合うためにも、正しい知識を得たうえで、より快適にお過ごし頂きたいと思っております。

患者様はもちろん・ご家族の方・健康にご興味のある方・等々どなたでもどうぞ御自由にご参加ください♪♪スタッフ一同 お待ちしております！

※但し当日が悪天候で空路欠航の時は、中止することがありますので、電話等でお確かめのうえ、ご来院下さい。

開催
日時

毎月第2水曜日 午前9時より

※開催は、時々都合により変更になります。院内の案内ポスターや電話等でお確かめください。

場 所

当院2階会議室

お問い合わせ先

対馬いづはら病院(代) ☎0920-52-1910
(担当：管理栄養士 平間)

参加
無料



小児科外来のご案内

小児科診療時間

新患・予約外来 月～金 8:30～11:00 (受付終了時間)

時間外診療 平 日 14:00～19:00

土日祝日 9:30～11:30

救命を要するような緊急事態を除いて、休日・夜間外来の安易な受診は、体制上十分な検査などできませんので、お控えください。

豊玉診療所・小児科診察

豊玉診療所にて小児科医師診療を行っております。

毎週水曜日 13:30～16:30 (受付時間)

※8月より、一部金曜日午前中に変更有

日程については、
変更になる恐れがあります
ので、受診前に確認をお願い
します。

特定健診について

特定健診とは、生活習慣病をスポットに当てたいいわゆるメタボ健診です。対象年齢は40歳以上75歳未満の方。



基本の検査項目（特定健診）

- 診察など……問診、身体計測（身長・体重・BMI・腹囲）、血圧測定、診察
- 肝機能……AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP)
- 脂質……中性脂肪、HDL(善玉)コレステロール、LDL(悪玉)コレステロール
- 尿・腎機能…尿たんぱく
- 代謝系……尿糖、空腹時血糖、ヘモグロビンA1c

※胃がん(胃カメラ)・大腸がん(便潜血)肺がん(胸部レントゲン)検診も同日に受診できる個別健診をお勧めしております!!

詳細につきましては下記コールセンターまでお問い合わせください。

節目(ふしめ)検診は、40・45・50・55・60歳を対象として人間ドック並みの充実した検診項目となっております。(対象者には市より節目検診のご案内が来ます)

節目検診の基本検査項目

- 基本の検査項目(特定健診)
- 肝炎検査
- PSA(前立腺がん検査) (男性)
- 骨密度(超音波) (女性)

追加検診(有料)

- 胃カメラ
- 胸部CT
- 便潜血
- 腹部エコー



保険種類	国民健康保険加入者	協会けんぽ・各健康保険組合・各共済組合加入者
受診券	受診券は対馬市より送付されます。 個別健診・節目健診があります。 個別健診は水色の受診券、節目健診はピンク色の受診券です。 有料でがん検診も同日受診可能です。	各加入保険者から送付されます。 はがきサイズくらいのものです。 市のがん検診も同日受診可能です。
予 約	当院と対馬市コールセンターにて可能です。	当院では特定健診の予約のみ可能です。 がん検診の予約は対馬市コールセンターのみとなります。

※当院へ来院されての予約もできますが、保険証・受診券ご持参の場合のみ可能です。

※検診当日は、保険証と受診券を必ずご持参ください!!!

お問い合わせ先

対馬市コールセンター
対馬いづはら病院代

☎0920-58-2121 (10:00~16:00)

☎0920-52-1910 (14:00~17:00)



健康広場

第1回 ● 足の健康について



あなたの足大丈夫ですか？

長崎県対馬いづはら病院
リハビリテーション科

理学療法士 波多野 竜太

●意外と知られていない足と靴の重要性

「歩いていて足の裏や膝、腰が痛くなる」、「外反母趾があり歩くのがつらい、ハイヒールが履けない」、「最近〇脚がひどくなってきた」、「足の裏や指の上の方にタコができています」などの症状はありませんか？これはほぼ全てと言って良い程、足と靴が合っていないことが原因で引き起こされる症状なんです。

約90%の人は正常な足で生まれてきて、大人になると約60%の人が足のトラブルで悩んでいると言われています。それは足に合っていない靴を履いていることが原因の一つとも言われています。日本人は靴を履き脱ぎする習慣があるので、どうしても大きめの靴を選んだり、靴紐を緩く締めてスリッパ感覚で靴を履いている人がほとんどです。

ブカブカの靴を履くと…歩行中靴の中で足がずれる→足が靴の先にあたって痛くなる→前にずれないように踏ん張る→足の指が少しずつ変形（外反母趾や内反小趾、ハンマートゥなど）→足の形が崩れバランスが悪くなる（扁平足など）→膝に負担がかかり痛くなる（半月板のすり減りや膝の変形など）→腰に負担がかかり痛くなる（腰痛など）→首・肩がこる。

上記のように膝の痛みや腰痛、肩こりなども意外と足が原因となることがあります。また足の指の変形も人それぞれで、その痛みの出かたも人それぞれです。体になんらかの不調がある方は、これを期に一度ご自分の足を見直してみてください。

■ こんな足指の人は腰や膝が悪くなりやすい!!

足のトラブルを起こしやすい足形



外反母趾

つま先で重心をとれば、膝外側から足先にかけてトラブルを起こしやすい、かかとで重心をとれば膝、腰、首にトラブルを起こしやすくなります。



足指上げ歩き

足の甲や足底に痛みがでやすく、子供ではかかとの痛みを起こします。足関節の慢性捻挫にもなりやすいようです。



ハンマートゥ

靴を履いているときの指先がハンマーのような形になり、放っておくと骨まで変形してしまいます。



母趾全体が反っている

拇趾過伸症の典型的な足形。最初にかかとの裏が痛くなり、足底筋膜炎を起こしやすくなります。

また足の指の変形も人それぞれで、その痛みの出かたも人それぞれです。体になんらかの不調がある方は、これを期に一度ご自分の足を見直してみてください。

●足の長さとお話

自分の足のサイズをちゃんと測ったことがありますか？男性は特に実際の足の長さとおに表示されているサイズとが大きく違っている方が多いです。「履き脱ぎが楽」とか「自分は幅広の甲高だから」などの理由で大きめのブカブカの靴を履いていませんか？「いつも履いているのが25.0cmだから自分の足の長さは25.0cmだ」と思っていないか？それは間違いです。

一般的な靴は「捨て寸」といって表示してあるサイズより0.5～2.0cm大きめに作られています。実際の足の長さ＝靴の表示サイズとは必ずしも言い切れません。

まずは靴の中敷きが外せる靴であれば、中敷きを外してその上に足のかかとを合わせて乗せて見て下さい。中敷きの先端とつま先の間が1cm以上空いている方は大きい靴を履いていると言えます。ブカブカ靴を履くと靴の中で足が動いてしまいます。足が動くと正常な歩行ができなくなってきました。正常な歩行ができなくなると、他の関節や筋肉に負担がかかります。



●足幅のサイズ（ウィズ）とお話

靴のサイズには長さの他に足幅のサイズがあります。実際にサイズを測ってみると意外に足が細い人がいたり、幅広な人がいたり様々です。足幅のサイズ（ウィズ）はA、B、C、D、E、2E、3E、4E、F、G（JIS規格）と10段階に分けられます。

現在、売られている靴は2E～3Eがほとんどです。しかし足幅は人それぞれ。足の長さのサイズはほとんどの靴が0.5cm刻みでバリエーション豊富なのに足幅のサイズのバリエーションがほとんどないのが現実です。

ではどうすればよいのか。それは自分の足の長さとお幅をちゃんと測って、知っておく事が大切です。①本当の自分の足の長さとお幅を知って②自分にピッタリ合った靴を選んで③靴を正しく履くということが大事です。靴を正しく履くだけで足の負担が減ったり、それだけで歩き方が変化してきます。また、さらに歩き方を良くしたり、関節の負担を軽減する方法としてインソールがあります。

次回また機会があれば、靴の正しい履き方や靴ひもの結び方、靴選びのコツ、インソールの作成などについてお話をしていきます。

しかし、現在足のトラブルにお困りで今すぐ足の悩みを解決されたい方は一度、当院整形外科を受診し、リハビリテーション科への紹介をしていただくと、足のサイズ計測など相談に応じます。

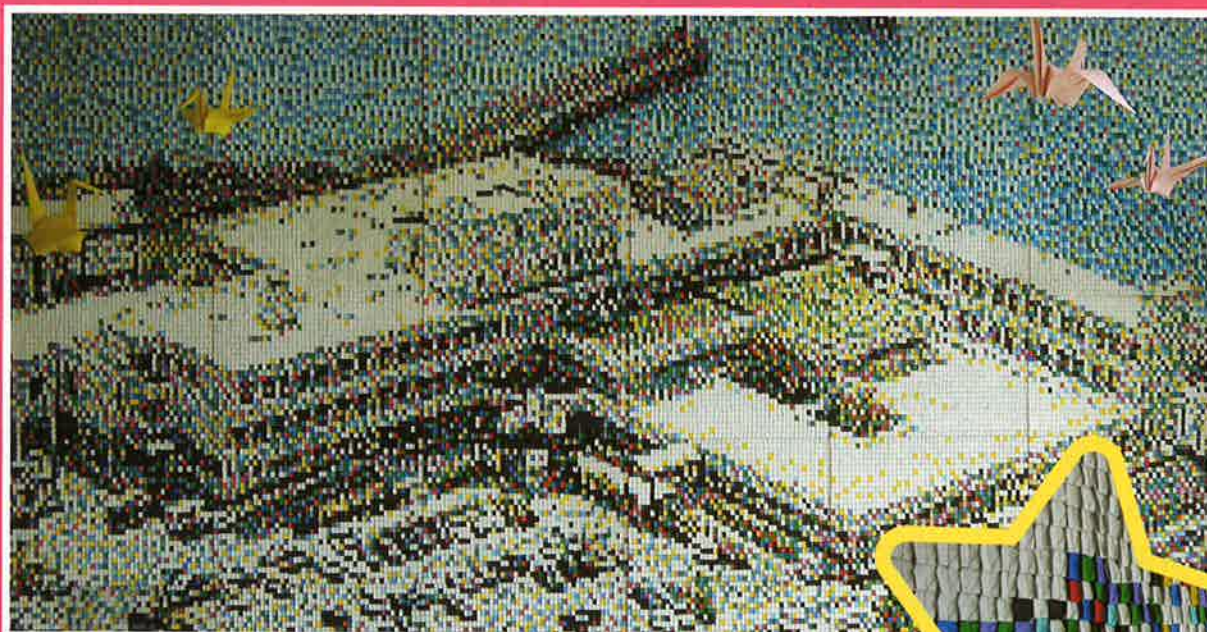
まずは足元から健康に!!

第1回

対馬いづはら病院 ふれあいフェスタ

『住民の皆様にも、医療を身近なものと感じていただけるように、さらに医療に関心をもっていただけるように』という思いで、去る平成25年11月17日(日)
第1回 対馬いづはら病院ふれあいフェスタを開催しました。

当日は島内外から462名の方々がお見えになり、対馬市の保健師さん、介護福祉施設の介護支援専門員さんのご協力のもと、また、ボランティア参加の職員を含めて152名のスタッフが各ブースで皆様をお迎えし、無事終了しました。ほんの一部ですが、ご紹介させていただきます。



1階待合室の壁面に展示している壮大な「折鶴アート」

フェスタにあわせて看護職員を中心とした病院職員とその家族で、対馬市民一人一人の健康を願って、人口に匹敵する3万5千羽を丹精込めて折りました。



南保育園園児による和太鼓『～奏(リズム)～』



対馬よさこいチーム『桜雪Ma-u』

看護学生修学資金貸与制度のご案内

長崎県病院企業団では、看護師になりたい方の修学を支援する『医療技術修学資金制度』を設けています。

この制度は、国家資格取得後対馬地域病院で看護師として、医療技術修学資金貸与の2倍相当の期間を勤務した場合に、返還が全額免除となる制度です。

●初年度年間貸与額（※入学金・授業料・実習費については上限額、教科書購入費・生活費は定額）

	入学金	授業料	実習費	教科書代	生活費	合 計
大 学 (4年以上)	282,000円 以内	520,800円 以内	80,000円 以内	50,000円 定額	600,000円 (月額50,000円)	1,532,800円 以内
上記以外の 養成施設	169,200円 以内	379,200円 以内	80,000円 以内	50,000円 定額	600,000円 (月額50,000円)	1,278,400円 以内

●次年度以降年間貸与額（※授業料・実習費については上限額、教科書購入費・生活費は定額）

	入学金	授業料	実習費	教科書代	生活費	合 計
大 学 (4年以上)		520,800円 以内	80,000円 以内	50,000円 定額	600,000円 (月額50,000円)	1,250,800円 以内
上記以外の 養成施設		379,200円 以内	80,000円 以内	50,000円 定額	600,000円 (月額50,000円)	1,109,200円 以内

(仮称)対馬地域新病院イメージ図



卒業後、新病院で一緒に働きましょう!!

修学資金貸与のお問い合わせ

対馬いづはら病院

TEL: (代表) 0920-52-1910

担当: 総務係長 齋藤まで

長崎 Medical
ねっと

医師
募集

看護師
募集

長崎県病院企業団の医師・看護師募集総合サイト



長崎県病院企業団 長崎県対馬いづはら病院



〒817-8517 長崎県対馬市厳原町東里303-1

発行責任者: 院長 川上眞寿弘

TEL: 0920-52-1910(代) FAX: 0920-52-1901

URL: <http://www.izuhara-hospital.com/>

●広報いしやね編集委員……里津・宇山