

# “いこいの広場”



バーベナが見ごろです。  
花言葉：家庭の平和

＜柴犬けんたの院内ぶらりさんぽ♪＞

寝酒は体に毒？

辻村 徹 心療内科・精神科主任診療部長に聞きました。

× 同じ時間に寝るべき？

## あなたは、夜、眠れていますか？



こんにちは。おいらは院内のいろんな人から話を聞く柴犬“けんた”だよ♪

ねえ、あなたは、夜、眠れている？日本人の大人は、“眠れない”という人が全体の約20%、つまり5人に1人が不眠の悩みを持っているんだよ。不眠の度合いは人それぞれみたいなんだけど、結構多いよね…。今回は、不眠を“心の病”として解決してくれる心療内科・精神科の辻村先生のところに行ってみるワン！

＜悩み解決の手助け人、辻村 徹先生＞

けんた 先生、不眠って体に悪いの？

Dr: こんにちは“けんた”くん。眠らないということは、身体的にも、精神的にも害になります。

けんた 「寝る子は育つ」だよな…。

予防するには、どうしたらいいの？

Dr: 対策としては、まず“よりよい睡眠のための10のヒント”を実行してみてください。とにかく、寝ようと頑張らず、リラックスすることが基本です。あと、寝酒をする人がよくいますが、これは非常に危険です。避けてくださいね。

けんた なるほど、この10個の項目を守ればいいんだね…。でも、寝酒禁止となると、うちのおっ父の習慣から考えると、なかなか難しいワン…。治療としては、ここではどうしているの？

Dr: 不眠の原因は、難しいところがあって、患者さん一人ひとりから、じっくり話を聞く必要があります。話を聞かなかつて、背景にある疾患などの原因を明らか

辻村 徹(つじむら とおる) 心療内科・精神科主任診療部長 専門領域：臨床精神医学、臨床神経精神薬理学 好物：ポン菓子 趣味：ランニング、ラトルマソン 座右の名：「議論より実践」



にし、その人にあった治療(薬物療法など)を行います。ひとつ言っておきたいのが、“睡眠薬”と聞くと、飲むことに抵抗があるかと思いますが、医師の指示に従って飲めば、実際は“安全”なものです。心療内科・精神科の外来は、すべて予約制となっておりますので、相談してみたい方は、一度お電話ください。お待ちしております。

けんた よくわかったワン！おっ父にもよく言っておくね。今日はありがとうワン！

○ **よりよい睡眠のための10のヒント** ○

- ① 8時間こだわらず、自分にあった睡眠時間を
- ② 刺激物を避け、自分なりのリラックス法
  - ・就寝4時間前のカフェイン、1時間前の喫煙の禁止
  - ・軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、軽いストレッチ等
- ③ 眠たくなって就寝。遅寝も可
- ④ 同じ時間に毎日起床
- ⑤ 光の利用でよい睡眠。夜は暗く、朝は日光
- ⑥ 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
- ⑦ 昼寝は、午後3時までに15分～30分
- ⑧ 充分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に
- ⑨ 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと
  - ・深い眠りを減らす。寝酒はさまざまな病気のもと
- ⑩ 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安心

(厚生労働省 睡眠障害の診断治療ガイドラインから転載一部改訂)

＜診療の予約＞ 3階 心療内科・精神科外来

① 次回は、産婦人科に行くワン！



平成26年2月に、現市民病院の隣接地に新市立病院(Ⅰ期棟)が開院し、そして、平成28年春にⅡ期棟が完成し、500床の新市立病院が開院します(フルオープン)。今回はよくある質問に、楠本 征夫病院事業管理者がお答えします。

## 新病院になれば今までの医療とどのような点が変わりますか？

現在の市民病院は、地域医療支援病院という肩書をいただいています。他の医療機関から診断や治療が困難な患者さんを紹介していただき、高度な医療機器などにより診断を確定した後、手術や放射線治療、薬物治療などの初期治療(高度急性期医療)を行い、病状が安定しその後の治療方針が決まれば原則として紹介元の医療機関で治療を続けるというシステムを取っています。新病院でもこのシステムは続けて参ります。必要に応じてまた再紹介していただくことも可能です。

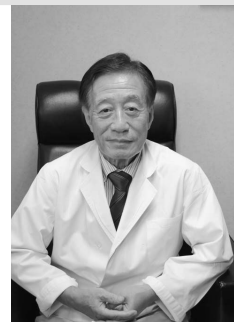
診療機能については、今成人病センターで行っている人工透析、心臓血管外科診療が加わり、さらに脳外科、形成外科を新設しますので、今までとは格段に充実した総合的医療が可能となります。

さらに、新病院では、長崎市民の皆様の念願であったER型の救命救急センター(重症患者だけでなく軽症患者にも対応)を新設し、24時間365日市民の皆様の急な病気に対応します。そのために必要な救命救急医を新しく迎え、総合診療科の充実も図ります。

## 今までとは違った建設手法を取られると聞いていますが？

今までの自治体病院建設では、設計、施工、建物の維持管理をそれぞれ別々の会社

楠本 征夫  
(くすもと ゆきお)  
 長崎市病院事業管理者  
 専門領域：消化器、  
 肝臓、内分泌



をお願いする「分割発注」という方式をとっていました。新病院では、PFI法という法律により、設計、施工、維持管理を一括して発注する方式「PFI(Private finance initiative)」を採用しました。そのため、従来の方法に比べ約半分の価格で新病院を建設できるようになりました。他の都市のPFIでは病院給食、検査、医療事務など多くの業務も一括して発注するという例もありましたが、その効果の疑問点、問題点をすべて解消できなかったため、新病院の建設後は建物の維持管理だけをお願いすることとしています。

## 新病院の名前はどのようなのですか？

現在の長崎市立市民病院という名前は広く親しまれておりますが、今後いろいろな方と相談して決めていきたいと思っています。

お問合せはこちら！  
 2階 企画総務課(新病院建設)

次回は、インフルエンザ予防法を院内感染対策委員会から紹介するワン！





# お知らせ掲示板



栄養士ひとみの

えいよう  
eiyou meet you

No.1

## 食欲の秋 くんちの秋

酷暑もようやく過ぎ去り、“ながさき人”が、わくわくするおくんちの季節がやってきました。秋本番です。この時期、山の幸、海の幸ともに豊富に出回り、まさに味覚を楽しむのに絶好の季節です。そこで、今回はおいしい秋の味覚&“おくんち料理”について紹介します。



△籠町の龍踊りが来ました。

### 当院のおくんち料理



おしながき  
いもごはん  
えびの塩焼き  
ざくろをます  
白玉ぜんざい  
すまし汁



“ざくろ”は、たくさんの実をつけることから、子孫繁栄を表す縁起のよい果実です。ざくろなますは、紅白で彩りもよく、めでたさアップ!!

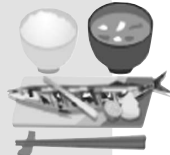


と〜ってもおいしかったワン!

## 収穫の秋、秋の味覚!

### 秋刀魚

血液をサラサラにし、血液中のコレステロールを下げると言われるEPA、その他、疲労回復効果のあるタウリンが含まれています。



### さつまい

ビタミンEは玄米の約2倍、ビタミンCは夏みかん並みに豊富です。カロテンの含有量も多く、ビタミンCと合わせてガン予防にも効果的です。



### 栗

ビタミンB1が豊富です。また、意外に多く含まれているのがビタミンCで、木の実の中ではトップクラスです。



### 柿

ビタミンC、B1、B2、カロテン、ミネラルなどが豊富に含まれています。風邪の予防、血管の老化防止、シミ・ソバカスを予防する美容効果も期待できます。なお、ビタミンCとタンニンが血液中のアルコールを外へ排出し、豊富なカリウムには利尿作用があり、「二日酔いには柿が良い」と言われています。



栄養管理部係長 中川 ひとみ

### 病院の理念

いかなる時も優しさをモットーとして、市民の健康を守るため、地域と密接な連携のもと良質で安全な医療を提供します。

### 病院の基本方針

- 1 病気を治すために必要な最新で正しい知識・技術の習得に努めます。キーワード：科学的、理論的、EBM、正確、安全性、高度医療
- 2 患者さんとその周囲の人々を癒す気持ちを持ち続けます。キーワード：人間性、哲学、宗教心、暖かさ、奉仕
- 3 地域医療支援病院として、病院内外の連携を密に地域で頼れる存在であり続けます。キーワード：協調性、チーム医療、連携、地域医療

### 患者の権利と責務

#### 1.患者の権利

- (1) 全ての人にはその人格、価値観などを尊重され、医療提供者との相互の協力のもとで、公平に良質な医療を受ける権利がある。
- (2) 医療を受けるに際しては、理解しやすい言葉や方法で、診療内容に対して十分な説明を受け、必要な場合には第三者の意見を聞くことができ、その上で治療方法などを自らの意思で選択する権利がある。
- (3) 自身の診療記録などの開示を求める権利がある。
- (4) 基本的人権とプライバシーが守られる権利がある。

#### 2.患者の責務

- (1) 医療提供者に対し、求められる情報をできるだけ正確に提供する責任と義務がある。
- (2) 他の患者の医療に支障を与えないよう配慮する責任と義務がある。

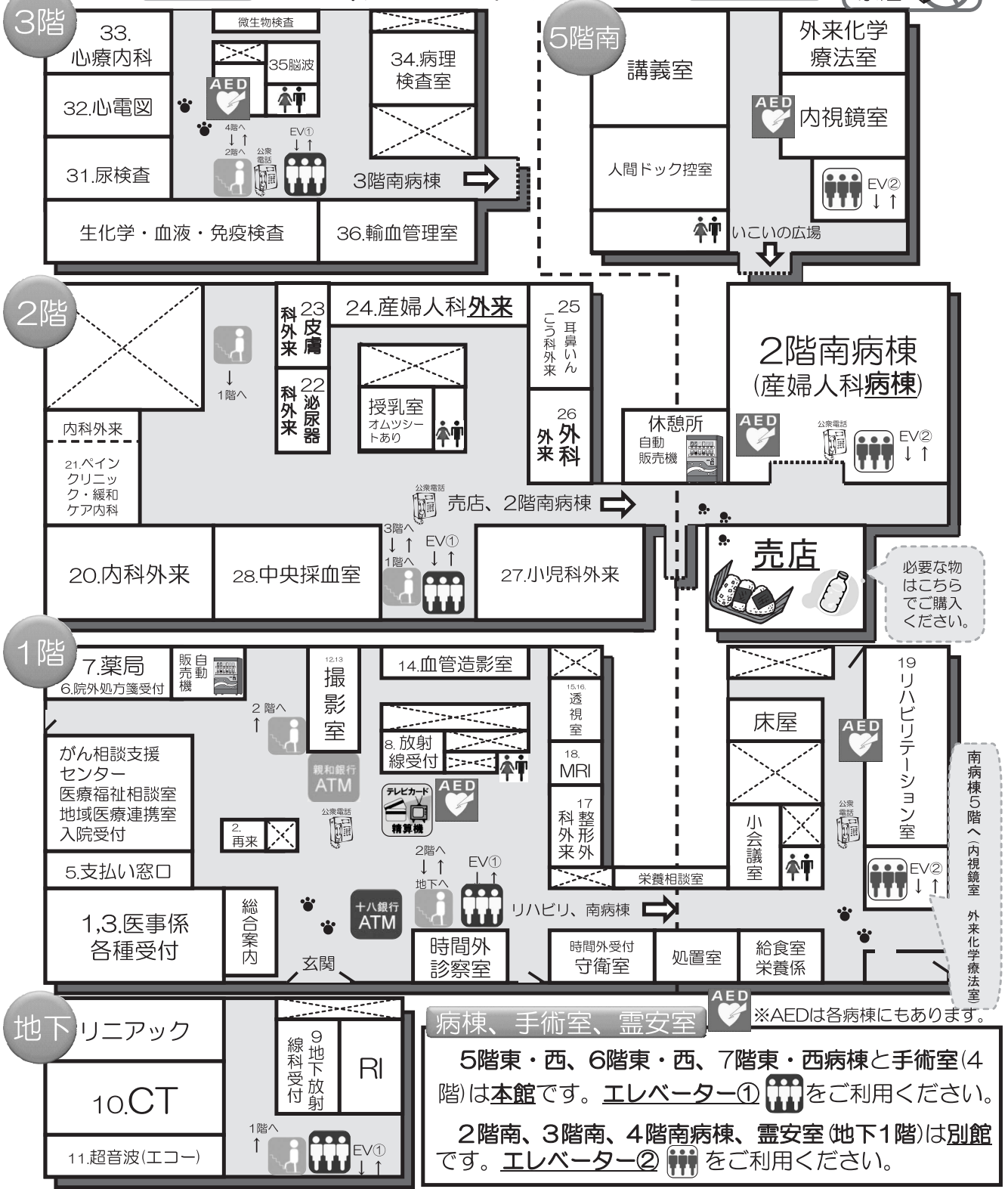


本館

# 院内案内図

別館

敷地内  
禁煙



## 〈外来診療案内〉

- 診療時間 午前8:45~午後5:30
- 受付時間 午前8:30~午前11:00 (ただし、救急患者及び予約患者を除く)
- 休診日 土曜日、日曜日、祝日、年末年始 (ただし、救急患者を除く)

## 〈面会時間〉

- 一般病棟 (小児科病棟 (4階南) 以外)
  - 平日/午後 3:00~午後 8:00
  - 休診日/午前 11:00~午後 8:00
- 小児科病棟 (4階南)
  - 全日/午後 3:00~午後 7:00

※携帯電話は指定の場所で他の方のご迷惑にならないようご使用ください。

病棟、手術室、霊安室 ※AEDは各病棟にもあります。

5階東・西、6階東・西、7階東・西病棟と手術室(4階)は本館です。エレベーター① をご利用ください。

2階南、3階南、4階南病棟、霊安室(地下1階)は別館です。エレベーター② をご利用ください。

### 〈脳トレ腕試し〉

間違いはいくつあるでしょうか!

1867年坂本龍馬は土佐藩の五島象二郎と会談し、長崎で新選組を旗揚げしました。その後、京都の寺田屋で木戸孝允と共に暗殺されました。

発行：長崎市立市民病院広報委員会  
問合せ：医事情報課 095-822-3251(代表)

