

あしたば

No.45

TAKE
FREE



巻頭特集

新年のごあいさつ

教えてドクター

インフルエンザのおはなし

シリーズ

わたしとペット



【あしたばとは】

日本原産の多年草で、若葉を今日摘んでも明日若葉が出てくることから、その名がつけました。ビタミンB群を豊富に含む生命力が旺盛な植物で、古くから不老長寿の妙薬とされています。四季を通じて収穫できますが、2月～5月ごろが旬です。



2026年

新年のご挨拶



宮崎病院 理事長
宮崎 雅也

新年あけましておめでとございます。
皆様と共に気持ち新たに2026年(令和8年)を迎えられたことをお喜び申し上げます。
また、皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りいたします。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

2025年は団塊世代すべてが後期高齢者/75歳以上となり、日本は超高齢化社会へとまた一步、歩を進めました。一方、生産年齢人口(15歳~64歳)の急速な減少傾向もみられ、人手不足が加速してくる節目といわれています。そのような中、医療業界では社会保障制度・医療提供体制・働き方・物事に対する世界観(価値観)の変化など起こっており、これらの課題への早急な対応が求められています。また、多様な世界情勢による物価高騰、資材不足などの問題もあり、今後もしばらく厳しい情勢が続くものと予想されています。新たな地域医療構想では、「治す病院」「治し支える病院」といった機能分化(役割分担)が明確に求められるようになってきました。

DX(デジタルトランスフォーメーション)・AI(人工知能)の活用、働き方改革、ケア体制の再編など絶え間ない改革が求められています。これから更に進んでいく日本の少子高齢化社会の医療/介護を医療者だけでは支えられません。地域で一致団結して互いに助け合って取り組まなければなりません。

具体的には…医療費の一部負担(自己負担)割合の変更などもなされていますが、身近なところでは健康管理の徹底(規則正しい食事・適度な運動・十分な睡眠・禁煙など)、年1回の定期的な健診、適切な受療(不要な時間外受診や重複受診を控える)、後発医薬品の利用や急薬時の残薬調整、適切な救急車の利用なども挙げられます。何事も簡単ではありませんが、何か一つでも取り組んでみませんか。結果的に自分の健康増進や医療費の節約につながるはずで、良い変化を起こして健やかな一年にしていきたいでしょう。

最後に三校会では「思いやりと元気を大切に、地域医療の活性化に取り組み、全員参加型医療で人々の健康を推進する」を理念としています。2025年10月に高市早苗内閣が誕生し、新たに打ち出された総合経済対策により、今年日本経済が飛躍することを期待しつつ、これまで以上の変革で地域医療の活性化に取り組みたいと考えています。これからも地域に根差した病院としてより良い安心・安全な医療を提供できるように職員一同努力してまいります。

今後も益々のご厚情とご支援をどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



宮崎病院 院長
与儀 安男

新年明けましておめでとございます。
皆さまには健やかに新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

昨年は、初めての女性首相である高市内閣の誕生、相変わらずの夏の猛暑、多発するクマ被害、コメ価格高騰などいろいろありましたが、スポーツ分野では、明るい話題が多かったと感じています。MLBでの日本人選手の活躍、特に県内に関連しては、VFAーレン長崎のJ1昇格、B1長崎ヴェルカの躍進ぶりなどにおおいに感動し活力を頂きました。

一方、医療情勢を振り返ると、以前から指摘されていたように、昨年は、2025年問題、いわゆる団塊の世代の方々が後期高齢者となる年で、医療費増大や医療・介護人材の不足が深刻化すると言われてきました。現在、その傾向は如実に認められてきています。

諫早地域でも全国平均以上に高齢化が進んでおり、慢性的な合併症を持つ超高齢の患者さんが多くなり、疾病の治療に難渋することもより増えました。

また、治療後の生活環境を考えた時に、社会生活への復帰、介護をどのようにサポートしていくか、悩まされることもしばしばあります。今後もしばらくこの状況は変わらないものと思われませんが、大切なのは、患者さんの立場に立って地域周辺の医療関連施設と役割分担しながら連携、対応していくことかと思えます。

その為には、限られた人材の中で労働環境の改善やタスクシフトを行い、診療体制を見直すなど地域単位で柔軟に対応していくことが求められているのかと思えます。

私達も地域医療における当院の役割をしっかりと自覚し、皆さまの信頼に応えられるよう、職員一同頑張っていきますので、本年も何卒ご支援のほど宜しくお願いいたします。



宮崎病院 看護部長
尾上 恵美子

新年明けましておめでとございませう。みなさまには、健やかに新年を迎えられたことと存じます。

毎年新年を迎える度、今年の干支にちなんだ話をしますが、今年の干支丙午は、情熱と行動力で突き進む、燃え盛るようなエネルギーで道を切り開くと言った縁起のよさが表現されていました。

新型コロナウイルス感染症のパンデミックにより、当たり前のことから「シフトチェンジ」想像する力」がいかに重要であるか、これまで気づかなかった価値観に気づかされました。これまで経験した事がない医療体制の中、医療従事者は常に、「患者さんにとって何が最善か」を考え、対応してきました。特に私たち看護職は、最も柔軟な対応が求められていたのではないかと考えています。

同時に、看護師は、専門職者であるという自覚とプライドを軸に、医療従事者として、それぞれの役割を全うする事の大切さを実感してきました。

困難と思われる状況が、波のようにやってくる中で、決して医療を途絶えさせることのないように、一人一人が「今、宮崎病院ができる最善」を選択し、役割を遂行してきました。それは、これから先も変わることはないでしょう。

人口減少により、長崎県における人材確保が年々難しくなっています。当院看護部は年齢の幅が多彩であることを強みとしています。チームの器の幅を広げ、深め、チームの豊かさとして機能し始めています。地域の特性を理解し、組織の温かさ・柔軟さ・地域との近さを実感しています。

すべてのスタッフや地域の人々がウィルビーイング（身体的・精神的・社会的に幸せな状態）で生活を送る事ができるよう、職員間の共感的多様性を育みながら、エネルギーに情熱をもって地域医療に貢献してまいります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



宮崎病院 事務長
田崎 裕基

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。旧年中は、当院の運営に際しまして格別のご支援とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

さて、私事ではございますが、昨年10月より事務長を拝命いたしました。身の引き締まる思いでございますとともに、地域医療の要としての責務をあらためて強く感じております。未熟な点多々ございますが、皆様のご指導を賜りながら、誠心誠意努めてまいります。

本年は午年にあたります。昔から「駿馬が力強く駆けるように、物事が前向きに進む年」と言われます。医療を取り巻く環境が一段と厳しさを増す中、当院としても人材の確保や経営の健全化など数多くの課題に直面しておりますが、こうした前向きな気運を大切にしながら、一つひとつの課題にしっかりと向き合い、確かな歩みを積み重ねていきたいと考えております。

午年の勢いと新たな決意を胸に、地域に寄り添う病院として歩みを進めてまいります。皆様にとって、今年一年が健やかで実りの多いものとなりますよう心よりお祈り申し上げます。本年も変わらぬご指導、ご支援をお願い申し上げます。

教えて！ドクター！

インフルエンザのおはなし

寒さの厳しい季節がやってきました。空気が乾燥し、気温の低くなるこの時期は、インフルエンザや、RSウイルスなどの呼吸器感染症と、ノロウイルスや、ロタウイルスなどによる感染性胃腸炎など様々な感染症が流行します。

今回は、インフルエンザについてお話しします。

おはなし

毎年秋から冬にかけて流行するインフルエンザは、インフルエンザウイルスによって引き起こされる急性の呼吸器感染症で、主に高熱や全身のだるさ、咳などの症状が現れます。

潜伏期間

潜伏期間とは、ウイルスに感染してから実際に症状が現れるまでの期間を指します。一般的に1日から3日程度といわれており、風邪よりも短いのが特徴です。潜伏期間中も身体の中ではすでにウイルスが増殖しており、発症の前日から感染力が高まると言われています。

つまり、「まだ元気だから大丈夫」と感じている、実際には周囲に感染を広げてしまっている可能性があるということになります。

重症化を防ぐために

インフルエンザは、最初の対応が、重症化を防ぐために重要なことの一つです。インフルエンザの初期症状として代表的なのは、次のようなものです。

- 突然の高熱（38℃以上）
 - 強い倦怠感や悪寒
 - 関節や筋肉の痛み
 - 頭痛や目の奥の痛み
 - 咳や喉の痛み
- これらの症状が同時に現れた場合は、単なる風邪ではなくインフルエンザの可能性が高くなります。
- 特に、潜伏期間を経てから急激に熱が上がるのが特徴で、数時間のうちに体調が一変するケースもあります。
- 発熱の前に感じる小さな違和感こそが初期サインの可能性が高いため、この段階で無理をせず休むことで、発症後の重症化を防ぐことが期待できます。

検査は適切なタイミングで

- 発熱がある場合
発症から12～24時間以内が最適。特に38度以上の高熱の場合は早めの検査が推奨されます。
- 微熱や発熱がない場合
微熱（37～37.9度）や無症状でも、周囲に感染者がいる場合や、咳・喉の痛み・全身倦怠感が強い場合は医師に相談し、適切なタイミングで検査を検討しましょう。
- 子供や高齢者の場合
子供や高齢者は症状が急激に進行しやすく、周囲のひとに上手に症状を伝えられないことも多いため、わずかな体調変化でも早めの受診が望ましいです。

予防するためには

まずはインフルエンザにかからないよう予防を心がけましょう。予防には自分自身の免疫力を高める十分な食事と睡眠・ワクチンの接種など、手に付着したウイルスが目、鼻、口の粘膜から入らないようにしっかりと手洗い・うがいをすることが大事です。あわせて室内の定期的な換気・湿度を保つことも。

また、インフルエンザ流行期は人混みを避けて過ごすことやマスクを着用することも予防の第一歩です。

症状	検査タイミングの目安
発熱（38度以上） 	発症後 12～24時間以内が最適
微熱 熱なし 	医師と相談し症状や接触歴を考慮
子供 高齢者 	少しでも症状があればかかりつけ医療機関に早めに受診

お話を聞いたドクターは



社会医療法人三友会 理事長 宮崎雅也先生
日本内科学会総合内科専門医
日本腎臓学会腎臓専門医
日本透析医学会専門医
老年科専門医
人間ドック健診専門医



MARU

わたしとペット



妻の趣味はペットショップへ行き、癒されることです。

ある日、ふらりと癒されに行った。ペットショップで1匹のマルチーズに目を奪われました。いわゆる一目ぼれでした。

目が合った時にこの子を家に連れて帰りたいと思ひ、帰宅後すぐに相談がありました。今までは可愛いと終わってたのにこの子だけには何かを感じたようで……。家族会議を経て翌日お迎えに行き、我が家3人娘に妹ができました。……男は私一人……。

名前「マル」です。三女が名付け親で由来はマルチーズだから、と……。我が家に迎え入れてすぐは怖がりでお散歩に出かけてもその場から動かず、おとなしかったものの、すぐに慣れて元気いっぱい。そしてすぐに家族のアイドルです。

4年たった今はというと……ケージの中で過ごす事はなく、家の中を自由に動き回っています。甘やかした結果、娘達が抱っこすると怒り（自我が強い）、

家族が長時間家を空けると、必ずといていいほどイタズラをしています。



文・写真 藤田 陽介/医事課
(原案) 藤田 紗都子/看護師

帰宅（駐車場に車を停めた時にバツが悪いのか私悪いことしてるからねみたいな、何とも言えない表情で家の窓からこちらを見てくるのが面白くて、みんな「多分どこかにおしっこしたりしてるやろかね」と話しています笑

妻がご飯を作る時、必ずついてきて「何してるの？それ私も食べれる？ちようだい！」と言ってるような顔で見つめてきます。トイレの際も見守ってくれる時があります笑

妻が娘を叱ると必ず妻の膝に飛び乗ってきて顔をペロペロ舐めてきます。「ママ、怒りすぎよーもう怒らないでよー」って言ってるようで怒る気持ちもなくなります笑

苦手なことはお風呂に入ること。時々シャワーすると大暴れです。体を拭く時も興奮状態で、バスタオルを広げていると闘牛か、という勢いで飛び込んできます。トリミングも大嫌い。ブルブル震えながら通っています。マルチーズは毛が抜けないけど伸びるのが早いので毎月1回トリミング。美の継続の為、家族の誰よりも費用がかかります。誰よりもわがままだけど、それでも可愛すぎる我が家のマル。藤田家に来てくれてありがとう！



院内研究発表会を開催しました

毎年恒例「院内研究発表会」を12月4日、開催しました。

院内研究発表会とは各部署の日々の業務への取り組みを研究し発表する恒例行事です。今年には各部署より6演題が発表されました。どの演題も興味深いものであり、各部門の専門性を活かした研究発表で、幅広い内容となっていました。発表後に質疑応答が行われ、会場内では活発な議論が交わされました。

宮崎病院ではこれからもこの取り組みを続け、他職種間で情報を共有し業務の円滑化、連携の強化をはかり、より患者さまに満足いただける病院づくりを目指していきたいと思ひます。

理事長賞に選ばれた2演題

- 臨床工学室 『透析液循環ポンプユニットエレメントフィルター目詰まりの早期発見に至った一例』
- 回復期リハビリ病棟 『できるADLに合わせた安全対策への取り組み』



<演題プログラム>

- 医事課 『マイナ保険証の活用について』
- 人工透析センター 『安全な血液回路組立をおこなうための取り組み』
- 栄養室 『GLIM基準導入までの経緯と評価結果について』
- 総合リハビリテーション室 『臨床における運動イメージ活用』

【インフルエンザウイルスの感染経路】

飛沫感染

感染した人の咳やくしゃみのしぶき（飛沫）に含まれるウイルスを吸い込むことによる感染です。咳やくしゃみが直接人にかからないように「咳エチケット」を意識しましょう。



接触感染

飛び散ったウイルスが間接的に手から口や鼻に付くことによる感染です。接触感染の予防には「手洗い」が効果的です。外出先からの帰宅時などしっかり手を洗いましょう。

【インフルエンザにかからない、うつさないために】

✓正しい手洗いをしましょう

～正しい手洗いの方法～



1 流水で手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲を伸ばすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

7 その後、十分に水で流し、ペーパータオルや清潔なタオルでよく拭き取って乾かします。

正しい手洗いは、全工程を約30秒～40秒かけておこないます。とはいえ毎回時間を計るのは大変です。「ちょっと長いかな？」と思うくらいがちょうどよいです。

✓咳エチケットを心がけましょう

～正しいマスクの着脱方法～

- 咳などの症状があるときはマスクを着用しましょう。
- 咳やくしゃみをするときはティッシュなどで口と鼻をおおい、周りの人から顔を背けましょう。とっさの場合は手でなく袖や上着の内側でおおひましょう。



【付け方】

- 口と鼻の両方を確実におおひ。
- ゴムひもを耳にかける。



- 鼻の部分に隙間ができたり、あごの部分が出たりしないようマスクを調節する。



【外し方】

- マスク表面にはウイルスが付着している可能性があるため触らずに、ゴムひものみを持って外す。

正しい対策をこころがけ、ウイルスに負けないよう元気に冬を乗りきりましょう！



外来診療担当表

診療科によっては予約制となっておりますので、病院受付（0957-25-4800）にお問い合わせ下さい。
各医師の担当時間は緊急手術などで変更することがあります。検査などの混雑を避けるため、午前中早めの受診をお願い致します。

受付時間	診察室	月	火	水	木	金	土
午前診 8:30 11:30	1診	外科 山口	外科 山口	外科 山口	外科 山口	外科 山口	
	2診	内科 龍田	内科 龍田	内科 龍田	内科 龍田	内科 龍田	
	3診	腎臓内科 宮崎	腎臓内科 宮崎	腎臓内科 宮崎	腎臓内科 宮崎	腎臓内科 宮崎	腎臓内科 宮崎
	4診	内科 鬼塚	内科 鬼塚	内科 鬼塚	呼吸器 大学	呼吸器 大学	
	5診	脳外科 堤	脳外科 堤	脳外科 堤	脳外科 堤	脳外科 大学	脳外科 (交代制) 石坂 堤
	6診	脳外科 石坂	脳外科 石坂	脳外科 大学	脳外科 石坂	脳外科 石坂	
	7診	形成外科 大学					
	8診	循環器 白石	循環器 白石	循環器 大学	循環器 白石	循環器 白石	循環器 白石
	9診	整形 久芳	整形 大学	整形 杉山	整形 久芳	整形 杉山	整形 久芳
	10診	泌尿器 与儀	泌尿器 与儀	泌尿器 与儀	泌尿器 与儀	泌尿器 与儀	泌尿器 与儀
午後診 13:30 16:30	総合外来	内科 龍田 脳外科 石坂 or 堤	循環器 白石	内科 龍田 脳外科 大学		内科 龍田 脳外科 大学	休診
	整形外科	整形 杉山	整形 大学	整形 久芳	整形 杉山	整形 久芳 or 杉山	
	形成外科	形成 大学					
	内科		内科 龍田		内科 龍田		

不定期



表紙のハナシ

新年号の表紙撮影は、看護師・理学療法士・医療事務のスタッフを撮影しました。最初は少し照れながらも、カメラを向けると自然と明るい笑顔に。普段から患者さんに寄り添う職員らしい、あたたかな空気がそのまま写真に映し出されています。そして職員一同、新しい一年も笑顔で力を合わせて頑張っていきたいと思います。

社会医療法人 三校会理念
『全員参加型医療で人々の健康を推進する』
 手と手を取り合い、患者様のために、健康保険事業・医療・介護福祉サービスを通じて、人々の健康寿命と健全な生活を追及し、地域社会に貢献します

宮崎病院

住所 / 〒854-0066 長崎県諫早市久山町 1575 番地 1
 TEL 0957-25-4800 FAX 0957-26-7054
 診療科目 / 脳神経外科・外科・形成外科・泌尿器科・整形外科・救急科・麻酔科・
 消化器外科・リハビリテーション科・消化器内科・循環器内科・腎臓内科・
 呼吸器内科・放射線科・内科・皮膚科
 関連施設 / 人工透析センター・居宅介護支援事業所・通所リハビリテーションセンター・
 訪問看護ステーション・訪問リハビリテーション

駐車場について ●外来受診の患者様は無料です。
 ●入院やご家族の付き添いで、主治医の許可を受けた方は1回500円になります。



宮崎診療所

住所 / 〒854-0067 長崎県諫早市久山台 9-10
 TEL 0957-25-2050 FAX 0957-25-5170
 診療科目 / 消化器内科・内科 関連施設 / 総合健診センター

無料
 駐車場
 完備

社会医療法人 三校会

<http://sankoukai.net>

