

県内のインフルエンザ様疾患集団発生報告

患者発生報告が山口、周南、岩国からありました。ほとんどが山口からの報告です。迅速検査では、A型陽性21例、臨床診断3例でした。山口市では集団発生により、11月21日に学級閉鎖をした小学校もあります。

平成23年11月21日

☆多予防するためには？

■日常的な予防として、

- ①栄養と休養を必ず取ること
- ②人ごみを避ける
- ③適度な温度・湿度を保つ(インフルエンザウィルスは、低温・乾燥が大好き)
- ④外出後は、手洗い・うがいを必ずする。
- ⑤外出中は、マスクをする。(高齢者・子供・慢性疾患の方は、お勧めします)

■ ワクチンによる予防

日常的な予防に加え、インフルエンザにかからないようにするためには、ワクチン接種が、最も確実な予防方法です。インフルエンザワクチンを接種して、「感染しない・感染させない」ことが大切です。



☆多咳が出たら『咳エチケット』忘れずに！

咳エチケット

- 咳・くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- 鼻水・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- 咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。



事務職員募集のお知らせ

病院医事業務経験者、若しくは診療報酬請求事務能力認定試験(医科)に合格されている方で、患者さんに優しく、職員同士のコミュニケーションを大事に明るく仕事をしていただける方を募集します。詳しくは下記、問い合わせ先にお尋ねください。

- 身分 臨時職員(1年毎の契約更新)
- 採用予定日 平成24年4月1日
- 募集人員 1名
- 年齢 40歳未満

お問い合わせ先：総務課 岡村/医事課 小林

マイコプラズマ肺炎

報告数が多い状況です。全国的にも例年と比較してかなり多い状況のため注意が必要です。11月18日の毎日新聞.jpには以下の記事が掲載されていました。

宮内庁が18日、東京大病院に入院している天皇陛下の病状について「軽度な気管支肺炎と診断された」と発表し、同日夜会見した金沢一郎皇室医務主管は、原因がマイコプラズマによる可能性が高いことも明らかにした。

毎日新聞より

☑ マイコプラズマ肺炎とは

肺炎マイコプラズマ *Mycoplasma pneumoniae* の感染による肺炎です。潜伏期は通常 2~3 週間で、罹患年齢は幼児期、学童期、青年期が中心です。

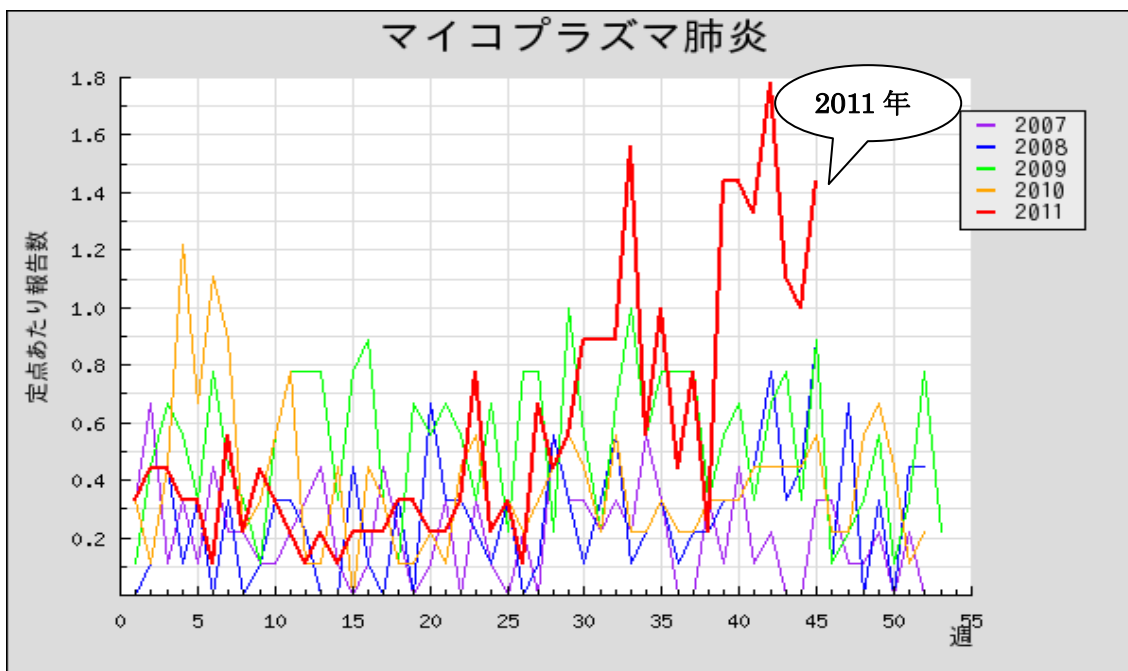
☑ 症 状

初発症状は発熱、全身倦怠、頭痛などです。咳は多くの場合は初発症状出現後 3~5 日から始まり、経過に従い徐々に強くなって、さらに解熱後も 3~4 週間と長く続きます。



☑ 予 防

感染源は鼻咽頭分泌物で、ヒトからヒトへ飛沫感染しますが、学校などでの短時間の暴露による感染拡大の可能性は低く、友人間、家族間など濃厚接触により感染します。また、病原体の排出は初発症状(発熱、全身倦怠、頭痛)発現前 2~8 日から始まり、症状発現時にピークとなり、高いレベルが約 1 週間続いた後、4~6 週間以上続きます。早目の受診と日頃からの「手洗い・咳エチケット」心がけましょう！



術後のリンパ浮腫とは??

乳癌や子宮癌、前立腺癌など外科的手術によってリンパ節を切除し、リンパ液の流れが悪くなることで腕や足にむくみが出る場合があります。リンパ管の横道ができて発症しないこともありますし、手術を受けてから20年以上経ってからむくみが出ることもあります。もし症状が出たときでも、リンパ浮腫のことを知っていたらすぐに対処することができます。

長門総合病院には医療リンパドレナージセラピストが3名おり、病棟・リハビリテーションで様々なケアを行っています。

病棟では・・・

西2階 <外科病棟看護師：久保江>

乳癌術後の患者様へ

- リンパ節生検、郭清術後のセルフケアについて
(日常生活の注意点・スキンケア)
- リンパドレナージ(セルフマッサージ)について説明・指導
- 蜂窩織炎の対処方法

東4階 <内科病棟看護師：兼原>

癌の患者様への緩和ケア

- 苦痛やだるさを和らげるためのリンパドレナージ
- 心地よい弱い圧での圧迫療法

リハビリテーション科では・・・

<理学療法士：渡邊>

癌術後の患者様へ(入院から外来まで)

- 術後の管理
- セルフケアの指導・リンパドレナージの実施と指導
- 圧迫療法・ストッキング・スリーブの調整
(医療保険で年2回のスリーブなどの購入補助もあります)
- 運動療法

現在、リンパ節郭清術後の指導管理が保険適応になったことから、早期対応に取り組んでいます。しかし、過去に手術を受けられた患者様の中には十分な説明・指導を受けていないため、むくんで

もしかして...

いるのは仕方ないと諦めていませんか？

リンパ浮腫と思ったら、まずは主治医に相談しましょう。

そして、リンパ浮腫と診断されたら、前向きにリンパ浮腫と付き合い、生活ができるように援助します!! 小さなことでもぜひご相談ください。



第 23 回 長門総合病院 健康講座

日時：12月21日（水）14時～15時30分（13：30より受付）

場所：長門総合病院（大会議室） 参加費：無料

(1) 「がんのことを知ろう！」

講師 がん化学療法認定看護師 花島まり

皆さんは、「がん」についてどのようなイメージを持っていますか。
「とてもこわい病気」と思っている人が多いかもしれませんね。がんの事をよく知り、自分に何が出来るかを一緒に学びましょう。



(2) 「感染予防～正しい手洗いをマスターしよう！」

講師 感染管理認定看護師 藤永 聡

冬はインフルエンザをはじめ、ウイルスや細菌による感染症が流行するシーズンです。自分自身で出来る予防の第一のポイントは「手洗い」です。正しい手洗いをマスターし、冬の寒さを元気に乗り切りましょう。

簡単な運動も取り入れ、楽しく学べる講座にしますので是非ご参加下さい。参加は、どなたでも可能です。ご希望の方は「地域医療福祉連携室」までお申し込み下さい。

【予約及び問い合わせ先】

長門総合病院 地域医療福祉連携室

直通電話 0837-22-2518

11月29日緊急O型輸血シミュレーションを行いました



4階病棟主任 上田充哉子

地域の救急医療の中核を担う当院では、生命に関わる緊急輸血において”O型異型輸血”を行っております。救急医療の現場では時に輸血により助かる命もあります。

”O型異型輸血”と聞いて、聞き慣れない言葉で不安に感じられる方もおられるかもしれませんが、”O型異型輸血”とは、一刻の猶予も許さない生命の危機的状態にある患者様が血液型も調べる猶予もない時や同じ型の血液不足時に、医師の判断でO型の赤血球を輸血することを意味します。安全性については立証されており、軽い副作用は見られる方もおられますが大きな心配はありません。



当院ではこの度、どのような緊急事態においても救命を第一優先とし、安全かつ迅速な輸血が行えることを目的とし医師・看護師・検査技師による急変・輸血シミュレーションを行いました。各部署が連携し実際の場面においても的確なチーム医療が行えると確信することが出来ました。

今後も、私たちは皆さまに安心して当院を利用していただけるよう、日々精進し地域医療に尽力を尽くしたいと思います。

今が旬おすすめ料理



栄養科長

榎田 真由美

12月22日は冬至です。冬至は二十四節気の一つで一年のうちで最も夜が長くなる日であり、その厄を追い払うために体を温め、無病息災を願う日です。その時に食べる食物の一つがかぼちゃです。昔はこの時期にとれる野菜は数少なく、保存のきくかぼちゃは冬至の時期の貴重な栄養源でした。かぼちゃの栄養成分の特徴は何と言ってもカロチンを多く含んでいることです。カロチンは体内でビタミンAに変わって肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけてくれます。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といわれるのはそのためです。今でこそ一年中手に入るかぼちゃですが、冬至の日には無病息災を願いながらかぼちゃを召し上がってみてはいかがでしょうか。

「かぼちゃの豚肉巻き」レシピ紹介

[材料 2人分]

・かぼちゃ	150g
・豚もも薄切り肉	200g
・塩こしょう	少々
・小麦粉	少々
・サラダ油	小さじ1杯
・酒	大さじ1杯
・しょうゆ	小さじ1杯
・みりん	小さじ1杯

- ① かぼちゃは種を取り3～4cm幅、厚さ1cmのくし形切りにする。
- ② 切ったかぼちゃを耐熱皿に乗せ、ふんわりとラップをかけ、竹串が通るまで電子レンジで加熱する。
- ③ 豚肉を広げて塩こしょうをし、②のかぼちゃをのせてくるりと巻く。巻き終わりに小麦粉をふってとめる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を巻き終わりを下にして焼く。転がしながら全体を焼き付け肉に火が通ったら火を弱め、酒、しょうゆ、みりん加え味を絡ませる。

※しょうゆ味だけでなく、焼き肉のたれやケチャップで味付けしてもおいしいです。お弁当のおかずぴったりにです。

[栄養価 1人分]

・エネルギー	256kcal
・タンパク質	23.1g
・塩分	1.0g



緑のカーテンコンテストに応募し佳作入選しました



長門市は、地球温暖対策として、ゴーヤ等のつる性の植物で窓を覆う「緑のカーテン」を推進されています。当院もリハビリ室の窓を緑のカーテン(ゴーヤ)で覆いました。覆ったことでいつもの夏より涼しく感じることができました。また、窓を通して緑の葉が風に揺れると癒しを感じる職員もいました。いろいろな効果があり、「第2回 緑のカーテンコンテスト」に応募し佳作入選となりました。来年は、さらに地球温暖化と癒しを考え緑のカーテンを広げて行こうと考えます。

第3回 わくわく参加！こどもとチャレンジ！を開催しました

11月19日に、「栄養について学ぼう！&食のチカラをみんなで体験！」というテーマで JA 長門大津大会議室にて開催しました。「栄養について学ぼう」では、当院の管理栄養士榊田が講師としてお話ししました。内容は現在の子供は柔らかいものを好む傾向があり、顎の発達に影響している。好き嫌いがあり食事が偏りがちになる。など解りやすく伝えて頂きました。さらに、JA 長門大津の食農教育担当光谷さんの指導のもと親子でアンパンマンピザに挑戦しました。米粉を使い生地を作り、フライパンで焼く簡単ピザですが、親子でワイワイ楽しくそして美味しくできあがりしました。このピザは調理時間も20分程度で出来上がります。休日に親子で作ってみてはどうでしょう。下記にレシピを紹介しておきます。ぜひ、1回挑戦してみてください。

米粉を使ったピザレシピの紹介

材料：4枚分(直径10cm程度)

生地：A コープ米粉ミックス1P(200g)、水120~150ml、サラダ油大1

トッピング：ピザソース適量、とろけるチーズ適量、玉ねぎ1/2個、ツナ小1個、コーン適量

アンパンマン顔作り：ピーマン小1個、魚肉ソーセージ1/2本、プチトマト2~3個

作り方

①玉ねぎを薄くせん切りにし軽く炒める。ピーマンは縦に半分に切り種を取り除き横に細長く切り、軽く炒める。

②ボウルに、生地材料を入れ、よくこねる。水は120mlを最初入れ少しずつ足していき耳たぶ程度の硬さにする。手につかないでしっとりしてなじんできたら4等分にする。

③加熱してない直径25cmフッ素加工フライパンに②の生地1個ずつ手で押しながら同じ厚さに丸く伸ばし、3個並べる。④③を中火から弱火(使うガスやIHにより異なる)で焼き、軽く焦げ目が付いたら裏返す。火を切り、ピザソースを塗って玉ねぎ、ツナ、コーンをのせる。その上に、ピーマン、ソーセージ、トマトで顔を作る。ふたをして中火から弱火で約5分焼きます。チーズがとろければ出来上がりです。 ※子供さんのやけどに注意して下さい



全科休診日のご案内

3日(土)
4日(日) 休日当番
10日(土)
11日(日)
17日(土)
18日(日)
23日(金) 休日当番 天皇誕生日
24日(土)
25日(日)
30日(金) 休日当番
31日(土)

年末年始全科休診のご案内

平成23年12月30日～平成24年1月3日は全科休診となります。

※急患はこの限りではありません。お電話にてお問い合わせ下さい。

臨時休診・代診のご案内

【耳鼻咽喉科】

1日(木) 田原医師 休診
2日(金) 田原医師 休診

【産婦人科】

8日(木) 田邊医師 休診

【整形外科】

9日(金) 宮崎医師 休診

【泌尿器科】

9日(金) 松本医師 休診
12日(月) 松山医師 11:00まで

【神経内科】

13日(火) 秋富医師 10:00まで

小児科特殊外来のご案内

○乳児検診(要予約)
受付13:00～14:30
実施13:30～
1ヶ月…月曜日
4ヶ月…火曜日
7ヶ月…第1・第3・第4木曜日
○予防接種(要予約)
曜日…水、金曜日
受付13:00～14:30
実施14:00～
BCG、おたふくかぜ、水ぼうそう、日本脳炎、三種混合、麻疹・風疹、肺炎球菌、ヒブ
○心臓外来(要予約)※変更になる場合もあります
第2木曜日13:30～ 対象:心疾患全般
○発達外来(要予約)
月曜日15:00～16:30
対象…乳幼児の運動発達、低身長に関すること。
○慢性疾患外来(要予約)
火曜日15:00～16:30
金曜日15:00～16:00
対象…喘息、低身長などの内分泌疾患、脳波異常などの神経性疾患、その他腎疾患など。

産婦人科特殊外来のご案内

○母乳外来(要予約)
火、金曜日13:30～16:00
内容:母乳育児相談を行います。
(哺乳量測定、体重測定、乳房トラブルほか)
○母親学級(当院にて出産予定の方のみ)
第3水曜日13:30～16:00
内容:お産の経過と呼吸法、赤ちゃんの扱い方、病棟・分娩室の見学など。

耳鼻咽喉科特殊外来のご案内

○補聴器外来
火曜日(14:00～16:00)
第2、4週…[アリス補聴器センター]
金曜日(14:00～16:00)
第1、3、5週…[九州リオン、めがねセンター]
初めて補聴器をつけられる方はまず、通常外来診察時にご相談ください。



外来診療担当医表

診療科		月	火	水	木	金
内科	①	森田 高生	森田 高生	胡麻田 学	大下 理史	森田 高生
	②	胡麻田 学	山本 普隆	山本 普隆	山本 普隆	胡麻田 学
	③	永富 裕二	山口 裕樹	永富 裕二	永富 裕二	香月 憲作
	④	香月 憲作	三谷 伸之	中林 容子	香月 憲作	三谷 伸之
	⑤	水永 裕子	原田 唯成	水永 裕子	山口 裕樹	大下 理史
神経内科			秋富 信人			
小児科	①	青木 宜治	青木 宜治	高橋 一雅	青木 宜治	青木 宜治
	②	高橋 一雅	高橋 一雅	青木 宜治	高橋 一雅	高橋 一雅
外科	①	久我 貴之	藤井 雅和	藤井 康宏	久我 貴之	藤井 康宏
	②	山下 晃正	岡 一斉	岡 一斉	藤井 雅和	山下 晃正
整形外科	①	宮崎 規行	谷 泰宏	今城 靖明	宮崎 規行	宮崎 規行
	②	谷 泰宏		谷 泰宏		谷 泰宏
脳神経外科		貞廣浩和(予約制) 10:30~				池山 幸英
皮膚科		中村 好貴				若松 研弥
泌尿器科		松山 豪泰	西嶋 淳			松本 洋明
産科		服部 守志	谷口 憲	服部 守志	谷口 憲	谷口 憲
婦人科		谷口 憲	矢壁 和之	谷口 憲	田邊 学	服部 守志
眼科		能美 典正				
耳鼻咽喉科	午前	田原 晋作	田原 晋作	田原 晋作	田原 晋作	①田原 晋作 ②池田 卓生 (第 1,3,5)
	午後	<small>みくりや</small> 御厨 剛史	田原 晋作	吉田 周平		中本 哲也
胃内視鏡		三谷 伸之	水永 裕子	山口 裕樹	三谷 伸之	永富 裕二
胃透視		須田 博喜	診療放射線技師	診療放射線技師	診療放射線技師	診療放射線技師
心臓超音波検査		山本 普隆	胡麻田 学	平塚 淳史	超音波検査士	山本 普隆
腹部超音波検査		山口 裕樹	超音波検査士	超音波検査士	水永 裕子	山口 裕樹

外来診療の受付時間は午前 11 時までとなっております。尚、急患はこの限りではありません。

耳鼻咽喉科の午後診療受付時間は、14 時から 16 時までとなっております。

(診療時間 14 時 30 分~16 時頃)

土、日、祝祭日は全科休診となりますが、急患はこの限りではありません。お電話にてお問い合わせ下さい。