

第4回

菜の花ピアノコンサート

—長門病院で音楽を楽しみましょう—

月日 平成24年2月4日【土】

時間 午後2時～3時まで

場所 長門病院外来ロビー（小児科前）

内容 ジャズピアニスト河野康弘さん

ピアノコンサート

今回は金子みすゞさんの「藪蚊の唄」を一緒に歌いましょう。

主催 「あいの会」（女性がん患者会）

問合せ先 長門総合病院 総務課岡村 TEL0837-22-2220

あいの会 沖村恵子 TEL0837-43-0407

健診センター改修工事に関するお知らせ

平成24年1月14日～2月24日まで健診センター改修工事により該当期間内で健診を受けられる受健者様には大変ご迷惑をおかけして申し訳ございません。

健診待合・診察・検査等でご不便をおかけ致しますが、ご協力の程よろしくお願い致します。

尚、ご質問等ございましたら、お気軽に健診スタッフにお尋ね下さい。



病院長

スギ、ヒノキ花粉飛散前の準備 — 最初が肝心！初期療法 —

臨床検査技師 浦野 芳弘

花粉症は、花粉（アレルゲン）に接触することによって鼻や目に症状が出るアレルギーの病気です。花粉症の人には長くつらいシーズンが今年もやってきました。

そこで・・・「最初が肝心！初期療法」

初期療法とは、目や鼻の症状が出る前から、あるいは症状の軽いうちから始めシーズン終了まで続ける薬物療法です。新聞やテレビのCMでも盛んに言われていますね。

初期療法の3つのポイントは

- | | |
|-----|--------------|
| その1 | 症状の発現を遅らせる |
| その2 | 症状を軽くする |
| その3 | 症状がおさまるのを早める |
- といわれています。



また花粉は、地域やその年の天候によって異なりますが、1月中旬には少ないながら飛んでいます。スギ花粉に敏感な方はくしゃみ・鼻水などの症状が出ているかもしれません。山口県医師会発表によると、今年の飛散開始日は2月初旬、また今シーズンのスギ・ヒノキ花粉飛散数は平年より少なくなりそうとのことです。初期療法開始時期の目安は、飛散開始予測日の2週間前になります。なので、1月下旬～2月上旬には治療を開始したほうがよいと思われます。

次に、初期療法では、予想される花粉飛散量と、もっとも症状が強い時期の症状のタイプや重症度などを基に患者さんに合ったお薬を選びます。花粉シーズンを通してお薬を服用し続けることが大切です。最近では眠たくなりにくい薬もあるのでお気軽に医師・薬剤師にご相談ください。

最後に、花粉シーズン前から心がけたいことですが、風邪を引くと鼻の中が過敏になってしまいます。普段から免疫力を低下させないように心がけることで、症状の軽減につながります。

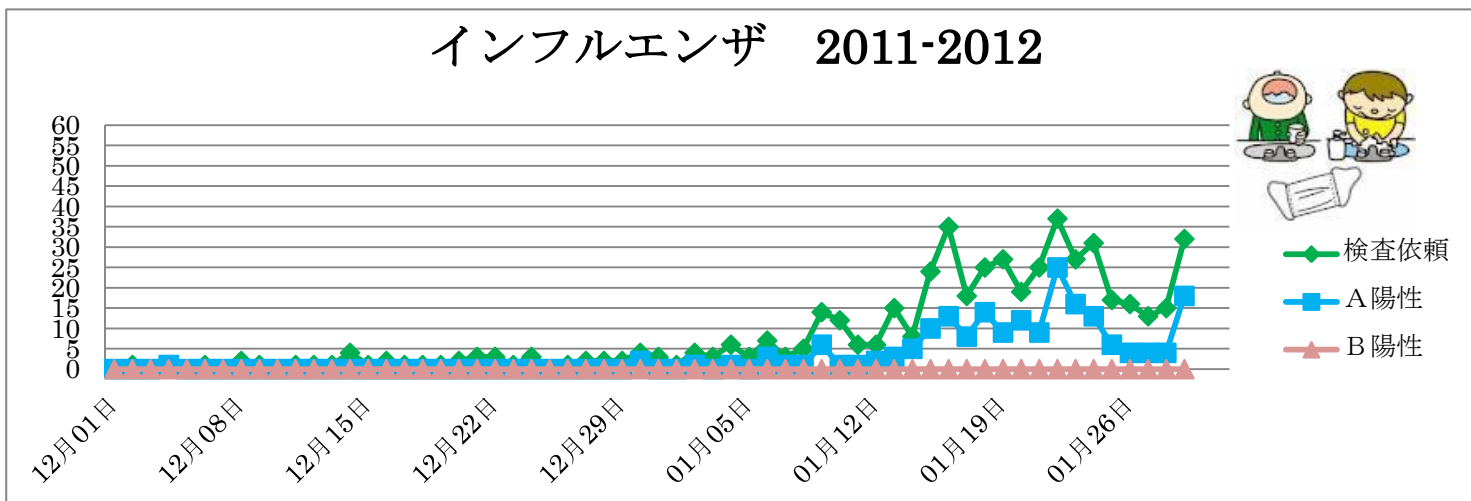
長門地区インフルエンザ情報

研究検査科技師長 高場 満也

インフルエンザの発生状況は、ここ長門地区では、1月中旬頃より増加傾向となり、1月22日をピークに日によって報告数にばらつきはあるものの流行状態にあります。

また、1月26日には山口県内全域に「インフルエンザ発生警報」が発令されています。外出の際には、うがい・手洗いを忘れず感染防止に心がけて下さい。

インフルエンザ 2011-2012



- 検査依頼
- A陽性
- B陽性

県内のインフルエンザ発生報告

感染管理認定看護師 藤永 聡

平成 24 年(2012 年)1 月 16 日～1 月 22 日

患者報告数は急増し警報レベルとなりました。すべての地域で増加し、防府、**長門**、周南、山口、柳井、岩国は**警報レベル**、萩、宇部、下関は注意報レベルです。迅速検査では、A 型陽性 1984 例、B 型陽性 12 例、A 型 B 型陽性 1 例、臨床診断 152 例でした。山口県感染症情報センターで詳しく検査されたもの全て A/H3(香港型)が検出されています。

【警報レベル=**長門(新)**、防府(新)、周南(4 週目)、山口(新)、柳井(新)、岩国(新)】【注意報レベル=萩(2 週目)、宇部(新)、下関(新)】

☆≡ 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(インフルエンザウイルスは、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。

■ 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。



☆≡ 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。
- 鼻汁・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す



☆≡ その他の警報(長門市)

・水痘(水ぼうそう)…7 週目の警報 ・流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)…7 週目の警報

第24回 長門総合病院 健康講座



「家庭でできる応急手当！」

日頃の生活の中で、突然のケガや病気で困ったり、不安になることはありませんか。病院に行くまで、または救急隊が到着するまでに、家庭や職場でできる手当てを応急手当といいます。いざという時のために、救急車への電話のかけ方や家庭でできる応急手当を一緒に学びませんか。また、血圧・脈拍・呼吸・体温の正しい測定方法も学びます。

簡単な運動も取り入れ、楽しく学べる講座にしますのでご参加下さい。どなたでも参加可能です。ご希望の方は、下記までお申し込み下さい。



日時 2月22日(水) 14時～15時30分

場所 長門総合病院 大会議室

講師 救急看護認定看護師 中谷 ますみ

参加費 無料

13:30より受付・血圧測定・健康相談を行います。

地域医療福祉連携室のご紹介(正面玄関横)

医療・福祉・介護・がん相談を行っております。

ひとりで悩まないで下さい!



①地域医療福祉連携室とは

看護師や社会福祉士が、患者さんやご家族からの相談に対応しています。また、がんについての情報提供等も行っています。患者さんやご家族の方々と、共に考えサポートさせていただきますので、どうぞお気軽にご利用ください。

②ご利用方法

直接「地域医療福祉連携室」へお越しいただくか、病棟看護師にお尋ね下さい。また、お電話でもご相談を受け付けております。

③あらゆる相談に応じています。

- 医療費の支払いや、生活費に関すること。
- 病気により、家庭生活や仕事、社会復帰に悩んだとき。
- 入院中の洗濯に関してお困りの方。
- 通院や入退院、その他、転院支援や施設入所、在宅支援に関すること。
- 医療、福祉、介護に関すること。
- セカンドオピニオンに関すること。
- 緩和ケアに関すること。
- その他、誰に相談してよいかわからないとき。



※相談は患者さんやご家族の他、地域の方々はどうなたでもご利用いただけます。相談は無料です。また、相談内容の秘密は厳守致しますのでご安心ください。

【問い合わせ先】 地域医療福祉連携室

直通電話 0837-22-2518



乾燥の冬 ～体の中と外からケアしましょう～

保健師 常岡葉子

天気予報で『乾燥注意報が出ています』と聞くことが多いこの季節……。女性は、乾燥肌を気にして保湿クリームを使うなど、気を付けておられる方もいらっしゃると思います。乾燥は、肌はもちろんですが全身に影響します。夏場や運動後、発熱などがある場合には意識して水分補給をしますが、寒い季節はどうでしょうか？秋冬も空気の乾燥や暖房器具の利用などにより、知らず知らずのうちに身体の中の水分が奪われています。そのため、上手に適度な水分を補給しましょう。



乾燥対策には

●朝起きた時やお風呂上がりにコップ

1杯のお水を飲むことや汗をかかなくても適度に水分を摂るようにしましょう。



水分補給には、「常温の水」がおすすめ。カフェインを含むものは、就寝前には睡眠の妨げになるのでお勧めできません。また、アルコールは利尿作用があるので水分補給にはなりません。

●室内の湿度を保ちましょう。

エアコンの設定温度を上げ過ぎないようにしましょう。また、加湿器を併用したり、濡れた洗濯物を干すなど部屋の湿度に気を付けましょう。

乾燥による身体への影響とは？

感染症の流行

乾燥性皮膚炎

ドライアイ

身体の水分が減ると、
血液がドロドロになりやす

身体に老廃物が
たまる

乾燥肌のケアポイント

- 洗顔後や入浴後にはしっかり保湿
- 水分補給をこまめに
- 適度な運動を心がける…血液循環が良くなると、
新陳代謝がアップ
- 下着は木綿など刺激の少ないものにしましょう
- 睡眠を十分にとりましょう
- 乾燥や痒みがひどい場合には、
皮膚科受診をお勧めします。

毎年2月は、「全国生活習慣病予防月間」です！

生活習慣病は、名前のとおり、毎日の生活習慣と関係があります。食生活やタバコ、アルコール、睡眠……。いつものライフスタイルをふりかえてみましょう。自分の健康は、自分で管理することが求められています。

食事は、バランス良く食べることが大切ですよね。皆さん、朝食は食べられていますか？最近、朝食を食べないという方もおられますが、朝食を摂ることで体温が上昇し、脳にエネルギーが供給されます。食欲や時間がない時には、果物やヨーグルトなど食べやすいものを少しだけでも食べるようにしましょう。

体をこまめに動かしていますか？運動がなかなかできない時には、普段の生活で体を動かすようにしましょう。いつもの道を少し寄り道したり、エレベーターを階段にしたり、できない目標よりも『ちょっとしたことができること』から始めましょう！

今が旬おすすめ料理



栄養科長

榎田 真由美

アンコウ(鮫鱈)は西のふぐ、東のアンコウといわれる、冬の味覚の代表です。有名な産地は福島県から茨城県にかけてですが、実は山口県下関漁港が日本一の水揚げ量を誇っています。

アンコウはアンコウ目アンコウ科の魚です。平べったい体に大きな口を持つグロテスクな魚体の魚です。大きいこと、体表がぬるぬるしているため、まな板の上ではさばきにくいので、下唇に鉤をひっかけてつるした状態でさばきます。このアンコウのつるし切りは冬の風物詩となっています。見た目は悪い魚ですが、食べるとおいしいアンコウ、身ばかりか皮や内臓も余すところなく食べられます。特に肝臓、胃袋、卵巣、頬骨、えら、ひれ、皮はアンコウの七つ道具と言われて珍重されています。アンコウの身は水分が多く低カロリーなのですが、肝臓は脂肪を多く含み高カロリーになります。皮にはコラーゲンが多く含まれ、お肌の調子を整えてくれる効果が期待できます。

アンコウは何と言ってもアンコウ鍋で食べるのが最もポピュラーでしょう。しょうゆ味でも、みそ味でも、シンプルにポン酢で食べてもおいしいものです。寒い日がまだまだ続きます。アンコウ鍋で体の芯からあったまっちはいかがでしょう。



アンコウ鍋

[材料 2人分]

・アンコウ	150g
・豆腐	1/2 丁
・白菜	200g
・水菜	80g
・ネギ	60g
・春菊	50g
・生しいたけ	4 枚
・えのきだけ	1/2 袋
・だし昆布	小1 枚
・ポン酢	適宜

- ① 土鍋にだし昆布と水を入れ、火にかける。
- ② 沸騰したら火を弱め、だし昆布を取り出す。
- ③ アンコウ、火の通りにくい野菜から順次入れる。
- ④ ポン酢につけて食べる。

お好みの野菜やキノコを加えてください。

鍋のメには塩やしょうゆを加えてうどんや雑炊にするのもおすすめです。



全科休診日のご案内

4日(土)
5日(日)
11日(土) 建国記念の日
12日(日) 休日当番
18日(土)
19日(日)
25日(土)
26日(日)

臨時休診・代診のご案内

【放射線科】

1日(水) 須田医師 不在

【皮膚科】

2月～3月の間中村好貴医師の診察は休診となります。

【泌尿器科】

6日(月) 松山医師 診察 10:00より
10日(金) 松本医師 休診
24日(金) 松本医師 休診
27日(月) 松山医師 休診
28日(火) 西嶋医師 休診

【整形外科】

16日(木) 谷医師 休診
17日(金) 谷医師 休診
24日(金) 宮崎医師 休診

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。

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。



外来診療担当医表

平成24年2月分

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	大下 理史	原田 唯成		山口 裕樹	
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						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	吉田 周平	吉田 周平	吉田 周平	吉田 周平	①吉田 周平 ②池田 卓生 (第1,3,5)
	午後	みくりや 御厨 剛史	吉田 周平	田原 晋作		中本 哲也
胃内視鏡		三谷 伸之	永富 裕二	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		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。