

常勤医師移動および赴任のお知らせ

赴任 【内科】 高橋 規文 【外科】 尼崎 陽太郎

吉田 加奈子 【泌尿器科】 平儀野 剛

退職 【外科】 藤井 雅和

※念願の泌尿器科医師が常勤医となりました！

長門市 おたふく風邪

平成24年3月19日～3月25日 感染管理認定看護師
(流行性耳下腺炎) **警報中** 藤永 聡

※県内で唯一、長門市において「おたふく風邪」が16週連続で警報レベルとなっております

＜おたふく風邪とは？＞

[ムンプスウイルス](#)による感染症で、一般的には唾液腺の膨張を特徴とします。

潜伏期は2～3週間です。特に罹患率が高いのは、3～6歳です



＜おたふく風邪の症状＞

一般的には、片側あるいは両側性の唾液腺（耳下腺が最も多い）の膨張、疼痛、発熱を主症状としますが、不顕性感染もみられます。通常は1～2週間で軽快する予後良好の疾患ですが、髄膜炎、脳炎、難聴などの合併症を起こすこともあり特に難聴は**永続的な障害**となります。また、思春期以降では男性で約20%～30%に睾丸炎、女性で約7%に卵巣炎を合併症するといわれています。

＜治療＞

有効な抗ウイルス剤はありません。通常、対症療法を行います。



＜予防＞

ムンプスウイルスは潜伏期から唾液に含まれ、飛沫感染（咳、くしゃみなどにより飛び散った唾液や鼻水などを吸い込んで感染）します。発病数日前から主要症状消退まで感染力があります。ムンプスウイルスの宿主はヒトのみですので、ヒト→ヒト感染を防ぎます。濃厚接触を避け、一般的な予防法である手洗いうがいを励行しましょう。

・【ワクチン】 感染しない！感染させない！ためにもワクチン接種

ワクチンがありますが、任意予防接種となります。自然感染での無菌性髄膜炎の合併が1～3%近くもあることや難聴のおそれもあること、罹患すると耳下腺腫脹がある間学校を休ませなければならないことを考慮し判断しましょう。なお、患者と接触後の緊急接種は症状の軽快は認められても発症を予防することは困難であるといわれています。罹患しやすいのは3～6歳といわれているので3歳頃を目安に接種することが勧められています。

・【ハイリスク患者】

年長児や成人が罹患すると臨床症状が著明で、合併症の頻度が高くなります。特に成人男性が罹患すると20～30%で睾丸炎を合併し、不妊症の原因となる可能性があります。

健診フロアが新しくなりました！

保健師 常岡葉子

このたび、健診・人間ドックの待合室などの一部を改装しました。4月中旬から稼働予定です。少しでも健診を受けられる皆様が、ゆっくりとお過ごし頂ける空間づくりやサービスの提供に努めていきたいとスタッフ一同考えております。健診の目的は、現在の体の状態を知ることや病気の早期発見・早期治療です。また、生活習慣についても振り返って頂く良い機会です。

自分の健康は、自分で守ることが求められています。ぜひ、当院の健診や人間ドック、特定保健指導などをご利用下さい。



スタッフ一同、お待ちしております



診察室やエコー検査室、待合室、説明室が新しくなりました

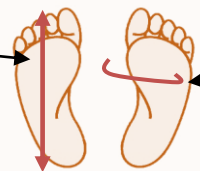
人間ドックや事業場健診などすべての健診は、要予約となります
健診のお申込は、健診担当までご連絡ください



健康コラム～足元から健康に

4月に入り、少しずつ暖かく感じるようになって来ました。寒い季節には外に出るのも億劫になりがちですが、春になって暖かくなったら散歩や運動を始めてみようかなと考えている方もおられると思います。ウォーキングや運動をする際に気を付けて頂きたいのが、「靴」です。靴を買う時に、もっとも気を付けることは何ですか？デザイン、価格、サイズ、履きやすさ、いろいろありますよね。全ての条件が気に入る靴が最高ですが、ここでは自分の足に合った靴を選ぶという視点でお話をします。自分の足のサイズを知っていますか？大切なのは、自分が履いている『靴のサイズ』ではなく、『足のサイズ』です。お店によっては、足のサイズを専用の計測器で測ってくれるところもあります。靴を選ぶ前に、自分の足のサイズを知りましょう。

足長



つま先からかかとの長さ

足囲

足の親指の付け根から小指の付け根までをぐるりと一周測った長さ

靴を選ぶポイントは、かかところがしっかりしていることや土踏まずがフィットしていること、靴を履いた時につま先に1cm～1.5cmの余裕があることなどです。また、店内を両足とも履いて歩いてみましょう。足の疲れは全身の疲れにつながります。また、自分の足に合う靴を選ぶことは、外反母趾などの予防にもなります。『おしゃれ』も『健康』も足元からですね。



JA長門大津及びJA共済連より介護・救急医療機器の贈呈を受けました。

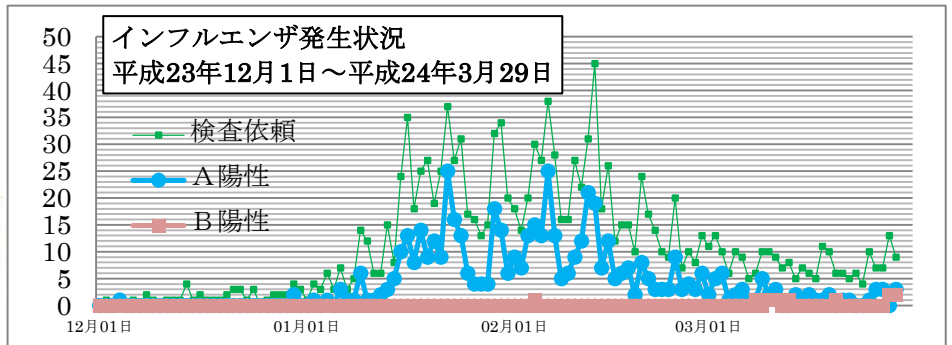
この度、平成23年度の共済事業の一環として、病院の介護・救急業務に役立てることを目的に、車椅子22台・救急ストレッチャー等、300万円相当の医療機器の贈呈がありました。車椅子においては、時々、不足が生じ皆様には、大変ご迷惑をお掛けしておりましたが、これにより十分な台数が確保できたものと思います。



インフルエンザ情報！！

インフルエンザの発生状況は、3月中旬には県内すべての地域で警報レベルの終息基準値を下回っており、報告数も7週連続して減少しています。ここ長門地域においても減少はしていますが、3月末においても僅かながら検出されているのが現状です。

感染予防の為に、外出後のうがい、手洗いは忘れず心がけてください。



花粉情報！！



4月の花粉情報ですが、予報どおり飛散量が少なかったスギ花粉は3月下旬から徐々に終息してきました。代わって下旬より、ヒノキ花粉の飛散が始まりました。ヒノキ花粉は前年度に比べて少なくなるとはいっても、花粉症を発症させるには十分な量が飛散しますので引き続き花粉症の方は十分な注意をなさってください。

さらに・・・ 花粉はスギ・ヒノキではありません！

花粉症には様々な原因花粉があります。何と日本では約60種類の植物により花粉症を引き起こすと報告されています。代表的なのはスギ・ヒノキなどの木本植物（樹木）、カモガヤ等のイネ科植物、ブタクサ・ヨモギ・カナムグラ等の雑草です。また、芝生もアレルギーの原因になることもあります。

年間を通して症状が出る方はハウスダストやダニが原因物質になっていることもあります。



スギ・ヒノキの時期が終わってもまだ症状が続く方はその他の原因花粉を調べてははいかがでしょうか？

また、花粉症の発症時期に、どの植物の花粉が飛んでいるのかをチェックしてみましょう。

植物名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12月
スギ	●	●	●	●	●							
ヒノキ	●	●	●	●	●	●						
イネ科			●	●	●	●	●	●	●	●	●	
ブタクサ								●	●	●		



第25回 長門総合病院 健康講座



こころとからだをケア～毎日元気に過ごそう！～

私たちは、毎日の暮らしの中で、気づかないうちに色々な「ストレス」を受けていますが、皆さんは、どのようにしてストレスを解消していますか。

今回は、ストレスのしくみを知り、対処法を学びます。ストレスに強くなる栄養や運動も取り入れ、心に優しい時間を過ごしたいと思います。

日時 4月25日(水) 14時～15時30分

場所 長門総合病院 大会議室

講師 保健師 常岡 葉子

内容 心のセルフケアについて

作業療法士 中村 めぐみ

内容 心も身体もスッキリ！対処法

参加費 無料

13:30より受付・血圧測定・健康相談を行います。
どなたでも参加可能です。

ご希望の方は、右記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

栄養科だより

緑茶

栄養科長

榊田 真由美



5月の初めには新茶のシーズンがやってきます。立春から数えて88日目を八十八夜といい(だいたい5月2日ごろ)、昔からこのころに作ったお茶を飲むと一年間無病息災で過ごせるという言い伝えがあります。お茶の木は冬の間に養分を蓄え、春の芽生えとともにその栄養分をたくさん含んだみずみずしい若葉を成長させ、それが新茶となるのです。新茶の特徴は何と言ってもさわやかですがすがしい香りにあります。その香りを活かすために新茶はあまり火入れを強くしません。よって賞味期間は短くなります。また新茶は二番茶、三番茶にくらべて苦み、渋みの成分のカテキンやカフェインが少なく、旨み、甘味の成分であるアミノ酸(テアニン)が多く含まれています。

特有の若々しい香りの新茶、ゆったりとくつろいで飲みたいものですね。

【新茶の美味しい淹れ方】

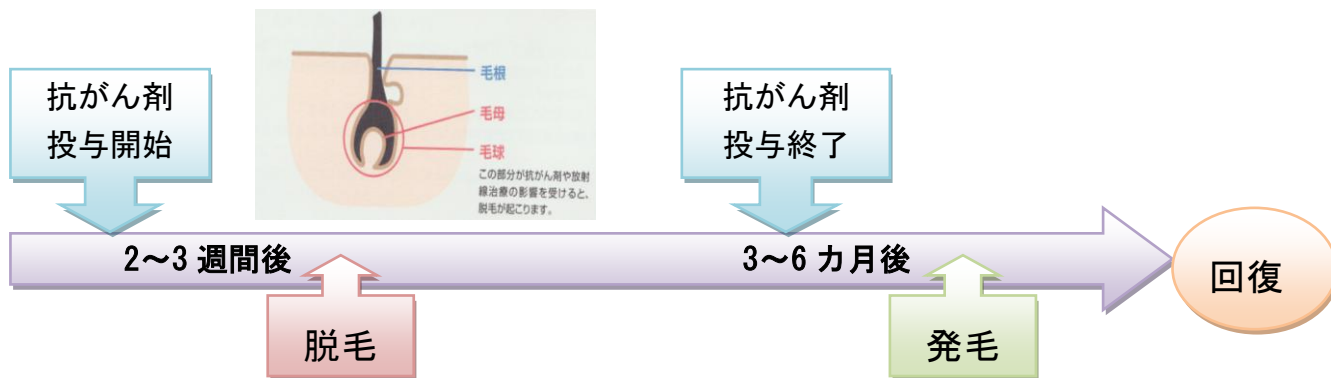
- ・水道水はよく沸騰させて使う。ミネラルウォーターの場合はカルシウムやマグネシウムの少ない軟水を使う。
- ・お湯は少し冷ましてから入れる。(70～80℃)沸騰したお湯を一度湯呑み茶碗に注いでから急須に入れるとちょうど良い温度になり、同時に器を温めることもできる。
- ・茶葉は少し多めに入れる。
- ・抽出時間は少し短め(1分弱)にする。
- ・最後の一滴まで注ぎ切る。



抗がん剤治療中の脱毛ケアについて

外来点滴室看護師 山崎弥生 花島まり

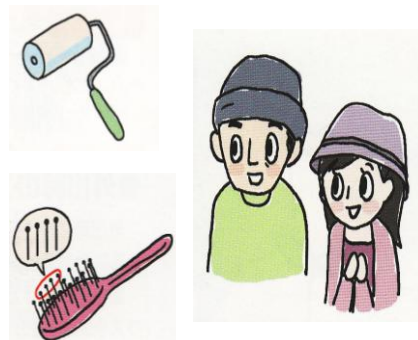
抗がん剤治療中は、**薬の種類**や使用量によって髪やまゆ毛など全身の体毛が抜けることがあります。現在のところがん治療による脱毛を防ぐ有効な方法はありません。治療前に自分にできる準備をすることで不安をやわらげる助けになります。



抗がん剤による脱毛は一時的なもので、毛色や毛質、毛の太さが変わる人もいますが、およそ1年で生えそろうい2年で元に戻るといわれています。「治療が終了すれば、また生えてくる」と気持ちを切り替えて治療期間を乗り越えましょう。

脱毛が始まる前のケア

- ・髪は短く切りましょう。→髪を短くしておくのと抜け毛の量が少なく感じケアも簡単です。
- ・パーマ、ヘアカラー・育毛剤はやめましょう。
→頭皮の刺激になり炎症を起こす可能性があります。
- ・帽子やバンダナを準備しましょう。
→外見的なカバーだけでなく寒さや日焼けの予防になります。
また、髪の毛が床や枕に落ちにくく処理が簡単になります。
- ・必要に応じてウィッグ(かつら)を準備しましょう。



脱毛が始まってからのケア

抜け毛が気になり洗うことをためらうことがあるかもしれませんが、頭皮は清潔に洗いましょう。

- ・洗い方→シャンプーは刺激の少ないもので、爪を立てずにやさしく洗い、よく流しましょう。
リンスやトリートメントを使う場合は毛先に少量つけましょう。
- ・乾かし方→やさしく乾かしドライヤーの使用はなるべく避け使うときは低温・微弱にしましょう。
- ・とかし方→ブラッシングはやさしくゆっくり頭皮を刺激しないように行いましょう。

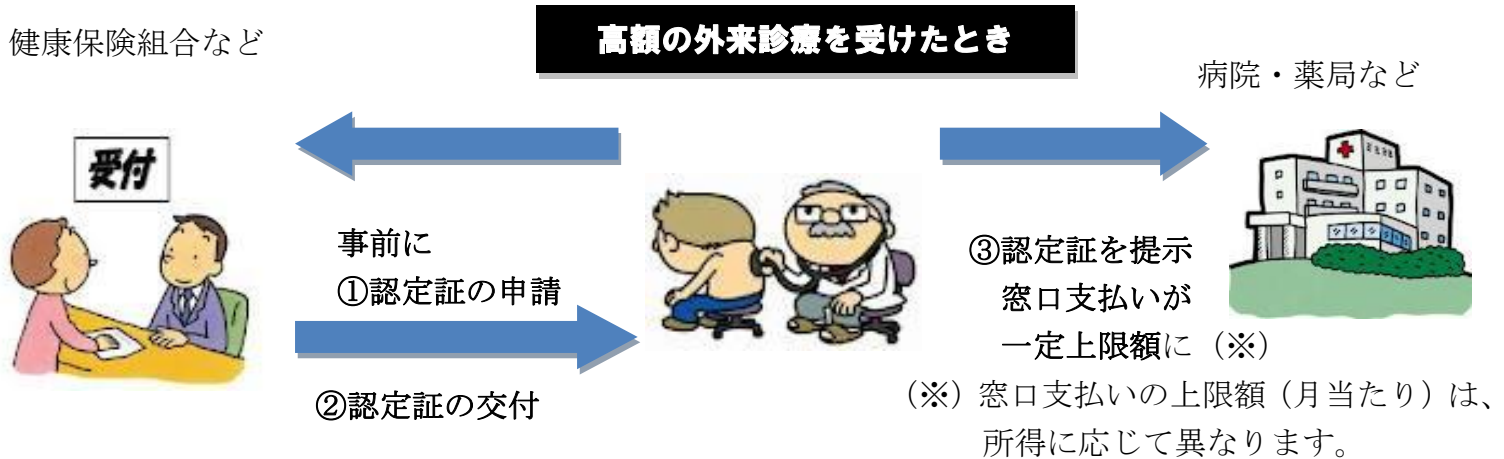
相談窓口 長門総合病院 地域医療福祉連携室

TEL:0837-22-2518(直通) FAX:0837-22-2539(直通) E-mail :renkei@nagato-hp.ecnet.jp

高額な外来診療を受ける皆さまへ

平成24年4月1日から

「認定証」などを提示すれば、
窓口での支払いが一定の金額にとどめられます。



これまでの高額療養費制度の仕組みでは、高額な外来診療を受けたとき、ひと月の窓口負担が自己負担限度額以上になった場合でも、いったんその額をお支払いいただいていましたが、平成24年4月1日からは、限度額を超える分を窓口で支払う必要はなくなります。

高額な外来診療受診者	事前の手続き	病院・薬局などで
<ul style="list-style-type: none"> ●70歳未満の方 ●70歳以上の非課税世帯等の方 	加入する健康保険組合などに「認定証」(限度額適用認定証)の交付を申請してください	「認定証」を窓口で提示してください
70歳以上75歳未満で、 <u>非課税世帯等ではない方</u>	必要ありません	「高齢受給者証」を窓口で提示してください
75歳以上で、 <u>非課税世帯等ではない方</u>	必要ありません	「後期高齢者医療被保険者証」を窓口で提示してください。

- 「認定証」を提示しない場合は、従来どおりの手続きになります。
(高額療養費の支給申請をしていただき、支払った窓口負担と限度額の差額が、後日、ご加入の健康保険組合などから支給されます)

事前の申請など、詳細は、加入されている健康保険組合、全国健康保険協会、市町村(国民健康保険、後期高齢者医療制度)、国保組合、共済組合までお問い合わせください。

全科休診日のご案内

1日(日)
7日(土)
8日(日) 休日当番
14日(土)
15日(日)
21日(土)
22日(日)
28日(土)
29日(日) 休日当番
30日(月) 昭和の日



臨時休診・代診のご案内

【耳鼻咽喉科】

2日(月) 吉田医師 受付10:30まで
9日(月) 御厨医師 休診
24日(火) 吉田医師 午後休診 手術のため

【内科】

4日(水) 山本医師 休診
5日(木) 山本医師 休診

【外科】

4日(水) 岡医師10:00まで 手術のため
⇒山下医師10:30より代診

【整形外科】

26日(木) 休診
27日(金) 休診

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2・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)

外来日時については小児科までお問い合わせください。
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。

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。

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4月分

診療科		月	火	水	木	金
内科	①	胡麻田 学	森田 高生	胡麻田 学	大下 理史	森田 高生
	②	高橋 規文	山本 普隆	山本 普隆	山本 普隆	高橋 規文
	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	吉田 加奈子	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	岡 一斉	藤井 康宏	久我 貴之	藤井 康宏
	②	山下 晃正	尼崎 陽太郎	岡 一斉	尼崎 陽太郎	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	平儀野 剛	平儀野 剛	平儀野 剛	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	<small>みくりや</small> 御厨 剛史	吉田 周平	田原 晋作		中本 哲也
胃内視鏡		三谷 伸之	吉田 加奈子	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	高橋 規文	高橋 規文	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	吉田 加奈子	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。