



## 眼科診療日の変更について

10月より、眼科の診療日が現在の週1日（月曜日）から週2回（月・金曜日）となります。診療担当医は下記のとおりです。※診療受付時間は8：30から11：00までです。

○月曜日 能美 典正医師（山口大学より）

○金曜日 新井 栄華医師（山口大学より）

## 10月22日(月)より インフルエンザワクチン接種を開始致します。



※**新型インフルエンザ（A/H1N1）は、2011年4月1日から通常の季節性インフルエンザに変わりました。**

2012/2013シーズン（平成24年秋冬）のインフルエンザワクチンには、3シーズン前に「**新型ワクチン**」と呼ばれた**ブタインフルエンザ（H1N1）**が組み込まれています。

(1)A型/カリフォルニア/7/2009 (H1N1)pdm09

(2)A型/ビクトリア/361/2011 (H3N2)

(3)B型/ウィスコンシン/1/2010

(1)は昨年と同株、(2)(3)が昨年と異なる株となりました。



☆**3つのインフルエンザ感染対策**

①「インフルエンザワクチン接種」

②「咳エチケット」

③「手洗い」



### インフルエンザワクチン予防接種の効果はいつまでであるの？

季節性インフルエンザワクチンでは、これまでの研究から、ワクチンの予防効果が期待できるのは、接種した（小児の場合は2回接種した）2週間から5カ月程度と考えられています。前シーズンのインフルエンザの予防接種を受けられた方も、時間がたつにつれ、抗体価（免疫力をあらわす指標のひとつ）は少しずつ低下しくため、今年度もインフルエンザワクチンの接種を受けたほうが、インフルエンザの予防に十分な免疫を保つためにはよいと考えられます。

※お申し込みについて詳しくは4ページ「インフルエンザ予防接種のご案内」をご参照ください。

## 10月28日(日)「休日がん検診」をおこないます！

**検診内容** 乳がん検診(視触診検査及びマンモグラフィ検査)

**対象者** 40歳以上の女性

※ペースメーカー装着、豊胸手術をしている方は除きます

※昨年度及び今年度、市の乳がん検診を受診された方は除きます

**自己負担金** 2,000円

※40歳および乳がん検診クーポン券該当者は無料

**検診日時** 10月28日(日) 9：00～11：30

**場所** 長門総合病院

**定員** 20名(定員になり次第締め切ります)

※申し込み受け付け後、ご本人に受診票などを送付します

### 申し込み・お問い合わせ

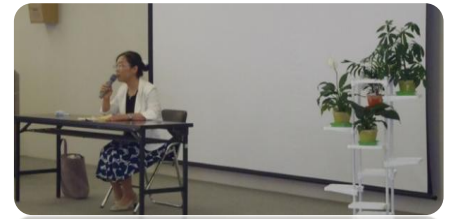
長門市保健センター TEL23-1133

※申込期限 10月19日(金)

## 【第29回 長門総合病院 健康講座】「認知症を知ろう！」を開催しました。

地域医療福祉連携室 社会福祉士 田村和彦

9月25日(水)に地域の皆さまを対象に第29回健康講座を開催しました。今回は「認知症を知ろう」というテーマで福永病院看護師長であり認知症ケア専門士の岡村智子先生にご講義いただきました。実際、認知症の家族を介護している方や、現場で働き認知症の方と接している方など70名の参加がありました。認知症の気づき方や介護のポイント、認知症予防等について学びました。一部ご紹介します。



### 【加齢による物忘れと、認知症の違い】

加齢による物忘れ＝しばらくすると思い出す物忘れ

認知症の物忘れ＝体験全てを忘れてしまう

例：ご飯を食べたのに、食べていないという

### 【三大認知症について】

#### ①アルツハイマー病

- ・脳の変化が長い時間をかけて少しずつ進む
- ・脳を構成している神経細胞が通常の老化よりも病的に減る。
- ・ほとんどが物忘れで始まる 等

#### ②レビー小体型認知症

- ・手足の震えや筋肉の硬化
- ・リアルな幻視
- ・一日の内で認知症状の出現があったり、なかったりする

#### ③血管性認知症

- ・動脈硬化、高血圧、糖尿病などで脳血管障害を起こした後起きる
- ・記憶を司る箇所が障害されると認知症が出るので、必ず認知症が出るわけではない。

### 【認知症の方への対応で心がけること】

- ・自尊心を傷つけないこと  
(本人には見えているものや、本人が思い込んでいることをむやみに否定や注意をしない)
- ・安心してもらう。(安心することで気持ちが落ち着く)
- ・笑顔で接する。

### 【頑張らない介護を】

「全て完璧に」だと疲れてしまいます。介護者が倒れたら……。ゆとりのある気持ちと笑顔を大事に。手を抜けるところはちょっと手を抜いて。介護保険サービス(デイサービスやショートステイ等)利用しましょう。ご自身のことも大切にしましょう。

### 【認知症予防】

脳を鍛えることが大切で、好きなことをする、楽しくやることが重要。適度な運動と生きがいがあることが大切です。



## 第30回 健康講座のお知らせ

日時：10月25日(木) 14時～15時30分(13:30より受付)

場所：長門総合病院(大会講室) 参加費：無料

### 「本当の減塩ってどんな味？」

～自分の舌で確かめよう～

講師：栄養科科长 管理栄養士 榊田 真由美

※料理の試食、調理法の紹介等を予定しております。



### 【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

# 俵山中学校看護体験



## 2年 河野 真明君

長門総合病院にお邪魔させていただき、日頃体験できないようなことをさせていただきました。一番心に残ったのは患者さんの手・足浴をさせていただいた時に、「ありがとう」といっていただいたことです。思わずもらい泣きをしてしまいました。僕の将来の夢は医師になることです。この経験を大切にして、どんな科の先生でも患者さんを第一に大切にしたいと感じました。」

## 2年 坂倉 美佳さん

私がこの職場を体験して思ったことは、科ごとの皆さんが笑顔いっぱいであって、とても感じが良く、見ているだけで楽しいということでした。

最初はとても緊張していたけど、いろんな担当の先生が面白い先生ばかりで緊張が一瞬でほぐれました。普段では見られない貴重なものや、貴重な体験が出来て良かったです。



今回はお忙しい中貴重な体験をさせていただいてありがとうございました。

# 仙崎中学校看護体験



## 2年 青海 桃香さん

私は職場体験をしてみて、とても勉強になりました。いろんな体験をさせてもらえて、いい経験になりました。将来の夢に一步近づけたと思います。今回の経験、体験を活かしていきたいです。

## 2年 黒瀬 彩乃さん

今回職場体験で長門総合病院に来て、色々なことを学びました。看護師さんが実際に仕事をしている姿を見て、「看護師になりたい」という気持ちが強くなりました。三日間ここで体験することが出来て本当に良かったです。

## 2年 木下 南海さん

私が今回職場体験を通して学んだことは、「立派な看護師になる為には、人との関わりを大切にすること、とにかく勉強すること」でした。この三日間で「絶対に看護師になる」という思いが強くなりました。

# 「インフルエンザ予防接種のご案内」

○予約受付開始日 平成 24 年 10 月 1 日(月) ○接種開始日 平成 24 年 10 月 22 日(月)

対象者	受診科	接種日・予約の有無	受付時間
中学生 まで	小児科	・ 月・水・金曜日 (予約制)	・ 15:30~16:30
高校生 以上	内科	・ 火~金曜日 (かかりつけの方・予約なし) かかりつけの方は主治医とご相談ください。	・ 8:30~12:00
		・ 火、木曜日 (初診の方・予約制)	・ 15:00~16:00
接種料金 (消費税等を含む)			
対象者	1 回目	2 回目 (1 回目を当院で接種)	2 回目 (1 回目を他院で接種)
65 歳以上	1, 260 円		
60~64 歳の身体障害者手帳 1 級 程度の障害を有する方	1, 260 円		
13 歳~64 歳	3, 600 円		
13 歳未満	3, 600 円	2, 550 円	3, 600 円
65 歳以上の生活保護世帯の方 (証明書類の提示が必要です。)	無料		

※65 歳以上で 2 回目以降の接種を希望される方は任意接種となります。接種料金は 3,600 円です。

※午前中は外来受付が混み合いますので、予約の電話は 13:00 から 17:00 の間にお掛け下さい。

## 今が旬 おすすめ料理 ～鮭(さけ)～ 栄養科科长 管理栄養士 榎田 真由美

朝晩は冷え込む日が多くなり、日中との寒暖の差が激しくなりました。風邪をひきやすい季節ですが体調管理には十分気を付けたいものです。この時期に旬を迎える魚に「鮭」があります。おいしくなるのは秋から冬にかけてのこの季節になります。鮭の特徴は何と言っても鮮やかなオレンジ色の身でしょう。これはアスタキサンチンというカロチノイド系の色素で、他の赤身の魚とは全く違うものです。アスタキサンチンは体内に吸収されるとビタミン A と同じ効果を発揮し、目に栄養を与え、皮膚や粘膜を丈夫にし、強力な抗酸化作用があります。またカルシウムの吸収を高めるビタミン D、脳細胞を活性化する DHA(ドコサヘキサエン酸)、血栓の発生を予防する EPA(エイコサペンタエン酸)も多く含んでいます。

今回はカルシウムを多く含むチーズと組み合わせた料理を紹介します。何もかけなくてもチーズの塩分でおいしく食べられます。ぜひ作ってみてください。

### 《鮭のチーズピカタ》

#### 材料(2 人分)

・ 鮭	60 g
・ バター	5 g
・ じゃがいも	200 g
・ 塩	1 g
・ 卵	1/2 個
・ とろけるチーズ	30 g
・ パセリ	適宜
・ サラダ油	少々

#### 作り方

- ① 鮭はバターでソテーし、身をほぐしておく。
- ② じゃがいもは皮をむいてゆで、しっかりと水気を切ってつぶしておく。
- ③ 鮭とじゃがいもを混ぜ、塩で味を調える。
- ④ 小判型に整え、溶き卵をくぐらせ、サラダ油を熱したフライパンで両面を焼く。
- ⑤ とろけるチーズをのせ、パセリのみじん切りを散らせ、蓋をしてチーズが溶けるまで加熱する。



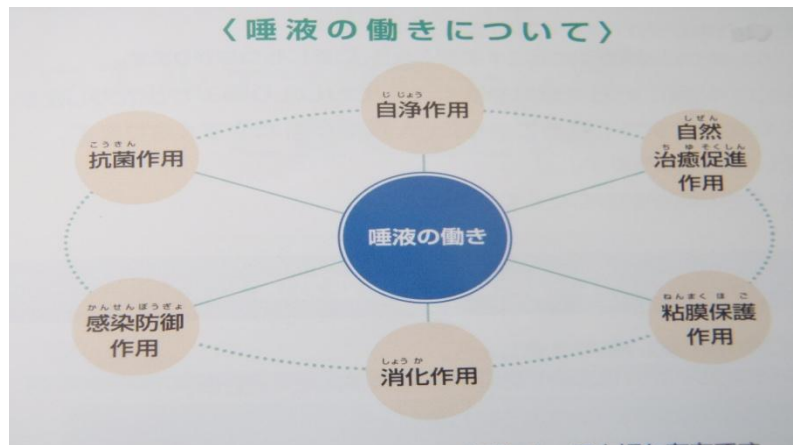


## 口腔ケア：口腔乾燥症

唾液は単なる水ではなく、私たちにとって大切な存在です。年をとったり、抗がん剤治療していたり、ある種の病気で唾液の分泌が低下して口が渇くことがあります。

### ●次のような症状があれば注意！！

- ①水をよく飲む
- ②乾いた食べ物が食べづらい
- ③口の中がネバネバする
- ④口臭がある
- ⑤舌がヒリヒリして痛い
- ⑥入れ歯が合わなくなった
- ⑦虫歯や口内炎がしやすい



### ●口腔乾燥を引き起こすトラブル

- ①口の中が汚れやすい（虫歯や歯周病で口臭につながる）
- ②粘膜が刺激を感じやすくなりヒリヒリ痛みだす
- ③入れ歯が外れやすくなったり、こすれて傷つける
- ④話しづらい
- ⑤食べ物の味が分かりにくくなる



### ●対処方法

- ①口の中に潤いを与える
- ②清潔に保つ
- ③部屋を乾燥しないようにする
- ④噛む回数を増やす
- ⑤唾液腺マッサージをする

★ 補助製品として biotene 社製品や weltec 社製品等があります



相談窓口：地域医療福祉連携室

電話：0837-22-2518 メール：renkeinagato-hp.ecnet.jp

担当：宮本 岡山 田村

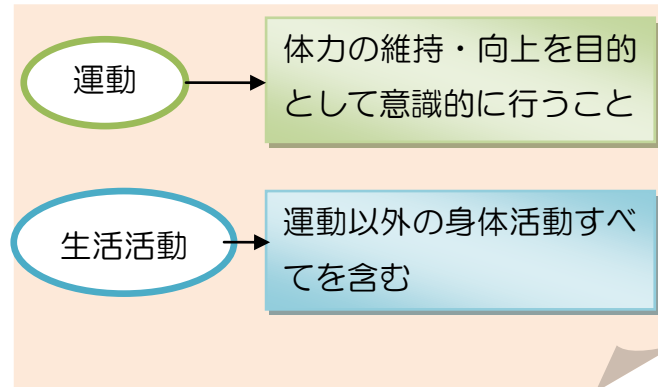
# 秋から運動を始めてみませんか？

保健師 常岡葉子

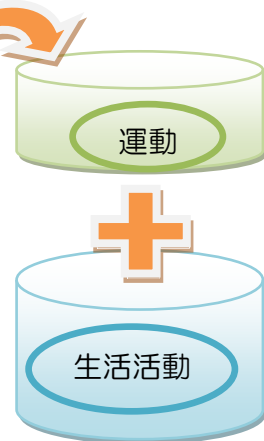
過ごしやすい季節になりましたが、朝晩と肌寒い日もあり、日中との気温差がありますので健康管理には気をつけましょう。さて、秋はいろいろと始めるには良い季節といわれております。今回は、「運動や生活の中で体を動かすようにしましょう」というお話です。厚生労働省は、以前より、『1に運動、2に食事、3に禁煙、最後に薬』として運動からの疾病予防に力をいれています。また、運動を毎日行なうことは難しい方も多いと思いますので、生活の中で体を動かすようにしませんか？

## 身体活動には、運動と生活活動の両方がある！

身体活動とは、生活活動と運動を含めた全ての動きのことをいいます。適度な運動で筋肉や基礎代謝量をアップし、こまめに動いて生活活動量を増やしましょう。



毎日の運動が難しい場合には、生活活動を意識して増やすことが大切です。また、1日の生活活動が少ない場合には休日に運動をすることで身体活動を増やしましょう。



※持病のある方は、主治医に相談してから運動を始めましょう。



10回ずつを2セットが目安ですが、無理は禁物！

「ながら運動」や身体活動を増やすコツは、工夫次第でいろいろあります

- テレビを見ながら、ストレッチや筋肉運動
- 携帯電話やテレビのリモコン等を側に置かず、こまめに動く
- 買い物に行く時は、近くなら頑張って歩いて歩数アップ
- 車で出かける時は、遠くの駐車場に停めて歩数アップ
- 店内では階段を使って、筋肉運動と歩数アップ
- 仕事の休憩時間に散歩で歩数アップ
- 仕事の合間に、ストレッチで気分転換
- いつもより少し速く歩いてみる
- 椅子には、やや浅めに座って姿勢を正す
- 休日は子供と遊んで楽しみながら運動量アップ
- 掃除は、脂肪も燃焼しながらお部屋もきれいに
- 洗い物をしながら、かかと上げ運動
- お風呂に入ったら手足のマッサージで循環アップ



### 自宅でできる筋肉運動

#### スクワット



背筋を伸ばして肩幅に開いた足を逆八の字に開く。両腕を伸ばす。3秒かけて膝を曲げて1秒間そのまま。3秒かけて元に戻る。



#### ヒップエクステンション

背筋を伸ばし、腰の位置を固定してお尻の下の方に力を入れる。3秒かけてかかとから足を後ろに上げて1秒間そのまま。3秒かけて戻す。



#### 腕立て伏せ

膝を少し曲げて床につけ、両腕を床に対して垂直に伸ばす。両手は肩幅よりやや広め置く。ゆっくりと肘を曲げ、一秒間そのまま。ゆっくりと戻す。



(厚生労働省ホームページより抜粋)

### 全科休診日のご案内

6日(土) 休日当番  
7日(日)  
8日(月) 体育の日  
13日(土)  
14日(日)  
20日(土)  
21日(日) 休日当番  
27日(月)  
28日(土)

### 臨時休診・代診のご案内

#### 【泌尿器科】

1日(月) 松山医師 予約の方のみ  
4日(木) 平儀野医師 休診

#### 【内科】

4日(木) 大下医師 休診  
5日(金) 三谷医師 休診  
17日(水) 吉田医師 休診  
18日(木) 吉田医師 休診  
19日(金) 吉田医師 休診  
26日(金) 高橋医師 休診

#### 【婦人科】

16日(火) 矢壁医師 休診

#### 【耳鼻咽喉科】

17日(水) 吉田医師 休診  
18日(木) 吉田医師 休診  
19日(金) 吉田医師 休診

### 常勤医師異動および赴任のお知らせ

赴任 【外科】 たなか 田中 ゆうや 裕也

退職 【外科】 やました 山下 あきまさ 晃正

### 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

### 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。

### 受付時間終了後の外来受診について

当院の平日診療受付時間は11:00までとなっております。日々、手術や検査が予定されている為、受付時間終了後は診察が出来ないことがありますので、診察を希望される場合は11:00までに受付をお済ませください。また診察が出来ない場合は、後日の受診や他院での受診をお願いすることがありますので、何卒ご理解ください。

外来診療担当医表

平成24年10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	吉田 加奈子 (新患のみ) 10:00~
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	岡 桃子	岡 桃子	岡 桃子	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	田中 裕也	尼崎 陽太郎	岡 一斉	尼崎 陽太郎	田中 裕也
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				新井 栄華
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2,4)
	午後	みくりや 御厨 剛史	吉田 周平	廣瀬 敬信		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。