



ほほえみ



発行：山口県厚生農業協同組合連合会長門総合病院広報委員会

平成26年4月

〒759-4194 長門市東深川85番地 TEL0837-22-2220 FAX0837-22-6542 ホームページ <http://www.nagato-hp.jp>

4月1日より診療報酬が変わります

26年度診療報酬改定に伴い4月1日診療分より診療費が変わります。従いまして、診療内容に変更がなくても診療費が増減します。

診療報酬とは、病院や診療所などの医療機関が行った手術や検査、薬などの保険医療サービスに対する公定価格のことです。診療報酬は国で定めており2年に1回改定が行われます。26年度診療報酬改定では消費税8%への引き上げに対する措置として初診料などの基本診療料が引き上げられます。

初診料	2,700円	⇒	2,820円 (+120円)
初診料 (同一日2科目)	1,350円	⇒	1,410円 (+60円)
外来診療料 (再診料)	700円	⇒	730円 (+30円)
外来診療料 ((同一日2科目)	340円	⇒	360円 (+20円)

患者様の負担は上記金額の自己負担割合となります。

詳しい内容につきましては医事課職員へお問い合わせいただきますようお願いいたします。

なお、4月より3歳未満のお子様の診療につきましては、包括診療（治療内容に関わらず一定金額での診療）となりますので併せてお知らせいたします。金額は以下のとおりです。

院外処方箋ありの場合	初診時	5,720円	再診時	3,830円
上記以外の場合	初診時	6,820円	再診時	4,930円

消費税8%引き上げの対応

26年4月1日からの消費税8%への引き上げについて、社会保険診療費は非課税となりますので、別途消費税はかかりませんが、予防接種、文書料金、差額ベッド料等の自費分につきましては消費税8%となります。料金表の院内掲示につきましても「税込価格」から以下の「税抜価格」に表示を変更します。

〇〇〇円 (税抜)

平成26年4月の常勤医師異動のお知らせ

着任	【内科】	うらた 浦田	ようへい 洋平	退職	【内科】	吉田 加奈子	篠田 崇平
	【外科】	くにすえ 国居	ゆか 由香		【外科】	田中 裕也	
	【小児科】	なるみ 鳴海	ひろこ 宏子		【小児科】	高橋 一雅	
					【耳鼻咽喉科】	吉田 周平	

覚えていますか？マダニ

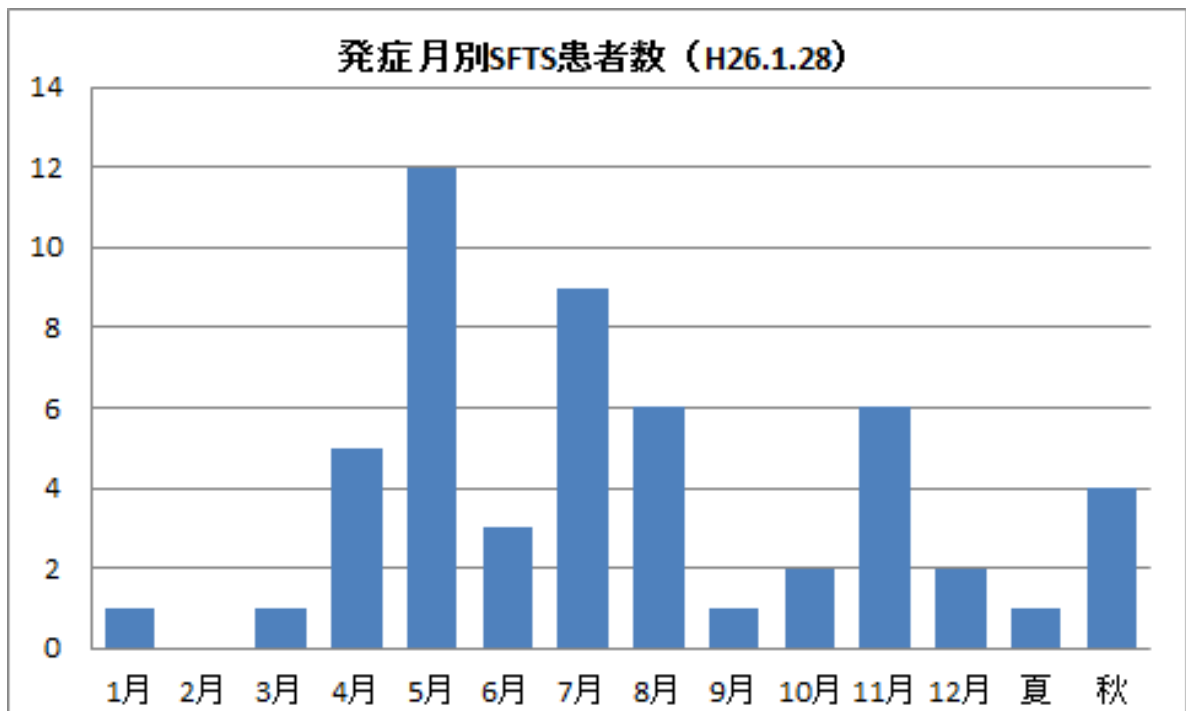
感染管理認定看護師 松田純一

うららかな春日和になりました。農作業やハイキングなどで野外の活動が増えてくることと思います。そこで思い出していただきたいのが、重症熱性血小板減少症候群（SFTS）です。多くの場合、ウイルスを保有しているマダニに咬まれることにより感染します。このため、患者さんの多くはマダニの活動期である春から秋にかけて発生しています。主な症状は発熱と消化器症状で、重症化し、死亡することもあります。



マダニ対策

- 🦋 マダニに咬まれないようにする。
 - 🦋 長袖・長ズボンを着用し、裾は入れ込む。
 - 🦋 肌が出る部分に防虫スプレーをかける。
 - 🦋 農作業など屋外活動後は入浴し、マダニに刺されていないか確認する。
- 吸血中のマダニを見つけたら、できるだけ医療機関で処置を受ける。
- 🦋 マダニに咬まれた後、数週間程度は体調の変化に注意をし、発熱等の症状が認められた場合は医療機関を受診する。



昨年、平成25年の山口県におけるSFTS患者さんの発症月別の集計です。夏、秋としているものは月別不明ものです。

資料参照：山口県感染症情報センター

生活習慣病～尿路結石症～

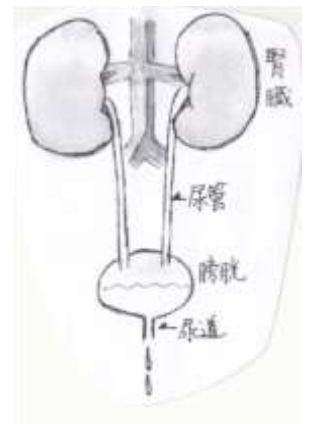
「痛みの王様」「七転八倒する痛み」「出産時の痛みと同じくらいの痛み」などと表現される尿路結石症。腎臓でできた結石が尿路（腎臓や尿管、膀胱、尿道）のどこかに詰まって、尿の流れが悪くなる病気です。戦前の日本ではほとんどなかったという尿路結石症は、食生活の欧米化で増加し、男性の7人に1人、女性の15人に1人がかかる病気になっています（2005）。
 尿路結石症の男性の4割、女性の2割以上が肥満で、将来、高血圧や糖尿病、動脈硬化、心臓病、脳卒中等に進展する可能性がある生活習慣病なのです。



尿路結石症がおこると・・・

腎結石

腰部、脇腹の痛み・血尿
 尿路感染（尿路でバイ菌が繁殖し、熱などの症状）
 何も症状がないこともある



尿管結石

背中から脇腹にかけての激しい痛み・血尿
 （夜間～早朝に多く、3～4時間続く。
 吐き気や冷や汗を伴うことも）

膀胱結石・尿道結石

排尿時の痛み
 排尿後も尿が残っている感じ
 尿が出にくい感じ・血尿

治療は・・・まず痛み止めで痛みをとり、保存的治療または、外科的治療で石を排出させます。

結石を予防する食生活は？

多く摂取したいもの=結石形成を予防

① 水分（1日2リットル）

② クエン酸：果物や野菜

③ マグネシウムや食物繊維：野菜や海藻

④ カルシウム：乳製品や豆腐、小松菜など



控えたいもの=結石をつくりやすい

① シュウ酸を控える

ほうれん草、たけのこ → 茹でる
 紅茶、コーヒー → 牛乳を入れる
 ココア、チョコレート、ナッツ類



② 尿酸を控える

アルコール（特にビール）、レバー、干物魚

③ 脂肪分・塩分・砂糖をできるだけ少なく



④ 寝る前の食事を控える：

寝る3時間前までに夕食を

⑤ ボリュームのある夕食控える：

あっさりした夕食を腹8分にして、朝食をきちんと食べる

他の生活習慣病予防と
 共通しています



今が旬 おすすめ料理 ～ひじき～

栄養科長 榊田 真由美

ひじきは波の荒い海岸近くの岩場に繁茂する海藻です。ひじきは主に収穫後茹でるか蒸すかした後乾燥させた、干しひじきとして販売されますが、3～5月に収穫されるので、この時期が旬と言えるでしょう。ひじきは大きく分けて葉の部分にあたる芽ひじきと、茎の部分にあたる長ひじきとに分けられます。芽ひじきは柔らかく口当たりがいい、長ひじきは歯ごたえがあるといった特徴があるので、料理や好みで使い分けるといいでしょう。

栄養的な特徴として、皮膚、歯や骨の形成に必要なカルシウム、マグネシウム、ビタミン A を多く含み、また貧血を予防する鉄も多く含んでいます。さらに食物繊維も多く含んでいます。優れた栄養を持つひじきですが、食物繊維以外の栄養分は吸収率が低いといった弱点もあります。今回紹介する料理はそんな弱点を補うように、脂質、動物性たんぱく質、ビタミン C を含む食材と組み合わせたものです。ぜひお試しください。

《ひじきの中華サラダ》

【材料】 2人分

・ 太もやし	1/2袋
・ 干しひじき	10g
・ きゅうり	1/2本
・ ささみ	1本
・ 酢	大さじ1杯
・ 砂糖	小さじ1杯
・ しょうゆ	小さじ1杯
・ いらごま	小さじ1杯
・ ごま油かラー油	小さじ1/2杯
・ 塩	少々

【作り方】

- ① ひじきは水で戻し塩ゆでする。もやしも塩ゆでする。ささみもゆでてほぐす。きゅうりは千切りにする。
- ② ボールに調味料、ごまを合わせ、ひじき、もやし、きゅうり、ささみをあえる。
- ③ 仕上げにごま油(好んでラー油)を加える。



スギ・ヒノキ花粉以外でも・・・

検査技師 浦野 芳弘



4月の花粉情報ですが、スギ花粉は3月下旬から徐々に終息してきました。かわって3月15日より、ヒノキ花粉の飛散が始まりました。3月24日には1cm²あたり1889個と昨年と同様の飛散数を記録しております。ヒノキ花粉は4月中旬まで飛散しますので、引き続き花粉症のかたは十分な注意をなさして下さい。

さらに・・・花粉はスギ・ヒノキだけではなく！

花粉症には様々な原因花粉があります。なんと日本では約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）、カモガヤなどのイネ科植物、ブタクサ、ヨモギ、カナムグラなどの雑草です。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で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みて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。

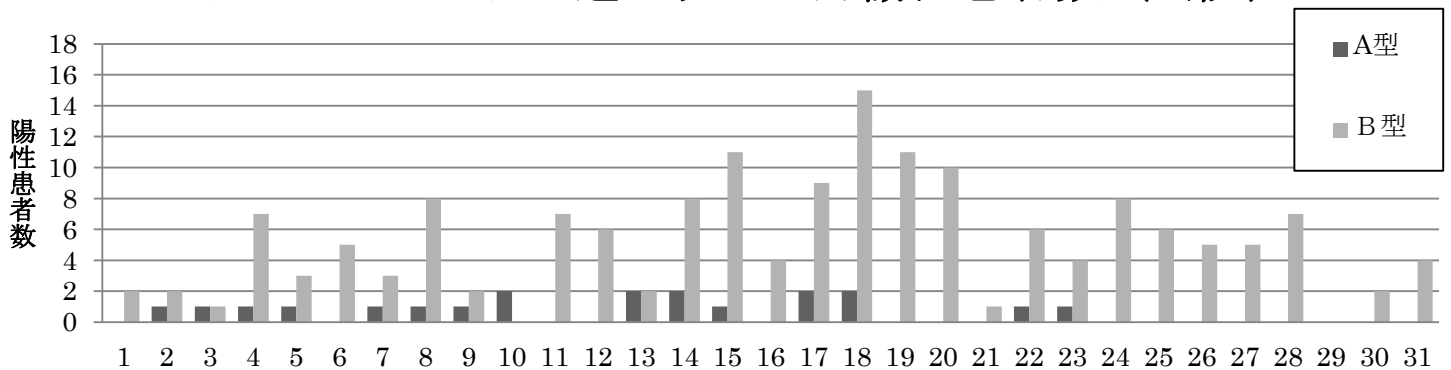
植物名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12月
スギ	*	*	*	*	*							
ヒノキ	*	*	*	*	*	*						
イネ科 (カモガヤ、イネなど)			*	*	*	*	*	*	*	*	*	
ブタクサ								*	*	*		

インフルエンザ情報

3月のインフルエンザの発生状況は、春めいて感じられる日もあり、県内では、多くの地域で減少・横ばい傾向ですが、ここ長門保健所管内では一旦減少したものの、中旬から下旬にかけて上昇しています。県内ではいまだ警報、注意報レベルの地域もあり、まだまだ注意が必要です。

春の陽気が感じられる日もありますが、外出後のうがい、手洗いは忘れず感染防止に心がけて下さい。

インフルエンザ迅速キット3月陽性患者数（当院）



長門総合病院 第38回健康講座

テーマ：お口ケアに気をつけよう ～そこから病気がはじまる～

お口が汚れていると、虫歯や歯周病だけでなく、ご高齢者では肺炎・栄養失調・寝たきり・認知症の原因になることもあります。お口をきれいにすることは、いつまでも元気に過ごせるための第一歩です。お口ケアについて一緒に学びましょう。

日時 4月22日(火) 13:30~15:00 (13時より受付)

場所 長門総合病院 大会議室

講師 長門総合病院 言語聴覚士 西村 孝雄

参加費 無料



食事前に行なうことで飲み込みやすく！

【内容】

- ◇ 食べるしくみ
- ◇ お口体操
- ◇ お口ケアの効果
- ◇ 飲み込みやすい食事

お茶、ヨーグルト、コーンフレーク等を試食して飲み込みの実際を体験しましょう！

【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

ティータイムでは講師の先生に直接相談も出来ます



微小粒子状物質「PM2.5」とは

感染管理認定看護師 松田純一

●大きさ

PM2.5は直径 $2.5\mu\text{m}$ ($1\mu\text{m}$ (マイクロメートル) $=1\text{mm}$ の1000分の1)以下の非常に小さな粒子です。PMは「Particulate Matter(粒子状物質)」の頭文字をとった言葉です。

●成分

炭素成分、硝酸塩、硫酸塩、アンモニウム塩のほか、ケイ素、ナトリウム、アルミニウムなどの無機元素などが含まれます。

●健康への影響

PM2.5は粒子の大きさが非常に小さいため、肺の奥深くにまで入り込みやすく、ぜんそくや気管支炎などの呼吸器系疾患や循環器系疾患などのリスクを上昇させると考えられます。特に呼吸器系や循環器系の病気をもつ人、お年寄りや子どもなどは影響を受けやすいと考えられるので、注意が必要です。

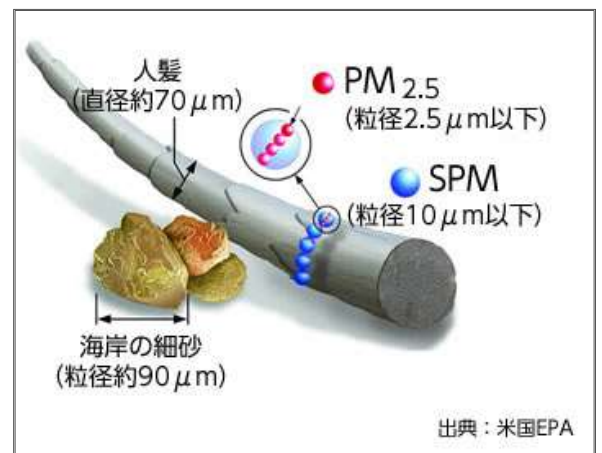
自治体から注意喚起が行われたら、次のような対応を行いましょ。特に幼児や高齢者、呼吸器系や循環器系の疾患のある人は、体調に応じて、より慎重に行動しましょう。

【屋外にいるとき】

- ・PM2.5を大量に吸い込まないように、長時間の激しい運動を減らす
- ・マスクを着用する

【屋内にいるとき】

- ・不必要な外出はできるだけ控える
- ・換気や窓の開閉を必要最小限にする



4月

全科休診日のご案内

5日(土) 20日(日) 2次救急当番
6日(日) 26日(土)
12日(土) 27日(日)
13日(日) 29日(土) 昭和の日
19日(土)

臨時休診・代診のご案内

【整形外科】

3日(木) 宮崎医師 休診
24日(木) 宮崎医師 休診
25日(金) 宮崎医師 休診

【婦人科】

7日(月) 田邊医師 休診

【内科】

11日(金) 森田医師 休診
15日(火) 森田医師 休診

【泌尿器科】

14日(金) 松山医師 学会の為、予約の方のみ
24日(木) 平儀野医師 学会の為、休診

【放射線科】

14日(月) 須田医師 学会の為、不在
15日(火) 須田医師 学会の為、不在

医師の休診については病院HPにも掲載しています。
ご利用下さい。

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。



耳鼻咽喉科特殊外来のご案内

○補聴器外来

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。

看護外来のご案内

○ストーマケア外来(要予約)

○がん看護外来(要予約)

○リンパ浮腫ケア外来(要予約)

各科外来窓口または地域連携室でお申し込み下
さい。

外来診療担当医表

平成26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		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	秋山 優	香月 憲作	三谷 伸之
	⑤	浦田 洋平		田邊 規和	山口 裕樹	浦田 洋平
神経内科			秋富 信人			
小児科	①	青木 宜治	青木 宜治	鳴海 宏子	青木 宜治	青木 宜治
	②	鳴海 宏子	鳴海 宏子	山田 紘子	奥田 裕美 (10:00~15:00)	鳴海 宏子
外科	①	久我 貴之	平田 健	藤井 康宏	久我 貴之	藤井 康宏
	②	くにすゑ ゆか 国居 由香	尼崎 陽太郎	平田 健	尼崎 陽太郎	くにすゑ ゆか 国居 由香
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		五島 久陽 予約制 10:30~				池山 幸英
皮膚科		中村 好貴				根本 圭
泌尿器科		松山 豪泰	平儀野 剛	平儀野 剛	平儀野 剛	山本 義明
産科		服部 守志	田邊 学	服部 守志	田邊 学	田邊 学
婦人科		田邊 学	西本 裕喜	田邊 学	岡田 真紀	服部 守志
眼科	午前	柳井 亮二				①新井 栄華 ②新井 恵子
	午後				新井 恵子 (14:00~16:00)	
耳鼻咽喉科	午前	平田 加寿子		平田 加寿子		平田 加寿子 池田 卓生 (第2,4)
	午後	みくりや 御厨 剛史		廣瀬 敬信		岡崎 吉紘
胃内視鏡		三谷 伸之	浦田 洋平	山口 裕樹	三谷 伸之	白澤 友宏
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	浦田 洋平	中島 崇雄	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 14:30~16:00)

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。