



長門総合病院

職員募集のお知らせ

【募集職種】

看護師、視能訓練士、診療情報管理士、臨床工学技士

【採用試験日】

看護師：平成26年7月30日（水）

視能訓練士、診療情報管理士、臨床工学技士：平成26年8月27日（水）

【申込期日】

看護師：平成26年7月23日（水）必着

視能訓練士、診療情報管理士、臨床工学技士：平成26年8月15日（金）必着

【選考方法】

筆記試験・小論文・面接

【応募手続】

必要書類

①履歴書

②学業成績証明書、及び卒業見込み書

提出先（郵送または御持参ください）

〒759-4194

山口県長門市東深川85番地 長門総合病院 総務課

電話:0837-22-2220（総務課:岩山）

※詳細につきましては長門総合病院ホームページでご確認ください。

高校生1日看護体験を8月19日(火)に行ないます！

当院では毎年、夏休みに高校生を対象にした1日看護体験を行っております。

看護師を目指している方や、まだ将来のことを決めていないけど医療の現場を覗いてみたい、と考えている高校生に、医療や看護について考えていくきっかけ作りをしています。

患者さんから、「ありがとう」という言葉が心に響き、看護のすばらしさを見て、聞いて、感じる事ができるようにお手伝いさせていただきます。入院患者さんとのふれあいや、看護師との交流などは、なかなか経験できることではありません。命について関心を深め自分の将来像をイメージしてみてください。

スケジュール

9:00 病院集合、看護師ユニホームの着用

9:30 オリエンテーション、看護部長「看護の仕事とは」講演

10:00 看護学校の紹介

（宇部フロンティア大学・山口県立萩看護学校・萩准看護学院）

11:10 写真撮影、血圧測定などの体験

12:00 昼食、休憩

13:00 各病棟で、ふれあい看護体験

14:00 フレッシュナースとの交流会

15:00 解散

以上の企画を準備しております。

有意義な体験ができますよう、私たちも楽しみにお待ちしております。

申し込み・お問い合わせ先

0837-22-2220（主任看護師：松田純一）



がんと吐き気・嘔吐（おうと）

内科部長 三谷伸之



吐き気・嘔吐は非常に辛い症状のひとつです。吐き気・嘔吐によって食事がとれない、からだのだるい、眠れない、食べられないことへの不安、なにもする気が起きないなど、身体的、精神的苦痛が生じ、日常生活に影響がでることもまれではありません。

吐き気・嘔吐の原因

さまざまな原因があり、ひとつでないこともしばしばです。例えば

○くすりの副作用 : 化学療法（抗がん剤）や痛み止めのオピオイド（医療用麻薬）による副作用など

○胃腸のどこかが狭くなっている : 腸閉塞など

○胃・十二指腸潰瘍や胃炎など

○放射線治療

○便秘や下痢

○高カルシウム血症

○脳腫瘍

○腎臓、肝臓の機能異常

○不安、緊張、ストレス、不快なおい・味覚などの精神的、心理的原因

などがあります。



対処法

まずは主治医、看護師に症状を話していただき、原因に対する治療を行ってまいりましょう。また、くすりの副作用での吐き気の時などには、効果の優れた吐き気止めのくすりもあります。それでも症状のあるときは、症状を軽くする対処法があります。

- ・ **食事** 食べたい時に食べる（時間にとらわれず、吐き気の軽い時を選んで食べましょう。）
食べたいものを食べる（カロリー、栄養にとらわれなくてよいです。）
食べられる分だけ食べる（少しでも十分な栄養になります。）
- ・ **衣類** 着ている服の締めつけ、圧迫感で吐き気が強くなることがあります。おなか回り、首まわりはゆったりとした服がよいでしょう。
- ・ **お口のケア** 口の中のおいには吐き気を誘います。また、嘔吐によって口の中が荒れやすくなります。うがいをして口の中を清潔に保ちましょう。うがいは、お茶、うすいレモン水、氷水などでするとさっぱりします。ですが、口内炎などで口の中が痛むようならば、薬の治療が必要ですので、医師に相談してください。
- ・ **部屋のおい** 身の回りのにおいも吐き気に関係します。定期的に部屋の換気をおこない、においのきつい香水、化粧品、花などは置かないようにしましょう。
- ・ **姿勢** 食後すぐに横になると食べ物が逆流して吐くことがあります。食後は体の右側を下にして、頭を少し高くした姿勢にすると吐き気が軽くなる場合があります。また、吐いているときには、誤嚥しないように横を向いて、背中をさすってもらうようにしましょう。

このような対処をしても吐き気がおさまらないとき、血や黒いもの、便のようなものを吐くとき、水分も飲めないとき、腹痛や頭痛、眠気があるときなどは速やかに受診してください。

相談窓口 地域医療福祉連携室

担当 看護師長 宮本、看護師 来島、社会福祉士 田村

☎0837-22-2518 FAX 0837-22-2539 メール renkei@nagato-hp.jp

ヘルパンギーナ

感染管理認定看護師 松田純一

山口県感染症発生週報第 25 週（平成 26 年 6 月 16 日～6 月 22 日）によると、山口県のヘルパンギーナ報告数が増加しており、長門地域でも警報レベルとなりました。

ヘルパンギーナとは

ヘルパンギーナは、発熱と口腔粘膜にあらわれる水疱性発疹を特徴とした、夏期に流行する小児の急性ウイルス性咽頭炎で、いわゆる夏かぜの代表的疾患です。その大多数はエンテロウイルス属、流行性のもは特にA群コクサッキーウイルスの感染によるものです。

ヘルパンギーナの症状



症状

- ◆高熱（38～40℃）
- ◆口腔内の口内炎・水疱（複数）
- ◆咽頭炎

突然の 38～40℃の発熱が 2～4 日間続き、全身倦怠感、食欲不振、咽頭痛、嘔吐、四肢痛などがある場合もあります。咽頭は、軽度に発赤し、口蓋から口蓋帆にかけて 1～5mmの小水疱（水ぶくれ）、これから生じた小潰瘍、その周辺に発赤を伴ったものが数個みられます。また、まれに無菌性髄膜炎や急性心筋炎を合併する場合があります。潜伏期は 2～4 日で、初夏から秋にかけて、乳幼児に多い感染症です。

我が国では毎年 5 月頃より増加し始め、6～7 月にかけてピークを形成し、8 月に減少、9～10 月にかけてほとんど見られなくなります。患者の年齢は 4 歳以下がほとんどで、1 歳代がもっとも多く、ついで 2、3、4、0 歳代の順となります。

予防



唾液や鼻水、便中などにウイルスが存在し、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）、接触感染（汚染された手指や物品を介した感染）、糞口感染（糞便中に排泄されたウイルスが、手、食物、水などにより媒介され感染）により感染します。エンテロウイルス属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や排泄物を適正に処理しましょう。症状消失後も 2～4 週間にわたり便中へウイルスの排泄が続きますので、長期間糞口感染の予防に努めることが大切です。

個人（患者）情報の保護は

職員全員での取り組みが重要！

総務課長 岩山浩史

6月19日に「個人（患者）情報の保護と利用」について、職員研修会を行いました。

個人情報の漏えい事故は、USBメモリ紛失、ノートパソコンの持ち出しによる盗難・紛失、職員によるSNS（Social Networking Site）への書き込みによる情報流出など、病院に限らず様々な場所で起こりマスコミに取り上げられ、他人ごとではなくなっています。「自分だけは大丈夫」ではなく、「自分も危ないかも」と考えて常日頃から行動することが重要です。

私達職員は、患者さんの個人情報を預かっていることを常に意識し、組織として職員全員が足並みをそろえて取り組んでいくことが重要です。そのために定期的に繰り返し個人情報保護についての研修会を行っています。

これからも患者さんが安心して治療を受ける事ができるよう、職員はお預かりした個人情報であることを常に意識しながら、病院業務を行ってまいります。

《 SNSによる情報漏えい事故が急増中 》

※SNSの主なコミュニティ



漏えいの状況

- 各種コミュニティを利用する際に登録する基本個人情報（プロフィール情報）や、利用者がコミュニティ上に投稿（発信）した情報に対して、悪意を持った者による利用や第三者による情報収集
- SNSを利用することにより携帯端末がウィルス感染し、携帯端末内の情報を第三者が収集（SNS経由でのウィルス感染は、メール経由でのウィルス感染の10倍）

※SNS利用者のモラルやリテラシーの低さによる情報漏えいの増加が著しい！

今が旬 おすすめ料理 ～枝豆～

栄養科長 榊田 真由美

夏が近づきつつあるのを、日中の日差しの強さや蒸し暑さで感じる季節となりました。梅雨本番はこれからでしょうが、今年は大きな被害の出ない程度の雨を願っています。

こんな時期に旬を迎える食べ物に枝豆があります。枝豆は未成熟な大豆を収穫したもので、枝つきのまま扱われることが多かったので「枝豆」と呼ばれるようになったそうです。枝豆は大豆なので豆と野菜の両方の栄養的特徴を持っており、タンパク質、ビタミンB1、カリウム、食物繊維、鉄分などを豊富に含んでいます。特にビタミンB1は夏バテ防止に効果のあるビタミンで、今からの時期には積極的に摂りたいものです。また大豆たんぱく質に含まれるメチオニンはアルコールの分解を促す働きがあるので、お酒のつまみに枝豆というのは理にかなっているのかもしれない。



今回は枝豆を使った和菓子、ずんだもちを紹介します。ずんだもちは南東北、特に宮城県あたりの郷土料理です。暑い夏でも食欲をそそるさわやかな色合いと風味をお楽しみください。

《ずんだもち》

[材料] 2人分

- ・枝豆(さやから出して) 80g
- ・砂糖 40g
- ・塩 少々
- ・白玉粉 150g



[作り方]

- ① 枝豆は枝からとり、さやごとよく洗う。
- ② 鍋にお湯を沸かし、塩を加え枝豆が柔らかくなるまでゆっくりゆでる。(20分程度)
- ③ 枝豆をざるに広げて粗熱を取る。冷めたらさやから豆を取り出しすり鉢ですりつぶす。
- ④ ③を小鍋に移し砂糖、水少々を加えて火にかけ練る。
- ⑤ 白玉粉に水を加えて耳たぶの固さに練り、好みの大きさに丸めてゆでる。
- ⑥ 団子とあんを和える。

※豆を取り出す時に薄皮も除くと口当たりよくできます。
多量に作る時はフードプロセッサーを使うと便利です。

第39回健康講座を開催しました

地域医療福祉連携室 看護師 来島 明美



6月22日（火）地域の皆さまを対象に「尿もれ予防」について健康講座を開催し、31名の参加がありました。尿もれの原因や身体の仕組み、尿もれ予防に効果的な体操について、長門総合病院 河本直美理学療法士より講義を受けました。体操ではタオルや椅子を使い、実際に身体を動かしながら楽しく学ぶことが出来ました。内容を一部ご紹介します。

尿もれと予防

尿もれの原因は骨盤底の筋肉がゆるんでしまったことによると考えられています。女性の骨盤の中には、子宮や膣、卵巣、膀胱、尿道、直腸、肛門などのいろいろな臓器がおさまっています。これらを下からしっかり支えているのが骨盤底筋です。妊娠出産や更年期のホルモン低下、又は肥満が原因となり、骨盤底筋が弱くなってたるんでしまうのです。骨盤底筋を鍛えることで、尿もれ予防につながります。

まずは正しい姿勢を日頃から気をつけましょう！！



- ①あごを引いて背筋を伸ばす
- ②肩甲骨をつける
- ③おへその辺りに軽く力を入れてお腹を引っ込める
- ④肛門に軽く力を入れてお尻をひきしめる
- ⑤膝を伸ばす



【みんなで一緒に体操しました！！】

体操のご紹介



- ①足を一步前に5回ステップ（片足づつ）
- ②お尻を締めて
- ③左の写真の姿勢で、息を吐きながら、5回おしりを挙げ下げ



- ①ボール（バスタオルで代用可能）を足に挟む
- ②息を吸いながらお尻を上げる
- ③息を吐きながら、お尻を下ろす

参加者の声

- ◇体操がとても参考になりました。
- ◇これからの生活に活かせるので参加してよかった。
- ◇とても良い経験が出来ました。続けて頑張ります。
- ◇骨盤底筋の仕組みなどよく分かりました。

7月

全科休診日のご案内

5日(土) 20日(日)
6日(日) 休日当番 21日(月) 休日当番
12日(土) 海の日
13日(日) 26日(土)
19日(土) 27日(日)

臨時休診・代診のご案内

【婦人科】

3日(木) 岡田医師 休診
23日(水) 田邊医師 休診

【内科】

4日(金) 森田医師 休診
8日(火) 森田医師 休診
25日(金) 浦田医師 休診
28日(月) 浦田医師 休診

【皮膚科】

7日(月) 中村医師 受付10:00まで

【産科】

22日(火) 田邊医師 休診
24日(木) 田邊医師 休診
25日(金) 田邊医師 休診

【耳鼻咽喉科】

23日(水) 平田医師 受付10:00まで
毎週月曜日の午後の診察はしばらく休診となります。

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7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 | / | / | 廣瀬 敬信 ※第2・3 13:00~15:00 | / | 竹本 洋介 |
| 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。