

## ～救急車の適正利用を考えましょう～

長門市内に救急車は3台あり、深川の中央消防署に2台、油谷の西消防署に1台が配備されています。長門市の高齢化率は40.7%(10人のうち4人は65歳以上の高齢者)と高く、世帯では高齢者一人暮らしが18.2%、夫婦の世帯が19.4%と報告されています。高齢者の方はもちろん市民の皆さんが、急な病気や事故・怪我の時に困らずに利用ができるように、限られた医療資源を有効に活用しましょう。

### 救急車の呼び方

119番通報をすると、指令員が救急車の出動に必要なことを、順番にお伺いします。緊急性が高い場合は、すべてをお伺いする前でも救急車が出動します。**あわてず、ゆっくりと教えてください。**

**1 救急であることを伝える**  
119番通報したら、まず「救急です」と伝えてください。

119番、火事ですか？ 救急ですか？  
救急です

固定電話を使うと住所がわかります

**2 救急車に来てほしい住所を伝える**  
住所は、必ず市町村名から伝えてください。住所が分からない時は、近くの大きな建物、交差点など目印になるものを伝えてください。

住所はどこですか？  
〇〇市  
〇丁目〇番地です

**3 具合の悪い方の症状を伝える**  
最初に、誰が、どのようにして、どうなったと簡潔に伝えてください。また、分かる範囲で意識、呼吸の有無等を伝えてください。

どうしましたか？  
父親が、胸の痛みを訴えて倒れました

**4 具合の悪い方の年齢を伝える**  
具合の悪い方の年齢を伝えてください。分からない時は、「60代」のように、おおよそでかまいませんので伝えてください。

おいくつの方ですか？  
65歳です

**5 あなたのお名前と連絡先を伝える**  
あなたのお名前と119番通報後も連絡可能な電話番号を伝えてください。場所が不明な時などに、問い合わせることがあります。

あなたのお名前と連絡先を教えてください  
私の名前は〇×〇美です  
電話番号は…

※その他、詳しい状況、持病、かかりつけ病院等について尋ねられることがあります。答えられる範囲で伝えてください。

※上記に示したものは一般的な聞き取り内容です。

### 救急医療の受診について

症状に緊急性がなくても、「交通手段がない」「どの病院に行けばよいかわからない」「便利だから」「困っているから」と救急車を呼ぶ人がいます。また、「平日休めない」や「日中は用事がある」、「明日は仕事」などの理由で、救急外来を、夜間や休日に受診する人もいます。

**救急車や救急医療は限りある資源です。**

**いざというときの皆さん自身の安心のために、救急医療の受診について考えてみませんか。**

引用：消防庁「救急車を上手に使いましょう」

## 基本理念

### 「信頼される病院」をめざして

医療事業活動・健康管理活動・介護福祉事業活動を通じて地域の方々に愛され、信頼される病院を目指します。



# 抗癌剤による脱毛ケア ウィッグを準備する時のポイント



外来点滴室 看護師 松野多希子

抗癌剤を使用すると副作用で髪の毛が抜けてしまうことがあり、先生から説明を受けた後にウィッグ（かつら）を準備される方が多いと思います。今回はウィッグを準備する時のポイントを紹介したいと思います。

## 1. 髪の毛があるときにウィッグを決めておきましょう。

お店でウィッグを選ぶ時や美容院でウィッグをカットしてもらう場合は、髪の毛があるうちに相談したほうがお店の人にイメージが伝わりやすいです。

## 2. 購入したウィッグに合わせて、自分の髪形を切ってみましょう。

ウィッグをかぶって急に髪形が変わると、自分自身に違和感を感じるかもしれません。自分の髪形をウィッグに合わせて散髪しておくのと、ウィッグをかぶったときの違和感が少なくなります。ウィッグは前髪がある場合が多いので、前髪を上げている人は髪を切って前髪になれておくといいです。

## 3. ウィッグは値段に関係なく好きなものを選びましょう。

ウィッグにはいろいろな素材や髪形があります。値段に関係なく自分の好きなものを選んでみてください。



## ヘアドネーションって知っていますか？

最近、一般の方から散髪した髪を提供してもらい、その髪を利用して医療用ウィッグを作成して、抗癌剤治療後などでウィッグが必要な人に無償で提供する活動を行っている団体もあります。興味がある方はインターネットで「ヘアドネーション」と検索してみてください。



ウィッグの購入を考えられているかたで、お悩みの方は以下の相談窓口までご相談ください。

場所	地域医療福祉連携室（1階：総合受付・会計の向かい側）
相談時間	月曜日～金曜日（祝日を除く）8:30～17:00
相談方法	窓口にお越しください。電話：0837-22-2518 Email： <a href="mailto:renkei@nagato-hp.jp">renkei@nagato-hp.jp</a>
担当者	看護師（宮本・松野・上田）社会福祉士（田村）

# 動物由来感染症を知っていますか？

感染管理認定看護師 松田純一

「動物由来感染症」とは、動物から人に感染する病気の総称です。新聞やTVなどでご存知のことと思いますが、犬や猫などから感染する「コリネバクテリウム・ウルセランス感染症」により福岡県の女性が死亡されました。屋外で猫にエサをやった際に感染したとみられます。この病気の症状は、感染初期は発熱・鼻汁等の風邪に似た症状で、その後咽頭痛や咳が始まり、重篤な症状の場合には呼吸困難等を示し、死に至ることもあります。感染経路は、国内では、猫との接触または飛沫による感染が強く疑われ、海外では、犬や猫以外にも牛等の家畜との接触や、殺菌されていない生乳の接種による感染例もあります。予防として、成人用ジフテリアトキソイドやDPT-IPV（ジフテリア・百日咳・破傷風・不活化ポリオ）4種混合ワクチンが効果があるとされています。動物と触れ合う場合の注意事項を以下にお知らせします。

## 動物と触れ合う時に注意すること

### ●過剰な触れ合いは控えましょう

細菌やウイルス等が動物の口の中や爪にいる場合があるので、ペットはかわいいですが、口移しでエサを与えたり、スプーンや箸の共用はやめましょう。動物を布団に入れて寝ることも、濃厚に接触することになるので注意が必要です。



### ●動物に触ったら、必ず手を洗いましょう

動物は、自身には病気を起こさなくても、人に病気を起こす病原体を持っていたり、動物の毛にカビの菌糸や寄生虫の卵等がついていることがあります。また、知らないうちに動物のだ液や粘液に触れたり、傷口等に触ってしまうこともあるので、動物に触ったら必ず手を洗いましょう。

参考：厚生労働省 動物由来感染症ハンドブック 2017

## 敷地内ボーリング調査の実施について

1月中旬から2月中旬にかけて、長門総合病院敷地内数力所で地質調査のためボーリング調査を実施しております。その間、一時的に駐車場の一部の使用を制限しております。

この調査は、病院の耐震や将来的な建て替えに向けて調査を行っております。ご来院の皆様には、大変ご迷惑をおかけしておりますが、ご協力の程お願い申し上げます。



# 今が旬 おすすめ料理 ～キャベツ～

栄養科 科長 榎田真由美

今年の冬は強い寒気が何度も日本列島を包み込み、例年になく寒さが強いようです。しかし庭の梅のつぼみがうっすらとピンク色かかっているのを見ると、寒い毎日ですが確実に春が近づいていることを実感しました。今回は寒い冬に甘さを増しておいしくなる「キャベツ」を紹介します。



キャベツはアブラナ科の野菜で、原産地はヨーロッパの南西に位置するイベリア半島と言われています。日本に渡来したのは江戸時代後期、主に観賞用として栽培され、食べるということにはなかったようです。明治中期になると北海道で試験栽培が始まり、寒冷地でもよく生育することから、東北地方でも栽培されるようになったそうです。その後とんかつやコロッケなどの洋食が日本に広まるのと同じように、一般家庭でよく食べられるようになりました。キャベツは風邪予防に効果のあるビタミンC、血圧を下げる効果のあるカリウム、血液を凝固させたり骨を強くする作用のあるビタミンKを含んでいます。キャベツの栄養的な特徴はキャベジン（ビタミンU）を含んでいることでしょうか。これは名前の通りキャベツから発見された成分で、胃酸の分泌を抑えて胃腸の粘膜を健康に保つ働きや、胃腸の粘膜を修復するたんぱく質の合成を促す働きがあり、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防、胃痛の軽減への効果が期待されます。

今時期収穫されるキャベツは固く葉を巻いており、生食よりは甘さを引き出せる加熱料理に向いています。3月から出始める春キャベツは葉の巻き方が緩く柔らかいので、サラダなどの生食に向くようです。今回はキャベツの甘味を生かしたスープを紹介합니다。使用する食材はシメジなどのキノコ類、ブロッコリーや玉ねぎなどを加えてもおいしくできそうです。寒い日の朝食に取り入れてみてはいかがでしょうか。

## 《キャベツのミルクスープ》

### [材料] 2人分

- ・キャベツ 100g
- ・人参 30g
- ・ベーコン 30g
- ・オリーブオイル 小さじ1杯
- ・牛乳 200cc
- ・固形スープの素 1個
- ・水 200cc
- ・塩こしょう 適宜



### [作り方]

- ① キャベツは一口大に、人参は薄くいちょう切りに、ベーコンは1cm幅の千切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルとベーコンを入れて中火にかけ、ベーコンから油が出るまで炒める。キャベツ、人参も加え、しんなりするまで炒める。
- ③ 水と砕いた固形スープの素を加える。煮立ったら牛乳も加え、火を弱めて10分煮る。
- ④ 塩こしょうで味をととのえる。



### 全科休診日のご案内

3日(土) 12日(月) 振替休日  
 4日(日) 17日(土)  
 10日(土) 18日(日)  
 11日(日) 2次救急 24日(土)  
 建国記念日 25日(日) 2次救急

### 臨時休診・代診のご案内

#### 【整形外科】

1日(木) 宮崎医師 休診  
 2日(金) 宮崎医師 休診  
 22日(木) 宮崎医師 休診  
 23日(金) 宮崎医師 休診  
 28日(水) 宮崎医師 休診

#### 【泌尿器科】

9日(金) 松山医師 休診  
 16日(金) 藤川医師 休診  
 22日(木) 徳永医師 休診

#### 【耳鼻咽喉科】

14日(水) 廣瀬医師 休診

#### 【放射線科】

16日(金) 須田医師 PM不在

※臨時休診・代診が追加されることもございますので、HP (<http://www.nagato-hp.jp>) またはお電話 (0837-22-2220) でご確認ください。

### 面会時間について

当院の面会時間は以下の時間となっております。

平日：14時～20時

土曜日・日曜日・祝日：11時～20時



原則、面会時間をお守りいただきますようお願いいたします。個人情報の保護や患者さんの病状により面会が出来ない場合がございますので、ご了承ください。

### 耳鼻咽喉科特殊外来のご案内

○補聴器外来

[アリス補聴器センター]

第1・3・5 水曜日(14:00～)

[九州リオン、めがねセンター]

第1・3・5 金曜日(14:00～)

第2・4 金曜日(10:30～)

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…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、四種混合、麻疹・風疹、肺炎球菌、ヒブ、ロタウイルス

○心臓外来(要予約)

外来日時は小児科へお問い合わせください。

対象…心疾患全般

○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。

### 放射線科特殊外来のご案内

○放射線治療外来

毎週水曜日 11:00～

放射線科外来までお問い合わせください。

### 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)

○フットケア外来(要予約)

○リンパ浮腫ケア外来(要予約)

各科外来窓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30年2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 (10:00~)	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	白築 祥吾	矢野 愛恵	仁志 麻衣子	山口 裕樹	白築 祥吾
神経内科				秋富 信人		
小児科	①	青木 宜治	青木 宜治	青木 宜治	青木 宜治	青木 宜治
	②	濱野 弘樹	濱野 弘樹	濱野 弘樹	奥田 裕美 (10:00~15:00)	濱野 弘樹
外科	①	久我 貴之	井口 智浩	藤井 康宏	久我 貴之	藤井 康宏
	②	原田 剛佑	佐野 史歩	井口 智浩	原田 剛佑	佐野 史歩
整形外科	①	村松 慶一	村松 慶一	今城 靖明	村松 慶一	
	②	宮崎 規行		宮崎 規行	宮崎 規行 (新患のみ)	宮崎 規行 (9:30~)
	③	谷 泰宏	谷 泰宏	谷 泰宏		谷 泰宏 (9:30~)
脳神経外科		貞廣 浩和 予約制 10:30~				池山 幸英
皮膚科		安野 秀一郎				浅野 伸幸
泌尿器科		中山 祐起	平儀野 剛	平儀野 剛	徳永 貴範	松山 豪泰
			徳永 貴範 (初診のみ)	徳永 貴範 (初診のみ)		藤川 公樹
産科	午前	服部 守志	西本 裕喜	服部 守志	西本 裕喜	西本 裕喜
	午後			西本 裕喜 (14:00~16:00) ※完全予約制		
婦人科		西本 裕喜	白蓋 雄一郎	西本 裕喜	品川 征大	服部 守志
眼科	①	新井 栄華	新井 栄華 (紹介のみ)	新井 恵子 (受付 10:00まで) (紹介のみ)	波多野 誠	新井 栄華
	②	新井 恵子				新井 恵子
耳鼻咽喉科	午前					池田 卓生 (第2,4) ※完全予約制
	午後	樽本 俊介 受付:14:00~14:30 診察 14:30~		廣瀬 敬信 受付:12:30~13:00 診察 13:00~		竹本 洋介 受付:13:00~13:30 診察 13:30~
放射線治療外来				花澤 豪樹 (11:00~)		
緩和ケア内科				小野 信周 (院内紹介制) 14:00~16:00		
胃内視鏡		三谷 伸之	白築 祥吾	山口 裕樹	三谷 伸之	大学医師
		矢野 愛恵		矢野 愛恵		
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		超音波検査士	超音波検査士	白築 祥吾	佐伯 一成	山口 裕樹 (矢野 愛恵)

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。  
 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。  
 整形外科の毎週金曜日の外来診療開始時刻は 9 時 30 分からとなっております。  
 眼科の新患の受付時間は 10 時 30 分（水曜は 10 時 00 分）までとさせていただきます。