



蜂に刺されたときは…

外科医師 矢野由香

7、8月には蜂の活動が盛んな時期であり、蜂刺症も多くみられます。蜂刺症は多くの場合、ほかの虫刺症と同様に局所反応のみですが、時に重篤な全身症状を起し問題となります。厚生労働省の統計によると毎年30～40名が蜂刺症により死亡しています。

人を刺す蜂はアシナガバチ、スズメバチ、ミツバチ、マルハナバチ類など約20種もいます。これらの蜂は、餌をとるためではなく外敵を攻撃するのに毒針を使用します。手や腕を刺されることが多く、それは蜂を手で払う動きに蜂が反応し刺すためだと言われています。野外活動中にスズメバチ類の巣に遭遇してしまったときは、姿勢を低くして巣から速やかに離れることが重要です。見張りの蜂に威嚇や攻撃を受けた場合、大声で騒いだり、腕で蜂を追い払うことは厳禁です。

刺されたときの症状は、多くの場合局所の痛みや腫れだけで、痛みは数時間から1日で消失しかゆみを伴う硬結を残します。蜂毒の注入量が多い場合やアナフィラキシー反応（通常、数分～十数分以内）というアレルギー反応が起きた場合は全身症状が出現します。全身症状は全身の皮疹、呼吸苦、嘔吐、意識障害など様々です。全身症状が出る確率は20%ほどで、全身の皮疹が最も多いとされています。頭を刺された場合や複数か所刺された場合は全身症状が出やすいので注意しましょう。また過去に全身症状を起こした人が、次に蜂に刺されたとき同様の症状を起こす割合は40～60%と高く、こちらも注意が必要です。

もし蜂に刺されたら、針が残っている場合は除去します（つまむと毒液を注入するので、指などではじきとばす）。そして抗ヒスタミン剤を含むステロイド軟膏を塗って冷やすなどの処置を行います。全身症状がみられる場合は一刻も早く医療機関を受診しましょう。



スズメバチ

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。

便秘について

緩和ケアチーム 薬剤師 玉一 久美

便秘の症状は人によって様々です。便の回数が減少する場合や、便を出すこと自体が困難になる場合もあります。原因も様々で、水分と食物繊維の不足、運動不足といった生活習慣によるものや、医療用麻薬などの薬剤が影響する場合もあります。

医療用麻薬によって引き起こされる便秘は、痛み止めが腸の動きを弱くすることによるもので、痛み止めを使用している間はケアが必要となります。

便秘に用いられる薬は、大きく分けて便を柔らかくするものと、腸を動かす薬剤に分けられます。

便を柔らかくする薬

- ・酸化マグネシウム（マグミット錠など）

→便に水分を集める作用があります。マグネシウムを含むため、腎臓の働きが弱い人には使用できません。

- ・ルピプロストン（アミティーザカプセル）

→腸液の分泌を促進して、便を軟らかくします。



腸を動かす薬

- ・センノシド（センノシド錠）

→腸を刺激して動かす働きがあります。薬が腸に達して効果を発揮するので、8～12時間後に効果が現れるといわれています。連用することで効きにくくなることもあるため、注意が必要です。

- ・ピコスルファートナトリウム（ピコスルファート Na 内用液）

→腸を刺激して動かす働きがあります。薬が腸に達して効果を発揮するので、7～12時間後に効果が現れるといわれています。



便秘に対しては、水分と食物繊維の摂取や、適度な運動などの生活習慣上の注意も大切ですが、患者さん自身にて対応できないほどの便秘については、主治医までご相談下さい。

がんに関する相談等がありましたら、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:rennkei@nagato-hp.jp
担当者	看護師（宮本・上田・松野）社会福祉士（田村）

市内の中学2年生が 「職場体験学習」を行います



看護部 花島まり

将来、医師や看護師など病院で働く職業に興味を持っている生徒さんが、夏休みを利用して、当院で職場体験を行います。

職場体験は、地域の子どもたちが働くことの意義や楽しさ、厳しさなどを体験しながら、実際の社会から多くのことを感じ、学ぶための貴重な学習の機会です。子どもたちが夢や目標を持ち、大きく成長していけるように、皆様のご協力をお願いします。



職場体験日

8月8日～9日	4名
8月22日～24日	8名
8月23日～25日	5名

医学生・看護学生が実習を行います

地域における医療者の不足・偏在が続くなか、医学教育の早期から地域医療の現場を体験し、地域医療マインドを持った医療者を養成するために、「やまぐち地域医療セミナー 2017 in 長門」が開催されます。期間中は参加者が長門市内の医療機関、訪問看護ステーション、市保健センター、介護福祉施設等の実際の現場で地域医療を体験します。

当院でも、地域でしか学べないことを患者さんや地域住民の方を通して体験すること、地域で必要とされる医療やその課題を実感することを目的として期間中に実習を受け入れます。

- 開催期間 平成29年8月17日(木)～19日(土)
- 参加者 医学生 (山口大学・自治医科大学・高知県の医学生)
看護学生 (山口大学・山口県立大学・県立萩看護学校)
- 実行委員会事務局 山口県立総合医療センター へき地医療支援センター

疥癬（かいせん）という病気をご存知ですか？

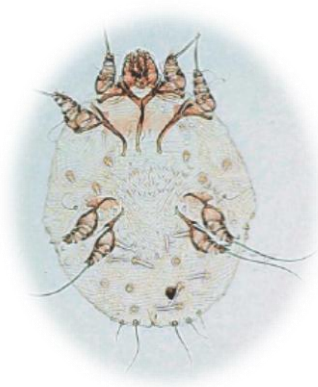
感染管理認定看護師 松田純一

疥癬とは

「ヒゼンダニ」がヒトの皮膚に寄生しておこる皮膚の病気です。ヒトからヒトへうつります。疥癬には通常疥癬（普通に見られる疥癬）と角化型疥癬の2つのタイプがあります。

	通常疥癬	角化型疥癬
ヒゼンダニの数	数十匹以下	100万~200万匹
患者さんの免疫力 (病気に対する抵抗力)	正常	低下している
感染力	弱い	強い
症状	赤いブツブツ（丘疹、結節） 疥癬トンネル	厚いあかが増えたような状態 (角質増殖)
かゆみ	強い	不定
症状が出る部位	顔や頭を除いた全身	全身
潜伏期間	1~2ヵ月	4~5日

ヒゼンダニの生態



ヒゼンダニは、ほぼ卵形。卵→幼虫→若虫→成虫と脱皮を繰り返しながら成長します。3~5日で孵化し、寿命は約10~14日間です。幼虫、若虫、雄成虫はヒトの皮膚表面を歩き回っていたり、あるいは皮膚角質層内に穴を掘って潜っていたり、毛包内に隠れていたりとするため、居場所を特定するのは難しいです。雌成虫は産卵に適切な場所で穴を掘り、雄を待っています。雄は雌を探し交尾をします。交尾後、雌成虫は角質層にトンネルを掘り進み、寿命が尽きるまで4~6週間にわたって1日2~4個ずつ産卵しながら移動します。ヒゼンダニは吸血性のダニではありません。皮膚の角質層にある滲出液や組織液などが栄養源と考えられていますが、解明されていません。ヒゼンダニは乾燥に弱く、体温より低い

温度では動きが鈍く、16℃以下では動きません。皮膚から離れるとおおむね数時間で感染力が低下すると推定されています。高温に弱く50℃、10分間でヒゼンダニは死滅します。

通常疥癬

長い時間、肌と肌、手と手が直接接触することで、ダニが移動して感染します。少しの時間ではほとんど感染しません。感染してから症状が出るまでの潜伏期間は約1~2ヵ月です。

角化型疥癬

ダニが多く、感染力が強いため、短時間の接触、衣類や寝具を介した間接的な接触などでも感染します。また、剥がれ落ちたあか（かさぶた、らくせつ、角質）にも多数の生きているダニが含まれていて、それが付着することでも感染します。角化型疥癬の患者さんから感染する場合、4~5日後に発症することがあります。なお、角化型疥癬患者からうつっても、まずは通常疥癬として発症します。

「赤いぶつぶつ」や「かゆみ」があるときは、皮膚科を受診しましょう！

参考：疥癬診療ガイドライン（第3版）、皮膚科Q&A

疲れ目と眼精疲労

眼科外来 視能訓練士 高瀬彰子・津曲彩佳

●疲れ目とは

本やパソコンの見過ぎで一時的に起こる目の疲れのことをいいます。

睡眠をとったり、休息によって自然に解消され、次の日に持ち込まないことが多いです。

●眼精疲労とは

疲れ目と比べてもっと程度の重い疲れのことをいいます。

眠っても疲れがとれなかったり、日常的に繰り返される目の疲れです。目だけでなく肩凝りや頭痛など目以外に症状が及ぶことが多いです。近年パソコンやTVゲームなど画面で長時間作業するケースが多くなったことにより目だけでなく心や体に症状(鬱状態、イライラ、めまい)が出てくることもあります。⇒[テクノストレス症候群]



●眼精疲労の原因

- ・ドライアイ(一番多い)、過労
- ・眼鏡やコンタクトレンズの度数が不適切な場合
- ・緑内障、白内障、斜視などの眼疾患

●対策

- ・眼鏡、コンタクトレンズが目に合っているかチェック
- ・眼科受診し眼疾患がないかチェック
- ・遠くをぼんやり見る
- ・筋肉が固まらないように目を開いたり、閉じたり目の体操をする
- ・背筋を伸ばしてパソコンをする



気になる症状がありましたら、お気軽にご相談ください。



ギラギラとした太陽からの日差しが、肌に痛く感じる季節となりました。十分な休養、早めの水分補給、バランスの良い食事を心がけ、熱中症や夏バテにならないよう注意したいものです。今回は暑いこの時期に旬を迎える「オクラ」を紹介します。

オクラはアオイ科トロロアオイ属の一年草で、原産はアフリカ東北部といわれています。なるほどオクラはアオイと同じように大きく美しい花を咲かせますね。南国の野菜なので日本で露地物が収穫できるのは夏の暑い時期のみです。日本に伝わったのは幕末から明治時代と言われており、盛んに流通するようになったのは昭和に入ってから、比較的新顔の野菜といえます。オクラという名前は日本名のように感じますが、実は英語名の「Okura」をそのまま日本でも使っているのです。オクラと言えば、ねばりが特徴です。これはガラクタン、ペクチンといった食物繊維で、整腸作用やコレステロールを排出する作用が期待されます。またβカロチンを豊富に含んでおり、免疫賦活作用や粘膜や皮膚の健康維持に役立っているといわれます。



オクラは煮ても焼いても、生でも揚げても様々な調理法に向く便利な野菜です。いずれにしてもおいしく調理するコツは美しい緑色を損なわぬように、加熱しすぎないところです。今回はとっても簡単にできるオクラの炒め物をご紹介します。オクラは下茹でしないでさっと火を通し、しゃきとした歯ざわりが残る程度にするのがポイントです。夏バテ予防に効果のある豚肉と、夏野菜の代表であるトマトを合わせました。ぜひお試しください。

《豚肉とオクラのマヨネーズ炒め》

[材料] (2人分)

- 豚こま切れ肉 100g
- オクラ 10本
- トマト 1個
- マヨネーズ 大さじ2杯
- しょうゆ 小さじ1/2杯
- 塩こしょう 少々

[作り方]

- ① オクラはよく洗って産毛を落とし、ななめ切にする。トマトは一口大の乱切りにする。
- ② フライパンを熱し、豚こま切れを炒める。火が通ったらマヨネーズ、オクラ、トマトを加え、2～3分炒める。
- ③ しょうゆ、塩こしょうで味をととのえる。



全科休診日のご案内

5日(土) 15日(火) 盆休
 6日(日) 19日(土)
 11日(金) 山の日 20日(日) 二次救急
 12日(土) 26日(土)
 13日(日) 27日(日)

臨時休診・代診のご案内

【整形外科】

2日(水) 宮崎医師 休診
 3日(木) 宮崎医師 休診
 4日(金) 宮崎医師 休診
 7日(月) 谷 医師 休診
 8日(火) 谷 医師 休診
 9日(水) 谷 医師 休診
 23日(水) 船場医師 休診

【産婦人科】

14日(月) 服部医師 休診
 16日(水) 服部医師 休診
 23日(水) 西本医師 午後 休診
 30日(水) 西本医師 午後 休診

【内科】

22日(火) 森田医師 休診
 22日(火) 山口医師 休診
 24日(木) 森田医師 休診
 24日(木) 山口医師 休診
 25日(金) 森田医師 休診

【眼科】

28日(月) 新井栄華医師 休診
 新井恵子医師 休診
 29日(火) 新井栄華医師 休診
 30日(水) 新井恵子医師 休診
 31日(木) 波多野医師 休診

【耳鼻咽喉科】

30日(水) 廣瀬医師 休診

※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。

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 29 年 8 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	船場 真裕 (検査のみ)	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		岡 真太郎	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	新井 恵子 (受付 10:00 まで)	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 第1・4・5 受付:14:00~14:30 診察:14:30~ 第2・3 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	山岡 祐子
		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。

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。

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。