

## 終末期医療について

在宅医療推進協議会委員長 藤井 康宏

最近、終末期医療という言葉をよく目にするようになり、私たちも口にするようになったが、この言葉には、積極的な治療を行なうと言う雰囲気はない。

昔と言っても、私たちが若い時、どのような場面でも、延命治療を最優先することが、医師の使命であるとの教育を受けてきた。例えば、がんの手術にしても、生活機能のある程度犠牲にしても、根治、延命を最優先にし、超拡大根治手術を行なってきた。しかし、1980年ごろから、わが国でも、生活の質(QOL)という言葉

が、医療界でも使われるようになった。これは、ただ延命治療だけにこだわるのではなく、人がより良い人生を送ることができる生活の質を保持する医療にするべきであるとの考え方である。そのためだけではないが、今はがんに対する手術も、それぞれの機能をできるだけ温存するよう縮小化している。そこには、手術だけでなく、周辺治療も大きく進み、これらを合わせた集学的な治療が、有効になってきたこともある。医療の進め方も、かつては医師が断定的に決めていたが、今では、患者さんに、十分に医療情報を伝え、本人に選択して頂く方向になった。これからの変化には、社会環境や超高齢化社会を迎えたことも関与している。ちなみに国民皆保険制度が制定された1960年ごろは、高齢化率5.7%、平均寿命も男性65.32歳、女性70.19歳と今よりも15年短い。このように長寿社会となった今、死の質(QODD)が言われるようになり、尊厳死、平穏死という言葉が使われるようになった。このような社会背景の中で、救急搬送患者の60%を占める高齢者に対し、侵襲の大きい救急医療が高齢者の方の尊厳を損なうのではないかと戸惑いが医療者の中にも生じている。

自分で受ける医療の選択が必要になった今、終末期を迎えるに当たり、その時の療養全体の目標や具体的な治療、人生を終えるに当たっての治療や場所など、自分で決めておく事が重要になってきた。このことは自分の意に添える望ましい型ではあるが、一方自分で決める厳しさもある。ただご本人を含め、残された方々が、悲しみの中にも、自分の意に添って旅立たれたことに、ささやかに満足感が残ると言うことがあるかもしれない。このような療養の場、看取りの場の選択肢の一つとして在宅医療もある。今、国でも在宅医療が推進されており、当病院でも県から委託されて、在宅医療を推進する事業を当地医師会や関係者の方々と勧めている。在宅医療を住民の方々にも理解して頂くことが、この事業の重要な課題の一つにもなっている。



### 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。

# ジカウイルス感染症にならないため、



## 蚊に刺されないような対策を！

(特に妊婦の方はご注意ください)

感染管理認定看護師 藤永 聡

### 症状

軽度の発熱、発疹、結膜炎、筋肉痛、関節痛、倦怠感、頭痛などが主な症状です。これらの症状は軽く、通常、2～7日続きます。

### 治療等

ジカウイルスに対する特有の薬は見つかっておりません。対症療法となります。

### 予防対策

海外の流行地域に渡航される際は、蚊に刺されないように注意しましょう。長袖、長ズボンの着用が推奨されます。また蚊の忌避剤なども現地では利用されています。

### 流行地域

アフリカ、中央・南アメリカ、アジア太平洋地域で発生がありますが、近年は中南米で流行が拡大しています。

(備考) 平成28年1月22日時点流行地域(米国CDC)

バルドバス、ボリビア、ブラジル、コロンビア、エクアドル、エルサルバドル、グアテマラ、ガイアナ、ハイチ、ホンジュラス、メキシコ、パナマ、パラグアイ、プエルトリコ、スリナム、ベネズエラ、フランス領(グアドループ、サン・マルタン、ギアナ、マルティニーク)



### 妊婦の方へ



近年、ブラジルにおいて小頭症の新生児が増えており、ジカウイルスとの関連が示唆されています。このため、妊婦の方の流行地域への渡航を控えた方が良いとされています。やむを得ず渡航する場合は、医師と相談の上、厳密な防蚊対策を講じることが必要です。

### 流行地域より帰国された方へ

#### 帰国時、帰国後

すべての蚊がジカウイルスを保有している訳ではないので、蚊にさされたことだけで過分に心配する必要はありませんが、心配な方や発熱等の症状のある方は、帰国された際に、検疫所でご相談ください。また、帰国後に心配なことがある場合は、最寄りの保健所等にご相談ください。

## 3/1(水)～3/7(月)は子ども予防接種週間です

4月からの入園、入学に備えて必要な予防接種をすませて、病気を未然に防ぐために、日本医師会、日本小児科医会、厚生労働省の主催で例年この時期に設けられています。この週間に合わせて、通常の診療時間に予防接種を受けにくい子供さんのために、当院では下記の休日に予防接種を受け付けます。予約制になりますので希望される保護者の方は事前に予約をとられるようお願いいたします。



- 実施日…平成28年3月6日(日曜日)
- 受付…13:30～14:30
- 接種時間…14:00～
- 接種場所…小児科外来

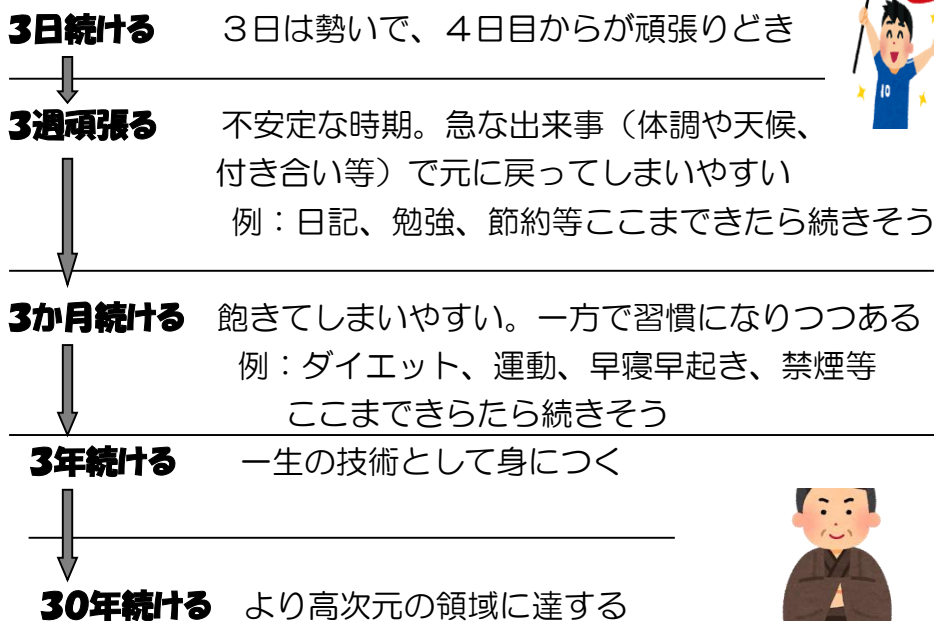
※小児科外来へ直接お電話でお申込みください。  
電話：0837-22-2220(平日14:00～16:00)

## 三日坊主で終わらせない！ 習慣化のための「3の法則」

新年度を迎えようとしています。環境が変わる方、気持ちを新たにされる方など多いと思います。今年度こそはダイエットを！ウォーキングを！禁煙を！などを決意された方へ、長続き（習慣化）させるためのポイントについてお伝えします。

脳は新しい変化を拒否し、新しい習慣が身につかず、いつもどおりを維持する（今までの習慣が止められない）という性質を持っています。逆に言うと、脳がいつもどおりと認識するまで続けると、習慣化す（苦痛なく続けていける）のです。頑張って続ける際の3の法則です。

### ひとつめの「3の法則」 クリアすると次の3へいけます



### 3か月までの乗り越え方！

- ☆少しでもいいから（本を開くだけ、着替えるだけでも）毎日する
- ☆シンプルに記録する（体重をかく、やったらカレンダーに○つける、やった時間を書く）  
→努力や成果が目に見える
- ☆周囲に知ってもらい、褒めてもらう



### ふたつめの「3の法則」

**ポイント** 特に3日、3週間、3カ月の時期に大切なポイント！

- ① 1つの習慣に絞り込む・・・同時にいくつもしない
- ② 結果は気にしない・・・結果にこだわらず、続けて行動することに集中する

結果は、おいおい出てきます

- ③ 必ず毎日できそうな行動にする・・・無理せず、できる内容にする



何かを始めたい、続けて頑張りたい時、参考にされてください。成功を願っています



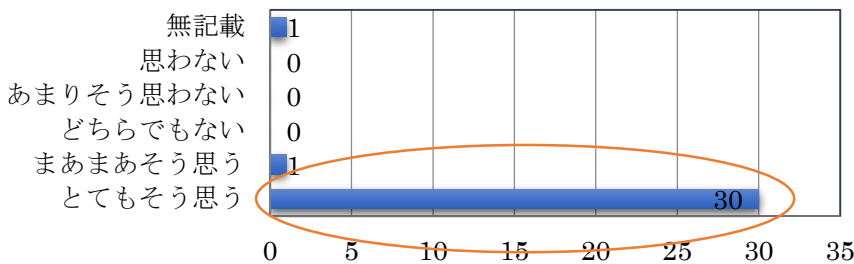
# 医師を中心とした多職種交流会を開催！！

在宅医療推進協議会委員 重村健二



1月19日に、長門市医師会と当院の在宅医療推進協議会が連携して、「医師を中心とした多職種交流会」を開催しました。医師のほか在宅医療の専門職種管理者(ケアマネ、訪問看護師、訪問リハビリ等)65名の方にご参集いただきました。その時記入して頂いたアンケート結果から見てきたことを述べます。

## 多職種連携は必要か



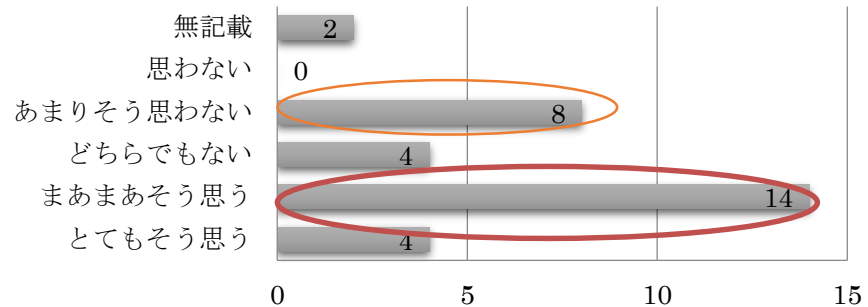
### 1. 多職種連携は必要か

ほとんどの方が「とてもそう思う」と回答しており、多職種連携の必要性を感じていることが解りました。

### 2. 自分では連携をとっているか

『自分で積極的に連携をとる』については、「まあまあそう思う」「あまりそう思わない」の回答が多く、自由記載で「1日訪問で出ているためゆっくり話をする時間は少ない」「情報共有する場面を作れていないのが現状」意見あり、限られた時間の中で情報を共有する交流会などを開催していくことが望まれる。

## 連携がとれているか



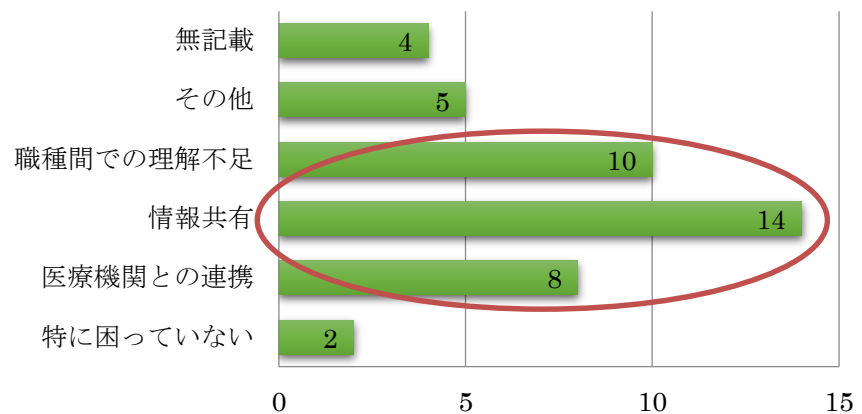
### 3. 連携で困っていること

「職種間での理解不足」「情報の共有」「医療機関との連携」の回答が多く、職種間の顔見知りの関係ができるよう、2.と同様に交流会などを継続的に開催していくことが必要と感じました。

病院医療は『**治す**』を支えることを中心とした医療と考えると、在宅医療は『**生活**』そのものを、そして『**人生**』を支えています。在宅医療にかかわる専門職が、在宅医療を進めていく上で

「顔の見える連携」づくりを行なっていく必要性を感じ、これに向けた交流会など開催していくことが重要と思われまます。

## 連携で困っていることは



# 【 救急カプセル クジラクん 】

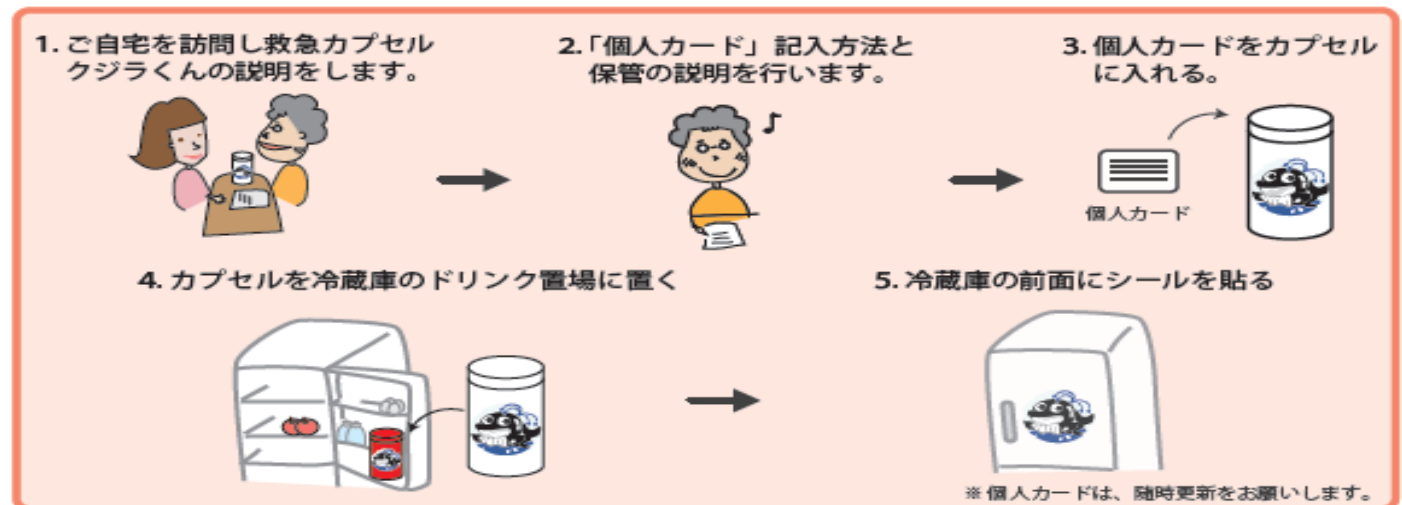
kyukyukapuseru kujirakun

この取り組み  
ご存知ですか？

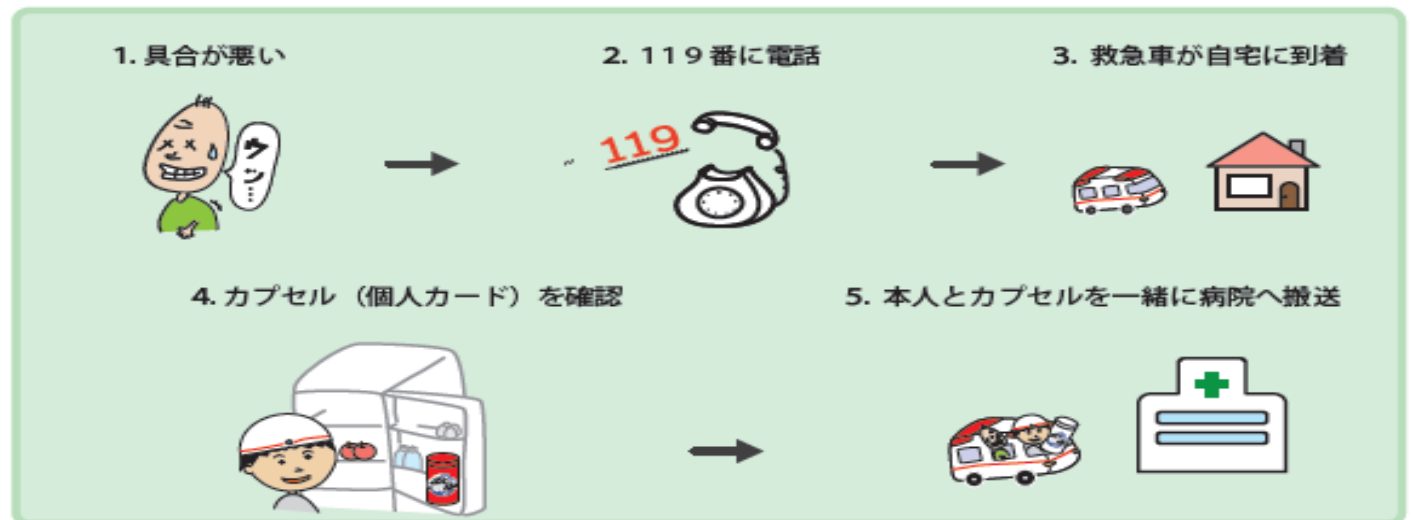
長門市では、平成 22 年から民生委員により高齢者世帯に「救急カプセルクジラクん」の配布を行なっています。高齢の方のみの世帯(65 歳以上の独り暮らし、75 歳以上の二人暮らし)のうち希望者を対象に「救急カプセルクジラクん」を配布しています。「救急カプセル」は、救急車を必要とする“もしも”のときに備えて、かかりつけ医・持病などの情報を記載した個人カードをカプセルに入れ、冷蔵庫で保管するシステムです。このカプセルは 119 番通報時、本人等が病状などを説明できない場合、保管された情報をもとに『かかりつけ医療機関』や『搬送先医療機関』と連絡・連携し、迅速な救急活動に役立てます。



## 【 設置までの流れ 】



## 【 もしもの時の流れ 】



「救急カプセルクジラクん」の取り組みを通じて、地域住民のつながりを深めるとともに地域の活動者と専門機関との連携を深め、みんなが安心・安全に暮らせる地域づくりを各協力団体(長門市医師会/ 長門地域介護支援専門員連絡協議会/ 長門市の訪問リハビリ 3 事業所/ 長門市の訪問看護 4 事業所/長門市消防本部/ 長門市社会福祉協議会/ 長門市地域医療連携支援センター/ 長門市地域包括支援センター)と進めています。

事業主体: 長門市民生児童委員協議会 事務局: 長門市福祉課 福祉係電話番号:0837-23-1245

## 今が旬 おすすめ料理 ～ワカメ～

栄養科長 榎田真由美

差し込む日差しに柔らかい暖かさを感じるようになりました。山々の木々や庭の花々は春の訪れを控えて芽吹きや開花の準備を着実に進めているようです。今回はそんな季節に旬を迎える「ワカメ」を紹介します。

ワカメは縄文時代から日本人が食べている身近な海藻です。特に生ワカメは早春が旬で、その磯の香り、加熱することで現れる鮮やかな緑色は、まさに春を告げる食べ物にふさわしいものです。ワカメにはヨウ素、カルシウム、カリウム、亜鉛などのミネラルが豊富に含まれています。また食物繊維を豊富に含み、ワカメのぬるぬるしたヌメリの正体も水溶性の食物繊維であるアルギン酸やフコイダンです。これらはナトリウムを体外に排出する働きを持ち血圧の上昇を抑えることに役立ちます。また血液中のコレステロールの上昇を抑える働きや、腸内細菌のバランスを整える働きもあります。さらにフコイダンには免疫細胞の活性を高める作用があるのではと注目され、研究がすすめられています。

生ワカメの収穫量が、この数年ぐっと減っているという残念な話も聞いていますが、早春にはさつとゆでてポン酢や酢味噌で食べるのが北浦地域の定番です。他にも酢の物や汁物にしたり、干して刻んでごはんにもぶすのもおいしいですね。今回はちょっと珍しいワカメの炒め物をご紹介します。ワカメの食感を損なわないよう手早くさつと炒めるのがおいしく作るコツです。生ワカメが手に入らなくなったら塩ワカメでもできます。ごはんのおかずに、晩酌のつまみになかなかおいしいのでぜひお試しください。



### 《ワカメのごま油炒め》

[材料] 2人分

- ・生ワカメ 100g
- ・白ネギ 50g
- ・ごま油 小さじ1杯
- ・しょうゆ 小さじ1杯
- ・塩 ひとつまみ
- ・白ごま 適宜

[作り方]

- ① 生ワカメは沸騰した湯にさつとくぐらせて色が変わったらすぐ水にとる。水をきって一口大に切る。
- ② 白ネギは3cm長さの白髪ねぎにする。
- ③ 鍋を熱しごま油を入れる。中火で②をさつといため、香りがたったら水気を絞った①を入れ手早く炒める。
- ④ しょうゆ、塩で味をととのえる。
- ⑤ 器に盛り、白ごまをかける。



### 編集だより

寒くなったり、温くなったり、私はこの時期体調を崩してしまいますので、十分気をつけたいと思います。

うがい、手洗い、咳エチケット！

皆様も体調管理に気を付けてください！

広報担当 田村

# 3月

## 全科休診日のご案内

5日(土)	20日(日)	
6日(日) 二次救急	21日(月) 春分の日	二次救急
12日(土)		
13日(日)	26日(土)	
19日(土)	27日(日)	

## 臨時休診・代診のご案内

### 【放射線科】

1日(火)	須田医師	不在
31日(木)	須田医師	不在

### 【内科】

2日(水)	永尾医師	休診
28日(月)	西村医師	休診
29日(火)	天野医師	休診

### 【整形外科】

3日(木)	村松医師	休診
28日(月)	村松医師	休診
29日(火)	村松医師	休診
30日(水)	今城医師	休診
31日(木)	村松医師	休診

### 【産婦人科】

4日(金)	服部医師	休診
28日(月)	田邊医師	休診
29日(火)	田邊医師	休診
30日(水)	田邊医師	休診
31日(木)	田邊医師	休診

### 【眼科】

18日(金)	新井栄医師・新井恵医師	休診
28日(月)	新井栄医師・新井恵医師	休診
29日(火)	新井栄医師・新井恵医師	休診
30日(水)	新井栄医師・新井恵医師	休診

### 【泌尿器科】

25日(金)	藤川医師	学会の為	休診
31日(木)	森 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。

### 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

水曜日(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、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。

## 放射線科特殊外来のご案内

○放射線治療外来

毎週木曜日 11:00~

詳細は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28年3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	西村 純一	天野 彰吾	永尾 未怜	山口 裕樹	西村 純一
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	兼安 秀信	兼安 秀信	兼安 秀信	奥田 裕美 (10:00~15:00)	兼安 秀信
外科	①	久我 貴之	井口 智浩	藤井 康宏	久我 貴之	藤井 康宏
	②	矢野 由香	平田 健	井口 智浩	平田 健	矢野 由香
整形外科	①	村松 慶一	村松 慶一	今城 靖明	村松 慶一	宮崎 規行 (9:30~)
	②	宮崎 規行	谷 泰宏	谷 泰宏	宮崎 規行	谷 泰宏 (9:30~)
	③	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 (第1.3.5)		松本 貴志子
泌尿器科		松山 豪泰	平儀野 剛	平儀野 剛	森 純一	①藤川 公樹 ②森 純一
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	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)	木村 和博	新井 栄華
	②	新井 恵子				新井 恵子
耳鼻咽喉科	午前	平田 加寿子		平田 加寿子		①平田 加寿子 ②池田 卓生 (第2.4)
	午後			廣瀬 敬信 第1・4・5 14:30~16:00 第2・3 13:00~15:00		竹本 洋介
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	西村 純一	山口 裕樹	三谷 伸之	安田 真弓
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	西村 純一	福井 悠美	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)

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。



