

特集：ストレス

4月より新しいスタートが始まり、ストレスも多くなります。

- 「現代社会はストレス社会だ」といわれるようになって久しいです！ P1 精神科医師 雨田光代
- ストレスと上手につきあおう P2 保健師 岡本香子
- ストレスと食事 P3 栄養科長 榎田真由美

「現代社会はストレス社会だ」といわれるようになって久しいです！

緩和ケア内科 医師 雨田 光代



ストレスと聞くと、ネガティブな印象を受ける方が多いのではないのでしょうか。しかし、そうばかりとは言えません。ストレスは、そもそも「生体が刺激（ストレッサーという）を受けたときに心身に起こる反応」の事であり、悪いものばかりではないのです。例えば、ストレスが良い方向に働いた場合を考えてみます。

運動選手が、大きな大会を前にして、大会出場を「ストレス（ストレッサー）」として感じ、努力し、自らの実力を上げていくとしたら、ストレスはプラス方向に働いたと言えます。

ただし、ストレスは「過剰な負荷」のことをいい、「ストレスを感じて参ってしまった」というように、人間にとって「マイナスな負荷」を一般的にいいます。

ストレスとどう付き合い、解消するのか、ストレスを過剰に感じた時、どこに相談したらいいのか等考えていきましょう。

ストレスを感じたら、まず、現在のストレスはどれぐらいあるのか評価してみましょう。肩こり、頭痛、気が滅入る、不眠等を認めた場合、あなたには、かなりストレスが掛っていると想像できます。

次ページへ続く

平成27年4月の常勤医師異動のお知らせ

赴任（平成27年4月1日付）

【内科】	にしむら 西村	じゅんいち 純一
	あまの 天野	しょうご 彰吾
【小児科】	やまだ 山田	ひろこ 絃子
【外科】	いのくち 井口	としひろ 智浩
【整形外科】	むらまつ 村松	けいいち 慶一
【眼科】	あらい 新井	えいか 栄華

退職（平成27年3月31日付）

【内科】	うらた 浦田	ようへい 洋平
【外科】	あまさき 尼崎	ようたろう 陽太郎
【小児科】	なるみ 鳴海	ひろこ 宏子

例えば、厚生労働省のホームページにある

「こころの耳【5分でできる職場のストレスチェック】<http://kokoro.mhlw.go.jp/check/>」を利用してみてください。自分では評価できないストレスの客観的に評価できます。

次に、ストレスをどう解消するかについて考えてみましょう。解消法としては次のようなことを心掛けましょう。

① 毎日の生活習慣を整える。

バランスのとれた食事、適度な運動、良質な睡眠を確保するようにしましょう。

② 毎日の生活の中にリラックスできる時間を作る。

例えば、ストレッチをする、腹式呼吸をする、ゆったり風呂に入る、音楽を聴く、アロマセラピーをするなどです。近郊の温泉にいてみるのも良いかと思えます。

③ 頭を柔軟に。

「・・・しなければならぬ」といった固定的に考えることはやめましょう。

④ 困ったときは誰かに相談する。

話を聞いてもらうだけで随分気持ちが楽になるものです。日頃から気軽に相談できる身近な人を増やしましょう。



相談する人がいない場合、家族等に相談してもすっきりしない時は、専門家に相談する。例えば、地域の精神保健福祉センター、保健所、また、医療機関に相談、受診しましょう。

生き生きと皆様が過ごせるよう、長門病院スタッフ一同でお手伝いしますので、気軽にご来院ください。



満75歳以上の長門市民の方が対象の

高齢者肺炎球菌ワクチン接種助成事業が3月31日で終了となります。

肺炎球菌ワクチン予防接種は平成26年10月から国で定められた予防接種（定期接種）となりました。

定期接種対象年齢以外の方で、市からの助成（3,000円）を希望される方は早めに申請を行ってください。

職員募集のお知らせ

● 募集職種：【看護師】

○ 雇用形態：正職員

○ 業務内容：看護業務（病棟業務）

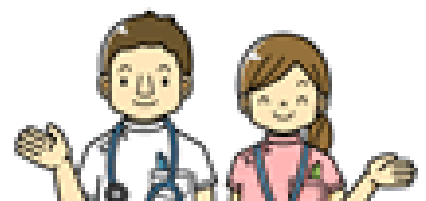
○ 応募資格：当該資格の既得者

○ 選考方法：書類審査、面接、筆記試験、小論文

○ 選考日時：随時（応募があり次第日程調整し本人へ通知）

○ 提出書類：履歴書（自署、写真貼付）、看護師免許の写し

※詳しくは長門総合病院ホームページ（<http://www.nagato-hp.jp/>）をご参照ください。



～ストレスと上手につきあおう～

保健師 岡本香子

随所に春を感じるようになりました、3月です。

入学、進級、卒業、就職、職場での配置転換・・・何かと社会生活で変化のある時期ですよ。そういった社会的なストレス要因（職場問題・家庭問題・経済的問題も）は、物理的・化学的・生物学的ストレス要因に比べて、心理的ストレスになりやすいといわれています。とはいっても、ストレスはつきもの。ストレスと上手につき合うことが大切です。



こんなことありませんか？

- ・ひどく疲れた
- ・落ち着かない
- ・へとへとだ
- ・目の疲れ
- ・肩こりがひどい
- ・憂うつだ
- ・だるい
- ・何をしても面倒だ
- ・イライラしやすい
- ・下痢や便秘がよくある
- ・気が張りつめている
- ・気分が晴れない
- ・不安だ
- ・食欲がない
- ・眠れない、朝起きられない

ストレスに対しては、身体的、心理的、行動面にいろいろな反応が生じてきます。そして、この反応が出て、何が原因なのか、なかなか気がつきにくいものです。生活環境が変化する時期には、ストレスが多くかかっていると認識し、日頃よりも、意識してストレスマネジメントしたいものです。

リラクゼーション

☆腹式呼吸

難しければ、息を口から出なくなるまで吐き、鼻から吸う

☆ヨガもおすすめ



ストレッチ

☆デスクワークでも立ち仕事でも、気持ちのいいストレッチを定期的に

適度な運動

☆運動が苦手な方でも、出来る＆好きな体操を自宅内でも。意外にスッキリします

笑う

☆思いきり笑うと、免疫力が高まる

☆ほぼ笑む程度でも、脳は笑ったと認識



話をする

☆同期や家族、友人等、誰でも話しやすい人に、出来事や心のうちを話す。話すだけで軽くなる。解決策が見えてくることも。

快適な睡眠

☆起きた時に気持ちがいいと感じる、日中眠くならないのが目安
☆可能なら15分の昼寝で仕事効率アップ



好きなことをする

☆趣味でも、ショッピングでも、掃除でも・・・その時間を持つことが大切です



ストレス解消のための、タバコ  や飲酒（毎日多量に飲む）は、他の健康上の害をもたらすため、勧められません！



親しい人と話しても解決しない、症状が悪化する場合には、ためらわず、上司やかかりつけ医、産業医や保健所、医療機関（心療内科）などに相談を。また「こころの耳」で検索を。ストレスチェック（主に仕事）することができます。

ストレスと食事

栄養科長 榊田 真由美



梅や桃の花が咲き、春がそこまでやってきました。私のまわりでは花粉症に悩まされる人が増えてきました。春と言えば旅立ちの時、進学、就職、転勤など、自分を取り巻く環境の変化が大きい時期です。希望に胸を膨らませわくわくできていればいいのですが、変化についていけず、大きなストレスを抱え体調にまで影響が現れることがあります。そういった場合、栄養や食事でどんなことに気をつければいいのか紹介します。

ストレス負荷時に必要な栄養素

① カルシウム

カルシウムは脳細胞の興奮を抑え、気持ちを抑えるミネラルです。牛乳、乳製品、小魚、海藻、緑黄色野菜に多く含まれます。

② ビタミンB群

ビタミンB群のB1、B12、ナイアシンなどは抗ストレス作用があります。不足すると脳神経の働きが鈍り、神経過敏やうつのような症状が現れることがあります。多量に飲酒する習慣のある人は特に不足しやすくなりますので、お酒はほどほどにしましょう。肉類、青身魚、赤身魚、牛乳、玄米、種実類に多く含まれます。

③ ビタミンC

ストレスに対抗するために必要なホルモンの原料となります。煙草を吸う人は特に不足しますので積極的にとるようにするといいでしょう。果物、野菜、イモ類に多く含まれます。

主な栄養素について述べましたが、食品中のさまざまな栄養素がお互いに作用しあって、体の中で効力を発揮するので、これだけを食えば大丈夫というわけではありません。基本はやはりバランスのいい食事になります。特に不足しがちな野菜類や果物、牛乳、乳製品を多くとるようにしましょう。また3食きちんと食べる、特に朝食を食べることが脳の働きを高めるのに必要です。夕食が遅くなるときは軽めのものにし、朝食をしっかり食べるのがおすすめです。



最後に、食事は単なる栄養補給だけでなく心休まる楽しいひと時になるものです。心が苦しくなりそうとき、家族や親しい友人と食卓を囲むことによってリラックスでき、明日への活力につながるのではないのでしょうか。

スギ花粉飛散開始

検査科 浦野 芳弘



新しい年度に入るため、準備が忙しいこの季節。受験や転勤、新しい学校・職場など気持ちを新たに迎えられる方も多いと思います。しかし、花粉症の方が頭（鼻？）を悩ますスギ花粉が飛散し始める時期もこのころです。今年も山口県医師会から、長門地域を筆頭に山口県全域で2月3日にスギ花粉飛散開始宣言がなされました。3月中旬にはスギ花粉の量もピークになりそうな勢いです。

今回は、山口県の花粉情報システムについて簡単にご紹介します。

花粉症の軽減と予防を目的として、山口県医師会が主体となり県内22施設（長門総合病院も入っています）の協力の下、花粉飛散情報や予測情報を提供しています。

測定の仕方は「ダーラム型」といわれる花粉捕集器をつかってワセリンを塗布したスライドガラスを装着し、自然に落下してくる花粉を捕集します。（長門総合病院では屋上に設置してあります）これを顕微鏡で1cm²中にある花粉をスギ、ヒノキ、イネ、その他に分類して数えています。花粉の飛び初めは数個～数十個ですが、スギ花粉のピーク時にはこの1cm²中に数百個～千個を超えるほど数えることもあります。

なお、この花粉情報は山口県医師会HPでもご覧になれます。

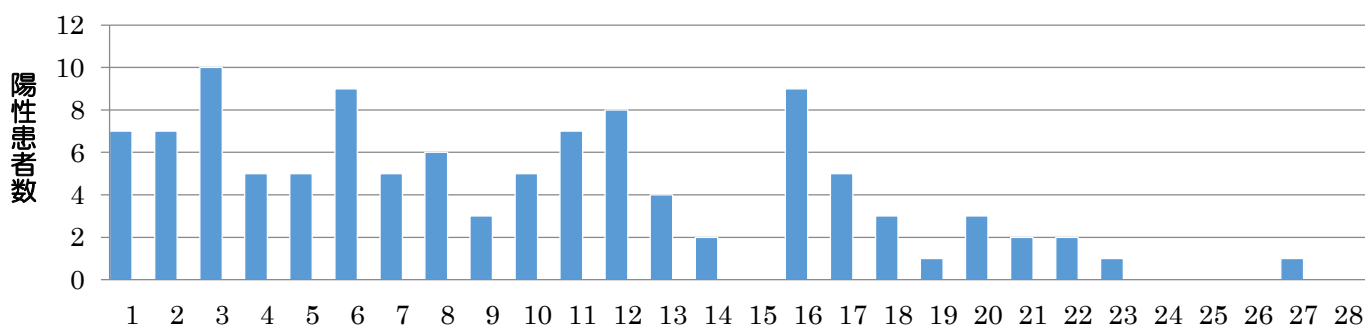
これからが花粉本番の季節、毎日の花粉情報に気を配り、なるべく症状軽くすごしたいものです。また、3月後半からは「ヒノキ」の花粉も飛散し始めます。まだまだ花粉には注意が必要ですね。

インフルエンザ情報

インフルエンザの発生動向は、2月中旬から下旬にかけて県内ほとんどの地域で減少しており、警報レベルを下回った地域もあります。ここ長門地区においては2月に入り当院では月末頃には検出されない日もありましたが、長門保健所管内においては警報から注意報レベルが続いております。気温も上がって来っていますが、まだまだ県内多く検出されていますので、外出からの帰宅時にはうがい、手洗いを忘れずに感染予防対策を十分に行ってください。



インフルエンザ迅速キット2月陽性患者数（当院）



予防接種を受けていますか？

感染管理認定看護師 松田純一

私たちの身の回りには、細菌やウイルスによって引き起こされる感染症がたくさんあります。これらの感染症を防ぐために有効な手段が予防接種です。予防接種は、感染症の原因となる細菌やウイルスを加工して、毒性を弱めたりなくしたりして、体にとって安全な状態にしたものです。本当にかかってしまう前に予防接種をして、その感染症に対する抵抗力を作っておくものです。

予防接種には、予防接種法に基づき実施される「定期接種」と「臨時接種」があり、予防接種法に基づかない「任意接種」があります。

◆定期の予防接種（対象年齢は政令で規定）

A類疾病：ジフテリア、百日咳、破傷風、ポリオ、麻疹、風疹、日本脳炎、結核（BCG）、小児の肺炎球菌感染症、インフルエンザ菌b型（Hib）感染症、ヒトパピローマウイルス感染症（HPV）、水痘*

B類疾病：インフルエンザ、高齢者の肺炎球菌感染症*

*水痘と高齢者の肺炎球菌感染症は、平成26（2014）年10月から定期接種に導入

◆任意の予防接種

おたふくかぜ、A型肝炎、B型肝炎、ロタウイルス感染症、狂犬病、黄熱、髄膜炎菌感染症、定期接種対象疾患で対象年齢の枠外に行うもの



◆海外渡航前に必要な予防接種

黄熱、破傷風、狂犬病、日本脳炎、A型肝炎、B型肝炎、髄膜炎菌感染症

予防接種の必要性は、抗体検査で分かります！

予防接種を受けているか不明な方、風疹やおたふくかぜなどにかかったことが確実にない方は、抗体検査（採血）をご検討下さい。抗体検査についてご不明な点がございましたら松田までお電話下さい。

予防接種をご希望の場合は、事前に電話でお確かめ下さい
長門総合病院 電話番号：0837-22-2220

3月

全科休診日のご案内

1日(日) 2次救急 21日(土) 春分の日
7日(土) 2次救急
8日(日) 22日(日)
14日(土) 28日(土)
15日(日) 29日(日)

臨時休診・代診のご案内

【婦人科】

6日(金) 服部医師 休診

【泌尿器科】

19日(木) 森医師 休診

20日(金) 森医師 休診

31日(火) 平儀野医師 休診

【内科】

24日(火) 山本医師 休診

30日(月) 浦田医師 休診

【整形外科】

30日(月) 宮崎医師 休診

【小児科】

31日(火) 鳴海医師 休診

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

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

第2火曜日 午後

第4火曜日 午後

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)

○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27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
	②	高橋 規文	山本 普隆	山本 普隆		山本 普隆
	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 (10:00~15:00)	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	国居 由香	尼崎 陽太郎	平田 健	尼崎 陽太郎	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		山口大学からの派遣医師 予約制 10:30~		/	/	池山 幸英
皮膚科		/		/	/	根本 圭
泌尿器科		松山 豪泰	平儀野 剛	平儀野 剛	森 純一	山本 義明 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	岡田 真紀	服部 守志
眼科		柳井 亮二	/	/	新井 恵子	①新井 栄華 ②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
緩和ケア内科		/		雨田 光代 (院内紹介制) 14:00~16:00	/	
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		超音波検査士	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。