

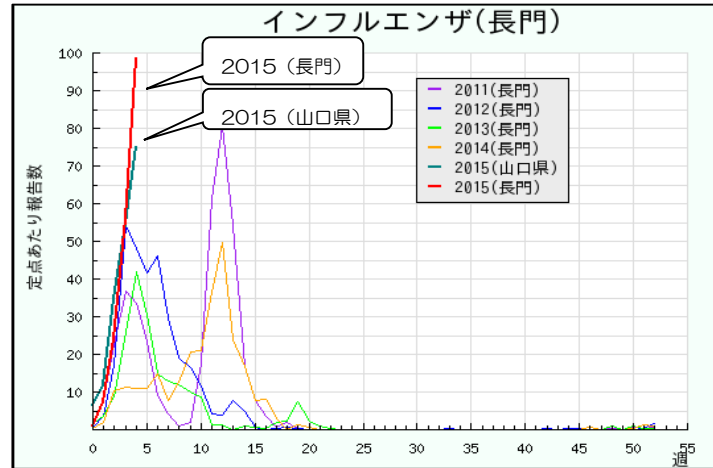
長門市インフルエンザ警報中

感染管理認定看護師 松田純一

インフルエンザの第4週定点あたり報告数は、例年と比べても非常に多く、全国で39.42、山口県では75.12、長門市は98.67となっております。(下図参照)

国内のインフルエンザウイルスの検出状況を見ると、直近の5週間(2014年第51週~2015年第3週)ではAH3亜型の検出割合が最も多く、次いでB型、AH1pdm09の順となっています。

県下全域で流行がみられますので、次の点に注意して、感染予防に努めましょう。



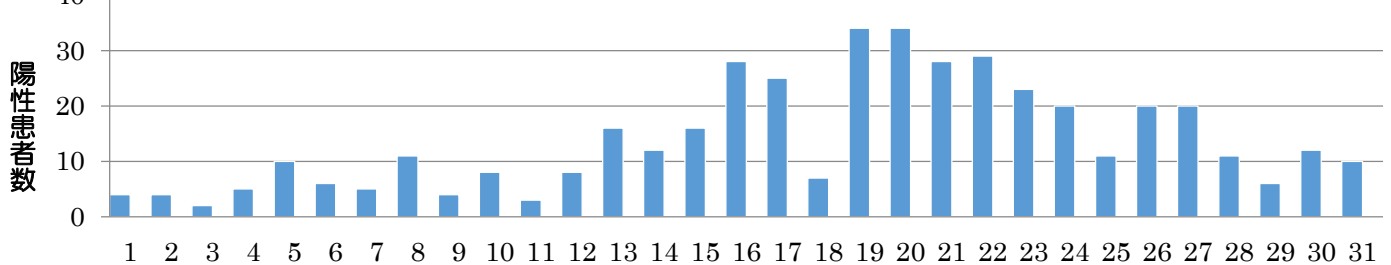
- ◆こまめに石けんで手を洗いましょう
- ◆栄養、睡眠を十分に取り、普段から抵抗力を高めておきましょう
- ◆なるべく人ごみを避けるように心掛けましょう
- ◆咳やくしゃみが出るときは、マスクを着用しましょう
- ◆インフルエンザかな?と思ったら、早めに医療機関を受診しましょう

インフルエンザ情報

検査科 浦野 芳弘

インフルエンザの発生動向は、1月中旬頃には県内すべての地域で急増し、警報レベルとなりました。ここ長門地区においても同様に警報レベルとなり、当院においてのインフルエンザ陽性者もピークとなりました。1月末にかけてわずかに減少してきましたが、まだまだ県内流行していますので、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1月陽性患者数(当院)



当院のインフルエンザ対策として、下記の項目に取り組んでいます。

- ◆手洗い、手指消毒の徹底
- ◆早めの受診
- ◆定期的な換気
- ◆咳エチケット
- ◆よく手が触れる場所の清掃

2月より皮膚科月曜日(中村好貴医師)が休診となり、金曜日(根本圭医師)のみとなります。

鳥インフルエンザ

感染管理認定看護師 松田純一

鳥インフルエンザとは

鳥類に対して感染性を示すA型インフルエンザウイルスのヒトへの感染症が、鳥インフルエンザです。また、鳥インフルエンザの原因となるA型インフルエンザウイルスを一般的に、鳥インフルエンザウイルスと呼んでいます。鳥インフルエンザウイルスは、自然界においてカモ、アヒルなどの水鳥を中心とした多くの鳥類が腸内に保有しています。

高病原性鳥インフルエンザとは

感染した鶏が高率に死亡してしまうような、病原性が高い鳥インフルエンザです。

鳥インフルエンザのなかでも、鶏に感染させた場合に、高率に死亡させてしまうようなものを高病原性鳥インフルエンザといいます。その原因となるウイルスは高病原性鳥インフルエンザウイルスといいます。高病原性鳥インフルエンザウイルスとしては、H5 亜型のものとH7 亜型のものが知られています。

鳥インフルエンザウイルスは、通常、ヒトに感染することはありません。

しかしながら、感染した鳥に触れる等濃厚接触をした場合など、きわめて稀に鳥インフルエンザウイルスがヒトに感染することがあります。

鶏肉や鶏卵を食べて、鳥インフルエンザウイルスに感染することはありません。

鳥インフルエンザウイルスについては、これまで、鶏肉や鶏卵を食べることによってヒトに感染したという事例の報告はありません。

なお、WHO（世界保健機関）は、ニワトリなどの家きん類にH5N1亜型の高病原性鳥インフルエンザが集団発生している地域（東南アジア等）では、家きん類の肉及び家きん類由来製品について、食中毒予防の観点からも十分な加熱調理（全ての部分が70℃に達すること）及び適切な取扱いを行うことが必要であるとしていますので、鶏肉は十分加熱して食べてください。また、鶏肉を未加熱又は加熱不十分なままで食べることは、食中毒予防の観点からお勧めできません。



参考：厚生労働省ホームページ 鳥インフルエンザに関するQ&A

今が旬 おすすめ料理 ～鶏肉・卵～

栄養科 科長 榊田 真由美



立春とは名ばかりで、まだまだ厳しい寒さが続きます。しかし秋に植えたチューリップの芽が顔をのぞかせ少しづつ伸びているのを見ると、春は確実に近付いているのだなと感ずることが出来ます。長門市は年末から鳥インフルエンザが発生し、生産者をはじめ関係者の方々には大変なご苦労、ご心痛がございましたことと思います。長門市は古くから養鶏が盛んな街で、今も重要な産業のひとつとなっています。よって今回は応援の意味を込めて、鶏肉と卵を使った料理を紹介します。

みなさんご存じのように鶏肉、卵ともに良質のたんぱく質を含み、体力回復保持、滋養強壮に効果のある食べ物です。特に卵は昔から「病人には卵」と言っていたほどで、タンパク質のみならずビタミンやミネラルも豊富に含むので、完全栄養食品と呼ばれることもあります。今月はそんな鶏肉と卵を使った体のあつたまるうどんを紹介します。手早く作るために即席のうどんだしを使うようにしましたが、もちろんいりこや昆布などでだしを取ったほうがおいしくでしょう。また人参や白菜など季節の野菜を加えてもおいしく出来ます。体が温まってかつ消化が良いので、夜遅くまで勉強を頑張っている受験生の夜食にもお勧めします。ぜひおためしください。

【材料】（1人分）

- ・ゆでうどん 1玉
- ・鶏胸肉 50g
- ・卵 1個
- ・青ネギ 1本
- ・しょうが 適宜
- ・うどんだしの素 1食分
- ・かたくり粉 小さじ1杯

【作り方】

- ① 胸肉は小さめの一口大にそぎ切りにする。青ネギは小口切り、しょうがはすりおろす。
- ② 鍋にうどんだしの素を入れ決められた水で溶き煮立たせる。
- ③ 鶏肉を加えて火が通るまで煮る。さらにうどんを加え再び煮立たせる。
- ④ かたくり粉を同量の水で溶き加える。
- ⑤ 溶き卵を入れて混ぜる。
- ⑥ 器に盛り青ネギ、しょうがを盛る。

3月1日から3月7日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26年3月7日（土曜日）

○受付…13:30～

○接種時間…14:00～15:00

○接種場所…小児科外来

2015年（平成27年）山口県スギ花粉飛散予想

検査科 浦野 芳弘

インフルエンザが猛威を振るって、感染予防でいろいろと注意をしているこのごろ。加えて2月上旬からはスギ花粉が本格的に飛散し始めます。花粉症の人にとっては何とも頭の痛い時期がやってきます。

一般にスギ花粉は、前の年の夏に気温が高く、日照時間が多いと雄花（花粉を出す）がよく育ち、逆に気温が低く、日照時間が少ないとあまり育たないといわれています。それともう一つ、飛散した花粉が多めの年（表年）と少なめの年（裏年）が交互に見られます。昨年の山口県を見ても夏は降水量が多く、日照時間は少ない日が続きました。これで行くと雄花の育ちはよくないのですが、2015年はスギ花粉の表年（花粉が多めの年）に当たります。どちらの影響が強くなるか難しいところです。

先日、山口県医師会より県民を対象に「花粉症対策セミナー <これでバッチリ花粉対策2015>」が開催され、今年のスギ花粉飛散予想が発表されました。そこでは前年の気象条件、スギの木への雄花の付き方など総合的に判断したうえで、2015年のスギ飛散は前年と同程度か少な目で、平均値を下回ると発表されました。しかし予想通りのスギ花粉であっても症状が軽くなることはありません。日ごろの花粉症対策をしっかりと行いましょう。

（山口県医師会報より一部抜粋）



先月もお知らせいたしましたが、初期療法開始時期の目安は、飛散開始予測日の2週間前になります。そのため、1月下旬～2月上旬には治療を開始したほうがよいと思われます。治療の方法、使うお薬のご相談はお気軽に医師・薬剤師にご相談ください。

医療安全研修～心肺蘇生法を体験しました～



医事課 課長 門出 健二

当院では医療安全の研修が年に2回行われ、2回目は部署ごとで急変対応シミュレーションを行うことになっています。事務職員である私たちは1月29日に一般的な救急蘇生法を学びました。最初に救急認定看護師の磯本主任より講義を受け、その後参加者全員で発見から心肺蘇生までの一連の流れを体験しました。

胸骨圧迫による心肺蘇生では練習用の人形を使用し、胸の真ん中を少なくとも5センチ以上の深さで押し、押した後戻すという動作を1分間に100回以上のペースで行いました。看護師さんから2分も続けると疲れるといわれましたが、実際にやってみると1分続けることも大変でした。救急の現場では心肺蘇生を行うことも多く、改めて医療従事者の大変さを実感しました。

いつ、どこで心肺停止の方に出くわす場面があるか分かりませんので、私たちもとても良い体験が出来たと思います。また、医療従事者の大変さを確実にコストに結び付けていくことが私たち医療事務員の役割であると思います。



がんの療養と緩和ケア

西2階病棟 下田智美 久保江律子

応援しています。



がん医療における緩和ケアとは、がんに伴う身体と心の痛みを和らげ、生活やその人らしさを大切にする考え方です。しかし、緩和ケアをがんの進行した患者さんに対するケアと誤解し、「治療中はまだ緩和ケアを受ける時期ではない」と思っておられる患者さんや家族は少なくありません。また、「どの様なことをするのか分からない、何をしてもらえるのだろう」、「いつ相談したらいいの」と思っておられる方もおられると思います。緩和ケアは患者さんのどのような病状であっても、どのような時期にも受けることができます。主治医から勧められることもありますが、患者さんや家族から希望することもできます。

がん療養の経過中の問題と緩和ケアについて紹介します。

| | |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 診断直後の不安や落ち込み | 緩和ケアチームの精神科医や、がん相談支援専門員が主治医や看護師と協力してサポートします。 |
| 治療前からの痛み | 主治医や看護師と緩和ケアチームが協力して、治療やアドバイスを行います。がん治療の前後にかかわらず、十分な鎮痛のために必要な治療を行います。 |
| 放射線や抗がん剤の副作用 ・吐き気や嘔吐 ・食欲不振、口の渇き、口内炎 ・しびれ ・下痢 …… など | 主治医や看護師、放射線科医と緩和ケアチームが協力して治療やアドバイスを行います。管理栄養士が食事の内容や調理方法などについてアドバイスを行います。薬剤師が薬の飲み方や、副作用の症状に対しての対処法などについてアドバイスします。 |
| 再発や転移による痛み 息苦しさ だるさ 食欲不振、吐き気や嘔吐 | 入院中、通院中とも主治医や看護師と緩和ケアチームが協力して治療やアドバイスを行います。在宅療養では訪問診療の医師が訪問看護師とともに治療やケアを行います。緩和ケアチームにおける心のケアは精神科の医師の視点から治療やアドバイスを行います。 |
| 医療費の問題 自宅での療養についての不安 | 入院中、通院中とも主治医や看護師とソーシャルワーカーや緩和ケアチームのメンバーが協力してサポートします。在宅療養では訪問診療の医師や訪問看護師、ケアマネージャー、市の担当者がサポートします。 |
| 自分の存在や生きる意味についての悩み 不安や気分の落ち込み 家族の心や気持ちの問題 | 入院中、通院中とも主治医や看護師、精神科の医師と協力してサポートします。在宅療養では訪問診療の医師が訪問看護師などとともにサポートします。 |

* 引用：がん情報サービス

相談窓口



| | |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 場 所 | ◆ がん相談支援センター（正面玄関横） ◆ 外来点滴室（化学療法室） |
| 相談時間 | 月曜日～金曜日（祭日を除く）午前8時30分～午後5時 |
| 相談方法 | ◆ 窓口にお越し下さい。相談室にて対応します。 ◆ 電話・メールでお話を伺うこともできます。 TEL 0837-22-2518 FAX 0837-22-2539 E-mail renkei@nagato-hp.jp |
| 担当者 | 看護師・社会福祉士 |

もっと食物繊維を！

1947年には平均27gの食物繊維を食べていた日本人。戦後の1951年には24g、2012年には14g（欧米人より少ないとも言われる）と、食生活の欧米化やライフスタイルの変化により、右肩下がりに減っています（50年で10g減）。

数十年前までは「取るに足らぬ成分」とされていた食物繊維、今では特定保健食品で「おなかの調子を整える食品」として認められています。第6の栄養素とされる食物繊維、意識して食べたいものです。

- ① 便秘を改善し、腸内の発がん物質の生成を抑える
- ② 心筋梗塞のリスクが低下する
- ③ 血中コレステロール値を下げる
- ④ 食後の血糖値の急激な上昇を抑える→糖尿病の予防

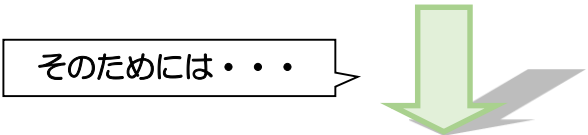


こんなすぐれた働きをしてくれる食物繊維、厚生労働省策定の食事摂取基準（2015年版）で1日の目標量を示しています。以前の目標量より量が増え、さらに小児期からの生活習慣病予防のため、新たに6～17歳の目標値も加わりました。ここでは18歳以上を紹介

男性 **20g以上/日** ← 19g（2010年の目標値）

女性 **18g以上/日** ← 17g（ ” ” ）

この量の食物繊維が足りているかどうかを「一日に一回、定期的に排便があるか」、「排便量は、一日約150g（Mサイズの鶏卵3個分）くらいあるか」で評価できます。排便量を量る機会はないと思いますが、一度検便等の要領で量ってみても♪



ふつうに食べる1食あたりに 2～3g の食物繊維が含まれる食品を 多く食べる

豆類・野菜類・果実類・きのこ類・海藻などに多い（肉や魚介類には殆ど含まれない）

- そば、しらたき、さつまいも、切干大根、
- かぼちゃ、ごぼう、たけのこ、ブロッコリー、
- モロヘイヤ、納豆、いんげん豆、あずき、
- おから、しいたけ、ひじき等

※ 胃腸のご病気がある方は、主治医の先生と要相談 ※

これらを含むメニューを、
1食に3品食べたら、
1日20gの食物繊維が
 摂れそう！和食がいいね。



主食の穀物を 食物繊維たっぷりのものにする

今の日本人は、白米や、食パンから一番食物繊維を摂っている現状が。それなら

白米 → 例:押し麦(大麦)を混ぜる パン →ライ麦パンや全粒パンにする など効果的

2月

全科休診日のご案内

1日(日) 14日(土)
7日(土) 15日(日)
8日(日) 21日(土)
11日(水) 建国記念日 22日(日)
2次救急 28日(土)

臨時休診・代診のご案内

【耳鼻咽喉科】

25日(水) 廣瀬医師 休診

【泌尿器科】

27日(金) 山本医師 休診

⇒森医師 代診(予約の方のみ)

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。

皮膚科休診(月曜日)のお知らせ

2月より皮膚科月曜日(中村好貴医師)が休診となり、金曜日(根本圭医師)のみとなります。

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 |
| | 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 | | 休診 | | / | | 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 |
| | 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。