



10月18日（土）JAフェアの開催によせて

名誉院長 藤井康宏

10月18日（土）爽やかな秋晴れの下、みすず幼稚園、深川幼稚園の園児たちによるかわいい歌声、演奏でJAフェアが開かれた。このJAフェアは、JAが繋がる食と農と健康の祭典を副題とし、それぞれが担っている業務を地域の方々に認識を深めていただくため、深川養鶏協同組合、長門大津農業協同組合と長門総合病院が共催し、当院駐車場を会場に開催した。

会場ではJA長門大津、深川養鶏組合より、当地産で安全でおいしい食物の提供があり、そのために設けられた店の前にはいずれも長い行列が出来、またご協力いただいた長門消防署からは消防車の展示のほか、ミニ消防車の参加もあり、子供たちはこれらの試乗を楽しんでおられ、ちよるるやアンパンマンなど色々な着ぐるみにも子供たちは群れ、記念撮影を行うなど、保護者共々楽しく興じておられた。

病院からは、健診や健康相談、ウォーキング指導、障害体操の研修を行ったがいずれも多くの人にご利用いただいた。さらに午前中は「知って得する肩の痛み」と題し、整形外科谷医師より肩関節のエコー検査を実演しながらの話にも多数の参加があり、演者の言葉に合わせ、両手を挙げ、肩を動かすなど熱心に聴取しておられた。昼からは「在宅医療について～がんといわれたその日から～」のシンポジウムを久我外科部長の司会のもと、当地出身で山口県立大学理事長の江里健輔先生にも参加いただき開かれたが、終末期医療に向け、これからの療養の場、看取りの場をどうすべきか、家族で、地域で、そして一人ひとりが考えていくことの必要性が話し合われた。ここは重い課題にも関わらず、多数の方に最後までご清聴頂いた。

今回JAグループで共催し、各職員が協働したが、それぞれが有する力を持ちよることにより、お互いの力がより増幅され、一層力強くなることをこのJAフェアで学ばせていただいた。これからはより広い視野で、この経験を活かすことが必要であろう。今回JAフェアは初めての開催であり、長期間の準備、運営に当たられた方々は大変な御苦勞であったことと思う。しかしこの会が盛会で無事に終えることが出来たのは、JAグループ以外の団体や人々から大変なご支援をいただいたこと、また当日千数百人に及び人々にご来場いただき、しかもそれぞれの行事に積極的にご参加いただいたことにある。この方々に感謝し、心より御礼を申し上げたい。



インフルエンザ予防をしましょう！

感染管理認定看護師 松田純一

インフルエンザを予防する有効な方法としては、以下が挙げられます。

1. 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発病する可能性を低減させる効果と、インフルエンザにかかった場合の重症化防止に有効と報告されており、日本でもワクチン接種をする方が増加する傾向にあります。

2. 飛沫感染対策としての咳エチケット

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴（飛沫）による飛沫感染です。普段からの咳エチケット（①咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと、②咳やくしゃみが出る時はできるだけマスクをすること、③手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと等）を守ることを心がけてください。飛沫感染対策ではマスクは重要ですが、感染者がマスクをする方が、感染を抑える効果は高いと言われています。

3. 外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触感染を感染経路とする感染症対策の基本です。インフルエンザウイルスはアルコールによる消毒でも効果が高いため、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。



4. 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

5. 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

6. 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に御高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、疲労気味、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

JAフェアを開催しました。

「知って得する肩の痛み」

長門総合病院 整形外科 医師 谷 泰宏

このたびは、第1回JAフェアに、講演という機会をいただき、スタッフの一員として参加することができ、大変貴重な経験をすることができました。かねてから、このようなお祭りでの講演などを待望していましたので、私がこの4年間興味をもち、こだわって診療に使用している超音波を用いて肩の解説を行うこととしました。超音波でのライブ中継を行うことで、多くの人々にわかりやすく勉強になったとの反響をいただく



ことができましたし、また、予想以上の賑わいで、講演にも多くの人々に足を運んでいただき、大変有意義な会となったと感じております。今後、少しでも地域医療に貢献していくためのpowerを皆様からいただきましたので、これからも日々精進していきたいと思っております。

緩和ケア普及啓発シンポジウム

「これからの在宅医療について～がんといわれたその日から～

地域医療福祉連携室 看護師長 宮本晴美

長門総合病院は、県が認めているがん推進病院であるが、この地域でがん患者の予防・早期発見・治療・ケアを行っていくために、地域がん診療病院を目指し取り組んでいる。そのような中、緩和ケア啓発活動として、がんブースを設け、がんについて考えようをパネル展示・DVD・乳がん体験コーナー等でアピールした。たばこと肺がんコーナーでは、肺年齢のチェック、また肥満はさまざまな病気を引き起こすためヘルスチェックコーナーを設け体組成計で、内臓脂肪や筋肉量・体内年齢を測定し健康チェックを行った。

午後は「在宅医療～がんと言われたその日から～」のテーマでシンポジウムを行い、4名のシンポジスト（山口県立大学理事長：江里健輔先生、当院名誉院長：藤井康宏先生、すえなが内科在宅診療所：末永和之先生、訪問看護おかし：岡藤美智子訪問看護師）を迎えた。人生の最期を迎えた際には、個人の希望が認められるのが自然の姿であろう。しかし今や、病院での看取りから在宅での看取りも重視していこうという流れが作られようとしている。そのためには、在宅医療の質の向上そして医療と介護の連携も大切である。何より基本となるのは、家族関係・家族の絆であろうと締めくくられた。多くの方の参加を得て、とても実りの多いシンポジウムでした。



「ワンコイン（100円）で健診」コーナー

検査科 末永絹恵

10月18日に行われたJAフェアでは健診ブースを担当しました。初めての試みで、どの程度の来場者が来られるのか、皆さんがどの程度健康について興味を持たれているか、なにもわからないまま健診ブースの準備をしまりました。しかし、当日は開場の10時前から健診受付に行列ができ、思わぬ反響の多さにビックリさせられました。今回の健診では動脈硬化予防を目的とした健診でしたが、若い方からご年配の方まで皆さんが健康に興味をもたれていることに大変うれしく思いました。



初めての行事で、なお、想像以上の来場者のため、不手際も多々あり、皆さんにはお待たせすることもあり、大変ご迷惑をおかけしました。気がつけば、血管年齢測定はわずか30分足らずで定数まで達し、その他の血液検査なども1時間過ぎには限定定数まで達していました。そのため、ポスターなどを見て健診を希望されて来場された方をお断りすることとなり、大変申し訳なく思っています。来年もこのような企画があれば、今年の反省点を踏まえて、来場者の方が満足していただけるブースにしていきたいです。

今後もこのような活動を通して、地域の皆さんの健康増進につながる協力をしたいと思っております。

「お母さんと赤ちゃんの笑顔がいっぱい」コーナー

助産師 飯田 由美

お天気の中、10月18日に初めてのJAフェアが開催され、私たち助産師もスタッフの一員として参加させていただきました。

内容は妊婦ジャケットを用いた妊婦体験、赤ちゃんの人形の抱っこ体験、子供さんの手型・足型取り、タッチケアの紹介、当院出産の方の家族写真の展示です。

手型・足型取りにはたくさんの方に来ていただきました。当初の予定より枚数を増やして70枚用意していましたが、1時間弱で終了となり、お断りした方に大変申し訳ございませんでした。妊婦体験には、これからパパになる方、もうパパになっている方に体験していただきました。「大変だったね」「これくらい大丈夫」と言われるパパには、「床の物を拾って」「お風呂掃除の恰好をして」とアクションをつけると「思ったより大変」と声が聞かれました。ママ達は、パパ達が何をしても嬉しそうで、見ている私たちもホットな気持ちにさせていただきました。

家族写真を見ていたママが、6ヵ月になる我が子に「大きくなったんだね」と話しかけられており、出産直後は嬉しさもありますが、不安、心配も大きいものですが、その表情は自信に溢れいい表情でした。とても嬉しかった場面でした。不備な点もあったと思いますが、多くの方に助産師のブースを見て、参加していただきありがとうございました。



長門総合病院

看護師募集

夜勤ができる

看護師さんを

募集しています！



お問い合わせ先：長門総合病院 総務課 岩山 TEL:0837-22-2220

「献血運動推進協力者」厚生労働大臣表彰を受賞しました！！

総務課 岩山 浩史

この度、該当献血など献血キャンペーンに長年にわたり組織的に協力した団体等に送られる「献血運動推進協力者」厚生労働大臣表彰を、長門総合病院が受賞しました。

当院では昭和48年から献血運動を開始し、年2回以上組織的に献血運動を行ってきたことにより今回の受賞となりました。

今回の本表彰は当院を含め2団体が受賞し、その他にも厚生労働大臣感謝状6団体、山口県献血推進協議会長感謝状8団体に表彰状が授与されました。

これまでの当院における献血運動は、献血を申し出て頂いた近隣住民の方々や職員の協力があって、40年以上にわたり継続してくることが出来ました。今後も献血運動を推進してまいりますので、皆さまのご協力をお願い申し上げます。



今が旬 おすすめ料理

～低カロリーチーズケーキ～

栄養科 榊田 真由美

日中は暖かくても朝晩はぐっと冷え込む日が増えました。銀杏をはじめとし、山々の木々も色づき始め、冬が近づいたことを実感するようになりました。

さて、11月10日～16日は全国糖尿病習慣です。これにあわせて日本各地で糖尿病の予防や正しい治療を啓蒙する催し物が開かれ、11月14日の世界糖尿病デーには日本中の代表的な建物がシンボルカラーである青にライトアップされます。山口県では下関の海峡ゆめタワーがライトアップされるそうです。世界中で4億人近くが糖尿病であるといわれますが、初期の段階では全く自覚症状がないのが糖尿病の特徴です。しかし実はこの時期から食事や運動等で正しい治療を行うことが必要です。糖尿病週間をきっかけとして、普段の生活を見直してみるのもいいかもしれません。

今回は低カロリーのチーズケーキを紹介します。クリームチーズを減らしてプレーンヨーグルトを加えることで脂肪分を減らせます。また小麦粉を減らしておからを加えることで炭水化物を減らして食物繊維を増やすことができます。カロリーは1/10切れて120kcal、通常のチーズケーキの約2/3になります。作り方もとっても簡単なので、時にはヘルシーな手作りケーキでお茶を楽しんでみてはいかがでしょうか。



《ヘルシーチーズケーキ》

〔材料〕 20cm×20cm型

- ・クリームチーズ 150g
- ・プレーンヨーグルト 280g
- ・おから 50g
- ・小麦粉 25g
- ・卵 2個
- ・砂糖 70g
- ・レモン汁 小さじ2杯
- ・レモンの皮 1/2個分

〔作り方〕

- ① レモン汁を絞っておく。皮はすりおろしておく。クリームチーズは室温に戻しておく。
- ② 材料をすべて合わせ、フードプロセッサーでよく混ぜる。
- ③ クッキングシートを敷いた型に流し込み、180℃のオーブンで50～60分焼く。
- ④ 串を刺して何もついてこなければ出来上がり。型から出して冷ます。

11月

全科休診日のご案内

1日(土)	16日(日)
2日(日)	22日(土)
3日(月) 文化の日	23日(日)
8日(土)	24日(月)
9日(日) 休日当番	29日(土)
15日(土)	30日(日)

臨時休診・代診のご案内

【外科】

4日(火) 尼崎医師 手術の為
⇒国居医師代診

【内科】

5日(水) 胡麻田医師 休診
26日(水) 永富医師 出張の為
⇒浦田医師代診

【泌尿器科】

7日(金) 山本医師 学会の為、休診
7日(金) 森医師 学会の為、休診

【小児科】

14日(水) 青木医師 学会の為、休診

【整形外科】

19日(水) 今城医師 休診

【耳鼻咽喉科】

26日(水) 廣瀬医師(午後) 休診
28日(金) 竹本医師(午後) 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26年11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	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	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		五島 久陽 予約制 10:30~				池山 幸英
皮膚科		中村 好貴				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
					平儀野 剛 (予約のみ)	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	午前	柳井 亮二			新井 恵子	①新井 栄華 ②新井 恵子
	午後					
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。