



一年をふりかえって

今年も朝夕の寒暖の差が厳しくなり、日に日に寒さが身にしみる季節となりました。

昨年の3月11日の東日本大震災から1年8か月が過ぎ、事態は次第に落ち着いてきたように思いますが、被災された方が震災前の生活をとりもどすにはまだまだ時間がかかるようです。日本以外でも、米国でのハリケーン被害、中国での大雪による遭難事故、ヨーロッパでの洪水被害など自然災害にみまわれたニュースが目につきます。長門病院は県の災害拠点病院ですが、いざという時にその役割が果たせるように、毎年、実際の災害を想定した訓練を行い万事に備えています。

昨年4月から、ドクターヘリの運用が始まりました。地域の皆様にとっては、完結型の医療が望ましいところですが、北浦地域では、科によっては常に専門医がいる状況ではありません。一刻も早く治療が必要なケースについては、より専門的な治療が可能な三次救急病院への搬送が必要です。長門市は県内でもその利用率が高く、救命及び搬送時間の短縮に役立っていると感じています。

長門病院では一時、常勤医不在となっておりました泌尿器科が常勤となりました。今後も皆さまのニーズに答えられる地域の病院として、診療体制の整備を進めていきたいと思っています。

さて、7月から長門市では、就学未満児の医療費が所得に関係なく無料となりました。予防接種も公費補助により接種率が向上し、重症感染症は大きく減少しています。今後も予防接種を含め小児や高齢者医療にやさしい長門市をめざしていただきたいと思っています。

また、報道でも取り上げられましたが、地域医療再生基金により、10月から安心できる医療環境の提供を目的に「医療ネットながと」が一部開始されました。長門病院を含めた基幹3病院と地域の診療所のネットワークも来年2月をめどに本格的に稼働します。これにより、患者様の了解のもと、病院間での情報交換と治療連携がよりスムーズに行われ、今まで以上に充実した医療を皆様に提供できるものと期待しています。

副院長

青木 宜治

外来診療について

平日の外来診療受付時間は11:00までです。診察を希望される方は11:00までに受付をお済ませください。ただし緊急を要する方はこの限りではありません。

また、当院は再来患者さんの予約制を行っている診療科と、行っていない診療科があります。予約制を行っている診療科では、再来患者さんの予約時間を優先し、初診患者さんはその空いている時間に診察を行います。そのため初診患者さんの待ち時間が長くなることがあります、再来患者さんも診察状況によりまして予約の診察時間が遅れることがあります。ご理解ご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

ただし、待ち時間の間に気分が悪くなられた方には直ちに対応致しますので、ご遠慮なく職員にお知らせください。

病院長

12月に入り、いよいよ冬の寒さが本格的になってきました。季節性インフルエンザや感染性胃腸炎などが流行しやすい季節ですので、手洗いやうがいの徹底やバランスの良い食事、十分な睡眠など予防をしっかりと行ないましょう。さて、冬になり寒くなると血管が収縮するため血圧が上がりやすくなります。特に普段から血圧が高めの方は、少し注意が必要です。

高血圧とは？

全身に血液を送っているのが心臓で、その時に血管にかかる必要な圧力のことを血圧といいます。この圧力が異常に高くなってしまふのが高血圧です。心臓が収縮して血液が送り出される瞬間が最も血管に圧力がかかり、**収縮期血圧(最大血圧)**と呼ばれます。そして、心臓が広がる(拡張する)時は圧力が最も低くなります。この時の血圧を**拡張期血圧(最小血圧)**と呼びます。この収縮期血圧と拡張期血圧のどちらかが一方でも基準値より高くなれば高血圧に注意が必要です。

	診察室血圧値	家庭血圧値
高血圧基準値	140/90 mm Hg 以上	135/85 mm Hg 以上
正常血圧基準値	130/85 mm Hg 未満	125/80 mm Hg 未満



日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2009 より抜粋」

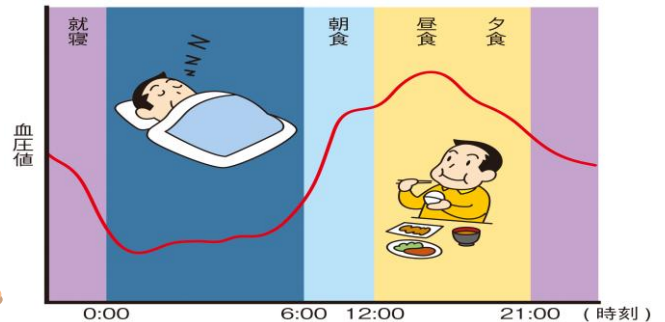
高血圧を放っておくとどうなるの？

高血圧の状態が続くと、血管が硬くなる動脈硬化が悪化したり、血液がドロドロになっていると血液が流れにくくなります。**初期の段階では自覚症状はほとんどなく静かに進行し、**突然「脳卒中」や「心筋梗塞」など、日常生活や生命に関わる病気を引き起こすことがあります。



血圧は変動する？

血圧は、さまざまな要因で変動しています。1日の中でも夜は低く、昼間は高くなる傾向があります。また、食事や運動、感情の起伏、気温の変化や季節などでも変化します。また、普段は高くないのに、病院などで測ると高くなるという方もおられます。



こんな時に血圧は高くなりやすい!!

- 怒ったり興奮したとき
- 疲労や寝不足
- 精神的緊張やストレス
- 急激な気温の変化
- 急激な運動
- 尿意や便意
-など

～寒い冬の日常生活で気をつけたいこと～

①外出時やトイレ、入浴時など、急激な温度差の変化に気を付けよう

外出時には、しっかりとした防寒対策(マフラーや手袋等)をしましょう。夜間のトイレや起床時には急に起き上がりず、上着を着用するなどゆっくりと行動しましょう。入浴時には脱衣所を暖めることもお勧めです。また、熱すぎるお湯にも注意が必要です。お湯の温度は、38~40℃程度が適温といわれています。入浴前後で、お水など適度に水分を摂りましょう。

②アルコールは適量にし、塩分の摂り過ぎに気をつけよう

③睡眠をしっかりとることやストレスを上手に解消しよう

④健診等で受診を勧められている場合には、そのままにせず、医療機関へ受診しよう

⑤治療中の方は、内服の飲み忘れに注意しよう

救急救命士の研修のご協力をお願い

12月4日～14日までの間、救急救命士の研修を救急室・採血室で行います。

国家資格である救急救命士は、救急現場・救急車内などで病院までの搬送の間のみ医師の指示の下で救急救命措置を行い、速やかに病院へ患者さんを搬送する仕事です。資格取得後、病院での実習も必要となります。

今回の研修期間中は、救急救命士による採血の実施や検査の見学などを行いますので、ご協力のほどよろしくお願い致します。

院内一斉清掃をおこないました！！

11月28日、29日の二日間院内一斉清掃を行いました。日頃手の届かない場所や気が付いていない清掃箇所を重点に行いました。病棟の窓拭きに関してはできる範囲では実施しましたが、後日、業者に依頼して行う予定としております。

今後も職員一同、環境整備に努めて参りたいと思います。



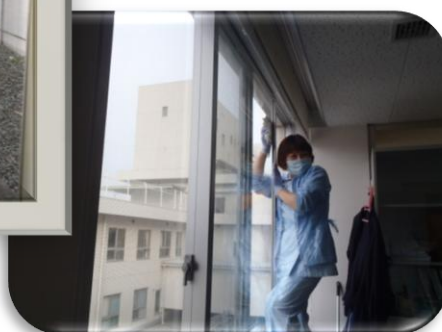
【蛍光灯のカバーの清掃】



【手すりの清掃、普段目についでいなかった箇所の清掃】



【窓の清掃】



家庭で行う感染予防対策： 感染性胃腸炎

★ウイルスや細菌により下痢や、嘔吐などの症状を起こす胃腸炎を感染性胃腸炎と読んでいます。この病気は季節を限定することなく一年中発生していますが、冬場になると特に流行する傾向があります。その中でもノロウイルスによるものは、容易に感染する為「あっ」という間に家族や施設ではやってしまいます。小さなお子さんや高齢者の方に感染すると、脱水などにより入院が必要になる場合もありますので注意が必要です。



感染予防の具体策

1.最も大切なのは手洗いです。

特に排便後、また調理や食事の前には液体石けんと流水で十分に手を洗いましょう。

2.トイレの後に使用するタオルは、

症状がある人とない人で分けて用意しましょう。

3.症状のない人が排泄物や吐物の

処理をするときは、

マスク・使い捨て手袋を着用してから行います。処理した後は、いろいろなところに触らず、まず、液体石けんと流水でしっかり手洗いをしましょう。

4.下痢便や嘔吐物でひどく汚れた

場所は、

塩素系漂白剤（商品名：ハイター）などを使用してきれいに拭き取ります。（消毒）
※ハイター20ml + 水 1L を作って



原液 20 ml

+



水 1 L

5.嘔吐物などで少し汚れた衣類。

汚れを一度流水で取り除き

85℃以上のお湯に1分以上浸けた後、

または

ハイター4ml + 水 1L に1時間つけた後、
洗濯機で洗います。汚れを取り除くときなどはマスク使い捨て手袋を着用しましょう。



原液 4 ml

+



水 1 L

6.お風呂は症状がある人とない人

が一緒に入るのは出来るだけ避けるようにします。症状のある人は一番最後に入ることをお勧めします。

お風呂掃除は通常のお風呂用洗剤で構いません。

7.下痢などの症状がある時は

十分に水分補給し、商家の良い物を選んで食べましょう。



ゲートキーパー養成講座を受講しました

地域医療福祉連携室 田村和彦

長門市健康増進課が主催する「ゲートキーパー養成講座」を受講しました。

ゲートキーパーという言葉をご存じですか？ゲートキーパーとは地域や職場で発せられる自殺のサインにいち早く気づき、適切な対処を行い、専門相談機関へつなぐ役割を担う人のことをいいます。自殺対策に関する知識を持つ人のことであり「命の門番」と言われています。

自殺の現状としまして、全国の自殺死亡者数は平成10年以降14年連続3万人を超えている状況であり、15歳～39歳の死因の第1位を占めています。要因は健康問題が最も多く、経済問題、社会問題など様々な要因もあります。そういった悩みを抱えている家族・友人に対して何が出来るかを学びました。

この養成講座は合計4回の講座で、すべての講座を受講された方に修了証書が渡されます。今回が初めての開催で18名の方が参加し、18名全員が修了証書を受け取ることが出来ました。この講座に参加された方々は皆一様に真剣に受講され、ゲートキーパーの役割の必要性を感じるとともに、実際に自分が出来るのかと不安を感じていました。ゲートキーパーの役割についてゲートキーパー手帳から簡単にご紹介させていただきます。

ゲートキーパーの役割

気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
眠れない、食欲がない、口数が減った等、
大切な人の様子がいつもと違う場合・・・
もしかしたら、悩みを抱えているのでは？
生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。

一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになっている場合もあります。

声かけ

声かけの仕方に悩んだら・・・

- 眠れていますか？（2週間以上つづく不眠はうつサイン）
- どうしたの？なんだか辛そうだけど
- 何か悩んでる？よかったら、話して。
- なんか元気ないけど、大丈夫？
- 何か力になれることはない？



見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

連携した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- まずは、話せる環境をつくりましょう。
- 心配していることを伝えましょう。
- 悩みを真剣な態度で受け止めましょう。
- 誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう。
- 話を聞いたら、「話してくれてありがとうございます」や「大変でしたね」、「よくやってきましたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。



つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

- 紹介にあたっては、相談者に丁寧に情報提供をしましょう。
- 相談窓口確実に繋がることできるように、相談者の了承を得たうえで、可能な限り連携先に直接連絡を取り、相談の場所、日時等を具体的に設定して相談者に伝えるようにしましょう。
- 一緒に連携先に出向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡したり、連携先へのアクセス（交通手段、経費等）等の情報を提供するなどの支援を行いましょう。

今が旬 おすすめ料理



栄養科長

榎田 真由美

～春菊～



日中でも上着が必要な季節となり、いよいよ冬本番を迎えました。この時期に旬を迎える食べ物に「春菊」があります。春菊はキク科キク属の植物で、若い葉と茎を食用にします。名前に「春」という字が入りますが、11月終わりから2月までが旬で、春になると固くなって食用には向きません。栄養的な特徴としてはカロチン、ビタミンCを豊富に含み、肌の状態をよくしたり、風邪などの感染症の予防に効果があるといわれています。カリウムも豊富に含んでおり、高血圧の予防に役立つでしょう。また鉄分を多く含むので貧血の予防、改善にも効果が期待されます。春菊独特の香りの成分はピネン、ベンズアルデヒドなどの10種類の精油成分によるもので、自律神経に作用し胃腸の働きを高めたり、痰を切り、咳を鎮める効果を持っています。

寒い時期の鍋物には欠かせない春菊ですが、近年鍋やおひたし以外にも独特の風味を生かしてサラダなどの洋風料理にも取り入れられるようになってきました。今回はそんなちょっと変わった食べ方として、パスタに入れる料理を紹介します。こんなにたくさん入れて大丈夫？と思われるかと思いますが、加熱するとかさがぐっと減るのでたっぷり使ってください。スパゲティは細いタイプのものが向くようです。

《春菊の和風スパゲッティ》

材料(2人分)

・スパゲッティ	200g
・ベーコン	40g
・春菊	200g
・生しいたけ	4枚
・鷹の爪	2本
・にんにく	1/2片
・オリーブ油	大さじ1杯
・しょうゆ	小さじ2杯
・塩こしょう	適宜
・塩分	0.7g

作り方

- ① ベーコンは1cm幅に切る。生しいたけは薄切りにする。春菊はさっと塩ゆでにし、2～3cmの食べやすい大きさに切っておく。
- ② スパゲティはたっぷりの湯でアルデンテにゆでておく。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、種を除いた鷹の爪、みじん切りのにんにくを入れて火にかける。じっくりと加熱し香りを出す。
- ④ ベーコン、しいたけを加えてさらに炒める。春菊を加え、さっと炒めたら鍋肌からしょうゆを入れる。
- ⑤ スパゲティを入れ、塩こしょうで味をととのえる。



12月

全科休診日のご案内

1日(土)
2日(日)
8日(土)
9日(日) 休日当番
15日(土)
16日(日)
22日(土) 休日当番
23日(日) 天皇誕生日
24日(月) 振替休日 休日当番
29日(土)
30日(日)
31日(月) 休日当番

年末年始全科休診のご案内

平成24年12月29日～平成25年1月3日は全科休診となります。

休日当番：12月31日(月)、1月3日(木)

※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。

臨時休診・代診のご案内

【泌尿器科】

7日(金) 松本医師 休診

【耳鼻咽喉科】

10日(月) 御厨医師 休診
12日(水) 廣瀬医師 休診
26日(水) 廣瀬医師 休診

【内科】

18日(火) 原田医師 休診

耳鼻咽喉科特殊外来のご案内

○補聴器外来

火曜日(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、三種混合、麻疹・風疹、肺炎球菌、ヒブ



○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。

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。

外来診療担当医表

平成24年12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	大下 理史	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	中林 容子	香月 憲作	三谷 伸之
	⑤	大下 理史	原田 唯成	吉田 加奈子	山口 裕樹	吉田 加奈子 (新患のみ) 10:00~
神経内科			秋富 信人			
小児科	①	青木 宜治	青木 宜治	高橋 一雅	青木 宜治	青木 宜治
	②	高橋 一雅	岡 桃子	岡 桃子	岡 桃子	高橋 一雅
外科	①	久我 貴之	岡 一斉	藤井 康宏	久我 貴之	藤井 康宏
	②	田中 裕也	尼崎 陽太郎	岡 一斉	尼崎 陽太郎	田中 裕也
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		貞廣浩和(予約制) 10:30~				池山 幸英
皮膚科		中村 好貴				若松 研弥
泌尿器科		松山 豪泰	平儀野 剛	平儀野 剛	平儀野 剛	松本 洋明
産科		服部 守志	谷口 憲	服部 守志	谷口 憲	谷口 憲
婦人科		谷口 憲	矢壁 和之	谷口 憲	田邊 学	服部 守志
眼科		能美 典正				新井 栄華
耳鼻咽喉科	午前	吉田 周平	吉田 周平	吉田 周平	吉田 周平	①吉田 周平 ②池田 卓生 (第2,4)
	午後	<small>みくりや</small> 御厨 剛史	吉田 周平	廣瀬 敬信		中本 哲也
胃内視鏡		三谷 伸之	吉田 加奈子	山口 裕樹	三谷 伸之	永富 裕二
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		山口 裕樹	超音波検査士	超音波検査士	吉田 加奈子	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 時 30 分~16 時頃)

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。