



## 新任職員紹介

眼科医 新井栄華



本年10月より長門総合病院眼科（毎週金曜日）に非常勤として担当させていただくこととなりました新井と申します。

私は平成9年鳥取大学医学部を卒業し、卒後は生まれも育ちも千葉県なので千葉大学眼科学教室に入局しました。私はこれまでに、千葉大学付属病院で6年間（眼科助手兼医局長歴任）、東邦大学大橋医療センターで2年間（網膜硝子体手術の研修で国内留学）、国保松戸市立病院（眼科部長）で5年半、他基幹病院2年と関東を拠点に15年半眼科医として診療してまいりました。

このたび10月に家内の出身地である山口県に転居するにあたり、眼科医局を千葉大学から山口大学に移籍した関係で、この病院に勤務させていただくこととなりました。皆様もご存知の通り、長門総合病院は山口県北部地区の唯一の基幹病院であり、この病院に勤務できることを光栄に思いますと同時に、責任の重さを感じております。

私は眼科全般を診療しますが、特に白内障手術、網膜硝子体疾患（糖尿病網膜症、網膜剥離、加齢性黄斑変性症、網膜色素変性症、未熟児網膜症など）に対する診断・治療を専門としております。皆様が長門総合病院に受診してよかったと思えるように精一杯診療致しますので、どうぞよろしく願いいたします。

総務課長 岩山浩史



10月より、JA山口厚生連の小郡第一病院医事課から、長門総合病院 総務課へ異動となりました岩山です。まだこちらに通勤を初めて数週間です。

これまでとは病院自体も違いますが、以前は医事課という部署で患者さまの保険請求や診療等に関することなどを中心に携わってききましたが、長門総合病院では、総務課という病院の施設整備、保守、人事など病院運営全般的な内容に携わることとなり、これまでとは勝手が違い、毎日が初めて経験する業務内容で右往左往している状態です。

私は毎日、山口市から50分掛けて通勤しております。遠いせいもあって朝7:45には病院に出勤し、外来待合室を通過して待合室におられる患者さまに『おはようございます』と声をかけています。男性・女性にかかわらず、どの患者さまもみなさん気持ちよく、元気に返事を返して下さい、長門にお住まいの方の人柄が分かるというか、朝から心地よく新鮮な気分を感じています。

これから5年、10年（たぶん定年まで）と長門病院で勤務することになりますが、長門総合病院を利用していただく受診者のみなさんに、より良い環境を提供できるよう努力してまいりたいと考えておりますので、長門総合病院共々、どうぞよろしく願い致します。



# 今年も中学生、高校生の職場体験を行いました!



## 「中学生職場体験」

担当：主任看護師 中谷ますみ

8月から9月において、長門市内の中学生職場体験を引き受けました。医師志望であれば診療見学、看護師志望であれば外来看護師の診察介助の見学や病棟での看護ケアを共に実施し、薬剤師や理学療法士・理学療法士、管理栄養士であれば、それぞれの職種の見学を行っていただきました。



最初は、とても緊張した様子でしたが、積極的に医師や看護師に質問をしており将来の夢が現実へと一歩近づけたのではないかと思います。



長門市内において、このように将来医療関係の職業を希望する中学生が多いことにうれしさを感じ、またある生徒は、「将来長門市で働きたい」という思いを抱いていて頼もしくも思いました。

今後も将来の一助となるよう病院全体で応援及び支援していきたいと思っております。来年もお待ちしております。



## 「高校生職場体験」

担当：主任看護師 西村浩子

将来の夢や、希望の職場の体験をしてもらい、職業や働くことに対する意識を高めてもらえればと思い、準備を進めていた職場体験。6月・9月に山口県立大津緑洋高等学校の学生19名の参加がありました。



病院の構造、それぞれの部署で行っている業務の見学、専門職の専門技術の見学等を通して患者さんとの関わりを体験していただきました。参加した学生からは



「自分の夢に向かって、目標が出来た。これからの意識付けができた。」という言葉をもらいました。

今回の職場体験を通じて、これからの勉学への取り組みへの意欲をさらに高めてもらい、夢の実現に向けて、まい進してもらえれば嬉しいです。

学校名	希望職種					合計
深川中学校	医師：2名	看護師：2名	リハビリ：1名	管理栄養士：1名		6名
菱海中学校	医師：1名	看護師：1名	薬剤師：1名			3名
俵山中学校	医師：1名	看護師：1名				2名
仙崎中学校	看護師：3名					3名
大津緑洋高校	医師：3名	看護師：10名	薬剤師：3名	管理栄養士：2名	臨床検査技師：1名	19名

# 「長北医学会発表報告」

救急認定看護師  
救急認定看護師

主任看護師  
主任看護師

中谷ますみ  
磯本 一夫

10月21日ルネッサながとで第66回長北医学会が開催されました。長北医学会とは、長門市萩市の医療機関および市民福祉部や施設の方々が集まり演題を発表し意見交換などを行う場です。今回、私は「当院における救急医療の現状と今後の課題～救急看護認定看護師としての役割～」という内容を発表させていただきましたのでご紹介させていただきます。

## 1. 平成23年度ドクターヘリおよび救急車利用状況

70～80歳代の搬送において脳疾患や心疾患によるものが半数以上を占めおり、さらに月毎の搬送件数をみると、脳疾患は夏から冬にかけて多く、心疾患は秋から春にかけて多いことがわかりました。

## 2. 救急認定看護師の役割

院内における救急看護認定看護師としての活動は、新人研修（救急蘇生、急変時の一連の流れ）、看護職者における急変シミュレーションの実施（チェックリストの作成）、他職種への急変時の対応についての説明や指導、災害訓練の企画運営（トリアージ方法の説明、アクションカード作成）、電話およびWalk IN患者のトリアージを行っています。

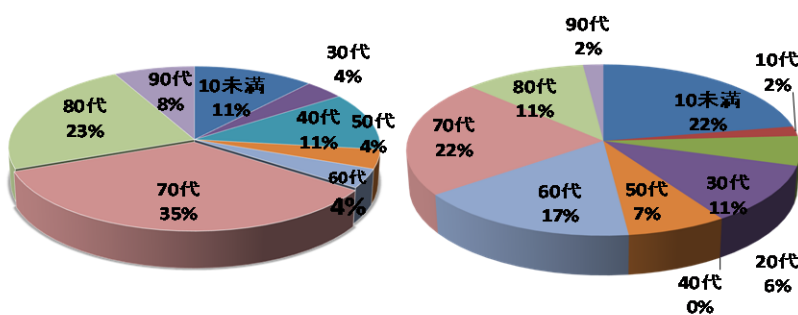
今後の活動として、看護の質向上のため継続的に救急看護について研修を実施し急変時の対応マニュアルの整理と体制づくりを行っていかうと考えています。また、実践を通して役割モデルを果たし、さらに事例を用いてカンファレンスを行うことでアセスメント能力とスキルの向上に繋がると考えます。そして、今後地域に貢献できるようPRを行い、出張講義や指導を行っていきたくと考えています。

## 1. 平成23年度ドクターヘリおよび救急車の利用状況

### 1) 搬送者年齢の割合

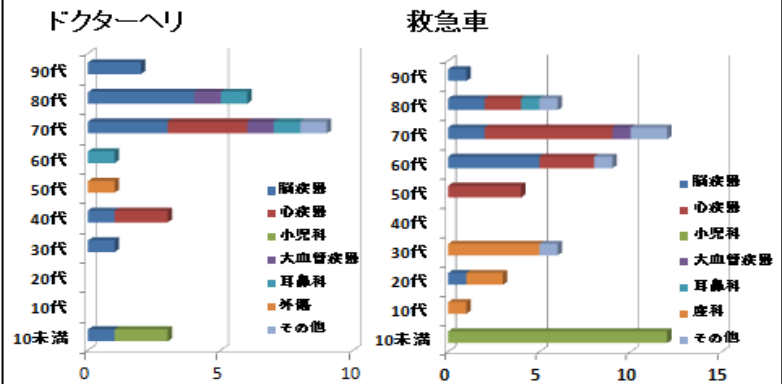
ドクターヘリ

救急車



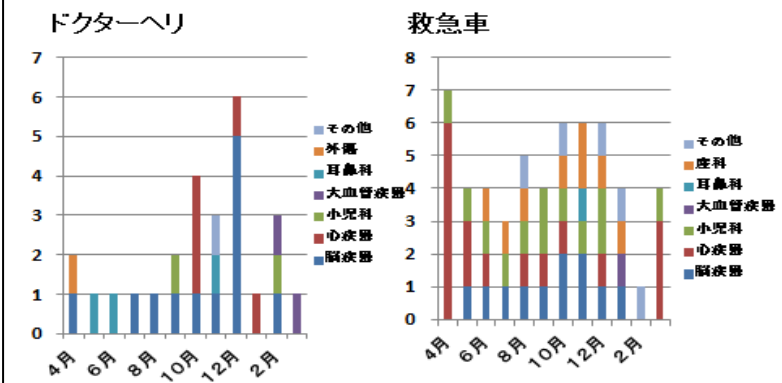
## 1. 平成23年度ドクターヘリおよび救急車の利用状況

### 2) 年齢別疾患数



## 1. 平成23年度ドクターヘリおよび救急車の利用状況

### 3) 月別疾患数



たし、さらに事例を用いてカンファレンスを行うことでアセスメント能力とスキルの向上に繋がると考えます。そして、今後地域に貢献できるようPRを行い、出張講義や指導を行っていきたくと考えています。

以上の内容を発表し貴重な体験をさせて頂きました。今後は、発表内容にもあるように地域の方々に貢献できるよう出前出張など行い救急についての啓蒙活動などをおこなっていきたくと考えています。

# ノロウイルスに注意しましょう！

感染管理認定看護師 藤永 聡

ノロウイルスによる食中毒や感染症は秋から冬にかけて多く発生します。ノロウイルスは強い感染力を持つウイルスで、人の身体に入ると下痢やおう吐、腹痛、発熱などを起こします。ノロウイルスに関する正しい知識を持って、しっかりと予防しましょう。



## ノロウイルスはどうやって感染するの？

このウイルスの感染経路はほとんどが経口感染で、次のような感染様式があると考えられています。

- (1) ノロウイルスが大量に含まれる便や吐ぶつから人の手などを介して二次感染した場合
- (2) 家庭や共同施設などヒト同士の接触する機会が多いところでヒトからヒトへ直接感染する場合
- (3) 食品取扱者（食品の製造等に従事する者、飲食店における調理従事者、家庭で調理を行う者などが含まれます。）が感染しており、その者を介して汚染した食品を食べた場合
- (4) 汚染されていた二枚貝を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合
- (5) ノロウイルスに汚染された井戸水や簡易水道を消毒不十分で摂取した場合など

厚生労働省HP「ノロウイルスに関するQ&A」より

## ノロウイルスに感染したら～ご自宅で注意するポイント～

### 1 手洗いが大事！

手洗いに使用するタオルは共用せず、個人ごとに専用とするか、ペーパータオルを使用してください。

### 2 汚物が衣類についてしまったら

- ① 衣類をビニール袋等に入れ、周囲を汚染しないようにします。
- ② 85℃で1分間以上、熱湯消毒するか、ハイター®などの漂白剤に30～60分間浸してください。
- ③ 消毒後、他のものと分けて最後に洗濯してください。

### 3 下痢をしている人がお風呂に入るときは

下痢をしている人の入浴は一番最後にし、風呂の湯につかる前には、まずおしりをよく洗います。風呂の水は毎日換えて、浴槽、床、洗面器、いす等も清潔に掃除をしてください。使ったタオルやバスタオルを他の家族が使わないようにしましょう。

### 4 調理・食事で気をつけることは

- 調理器具、シンク、ふきん、スポンジ等は、熱湯で消毒（85℃で1分間以上）又はハイター®などの漂白剤で消毒してください。
- 生ものや和え物は避け、十分に加熱した食品のみとしてください。

### ● 消毒液の作り方



漂白剤として市販されている次亜塩素酸ナトリウム液の、塩素濃度は約5%です。

水道水1ℓに対してハイター®などの漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム液)約4ml混ぜて、希釈してご使用ください。

※ワイドハイターは成分が違うので消毒には用いないで下さい。

# 【第30回 長門総合病院 健康講座】

「本当の減塩ってどんな味？～自分の舌で確かめよう～」を開催しました。

地域医療福祉連携室

社会福祉士 田村和彦

10月25日（木）に地域の皆さまを対象に健康講座を開催しました。今回は当院栄養科の榎田真由美科長に減塩について学びました。塩分の取りすぎが何故いけないのを知り、減塩料理では、それを感じさせない工夫がされており、料理の試食と調理法の紹介がありました。一部ご紹介いたします。



## 【調理6か条】

- ① 香味野菜や香草を効果的に使いましょう  
ねぎ・三つ葉・春菊・にんにく・生姜等
- ② 香辛料を積極的に用いる。辛子やわさび等の調味料は血圧に影響を与えません。  
他に、白黒こしょう・カレー粉・マスタード等
- ③ 調理法を工夫して香ばしく仕上げる  
網で焼いて焼き目をつける、炒める、揚げる事で香ばしさがアップします。
- ④ 素材は新鮮なものを選ぶ  
新鮮な食品は、素材そのものの旨みが生きているので、濃い味付けをしなくても美味しくいただけます。
- ⑤ 酢や柑橘類の酸味を利用する事で、塩分を加えなくても美味しく、さっぱり感も楽しめます。
- ⑥ 昆布やかつお節等からとっただし旨みも減塩に役立ちます。

## 【食べ方6カ条】

- ① 漬物は控えめに  
漬物は少量にして、出来れば浅漬けにしましょう。
- ② 味付けを確かめて、塩・醤油をかける  
むやみに塩・醤油をかけないようにしましょう。
- ③ 麺類の汁は残す  
全部残せば2～3gの節塩になります。
- ④ 外食や加工品はひかえめに  
目に見えない塩分が多く含まれています。
- ⑤ 具たくさんのみそ汁とする  
普段と同じ味付けでも塩分制限につながります。
- ⑥ 低塩の調味料を使う  
塩・醤油ではなく、酢・マヨネーズ・ケチャップ・ドレッシングで上手に味をつけましょう。

## 【試食後の参加者の声】

- ・塩分が少なくても美味しかった
- ・試食して舌で感じる事がとても参考になった。
- ・香辛料（レモン・こしょうで薄味がカバーできるということが良くわかった。
- ・注意していたつもりだが、家のみそ汁が辛いということが実感できた。
- ・塩分を注意しても、食べすぎたら塩分も増えるので食事量も注意したい。
- ・香辛料の使用、食材の味を活かす等の簡単な工夫で節塩出来ることが良くわかった。



【鶏肉のソテー薬味あんかけ】



【豚肉と玉ねぎのレモンソテー】

# 今が旬 おすすめ料理 ～イカ～

栄養科長 管理栄養士 榎田 真由美

すっかり秋が深まり、朝晩は厚手の上着が必要な季節となりました。この時期に旬を迎える食べ物の一つに「イカ」があります。イカは約500種類もあり、種類によって旬に時期が違います。代表的なものはスルメイカ、コウイカ、アオリイカ、などでしょうが、山口県ではケンサキイカを萩市須佐で「男命イカ」、下関市特牛では「特牛イカ」と名付け、ブランドイカとして売出し中です。

イカは亜鉛、ナイアシン、ビタミン B 群、ビタミン E、タンパク質などの栄養素を多く含み、低脂肪、低カロリー、高タンパク質の食べ物です。コレステロールを多く含みますが、血中コレステロール値を下げ、疲労回復に効果のあるタウリン、また血栓防止に効果のある EPA も同時に多く含んでいます。

煮ても焼いても、揚げても、もちろん生でもおいしいイカですが、今月は健康講座で使った減塩レシピを紹介します。うす味ですがおいしく作るコツは煮あがってからすぐに食べないで少し時間をおいてから食べることで、イカの旨みがお芋の中までぐっとしみこんでおいしく食べられます。里芋以外でもじゃがいも、大根でもおいしくできますのでお試しください。



## 《里芋といかの煮物》

### 材料(2人分)

・里芋	200g
・イカ	40g
・しょうゆ	8cc
・砂糖	4g
・柚の皮	少々

### 作り方

- ① 里芋は乱切り、イカは輪切りにする。
- ② 里芋、イカ、しょうゆ、砂糖を鍋に入れ、ひたひたのだし汁を加えて煮る。
- ③ 火が通れば火を止め、蓋をしてしばらく味を含ませる。
- ④ 柚の皮を千切りにするかすりおろして上に散らす。

### 栄養価(一人分)

・エネルギー	80kcal
・塩分	0.7g



## 全科休診日のご案内

3日(土)	17日(土)
4日(日) 休日当番	18日(日)
10日(土)	23日(金) 休日当番
11日(日)	24日(土)
	25日(日)

## 臨時休診・代診のご案内

### 【外科】

1日(木) 尼崎医師	休診	岡医師代診
2日(金) 藤井医師	休診	久我医師代診
6日(火) 岡医師	休診	久我医師代診

### 【産婦人科】

2日(金) 服部医師	休診
8日(木) 谷口医師	休診
9日(金) 谷口医師	休診

### 【整形外科】

5日(月) 宮崎医師	休診
------------	----

### 【泌尿器科】

9日(金) 松本医師	休診
12日(月) 松山医師	休診

### 【放射線科】

9日(金) 須田医師	不在
------------	----

### 【内科】

12日(月) 吉田医師	休診
13日(火) 吉田医師	休診
19日(月) 胡麻田医師	休診
21日(水) 胡麻田医師	休診

### 【耳鼻咽喉科】

12日(月) 吉田医師	休診
13日(火) 吉田医師	休診
14日(水) 廣瀬医師	休診
19日(月) 御厨医師	休診

### 【皮膚科】

16日(金) 若松医師	休診
-------------	----

### 【脳神経外科】

26日(月) 貞寛医師	休診
-------------	----

### 【小児科】

26日(月) 高橋医師	休診	岡医師代診
-------------	----	-------

## 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	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。