



ほほえみ

240

発行：山口県厚生農業協同組合連合会長門総合病院広報委員会

令和4年12月

〒759-4194 長門市東深川85番地 TEL0837-22-2220 FAX0837-22-6542 ホームページ <https://www.nagato-hp.jp>

（※令和4年9月に病院ホームページがリニューアルしました）

年末にありがたく、ほっこりした話題を

事務長 小林義政

県民愛

10月下旬、山口大学医学部脳神経外科講座を病院長と訪問したところ、「これをミャンマーの人達にお渡しいただけますか。」と事務の人からプレゼントを預かりました。JA山口県の広報誌7月号を見られて、5月にミャンマーから来県して当院で看護補助者として働いている彼女たちを応援したい気持ちになられたとのこと。事務局の人達の発案でしょうが教授も快く賛同されたとも伺いました。ハロウィーンを控えたこの時期に予期せぬプレゼントを受け取った彼女たちは、半分不思議な気持ちでも目をまん丸にして大喜びです。

いつも明るく元気な3人からは、遠い異国で働く戸惑いや政情不安の母国を不安がる姿を垣間見ることはありませんが、常に母国の家族を気に病む毎日でしょう。これからも出来る限りのサポートを続けていきたいと思えます。

今日も彼女たちは目標である日本の介護福祉士資格の取得に向けて頑張っています。宇部の地から自分たちを応援してくださる人達のことを心に留めて…

心からの応援

先般、入院患者さんのご家族の訪問がありました。亡くなられたご主人の入院中に大変お世話になり、そのお礼に伺ったとお話でした。奥様の言われるところでは、当地で食された焼き鳥に魅了され、夫婦で「鶏」に関係する仕事をしてみたいと、約1年半前に長門市への移住を決められた矢先に、ご主人の病気が見つかったとのこと。都会の病院で治療を始められましたが、夫婦の夢の実現に少しでも近づくために当地での治療を選択され、当院に転院されたようです。

都会の病院から地方の病院に移ることに大きな不安はあったようですが、最後まで親身になって支えてくださった医師をはじめ職員みなさんのおかげで、不安から信頼に変わりましたと話されました。「都会にある大きな病院が全てにおいて優れているとは限りませんね。」とも…

お若いであろう奥様に「これからは？」とお尋ねすると、「夫婦で描いた夢をもう少し追いかけてみます。」と笑顔で話されました。

初めての経験

「痛！これはまずいぞ」8月のとある休日、私は我が家の鼻息の荒い大型犬を散歩中に、不意に左腕を引っ張られてしまいました。その時にかなりの痛みを感じて以降しばらくは痛まなかったのですが、やがて腕が高く上がらなくなり、10月に入ってからは夜、ズキンズキンと痛むようにもなって、堪らず整形外科を受診したところ、左肩腱板損傷との診断を受けました。幸いにも怪我の程度は重くなく、当日より人生初のリハビリが始まりました。

怪我から2ヶ月が経過していたためか、最初は真っすぐ平行に伸ばした左腕が全く上がらなかったのですが、それが少しずつ上がるようになり、難儀していた洗面台の整髪料にも痛みなく手が届くようになると嬉しくもなります。しかしある方向に動かすとまだキリッと刺すような痛みもあり、リハビリ中も一喜一憂です。

患者の立場になって感じたことは、当院スタッフの熟練の知識と技、何気ない声掛けがいかに患者を勇気づけてくれるかです。あらためて人のつながりの中で生活していることが身に沁みました。

リハビリはもう少し続きますが、愛犬は今日も何事もなかったかのように尻尾フリフリです。

年末年始を穏やかに過ごすために「**感染予防対策の徹底**」をお願いします！

看護部 花島まり

行動制限が緩和され、年末年始は人が集まる行事やイベントが増えています。しかし、この冬は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時流行することが予測されており、ご自身で感染予防対策や健康に関するセルフケアが必要になります。元気な時から、正しい情報をえて、もしもの時に備えましょう。

感染予防のためにできること

- 3密を避け、「十分な換気」「こまめな手洗い・手指消毒」、「会話時のマスクの着用」など基本的な感染予防対策の徹底をお願いします。
- ご自身、家族など大切な人を守るため、ワクチン接種をご検討ください。

【ご自身の重症化のリスクを知りましょう】

以下の項目に該当する方は重症化リスクが高いと考えられます。特に注意してお過ごしてください。

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> 65歳以上である | <input type="checkbox"/> 喫煙歴がある | <input type="checkbox"/> 妊娠している |
| <input type="checkbox"/> 肥満（BMI30以上） | <input type="checkbox"/> 糖尿病と診断されている | <input type="checkbox"/> 脂質異常症と診断されている |
| <input type="checkbox"/> 高血圧と診断されている | <input type="checkbox"/> 心血管疾患と診断されている | <input type="checkbox"/> 脳血管疾患と診断されている |
| <input type="checkbox"/> 慢性腎臓病と診断されている | <input type="checkbox"/> 慢性呼吸器疾患（COPD等）と診断されている | |
| <input type="checkbox"/> がんと診断されている | <input type="checkbox"/> 免疫機能の低下の可能性があると診断されている | |

発熱などの症状が出たとき

- まずは「かかりつけ医」に電話でご相談ください。
 - かかりつけ医のない方、相談する医療機関に迷われる方は以下にご相談ください。
受診相談センター専用ダイヤル 毎日24時間対応
- ☎番号 「#7700」 #7700を利用できない場合は 083-902-2510**
- 長門市応急診療所 必ず電話（0837-27-0199）にて症状等をお伝えください
*平日夜間19:00-22:00(受付21:30まで) *日曜日・祝日9:00-17:00(受付16:30まで)

自宅に準備しておく良いもの

- 体温計
- 薬（常用している薬、解熱鎮痛薬等）
- 検査キット 【体外診断用医療品】・【第1類医薬品】と表示があるもの
- 日持ちする食品（5-7日程度 例：水分、ゼリーや缶詰、レトルト食品等）
- 居住地の受診相談センター、健康フォローアップセンターの情報

【正しい情報】

厚生労働省ホームページ

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

山口県ホームページ

<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/soshiki/19/11473.html>

がんになると、病気や治療のことだけでなく、お金も気になります。治療に専念するにあたり、自分がこれから受ける治療にかかるお金の目安や、療養生活を経済的に支える支援制度を知っておくことはとても大切です。がんの治療にかかる主な費用、利用できる経済的支援制度とその相談窓口についてまとめました。

1. がんの治療にかかる費用

公的医療保険などの対象となる費用	それ以外にかかるお金
<ul style="list-style-type: none"> 診療費 検査費 入院費 手術、放射線治療、薬物療法などの費用 介護サービス費 	<ul style="list-style-type: none"> 通院・入院時の交通費 公的医療保険の対象外の治療の費用 (開発中の試験的な治療法や薬、医療機器を使った治療) 差額ベッド代、文書料(診断書など)、食費、日用品、医療用ウィッグ、家族の交通費・宿泊費など 生活費

2. お金について相談できる場所

「医療費が払えるか心配」「どこに相談したらいいのかわからない」というときは、まずは「がん相談支援センター」などの各医療機関の相談窓口、ソーシャルワーカー、各自治体の相談窓口に見つけてみましょう。当院にもがん相談室がありますので、お困りの際はご相談してください。

医療費の負担を軽くする公的制度		
相談内容	利用できる制度	相談窓口
医療費の払い戻しを受けたい	高額療養費制度	加入している公的医療保険の窓口
税金の還付を受けたい	医療費控除	住所地管轄の税務署
介護保険制度		
相談内容	利用できる制度	相談窓口
介護保険が必要となる可能性がある	介護保険制度(訪問介護、訪問看護、通所介護、福祉用具レンタルなど)	市区町村の介護保険担当窓口、地域包括支援センター、在宅介護支援事業所、医療機関の相談窓口(退院支援担当など)など
生活を支える制度(生活費などの助成や給付など)		
相談内容	利用できる制度	相談窓口
休職を検討したい	傷病手当金	勤務先の担当者、協会けんぽ、健康保険組合など
	雇用保険基本手当の受給期間延長制度	ハローワーク
生活や仕事などが制限される可能性がある	障害年金・障害手当金(一時金)	年金事務所、年金相談センター、市区町村の国民年金担当窓口
がん治療で障害が残る可能性がある	身体障害者手帳	市区町村の障害福祉担当窓口
生活が苦しい・生活にかかる経済支援を受けたい	生活福祉資金貸付制度	市区町村の社会福祉協議会
	生活保護制度	住所地管轄の福祉事務所
民間保険		
相談内容	利用できる制度	相談窓口
保険の内容を確認したい、給付金などを受けたい	給付金、各種特約	加入している保険会社の担当者、窓口、コールセンターなど
その他		
相談内容	利用できる制度	相談窓口
医療用ウィッグ等購入したい	山口県アピアランスケア推進事業助成金	医療機関のがん相談支援センター

参考文献：がん情報サービス

相談窓口：長門総合病院 地域医療福祉連携室
 相談時間：月曜日～金曜日(祝日を除く) 8:30～17:00
 相談方法：電話または窓口にお越しください。 電話：0837-22-2518



外国人研修医の紹介

12月より、外国人研修医、ジヨム医師が赴任します。

研修期間は12月から3月末までの予定です。

よろしくお願ひします

どうぞ宜しくお願ひ致します。



名前：JOSE MARI SALVACION DYCHIOCO

ジヨム マリ サバシオ デイコ

国籍：フィリピン



診療科：整形外科



外国人臨床修練制度とは？

日本で医療行為を行うためには、日本の医療資格を取得する必要があります。これは医師法という法律で定められています。外国の医師免許を持っていても日本の医師免許を持っていない外国の医師は日本で医療行為を行うことができません。

臨床修練制度は、医療分野における国際交流の進展と発展途上国の医療水準の向上に寄与することを目的とし、医療研究を目的として来日した外国人医師に、その目的を十分に達成することが出来るよう、厚生労働大臣が、一定の制約の下に診療（処方せんの交付を除く。）を伴う研修を行う許可を与える制度です。一定の制約とは、厚生労働大臣の指定した病院において、臨床修練指導医等の実地の指導監督の下においてのみ診療が行えることです。なお、この制度は日本における医師免許を与えるものではありません。外国医師は厚生労働大臣の許可を受けて、最長2年間臨床修練を行うことができます。

（関係法令：医師法第十七条及び歯科医師法第十七条の特例等に関する法律）

むらまつ院長の医学ちょっと良い話コラム

やさしい風が吹いたら「今は もうかなわぬこと思い出の中でしか会えないあの人」

歌手 小田和正



もう12年前になります。大学病院の整形外科病棟で、長年一緒に働いてきたナースを看取りました。彼女は40歳半ばの働き盛りで、娘さんはまだ大学生だった。太腿に出来た腫瘍が肺に転移し、薬やワクチン治療をしましたが叶いませんでした。同僚を看取るのは、初めての経験で辛かったです。

先日たまたま「遺留捜査」というドラマを見ましたが、皆さんご存知でしょうか？最後に流れるテーマ曲、小田和正の「やさしい風が吹いたら」が聞こえてくると、私は不意に彼女の事を思い出し自然に涙が溢れました。主治医だった私は毎日彼女を回診しましたが、いつも病室で流れていたのが小田和正でした。大好きな音楽は、死期を悟った彼女の大きな支えだったと思います。

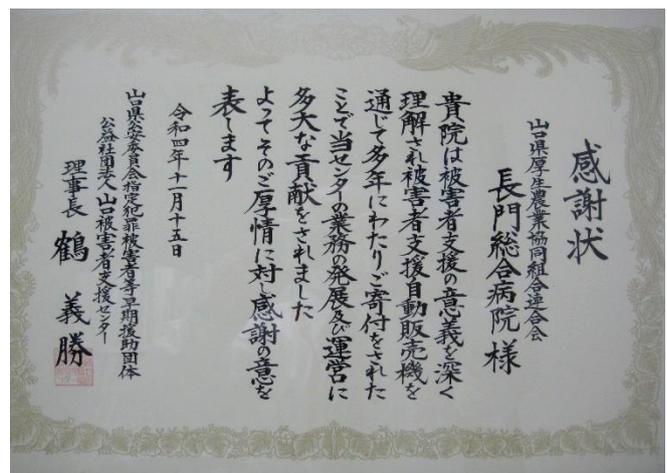
携帯で電話をしようと連絡先リストを見ていると、彼女の電話番号が残っていました。皆さんも、電話がかからないことがわかっているのに、絶対消せない番号がありませんか？「思い出の中でしか会えないあの人」の番号です。その人を思い出しながら、この曲を聞いてみてはいかがでしょうか。

自動販売機でつながる支援の輪



院内には、ピンクリボン運動・赤い羽根共同募金・犯罪被害者支援に売上の一部が寄付される自動販売機が数台設置してあります。当院が続けてきた支援に対して、11月15日にルネッサ長門で開催された「犯罪被害者週間 in 長門」において、病院長に感謝状が授与されました。院内に3台設置してある犯罪被害者支援自動販売機で清涼飲料水を購入すると、売上の一部が「山口被害者支援センターへの募金」となり、交通事故や犯罪の被害者支援活動を支える資金として寄付されます。

この度、感謝状をいただいたのは病院ですが、自動販売機を利用される全ての人の善意に向けられた感謝でもあります。これからも皆様の温かいご支援をよろしくお願いいたします。





今が旬 おすすめ料理

『 アボカド 』

栄養科長 中嶋 乃理子

アボカドはクスノキ科ワニナシ属の常緑高木になる果実で、食材としては野菜的なイメージがあるかもしれませんが、分類的には果物にあたります。アボカドは寒さに弱く、熱帯から亜熱帯で育つ樹木のため、栽培は主にメキシコやブラジル、カリフォルニアなどで行われています。普通のスーパーや小売店に並んでいる物はすべて輸入されたものです。通年輸入されていて品質的にも安定しているので、旬は無いと言えます。ちなみに生産量はごく少ないですが、和歌山や奄美大島など、日本でも生産されている地域があり、国産のアボカドを求めるのなら、10月の下旬頃から翌1月頃までとなります。

アボカドの果実は「森のバター」という異名を持つほど栄養価が高く、果肉の約20パーセントが脂肪で、高カロリーです。しかし、その80パーセントはαリノレン酸やオレイン酸という不飽和脂肪酸です。コレステロールを増加させる心配もなく、悪玉コレステロールを減らす効果があり、動脈硬化の予防に役立つとされています。またビタミンAやビタミンEが豊富に含まれており、ビタミンEには抗酸化作用があり、老化予防や高血圧予防、発ガン抑制に効果があるとされています。

アボカドは、青いうちに収穫され、追熟させて美味しくなる果実なので、買ってきたアボカドがまだ硬くて、皮の色がグリーンの場合は丁度良い具合に熟した状態にする必要があります。その時の温度は20度がベストです。温度が5度以下の場所では低温障害を起こして駄目になってしまいますし、27度を超えるような熱い場所でも傷んでしまいます。早く熟させたい場合はバナナやリンゴなどエチレングスを発生させる果実と一緒に袋に入れておくと熟成が進みます。

アボカドは和風の和え物や、オリーブ油やごま油などオイルとの相性が良い他、酸味を加えて味を引き締めても美味しいです。未熟な硬いアボカドは、天ぷらやフライにすると美味しく食べる事が出来ます。お試し下さい。

《ちぎり豆腐とアボカドの韓国風サラダ》



【材料】

- ・ アボカド・・・1個
- ・ 絹豆腐・・・1/2丁
- ・ ミニトマト・・・3～4個
- ・ 韓国のり・・・3枚
- ・ 長ネギ（白髪ねぎ用）
・・・5～6cm程度
- 砂糖・・・小さじ1
- 醤油・・・大さじ1
- 酢・・・大さじ1
- おろしにんにく・・・小さじ1/3
- 白いりごま・・・大さじ1
- ごま油・・・小さじ1
- 塩・コショウ・・・少々
- すりごま・・・適量

【作り方】

- ① アボカドは縦半分に切り、種と皮を取り除き、一口大に切る。
- ② 豆腐は水切りして、適度な大きさにちぎる。
- ③ ミニトマトは食べやすい大きさにカットする。長ネギを細切りにして水にさらし、白髪ねぎを作る。
- ④ ボウルに●の材料を全て入れて混ぜ、ドレッシングを作る。
- ⑤ 器に豆腐、アボカド、ミニトマトを盛り食べやすい大きさにちぎった韓国のりを散らしてドレッシングをかける。
- ⑥ 最後に白髪ねぎをトッピングして出来上がり。



全科休診日のご案内

3日(土) 24日(土)
4日(日) 二次救急 25日(日) 二次救急
10日(土) 30日(金)
11日(日) 31日(土)
17日(土)
18日(日)

臨時休診・代診のご案内

【整形外科】

1日(木) 村松医師 休診
2日(金) 谷医師 休診

【眼科】

1日(木) 大学医師 休診
30日(金) ~ 1/9(月) 新井栄華医師 休診
新井恵子医師 休診

【耳鼻咽喉科】

2日(金) 眞崎医師 休診

【内科】

7日(水) 秋山医師 休診

【泌尿器科】

20日(火) 平儀野医師 休診→福田医師 代診
21日(水) 平儀野医師 休診→和田医師 代診
27日(火) 平儀野医師 休診→福田医師 代診
28日(水) 平儀野医師 休診→和田医師 代診

【脳神経内科】

29日(木) 佐藤医師 休診

※臨時休診・代診が追加されることもございますので、
HP (<https://www.nagato-hp.jp>) またはお電話 (0837-22-2220) でご確認ください。

病院内の出入り、面会について

新型コロナウイルス感染症が世界的に流行しています。令和2年4月から当院では正面玄関で発熱等の症状の確認、面会禁止のご案内をしています。

新型コロナウイルス感染症の症状がある・疑われる患者さんは、病院に来る前に「新型コロナウイルス相談窓口(住所のある地域の保健センター)」にご相談ください。面会はお断りしていますが、特別なご事情がある場合は出入口の職員にお知らせください。

泌尿器科特殊外来のご案内

○腎不全外来…第2木曜日午後 平儀野医師
(予約のみ)

耳鼻咽喉科特殊外来のご案内

○補聴器外来
[アリス補聴器センター]
第1・3・5 水曜日(14:00~)
[九州リオン、めがねセンター]
第1・3・5 金曜日(14:00~)
第2・4 金曜日(10:30~)

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…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、ヒブ、
日本脳炎、四種混合、麻疹・風疹、肺炎球菌、
ロタウイルス
○心臓外来(要予約)
外来日時は小児科へお問い合わせください。
対象…心疾患全般
○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。

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)
○フットケア外来(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

令和4年12月分

診療科		月	火	水	木	金
内科	消化器	永富 裕二	三谷 伸之	永富 裕二	山口 裕樹	三谷 伸之
		藤本 祐子	山口 裕樹	川本 大樹		藤本 祐子
		瀨川 誠				
	循環器	吉富 亮介	高橋 規文	高橋 規文	吉富 亮介	高橋 規文
	血液 糖尿病	香月 憲作	中山 綾菜	秋山 優	香月 憲作	香月 憲作
呼吸器			村田 順之 紹介のみ、完全予約制			
脳神経内科			秋富 信人 (第1,3,5週、予約のみ)		佐藤 亮太	
小児科	①	青木 宜治	青木 宜治	青木 宜治	青木 宜治	青木 宜治
	②	水谷 誠	水谷 誠	水谷 誠	水谷 誠	水谷 誠
外科	①	久我 貴之	重田 匡利	重田 匡利	久我 貴之	矢野 由香
	②	池下 貴広	矢野 由香	池下 貴広	池下 貴広	
整形外科	①	村松 慶一	村松 慶一	今城 靖明	村松 慶一	
	②	谷 泰宏	谷 泰宏		杉本 英彰	谷 泰宏
	③	小林 将人	杉本 英彰	小林 将人	小林 将人	杉本 英彰
リウマチ科				谷 泰宏 (要予約)		
脳神経外科				貞廣 浩和 診察 10:30~		河野 亜希子 診察: 11:00~
皮膚科	午前	松田 杏奈		安野 秀一郎	下村 尚子	古森 環
	午後		浅野 伸幸 受付:12:00~14:00 診察 13:00~			
泌尿器科	①	浜辺 龍太郎	平儀野 剛	松山 豪泰	松山 豪泰	小林 圭太
	②	和田 隼輔	和田 隼輔	平儀野 剛	福田 昌史	福田 昌史
産科		鷹巣 剛	中島 健吾	鷹巣 剛	中島 健吾	中島 博予
婦人科		中島 健吾	高崎 ひとみ	中島 博予	中島 博予	鷹巣 剛
眼科	①	新井 栄華	手術日	新井 栄華 (受付 10:00 まで)	大学医師	新井 栄華
	②	新井 恵子 完全予約制	新井 恵子 紹介・予約	新井 恵子 (受付 10:00 まで) 完全予約制		新井 恵子 完全予約制
耳鼻咽喉科	午前	岡崎 吉紘	眞崎 達也	眞崎 達也 ※新患については 受付終了時間が早く なる場合があります	岡崎 吉紘	眞崎 達也 (第1, 3, 5週) 池田 卓生 (第2, 4週) ※完全予約制
	午後	岡崎 吉紘 受付 13:00~15:00 診察 13:30~				竹本 洋介 受付:14:00~14:30 診察 14:30~
放射線科			須田 博喜 (紹介のみ)			
放射線治療外来		田中 秀和 (予約制)			日山 篤人 (予約制)	
緩和ケア内科				小野 信周 (院内紹介制) 14:00~16:00		
胃内視鏡		三谷 伸之	藤本 祐子	山口 裕樹	三谷 伸之	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。
 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。
整形外科の毎週水曜日の外来診療開始時刻は 9 時 30 分からとなっております。
眼科の新患の受付時間は 10 時 30 分（水曜は 10 時 00 分）までとさせていただきます。
 眼科は初診の方は紹介の方のみとさせていただきます。再来は完全予約制となります。
 小児の斜視・弱視の新患者様（紹介状お持ちの方）は、木曜日の午前にご来院ください。