山口県厚生連長門総合病院広報紙

ほほえみ

195

JA山口厚生連

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　　平成３１年３月
〒759-4194　長門市東深川85番地　TEL0837-22-2220　FAX0837-22-6542　ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞｱﾄﾞﾚｽ　http://www.nagato-hp.jp

退任のご挨拶

日ごとに暖かさを増し、ようやく春めいて参りましたが、皆様にはお変わりなくお過ごしのことと拝察致します。

さて、私儀、この 3 月 31 日をもちまして病院長としての役職定年を迎えます。平成 18 年 4 月から病院長という重責を仰せつかり、日々思い悩みながら職務に従事して参りましたが、皆様の御協力のお陰で大過なく最後まで務めることができました。ここに心より厚くお礼を申し上げます。

4 月からは藤井康宏顧問が始められました在宅医療を引き継ぐことになりました。不慣れな領域ではありますが、早く慣れ少しでも皆様のお役に立てればと考えております。

なお、内科の外来診察は引き続き行って参ります。

最後になりましたが、お世話になり大変有難うございました。今後とも宜しくお願い申し上げます。

病院長　永冨裕二

基本理念

「信頼される病院」をめざして

医療事業活動・健康管理活動・介護福祉事業活動を通じて地域の方々に愛され、信頼される病院を目指します。

本格的なスギ花粉の飛散が始まりました！

研究検査科　浦野　芳弘

新しい年度へ向けて準備が忙しい２月・３月。受験や転勤、新しい学校や職場など気持ちを新たに迎えられる方も多いと思います。しかしながら花粉症の人が頭（鼻？）を悩ますあの『スギ花粉』が本格的に飛散し始める時期もこの頃です。今年は２月２日に長門市で本格的な飛散を確認し山口県より花粉飛散開始宣言が発表されました。３月中旬にはスギ花粉もピークになります。

『スギ花粉』は前の年の夏の気温が高いと次の年の花粉の飛散量が高くなると言われています。さて昨年の夏の気温はといいますと西日本で平均比＋1.1℃で統計開始以降２番目に高かったそうです。そこで2019年のスギ・ヒノキ花粉飛散の予測は山口県医師会によりますと『スギ花粉』は去年の県内平均よりも若干多いとの予測が出ております。『ヒノキ花粉』に関しては元々花粉数の予測が困難なため、実際に飛散してみないとわからないそうです。

山口県医師会には花粉症の軽減と予防を目的として花粉情報委員会があり、県内 20施設で花粉の計測をし、花粉飛散情報や予測情報を提供しています。長門病院もそのうちの一施設で山口県北部として花粉を毎日計測して報告しています。花粉の飛び始めは1c㎡あたり数個～数十個ですが、ピーク時には1c㎡あたり数百～千個を超えることもあります。この花粉情報は山口県医師会のHPでもご覧になれます。

花粉症には初期療法が有効です。初期療法とは目や鼻の症状がでる前から、あるいは症状の軽いうちから始めて、シーズン終了まで続ける薬物療法です。初期療法のポイントは

その１　症状の発現を遅らせる
その２　症状を軽くする
その３　症状が治まるのを早める　　と言われています。

初期療法開始の目安は飛散開始の２週間前といわれていますが、今からでも遅くはありません。初期療法では、花粉飛散量と症状の重症度などを基に患者様にあったお薬を選びます。花粉シーズンを通じてお薬を服用し続けることが大切です。最近では眠たくなりにくいお薬もあるので、お気軽に当院耳鼻咽喉科にご相談下さい。

最後に、花粉シーズン前から心がけたいことですが、風邪を引くと鼻の中が過敏になってしまいます。未だにインフルエンザも終息していませんので、普段から免疫力を低下させないようにすることで症状の軽減につながります。これからの花粉飛散に注意が必要ですね。

（山口県医師会報より一部抜粋）

地域医療福祉連携室　上田　充哉子

平成 31 年度以降の高齢者肺炎球菌ワクチン定期予防接種について

平成 26 年 10 月から実施が始まった高齢者肺炎球菌ワクチン定期予防接種については原則、その年度に 65 歳に到達する方が対象とされています。平成 26 年の時点で既に 65 歳を超えていた方も予防接種ができるよう、平成 30 年度までの５年間の経過措置として 65 歳となる方に加えて５歳刻み（70 歳、75 歳・・・）の年齢となる方も定期接種の該当とされてきました。

この度、厚生労働省より平成 31 年度から平成 35 年度までの５年間、引き続き同様に取り扱うことの通知がありました。各年度に 65 歳、70 歳、75 歳、80 歳、85 歳、90 歳、95 歳、100 歳になられる方、かつ肺炎球菌ワクチン未接種の方が定期接種の対象となりますのでお知らせします。

子どもの予防接種週間

入園・入学前で保護者の予防接種への関心を高める必要がある時期であることから、平成３１年３月１日（金）から３月７日（木）までの７日間は、子ども予防接種週間とされています。

ワクチンで防ぐことができる病気から子どもたちを救うため、当院でも３月２日（土）は予防接種の実施を行います。（要予約）

「在宅医療で出来る事、なんでも聞こう！話そう！知ろう！座談会」を開催！

在宅医療推進事業の一環として、平成 31 年 1 月 24 日と 2 月 13 日に座談会を開催しました。市内 2 か所に在宅医療に係る職種が出向き、「在宅医療」について話し共に考え、感じ取っていただく機会となりました。

まず、講演では「みんながあまり知らない在宅医療とは」を病院勤務医の立場から久我貴之先生がお話しされました。その後の座談会では、実際に訪問診療をされている藤井康宏先生をはじめ、薬剤師、訪問看護師、訪問リハビリ、ケアマネージャーが地域の現状やこれから地域で暮らす皆さんに考えておいてほしいことなど、率直な意見交換ができました。

ご本人の意思に添えるためには、日頃から自分の意見をご家族や知人とよく話し合っておく、さらには書いておくことも必要です。この会で多くの貴重なご意見をいただき、私たちも多くのことを学ばせていただきました。ありがとうございました。

第６５回長門市民駅伝大会に参加しました

１月 27 日第６５回長門市民駅伝大会が開催され、大会前日は大寒波だったため天候が不安でしたが、当日は快晴で風もなく駅伝日和となりました。長門総合病院からは男子１チームが出場しました。

私は高校時代陸上部に所属していましたが高校卒業から５年、長距離は全く走っておらず、大会に向け何度か練習しましたが想像以上に身体機能が落ちており、練習初日から愕然としました。それから週に何度か練習を行いましたが不安が残るまま大会当日を迎えました。

私は最終区間の６区を走りました。4.1 ㎞と長い距離でしたが沿道を見れば多くの市民の方々が寒い中、各選手に声援を送り駅伝メンバーの応援にも支えられゴールまで完走することができました。大会の結果、チームは一般２部９チーム中７位と無事にゴールまでタスキを繋ぐことができ、メンバーから区間賞を獲得した選手もいました。個人的にはあまり納得のいく走りができなかったため来年は早い段階から練習を重ねリベンジしたいと思います。

今回、長門市民駅伝に参加し多くの市民の方々の協力の元に開催されていることを実感しました。

リハビリテーション科　理学療法士　安藤　司

看護研究発表会が開催されました！！

看護師　松田純一

看護研究発表会は、看護の質を高めることを目的に年１回開催しています。看護研究に取り組むことで、専門性の向上や看護実践の評価など、個人・チーム・病棟・病院の能力向上をもたらすことができます。研究の動機は、日々の看護のなかで感じた疑問や、患者様により質の良い看護を提供するためには、どのようにしたら良いかという視点からです。年に２回、姫路大学看護学部教授　西村先生にご指導いただき、よりよい研究にまとめられるように励んでまいりました。発表会は、１年間の集大成となります。

今年度は４題の発表がありました。

- 西２階　「PNS 導入における新卒看護師育成への効果」
- 西３階　「高齢者の点眼自立に向けた看護」
- 本館３階　「リーフレットを用いた骨粗鬆症指導と今後の課題」
- 透析室　「高齢透析患者における日常生活の実態調査」

看護研究発表会では、看護師１人１人の熱い思いが伝わってきました。７分間という限られた時間で、研究の成果をわかりやすく発表しました。今後も、患者様としっかり向き合い、患者様の立場に立って質の良い看護を提供していきます。

今が旬おすすめ料理　　～菜の花～

　地球温暖化の影響でしょうか、今年の冬は例年より暖かく、過ごしやすくてよかったと思っておられる方が多いのではないでしょうか。雪が降って道路が凍結するといったこともなく、遠方から通勤している私は大変助かりました。桜の開花も例年より早まりそうだとの予報もありますね。今回は早春に旬を迎える「菜の花」を紹介します。

　菜の花はアブラナ科アブラナ属で、花、茎、葉を食用とするものの総称です。店頭に菜の花として並んでいるものには様々な品種のアブラナ科のものがあるそうです。菜の花の旬は２月末から３月の早春ですが、暦の上での春を演出する食材として、ハウス栽培の物が１月から出回ります。つぼみの時だけ食べるという貴重で贅沢な感じと、独特のほろ苦さが特徴です。栄養的な特徴としては免疫賦活作用を持つβ-カロテンを多く含んでおり、またβ-カロテンは体内でビタミンＡに変換され、粘膜や皮膚の健康維持に効果があります。さらに高血圧を防ぐカリウム、骨にとって重要なカルシウムやマグネシウムといったミネラルも豊富に含んでいます。菜の花はなるべく花が咲いていない若いもので、葉や茎がしゃきっとし切り口が変色していないものが新鮮で、ぐっと味もよくなります。保存する場合はぬらした新聞紙でくるみ、冷蔵庫の野菜室で立てておくと新鮮な状態を保つことができます。

　今回紹介する料理は卵とじです。菜の花は下ゆでしないで構いませんが、火を通しすぎないようにし、食感を残して色よく仕上げたいと思います。菜の花の緑、エビのピンク、卵の黄と、とっても春らしい一品です。ぜひお試しください。

菜の花の卵とじ

材料　（２人分）

- 菜の花　120ｇ
- えび　50ｇ
- 卵　２個
- うすくち醤油　大さじ1.5 杯
- みりん　小さじ１杯
- 砂糖　小さじ１杯
- だし汁　200 cc

作り方

① 菜の花は２～３㎝に切る。エビは殻をむき小さめの一口大に切る。

② 鍋にだし汁、調味料を煮立たせ、エビを入れる。菜の花はまず茎の部分から加え、少し軟らかくなったら花の部分も加えて中火で２～３分煮る。

③ 溶き卵を全体に流し入れ、蓋をして火を弱め、卵に火を通す。

2日（土）
3日（日）二次救急
9日（土）
10日（日）
16日（土）
17日（日）
21日（木）春分の日
二次救急
23日（土）
24日（日）
30日（土）
31日（日）

臨時休診・代診のご案内

【内科】
25日（月）　香月医師　休診
29日（金）　松浦医師　休診

【脳外科】
8日（金）　清平医師　休診
22日（金）　清平医師　休診

【泌尿器科】
15日（金）　松山医師　休診

【婦人科】
1日（金）服部医師　休診

【耳鼻科】
15日（水）廣瀬医師　予約の方のみの診察

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

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、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。

放射線科特殊外来のご案内

○放射線治療外来
毎週火曜日　８：３０～
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）
○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３１年３月分

診療科		月	火	水	木	金
内科	①	胡麻田　学	髙橋　規文	胡麻田　学	瀬川　誠	胡麻田　学
	②	髙橋　規文	山本　普隆	山本　普隆	山本　普隆	髙橋　規文
	③	永冨　裕二	山口　裕樹	永冨　裕二	山口　裕樹	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	松浦　桂司		藤村　寛之		松浦　桂司
神経内科				秋冨　信人		
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	福田　謙	福田　謙	福田　謙	福田　謙	福田　謙
外科	①	久我　貴之	井口　智浩	藤井　康宏	久我　貴之	藤井　康宏
	②	田中　裕也	矢野　由香	井口　智浩	田中　裕也	矢野　由香
整形外科 リウマチ科	①	村松　慶一	村松　慶一	今城　靖明	村松　慶一	
	②	谷　泰宏	谷　泰宏	谷　泰宏		谷　泰宏
	③	佐伯　侑治				市原　佑介
脳神経外科		貞廣　浩和 診察 10:30～				清平　美和 診察：10:30～
皮膚科		安野　秀一郎	村田　真美		下村　尚子	浅野　伸幸
泌尿器科		中山　祐起	平儀野　剛 大学医師 （初診のみ）	平儀野　剛 大学医師 （初診のみ）	大学医師	松山　豪泰 藤川　公樹
産科	午前	服部　守志	西本　裕喜	服部　守志	西本　裕喜	西本　裕喜
	午後			西本　裕喜 （14:00～16:00） ※完全予約制		
婦人科		西本　裕喜	白蓋　雄一郎	西本　裕喜	高木　遥香	服部　守志
眼科	①	新井　栄華	新井　栄華 （受付 10:00 まで）	新井　恵子 （受付 10:00 まで）	波多野　誠	新井　栄華
		完全予約制				
	②	新井　恵子 完全予約制				新井　恵子 完全予約制
耳鼻咽喉科	午前					池田　卓生 （第2,4） ※完全予約制
	午後	眞﨑　達也 受付:13:30～14:00 診察 14:00～		廣瀬　敬信 受付:12:30～13:00 診察 13:00～		竹本　洋介 受付:13:00～13:30 診察 13:30～
放射線治療外来				日山　篤人 （8:30～）		
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	松浦　桂司	山口　裕樹	三谷　伸之	天野　彰吾
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	超音波検査士	髙橋　規文	髙橋　規文	山本　普隆
腹部超音波検査		超音波検査士	超音波検査士	松浦　桂司	佐伯　一成	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。
整形外科の毎週金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（火・水曜は 10 時 00 分）までとさせて頂きます。
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。