



ほほえみ

山口県厚生連長門総合病院広報紙

206

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2年2月

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

スギ、ヒノキ花粉飛散前の準備 最初が肝心！初期療法



花粉症とは、花粉（アレルゲン）に接触することによって鼻や目に症状が出るアレルギーの病気です。花粉症の人には長くつらいシーズンが今年もやってきます。

スギ花粉は、地域やその年の天候によって異なりますが、1月初旬には飛び始めます。2020年の長門市では1月4日に飛散が認められました。スギ花粉に敏感な方は、くしゃみ・鼻水などの症状が出ていたかもしれません。山口県医師会HPによりますと、2020年の花粉飛散予測数は、約1,500個/㎡といわれています。過去最多だった昨年の6,290個/㎡（県内平均捕集総数）に比べると少なく感じますが、少ないからと言って花粉症が発症しないわけではありませんし、決して楽に過ごせるというものではありません。

（山口県医師会報より一部抜粋）

そこで…「最初が肝心！初期療法」

初期療法とは、目や鼻の症状が出る前から、あるいは症状の軽いうちから始めシーズン終了まで続ける薬物療法です。

初期療法の3つのポイントは



- 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いわれています

初期療法開始時期の目安は、飛散開始予測日の2週間前になります。なので、1月下旬～2月上旬には治療を開始したほうがよいと思われます。

次に、初期療法では、予想される花粉飛散量と、もっとも症状が強い時期の症状のタイプや重症度などを基にあなたに合ったお薬を選びます。花粉シーズンを通してお薬を服用し続けることが大切です。お気軽に当院耳鼻科やスタッフにご相談ください。

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。普段から免疫力を低下させないように心がけることで、症状の軽減につながります。



シーズン前から準備しましょう。

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。

敷地内禁煙

病院内や駐車場など、
当院の敷地内は全面禁煙
となっております。

感染症伝播のリスク「マスギャザリング」

感染管理認定看護師 松田 純一



マスギャザリングとは、「一定期間、限定された地域において、同一目的で集合した多人数の集団」と日本集団災害医学会により定義されています。一般的にマスギャザリングは感染症伝播のリスクがあると考えられています。感染症を起こす病原体は、ヒトを介して感染が広がっていきます。ヒトが多く集まるほど、何らかの感染症に感染しているヒトが存在する可能性や、感染が広がるリスクは高まります。

東京オリンピックが2020年7月24日～8月9日に、パラリンピックが8月25日～9月6日に開催されます。この期間に、海外からの渡航者が多く日本を訪れることによって、感染症の流行が懸念されています。過去に開催された



オリンピックでは、ブラジルのリオでのジカ熱や韓国のピョンチャンでのノロウイルスなどが挙げられます。東京オリンピック・パラリンピックで流行が懸念される感染症は、インフルエンザや蚊媒介感染症、感染性腸炎（ノロウイルス、サルモネラ、病原性大腸菌 O-157）、性感染症（梅毒、淋病）、結核などがあります。また、中国で流行している新型コロナウイルスによる肺炎にも注意が必要です。さらに MERS（中東呼吸器症候群）、エボラなどのウイルス性出血熱、鳥インフルエンザといった致死率の高い感染症も、日本に来る旅行者が増えると国内に持ち込まれる可能性が高くなります。東京オリンピックの競技が行われるのは、東京を中心とした関東地域ですが、全国各地にホストタウンとキャンプ地が決まっており、大会が行われる地域だけでなく全国で感染対策が求められています。



感染症にかからないために日頃から、手指衛生と咳エチケットが最も重要な対策です。また、ワクチンで防げる病気（VPD）はワクチンを接種することで防ぐことが重要です。東京2020に向けて、1人1人が感染対策の意識を高め、実践しましょう！！



**海外から帰国後に発熱がある場合は、
医療機関に電話で連絡をした後に受診をお願いします。**

放射線科外来です！

今月号から2か月に1回、外来各部署を紹介させていただくことになりました。

トップバッターは東館一番奥、放射線科外来です。

★放射線科スタッフです。特徴はベテランぞろい！

診療放射線技師
放射線治療を担当
しています

医事課事務スタッフ
頼もしいベテラン勢です

保健師
健診で主に保健指導
を担当しています

放射線治療医 日山先生
厚南セントヒル病院より
木曜日に来られています

副院長
放射線科医
須田先生

健診担当医
森田先生

★放射線科外来って何をしているところ？

- ①主に画像診断、放射線治療
- ②人間ドック、各種健康診断



写真以外にも、他科の医師、検査技師や看護師
など多職種が協同して対応しています。
来られた際には、お気軽に声をおかけください。



地域医療福祉連携室 入退院支援部門について

地域医療福祉連携室 社会福祉士 田村和彦



正面玄関横、総合窓口の正面に地域医療福祉連携室があります。ここでは患者さん・ご家族からの相談に対して解決方法を一緒に考え、必要に応じて制度の説明や申請、他機関との連携を行っています。

地域医療福祉連携室に入院中の患者さん、入院が決まった患者さんの相談窓口として入退院支援部門を設置しています。各病棟の担当看護師、社会福祉士が、患者さん・ご家族の方と一緒に入院時から退院後の生活について一緒に考え、話し合いを行いながら、退院後も安心して生活が行えるように支援いたします。入院して不安に思うこと（例えば経済的なこと、社会復帰、介護のこと、同居している家族のことなど）をお聞かせください。各種制度についての説明や手続きのお手伝いをさせていただきます。



例えばご高齢の方が転倒され、大腿骨の骨折で入院・手術となった場合、退院後にもしかすると移動や入浴・トイレ・買い物・調理・洗濯など日常生活の一部または全部に支援が必要になることが考えられます。このような場合まずは本人・家族とお話をし、退院後の生活について一緒に考え、必要に応じて早期に介護保険の申請をお勧めします。（これは申請から認定まで1ヵ月程度かかるためです）

介護認定がでたらケアマネジャーを決めていただきます。退院後に安心して生活できるよう入院中に福祉用具レンタルや購入、住宅改修などで環境整備や必要に応じてデイサービスや訪問介護などの調整を本人・家族と相談しながら、ケアマネジャーなどの関係機関と連携し行います。



その他、介護者の急な入院や用事で家を留守にするが他に介護できる人がいない、介護認定を受けていない、ショートステイの空きがない、医療処置があるため施設での対応が難しいなどといった際はご相談ください。

地域医療福祉連携室では入退院支援のみならず様々な相談に対応しています。患者さん、家族が抱える問題に多職種と連携しながら、解決に向けて一緒に考えていきたいと思います。些細なことでもお気軽に、まずはご相談ください。

むらまつ院長の医学ちょっと良い話コラム

「自分の長所を伸ばす事は簡単。自分の欠点を認めず、克服する事はとても難しい。欠点を1つ治すことが長所を1つ得ることになる」

古賀塾塾長 古賀稔彦氏



令和元年12月1日、138回西日本整形外科災害外科学会があり佐賀に行っていました。バルセロナオリンピックで柔道金メダルを取り、平成の三四郎と呼ばれた古賀稔彦氏が講演されました。多くの良い言葉がありました。

最近、当たり前前の事が出来ない大人が多い。朝の挨拶すらできない方がいると。職場で同僚と、普通に、助け合って、仕事ができない方が多いと。そうかもしれません。

自分の良い所はみんな知っています。しかし、悪い所には目をつぶって認めようとしません。そこは思い切って、認めて、反省して、謝れば、それは振り返って自分の長所が増えることになります。言葉には心が入らなければ意味を持ちません。心から「反省しています。」と述べる事が大切であると。

私は講演を聞いて、ダーウィンの進化論を思い出しました。「最も強い者が生き残るのではなく、最も賢い者が生き延びるのでもない。唯一生き残ることが出来るのは、変化できる者である。」自分を見つめ直して、短所を長所へ変化させる努力を怠らないようにと思っています。

第66回長門市民駅伝大会に参加しました



1月26日(日)「第66回長門市民駅伝大会」が開催されました。当日は天気もよく、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、女子1チームが出場しました。

結果、男子は【高校・一般3部】24チーム中**2位**、女子は【一般女子】8チーム中**3位**とそれぞれ好成績を残しました。

男子区間賞 5区 山本拓弥(臨床検査技師・研究検査科)

女子区間賞 2区 阪田愛子(管理栄養士・栄養科)

5区 松浦亜由美(臨床検査技師・研究検査科)



沿道からの皆様の声援を糧に選手達は一生懸命頑張りました。ご声援ありがとうございました。



今が旬 おすすめ料理

小松菜

栄養科長 中嶋 乃理子

今年は暖冬といわれていますが、まだまだ寒い日が続いています。体調を崩さないように栄養たっぷりの冬野菜を食べましょう。今回は、11月から3月にかけてが旬の「小松菜」を紹介します。

小松菜は青梗菜などと同じアブラナ科アブラナ属の植物で、収穫せずにそのままにしておくとうが立ち、アブラナと同じ黄色い花を咲かせます。東京都江戸川区の小松川地域で栽培されていたことから「小松菜」の名前が付いたそうです。小松菜はそれぞれの土地で土着のものがあり、群馬の「武州寒菜（ぶしゅうかんな）」や新潟の「大崎菜」、関西では「黒菜」と呼ぶところもあるようです。

寒さに強く一、二度霜が降りた後のほうが甘味が増し、葉も柔らかくなって美味しくなります。

小松菜の栄養を見てみると、βカロテンやビタミンCを豊富に含んでいます。βカロテンは体内で必要な分だけビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を保護する作用があるといわれます。また抗酸化作用によりがんや風邪などの予防効果もあるとされ、ビタミンCとの相乗効果で免疫力アップや美容効果も期待できます。カルシウムも多く含まれているので、歯や骨の健康維持にもよいでしょう。さらには貧血予防に効果のある鉄分や、血圧の上昇を抑制する作用のあるカリウムも含まれています。中でもカルシウムや鉄分の含有量は、ほうれん草の約2倍です。

食べ方としては、炒め物、お浸し、煮物、汁物、漬物など、アクが少ないのでそのまま炒めても大丈夫。多彩な料理に使えます。お浸しにするなら短時間でサッと茹でるとビタミンCの流出を抑えられます。色よく仕上げるには加熱しすぎないことがポイントです。

今回は、「小松菜とチーズの肉巻き炒め」を紹介します。小松菜と豚肉の相性は抜群で、小松菜の鉄分の吸収率もアップします。シャキシャキとした食感も楽しめます。お試しください。

『小松菜とチーズの肉巻き炒め』

【材料】（2人分）

- ・小松菜 1/2 袋
- ・豚ロース薄切り肉 8 枚
- ・プロセスチーズ 4 個
- ・片栗粉 大さじ 1
- ・サラダ油 大さじ 1

<合わせ調味料>

- ・酒 大さじ 1
- ・みりん 大さじ 1
- ・醤油 大さじ 1
- ・おろしにんにく 小さじ 1/2



【作り方】

- ① 小松菜は食べやすい大きさに切る。プロセスチーズは半分に切る。
- ② 豚ロース肉を縦に置き、手前に小松菜とプロセスチーズを乗せて巻き、片栗粉をまぶす。
- ③ ボウルに合わせ調味料を混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油をひいて熱し、②の巻き終わりを下にして焼く。
- ⑤ 上下を返しながらかき、肉にしっかり火が通ったら、③を加えて汁気がなくなるまで絡める。



全科休診日のご案内

1日(土)	15日(土)
2日(日)	16日(月) 成人の日
8日(土)	22日(土)
9日(日)	23日(日)
11日(火) 建国記念日 二次救急	24日(月) 二次救急
	29日(土)

臨時休診・代診のご案内

【耳鼻咽喉科】

5日(水) 廣瀬医師 受付は予約の方のみ

【泌尿器科】

7日(金) 松山医師 休診
21日(金) 藤川医師 学会の為 休診
28日(金) 松山医師 学会の為 休診

【神経内科】

12日(水) 秋富医師 受付は予約の方のみ

【脳神経外科】

14日(金) 河野医師 休診
28日(金) 河野医師 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 (<http://www.nagato-hp.jp>) またはお電話 (0837-22-2220) でご確認ください。

面会時間について

当院の面会時間は以下の時間となっております。

平日：14時～20時

土曜日・日曜日・祝日：11時～20時



原則、面会時間をお守りいただきますようお願いいたします。個人情報の保護や患者さんの病状により面会が出来ない場合がございますので、ご了承ください。

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

令和2年2月分

診療科		月	火	水	木	金
内科	①	胡麻田 学		胡麻田 学	胡麻田 学	
	②	高橋 規文	高橋 規文			高橋 規文
	③	永富 裕二	山口 裕樹	永富 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	前田 雅喜	瀬川 誠	白澤 友宏		前田 雅喜
神経内科				秋富 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	脇 和之	脇 和之	脇 和之	脇 和之	脇 和之
外科	①	久我 貴之	重田 匡利	重田 匡利	久我 貴之	矢野 由香
	②	坂本 龍之介	矢野 由香	坂本 龍之介	坂本 龍之介	
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
	③	瀬戸 哲也		瀬戸 哲也	瀬戸 哲也	瀬戸 哲也
脳神経外科		貞廣 浩和 診察 10:30~				河野 亜希子 診察: 10:30~
皮膚科	午前	安野 秀一郎 第2月曜日は 受付:10:30 まで		平野 杏奈	下村 尚子	
	午後		浅野 伸幸 受付:12:00~14:00 診察 13:00~			
泌尿器科		中山 祐起	平儀野 剛	平儀野 剛	福田 昌史	松山 豪泰 藤川 公樹
産科		服部 守志	西本 裕喜	服部 守志	西本 裕喜	西本 裕喜
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 栄華 (受付 10:00 まで)	永井 智彦	新井 栄華
	②	新井 恵子 完全予約制		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					池田 卓生 (第2,4) ※完全予約制
	午後	眞崎 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:13:30~14:00 診察 14:00~
放射線科				須田 博喜 (紹介のみ)		
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	前田 雅喜	山口 裕樹	三谷 伸之	藤村 寛之
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		超音波検査士	超音波検査士	木下 奈津	高橋 規文	超音波検査士
腹部超音波検査		超音波検査士	超音波検査士	前田 雅喜	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（火・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。