山口県厚生連長門総合病院広報紙

JA山口厚生連

ほほえみ

207

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

放射線治療装置が新しくなりました！！

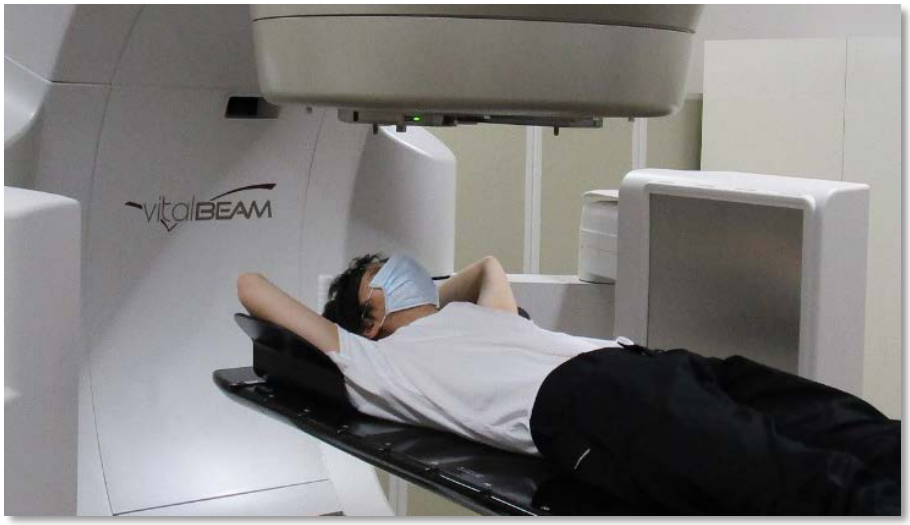
診療放射線技師　　中代　裕也

３月から新しい放射線治療装置を導入いたしました。放射線治療は、体外から強い放射線を患部に照射することで、悪性腫瘍（がん）やケロイド等の病気を治療する方法です。新装置の導入により、従来と比べて患者様への身体的な負担を抑えながらも、より効果の高いがん治療をすることができます。

今回の治療装置は放射線の強さなどの細かい調整ができ、また病変部分に対してより正確に放射線を照射できるようになりました。これにより、治療効果の向上や治療時の副作用を極力減らすことが可能になります。

放射線治療は、治療室に入室して治療後退出するまでに20～30分程かかります（治療部位、方法等によってはさらに時間がかかる場合があります）。また、放射線を正確に病巣にあてるために、治療中は身体を動かないようにしていただく必要があります。

放射線と聞くと被曝や目に見えないため、怖い印象を受けるかもしれませんが、放射線治療は手術や薬物療法よりも身体に低負担で通院での治療が可能等の利点もあります。ご質問、お気づきのある方は、遠慮なく放射線科のスタッフに声をおかけください。



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。

新型コロナウイルスを防ぐには

感染管理認定看護師　松田純一

○日常生活で気を付けること

まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事の前などにこまめに石けんと流水の手洗いやアルコール消毒液などで手をきれいにしましょう。

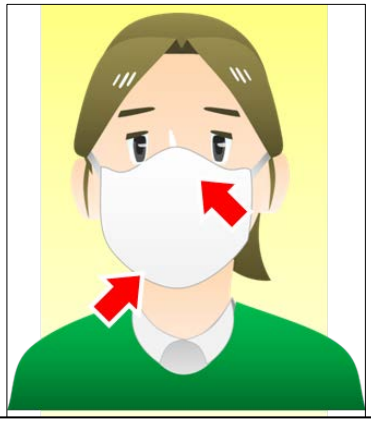
咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。持病がある方、ご高齢の方は、できるだけ人込みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

発熱等風邪の症状が見られるときは、学校や会社を休み、毎日体温を測定して記録してください。

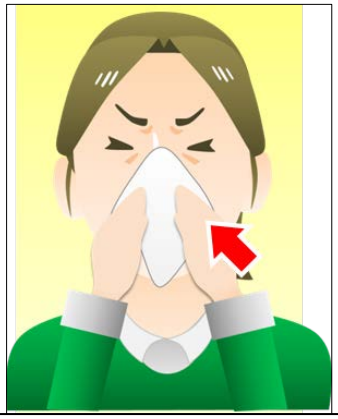
参考:厚生労働省　新型コロナウイルスを防ぐには(2020 年 2 月 25 日改定版)

○3つの正しい咳エチケット

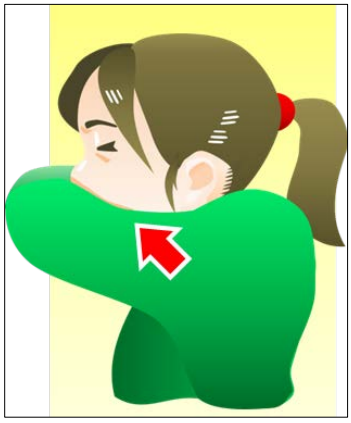
1．マスクを着用する。　2．ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。　3．上着の内側や袖で覆う。



マスクをつけるときは取扱説明書をよく読み、正しくつけましょう。



口 と鼻を覆ったティッシュは 、すぐ にゴミ箱に捨てましょう。



○悪い例

1．咳やくしゃみを手でおさえる

その手で触ったドアノブなど周囲のものにウイルスが付着します。ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります。

2．何もせずに咳やくしゃみをする

せきやくしゃみをするとき、しぶき が2mほど飛びます。しぶきには病原体が含まれている可能性があり、他の人にうつす可能性があります。

参考：厚生労働省「咳エチケット」

心不全にも緩和ケア!?

緩和ケアチーム・内科部長　三谷伸之

重病に伴う苦痛を、薬や他の手法で和らげる「緩和ケア」。緩和ケアは、がんに対するものというイメージが強いかもしれませんが、最近では心不全などの生命を脅かす病気に対しても行われるようになってきました。心不全が進行すると、呼吸困難、だるさ、痛み、食欲低下、不安・うつなど、さまざまな症状が現れます。症状を軽減、予防するために、心不全の早期の段階から心不全治療と並行して緩和ケアを行い、対処することが重要だと考えられています。

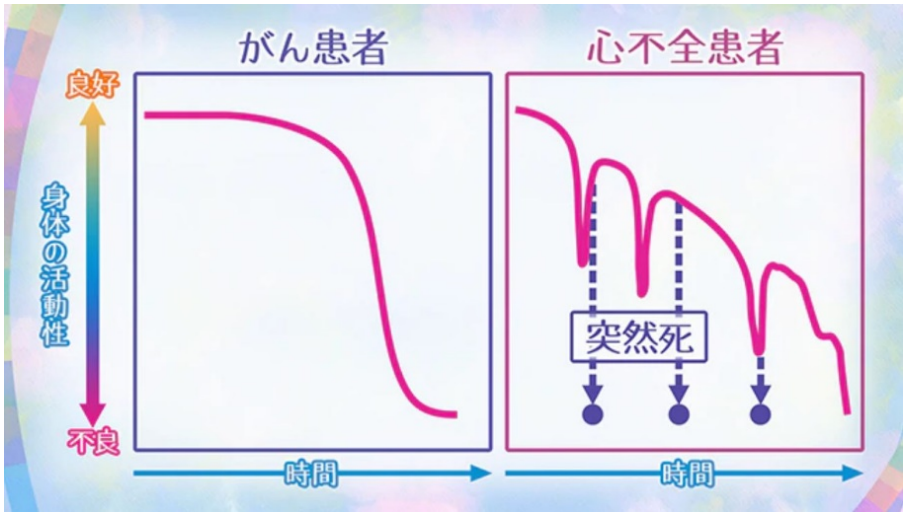
●心不全とは？

心臓は全身に血液を送り込むポンプのような働きをしています。この働きが低下するのが心不全です。心不全とは「心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気」です。国内の心不全患者の約７割が７５歳以上の高齢者であり、患者数は増加しています。

日本人の死亡原因では、がんに次いで心臓病が多く、心臓病で最も多いのが心不全です。また、心不全で入院した場合５年後の生存率は５割程度と報告されています。これは胃がんのステージⅢの５年生存率と同程度です。心不全がこのように重篤であることは、十分知っておく必要があります。

●心不全の経過

心不全は右肩下がりに心臓の機能と身体の活動性が低下していきます。がんの場合は経過の予測がある程度できますが、心不全の場合は、悪化を繰り返して、突然死をきたすこともあるので、その経過の予測が非常に難しいです。



（上図はNHKきょうの健康　九州大学大学院教授　筒井　裕之先生の回より引用）

●つらい症状は知らせて

つらい症状があれば和らげる治療・ケアがあるので、我慢せずに医療スタッフに伝えてください。医師や看護師だけでなく、理学療法士、管理栄養士、薬剤師、医療ソーシャルワーカーなど、それぞれの専門職の特徴を活かして対処します。

●緩和ケアに関する相談等がございましたら，以下の相談窓口までご相談ください。

場所	地域医療福祉連携室（1 階：総合受付・会計の向かい側）
相談時間	月曜日～金曜日（祝日を除く）　８：３０～１７：００
相談方法	窓口にお越しください。または、 電 話（直通）：０８３７－２２－２５１８ FAX（直通）：０８３７－２２－２５３９ Email　：　renkei@nagato-hp.jp

『身寄りがない人の支援を考える事例検討会　～医療･福祉･地域ができること～　』を開催しました‼

令和２年２月４日に長門市内で働く医師、薬剤師、保健師、看護師、リハビリ職、介護福祉士、介護支援専門員、社会福祉士、児童民生委員、地域エリア支援員など87人が参加して研修会を開催しました。

長門市の高齢化率は42%と高く、高齢者の独居や夫婦世帯が増加して身寄りがない人や、子供さんが遠方に住まわれるなど家族との関係が希薄な人が増えてきました。自分の力で、家で何とか生活ができているうちは良いですが入院をきっかけに問題が表在化してきます。

研修会では認知症の事例をもとに、それぞれの施設や職種での困りごとの共有を行いました。

講師の市の権利擁護事業担当者、社会福祉協議会の地域福祉権利擁護事業担当者、弁護士から権利擁護事業や成年後見制度についてわかりやすく紹介がありました。参加者から「知らないことが多かったので興味深く、自分の勉強になりました。」「入院中から使える制度とつなぐ窓口がわかり明日からの仕事に役立つ内容だった。」などの意見があり好評でした。今後も利用者さんの最善を共に考え、希望に沿った暮らしができるように支援をしていきたいと思います。

「地域福祉権利擁護事業」

日常生活上の判断が十分できず日常生活に不安がある方々が、地域で安心して生活できるように支援する福祉サービス

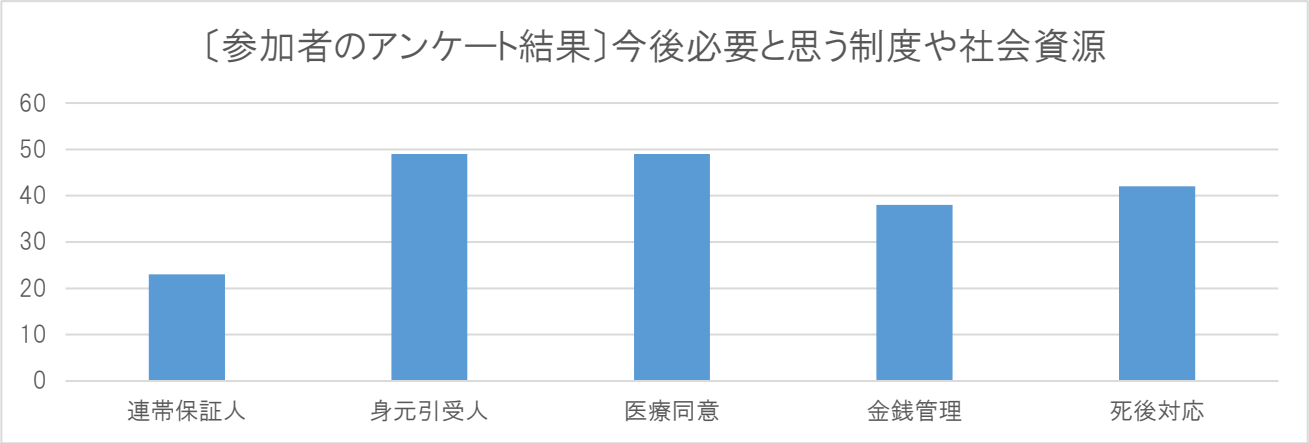
「成年後見制度」

障害や病気などにより、自分一人でものごとを決めることが難しい方や判断が十分にできない方に対して「家庭裁判所」に決められた成年後見人等が本人を不利益から守るために支援する制度

【窓口】

長門市社会福祉協議会　地域生活支援センター

長門市役所　福祉総合相談窓口



むらまつ院長の医学ちょっと良い話コラム

「今でも単純Ｘ線写真が最も情報量を持っている」

整形外科骨腫瘍の教科書より

←子供の膝にできた骨肉腫（悪性骨腫瘍）典型例

病院に来られて最初に行う検査はＸ線撮影が多いと思います。胸部写真や整形外科では骨の写真を撮像します。Ｘ線は 100 年以上前の 1895 年レントゲン博士によって発見され、この未知の電磁波にはＸという名前が付けられました。最初に奥さんの手の写真を撮ったそうです。日本では何とその１年後に島津源蔵氏によって手のＸ線写真が撮られています。

この 20 年間に画像診断は大きく進歩しました。CT, MRI, エコー、シンチグラフィー、PET など多くの検査がされています。これらは例えば手術方法の計画を練る時は必要な検査です。私の専門である骨腫瘍の分野では、今でも単純Ｘ線写真が最も診断に重要な情報を提供してくれます。診断に迷えば安易に他の検査をするのではなく、もっと患者さんとＸ線写真を見直しなさい、という教訓です。「原点に戻れば間違いない」という考えは世間でも通用することだと思います。

整形外科から皆様へのお願いとお知らせ

整形外科は昨年４月に３人体制に戻りましたが、依然として患者数、業務に対しては不足という状況です。

その状況の中、最大限の医療を提供するために皆様へ以下の４つを協力いただけると助かります。

- 予約外の受診及び別症状の相談時は、必ず事前に電話連絡をお願いします。
- 新患に対しても病院ホームページのメールホームから予約が取れます。積極的にご利用ください。
- 可能な限り、ご家族の方と一緒に受診してください。
- 手術、急患対応のために、予約外・新患受付を終了することがあります。

ただし、当日受傷で緊急を要する場合は、この限りではありません。

整形外科

今が旬 おすすめ料理　春キャベツ

栄養科長　中嶋　乃理子

春になると、色鮮やかな春野菜が店頭に並びます。その中でも、よく見かけるのが「春キャベツ」です。ふわっと葉が巻いていて、柔らかそうで、鮮やかな黄緑色、見ているだけで「春」を感じることができますね。今回は「春」3～5月が旬の春キャベツを紹介します。

キャベツはアブラナ科で、ヨーロッパを原産とする野菜で、日本へは江戸時代に伝わってきましたが、当初はもっぱら鑑賞用に栽培されていました。食用の野菜として本格的な栽培が始まったのは明治時代からで、現在国内生産量第２位の野菜となっています。

一年中見かけるキャベツですが、「冬キャベツ」「春キャベツ」と呼び分けるのは、出荷時期の違いによるものではありません。葉がしっかり巻かれ、ずっしり重い冬キャベツは、秋冬に出回るキャベツの主流で、「寒玉」と呼ばれる品種群です。これを春にも収穫できるように、葉の巻きのゆるい柔らかい品種に改良したものが「春玉」という品種群で「春キャベツ」になります。

栄養価は、ビタミンＣを豊富に含むほか、カリウムやカルシウム、葉酸なども期待できます。ビタミンＣは外側の葉と芯に近い白い軸の部分に多く含まれますが、外側の葉にはカロテンも多く含まれています。なんといってもキャベツの栄養として特徴的なのは『キャベジン』と呼ばれるビタミンＵです。その働きは、胃酸の分泌を抑え、傷ついた胃粘膜の修復を助けて胃潰瘍を防ぎます。ビタミンC、ビタミンＵともに、水溶性で熱に弱いため、生で食べるか、サッと火を通す、また煮物などの場合、煮汁まで食べるのがおすすめです。

今回は柔らかくて瑞々しい春キャベツをたっぷり食べられるサラダを紹介します。マヨネーズを使わずドレッシングにヨーグルトとカレー粉を使うことで、低カロリー、スパイシーでさっぱりとした風味に仕上がります。芯に近い軸の部分も薄切りにしてぜひ積極的に食べてほしいですね。

〔春キャベツのカレーコールスロー〕

【材料】（2 人分）

・春キャベツ	150ｇ
・人参	1/3 本
・コーン缶	50ｇ

〖ドレッシング〗

・ヨーグルト（無糖）	大さじ 2
・おろしにんにく	小さじ 1/4
・レモン汁	小さじ 1
・カレー粉	小さじ 1
・塩	小さじ 1/3
・こしょう	少々

【作り方】

① 春キャベツ、人参は千切りにする。
② ボウルにドレッシングの材料を入れてまぜ、春キャベツ、人参、コーン缶（缶汁を切る）を加えて混ぜる。
③ 10 分ほど置いて味を馴染ませて、盛り付ける。

全科休診日のご案内

１日（日）	２０日（金）春分の日
７日（土）	２１日（土）
８日（日）	２２日（日）
１４日（土）	２８日（土）
１５日（日）二次救急	２９日（日）二次救急

臨時休診・代診のご案内

【耳鼻咽喉科】
２日（月）眞﨑医師　受付は予約の方のみ
２５日（水）廣瀬医師　受付は予約の方のみ

【産婦人科】
６日（金）服部医師　休診

【整形外科】
１０日（火）～１３日（金）
村松医師　学会の為　休診

【内科】
１８日（水）白澤医師　休診

【皮膚科】
２６日（木）下村医師　受付時間 10：30 まで

○医師退職のお知らせ○

【内科】
３月３１日をもちまして、
胡麻田　学　医師は退職となります。
診察は**３月１９日**までとなります。

※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。

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３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	髙橋　規文	髙橋　規文			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	前田　雅喜	瀬川　誠	白澤　友宏		前田　雅喜
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	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
		完全予約制				
	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:13:30～14:00 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	髙橋　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。