



よしはる  
青木 宜治 先生が JA 全厚生連会長賞を受賞されました



皆様ご存知かもしれませんが、長門総合病院は JA 厚生連の医療事業部門に属しており、厚生連病院は全国に 108 あります。JA 全厚生連中村純誠代表理事長より、全国厚生連病院の中で長年ご活躍され地域医療に貢献された、いわゆるレジェンドの先生をお一人表彰したいという意向がありましたので、当院より青木宜治先生を推薦させて頂きました。その結果、青木先生が JA 全厚生連会長賞を受賞されました。

青木宜治先生は平成元年 4 月に当院に赴任され、それから現在まで 31 年間以上に渡り、長門市のみならず山口県北部の北浦地区の小児科地域医療を支えられてきました。青木先生はご存じの通りとても温厚な先生で、まさにこの地域のレジェンド小児科医であります。長門市の多くのちびっ子たちは青木先生に診てもらっています。そして、その子供たちが大人になり自分の子供たちを持った時には、必ず青木先生に診てもらいます。それは青木先生が当院へご赴任以来、日中は勿論、夜間や土日曜日ですら労を惜しまず、とても信頼の厚い小児科医療を継続されてきた結果でもあります。そして、現在も地域の小児科医療の第 1 線でご活躍されておられます。

青木先生、この度の受賞誠におめでとうございます。職員一同、先生と同じ職場で働けます事を誇りに思っております。これからも長門市のちびっ子のために御尽力頂けますようよろしくお願いいたします。

文責 病院長 村松

### 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。

# ★ 内科外来・中央処置室の紹介 ★

5月から本館東館1階に移動した内科外来・中央処置室です。



## 医師の紹介

消化器：永富医師、三谷医師、山口医師、前田医師  
瀬川医師（非常勤）、和泉屋医師（非常勤）

血液内分泌：香月医師、秋山医師（非常勤）

腎臓内科：高橋医師

診察室の中  
(広くなりました)



診察室の介助には、看護師・医師事務作業補助者がついています。何か困ったことや疑問点などありましたらお気軽に声をかけてください。

中央処置室では、検査の説明（胃カメラ・大腸検査・CT検査等）や、予約外で来院された方のお話を伺っております。検査（大腸検査）の説明は、別室の個室（落ち着いた環境の中）で説明しております。

また、ベッドが4床あり、注射・点滴・輸血なども行っております。説明や注射などは順番で行っておりますので、お待たせすることがあります。お待ちの際に気分が悪い時やバスや汽車の時間に余裕がない等の時は、遠慮なく窓口申し出てください。

内科外来・中央処置室の職員一同、地域みなさまが安心して過ごせるよう努めてまいりますのでご協力よろしくお願いいたします。

## 検査説明室



## 中央処置室 4床

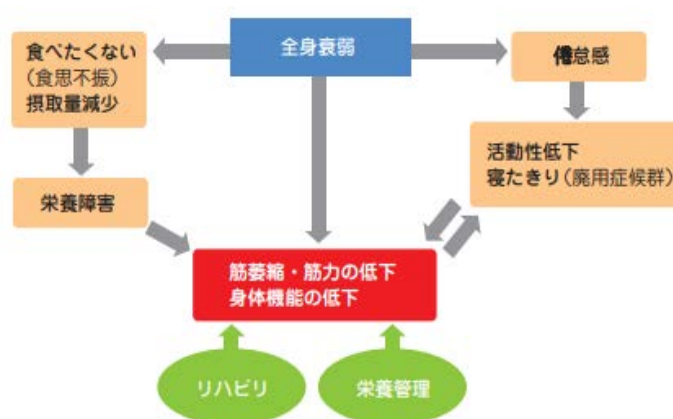


# 抗がん剤・放射線治療とリハビリ

理学療法士 杖田 美穂

抗がん剤や放射線による治療中は、がんそのものや治療の副作用による痛み・吐き気・だるさなどの様々な症状から右図のような悪循環を度々引き起こします。

実際がんの手術後や放射線・抗がん剤治療中の患者さんの70%は疲労感や運動能力の低下がみられ、また30%の患者さんは治療後何年も体力や持久力の低下を経験されているという報告もあります。



## 予防・改善するには…

運動療法（リハビリ）は、抗がん剤や放射線の治療後ではなく治療中から開始するとより効果が高いといわれています。

ウォーキングや水泳、自転車エルゴメーターを使った有酸素運動は特に推奨されており、以下の基準を参考に取り入れてみてください。有酸素運動に加えてストレッチや筋力増強運動も実施するとより効果的です。

運動の強度：楽に運動でき呼吸も乱れず少し汗をかく程度

心拍数で表すと…40歳代 108～144拍 50歳代 102～136拍  
60歳代 96～128拍 70歳代 90～120拍

運動の長さ：20～30分間/回

運動の頻度：週3～5日

## 注意事項

- ①治療により免疫力が低下（白血球減少）している場合には、公共のジムや多くの人が集まる所に行くのは控えましょう。
- ②放射線治療を受けている場合、皮膚保護のためプール（塩素を含む）の使用を控えましょう。
- ③治療のためのカテーテルを留置している場合、感染を起こす可能性のある水中や細菌で汚染した場所での運動は避けましょう。

場所	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	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
担当者	看護師（松野） 社会福祉士（田村・松尾）

# ご来院の皆さまへ

## 新型コロナウイルスから皆さまを守るために 感染対策にご協力お願いいたします

当院では、来院される皆さまへ**マスクの着用**(マスクで鼻と口の両方を確実に覆う)と**手指衛生**をお願いしております。来院される際には、マスクを準備くださいますようお願いいたします。

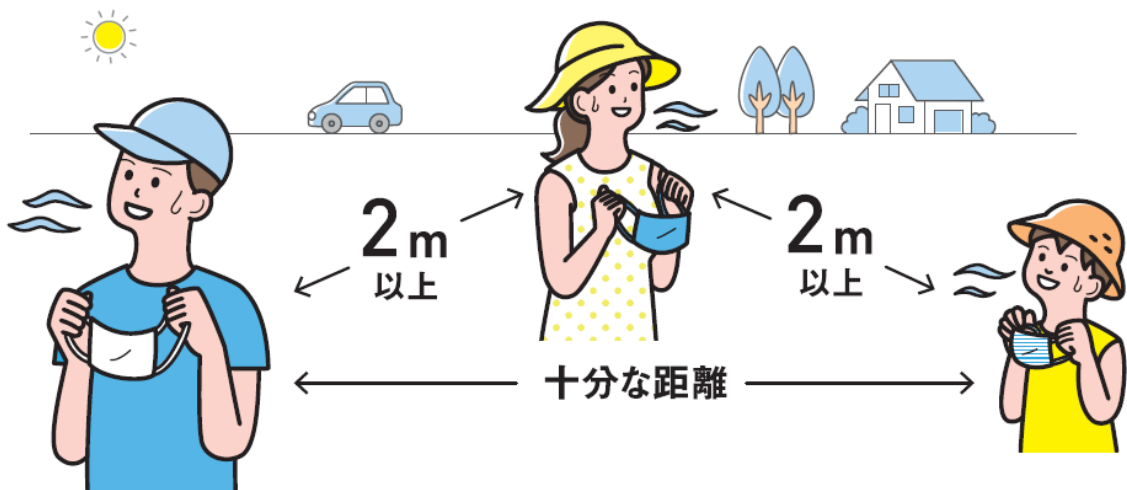


出典：INFECTION CONTROL



新型コロナウイルス感染対策は忘れずに、熱中症を防ぐためには**屋外**で人と2m以上(十分な距離)離れている時は、マスクを外すことも必要です。

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気など「新しい生活様式」を両立させましょう。



感染管理認定看護師 松田純一

参考：厚生労働省 HP

## むらまつ院長の医学ちょっと良い話コラム



### 「大切に生きて行かなきゃ。」

フリーアナウンサー 笠井信輔氏 (57)

朝の番組でもおなじみの笠井信輔アナウンサーが4月30日無事退院されたそうです。昨年12月に悪性リンパ腫を発症された事を公表し、闘病生活を報告されてきました。57歳で私と同級ですので、気になっていました。悪性リンパ腫は血液の病気で、治療は薬が中心になります。一旦、リンパ腫が消えても「完治」とは呼ばず、「寛解（かんかい）」と呼びます。それは、いつ再発するかはわからないという意味です。

皆さんの中にも、がんやリンパ腫を克服されてお元気な方が多くおられると思います。私自信はまだがんの経験はありませんが、多くのがん患者さんの治療にはあたってきました。退院された患者さんが思われるのは、いつもこの言葉です。「大切に生きて行かなきゃ。」

病気を知らなければ幸せな日常生活が過ごせますが、その幸せには気付きません。病気をして、死を覚悟して、克服した時に、初めて何気なかった「日常の幸せ」に気付くことになります。その幸せを知れば、日々生きていることの大切さがわかる、という事だと思います。

## 2020年度『JAフェア』中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、ご参加される皆様の健康と安全を考慮し、毎年10月に開催していましたJAフェアを中止することに致しました。

楽しみにしていただいた地域の皆様にはご迷惑をおかけしますが、

ご理解いただきますようお願い申し上げます。



## 寄贈品のお礼

匿名の方からiPad10台を病院に寄贈していただきました。

まずは感染症対策において、電子端末を利用した診療や面会、

職員の教育等、有効に使わせていただこうと思います。

医療従事者へのご支援、ありがとうございました。





## 今が旬 おすすめ料理

## 『トマト』

栄養科長 中嶋 乃理子

トマトはナス科の野菜で、原産地は南米です。日本には江戸時代に長崎に伝わったのが最初とされていますが、当初は毒を持っていると思われており観賞用でした。後に食用として適した品種が普及したのは明治以降のようです。

トマトは一般的に角ばっているものや凹凸があるものは、中に空洞ができていたり、ゼリー状の部分が多いという傾向があるので、出来るだけ丸くツルっとしていて重みを感じるものを選びます。お尻の先から上のヘタに向かって何筋も放射線状に筋が見えるものは、糖度が上がっているトマトです。ヘタは青々としているものを選びましょう。完熟トマトはラップや新聞紙でくるんで冷蔵庫へ。青いものは常温で置けば、早く熟して甘みが出ます。

トマトは緑黄色野菜です。ビタミンAになるβ-カロテンをやや多く含んでおり、抗発ガン作用や免疫力を高める作用で知られていますが、その他にも髪健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

トマトの赤い色の元はリコピンといわれる色素です。これは、カロテンの一種ですが、β-カロテンとは違い、ビタミンAには変化しません。しかし、リコピンそのものに活性酸素を減らす働きがあるといわれ、β-カロテンやビタミンEの何倍もの効果があるそうです。

最近では、トマトの果汁成分に、脂肪の燃焼に効果のある成分が発見されたり、お酒を飲むときにトマトを食べると、血液中のアルコール濃度が3割ほど低下する、という実験結果が発表されたりしています。まだまだ、トマトには様々な効果が期待出来る成分を含んでいるようです。

トマトは、旨味成分の「グルタミン酸」を基本に、酸味と甘みが調和しているのが特長です。生で食べるサラダや、炒め物、煮込み料理など、用途は様々です。クエン酸が脂っぽさを和らげてくれるため、肉料理と合わせて調理すると効果的です。今回は、夏に出番の多いぶっかけうどんを紹介します。トマトの甘味とお酢の酸味が効いた洋風うどんです。

お試しください。



### 『トマトと豚しゃぶのぶっかけうどん』

#### 【材料】（2人分）

- ・うどん(乾麺) 2束 (180g)
- ・豚ロースしゃぶしゃぶ肉 100g
- ・大葉 4枚

#### ★トマトだれ

- ・トマト 2個
- ・酢 大さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・おろしにんにく 小さじ1/2
- ・塩 小さじ1/3
- ・こしょう 少々

#### 【作り方】

- ① トマトはヘタを取り、十字に浅く切り込みを入れる。
- ② 鍋に湯をわかし、トマトをさっと茹でて取り出し、冷水に入れて皮をむく。
- ③ 同じ鍋に豚肉を広げ入れ、肉に火が通るまで茹で、水気を切る。
- ④ アクを取り除いてからうどんを入れ、表記時間通り茹で、流水で洗い、水気を切る。
- ⑤ トマトは1cm角に切り、ボウルに★トマトだれを加えて混ぜる。
- ⑥ 器にうどん、豚肉を盛り、トマトだれをかけ、千切りにした大葉を上飾る。



## 全科休診日のご案内

1日(土)	16日(日) 二次救急
2日(日) 二次救急	22日(土)
8日(土)	23日(日)
9日(日)	29日(土)
10日(月) 山の日	30日(日)
15日(土)	

## 時休診・代診のご案内

### 【整形外科】

3日(月)～7日(金) 谷医師 不在

### 【内科】

4日(火)	山口医師	休診
6日(木)	山口医師	休診
17日(月)	前田医師	休診
21日(金)	前田医師	休診

### 【耳鼻咽喉科】

5日(水)	廣瀬医師	休診
12日(水)	廣瀬医師	予約の方のみ
19日(水)	廣瀬医師	予約の方のみ

### 【脳神経外科】

12日(水) 貞廣医師 休診

### 【神経内科】

13日(木) 秋富医師 休診

### 【泌尿器科】

21日(金) 矢野医師 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。

## 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。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。

## 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8月分

診療科		月	火	水	木	金
内科	①	永富 裕二		永富 裕二		
	②	高橋 規文	高橋 規文			高橋 規文
	③		山口 裕樹		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	瀨川 誠	和泉屋 勇太		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		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	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	瀨戸 哲也		瀨戸 哲也	瀨戸 哲也	瀨戸 哲也
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	安野 秀一郎 第2月曜日は 受付:10:30まで		原田 和恵	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 堀口 直也	松山 豪泰 矢野 誠司
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	清水 奈都子	西本 裕喜	田中 結美子	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)	大学医師	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	山本 陽平 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		田中 秀和 (予約制)			日山 篤人 (予約制 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	川本 大樹
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	芝 翔	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。