



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9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>

みなさま、災害対策できていますか？ ～大切な命を守るために、今、私たちにできること～

9月1日は防災の日です。「天災は忘れたことにやってくる」：もはや、もうこの言葉は過去の言葉としか思えません。毎年、豪雨災害、台風被害は各地で起こっておりますし、また、新型コロナウイルス問題、温暖化による猛暑も広い意味では自然災害です。もう、我々人間は、災害を避けていくことは難しく、我々に必要とされるのは、災害時の判断、そして災害時の迅速な対応が、被害を最小限にとどめる上で重要です。



準備なくして迅速な対応はできません。準備していても思うように対応もできないこともあります。でも、何もしなければ、もっとできません。



皆様の家庭には防災グッズはありますか？災害時の連絡手段や避難場所の確認、行動計画などを話し合ったことはありますか？ 風、豪雨の影響、河川の氾濫がいつ生じても驚きません。また、近いうちに生じるといわれている南海トラフ地震が生ずると、日本海に面した我々の地域にも、二次的な影響として、物流の停止、ライフラインの制限、日常生活への変化、混乱などが生ずることが予想されます。我々がいつ被災地域となっても不思議でないこの状況の中、命をおとさないための行動計画、ハザードマップの確認、災害時に備えた数日の食料、飲料水の各自での確保など、今一度、ご家族でご確認しておくことをお勧めします。改めて申しますが、「十分な準備なくして良き対応はできません」。

私自身も昨年よりDMAT*隊員として活動しております。昨年以後、当院でも、災害時のトリアージ訓練を開始するとともに、有事に備えた災害時の意識改革に取り組み始めました。今後は、市民への啓蒙活動や長門市全体での行政とも連携した災害訓練も近いうちに実現できたらと考えております。

長門総合病院 DMAT 隊員 医師 谷泰宏

*DMAT：Disaster Medical Assistance Team（災害派遣医療チーム）



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。



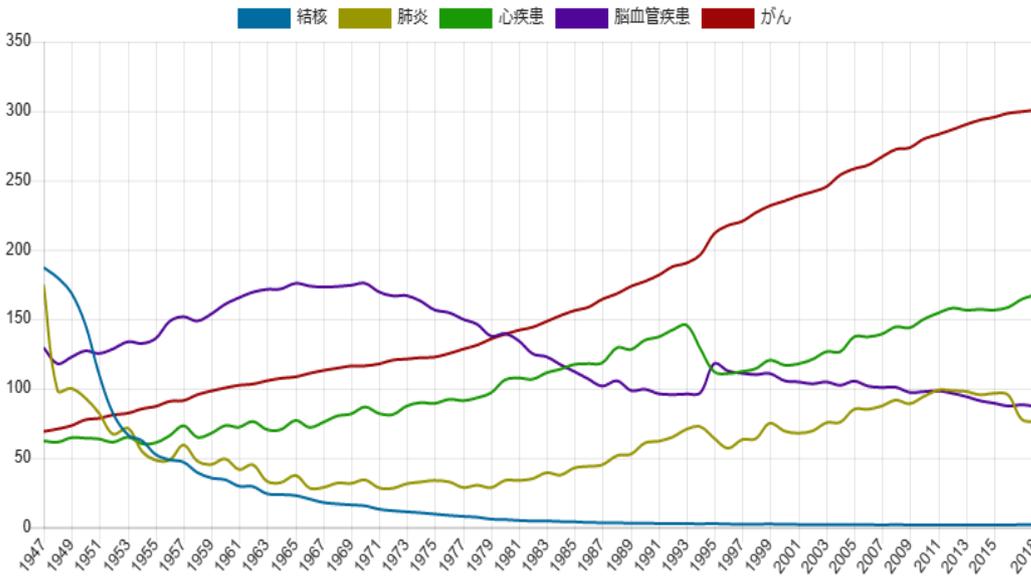
敷地内禁煙病院
内や駐車場など、当院
の敷地内は全面禁煙と
なっております。

今年の「がん検診」おすみですか？

保健師 岡本香子

我が国の粗死亡率の推移

(主な死因別) 出典：厚生労働省「2018年人口動態統計(確定数)」

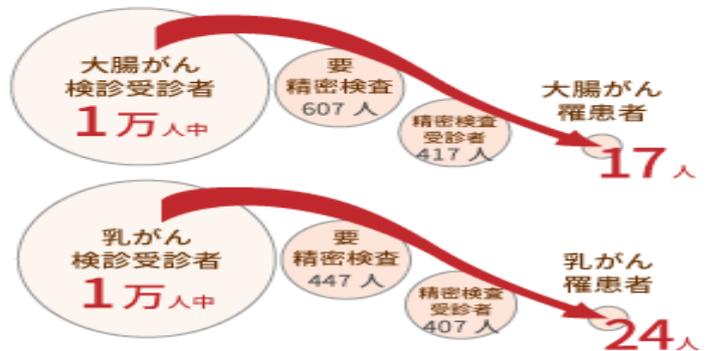


ご存じのように、日本の死因の第一位はがんです。日本のがんの死亡率を下げっていくためには、治療の進展と**検診の拡充**、生活習慣の改善の三つの柱が重要になります。

検診の拡充という点では、まずは科学的に効果が検証されたがん検診をより多くの人に受けてもらうことが重要です。



精密検査を受ける必要のある人、がんが見つかる人の割合



欧米では、がんによる死亡が頭打ち、もしくは減少してきています。特にアメリカでは、1970年代からの国を挙げての取り組みにより、90年代前半からがんによる死亡が減少に転じています。一方、日本では依然、増加傾向が続いています。日本とアメリカの医療のレベルはそんなに変わらないのに、一体なぜこんな違いがあるのでしょうか。

ひとつには、がん検診の受診率の違いとも言われています。近年、日本人のがん検診受診率は上昇傾向にあるものの、アメリカでは乳がんと子宮頸がんの検診受診率は70~80%と言われているのに対し、日本では30~40%にとどまります。また、日本人で最も多い肺がんの検診受診率も男性で50%、女性では40%ほどです。(2016年、厚生労働省・国民生活基礎調査より)もちろん検診だけでなく、禁煙、食べ物や運動など生活習慣を改善することも重要です。

早期に見つければ、がんは決して怖い病気ではありません。「精密検査が必要」と判定されたら**早期がん**を見つかるチャンスと考え、自分のため、そして心配してくれる周りの人のためにも、**精密検査を受けるようにしましょう。**

出典：日本対がん協会 HP

9月21日『アルツハイマーの日』・9月は『アルツハイマー月間』です！

1994年「国際アルツハイマー病協会」は、世界保健機関（WHO）と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、世界中で認知症の啓発活動を行っています。認知症について理解を深め、正しい知識を学び、介護家族と本人への支援を考え、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指しましょう。

認知症の気づきをチェックしましょう



はじめて認知症の人と向き合うとき、介護者にのしかかる戸惑いや不安、負担の大きさ。これに対応する心構えとして、以下の「認知症の人のために家族ができる10か条」をご紹介します。

1. 見逃すな「あれ、何かおかしい？」は、大事なサイン
2. 早めに受診を。治る認知症もある。
3. 知は力。認知症の正しい知識を身につけよう。
4. 介護保険など、サービスを積極的に利用しよう。
5. サービスの質を見分ける目を持とう。
6. 経験者は知恵の宝庫。いつでも気軽に相談を。
7. 今できることを知り、それを大切に。
8. 恥じず、隠さず、ネットワークを広げよう
9. 自分も大切に、介護以外の時間を持とう。



○認知症かもしれないと思ったら

「地域包括支援センター」や「医療機関」に相談しましょう。

がんと食事の関係

管理栄養士 中嶋 乃理子

がんと食事や栄養に関する情報はたくさんありますが、『がんに効く奇跡の食べ物は？』

というと、残念ながらがんを抑制することが証明されている食品（サプリメント・健康食品含む）や食事療法はありません。どんな食品も食べすぎれば害になります。間違った食事・栄養のとり方をしていませんか。

- × 栄養をとると、がんの増殖が促されるということは証明されていません。
- × 糖質制限食でがん細胞を減らすことができるかは明らかになっていません。
- 体重や筋肉の減少は手術の回復を遅らせたり、化学療法中の副作用を悪化させることが明らかになっています。極端な食事制限はせず、バランスよく食べて体重を維持し、栄養状態を改善することが重要です。

低栄養予防の食事のポイント

- ① 1日に3食食べよう
→ 少量でも栄養を口から食べましょう
- ② 主食、主菜、副菜をそろえよう
→ 偏らずバランスよく、免疫力を高める栄養素を



免疫力とは、病気や病原菌に対する抵抗力や戦う力のことです。免疫力を高めておくと、がん治療の副作用による体へのダメージも抑えられ、回復を早めることにつながります。

免疫力を高める栄養素としては、オメガ3系脂肪酸、ビタミンCやE、アルギニン、核酸、グルタミン等が知られています。特に魚油やえごま油（シソ油）等に多く含まれるオメガ3系脂肪酸は、たんぱく質の分解や炎症を抑える効果があることで注目されています。

- ③ 魚、肉、卵などの良質なたんぱく質をとる
→ 筋肉をつくるために欠かせない重要な栄養素です
 - ・ 肉、魚、豆類を取り入れたメニューを心がけましょう
 - ・ チーズや卵、ナッツ類なども高たんぱくの食品です
- ④ 食べられないときは無理しない
→ 量は少しでも品数を増やす 口当たりの良いものを選ぶ
食べたいものを食べたいときに 栄養補助食品等の利用も（医師・栄養士に相談して下さい）
- ⑤ 口腔内を清潔に保つ
→ 噛む力を維持しましょう

「がん患者さんのための食事の工夫」「栄養と食事のポイントハンドブック」

場 所	地域医療福祉連携室（東館1階：放射線部の向かい側 旧皮膚科）
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。電話：0837-22-2518 Email:renkei@nagato-hp.jp
担当者	看護師（松野・宮本・松本）社会福祉士（田村・松尾）

むらまつ院長の医学ちょっと良い話コラム

「あなたの命は、自分だけのものと思っ**て**はいけません。あなた**が**助かることが、他人を手助けする事にもなるのですよ。」

警視庁特命科 杉下 右京

相棒



画像出典:www.tv-asahi.co.jp

冷たい冬の海に、崖からまさに飛び込もうとしている容疑者がいます。彼は、がんを宣告されて絶望の淵にいました。右京さんは彼に向かってこう言いました。彼はうなだれて、冠城警察官に肩を借ります。相棒 14 の一場面です。

人は、自分の命は自分だけのものと思っています。命を粗末にしても、それは自分の物だから、どう扱っても良いではないかと。右京さんは、それは違うと諭しています。

人間は一人で生きているわけではありません。我々医療人は特に感じています。私たちの使命は、患者さんの病気が治るように努力することです。私も、これからも多くの患者さんを治療して行くでしょう。また、守らなければならない家族もいますし、多くの同僚、友人がいます。自分の命は、おそらく半分くらいは自分のものかもしれませんが、半分以上は現在あるいは将来出会うだろう他人と共有するものと思います。右京さん、やっぱり良い事言いますね。

10/4（日）『休日乳がん検診』を行います!!

検診内容	乳がん検診（視触診検査及びマンモグラフィ検査）
対象者	40歳以上の女性（長門市民の方） *ペースメーカー装着、豊胸手術をしている方は除きます *昨年度及び今年度、市の乳がん検診を受診された方は除きます
自己負担金	2,000円 *40歳及び乳がん検診クーポン券該当者は無料
検診日	10月4日（日）9:00-11:00（受付は10時まで）
場所	長門総合病院
定員	10名（定員になり次第締め切ります）

*申込み後に、ご本人に受診票などを送付します

<申込み・お問い合わせ>

長門市保健センター TEL:23-1133



全科休診日のご案内

5日(土)	20日(日)
6日(日) 二次救急	21日(月) 敬老の日
12日(土)	二次救急
13日(日)	22日(火) 秋分の日
19日(土)	26日(土)
	27日(日)

臨時休診・代診のご案内

【放射線科】

2日(水) 須田医師 午後不在
3日(木) 須田医師 15時より不在

【整形外科】

9日(水) 今城医師 休診
10日(木) 村松医師 休診
16日(水) 今城医師 休診

【泌尿器科】

11日(金) 矢野医師 休診

【眼科】

17日(木) 大学医師 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。

感染症拡大防止に
ご協力ください



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9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~		土師 康平 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。