



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11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>

ノーベル医学生理学賞はC型肝炎ウイルス発見の3人が受賞!!



『C型肝炎のはなし』

内科部長 山口裕樹

C型肝炎という病気を聞いたことがないでしょうか。一般的なウイルスによる疾患は、風邪や腸炎などのように時間が経つと治ってしまいます。これは免疫の力によるものです。しかし、C型肝炎のウイルスは3割の人は「急性肝炎」で治ってしまいますが、7割の人にはウイルスが居座り続け、肝臓に障害を起こす「慢性肝炎」に移行していきます。

ウイルスに感染する原因は何でしょうか。C型肝炎は食べ物や飛沫では感染しません。必ず何らかの理由で他人の血液が体内に入る必要があります。はっきりした原因は明らかになっていませんが、研究者の多くは昔の予防接種が原因ではないかと考えています。40歳代以上のすべての人に感染している可能性があります。その他の原因としては、輸血や覚せい剤等の違法薬物、入れ墨等があります。

それではC型慢性肝炎ではどんな症状があるのでしょうか。実は何もありません。肝臓のような重要な臓器の多くがそうですが、足りない機能をいろいろとやりくりして、症状が出ないように臓器が頑張るからです。症状が出るのは、肝臓が力尽きて「肝硬変」の状態になってからです。肝硬変はもはや元に戻らない状態ですので、症状が無いうちに検診などの血液検査で発見して、治療することが必要です。

C型慢性肝炎の治療はおよそ10年前に劇的に変化しました。以前行われていたインターフェロン治療は副作用も多く、ウイルスが排除できる確率も2~3割しかありませんでした。そこに新薬が登場し、内服薬を8~12週間飲むだけで、副作用もほとんど無く、9割以上の患者さんでウイルスが排除されるようになりました。ただし、治療薬は非常に高価ですので、県の補助金を申請してから行う必要があります。もうすでに治療を受けてウイルスを排除された患者さんの方が圧倒的に多くなっていますが、まだ放置されている患者さんには治療を受けることをお勧めします。



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。



倦怠感（疲れ・だるさ）について

がん化学療法看護認定看護師 池永良子

倦怠感とは「だるい」「疲れやすい」「何もする気がおきない」「体が重い」「集中できない」などと感じることです。抗がん剤の治療では、よくあらわれる症状の一つです。主観的な症状であるため、年齢や病気の進み具合、治療方法、精神状態などで個人差があります。

倦怠感とは、抗がん剤によって影響を受けた正常な細胞が自己修復をしようとし、多くのエネルギーを使用するために起こります。また、食欲不振などからエネルギー不足や抗がん剤の副作用による様々な不快な症状のために起こったりします。

倦怠感とは、一般的に抗がん剤の投与後2～3日目に出現し、1週間ほどは強く出ます。抗がん剤が代謝され、体外へ排泄されることで、少しずつ症状は軽減していきます。繰り返し治療が行われる場合は、症状は蓄積されやすく強くあらわれる傾向があります。

倦怠感を緩和する方法

① 活動と休息をうまく取り入れましょう



疲労が蓄積しないように、少しずつこまめに休息をとるようにしましょう。昼寝は効果的ですが、長時間は疲れを強くすることがあるため、30分程度が目安です。1日の中の活動で優先度を考え、倦怠感が弱い時間帯に行うようにしましょう。倦怠感が強い時は、仕事や家事を減らす工夫や他の人に代ってもらい、頑張りすぎないことも大切です。

② 栄養・水分を補給しましょう

抗がん剤治療中は食欲不振・吐き気・嘔吐・下痢・味覚障害などで、栄養・水分摂取が不十分になりがちです。このことがさらに倦怠感を強めてしまうことがあります。一度にたくさんのもが食べられないときは、少しずつ食べやすいものを食べましょう。



③ 体調が許す範囲での運動やマッサージをしましょう

マッサージや入浴などにより、全身の循環を促進することで、倦怠感が軽減します。軽い運動は倦怠感を改善する効果があるといわれています。ウォーキングや体操などの継続できる運動を取り入れましょう。

④ リラクゼーションや気分転換を図りましょう

つらい症状を抱えながら治療を続けることは、心身ともにストレスがかかります。精神的に安心した状態を保つことは、倦怠感の軽減につながります。深呼吸や音楽、アロマセラピーなど、自分がリラックスできる方法を見つけましょう。調子がよいときは、散歩や趣味を楽しんだりし、気分転換することをお勧めします。



倦怠感が続くときには、担当の医師や看護師に相談しましょう

「寝ているのに疲れがとれない」「集中力が落ちている」「階段の上り下りで息切れがする」など、日常生活の中で感じる具体的な状態を伝えるようにしましょう。

相談場所：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：窓口にお越し下さい 電話：0837-22-2518 E-mail：renkei@nagato-hp.jp

引用・参考サイト

国立がん研究センター
がん情報サービス ganjoho.jp



むらまつ院長の医学ちょっと良い話コラム

「笑う門（かど）には福来たる」「笑門来福」

笑いのある家庭には、幸せが訪れる

ことわざ辞典より

先日、山口大学医学部の学生さん達との交流会がありました。コロナウィルスのため、全てはパソコン上でのウェブカンファレンスとなりました。ある学生さんが「ウィルスに良い治療法は何ですか？」という質問があり、久我感染対策委員長からこう答えがありました。「笑う事です」と。

笑う事を医学で真剣に解明しようとしている学会があります。笑うと自律神経の副交感神経が優位になり、心が落ち着きます。また、ウィルスなどに立ち向かう免疫担当細胞が活性化して、感染症に強くなるそうです。とある病院では、はなし家の免許を持つ院長先生が定期的に患者さんに寄席をしておられるそうです。



我々も昨年12月に防府で行われたお笑い講世界選手権大会に参加させて頂きました。大会では緊張でなかなか笑えませんでした。今年こそはがんばります。ずっと自粛生活で笑う事も少ないですが、笑う事は間違いなく健康に良いです。

床頭台が変わります

12月から入院患者さんのベッドサイドにある床頭台が変わります。投書などでいただいたご希望から冷蔵庫付きになりました。

TVカードは廃止し、**270円/日(税込み)の定額制**で入院費と一緒にご請求させていただきます。

ご高齢の入院患者さんから財布や時計など貴重品が無くなったと言われることもあり、職員が時間をかけて探すケースが増えてきています。**貴重品は病院に持ってこないよう**にご協力をお願いします。また、床頭台に鍵付きの引き出しはありますが、財布等は各自で管理をお願いします。

*なお、床頭台更新後はTVカードが使いません。持たれたままの患者さんは玄関フロアにある精算機で各自ご精算をお願いいたします。



お願い

発熱・かぜ症状がある方は 病院に入らずにお電話ください

0837-22-2220

発熱・かぜ症状がある患者さんのためにテントを設営しました

例年、季節性インフルエンザの流行期には多くの発熱患者さんが、病院を受診されます。今年も多くの発熱患者さんが病院を受診されることが予想されます。

一方で、季節性インフルエンザと新型コロナウイルス感染症を臨病的に鑑別することは困難であることが指摘されています。この様な状況を踏まえ、当院では院内感染対策として、発熱やかぜ症状がある方は病院に入らずに、**まずはお電話ください**。お電話で、発熱外来の受診をご案内された方は玄関左側のテントにお越しください。

*** 発熱外来は事前に電話予約が必要です**



メンタルヘルス（心の健康）



保健師 岡本香子

ストレスはつきものです。自分自身に起こっているストレス反応や心の健康状態を認識し、これに対処するための知識、方法を身につけ、それを日常生活の場で実施することが大切です。

ストレスに気がつく ストレス要因がないかチェック

職場
以外

人間関係トラブル：上司や部下との対立、セクハラ、パワハラ
役割・地位の変化：昇進・昇格・配置転換・出向などによる
仕事の質・量の変化：長時間労働や人事異動、トラブルの発生などによる
重い責任の発生：仕事上の事故や失敗によるもの

自分の出来事：病気や家族不和、人とのトラブル、事故や災害など
自分以外の出来事：家族・親族・友人の死や病気・非行など
住環境や生活の変化：単身赴任、転居、騒音など
金銭問題：多額の借金・ローン、収入減など



ストレスとうまくつきあう ストレスに気がつき、心身の変化があらわれる前に実践！

- ☆緊張を細切れに：緊張が続いていると感じたらトイレに立って深呼吸、ストレッチを
- ☆心の内を話す：話せる人、親しい人に聞いてもらうだけでずいぶん気が楽になる
- ☆規則正しい生活と十分な睡眠を：疲労回復・ストレス解消・事故防止になる
眠れないときは、医療機関に相談しましょう
- ☆笑いのすすめ：笑いにより自律神経バランスが整い、免疫力を正常化させる効果あり
- ☆落ち着ける環境・仕事に関係ない趣味をもつ
- ☆運動や自然に親しむ機会をもつ：心身がリフレッシュされ、ストレス解消に大変有効
- ☆タバコやお酒に頼らない：依存症となり心身の健康を損ねてしまう。楽しむ程度にし
ストレス解消の手段にはしない。

ストレス反応 ストレスが大きくなると、心やからだ、行動面に次のような変化が

- こころ 抑うつ症状、意欲の低下、イライラ、緊張、不安など
- からだ 高血圧、胃・十二指腸潰瘍、糖尿病、首や肩のこり、動悸、息切れ、
下痢、便秘、食欲不振、不眠、肥満など
- 行動 消極的、周囲と交流をさける、身だしなみがだらしなくなる、落ち着きが
ない、作業効率の低下、作業場の事故、アルコール依存、過食、拒食など

精神科・
心療内科
へ相談

●働く人の「こころの耳電話相談」 ☎0120-565-455

月曜日・火曜日 17:00～22:00 / 土曜日・日曜日 10:00～16:00（祝日年末年始は除く）労働者やそのご家族、企業の人事労務担当者の方が対象です。

●自殺を考えるほどつらい方「自殺予防いのちの電話」 ☎0120-783-556 2020/6/20～
毎日 16時から21時まで。コロナ禍で様々な困難や苦悩にあって、おひとりで苦しんでおられる方のための電話です。どうぞ、そのお気持ちをお聴きかせください。



全科休診日のご案内

1日(日)	21日(土)
3日(月) 文化の日	22日(日)
7日(土)	23日(月) 勤労感謝の日
8日(日) 二次救急	二次救急
14日(土)	28日(土)
15日(日)	29日(日)

臨時休診・代診のご案内

【内科】

2日(月) 香月医師	休診
17日(火) 三谷医師	休診
20日(金) 三谷医師	休診

【耳鼻咽喉科】

11日(水) 廣瀬医師	休診
13日(金) 竹本医師	休診

【整形外科】

18日(水) 今城医師	休診
-------------	----

【泌尿器科】

20日(金) 中村医師	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11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	仁志 麻衣子	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		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 中村 公彦
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					
耳鼻咽喉科	②	新井 恵子		新井 恵子 (受付 10:00 まで) 完全予約制		新井 恵子 完全予約制
	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		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	久岡 雅弘	木下 奈津	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。