



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12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>

## 第3コーナーを回った病棟建替え工事

事務長 小林義政

2019年1月に開始した本館病棟建替え工事は、2021年7月の竣工に向けて順調に工事が進んでいます。2021年4月には本館中央棟が完成し、その後に駐車場等の外構工事に着手する計画です。

本館中央棟は3階建ての建物で、1階には事務室と総合受付フロアを拡充して、更に地域医療福祉連携室と売店を設置します。建替え前のように医事課と地域医療福祉連携室が近接することで、より細やかな患者サービスが提供できるものと思います。売店については、現在の病院の西端から正面玄関横に移動し、エレベーターも近くなりますので、外来、入院患者さんには格段に利便性が増すと考えています。しかしながらセブンイレブンの契約が終了しますので、新しい売店には新規事業者が出店予定です。

2階は手術部門になります。現在の手術室は竣工後30年以上が経過して老朽化し、手狭でもあるため新棟に移転して機能充実を図ることにいたしました。

手術室で行う手術数推移を見ますと、2015年度に前年度比216%に伸びて以降、毎年1,600～1,700件の手術を実施しています。今年度もコロナ禍ではありましたが10月末までに950件実施しました。また来年1月からは8年ぶりに耳鼻咽喉科が常勤科となり手術数の増加も見込まれることから、移転にあたっては手術室数を現在の4室から5室に増室することにしました。当地域の急性期医療を担う施設として末永く機能していくように取り組んでいきます。

現在、駐車場が最も不足する工期にあっています。また仮の正面玄関が東側にありますので、特に西館に行かれる患者さんには歩く距離が長くなってご不便、ご苦勞をお掛けしています。これから冬本番を迎えますので、北風が強い寒い日の来院は特にお気を付けてください。職員も目配り・気配りして安全対策に注意を払ってまいります。

残り8ヶ月、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策も継続していますが、今しばらくの間ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



工事中的の本館中央棟と奥の白い建物が5月から稼働した本館東棟

### 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。

# 泌尿器科外来のご紹介

泌尿器科の病気は膀胱、尿道、前立腺などがよく知られていますが、副腎や腎臓、精巣など広い範囲の疾患を扱う科です。腎不全や前立腺肥大症などの継続的治療をはじめ、前立腺癌、膀胱癌などの悪性腫瘍に対する手術や尿路結石、女性臓器脱などの手術も行っています。また、採血で行われるPSAは、前立腺に特異的に見られる腫瘍マーカーで、前立腺がんが疑われるときにまず行われる検査として位置づけられています。健診の際は、PSA検査の追加もお勧めします。

外来、病棟、透析の患者さんの治療に関わる泌尿器科の医師の紹介をします。

## 平儀野医師



日本泌尿器科学会指導医・専門医、日本泌尿器内視鏡学会技術認定医、日本内視鏡外科学会技術認定医、所属学会（日本透析学会、日本腎臓学会、日本臨床腎移植学会、日本泌尿器腫瘍学会、日本腹膜透析医学会、日本女性骨盤底医学会）

「長門市の泌尿器科疾患、腎不全疾患の診療治療にお役立てるように頑張ります」

## 福田医師



日本泌尿器科学会指導医・専門医、日本泌尿器内視鏡学会腹腔鏡技術認定医、日本内視鏡外科学会腹腔鏡技術認定医

「一人ひとりの患者さんのおかれた環境や要望を重視して最適な治療を提供できるように心がけています」

## 堀口医師



日本泌尿器科学会所属

「患者さんと患者さんを支える家族、両者を支える医療者、全員が納得して治療に当たれるように努力していきます」

病院が新しくなり、泌尿器科は2階の南側に移動しました。現在の臨時玄関である、夜間受付から階段、もしくはエレベーターを使い、はるばるお越しになる患者さんには大変な労力をおかけいたしております。しかし、外来が広くなり、患者さんをお待たせすることなく、ゆっくり診察・検査・治療ができるように診察室が3部屋、検査室が2室できました。

診察室



検査室①



排尿機能の検査をする部屋です

検査室②



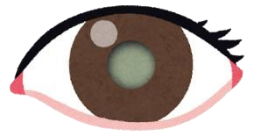
膀胱鏡や前立腺生検をする部屋です

私たちスタッフ一同はできるだけ待ち時間が少なくなるように、また丁寧な医療・看護を行い、少しでも患者さんに満足いただけることを目標にしております。困ったことやわからないことがありましたら、お気軽にお声をおかけください。

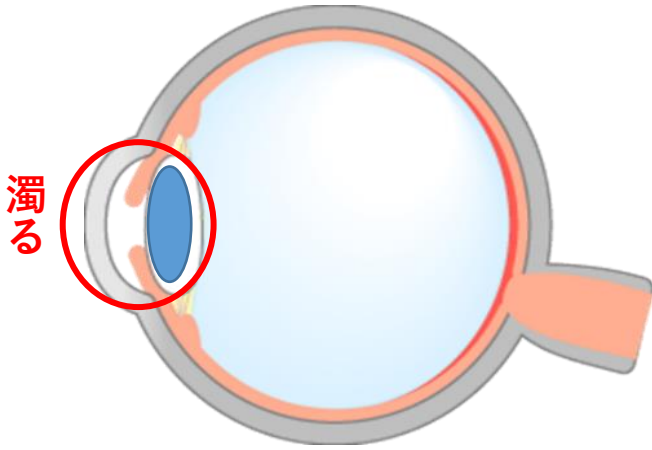
# 白内障について

視能訓練士 高瀬 彰子

白内障は、50歳代で40%以上、80歳代でほぼ100%にみられます。生活に支障をきたす場合手術治療となり、日本で年間約110万件の手術が実施されています。眼科の手術割合を多くを占める白内障について今回お話ししたいと思います。



## 白内障とは？



白内障とは、水晶体が濁り、外界からの光の透過が悪くなって視力が低下する病気のことをいいます。

## 白内障の原因は？

白内障の原因は、加齢によるものが多く、糖尿病やアトピー性皮膚炎など全身疾患に関連するものや薬剤性、外傷性、高度近視に伴うものがあります。

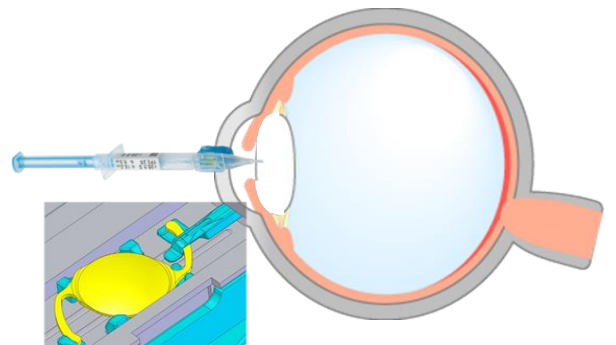
白内障の自覚症状として①視力低下②片目での複視（ものが二重に見えること）③眩しさを感じ

る④近視になる⑤黄色っぽくみえるなどがあります。

## 白内障の手術は？

白内障の手術は水晶体の袋に穴をあけて濁った中身（なかみ）を超音波で砕いて吸い取り、袋の中に凸レンズの機能をもつ眼内レンズを挿入して視力を回復させる手術です。しかしながら眼の奥（網膜）や角膜などに病気があると、手術をしても視力の回復が難しい場合があります。

取り除く



## 白内障手術後の注意点

- 手術当日は、感染症防止のためにも安静にしてください。
- 眼を下にすると、眼圧が上昇するのでうつ伏せで寝ないでください。
- 力仕事や激しい運動は担当医の指示に従ってください。
- 術後眼内炎の対策として、視力低下、充血、眼脂、眼痛の症状が出た際には、すぐに病院を受診してください。

# むらまつ院長の医学ちょっと良い話コラム



職場のホウ（報）レン（連）ソウ（相）は時代遅れ、  
会社はザッ（雑）ソウ（相）で強くなる

ソニックガーデン社長 倉貫 義人氏

実は、私は子供のころからホウレンソウが苦手です。しかし、今回はその話ではありません。

病院では会議がいっぱい行われます。書類には必ず、報告事項、協議事項と書いてあります。私は、この報告事項を長々説明される時間がとても苦手です。1982年 SMBC 証券の山崎社長が、「報告」「連絡」「相談」が社会人の基本だ、としてホウレンソウと命名したそうです。今から40年近く前です。現代に通用するでしょうか？

病院は会社とは違いますので、報告と連絡は必要です。しかし、最も時間を割かなくちゃいけないのは相談です。倉貫氏が面白い言葉を述べておられました。ザッソウのザッは、雑談です。病院には、多くの職種の医療人が専門的に働いています。それをうまくつなぐのが、たわいもない雑談、そして、相談です。ホウレンを省くという事は、ある程度の自由さが必要ですので、相手を100%近く信頼しておかねばなりません。いかがでしょうか？ザッソウで行くのは勇気が要りますね。

## 感染リスクが高まる「5つの場面」

感染管理認定看護師 松田純一

新型コロナウイルス感染症対策分科会より、感染リスクが高まる「5つの場面」の提言がありました。これから忘年会や新年会、成人式シーズンとなります。この5つの感染リスクが高まる場面がみなさまの生活に潜んでいないか、家庭に新型コロナウイルスを持ち帰らないために、ぜひご確認ください。

### 【場面1】飲酒を伴う懇親会等

- ・飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- ・特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- ・また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。

### 【場面2】大人数や長時間におよぶ飲食

- ・長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- ・大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



### 【場面3】マスクなしでの会話

- ・マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- ・マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- ・車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。

### 【場面4】狭い空間での共同生活

- ・狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- ・寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。

### 【場面5】居場所の切り替わり

- ・仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- ・休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



# いきいきとした健幸な生活を送るために



リハビリテーション科長 木下大介

今年に入って、コロナウイルスの影響が身の回りでも感じられることがたびたびあります。

『フレイル』という言葉が最近ニュースなどで耳にしたことはないでしょうか？『フレイル』とは高齢期に心身の回復力が低下することでストレスに対して脆くなり、不健康を引き起こしやすい状態です。近い将来日常生活の障害や要介護を招く危険を増大させる要因となります。



皆さんは、感染症予防対策として3密を避けるように過ごされていると思いますが、外出を控え、社会参加する機会が減ることで、心身の活動量は減り、『フレイル』の状況が悪化することが心配されています。



今年は転倒して骨折している人が多い印象を受けます。骨折した人に話を聞くと、「コロナにかかっちゃいけないから、散歩する回数とか距離が減ってしまった。コロナが流行る前は結構気をつけて運動していたけど、やっぱり足腰が弱くなってしまったかな」等とされていました。

コロナウイルスの感染予防対策をしっかりしたうえで、『フレイル』を予防するために、運動機能、認知機能、口腔機能、栄養状態に気をつけた生活を送ることが必要です。山口県では令和2年度にリハビリテーション専門職等が協力し「介護予防手帳」作成を作成しています。バランス良く介護予防をする手段が掲載されていますので、是非参考にされて、健幸づくりに挑戦されてはいかがでしょうか？（下記は一部です）



※インターネットで山口元気アップ手帳と検索すれば、冊子がダウンロードできます。

**元気アップ 運動機能**

体操を続けて理想の自分になろう！  
ありたい・なりたい自分を想像する

- 運動を継続的に行うためには、目標を持ち、自分がこうでありたい、こうなりたいという気持ちがとても重要です。
- まずは1年後、3年後の自分がどうありたいかを想像し、それに向かって具体的な目標を立てて一緒に実施する方々と共有しましょう。

**元気アップ 認知機能**

- 1 認知症について**  
認知症は様々な原因で脳の働きが悪くなったため、様々な障害が起こり生活する上で支障が出ていることを指します。
- 2 認知症の予防**  
運動と考える力の両方を鍛えることが効果的です。生活の中に上手に取り入れ脳を活性化させましょう。また、楽しみながら他の方と交流もできると、一人で行うよりたくさん脳の機能を使うことになり、より活性化できます。色々なことに挑戦してみましょう。
- 3 認知症予防プログラム**  
認知症になる前段階として低下する脳の機能、①「エピソード記憶」②「計画力」③「注意分割機能」に刺激を与え、認知症の予防に努め

**元気アップ 口腔機能**

高齢になると口の機能が低下しやすくなります

口の中が不衛生になると、誤嚥性肺炎を起こすことがあります。口の働きを高めることで健康寿命を延ばしましょう！

- 咬む力が強くなると → 食事が増え、栄養状態が良くなる 顔の表情が豊かになる
- 飲み込む力が強くなると → 食事や会話がスムーズになる わせにくくなる
- だえきの量が増えると → 細菌が増えることを抑え、むし歯を防ぐ・入れ歯が安定する

**元気アップ 栄養状態**

介護予防は食事から！ しっかり食べていきいき生活 1食に3つのお皿を揃えましょう！

1つ目のお皿 野菜 2つ目のお皿 肉・魚・豆 3つ目のお皿 主食

果物 1日1回は果物を食べましょう。果物は特にビタミンが豊富で栄養価の代謝・吸収を助けます。

野菜・海藻 ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富です。調理することで体の調子が良くなります。

飲み物・乳製品 積極的に水分補給をしましょう。牛乳や乳製品はカルシウムを多く含む食品を丈夫に保ちます。

主食 ごはん・パン・めん・もち 消化物を多く食べ、体を動かすエネルギーの元となります。食卓でよく噛んで欠かさないようにしましょう。毎食必ず食べましょう。

肉・魚・卵・豆腐 たんぱく質を多く食べ、骨や筋肉の元になります。鶏肉の骨はカルシウムを多く含む食品を丈夫に保ちます。

朝食を上手に取り入れましょう！ やせたなあ... 食欲がない... 朝食を上手に取り入れましょう。朝食は一日の活動のエネルギー源です。朝食を食べることで、体の調子が良くなります。

# 今が旬 おすすめ料理 『はくさい 白菜』

栄養科長 中嶋 乃理子



白菜が最も美味しい季節は霜が降りる頃の晩秋から冬にかけて、丁度鍋が美味しくなる季節の 11月頃から2月頃になります。その頃、白菜はギュッと結球し、甘みを蓄えた、より美味しい物になります。白菜は英語で「チャイニーズ・キャベツ」とも言われるように中国原産で、東洋を代表する野菜のひとつです。日本では、日清・日露戦争で出兵した兵士が、種を持ち帰ったことで本格的に栽培されるようになりました。

白菜の大部分は水分ですが、食物繊維が多く低カロリーです。比較的多く含まれているのが、カリウムとビタミンC。カリウムは体内の余分な塩分を排出するので、高血圧の予防や、老廃物の排出を促進する働きがあります。ビタミンCは、免疫力を向上させるので風邪の予防にも効果的です。選ぶ時は、巻きがしっかりしていて、ずっしりと重みがあるもの、外側の葉がいきいきとして、色が濃いものを選びましょう。カットされたものは、切り口がみずみずしく、断面が盛り上がっていないものの方が新鮮です。保存は、丸のまま新聞紙に包み、冷暗所に立てた状態で2~3週間持ちますが、カットしたものはラップに包んで野菜室で保存しなるべく早く使いましょう。たまに、白菜の表面に黒い斑点が出るがありますが、この現象は「ゴマ症」と呼ばれるものです。栽培時のストレスでポリフェノール類の色素が合成されて黒い点として現れるものなので、食べても害はありません。ゴマ症は水分の多い、ずっしりと重い白菜ほど多く発生するようです。

白菜は収穫された後、カットされても外側の葉から中心部に栄養を送る性質があります。そのため、芯が残っていると、外側の葉がせせせと栄養を芯に送ります。これを防ぐために、芯から使いはじめましょう。外側の葉にも栄養が溜まり、旨味も残ります。また、新鮮な芯の部分は旨味のもとになるグルタミン酸が外側の葉の14倍も含まれるので、新鮮なうちに先に食べましょう。

美味しい白菜をたっぷり食べて、冬を乗り切りましょう。今回は、牛乳とチーズがとろとろの白菜によく合う、温まる1品です。お試しください。



## 【材料】(2人分)

・白菜	1.5枚
・ショルダーベーコン	30g
・しめじ	1/2パック
・にんじん	1/3本
・バター	小さじ1
・薄力粉	大さじ1強
・牛乳	280ml
① 味噌	小さじ1
★  mirin	小さじ1
・塩	0.4g
・粗びきこしょう	少々
・ピザ用チーズ	20g

## 【作り方】

- ① 白菜は芯の部分は長さ5cm、幅1cmの縦切りに、人参は斜め薄切り、ベーコンは5cm幅に、しめじは石づきを取りほぐしておきます。
- ② 鍋にバターを入れ弱火にかけ、ベーコンを加え炒め、火が通ってきたら、白菜の葉の部分以外の野菜を加え中火で炒めます。
- ③ ②がしんなりしたら、火を止めて薄力粉を加え良く混ぜて、牛乳と葉の部分を加え、弱火で沸騰させないように煮込みます。
- ④ ③に火が通ったら、★を加え塩、粗びきこしょうで味を整えピザ用チーズを加えたら完成です。



### 全科休診日のご案内

5日(土)	26日(土)
6日(日)	27日(日)
12日(土)	30日(水) 二次救急
13日(日) 二次救急	31日(木)
19日(土)	1月1日(金)
20日(日)	2日(土) 二次救急
	3日(日)

※12/30(水)～1/3(日)は年末年始休になります。

### 臨時休診・代診のご案内

#### 【耳鼻咽喉科】

9日(水) 廣瀬医師 予約のみ

#### 【泌尿器科】

25日(水) 松山医師 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12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
	<b>完 全 予 約 制</b>					
耳鼻咽喉科	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
	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。