



ほほえみ



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3年7月

〒759-4194 長門市東深川85番地 TEL0837-22-2220 FAX0837-22-6542 ホームページアドレス <https://www.nagato-hp.jp>

熱中症について

今年は、梅雨入りがはやく気温や湿度の高い日が多いことが予測されます。また、新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、マスクの着用は欠かせません。感染防止のためのマスク着用等で熱中症になるリスクが高まる恐れがあり、例年以上に注意が必要です。



1. マスクの着用について

マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数さらに体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。高温や多湿などの環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなる恐れがあるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。マスク着用時は、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。

また、周囲の人との距離を十分とれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。

2. エアコンの使用について

熱中症予防にはエアコンの活用が有効です。一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気によって室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

3. 暑さを避ける

外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。また、日傘や帽子をかぶるなど直射日光にあたらないような工夫も必要です。

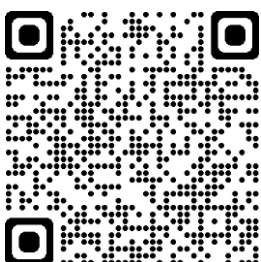
少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所へ移動しましょう。また、屋外でも日陰や風通しの良い場所へ移動しましょう。

4. 水分補給について

のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。目安として1日あたり1200ml（1.2L）飲みましょう。また、大量に汗をかいたときは、塩分（塩飴や梅干しなど）も忘れずにとるよう心がけましょう。



今年は特に、正しいマスクの着用方法を守りながら、熱中症予防にも気を付けましょう。



熱中症予防 リーフレット

（環境省 厚生労働省 熱中症予防参考）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

長門総合病院

救急看護認定看護師 中谷ますみ

新型コロナウイルス感染症 濃厚接触者について

○濃厚接触者とはどのような人でしょうか。濃厚接触者となった場合は、
どんなことに注意すればよいでしょう。

濃厚接触者は、新型コロナウイルスに感染していることが確認された方と近距離で接触、或いは長時間接触し、感染の可能性が相対的に高くなっている方を指します。濃厚接触かどうかを判断する上で重要な要素は上述のとおり、1. 距離の近さと 2. 時間の長さです。必要な感染予防策をせずに手で触れること、または対面で互いに手を伸ばしたら届く距離（1 m程度以内）で15分以上接触があった場合に濃厚接触者と考えられます。新型コロナウイルス感染者から、ウイルスがうつる可能性がある期間（発症2日前から入院等をした日まで）に接触のあった方々について、関係性、接触の程度などについて、保健所が調査（積極的疫学調査）を行い、個別に濃厚接触者に該当するかどうか判断します。なお、15分間、感染者と至近距離にいたとしても、マスクの有無、会話や歌唱など発声を伴う行動や対面での接触の有無など、「3密」の状況などにより、感染の可能性は大きく異なります。そのため、最終的に濃厚接触者にあたるかどうかは、このような具体的な状況をお伺いして判断します。

濃厚接触者と判断された場合は、**保健所の指示に従ってください**。濃厚接触者は、感染している可能性があることから、**感染した方と接触した後14日間は**、健康状態に注意を払い（健康観察）、**不要不急の外出は控えてください**。

なお、**検査結果が陰性となった場合であっても**、**感染した方と接触した後14日間は不要不急の外出を控えるなど保健所の指示に従ってください**。

詳しくは、濃厚接触者と判断された際に、保健所から伝えられる内容を確認してください。

参考：厚生労働省

新型コロナウイルスに関するQ&A（一般の方向け）改編

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_ga_00001.htm

1

感染管理認定看護師 松田純一

65歳未満の方の新型コロナワクチン接種の予約について

(かかりつけの方のみ)

当院では、65歳以上の当院かかりつけの方を対象とした新型コロナワクチン接種予約を受付中ですが、7月5日からは65歳未満の当院かかりつけの方についても予約もお受けいたします。

対象者：16歳以上で当院かかりつけの患者 かつ 1回目・2回目の接種が可能な方
※医師の判断によっては接種できない場合があります。

予約開始：7月5日（月曜日）から

接種開始：7月27日（火）※毎週火・水・木曜日に接種

予約方法：**長門市在住の方…病院では受付できません！！**

長門市ワクチン接種 Web 予約サイト (<https://jump.mrso.jp/352110/>)

長門市コロナワクチン予約コールセンター Tel：0837-27-0156（平日のみ）

長門市以外の方…当院のホームページ内専用フォームでの応募



長門市ワクチン

長門総合病院



(www.nagato-hp.jp)

※接種日は予約後にこちらからご連絡いたします。

電話：（0837）22-2518

時間：14時～17時（平日のみ）

※電話は混み合うことが予想されます。ホームページでのご予約をお勧めします

ワクチンを受ける事前準備

「説明書」をよく読み、予診票は空欄がないように記入しましょう。

【持参するもの】予診票・クーポン券（接種券）・健康保険証、長門総合病院の診察券、おくすり手帳
※クーポン券（接種券）は剥がさずお持ちください。



ワクチンを受ける当日、家を出る前に確認しましょう

- ・ご自宅で体温測定をしたときに明らかな発熱がある、又は体調が悪い場合は事前にご連絡下さい
- ・予防接種の注射は肩にします。肩を出しやすい服装でお越しください

ワクチン接種の会場

- ・場所：長門総合病院の1階専用入口（夜間入口）
※13時からご入場いただけます
- ・時間：（1回目）13：45～15：00 （2回目）14：30～15：00
※時間内に必ずご来院ください



当院では通常の診療体制を維持しながら、安全に予防接種ができるように努めています。皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

募集中!

職員募集のお知らせ

☆長門総合病院では以下の職種で職員を募集しております。
詳細は病院のホームページをご覧ください。

看護師

採用予定日 令和4年4月1日 ※免許既得者は相談に応じます
募集人員 看護師 10名程度、助産師 若干名
応募資格 看護師、助産師の資格をお持ちの方、又は取得予定の方
応募書類締切 <1回目> 令和3年7月9日(金)必着
<2回目> 令和3年10月1日(金)必着



薬剤師

採用予定日 令和4年4月1日 ※免許既得者は相談に応じます
募集人員 若干名
応募資格 薬剤師の資格をお持ちの方、又は取得予定の方
応募種類締切 令和3年8月20日(金)必着



看護補助者・給食員

随時募集中です。
募集に関するお問い合わせは当院総務課担当者宛にお問い合わせください。

☎電話：0837-22-2220 総務課担当：金子

《テレビカードの精算機の撤去について》

当院では昨年12月のシステム変更により、入院患者様の利用されるテレビカードを廃止しております。テレビカードの残高がある方は院内のカード精算機を利用していただいておりますが、廃止後半年が経過しましたのでカード精算機を7月2日に撤去致します。

現在お手元にあるテレビカードの精算を希望される場合は別の方法をご案内しますので長門総合病院総務課までお問合せ下さい。

むらまつ院長の医学ちょっと良い話コラム

A rolling stone gathers no moss (転がる石には苔が生えぬ)



イギリスのことわざ

流水濁らず、忙人老いず



日本のことわざ

私は院長になってから「座右の銘は何ですか？」と度々尋ねられました。いつもこの言葉を答えていました。その理由は、私はイギリスのロックバンド Rolling stones が大好きだからです。代表作は「サティスファクション」「タイム・イズ・オン・マイ・サイド」「ジャンピン・ジャック・フラッシュ」「ブラウン・シュガー」「悲しみのアンジー」など。60歳前後の方は良くご存じと思います。彼らのバンド名はこのことわざから由来しています。

長門総合病院はおかげさまで今年5月に病院新築が済み、素晴らしい建物に生まれ変わりました。でも喜んでばかりはられません。建物はいずれ古くなり苔も生えます。しかし、そこで働く医療人が常に走り、流れていけば、老いず、いつまでも濁らず、新鮮でいられるはず。 「人間休むな」と押し付けてはいけませんが、少なくとも我々医療人は患者さんのためにがんばり続けるべきと思っています。でも、たまには休憩して、立ち止まることも必要ですよ。



6月21日より、当院で初めての助産師学生の実習が始まりました

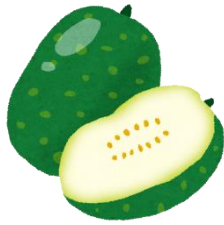
山口県立大学 別科助産専攻より2名の学生が約4か月間の臨地実習で妊婦指導、出産の介助、育児支援など妊娠期から産後にかけての母子へ援助を行い、助産及び女性の生涯にわたる健康保持を支援できる実践能力の基礎を身につけることを目的としています。

当院は助産実践能力に優れた「アドバンス助産師」が7名在籍しています。長期に及ぶ実習になるため、早くから実習生を迎えるための準備を行ってきました。次世代を担う学生さんたちの成長を願って実習指導にも力が入っています。

お産はいつ始まるかわかりません。学生さんは時に夜間でも実習に駆け付けお産の介助に関わりま

す。
学生さんたちにとって実りある実習になり、助産師としての基礎をより多く学んでもらえるよう、スタッフ一同、力を合わせて人材育成に努力していきたいと思ひます。





今が旬 おすすめ料理

『冬瓜』

栄養科長 中嶋 乃理子

冬瓜は6月頃～9月の夏期に収穫される夏野菜です。熟すと皮が固くなり丸いままであれば、冷暗所で長期（冬まで）保存できることから、冬瓜といわれています。ただ、冬瓜の良さは薄味でさっぱりした食感ですので、夏に味わいたい食材ですね。

原産地は、インドといわれており、日本には平安時代の書物『本草和名』で記載があるほど古くから親しまれてきた野菜です。冬瓜には球形・楕円形・円筒形などさまざまな種類がありますが、主流は楕円形の見た目と緑色の色味が特徴の「琉球冬瓜」です。果肉はみずみずしくて柔らかく、味わいは淡泊となっています。

冬瓜全体の95%が水分で、100gで16kcalと低エネルギー。発汗により失いやすいビタミンCが多く、肌の健康維持や風邪などに対する抵抗力を高める働きがあります。また余分なナトリウムを排出して血圧を正常に保つ働きをするカリウムを多く含んでおり、腎臓で老廃物の排出を促す作用もあるので、むくみの解消や高血圧の予防にもなります。さらに注目栄養素はサポニンです。サポニンは、腸で吸収されたブドウ糖と脂肪酸が合わさるのを防ぎ、余分な脂肪の蓄積を抑制する働きがあるので、肥満予防も期待されています。ビタミンCやカリウムは水溶性の栄養素ですので、煮る、茹でるといった調理で水に溶け出てしまいます。効率よく摂るには生の冬瓜を食すか、煮汁ごと食す煮物や汁物がおすすめです。調理の際は、ワタはスプーンでくり抜くと取り除きやすく、皮は薄くむくと煮崩れしにくく、翡翠色に仕上がります。

今回は、コクのあるゴマダレが生の冬瓜とよく合う和え物をご紹介します。火を使わず簡単に作れます。夏バテ防止にお試しください。

『冬瓜の鶏ゴマ和え』



【材料 2人分】

- ・ 冬瓜…1/16 個
- ・ 塩…少々
- ・ 玉ねぎ…1/4 個
- ・ エノキ茸…1/2～1 袋
- ・ 鶏ひき肉…80g
- ・ ネギ(刻み)…大さじ 1

<下味>

- ・ 酒…大さじ 1
- ・ 砂糖…小さじ 1
- ・ 塩…少々

<ゴマダレ>

- ・ すり白ゴマ…大さじ 3
- ・ 砂糖…大さじ 1
- ・ 酢…大さじ 1
- ・ 醤油…大さじ 1
- ・ 塩こしょう…少々

【作り方】

- ① 冬瓜は皮をむいて種とワタを取り、食べやすい大きさの薄切りにして塩をもみ込み、少しおいておく。水気が出てきたら水気を絞る。
- ② 玉ねぎは縦薄切りにして水に放ち、軽く洗い水気を絞る。
- ③ エノキ茸は石づきを切り落とし、長さ3～4等分に切ってラップで包む。電子レンジで30～40秒しんなりするまで加熱する。
- ④ ボウルで<ゴマダレ>の材料を混ぜ合わせる。
- ⑤ 耐熱ボウルに鶏ひき肉、<下味>の材料を軽く混ぜ合わせ、ラップをかけて電子レンジで1～2分加熱する。さらによく混ぜてラップをしないで1分加熱し、<ゴマダレ>のボウルに加え混ぜ合わせる。
- ⑥ <ゴマダレ>のボウルに冬瓜、玉ねぎ、エノキ茸を混ぜ合わせ、器に盛って刻みネギ散らす。

※電子レンジは600wを使用



全科休診日のご案内

3日(土) 22日(木) 海の日
4日(日) 23日(金) スポーツの日
10日(土) 二次救急
11日(日) 二次救急 24日(土)
17日(土) 25日(日)
18日(日) 31日(土)

臨時休診・代診のご案内

【整形外科】

15日(木) 村松医師 診察9:30まで

【脳神経外科】

16日(金) 土師医師 休診

【耳鼻咽喉科】

30日(金) 岡崎医師 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 (<https://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。令和2年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、ヒブ、
日本脳炎、四種混合、麻疹・風疹、肺炎球菌、
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3年7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	藤本 祐子	瀬川 誠	川本 大樹		藤本 祐子
脳神経内科		秋富 信人 <small>(第1,3,5週、 予約のみ)</small>			佐藤 亮太	
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	水谷 誠	水谷 誠	水谷 誠	水谷 誠	水谷 誠
外科	①		重田 匡利	重田 匡利	久我 貴之	矢野 由香
	②	河内 隆将	矢野 由香	河内 隆将	河内 隆将	
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	小林 将人		小林 将人	小林 将人	小林 将人
リウマチ科				谷 泰宏 <small>(要予約)</small>		
脳神経外科				貞廣 浩和 <small>診察 10:30~</small>		土師 康平 <small>診察: 11:00~</small>
皮膚科	午前	安野 秀一郎		原田 和恵	下村 尚子	橋本 紗和子
	午後		浅野 伸幸 <small>受付:12:00~14:00 診察 13:00~</small>			
泌尿器科		松本 祐一	平儀野 剛	平儀野 剛	福田 昌史	松山 豪泰 小林 圭太
産科		中島 博予	中島 健吾	服部 守志	中島 博予	中島 健吾
婦人科		中島 健吾	爲久 哲郎	中島 博予	田中 結美子 <small>(7/1まで) 7/8から中島 健吾</small>	服部 守志
眼科	①	手術日	新井 栄華	新井 栄華 <small>(受付 10:00まで)</small>	大学医師	新井 栄華
	②		新井 恵子 <small>完全予約制</small>	新井 恵子 <small>(受付 10:00まで) 完全予約制</small>		新井 恵子 <small>完全予約制</small>
耳鼻咽喉科	午前	岡崎 吉紘	眞崎 達也	岡崎 吉紘	岡崎 吉紘	眞崎 達也 <small>(第1, 3, 5週)</small> 池田 卓生 <small>(第2, 4週) ※完全予約制</small>
	午後	岡崎 吉紘 <small>※完全予約制</small>		廣瀬 敬信 <small>受付:12:30~13:00 診察 13:00~ ※完全予約制</small>		竹本 洋介 <small>受付:13:30~14:00 診察 14:00~</small>
放射線科				須田 博喜 <small>(紹介のみ)</small>		
放射線治療外来		田中 秀和 <small>(予約制)</small>			日山 篤人 <small>(予約制)</small>	
緩和ケア内科				小野 信周 <small>(院内紹介) 14:00~16:00</small>		
胃内視鏡		三谷 伸之	藤本 祐子	山口 裕樹	三谷 伸之	山口 裕樹
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	藤本 祐子	佐伯 一成	超音波検査士

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 (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。