



# ほほえみ

224

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8月

〒759-4194 長門市東深川85番地 TEL0837-22-2220 FAX0837-22-6542 ホムパ・ザ・アドレス <https://www.nagato-hp.jp>

## 《 竣工式 》

令和3年7月15日に当院大会議室において、増改築工事の竣工式を執り行いました。

平成31年1月11日から令和3年7月15日までの2年半にわたる工事が終了しました。

旧本館病棟は昭和47年に竣工され、平成26年に実施した耐震診断では耐震基準を満たしていませんでした。手術室、放射線治療室も昭和59年に竣工、老朽化のうえ挟隘化しているため、それを含めた建て替えが不可欠と判断されました。

救急告示病院・地域がん診療病院・災害拠点病院等の各種指定を受けている医療圏唯一の公的医療機関として、地域医療構想における将来の医療提供体制に向けて中心的な役割を果たすために、下記の基本構想に基づいて建て替え工事に着手しました。

- ・ 外来、救急室、手術室、検査棟の充実による急性期機能の強化
- ・ 地域包括ケア病棟の整備による回復期機能の充実
- ・ 医局、管理部門の整備
- ・ 地域医療連携機能の整備・充実
- ・ 放射線治療の充実、機器更新によるがん診療施設整備

工事期間中は利用される皆様にはなにかとご不便をおかけしましたが、無事に竣工式を迎えることが出来ました。今後、長門総合病院は地域との医療連携・協力を深め、皆様から「信頼される病院」を目指して職員一同頑張りますので、これからもご支援をよろしくお願い致します。





# 整形外科外来紹介



当院整形外科外来は、医師3人、非常勤医1人、看護師3人、事務4人、医師補助3人の計14人で日々患者様の対応をさせて頂いています。1日の平均患者数は少ない日で100人前後、多い日だと150人を超える事もあります。予約の患者様を始め、特に予約外で来られた患者様は待ち時間も長くご迷惑をおかけしていることと思います。そこで当科では、待ち時間を軽減しスムーズな診察を行える様、事前予約して頂くことを推奨しております。ホームページからの予約も可能ですし、電話で予約も出来ます。是非ご利用下さい。

私達は、患者様に寄り添った医療提供を行い、患者様が一日でも早く笑顔になれるよう治療に向けてのサポートを行っています。困ったことや不安なことなどあれば明るいスタッフばかりですので気軽にご相談下さい。

## 整形外科医師



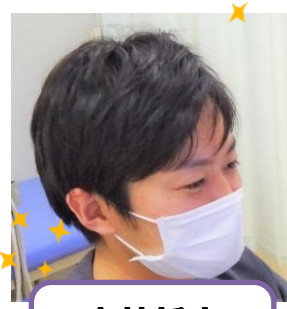
村松慶一  
院長



今城靖明  
医師



谷泰宏  
医師



小林将人  
医師



平均年齢は少し高めですが、話やすく優しいスタッフばかり  
マスクの下は常に笑顔です♡

# 食中毒に注意しましょう！

食中毒に注意が必要な季節になりました。食中毒は1年中発生していますが、梅雨から夏にかけて、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になるため、食中毒が発生しやすくなります。食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあります。

私たちの手や食べ物などには、いろいろな種類の細菌やウイルスが存在しています。牛や豚などは、と畜場で解体処理する過程で腸内にある腸管出血性大腸菌やサルモネラのような病原性の細菌が、肉や内臓に付着していたり、E型肝炎ウイルスなどのウイルスや寄生虫に感染している場合もあります。このため、新鮮なものかどうかに関わらず、重篤な食中毒が発生する危険性があります。このような細菌やウイルス、寄生虫は加熱することで死滅しますので、肉やレバーなどの内臓は、よく加熱して食べましょう。特に、お子さんやお年寄りなど抵抗力の弱い方はさらに注意が必要です。

## 【食中毒予防の3原則】

### つけない



正しい手洗いの習慣を身につける

### 増やさない



菌を増やさないために、  
低温で保存する

### やっつける



加熱して食べる。特に肉料理は  
中心部を75℃で1分以上加熱  
する

参考：厚生労働省・政府広報オンライン  
感染管理認定看護師 松田純一

## 12歳以上の小中学生に対する新型コロナワクチン接種について（長門市）

長門市の個別接種実施医療機関として下記の通り受付を行います。ご希望の方は[長門市のWeb](#)

[サイト](#)もしくはコールセンターより予約をしてください。【8月4日（水）8：30～】

（対象者）長門市内に住民票のある12歳以上の小中学生（要予約）

（接種日時）1回目：8/21（土）午前、2回目：9/11（土）午後

1回目：8/28（土）午前、2回目：9/18（土）午前

1回目：9/11（土）午前、2回目：10/2（土）午前

# 痛風だけじゃない！「尿酸値が高め」

増えている

成人男性の5人に1人はかかっているとされる高尿酸血症。尿酸が結晶化して足指などの関節にたまり、激痛が発作的に起こる痛風を引き起こします。下のグラフのように近年痛風患者の数は増加し、高尿酸血症の方はこの10倍と推定されています。怖いのは痛風だけではありません。それ以上に心配なのは、高血圧や高血糖、メタボリックシンドロームを合併している人が多く、放置していると尿路結石、腎障害、動脈硬化をすすめ脳梗塞や心筋梗塞等の大病のリスクも高くなることが分かっています。健康診断や人間ドックで「尿酸値が高め」と指摘されたら、早めに予防策を打つことがとても大切です。



グラフ出典：東京新聞

「尿酸値が高め」の方は、まず生活習慣の改善です。

## ■ 適正体重を維持する

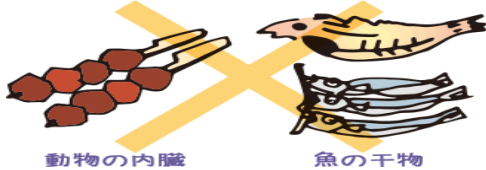
一番大切です。体重が若い頃より10キロ以上増えている方は、まずは減量です。食事量を減らし、夕食が遅い日は、量を極力減らす。



## ■ プリン体の多い食物を控えめに、アルカリ性食品を多く食べる

プリン体含有量の多い食品

尿をアルカリ性に近づける食品



## ■ アルコール過剰摂取をやめる

ビールが一番プリン体を多く含みますが、



ビール以外のアルコールも尿酸値を上げます。アルコール全般、過剰摂取は禁物です。

## ■ 水分を十分に摂る

尿酸の排泄を促すために必要です。



日本人の多くは、尿酸の排泄機能が低いため、尿量を多くして尿酸を排泄するようにします。

## ■ 適度な強度の運動をする



減量のために適度な強度の運動が必須です。激しい運動は逆に尿酸値が上がります。

# むらまつ院長の医学ちょっと良い話コラム

未知なる分野に、挑戦しようとする熱意は、何ものにも変えがたい、尊いものであって、その情熱は終生忘れないで欲しい。

「良い歳して夢みたいなこと言うな」って銀行に笑われて、だがな、良い歳したおっさんが夢見て何が悪い、町工場が夢見て何が悪いんだ！

下町ロケット 佃製作所社長 佃航平

私はよく「今頃！」と言われます。今、TBS ドラマの下町ロケットを見えています。実に勉強になるストーリーです。皆さんご存じでしょうか？

下町の佃製作所は中小企業でありながら大企業以上の技術力を有し、ロケットの主要部分である水素バルブを自ら開発します。そこには、失敗と挫折を繰り返してきた社長佃航平の未知なる分野に挑戦する熱い情熱と夢が見え隠れします。

医療には未知の分野ばかりです。自分の知識と経験の中だけで患者さんを診れば、それ以上の進歩はありません。自分の能力を伸ばすためには、先輩の助言をもらったり、医学会で発表したり、学術論文を読んだり書いたりすることが必要です。長門総合病院も今は中小企業です。病院を支える我々医療人が、佃が言う情熱をいつまでも持ち続ければ、将来総合医療センターに成長できると思っています。それにしても、時々阿部寛の言葉がわかりにくいと思うのは、私だけでしょうか？

祝

## 令和3年度山口県健康福祉功労者（優良看護職員）知事表彰

**当院の山本孝子助産師さんが表彰されました。**

山口県健康福祉功労者表彰は、多年にわたり看護業務に従事し、県民の保健福祉の向上に顕著な功績があり、他の模範となる者に送られる賞です。山本助産師は、今も現役で約35年間、長門市で生まれた1000人以上の赤ちゃんを取り上げられています。安全で安心なお産、後輩助産師の教育など、これからもご活躍を期待しています。





## 『とうもろこし (スイートコーン)』

栄養科長 中嶋 乃理子

マヤ、アステカ文明はトウモロコシを主食として発達したといわれ、米や麦と並び古来より重要な穀物として栽培されてきました。日本では明治時代、北海道開拓を機に本格的な栽培が始まり、野菜として栽培されているのは、トウモロコシの中でも甘味種の「スイートコーン」です。スイートコーンは6月～9月中旬、夏から初秋にかけて収穫されます。生のものは、収穫された時点からどんどん糖分がでんぷん質に変化し甘みが薄れてしまうのであまり日持ちせず、収穫の時期がそのまま食べ頃の旬となります。

スイートコーンは炭水化物を多く含む高エネルギー食材と言えます。また、コーン油を作るトウモロコシと同じ仲間で、リノール酸やオレイン酸を含んでいます。それらは善玉を増やし悪玉コレステロールを減らす働きがあり動脈硬化の予防、改善に効果があるとされています。胚芽の部分（粒のつけ根の白っぽい部分）にはビタミンB1やB2も多く含んでおり、エネルギーの代謝に大きく関わる栄養素なので、暑い夏を乗り切るエネルギーの補給に繋がります。

トウモロコシを選ぶ時は、皮つきの場合は、皮の緑色が濃いものがよいでしょう。収穫から時間が経過するとともに皮の色も薄くなっていきます。先端からひげが見えている場合は、ひげの色が褐色あるいは黒褐色の完熟しているものを選ぶようにしましょう。ひげの先まで緑色が残っているものは、まだ未熟なものです。また、乾燥していないしっとりとしたひげのあるトウモロコシがジューシーです。ひげはそれぞれ粒とつながっているため、ひげが多いものほど粒が多いといえます。ひげがふさふさとしているかどうかもチェックしましょう。

トウモロコシは鮮度落ちが激しい野菜です。スーパーなどで購入したら、とにかく早めに調理します。皮は加熱する直前にむくことで、少しでも鮮度の低下を防ぐことができます。すぐに食べない場合は、茹でたり蒸したりするなど火を通してから冷凍保存しておくことがおすすめです。茹でる時にはひげを取らずに茹でた方が色もよく、甘味が増しておいしくなります。

今回は、芯もひげも一緒に炊き込むことで旨味が出て、甘さ・香りの良い「とうもろこしご飯」を紹介します。



### 『豆苗入りとうもろこしご飯』

#### 【材料 2人分】

- ・ とうもろこし …… 1本
- ・ 米 …… 2合
- ・ 豆苗 …… 1パック
- ・ バター …… 8g

#### 《調味料》

- ・ 酒 …… 大さじ1
- ・ しょうゆ …… 大さじ1
- ・ コンソメスープ素 …… 小さじ1
- ・ 塩 …… 小さじ1

#### 【作り方】

- ① 豆苗は根元を落として洗い、3等分に切る。
- ② とうもろこしは皮をむき、実をそぐ。（ひげ根は2cm幅に切り、芯は4等分に切る。）
- ③ 炊飯器に米を入れ、水を2合の目盛りまで入れる。  
《調味料》を加えとうもろこしの実とひげ根と芯を入れて、通常通りに炊く。
- ④ 米が炊けたら、とうもろこしの芯を取り除き、バターと豆苗を加えて混ぜ合わせる。



## 全科休診日のご案内

1日(日) 15日(日)  
7日(土) 21日(土)  
8日(日) 山の日 22日(日) 二次救急  
9日(月) 振替休日 28日(土)  
二次救急 29日(日)  
14日(土)

## 臨時休診・代診のご案内

### 【整形外科】

2日(月)～6日(金) 谷医師 不在  
23日(月) 村松医師 休診

### 【外科】

11日(水)～13日(金) 矢野医師 不在  
20日(金) 河内医師 不在  
24日(火) 久我医師 不在  
26日(木)～30日(月) 重田医師 不在

### 【内科】

17日(火)、19日(木) 山口医師 休診

### 【脳神経内科】

5日(木) 佐藤医師 休診

### 【眼科】

16日(月) 新井栄華医師、恵子医師 休診  
23日(月) 新井栄華医師、恵子医師 休診

### 【小児科】

11日(水) 青木医師 休診  
25日(水) 水谷医師 休診

### 【耳鼻咽喉科】

2日(月) 岡崎医師 午後休診

※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	藤本 祐子	瀬川 誠	永尾 未怜		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	中島 健吾	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	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>受付 13:00~15:00 診察 13:30~</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>(院内紹介制) 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。