



ほほえみ

225

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 ホームページアドレス <https://www.nagato-hp.jp>

災害現場で活動するDMAT（災害派遣医療チーム）についてご存じですか？

災害と聞いて皆さんはどんな災害を想像されますか？熊本の地震や最近では伊豆の土砂災害が大きなニュースとなり、記憶にあるかと思われます。このような時に、災害派遣医療チームとして出動するのが我々DMATです。DMAT（Disaster Medical Assistance Team）は、大規模事故災害、広域地震災害などの際に、災害現場・被災地域内で迅速に救命治療を行えるための専門的な訓練を受けた、機動性を有する災害派遣医療チームです。当院のDMATは医師1人、看護師2人、業務調整員2人で構成され、4日間の研修を共に受けた仲間です。当院は災害拠点病院であり、第一線の地域の医療機関を支援するものであるため、地域の医療機関と協力できるように院内の体制を整えていきます。

DMAT発足のきっかけとなったのは、皆さんの記憶に鮮明に残る1995年1月17日の阪神・淡路大震災です。この時、効果的かつ迅速に災害発生時の初動対応を行う必要性や、指揮命令系統の確立など多くの課題が浮き彫りとなりました。

そのため、震災後に発足したDMATには、発災後おおむね48～72時間に活動できる機動性が求められます。DMATは自動待機基準というものがあります。例えば「震度6弱以上の地震が発生した場合」や「大規模な航空機墜落事故が発生した場合」などテレビ等から緊急速報が流れると、出動要請の可能性があります。我々DMATは災害に向けて常にアンテナを張り、心の緊張をもって日常生活を送る一面もあります。

災害現場では病院内での医療とは異なり、限られた人や物といった資源の中で医療を提供することが重要な課題となります。又、医療機関だけでなく、消防や警察、行政をはじめとする様々な組織と連携することで、早期情報の覚知、高度な資材及び技術の確保などを行い災害現場で活動します。

私が災害を目の当たりにして学んだことに「自助（自分の身を守る）」の重要性があります。我々DMATも、自助をしっかり行い災害現場に臨んでいます。自分自身の安全を自分自身で確保することが出来なければ、他者を救助することは出来ません。

皆さんにも災害に備え、避難準備物品一覧表を作る、災害時に家族の方との集合場所を決めておくなど、一つでもできる自助の準備をして頂けたらと思います。自助こそ共助（共に助け合う）、公助（公的機関による救助）へと繋がる第一歩だと言えるのではないのでしょうか。



DMAT 看護師 仙田望





眼科外来紹介



眼科の診療は、常勤医師 1 名、非常勤医師 2 名、看護師 2 名、受付 1 名、視能訓練士 4 名で業務を遂行しています。

眼科は**完全紹介制予約制**であり、白内障手術目的だけではなく、硝子体手術、網膜疾患の治療、緊急手術が必要な患者さんが主に来院されます。

そのため視能訓練士は、精度の高い検査を迅速に行い、信頼性のあるデータを医師に提供することが求められます。看護師は主に診察の介助、手術前の入院説明、状況に応じ必要な看護をしております。受付スタッフは患者さんが安心して来院し、帰宅できるように、業務を遂行しております。

眼科受診は、御高齢者の方が多いため、ご家族の方ともコミュニケーションをとりながら患者さんの状態や主訴に応じて柔軟に対応できるようスタッフ全員努めています。

眼科スタッフは WEB の勉強会で新しい知識、検査技術を柔軟に取り入れながら、日々精進しております。

今後も地域医療に貢献できるように眼科スタッフ全員で質の高い医療を目指していきます。これからも日々精進して参りますので今後ともよろしくお願い致します。



『休日乳がん検診』を行います!!

日本人女性が生涯で乳がん罹患する確率は、10.6%（9人に1人）で増えています。乳がんで悲しんだり苦しんだりする方をひとりでも減らすためには、がん検診は重要です。当院では、検診を受ける機会を増やすため、1年に1度休日に乳がん検診を行っています。

- 【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
- 【検診日時】 **10月3日(日) 9:00~11:00 (受付は10:00まで)**
- 【場所】 長門総合病院
- 【定員】 20名（定員になり次第締め切ります）
 - *申込受付後、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 TEL23-1133





ストレス対策 ～3つの[R]～

先のみえないコロナ禍。影響はさまざまな状況におよび、ストレスが続いています。また個人的事情により、ストレスが多い方もいらっしゃると思います。ストレス対策、意識しませんか。

休息 (Rest)	心身を休ませる 	●十分な睡眠 ●ゴロゴロゆっくり休む ●手を抜ける代替策を使う (家事等)	ストレス 消 果 大
リラックス (Relax)	心身の緊張をほぐす 	●家族・親友との会話 ●ストレッチ・深呼吸等呼吸法 ●動物や自然とふれあう ●換気やアロマ(香り)	
レクリエーション (Recreation)	日頃しない事をして 五感を使う 	●運動・音楽・創作・映画鑑賞等の趣味活動 ●美味しい食事をする ●屋外活動	

優先度の高い「休息」は、まず睡眠が大切です。ストレス対応の司令塔である脳が最も休めるのが睡眠だからです。十分な睡眠をとるためには何が必要なのでしょう。

- ① 毎日同じ時間に起きて、太陽光を浴びる
- ② 3食を欠かさず、できるだけ同じ時間に食べる
- ③ 日中は適度に体を動かす
- ④ 日中は明るい環境で、夜は明るくし過ぎない
- ⑤ 昼寝は、午後早めの時間で30分以内
- ⑥ 入浴はぬるめの湯で(熱いお湯がお好みの場合、寝る直前は避ける)
- ⑦ 寝る前1～2時間前はテレビ・パソコン・スマホ等のブルーライトは避ける

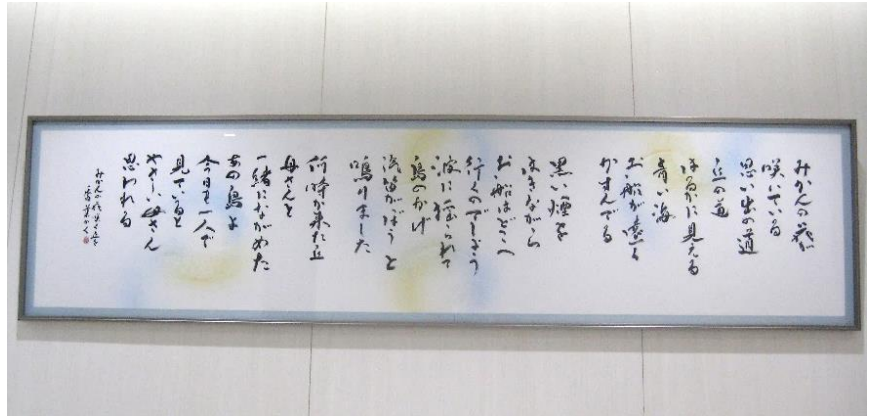
しかし、ストレスが多いときほど眠れないことがあります。2週間以上眠れない、食欲がない等体の症状がある時は受診の目安です。心療内科や精神科といった専門科がおすすめです。無理をせず、ご自分を大切にしましょう。



ご寄贈ありがとうございます

書道額

令和3年7月9日、長門市の書道家香葉（雅号）様より額を賜りました。瀬戸内海を旅した時の「童謡 みかんの花咲く丘」のような美しい光景が心に残り歌詞を書かれたそうです。患者さんのひと時の安らぎになればとおっしゃっていました。ありがとうございました。



車椅子



令和3年8月5日、株式会社三宅商事様より車椅子2台のご寄贈を賜りました。葭谷 光哉社長の他3名が来院され、新型コロナウイルス感染症に対応する医療従事者への感謝と病院増改築工事の竣工をお祝いするお言葉をいただきました。長く大事に使っていきます。ありがとうございました。



東京オリンピック2020に参加したラグビーブラジルチームよりユニフォームのお礼をいただきました

2021年7月11日から24日までの期間、東京2020オリンピック競技7人制女子ラグビーのブラジル代表チームが長門市で事前キャンプを行いました。大会が終わりましたのでお話できますが、チーム主力の一選手がキャンプで練習しすぎて足を痛め走れなくなりました。翌日当院を受診され、整形外科の的確な処置で無事大会に参加されました。

来院時、私は精密検査の結果を本人と帯同スポーツ医に詳しく説明し、一般的な治療の方針を伝えました。そして、3年後のパリオリンピックで頑張れば良いのでは、とも申しました。しかし、彼女は東京大会のために20年の人生全てを捧げてきたのです。それに私は気づいてあげられなかった。彼女には残酷な心無い事を言ってしまったかと反省していました。

オリンピックの成績はもう少しでしたが、彼女らの帰国後、帯同ドクターとチームから「大変お世話になりました。」と感謝の気持ちを込めて、プレイヤー全員のサイン入りユニフォームを送っていただきました。東本館1Fの廊下に展示しています。彼女らには、今度こそパリオリンピックで頑張ってください、とエールを送りたいと思います。



むらまつ院長の医学ちょっと良い話コラム

『「がんになって良かった」と言いたい』

京都大学工学部 大学院生 山口雄也さん(23)
京都新聞連載より

「そんなわけ絶対がない。」多くの批判を受けた本のタイトルです。著者の山口さんは、京都大学入学後に白血病を発症しました。白血病の治療成績は新しい薬が開発され、とても改善しています。水泳の池江選手は現役に復帰されていますよね。彼も一旦は良くなり、この本を執筆したそうです。その後白血病が再発し23歳で他界されました。

彼は一節にこう書いています。「宝物に気づいた。空が青かったり、パンがおいしかったり、ささいなことで幸せになれる。生きているこの瞬間はかけがえがない。がんになって良かった。」

また、同じ病室に居て亡くなられたお二人に向かって、「彼らとの出会いに影響を受けて、今の僕がいる。がんで生き残っているのは自分一人の力ではない。どんな苦しいことがあっても最後まで生き続けようという執念を持たないと、彼らに失礼だと思っている。」

現在、2人に1人ががんになる時代です。多くのがん患者さんにとっては理解できるはずのない、憤りすら覚えるタイトルだと思います。しかし、もっと的確な言葉を探せば、「病気になるれば、生きていることの大切さを改めて実感できる。毎日を大切に生きていかなきゃ。」という事を言いたかったのではないかと。医療人として私はそう思います。



永年勤続表彰

年長門総合病院の今年の表彰者は勤続20年が8人、30年が3人の合計11人でした。表彰者の皆さんおめでとうございます。

この30年間に長門総合病院は西館棟、本館棟の建て替えがあり病院の姿を変えてきました。また、医療技術や機器もめまぐるしく進歩しています。

私たち職員は変わらず、地域医療を守り信頼される病院であり続けるために努力を続けていきます。





『 セロリ 』

栄養科長 中嶋 乃理子

セロリはセリ科オランダミツバ属の植物で、原産地は地中海沿岸、あるいはインド周辺という説など諸説あります。日本へは16世紀末に豊臣秀吉の命を受け朝鮮出兵した加藤清正が持ち帰った中国種がはじめてされ、「清正人参（きよまさになんじん）」と呼ばれていました。その後、江戸時代にオランダ船によって西洋種も持ち込まれ、幕末や明治時代にも栽培は行われていましたが、強い香りが拒否されることが多く一般的に普及したのは、食生活が洋風化した昭和30年代に入ってからです。現在出回っているセロリは「コーネル619」と呼ばれる品種で、柄の部分の付け根が弧を描きながら幅広になっており、中間部分の断面がU字型になっているのが特徴です。茎の色が黄白色、葉は淡い緑色で、繊維質が多いですが、香りが比較的弱いので日本人に好まれている品種です。生育適温は、15～20度で涼しい気候を好み、乾燥を嫌う野菜です。産地移動やハウス・トンネル栽培により一年を通して出回りますが、おいしい時期は、セロリに適した気候で露地物が出回る12～4月と7～10月です。

古代ヨーロッパでは整腸、強壮作用のある薬草として使われていたというセロリ。独特の香りを生む精油成分「アピイン」「セネリン」はイライラや不安感を取り除いて精神の安定や、不眠、頭痛、耳鳴りなどを緩和する働きがあるといわれています。また、セロリの葉を刻んで布袋に詰め、湯船に入れておけば独特な香りがするとともに、冷え症改善にもなります。

セロリには、カリウムをはじめ、ビタミンK・C・B6などのビタミン類や食物繊維を豊富に含みます。そのため、ビタミン不足や便秘気味の人に特におすすめの健康野菜です。カリウムは、ナトリウムを排泄して血圧を下げるので、高血圧などの生活習慣病の改善に効果があります。緑の葉には免疫力を高めるカロテンや疲労回復に効果的なビタミンB群が豊富に含まれるため、茎葉を果物などと混ぜてジュースにするなど、葉も捨てずに利用しましょう。

今回はセロリと切り干し大根がよく合う和え物を紹介します。最近では天候によって、旬の野菜でも価格が高騰したり、手に入りにくくなることもあります。お店でセロリを見つけたら、試してみてください。

『セロリと切り干し大根の和え物』

【材料】

- ・ セロリ 1本
- ・ 切り干し大根 30g
- ・ 玉ねぎ 1/3個
- ・ 水 1/2カップ
- ・ コンソメ 小さじ1
- ・ オリーブ油 大さじ1
- ・ 塩・胡椒 各少々

【作り方】

- ① 切り干し大根はサッと洗って、水気を絞る。
セロリは斜め薄切り。
玉ねぎは繊維に沿って薄切りにしておく。
 - ② 耐熱ポウルに①の材料と、合わせておいた水・コンソメ・オリーブ油を入れる。ラップをふんわりとかけて、電子レンジ600wで5分加熱する。
 - ③ 熱いうちに塩・胡椒を振り、そのまま冷ましておくと味がしみ込む。
- ※ 醤油を小さじ1程度足したり、砕いたナッツを加えても美味しいです。



全科休診日のご案内

4日(土) 20日(月) 敬老の日
 5日(日) 23日(木) 秋分の日
 11日(土) 二次救急
 12日(日) 二次救急 25日(土)
 18日(土) 26日(日)
 19日(日)

臨時休診・代診のご案内

【皮膚科】

10日(金) 橋本医師 受付10:00まで

【耳鼻咽喉科】

1日(水)、8日(水) 眞崎医師 予約のみ
 2日(木) 岡崎医師 新患受付10:00まで
 17日(金) 眞崎医師 休診→岡崎医師 代診

【内科】

24日(金) 藤本医師 休診

【放射線科】

15日(水)、16日(木) 須田医師 PM不在

【脳神経外科】

24日(金) 土師医師 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



キンモクセイ リンドウ



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	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		安野 秀一郎	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	岡崎 吉紘 眞崎 達也 <small>※手術日のため休診に なることがあります</small>	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>9/15をもちまして 退職となります</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。