



# ほほえみ

226

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10月

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

## 2021年度 インフルエンザ予防接種のご案内

今年度のインフルエンザ予防接種を下記のとおり行います。ご希望の方は受付方法をご確認ください。なお、午前中は外来診療のため受付が混み合いますので、ご予約等のお電話は14:00~17:00にお願いします。

開	始
---	---

受付：10月1日（金）から

※ご予約のお電話は14:00~17:00にお願いします  
TEL:0837-22-2220



接種：10月25日（月）から

※65歳以上又は60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器機能等において障害者等級1級程度の障害を有する方は10月11日（月）から

受	付
---	---

対象	窓口	接種日	時間	予約
高校生以上	かかりつけ有	診察時に窓口へお申し出ください。 (診療状況・診療科によっては受けられない事があります)		
	かかりつけ無	内科	月・木	15:00~16:00
中学生まで	小児科	月・水・金	15:30~16:30	必要

金	額
---	---

対象	金額（税込み）
65歳以上 60歳以上65歳未満の障害者等級1級程度を有する方	1,490円（1回のみ）
65歳以上の生活保護世帯	無料
13歳~64歳	4,950円
13歳未満	当院1回目：4,100円 当院2回目：2,100円

### 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。

# 緑内障について



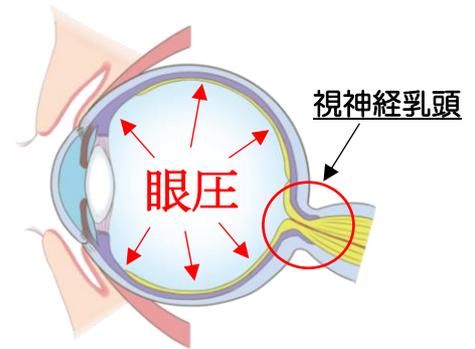
眼科外来 視能訓練士 小畑結、滝澤英里子

毎年10月10日は、「目の愛護デー」と定められています。10.10を横にすると、眉と目に見えることから、この日に設定されています。また、10月1日は「眼鏡の日」と定められています。

このように、10月は目の健康を考える月となっていますので、今回は【緑内障】についてご紹介させていただきます。

◎緑内障は、眼圧等が原因で視神経が障害され、視野が欠けて見えづらくなる病気です

眼圧とは、目の硬さを保つ内圧のことです。目の中には房水と言う水が流れていて、その流れが遮られると眼圧が上昇します。眼圧が上昇すると視神経乳頭という部分が圧迫され、周りの神経も障害されます。神経が傷つくことで、その部分に当たる視野が見えにくくなります。



症状は視野が少しずつ欠けていきます。初めの頃は視野欠損に気づかないことが多いですが、気づいた時にはすでに病気が進行していることが多いです。緑内障を放っておくと失明に繋がってしまいます。

緑内障に対して行う検査は主に4つあります。

1. 視力検査
2. 眼圧検査
3. 眼底検査・・・視神経乳頭部や眼の奥を観察します
4. 視野検査・・・見えない範囲を調べて病気が進行していないかを調べます

緑内障の治療においては病気の進行を遅らせるために、眼圧を低く保つことが大切です。まず、目薬で眼圧をコントロールします。それでも眼圧が低くならなければ、レーザー治療や手術を行います。

日本人の緑内障患者のうち約80%が正常眼圧緑内障です。また、緑内障は40歳以上の人口のうち20人に1人であるという調査報告があり、日本における失明原因第1位となっています。悪化する前に早く見つけ、治療を始めることがとても大切になります。少なくとも年に1回は定期検診を受けましょう。

## 腸閉塞予防

管理栄養士 中嶋 乃理子

開腹手術をすると腸同士や腸と腹壁がくっつく癒着が起こり、この癒着した部分を中心に腸が曲がったりねじれたり、ほかの腸が圧迫されて腸がつまる腸閉塞（イレウス）の症状を起こすことがあります。腸がつまると腸の中に消化した食べ物やガスがたまって動かなくなり、お腹がはったり、腹痛、吐き気や嘔吐などが起こります。食事に注意していても腸閉塞（イレウス）を完全に防ぐことはできませんが、できるだけ起こしにくくするために、食べ物の選び方や食べ方に注意・工夫をしながら食事をしましょう。

### 《腸閉塞を起こしやすい食品》

- **不溶性食物繊維**・・・ごぼう・セロリ・筍・山菜・さつまいも・豆・栗・こんにゃく  
⇒ 野菜は皮や筋を除き、繊維を断ち切る方向に切る。量を控えてよく噛んで食べる。  
※ 繊維自体が水に溶けず水分を多く吸収し膨らみ腸が詰まりやすくなる。
  - **豆類**・・・納豆・大豆・あずき・枝豆など  
⇒ 納豆はひきわりで、ごはんとは別にしてよく噛む。大豆の煮豆や枝豆の薄皮は除く。  
あんこは「こしあん」で。
  - **海藻・きのこ類** ⇒ 量を控えめに。  
※ 食物繊維は消化・吸収されずに腸まで届くため、まだ働きの悪い腸には負担がかかるので注意。
  - **穀類**・・・玄米・全粒粉・そば・ラーメン・とうもろこしなど  
⇒ 麺類は噛まずに飲み込みがち。柔らかめに茹でてよく噛んでゆっくり食べる。  
豚骨ラーメンは脂に注意。  
とうもろこしは皮が詰まりの原因。ミキサーにかけたコーンスープがおすすめ。
  - **硬い繊維の果物**・・・ドライフルーツ・パイナップル・プルーン・キウイなど
  - **種実類**・・・ピーナッツ・ごま  
⇒ すりごま、ナッツはペースト状にする。
- ※ 脂質の過剰摂取は腸に負担となるため、揚げ物など脂っこいおかずが何品も重ならないように。

### 《大事な心掛け》

- ◎ ゆっくりゆっくりよく噛んで、楽しみながら少しずつ食べる。
- ◎ 食事の時もこまめに水分をとる。
- ◎ 乳酸菌飲料やヨーグルトなど利用し、おなかの中の環境を整える。



腸閉塞はその時の状況や体調により、同じ食べ方をしても起こる場合があります。「腸閉塞を起こしやすい食品」は、体調の悪い時は控えるようにしましょう。体調の良い時に少しずつ試し、自分に合った食べ方や量を見つけることが大切です。お困りの時は下記にご相談ください。

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
担当者	: 看護師・・・松野 社会福祉士・・・田村・松尾

# 10月8日は「骨の日」 〈骨粗鬆症をご存じですか？〉



骨粗鬆症マネージャー 米原 みほ子

## 〈骨粗鬆症〉

骨の脆弱性が増し、骨折しやすい状態にある全身的な骨疾患です。骨粗鬆症の国内患者数は1300万人以上と推計されています。男女比1：7と、男性より女性に多い疾患です。国の介護必要度区分のうち「要介護」になる原因の第一位は関節疾患、第三位は骨折です。また長門市の総医療費においては、3番目に「筋・骨格疾患」が多くなっています。

骨粗鬆症の予防と治療の目的は、骨折を予防し骨格の健康を維持し、いつまでも自分で動ける体を目指すことです。

## 〈骨粗鬆症の要因〉 大きく分けて4つあります。

- ①加齢（50歳以上）②閉経 ③遺伝的要素（両親の骨折歴等）
- ④生活習慣（アルコール・喫煙等）

※今回は薬物や他疾患で引き起こされる骨粗鬆症は除外しています。



## 〈診断〉

整形外科を受診して、骨折歴や骨密度・血液検査のデータから診断されます。



## 〈当院外来の取り組み〉

骨折歴や骨密度・血液検査のデータから骨粗鬆症の診断や治療を行います。また、整形外科前にFRAX（フラックス）という10年間の骨折リスクを計算する機器も設置しています。ぜひ待ち時間にご利用下さい。

50歳以上で骨粗鬆症が気になる方は、一度かかりつけの整形外科でご相談下さい。かかりつけの整形外科がない場合には「特定健診」や「人間ドッグ」のオプションでも測定できますので、ご希望の方はお申し出下さい。

## ★おまけ：豆知識★

- ・納豆（植物性エストロゲンとビタミンK）消費の多い県ほど骨粗鬆症患者の割合が低い傾向にあります。
- ・閉経後の女性に対する運動介入は骨密度上昇させる効果が証明されています。
- ・歯数減少（20本未満）は骨粗鬆症を強く疑う所見です。



## むらまつ院長の医学ちょっと良い話コラム

「子供は親の背中を見て育つ。親が子供に背中を見せなければ、どこを向いて生きていけばよいのか、わからなくなりますよ。」

警視庁日暮里警察署 駅弁刑事 神保徳之助  
大井川人情編 第7話より



私は自分の子供たちに背中を見せてきたのだろうか？神保刑事のこの言葉を聞いて私はハッとしました。

お医者さんの子供は確かに医師を目指すことが多いです。特に開業されている先生のご子息は家業を継ぐだけでなく、子供のころから自分の家に患者さんが来られ、慕われる親の姿を見れば尊敬の念を抱くのだと思います。

私の父は製鉄マンですが、一度も「医者になれ」とは言いませんでした。私も子供たちに将来の職業を示したことはありません。なぜなら、私は医師という職業しか経験したことがないので、子供たちに押し付ける権利などないと考えているからです。

背中を見せるという事は、職業を示すのではなく、「どんな仕事に就こうとも、その道で精一杯がんばれ」と教えることだと思います。神保刑事を慕う北村本庁刑事係長は小林稔侍の息子さんの小林健です。彼も父親の背中を追いかけて、行きついたのが同じ役者だったのでしょね。

### 潜在看護師さんの再就職を応援



看護師免許を持っているけれど、今は働いていない看護師さんはいらっしゃいませんか？ブランクがあって、突然働き始めるにはハードルが高いけどまた看護師として働きたいなと思っている方に、山口県ナースセンターが企画している「看護職再チャレンジ研修」を長門総合病院で受けることができます。研修は3～5日間で、ご希望に合わせて注射や吸引、生活援助など、実際に模型を使って体験できます。また、当院では潜在看護師の現場復帰を応援するために、正職員・臨時職員・パート職員を募集しており、働ける時間を個別に相談できます。興味がある方はぜひご連絡ください。



#### 【問い合わせ先】

長門総合病院

看護部 花島まり

TEL：0837-22-2220

Mail：m-hanashima@ja-yckousei.or.jp



## 『西洋かぼちゃ』

栄養科長 中嶋 乃理子

かぼちゃ（南瓜）はウリ科カボチャ属の蔓(つる)性植物になる果菜の総称です。日本に「日本かぼちゃ」が入ってきたのは、1543年(天文12年)にポルトガル人が種子島に漂着した際、鉄砲と共にカンボジアから持ち込まれた物が伝わったとされています。「カボチャ」の名前は、その「カンボジア」が訛ったものという説が有名です(所説有)。品種は非常に沢山ありますが、日本で栽培されているものは大きく分けて日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃの3種類です。現在の主流は、ほくほくして甘みの強い俗に「栗かぼちゃ」と呼ばれる西洋かぼちゃです。日本かぼちゃはひょうたんのような形の「バターナッツ」など水分が多く、ねっとりとした食感が特徴です。ペポかぼちゃは金糸瓜(そうめんかぼちゃ)やズッキーニなどが代表と言えるでしょう。

収穫されるのは夏から初秋にかけてですが、3ヶ月前後ねかせたほうが水分も抜けてさらに甘みが増し食べごろとなります。一般的なかぼちゃは貯蔵性が高く、もともと日本では野菜が少なくなる冬に食べるが多かったようです。そのためヘタの部分がコルク状に乾いてひびが入っている位のものが美味しいものになります。

かぼちゃには三大抗酸化ビタミンといわれる、β-カロテン、ビタミンE、Cが多く、これら3つの成分が相乗的に働き、免疫力を強化、細胞の老化を予防し、動脈硬化やガンなどの生活習慣病の発症や進行を抑制が期待されます。特に多く含まれるビタミンEは、末梢血管を拡張することで血液循環を整える働きもあり、血行不良による冷え性や肩こり・頭痛などの改善にも効果的です。糖質や脂質のエネルギー代謝を活発にするビタミンB1やB2もバランスよく含まれ、栄養価の高さは、野菜の中でもトップクラスです。皮には果肉以上にβ-カロテンが豊富に含まれているのでできるだけ皮ごと調理しましょう。今回は、甘酸っぱくて牛蒡や胡麻が香ばしいかぼちゃのマリネを紹介します。お弁当のおかずにも最適ですよ。



### 『かぼちゃの胡麻マリネ』

#### 【作り方】

- ① 牛蒡は縦半分（太いものは1/4）に切り、斜め細切りにし水にさらしておく。ピーマンは細切りにする。
- ② ボールに合わせ調味料を合わせておく。
- ③ かぼちゃは5~7mmの厚さに切る。耐熱皿に並べ、ふんわりラップを掛け600wで3分くらい加熱する。  
※竹串は通るくらい
- ④ かぼちゃの水分をとる。フライパンに油小さじ2を入れかぼちゃを並べ、塩少々入れ中火で両面を焼く。焼けたら一旦取り出す。
- ⑤ ④のフライパンに油を小さじ1~2を足して牛蒡を入れる。少し火力を弱め、ゆっくり炒めて火を通し香ばしくする。
- ⑥ ピーマン、塩少々入れ、さっと炒める。
- ⑦ ②のボールに焼いたかぼちゃ、炒めた牛蒡・ピーマンを入れて混ぜる。
- ⑧ 黒ゴマをたっぷり掛けて完成。

#### 【材料】

- ・ かぼちゃ 200g
- ・ 牛蒡 50g
- ・ ピーマン 1個
- ・ 炒め油 大さじ1
- ・ 塩 少々
- ・ 黒ゴマ(仕上げ用) 適量

#### <合わせ調味料>

- ・ 酢・砂糖 各大さじ1
- ・ 粒マスタード 小さじ1
- ・ ごま油 小さじ1
- ・ 醤油 小さじ1/2
- ・ 塩 小さじ1/4
- ・ コショウ 少々



### 全科休診日のご案内

2日(土) 23日(土)  
 3日(日) 24日(日)  
 9日(土) 30日(土)  
 10日(日) 二次救急 31日(日) 二次救急  
 16日(土)  
 17日(日)

### 臨時休診・代診のご案内

#### 【皮膚科】

8日(金) 橋本医師 受付10時まで  
 12日(火) 浅野医師 休診

#### 【耳鼻咽喉科】

4日(月)～8日(金) 岡崎医師 不在  
 4日(月)、7日(木) 眞崎医師 代診  
 15日(金) 眞崎医師 休診→岡崎医師 代診  
 18日(月) 岡崎医師 PM休診

#### 【整形外科】

4日(月)～8日(金) 小林医師 不在

#### 【外科】

13日(水)、14日(木) 久我医師 不在

#### 【脳神経外科】

29日(金) 土師医師 休診

#### 【泌尿器科】

22日(金) 松山医師 休診

#### 【眼科】

21日(木) 大学医師 休診

#### 【小児科】

28日(木) 水谷医師 休診  
 29日(金) 水谷医師 休診→代診 高橋医師

※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。

### 泌尿器科特殊外来のご案内

○腎不全外来…第2木曜日午後 平儀野医師  
 (予約のみ)

### 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10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		杉本 英彰	谷 泰宏
	③	小林 将人	杉本 英彰	小林 将人	小林 将人	杉本 英彰
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
			福田 昌史 <small>(再診予約のみ)</small>	福田 昌史 <small>(再診予約のみ)</small>	腎不全外来 <small>(第2木曜日PM 予約のみ)</small>	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>				竹本 洋介 <small>受付:14:00~14:30 診察 14:30~</small>
放射線科				須田 博喜 <small>(紹介のみ)</small>		
放射線治療外来					日山 篤人 <small>(予約制)</small>	
		田中 秀和 <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。