



11月30日は人生会議の日

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議」と呼びます。

厚生労働省は11月30日を「人生会議の日」として、この取り組みの普及・啓発を行っています。もちろん、このようなことを考えるときには、医療者からの情報提供や説明がされることが重要だと思います。しかし、病気やけがで命の危機が差し迫ったときには、考えるのがつらくなったり、話をするのを躊躇してしまうものです。



元気な時から家族や頼りになる方と、どういう風にこれからを過ごしていきたいか、何を大切にしていきたいかを話しておくことが大切ではないかと思います。何から話せばいいか迷う方は、まずはこれまでの自分史を身近な方に語ってみてください。そこにヒントが隠れているかもしれません。具体的な内容を決めておく必要はありません。自分のことを決めることができなくなったときに、代わりにだれに決めてほしいか、だれだったら自分の想いを汲んでくれるか、そういったことを周りの方に伝えておくだけでもいいと思います。詳しくは厚生労働省のホームページにもありますので、興味のある方はぜひご覧ください。

緩和ケア認定看護師
松野 多希子

参考：厚生労働省 HP (https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html)



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。



こんにちは、小児科外来です。



小児科外来看護師 村上 桂子

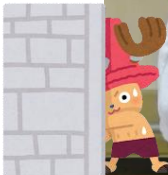
当院の小児科外来は、医師 2 人、看護師 2 人、事務員 1 人で外来を行っています。

小児科は乳児から思春期の子供さんまで、体のこと・メンタルのこと・予防接種のことなど幅広いケアを行っています。

地域に根強いファンがいる大黒柱の青木先生と、いつもスマイル、エコー上手な水谷先生。どちらの先生も「優しく親身に」をモットーとしています。

それに、事務員はとても頼りになる姉さんタイプ。看護師は、経験豊富でなんでも相談できるお母さんのように明るく、安心感のある 2 人です。

これからも地域の子供たちが健やかに成長、発達していけるようにお手伝いしたいと思っています。お子さんのことでお悩みのことがありましたら、遠慮なくご相談ください。



〈小児科外来からのお願い〉

発熱や咳などの症状があるお子様の受診時は、事前に小児科外来までご連絡頂けると、受診がスムーズに進みます。ご協力をお願い致します。

〈お知らせ〉

インフルエンザ予防接種は、月曜日・水曜日・金曜日での予約制となっております。

ご希望の方は、小児科外来窓口で予約をお願い致します。

『コロナ禍における在宅看取り事例検討会』

在宅医療・介護連携推進コーディネーター 花島 まり

令和3年10月28日に長門市内で働く医師、薬剤師、保健師、看護師、リハビリ職、介護支援専門員、ヘルパーなど55人が参加して事例検討会を開催しました。新型コロナウイルス感染症の流行によって医療・介護職は集合しての会の企画を制限していましたので、約2年ぶりの開催です。（会場は換気のため窓を開け、人数制限をして感染対策は十分に行いました。）

長門市の高齢化率は約43%と高く、高齢者の独居や夫婦世帯が増加して身寄りがない人や、子供さんが遠方に住まれるなど家族との関係が希薄な人が増えてきました。自分の力で、家で何とか生活ができていたのは良いですが入院をきっかけに問題が表在化してきます。

今回は自宅でお一人暮らし、子供さんが他県に居る方の事例をもとに、それぞれの施設や職種でできることや今後の課題などの情報共有を行いました。

参加者から「自治会に入っていない方もいて近所づきあいがいい。さらに親戚関係の縁が薄い人が増えてきた。」「元気なうちから家族としっかり相談しておくことも必要。」などの意見がありました。また、久しぶりに集まった皆さんから「やっぱり顔を見て直接話しをする機会は必要だね。」「ほかの施設の方もがんばっているから私もがんばろうと思った」と前向きな意見が多く聞かれました。今後も住み慣れた長門の地で住民の皆さんの最善を共に考え、希望に沿った暮らしができるように支援をしていきたいと思えます。



これからの季節「ヒートショック」に注意しましょう

看護部長 花島 まり

気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックといいます。ヒートショックは、たとえば冬場に暖房の効いたリビングから脱衣所に移動し、浴槽に入る時などに起こります。リビングから脱衣所に移動した際には、寒さに対応するために血圧が上昇します。そこで衣服を脱ぎ、浴室へ入るとさらに血圧は上昇します。その後、浴槽に入ると、急に体が温まるため、血圧が下降します。特に10℃以上の温度差がある場所は危険とされており、注意が必要です。

消費者庁は、高齢者の入浴中の事故が増えていると報告し注意を促しています。厚生労働省の「人口動態調査」によると、高齢者の「不慮の溺死及び溺水」による死亡者数及び家や居住施設の浴槽における溺水による死亡者数は、平成23年以降「交通事故」による死亡者数より多くなっています。令和元年の家及び居住施設の浴槽における死亡者数は4,900人で、10年前よりも約1.5倍増加しています。発生場所としては、家や居住施設の浴槽における事故が多く、**11月～4月の冬季を中心に多く発生**しています。事故を防ぐためには、高齢者本人だけでなく、家族の方など周りの方も一緒になって安全に入浴しましょう。

【安全に入浴するために気をつけておきたいこと。】

- 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
- 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品（睡眠剤等）服用後の入浴は避けましょう。
- 入浴する前に同居者に一声掛けて、意識してもらいましょう。



（参考：消費者庁 HP：https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_013/）



新型コロナワクチン 3回目接種について



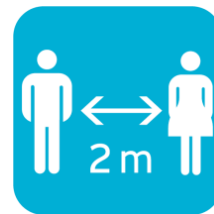
山口県の新型コロナワクチン接種率は、1回目 83.43%、2回目 76.77%と全国においても高い接種率となっています（令和3年10月11日）。

その一方で、接種が早い時期に進んだアメリカなどでは時間の経過とともにワクチンの効果が下がるとして、「ブースター接種」と呼ばれる3回目の追加の接種が始まっています。WHO（世界保健機関）は、ファイザーやモデルナ、アストラゼネカなどの新型コロナワクチンについて、中程度から重い免疫不全の人たちを対象に、3回の接種を標準化すべきだという見解を発表しました。中程度から重い免疫不全の人たちは、これまでの2回の接種では十分な効果がえられず、重症化するリスクが高いとしています。

日本でも、厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会（9月17日）において、3回目接種が必要で、**時期は2回目接種の完了から概ね8ヵ月以上後**との見解が示されたことから、早ければ12月にも追加接種の開始が想定されます。

1回目よりも2回目の方が、副反応の頻度が高くなることから、2回目よりも3回目の方が、副反応が多くなるのではないかと心配な方がいらっしゃると思います。アメリカのCDCからブースター接種の副反応について解析結果が発表され、**2回目とそれほど変わらない**ことが分かってきました。

今後もブースター接種の効果や副反応の情報について、情報を収集していかなければなりません。ワクチンを接種した後も感染防止の3つの基本である①手洗い・手指消毒、②マスクの着用、③「3密」の回避をよろしくお願いします。



参考：厚生労働省
2021年10月18日
感染管理認定看護師 松田 純一

売店スタッフ募集中

【仕事内容】：レジ・品出し・接客販売など店舗運営に関わる作業全般

【勤務時間】：8時30分～14時まで、週4～5日シフト応相談

【時給】：900円

【待遇】：交通費規定内支給、エプロン貸与

【資格】：長期勤務できる方大歓迎です

【応募方法】：長門総合病院売店スタッフまでお声がけください



むらまつ院長の医学ちょっと良い話コラム

「学びとは、決して人から盗まれることのない財産です。」

フィリピン マニラのスラム街に住むある若者の言葉
池上彰著 「何のために学ぶのか」より



3年前、当院に留学していたフィリピンの先生を訪ねてマニラに行きました。近代的な街の裏側にスラム街があります。子供たちはゴミを集めて、わずかですが貴重な生活費を稼いでいます。

その子供たちは学校に行きません。そこで、ある先生がスラム街で青空教室を開きました。子供たちは初めて教育を受け、勉強する楽しみを知り、ある若者は学校の先生になったそうです。

スラム街では金品を持っていればすぐに盗難にあい、殺されることもあるそうです。スラム街から先生になった若者は言いました。

「学びとは、決して人から盗まれることのない財産です。」

この言葉は彼にしか言えない言葉です。

日本では義務教育があります。学校に行くのは当然と思っていますが、貧困国ではむしろ珍しい事です。学校で学べるという事は幸せなことなのです。それを今の日本人の子供たちにも知ってもらいたい、そして学べる幸せを感じてもらいたいと思っています。

《障がい者用駐車場・おもいやり駐車場のご利用について》

当院では、休日夜間出入口付近に「障がい者用駐車場」として8台分、正面玄関前の屋根があるスペースに「おもいやり駐車場」として11台分のスペースを確保しております。

「障がい者用駐車場」に表示されているのは車いすのマークですが、利用者は車いすの方に限定されている訳ではなく「すべての障がいのある方」が対象です。

一方、「おもいやり駐車場」は同じように車いすのマークが表示されていますが、障がいのある方だけでなくもっと広い範囲での利用を目的としています。病院はさまざまな方が来院されます。車いすを利用される方はもちろん、体調不良で歩きづらい方、高齢の方、妊産婦の方、病気やけがのために短距離の歩行しか出来ない方、外見からは歩行が困難と判断しづらい方もいます。また、そういった方を送迎される家族や支援者もいらっしゃいます。このような方々のために「おもいやり駐車場」を確保しています。

皆様にはこのような事情をご理解いただき、当院駐車場のご利用をお願い致します。





今が旬 おすすめ料理

『 柿 』

栄養科長 中嶋 乃理子

実りの秋。柿は、日本が世界に誇る果物のひとつで、古い文献にもその名を見ることができます。柿の学名は「ディオスピロス・カキ」。「神が与えし食べ物・柿」という意味で、「kaki」という日本語がそのまま使われています。

柿の品種は世界に1000種近くあるとみられていますが、そのうち700種あまりが「渋柿」です。ご存知の通り、渋柿は「干す」ことによって渋味が抜けます。これは渋味の成分であるタンニンが、干すことによって姿を変え、実の中にある「黒いゴマ」になって渋味を感じなくなるためです。「甘柿」も最初は渋味がありますが、熟す過程で自然とタンニンが変化するため、干さなくても美味しく食べられます。干す以外にも、お湯の中に1日あまり漬け込んだり、アルコールをヘタのところにしみこませて密封したり、ドライアイスとともに密封して炭酸ガスに触れさせるといったことでも渋味は抜けます。

柿には栄養が豊富に含まれており、「柿が赤くなれば、医者が青くなる」と言われるほどです。どの品種にもペクチン、βカロテンをはじめβクリプトキサンチン、リコピンなどのカロテノイド、ビタミンCを多く含みます。疲労回復、かぜの予防、ガン予防、老化防止に効果が期待されます。

ビタミンCとタンニンには血液中のアルコール分を外へ排出する働きがあるようで、酵素（カタラーゼ、ペルオキシダーゼ）がアルコールの酸化、分解を促すため、血中アルコール濃度の上昇を防ぎます。まさに二日酔いにはもってこいの効果があるようです。また、タンニンには整腸作用があり、下痢に効果がありますが、食べ過ぎると便秘になってしまいます。身体も冷やしますので食べ過ぎには注意しましょう。

柿は大根なますや白和えに入れると柿の優しい甘さでおいしく仕上がりますね。今回はこの甘味を活かした砂糖不使用の煮物をご紹介します。

『柿と鶏肉のほっこり煮』



【材料】(4人分)

- | | |
|------------|-------|
| ・ 柿 | 1個 |
| ・ 鶏むね肉 | 1枚 |
| ・ 里芋 | 4個 |
| ・ 人参 | 1本 |
| ・ ごぼう | 1/2 本 |
| ・ しいたけ | 2枚 |
| ・ きくらげ(乾燥) | 3枚 |
| ・ 醤油 | 大さじ2 |
| ・ 酒 | 大さじ2 |
| ・ だし汁 | 200ml |

【作り方】

- ① 鶏肉、しいたけは一口大、他の野菜類は乱切りにし、ごぼうは水につけておく。柿はよく洗い、半分は皮をむき、半分は皮つきのままそれぞれ大き目の乱切りにする。きくらげは水に戻しておく。
- ② 鍋に醤油、酒、だし汁を入れて煮立たせたら、鶏肉、しいたけ、野菜類、皮をむいた柿を加える。
- ③ 蓋をして中火で15分ほど煮る。途中数回、底から優しくかき混ぜる。
- ④ 小さめに切ったきくらげを加える。仕上げに皮つきの柿を加え、汁気が少なくなったら出来上がり。



全科休診日のご案内

3日(水) 文化の日 20日(土)
6日(土) 21日(日)
7日(日) 23日(火) 勤労感謝の日
13日(土) 27日(土)
14日(日) 二次救急 28日(日) 二次救急

臨時休診・代診のご案内

【内科】

9日(火)、12日(金) 三谷医師 休診

【外科】

4日(木) 久我医師 診察11時まで
17日(水)、18日(木) 河内医師 休診

【整形外科】

24日(水) 今城医師 診察10時まで

【耳鼻咽喉科】

10日(水) 眞崎医師 予約のみ
15日(月)～19日(金) 眞崎医師 不在
岡崎医師 代診

【泌尿器科】

5日(金) 松山医師 休診
12日(金) 松山医師 休診

【脳神経外科】

5日(金) 土師医師 休診

【放射線科】

8日(月) 須田医師 不在

【眼科】

18日(木) 大学医師 休診

【皮膚科】

30日(火) 浅野医師 新患受付13時まで

【産婦人科】

12日(金) 中島健吾医師 休診→中島博予医師 代診

※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。

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11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	眞崎 達也 岡崎 吉紘 <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>
	午後	岡崎 吉紘 <small>受付 13:00~15:00 診察 13:30~</small>	/	/	/	池田 卓生 <small>(第2, 4週) ※完全予約制</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) 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。