



令和4年 長門総合病院 飛躍の年に

病院長 村松慶一

迎春



第12回お笑い講世界選手権大会出場 (令和3年12月18日防府市 朝日新聞、YAB ニュースより)
長門総合病院お笑い講倶楽部 世界第3位を獲得

新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、穏やかに令和4年の新年を迎えられたことお慶び申し上げます。この度も当院の広報誌「ほほえみ229号」に目を通して頂いて誠にありがとうございます。本誌は月1発行ですので、創刊以来約20年間続いています。私はこの「ほほえみ」という名前がとても好きです。漢字では「微笑み」あるいは「頬笑み」とも書くそうで、英語では、Smileと訳されます。お笑い講よりもモナリザの笑みのような、相手の事を想う、やさしい笑顔を意味します。

病院は特別な空間で、生き物のようです。「ほほえみ」は、病院が魅せるとても大切な表情です。患者さんは病院に、自分の病気を治してもらいたいという気持ちで来られます。病院はやさしくほほえみかけて、患者さんとの厚い信頼関係を築いていきます。医療人に「ほほえみ」が無ければ、患者さんの信頼は得られないでしょう。そう、私自身にも言い聞かせています。

さて、令和3年長門総合病院は大きく飛躍しました。患者さんから「すごくきれいな病院になりましたね。」という言葉をよく頂きました。5月に新玄関が開き、ようやく2年越しの新病院が全て完成しました。まるで、よれよれになっていた服を脱いで、真新しい背広に着替えたような気持ちです。手術室は5部屋に拡大され、外科医にとってこの上ない環境で手術ができるようになりました。患者さんは長門市のみならず、下関市、美祢市、萩市、島根県などからも来られるようになりました。しかし、喜んでばかりはられません。病院竣工式でも申しましたが、建物はいつか必ず古くなります。新しくしていかなければならないのは、そこで働く医療人の心だと思っています。

長門総合病院は北浦地区の唯一の総合病院であり、皆様から信頼される病院であり続けることを目指しています。昨年は、耳鼻科、産婦人科、整形外科に優秀な常勤医師が増え、本年も泌尿器科、循環器内科、血液内科、などに増員が予定されており、ますます中核病院として成長していきたいと思っております。最後になりましたが、この令和4年が皆様にとって幸せな1年になります事を切に願ひまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

女性と月経

産婦人科 中島 博予

450回。この数字は何でしょう。現代における女性のおおよその生涯の月経回数です。意外と多いと思われた方も多いのではないかと思います。実際、昔と比べると月経回数は増化しています。例えば1900年はどうだったでしょう。当時は栄養状態の面から初経を迎えるのが平均15歳と現在より遅く、その後10代後半から平均5~6人の子どもを出産し授乳を行い、平均44歳ほどで生涯を終えました。おそらく数十回しか月経を経験しなかったという女性も少なくありませんでした。100年前も1000年前もその前も、大差はなかったはずで、人類史上、女性がこんなにも度重なる月経を経験する時代はありませんでした。

辞書によると、月経とは「成熟期の女性にみられる周期的な生理現象。卵子が受精しなかった場合、平均28日ごとに子宮内膜が剥がれて出血し、数日間持続する状態」とあります。言うまでもなく妊娠・出産するための大事な仕組みです。月に一度月経が来る、というのは一種の健康のバロメーターであり、来ない場合は何かおかしいのかと不安になります。しかし、来たら来たでうんざりする人も多いはずで、

月経はとても重要な機構ですが、不利益を生じることもあります。排卵も、子宮内膜が剥がれて起こる月経も炎症を伴います。炎症は遺伝子を傷つけるため発癌リスクになりますし、月経困難症などの痛みの原因にもなります。また、子宮内膜症という病気は子宮の内膜が腹腔内に居座ることで月経の度に腹腔内で炎症を起こします。月経を繰り返すことで病状は悪化し、強い月経痛や高度の癒着を起こして不妊症の原因にもなります。更に、高濃度の女性ホルモンに毎月晒されるというのも乳癌や子宮体癌の発癌リスクになりますし、子宮筋腫や子宮腺筋症のリスクを上昇させます。毎月繰り返し排卵し、月経が来ることは、必ずしも善ではないのです。逆に妊娠・出産・授乳を通して月経は止まるため、妊娠することにより高濃度の女性ホルモンへの暴露や炎症の頻度も下がります。昨今の晩婚化、晩産化、未婚化の影響は上記のような疾患のリスクにも影響をもたらしています。

日本は、月経をコントロールするという概念が比較的乏しい国です。良く取り上げられる数値として、国際連合が報告しているピルの内服率があります。日本のピル内服率は2.9%。諸外国においてはフランス33.1%、カナダ28.5%、英国26.1%、米国13.7%です。ピルは一般的には避妊目的というイメージがありますが、実際は避妊以外の目的にも使用され、子宮内膜症の治療薬や月経痛緩和の治療薬として使用されています。上記の数値は月経困難症などの治療としてだけでなく、避妊目的の内服も入っているので一概には言えませんが、日本人は月経に伴う諸症状についてもなるべく薬に頼らず我慢するという風潮が強いのではないのでしょうか。

月経に伴う症状は様々ですが、特に月経痛や過多月経については、子宮筋腫や子宮内膜症、子宮線筋症などの疾患が原因であることも多いです。特に子宮内膜症は不妊症の原因にもなりますので早めの対処が重要です。状況に応じて鎮痛剤・漢方・ホルモン療法といった薬物療法や手術療法など、様々な選択肢があります。月経に関することでお困りの方、そうでない方も一度婦人科での診察を受けられてはいかがでしょうか。女性には月経という男性にはない生理現象が存在します。産婦人科は妊娠したら受診する科というイメージがあるかもしれませんが、妊娠に関係なく女性にとって定期的に産婦人科の診察を受けることは大切なことかもしれません。

参考文献

- 1) 和泉俊一郎「ヒト生殖の臨床現場から～進化の遺産と現代社会の制約～（子宮内膜症を題材にして）」『比較内分泌学』、2013年5月号（Vol.39 No.149）、pp.96-105.
- 2) 守山正樹ら「日本における初潮年齢の推移」『民族衛生』、1980年1月号（vol.46 No.1）、pp.22-32.
- 3) 内閣府、平成16年版 少子化社会白書（全体版）、出生率・合計特殊出生率の推移
(https://www8.cao.go.jp/shoushi/shoushika/whitepaper/measures/w-2004/html_h/html/g3340000.html)
(参照2021年12月23日)
- 4) 厚生労働省、第20回 生命表（完全生命表）、完全生命表における平均余命の年次推移、平成19年7月18日修正
(<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/20th/p02.html>) (参照2021年12月23日)
- 5) United Nations, Department of Economic and Social Affairs(2019) [Contraceptive Use by Method 2019]
(https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.development.desa.pd/files/documents/2020_Jan/un_2019_contraceptiveusebymethod_databooklet.pdf) (参照2021年12月23日)

脳神経外科

脳神経内科の紹介

脳神経外科・脳神経内科では、非常勤医師 4 名とスタッフで診療を行っています。

両診療科の違いは、脳神経外科では、主に脳の手術を行う患者様を担当します。脳腫瘍、くも膜下出血の原因となる脳動脈瘤、慢性硬膜下血腫、脳外傷後の治療などがあります。

脳神経内科では、脳神経、末梢神経に生じる病気を担当します。多発性神経炎、ギランバレー症候群、多発性筋炎、筋ジストロフィー症などがあります。

頭痛、脳梗塞の診断、治療等は脳神経外科、脳神経内科どちらでも診察致します。

左右どちらか片側に力が入らない、食事中に箸や茶碗を落とす、歩いている時に傾く、左右片側の手などの痺れが続く、感覚が鈍くなる、物が 2 重に見える、視野が狭くなる、しゃべりにくい、言葉がうまく出ないという症状がありましたら、早めの受診をおすすめします。

非常勤医師のため、患者様をお待たせすることが多くありますが、医師・スタッフ共に真摯に対応させて頂いております。温かく見守って頂けると幸いです。

【医師紹介】 (外来日は外来担当医表をご参照ください)

脳神経外科
貞弘浩和医師



脳卒中から脳腫瘍まで、頭蓋内器質性疾患はすべて診療します。
どうぞお気軽に受診下さい。



脳神経内科
佐藤亮太医師



2021 年 4 月から週 1 回木曜日に診療を行うことになりました、山口大学脳神経内科の佐藤です。

脳神経内科は、脳神経外科ほど有名な診療科ではありませんが、我々は脳、脊髄、末梢神経、筋肉に関わる疾患を広く診療致します。「神経かも？」と思ったら一度ご相談ください。

「医療・介護職のメンタルヘルス研修会」を開催

令和3年12月22日に長門市内で働く医療・介護職員を対象に、山口県公認心理師協会 会長の榎本俊哉先生をお招きして「**こころのケア～ケアする人にあたたかなケアを～**」をテーマに研修会を開催しました。

新型コロナウイルス感染症の流行により、医療・介護の現場で働く職員は、感染予防対策のために緊張を強いられ、ストレス緩和ができにくい状況が続いています。研修会ではストレス対処法として、音楽、読書、運動など趣味を持つこと、入浴、家事、ペットと過ごす、ただただボーと過ごすことや、愚痴など人と話をする、日々の当たり前をやっていることを自分で自分をほめること、許すことで生きやすくなることなどを学びました。また、『睡眠』は最も健全なストレス対処法であることが分かりました。参加者からは「職場の人間関係がよいこと、チームワークが良いこと、自分がスキルアップすれば自分に自信が持てること」など、やりがいを持って働いていきたいという前向きな意見がありました。ストレスについての考え方、感じ方、受け止め方が変わるきっかけとなり、元気に明るく働いていくことにつながる研修会となりました。



看護部のユニホームで『ゴールドリボン活動』を応援!!



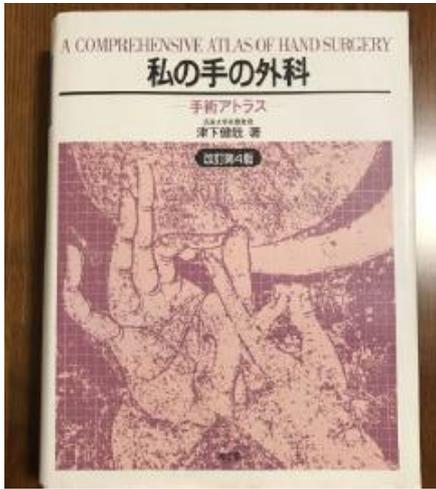
「**ゴールドリボン**」は、小児がんの子どもたちを支える活動のシンボルマークです。いろいろな色のリボン活動がありますが、「ゴールド」が使われている由縁は、子どもは「国の宝」であり「子どもたちは私たちにとって、金(きん)のように最も貴重な宝物である」という考えと、「小児がんの子どもたちが辛い経験や挑戦を乗り越えて、より強くより幸せになれるように」という願いが込められているそうです。

私たち看護部のユニホームは、ミドリ安全株式会社を通じて1着につき少額ですが、認定NPO法人ゴールドリボン・ネットワークに寄付ができる仕組みになっています。これからも病気と闘う子どもやご家族を支援していきたいと思っております。

むらまつ院長の医学ちょっと良い話コラム

巻頭言「手の外科」は私にとって我が子のごとき存在です。

広島大学名誉教授 津下 健哉先生著 「私の手の外科」



一冊の教科書を紹介させていただきます。津下先生は、整形外科の中で手の専門診療を発展させた偉人です。昭和39年から59年まで広島大学の教授職をお勤めになりました。先生が書かれた「私の手の外科」は、我々手外科医のバイブルであり、この手術アトラスを見れば全ての手の手術がマスターできます。800ページにわたり、全てのイラストが先生ご自身で描かれたものです。いろいろな言語に翻訳され、海外でも有名な著書です。私は勉強しすぎて表紙が外れたりしたため、さらに1冊購入しました。

津下先生は90歳を過ぎてもお元気で、2016年広島県で行われた手外科学会で講演をされる予定でした。しかし、会場舞台上で転倒し残念ながらそのままご逝去されました。後輩の生田教授が号泣されながら、津下先生が講演されるはずだった発表原稿を読まれ、会場は哀悼の場となりました。生涯を手外科の研究にささげ、多くの弟子を育てた津下先生にとって、この教科書は息子のような一冊なんでしょうね。

新型コロナウイルス3回目接種について

2回目接種が完了した18歳以上の方を対象に、住民票のある市町より、2回目接種からおおむね8ヶ月を経過した人に順次接種券が送付される予定です。長門市に住民票のある方については、3回目の接種日、接種会場を記載した仮予約票が同封されていますのでご確認ください。（詳しくはお住いの市町までお尋ねください。）

当院では、1回目2回目のワクチンを当院で接種された方を対象に、令和4年2月15日から3回目接種を行います。（ワクチンは供給状況に応じて変わりますので、必ずしも1、2回目と同じワクチンとならないことがあります。）

◎対象者：1回目2回目のワクチンを当院で接種された方（原則）

◎接種日：（長門市の方）長門市から送付される仮予約票を確認してください。

※接種日の変更などは長門市コロナワクチン接種推進室へ
電話：0837-27-0156

（長門市以外の方）2月1日より当院の地域医療福祉連携室にて予約開始。

電話：0837-22-2518（令和4年2月1日～）

◎接種開始：令和4年2月15日～



『 七草粥 』

栄養科長 中嶋 乃理子

お正月の三箇日が終わり 1月7日の朝に食べる風習のある『七草粥』。この日は、古来中国の節句の一つで「人日（じんじつ）の節句」にあたり、人の運勢を占って「七種采羹」（七種類の野菜の汁物）を食べて無病息災を願う習慣に由来します。この風習が奈良時代に日本に伝わり、若菜を摘んで食べる「若菜摘み」やひえや粟など七種の穀物で作る粥を食べる風習と結びつき、春の七草を入れた「七草粥」を食べるようになったといわれています。七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれ、昔は道脇や畑などで気軽に摘むことができたのでしょう。

《 春の七草 》

- ◇ **芹（せり）**・・・水辺の山菜で香りがよく、食欲増進、胃の働きを助ける。
- ◇ **薺（なずな）**・・・別名ぺんぺん草。江戸時代よく食べられていた。ビタミンKや鉄分が豊富。
- ◇ **御形（ごぎょう）**・・・別名母子草（ははこぐさ）。かつて草餅の材料として使われ、咳や痰を鎮める生薬として利用。
- ◇ **繁縷（はこべら）**・・・くせが少なく、食べやすい。タンパク質、ミネラルが豊富。
- ◇ **仏の座（ほとけのざ）**・・・別名田平子（たびらこ）。たんぽぽに似ていて、食物繊維が豊富。
- ◇ **苣（すずな）**・・・蕪（かぶ）のこと。葉の部分は緑黄色野菜でビタミンA、C、カリウムを含む。
- ◇ **蘿蔔（すずしろ）**・・・大根のこと。消化を助け、風邪予防にもなる。葉の部分は緑黄色野菜で、鉄分やカルシウムなどのミネラル類も含む

春の七草が手に入らなければ、普段から売られている身近な野菜で代用できます。小松菜、ホウレンソウ、春菊、三つ葉、水菜などがお勧めです。ここに、いつも手に入るすずな（蕪）、すずしろ（大根）を加えればよいですね。

正月のご馳走を食べて疲れた胃をやさしく癒してくれる七草粥。日頃はお粥を食べる機会はありませんが、ちょっと最近食べ過ぎだなという時にもお試しください。

七草粥

【材料】（4人分）

- ・米・・・1合
- ・水・・・900ml
- ・春の七草・・・適量
- ・塩・・・適量



【作り方】

- 米をとぎ土鍋にいれて水を注ぎ、火にかける。沸騰したら蓋をして弱火で30～40分程炊く。ふきこぼれそうになった場合は、蓋をずらし蒸気を逃がす。
- すずな（蕪）、すずしろ（大根）は葉の部分を切り落とす。根元を切り落とし、薄切りにする。
- 鍋に湯を沸かし、塩少々入れ、薄切りにした蕪、大根を柔らかくなるまで茹でる。水気を切る。
- ③の鍋に洗った七草を入れて30秒程茹でて、水にさらして水気を絞る。葉は粗みじん切りにする。
- 粥が炊き上がる5分前に、塩少々と七草を加え軽く全体を混ぜる。



全科休診日のご案内

1日(土) 15日(土)
 2日(日) 16日(日) 二次救急
 3日(月) 二次救急 22日(土)
 8日(土) 23日(日)
 9日(日) 29日(土)
 10日(月) 成人の日 30日(日)

臨時休診・代診のご案内



【外科】

20日(木) 久我医師 開始時間が遅れます

【耳鼻咽喉科】

19日(水) 眞崎医師 予約のみ

【皮膚科】

14日(金) 橋本医師 新患受付10時まで

※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4年1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>		大学医師 <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	新井 栄華	手術日	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		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。