



看護職員募集

長門総合病院では、看護師や看護補助者が不足しています。長門市の地域医療を守るために、あなたの力を必要としています。看護師免許取得者のUターン、Iターンを歓迎します。また、しばらくブランクがある潜在看護師さんの復職支援を行っています。看護補助者は未経験の方も歓迎します。リニューアルされたきれいな病院で、私たちと一緒に働きませんか？

看護師【正職員】

〔勤務時間〕 3交代制・休憩50分
日勤8:30-17:00、準夜勤16:30-1:00、深夜勤0:30-9:00



看護師【臨時職員】

〔勤務時間〕 日勤8:30-17:00 ・休憩50分

看護補助者【正職員】

〔勤務時間〕 日勤8:30-17:00、早出7:00-15:30
遅出①11:00-19:30、遅出②12:30-21:00 ・休憩50分



〔休日〕 完全週休2日、8/15(創立記念日)、12/30-1/3(年末年始) *年間休日121日

*その他:年次休暇・特別休暇(2日間)等があります。

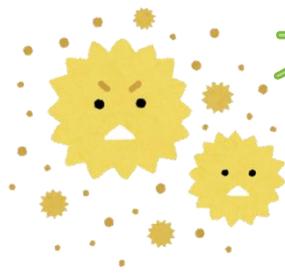
〔その他〕各種保険、職員検診、各種手当(夜勤手当・遅出手当・通勤手当・住宅手当・家族手当等)

働き方や給与など詳しい情報は、お気軽にお問い合わせください。

担当:看護部 花島

電話:0837-22-2220

Mail:m-hanashima@ja-yckousei.or.jp



スギ、ヒノキ花粉飛散前の準備

最初が肝心！初期療法



研究検査科 迫村 千紗

花粉症とは、花粉（アレルゲン）に接触することによって鼻や目に症状が出るアレルギーの病気です。花粉症の人には長くつらいシーズンが今年もやってきます。

スギ花粉は、地域やその年の天候によって異なりますが、1月初旬には飛び始めます。2022年の長門市では1月11日に飛散が認められました。スギ花粉に敏感な方は、くしゃみ・鼻水などの症状が出ていたかもしれません。山口県医師会HPによりますと、2022年の花粉飛散予測数は、約2,700個/cm³といわれています。しかし、昨年は予想の2,100個/cm³を遙かに上回る4,470個/cm³（県内平均捕集総数）という結果でした。そのため、今年も予想の2,700個/cm³より多く飛散するかもしれません。花粉症の方には辛い季節です。

そこで…「**最初が肝心！初期療法**」

初期療法とは、目や鼻の症状が出る前から、或いは症状の軽いうちから始めシーズン終了まで続ける薬物療法です。

初期療法の3つのポイントは、

その1 症状の発現を遅らせる

その2 症状を軽くする

その3 症状が治まるのを早める

といわれています。



初期療法開始時期の目安は、飛散開始予測日の2週間前になります。なので、1月下旬～2月上旬には治療を開始したほうがよいと思われます。

次に、初期療法では、予想される花粉飛散量と、もっとも症状が強い時期の症状（目・鼻・のど）のタイプや重症度などを基にあなたに合ったお薬を選びます。花粉シーズンを通してお薬を服用し続けることが大切です。治療や検査に関してはお気軽に当院耳鼻咽喉科やスタッフにご相談ください。

最後に、コロナとの戦いも3年目となり、慣れや疲れが出てきているとは思いますが、花粉症対策も兼ねて今一度マスクや手指消毒などの感染対策をしっかりと行いましょう。体調を整えて免疫力を低下させないように心がけることで、症状の軽減につながります。

花粉症シーズンを楽に乗りきるポイントは初期療法！！

シーズン前から準備しましょう。



がんと介護保険

緩和ケア認定看護師 松野多希子

40歳以上でがんと診断されて介護が必要になった方は、介護保険制度を利用できる場合があります。今回は、介護保険制度についてご紹介します。

介護保険制度とは

介護を社会全体で支えることを目的として創設された制度です。



介護保険制度を利用できる方（被保険者）

第1号被保険者

65歳以上で介護保険を申請して要支援状態、要介護状態と認定された方

第2号被保険者

40歳から64歳の医療保険加入者で、介護保険を申請して特定疾病（がんの終末期状態など16疾病）により要支援・要介護状態にあると認定された方

介護保険制度で利用できるサービス

住宅改修費支給・ホームヘルプサービス・訪問入浴介護・訪問看護
訪問リハビリテーション・デイサービス・福祉用具レンタル など

介護サービスの利用の仕方

- ①申請する（市区町村の窓口、当院の地域医療福祉連携室でも手続き可能）
- ②要介護認定の調査、判定
- ③認定結果が通知
- ④要介護1～5の方 居宅介護支援事業所と契約し、ケアプランを作成
- ⑤要支援1、2の方 地域包括支援センターで介護予防ケアプランを作成

※訪問看護に関しては医療保険でも利用可能な場合があります。

介護保険申請を希望される場合や、話を聴いてみたい方、
その他何かお困りのことがあれば、
がん相談支援センター（地域医療福祉連携室）にお越しください。

場所	病院1階 正面玄関横
相談時間	月曜日～金曜日（祝日を除く）8：30～17：00



新型コロナウイルス感染症の感染が疑われる場合 濃厚接触者になった場合

○家族に新型コロナウイルスの感染が疑われる場合に、家庭でどんなことに注意すればよいでしょうか。

ご本人は外出を避けてください。ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、**不要不急の外出を避け**、特に咳や発熱などの**症状があるときには、職場などには行かない**ようにしてください。ご家族に新型コロナウイルスの感染が疑われる場合には、同居されているご家族は以下の8点にご注意ください。（詳しくは、一般社団法人日本環境感染症学会とりまとめをご参照ください。）

1. マスクをつけましょう
2. こまめに手を洗いましょう。こまめに石鹸で手を洗いましょう。アルコール消毒をしましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。
3. 換気をしましょう
4. 部屋を分けましょう
5. 感染が疑われる家族のお世話はできるだけ限られた方でしましょう
6. 手で触れる共有部分を消毒しましょう
7. 汚れたりネン、衣服を洗濯しましょう
8. ゴミは密閉して捨てましょう

○濃厚接触者とはどのような人でしょうか。濃厚接触者となった場合は、どんなことに注意すればよいでしょうか。

濃厚接触者は、新型コロナウイルスに感染していることが確認された方と近距離で接触、あるいは長時間接触し、感染の可能性が相対的に高くなっている方を指します。濃厚接触かどうかを判断する上で重要な要素は、**1. 距離の近さと 2. 時間の長さ**です。**必要な感染予防策をせずに手で触れること、または対面で互いに手を伸ばしたら届く距離（1 m程度以内）で15分以上接触があった場合に濃厚接触者と考えられます。**新型コロナウイルス感染者から、**ウイルスがうつる可能性がある期間（発症2日前から入院等をした日まで）に接触**のあった方々について、関係性、接触の程度などについて、保健所が調査（積極的疫学調査）を行い、個別に濃厚接触者に該当するかどうか判断します。なお、15分間、感染者と至近距離にいたとしても、マスクの有無、会話や歌唱など発声を伴う行動や対面での接触の有無など、「3密」の状況などにより、感染の可能性は大きく異なります。そのため、最終的に濃厚接触者にあたるかどうかは、このような具体的な状況をお伺いして判断します。

濃厚接触者と判断された場合は、**保健所の指示に従ってください。**濃厚接触者は、感染している可能性があることから、**感染した方と接触した後14日間は、健康状態に注意を払い（健康観察）、不要不急の外出は控えてください。**

なお、**検査結果が陰性となった場合であっても、感染した方と接触した後14日間は不要不急の外出を控えるなど保健所の指示に従ってください。**

現在、濃厚接触者の定義や対応を国で検討されています。詳しくは、濃厚接触者と判断された際に、保健所から伝えられる内容を確認してください。

参考：厚生労働省 新型コロナウイルスに関するQ&A（一般の方向け）改編

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html

むらまつ院長の医学ちょっと良い話コラム

「私はすべての病院がなくなることを願っています。」

I hope all the hospitals will disappear



なぜ、彼女は「病院が増えることを願っています。」と言わなかったのでしょうか？

ナイチンゲールは1820年イタリアで生まれた英国人です。31歳の時、ドイツで看護師の勉強を始めます。34歳クリミア戦争の英軍の治療にあたるため、トルコのイスタンブールに赴き、負傷兵の看護をしました。傷ついた兵士は、病院が不潔だったため傷口からはばい菌が入り、敗血症になって亡くなったそうです。英国に帰ったのち、彼女は精力的に病院の衛生改革、そして看護師がいかに医療に大切な仕事かを世間に発信しました。当時、看護師は専門知識

のいらなただのお世話係のような立場でしたが、彼女の奔走で世界初の看護学校がロンドンで設立され、誕生日の5月12日は、“世界看護の日”となりました。

彼女が言った「病院が無くなれば良いのに」という意味は、市民全員が健康になることを願った言葉だと思います。現代には、病院の存続や発展だけを願う経営者が目に付く気がしますが、全ての市民が健康になれば病院は必要ありません。

彼女は多くの言葉を残していますが、もう一つ感動的な文章を紹介します。「どんな仕事をするにせよ、実際に学ぶことができるのは現場においてのみである。」 Whatever job you do, it is only in the real situation that you can learn practically. そうです。我々臨床医は、日々診察する患者さんから医学を学んでいます。

新型コロナワクチン接種(3回目)について

当院かかりつけの方で、市町から該当の接種券が届いた方に対し、新型コロナワクチン接種(3回目)を実施します。お住いの場所によって予約方法が異なりますのでご注意ください。



開始：2月15日(火)～ 毎週 火・水・木曜日
時間：13:30～
対象：当院かかりつけの方
受付：事前予約制(下記に詳細)

予 約 方 法

長門市の方

長門市で受付(送付される案内を確認)

【お問い合わせは、長門市コロナワクチン
予約コールセンター(TEL:27-0156)へ】

当院では受付できません

長門市以外の方

地域医療福祉連携室で電話受付

電話番号:0837-22-2518

予約開始:2/1～(平日 14時～17時)

今が旬 おすすめ料理



『 切り干し大根 』

栄養科長 中嶋 乃理子

2月17日は「切り干し大根の日」。切り干し大根の生産が2月に最盛期を迎えることと、「干」の字を「二」と「1」に見立て「切」の字の「七」を合わせて2月17日とし、日本の伝統食である切り干し大根の良さを広く知ってもらうために制定されたそうです。

切り干し大根（干切り大根）は、秋の終わりから冬にかけて収穫した大根を細切りにし広げて天日干しにしたもので、寒さが厳しいほど良質な製品になるといわれています。乾物の中では戻す時間が短く灰汁が少ないため扱いやすく、煮物やサラダ、酢の物などさまざまな料理に使うことができます。長期保存ができることから常備している家庭も多いですね。

切り干し大根は栄養面でも優れています。日光と風の力で水分が抜け、栄養素や旨みの凝縮が起こり、また、紫外線や酵素の影響も加わり栄養価がぐんと高くなります。生の大根と比較すると、骨や歯を丈夫にするカルシウムは23倍にもなります。さらに 貧血予防の鉄分は32倍、代謝を促進するビタミンB1とB2は10倍、動脈硬化予防や便秘改善に働く水溶性食物繊維が6倍、不溶性食物繊維は20倍にもなるといわれています。

切り干し大根は乾燥しているため、料理での使用量は一人分10～15g程度と少なく感じますが、水に戻すと約4倍なるため、実際の食べる量は40～60g程度になります。戻し時間（水に浸している時間）はだいたい5～20分といわれていますが、調理しながら水分を吸わせるという方法もあり、みそ汁ならそのまま入れても切り干し大根の甘みや旨味がおだしになってよりおいしくなります。和風のイメージが強いですが、今回はコリコリした歯ごたえのある食感とケチャップの風味がよく合う切り干し大根のナポリタンを紹介します。弁当にもおすすめの一品です。

《ナポリタン風切り干し大根》



【材料】(2人分)

- ・切り干し大根(乾燥)・・・30g
- ・玉ねぎ・・・1/4個
- ・ウインナー・・・2本
- ・ピーマン・・・1個
- ・ケチャップ・・・大さじ3
- ・中濃ソース・・・小さじ1
- ・粉チーズ・・・大さじ1
- ・塩・こしょう・・・少々
- ・有塩バター・・・10g

【作り方】

- 切り干し大根は10分程度水に戻してしっかりとみ洗いし、固くしぼる。
- 玉ねぎは薄切り、ウインナーは斜め切り、ピーマンは細切りにする。
- フライパンにバターを入れ熱し、切り干し大根、玉ねぎ、ウインナーを入れて中火で炒める。玉ねぎはしんなりしたらピーマンを加え、さっと炒める。
- ケチャップ、中濃ソース、粉チーズ、塩こしょうを加え、炒め合わせて出来上がり。



全科休診日のご案内

5日(土) 19日(土)
6日(日) 二次救急 20日(日) 二次救急
11日(金) 建国記念の日
12日(土) 23日(水) 天皇誕生日
13日(日) 26日(土)
27日(土)

臨時休診・代診のご案内

【整形外科】

16日(水) 今城医師 休診

【眼科】

24日(木) 大学医師 休診
25日(金) 新井栄華医師 休診
新井恵子医師 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。



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2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 <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。
 小児の斜視・弱視の新患患者様 (紹介状お持ちの方) は、木曜日の午前にご来院ください。