



ほほえみ

233

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4年5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>

新入職員のご挨拶

よろしく
お願いします

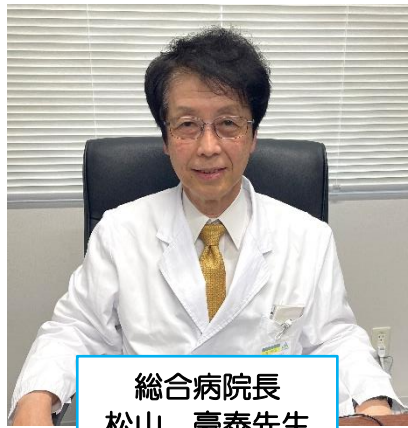
2022年4月1日付けで医師6名、事務員・薬剤師・診療放射線技師・臨床検査技師・助産師・看護師・社会福祉士9人の新入職員が入会しました。昨年度に引き続き感染予防対策のため、山口県厚生連本部で集合しての入会式は無く、当院では村松院長からひとりひとりに辞令が渡されました。

新入職員の約半数はこの春に国家試験に合格したばかりです。これまで学校で受けてきた基礎的な教育を基に、これからプロフェッショナルとして臨床現場で経験を積み、活躍していくこととなります。現在、新入職員は各部署で先輩の指導のもと、緊張していますが真摯に仕事に取り組んでいます。当院に来院された皆様には、新人職員が対応させていただくこともあります。ご迷惑をおかけすることもあると思いますが、どうぞ温かい目で見守っていただけますと幸いです。

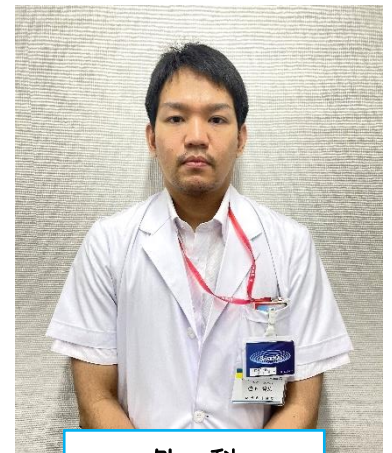
今後も「信頼される病院」を目指し、地域医療に貢献できるように努めて参ります。よろしくお願いいたします。



産婦人科
鷹巣 剛先生



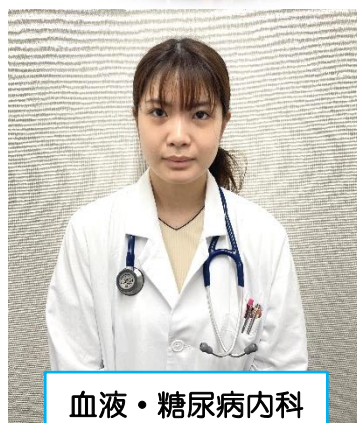
総合病院長
松山 豪泰先生



外科
池下 貴広先生



循環器内科
吉富 亮介先生

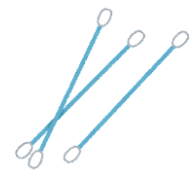


血液・糖尿病内科
中山 綾菜先生



泌尿器科
和田 隼輔先生

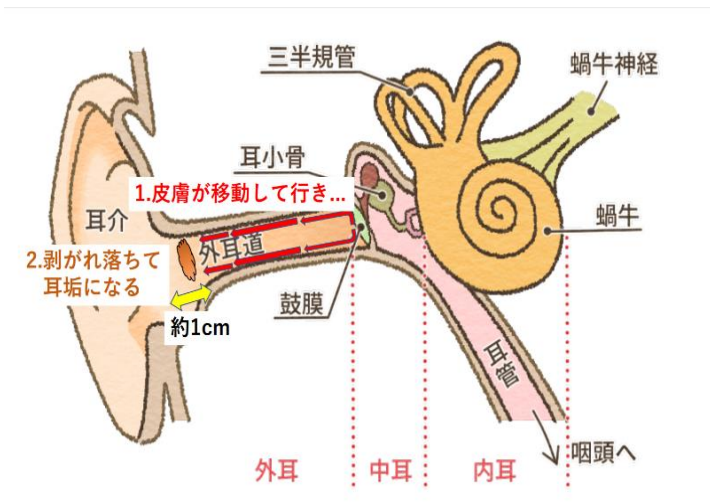
耳掃除について



耳鼻咽喉科 岡崎吉紘

みなさん耳掃除を行っていますか？

「定期的に耳掃除をしないと耳垢が中に溜まってしまう」と考える方が多いと思いますが、それは誤った認識です。耳掃除は基本的には必要ないのです。それはなぜでしょう？



耳垢は外耳道の皮膚が剥がれ落ちて形成されます。どこで剥がれるかという耳の穴の入り口から約1 cm 程度の場所です。もともと鼓膜を形成する皮膚の一部ですが、鼓膜がゆっくりと新しく生え変わる際に、皮膚が徐々に耳の入り口側へ移動していき、耳の入り口付近で剥がれ落ちます。そのため基本的には耳の奥には耳垢はおらず、耳の入り口近くに耳垢は存在します。掃除をするとしても耳の穴の入り口から約1 cm 程度を掃除すればよいことになります。

耳の奥に耳垢がいる場合はどんな時でしょうか？それは、耳掃除の際に、ご自身で奥に押し込んでいることがほとんどです。押し込むことを繰り返すことで耳の奥で耳垢の栓を作り、耳の穴を塞いでしまう（耳垢栓塞）ことになります。

また、耳掃除を行うことで多少なりとも外耳道の皮膚を傷つけることになります。特に耳は自分で見て確認することができないため、すでに傷ができていても耳掃除を続けてしまうことが多いです。その結果、感染をおこして痛みやかゆみの原因となる外耳道炎になってしまうこともあります。

耳掃除を必要とする場合もあります。それは湿った耳垢（湿性耳垢）の場合です。日本人はほとんどが乾燥している耳垢（乾性耳垢）ですが、20～30%の割合で湿性耳垢の方がいるとされています。その場合でも掃除は耳の入り口を軽く拭う程度で十分です。

どうしても耳掃除を行いたい場合ですが、頻度としては2週間～1ヶ月に1回程度にしてください。やりすぎないことが一番重要です。耳の穴の入り口から奥に約1 cm 程度の場所を、やさしく、軽く拭う程度に抑えること、これも大切です。使用する道具もかたいものではなく、綿棒のようなやわらかいもので行うのがいいかと思います。乳児用の綿棒が、力をかけるとすぐに折れてしまうため皮膚の損傷を起こしにくいのでおすすめです。

「耳の痛みやかゆみが止まらない」、「聞こえが悪くなった」などなにか気になることがありましたら耳鼻咽喉科にお気軽にご相談ください。

看護補助者に特定技能実習生を迎えます!!



5月からミャンマー出身の女性3人を看護補助者として、当院に迎えることになりました。

【日本の「特定技能」の在留資格】

2019年4月1日に深刻化する人手不足に対応するため、生産性向上や国内人材の確保のための取組を行ってもなお人材を確保することが困難な状況にある産業上の分野において、一定の専門性・技能を有する外国人材を受け入れる制度として開始されました。特定技能は1号と2号の2種類があり、「介護分野」は特定技能1号の14職種の一つです。2024年までの5年間で6万人を受け入れる予定としています。

外国人が特定技能1号の在留資格を得るためには、14分野それぞれ技能評価試験があり、母国で「国際交流基金日本語基礎テスト」または「日本語能力試験N4以上」のどちらかに合格する必要があります。介護分野はさらに「介護日本語評価試験」の合格が必要です。さらに在留期間は更新制で上限5年とされており家族の帯同は許されておらず、単身で来日することになります。

*日本語能力試験N4：日常的な場面でゆっくりと話される会話であれば、内容がほぼ理解できます

【これまでの教育・訓練】

日本の企業がミャンマーに学校を設立し、18歳以上の若者(高校卒業以上)を対象に、日本語教育530時間、介護教育152時間、合計700時間以上の教育を行っています。彼女たちはこの学校を修了し、技能評価試験と当院の採用試験に合格した3名です。コロナ禍の日本の入国規制やミャンマー国内情勢の安定を経てやっと来日できました。今後は、働きながら勉強に励み日本の介護福祉士試験の合格を目指します。

【長門総合病院の教育と働く場所】

当院では、まずオリエンテーションを含む研修を行い、5月中旬以降に西2階病棟、西3階病棟、4階病棟に1名ずつ配属します。看護補助者の仕事は看護師等の指示のもと、先輩の看護補助者とペアを組んで行います。仕事の内容は、まず掃除やベッドメイキングなどの環境整備に関することを行い、次に食事の配膳や介助、清潔ケアなどを行う予定です。

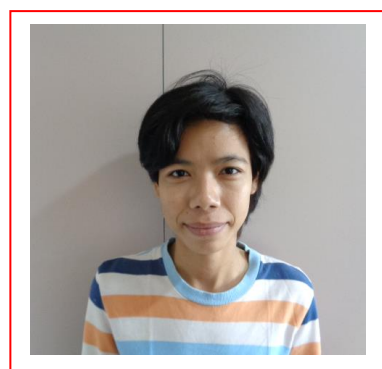
ミャンマー人はとても真面目で少しシャイです。また、日本は「やさしく」て「きれい」、「安全」なイメージを持っています。一生懸命働きますので、これからどうぞよろしくお願いいたします。



ネインさん



ポーさん



ラインさん

人生の終末期における点滴

緩和ケアチーム・診療部長 三谷伸之

今回は、終末期に口から食べられなくなったらどうするか。点滴をした方が人生の最期を穏やかに過ごせるのか、という話です。

一般的には、点滴をすれば栄養分、水分が摂れると考えられます。しかし、終末期という衰弱した体の中の細胞は、水分を取り込めない状態になりやすく、点滴を行うことで浮腫や胸水・腹水、たん増加などが起こり、患者への負担が大きくなる可能性もあります。



●終末期に点滴をする利点

1 余命が伸びる可能性がある

終末期とはいえ、時期によっては点滴により余命が長くなることがあります。

また、胃腸に狭いところがあって食物が通らないような場合には、点滴を行うことが勧められます。

●終末期に点滴をする欠点

1 浮腫（むくみ）、胸水、腹水

体に水分が取り込めない状態では、点滴の水分が体の浮腫となります。また胸に水が貯まると息が苦しくなり、おなかの中に水が貯まるとおなかが張って苦しくなります。利尿剤を投与しても終末期では効かないことが多く、症状はよくなりません。

2 たんが増える

分泌物が増えるのでたんも増えます。のどにたんが貯まりゴロゴロ、ゼロゼロと息苦しくなります。そうするとたんを頻回に吸引することになり、患者さんにとってつらくなります。

患者さん、ご家族が「食べられないから点滴をしてほしい」という気持ちを持つことは当然と思います。点滴しないと徐々に脱水状態となり、苦痛を感じると思われるかもしれませんが、実際には徐々に意識が落ちて眠るようになり、苦痛を感じることはほとんどありません。

点滴をするかどうか、するなら点滴量はどの程度にするか（一般的に終末期では500-1000ml/日程度）は、その利点、欠点を病状に照らし合わせて考える必要があります。

そしてそれは、患者さん、ご家族と一緒に考え、納得したうえで決めることが大事なのです。

がんに関する相談等がございましたら、以下の相談窓口までご相談ください。

場所	地域医療福祉連携室（1階：総合受付・会計横）
相談時間	月曜日～金曜日（祝日を除く） 8：30～17：00
相談方法	窓口にお越しください。または、 電話（直通）：0837-22-2518 FAX：（直通）：0837-22-2539 Email:renkei@nagato-hp.jp



むらまつ院長の医学ちょっと良い話コラム

60歳からの「やめる！生き方」

弘兼憲史

今回は1冊の本を紹介します。弘兼憲史さんをご存じの方も多いでしょう。岩国市出身の漫画家で課長 島耕作を描いた方です。弘兼先生は還暦からの人生について、やめる生き方を勧めています。例えば、「年を取ればもう反省はやめる」、「無理に友達を作ることをやめる」、「老後の楽しみはやめる」などです。なるほど、本当に共感が持てます。

医学的に、女性は男性よりも協調性、社交性の面で明らかに優れていますので、友達は多い。一方、孤立しがちな男性には年を取れば真の友人が必要です。日本人は楽しみを後にとっておくと考えたがる。だから今は我慢しよう、はだめです。年を取って万里の長城には登れません。今、登らなきゃ。

弘兼先生は、幸せな人生の条件として4つを挙げています。好きなこと、得意なこと、これは簡単ですね。人の役に立つこと、他人に迷惑をかけないこと、これは難しい条件です。私なら何だろう？答えは、「良い手術をすること」かもしれません。まだまだ、がんばります。皆さんの答えは、いかがでしょうか？

出典：「弘兼流 やめる！生き方」弘兼 憲史



『看護の日』イベントのご案内

近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、5月12日は「看護の日」と制定されています。じつは、1965年から国際看護師協会は、この日を「国際看護師の日」に定めており50年以上の歴史があります。日本では、1990年に旧厚生省により「看護の日」が制定され、5月12日前後の7日間を「看護週間」として全国で様々なイベントが開催されています。

2022年度は5月8～14日が「看護週間」です。今年のテーマは「いのち、暮らしを、まもる人」です。



看護の日

看護の心をみんなの心に

【長門総合病院のイベント】

①5月12日（木）9：00-12：00
1階玄関フロア
「健康相談」「進路相談」

②5月14日（土）9：00-12：00
1階玄関フロア 学生さん対象
「職業案内」「進路相談」

ぜひ、お立ち寄りください。

『 きくらげ 』

栄養科長 中嶋 乃理子

「きくらげ」は、広葉樹の倒木や枯枝などに生えるキクラゲ科のきのこの仲間です。漢字で書くと「木耳」となり、これは木に生える姿が人の耳に似ていたこと、そして海のクラゲと食べたときの食感が似ていたことから名付けられたそうです。

きくらげの適温は25℃～30℃と高く、生きくらげの旬は4月から8月で、乾燥させたものは1年中食べることが出来ます。

きくらげそのものには味がほとんどありませんが、多くの栄養素を含んだ優れた食材です。

- 不溶性の食物繊維がたっぷり含まれており、お腹の中で膨らみ、便秘の予防と改善する働きがあると同時に、身体に有害な物質を吸着し体外に排出するのを助ける作用もあります。
- ビタミンDの量は様々な食材の中でもトップクラスです。ビタミンDはカルシウムとリンの吸収を促して、丈夫な骨や歯を作るのに欠かせない栄養素で、骨粗しょう症の予防に効果的です。
- 鉄分も多く貧血の予防・解消に役立ちます。レバーやひじきが苦手という場合でもクセの少ないきくらげなら毎日の料理に少しずつ加えて継続的に無理なく鉄分の補充が出来ます。きくらげといえば中華料理の炒めものをすぐ思い浮かべますが、鉄分は肉類や野菜のビタミンCと一緒にとると吸収率が3倍にもなるため野菜炒めに入れるのは理にかなった調理法といえます。また酢の物にすることで酢の成分が鉄分の吸収を助けてくれます。

生きくらげは戻す手間が無くそのまま切って炒め物などに使えます。サラダなどそのまま料理に使う場合には、必ず30秒ほど湯通ししてから使用してください。生の物を保存する場合は、水気が付かないようキッチンペーパーなどに挟むようにして保存袋に入れ、冷蔵庫に入れておきます。冷凍する場合は、使いやすい形に切ってから保存袋に入れ、出来る限り空気を抜いて冷凍します。使う時は凍ったまま調理できますし、生と変わらない位コリコリ感が残ります。料理のアクセントとしてきくらげの独特の食感を楽しみましょう。



《きくらげと豚肉のオイスターソース炒め》

【材料】

- ・ 生きくらげ・・・5株
(乾燥きくらげ 15g)
- ・ 豚肉・・・100g
- ・ アスパラ・・・5～6本
- ・ 卵・・・2個
- ★ 酒・・・大さじ1
- ★ 片栗粉・・・小さじ1
- ★ 醤油・・・小さじ1
- ・ 油・・・大さじ1
- ・ オイスターソース・・・大さじ1
- ・ 塩コショウ・・・適量

【作り方】

- ① アスパラは根元の硬いところを削いで斜め切りにし、生きくらげは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
- ② 豚肉は一口大に切って、★の調味料をもみ込んでおく。
- ③ フライパンに油入れ熱し溶いた卵を入れ半熟程度に炒めたら、一旦皿に取り出す。
- ④ 再度フライパンに油を熱し豚肉を炒める。色が変わってきたらアスパラも入れる。
- ⑤ きくらげを入れて、全体に火が通ってきたら、オイスターソースを入れる。
- ⑥ 取り出しておいた卵を入れて、塩コショウで味を整える。



全科休診日のご案内

1日(日)	14日(土)
3日(火) 憲法記念日	15日(日) 二次救急
4日(水) みどりの日	21日(土)
二次救急	22日(日)
5日(木) こどもの日	28日(土)
7日(土)	29日(日) 二次救急
8日(日)	

臨時休診・代診のご案内

【内科】

2日(月) 香月医師 休診

【整形外科】

2日(月) 谷医師 休診

【放射線科】

16日(月) 須田医師 不在

【耳鼻咽喉科】

25日(水)～27日(金) 眞崎医師 不在

【眼科】

2日(月) 新井栄華医師、恵子医師 休診
6日(金) 新井栄華医師、恵子医師 休診
13日(金) 新井栄華医師、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5月分

診療科		月	火	水	木	金
内科	消化器	永富 裕二	三谷 伸之	永富 裕二	山口 裕樹	三谷 伸之
		藤本 祐子	山口 裕樹	川本 大樹		藤本 祐子
		瀨川 誠				
	循環器	吉富 亮介	高橋 規文	高橋 規文	吉富 亮介	高橋 規文
	血液 糖尿病	香月 憲作	中山 綾菜	秋山 優	香月 憲作	香月 憲作
	呼吸器			村田 順之 紹介のみ、完全予約制		
脳神経内科			秋富 信人 (第1,3,5週、予約のみ)		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	久我 貴之	重田 匡利	重田 匡利	久我 貴之	矢野 由香
	②	池下 貴広	矢野 由香	池下 貴広	池下 貴広	
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 (要予約)		
脳神経外科				貞廣 浩和 診察 10:30~		河野 亜希子 診察: 11:00~
皮膚科	午前	松田 杏奈		安野 秀一郎	下村 尚子	古森 環
	午後		浅野 伸幸 受付:12:00~14:00 診察 13:00~			
泌尿器科	①	浜辺 龍太郎	平儀野 剛	松山 豪泰	松山 豪泰	小林 圭太
	②	和田 隼輔	和田 隼輔	平儀野 剛	福田 昌史	福田 昌史
	③			和田 隼輔 (初診)	和田 隼輔 (初診)	和田 隼輔 (初診)
産科		中島 博予	中島 健吾	鷹巣 剛	中島 博予	中島 健吾
婦人科		中島 健吾	高崎 ひとみ	中島 博予	中島 健吾	鷹巣 剛
眼科	①	新井 栄華	手術日	新井 栄華 (受付 10:00 まで)	大学医師	新井 栄華
	②	新井 恵子 完全予約制		新井 恵子 (受付 10:00 まで) 完全予約制		新井 恵子 完全予約制
耳鼻咽喉科	午前	岡崎 吉紘	眞崎 達也	眞崎 達也 ※新患については 受付終了時間が早く なる場合があります	岡崎 吉紘	眞崎 達也 (第1, 3, 5週) 池田 卓生 (第2, 4週) ※完全予約制
	午後	岡崎 吉紘 受付 13:00~15:00 診察 13:30~				竹本 洋介 受付:14:00~14:30 診察 14:30~
放射線科			須田 博喜 (紹介のみ)			
放射線治療外来		田中 秀和 (予約制)			日山 篤人 (予約制)	
緩和ケア内科				小野 信周 (院内紹介制) 14:00~16:00		
胃内視鏡		三谷 伸之	藤本 祐子	山口 裕樹	三谷 伸之	山口 裕樹

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。