



# ほほえみ



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6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>



## 知っておきたい「熱中症に関する大切なこと」

保健師 岡本香子

暑さ・湿度の上昇に慣れていないこの季節からの対策が必要です。  
特に高齢者、子ども、障害をお持ちの方は熱中症になりやすいので  
注意しましょう。周囲の方からも積極的に声かけをお願いします。



①熱中症による死亡者の数は真夏日（30℃）から増加、35度を超える日は特に注意！  
外での作業や運動は避ける。  
外出は涼しい時間に。

②熱中症による死亡者の約8割が高齢者  
約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

**年齢別/熱中症死亡者の割合**

年齢	割合
45-64歳	16%
15-44歳	2%
65-79歳	33%
80歳以上	49%
5-14歳	0%

自力で水分がとれない、意識がない場合は、救急車を呼びましょう。

「熱中症による死亡数 人口動態統計 2019 厚生労働省」より作成

③高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生  
高齢者は自宅を涼しくしましょう。  
若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

**■年齢・発生場所別/熱中症患者の発生割合**

年齢	発生場所	割合
65歳以上	屋外	約15%
	屋内	約45%
	自宅	約40%
19~64歳	作業中	約65%
7~18歳	学校	約25%
0~6歳	運動中	約65%
	その他	約35%

出典：「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

# コロナ禍におけるフレイル予防

リハビリテーション科 木下 大介

新型コロナウイルス感染症が発生して2年半が経ちました。少しずつ落ち着いてきつつありますが、相変わらずなんとも言いようのない閉塞感を感じる日々をお過ごしではないでしょうか？

山口県の高齢化率は47都道府県中3番目で、その中でも長門市は44.1%の高齢化率となっており県内の市（町は除く）では第1位となっています。新型コロナウイルス感染症の流行により、高齢者の外出の機会が減ったことがどのような影響を与えているかという興味深いデータがあります。

運動器の機能が下がった人の割合は23.9%から25.9%と2%増えています。またうつ傾向ありという割合も30.8%から35.2%と4.4%増えています。動く範囲や機会が減り、心も体も弱くなってしまふことは容易に想像できると思います。

一方、新型コロナウイルス感染症の流行後も継続して趣味やスポーツ、ボランティアなど社会参加している人（他者との交流や地域で役割がある人）は社会参加をしていない人と比べ、14.5%もフレイル（虚弱）の割合が低いと示されています。

さて、「コロナ禍でどうすれば健康的に過ごしていけるのか？」ここにヒントが隠されているのではないのでしょうか？健康であるためには適度な運動や食事が大切なことはもちろんですが、他者と交流のために「通い」「集う」。集いの場で「話す」「笑う」「人の世話を焼く」「役割を持つ」ことが実は健康的に過ごす秘訣だと思います。

運動も1人で続けるのはなかなか難しいことです。地域の集いの場などみんな楽しみながら体を動かし、「次もまたやろう」と継続して人との繋がりを持つことが大事です。



## 新型コロナワクチン接種（4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（4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：7月6日（水）から（毎週水・木曜日）  
時間：13:00～14:00（接種開始13:30）  
受付：事前予約制（下記に詳細）

### 予約方法

長門市  
の方

長門市ワクチン接種 Web 予約サイト  
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：6/15～（平日14時～17時）

# マスクを正しく使おう！

感染管理認定看護師 松田純一

新型コロナウイルス感染症の対策として、みなさんがマスクを着用するようになってから2年が経とうとしています。今一度正しいマスクの着用についてお知らせします。

## ○マスクの効果

マスクの素材や、人と人の距離感等によって、マスクの効果には違いが生まれます。ここでは御自身の目線で説明するため、便宜上、「飛沫を出す側：自分」「飛沫を吸い込む側：相手」と記載します。まず、マスクの素材ですが、一般的なマスクでは、不織布マスクが最も高い効果を持ちます。次に布マスク、その次にウレタンマスクの順に効果があります。もちろん、人の顔の形は千差万別ですので、同じ素材のマスクの間でも、自分の顔にぴったりとフィットしているマスクを選ぶことが重要です。また、マスクのフィルターのパフォーマンスや布の厚さなどによっても差が出ます。

次に、マスクは、相手のウイルス吸入量を減少させる効果より、自分からのウイルス拡散を防ぐ効果がより高くなります。仮に50センチの近距離に近づかざるを得なかった場合でも、相手だけがマスクを着用（布マスクで17%減、不織布マスクで47%減）するより、自分だけがマスクを着用（布マスク又は不織布マスクで7割以上減）する方が、より効果が高く、自分と相手の双方がマスクを着用することで、ウイルスの吸い込みを7割以上（双方が布マスクで7割減、不織布マスクで75%減）抑える研究結果があります。特に、室内で会話を行う場合は、マスクを正しく着用する必要があります。また、屋外でもマスクが必要な場面もあります。感染防止に必要な「最低1メートル」の間隔を確保できない場合においてはマスクは重要です。自分から相手への感染拡大を防ぐために、話す時はいつでもマスクを着用しましょう。さらにマスクをしていても大声で話さないようにしましょう。



① 鼻の形に合わせて  
すき間をふさぐ

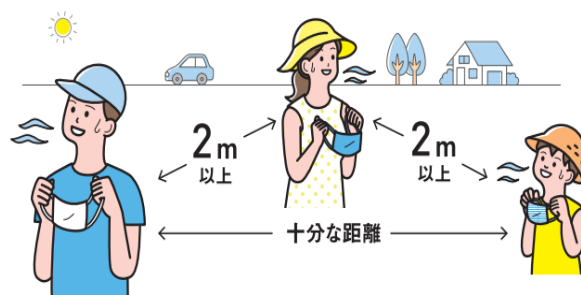
② あご下まで伸ばし顔に  
**すき間なくフィット**させる

**ポイント**  
会話時は  
必ず着用！

- ・鼻出しマスク× あごマスク×
- ・着けたら外側は触らない
- ・ひもを持って着脱
- ・品質の確かな、できれば不織布を

## ○マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。屋外で人と2m以上離れているときはマスクを外しましょう。



参考：厚生労働省 出典：首相官邸HPより

# 令和5年度 職員募集のご案内

## 1. 募集職種及び募集人員

看護師 10名、助産師 若干名  
薬剤師 若干名  
視能訓練士 1名～2名

## 2. 応募資格

看護師、助産師の資格のある方、または取得予定の方  
薬剤師、視能訓練士の資格のある方、または取得予定の方

## 3. 選考方法

### (1) 選考試験

#### ① 試験内容：【看護師、助産師（一般募集）】

筆記試験（看護に関する一般知識）、適性試験、  
小論文（設定した課題）、面接

※免許既得者は筆記試験（看護に関する一般知識）については免除とします。  
**推薦枠募集** 小論文（設定した課題）、適性検査、面接

#### 【薬剤師、視能訓練士】

筆記試験（Web方式による基礎能力検査並びに対面による適正検査）  
小論文（設定した課題）、面接（Webで行う場合があります）

② 試験日時：**①令和4年7月16日(土) ②令和4年10月7日(金)**

③ 試験会場：長門総合病院会議室

### (2) 健康診断

（採用時検診） 採用内定後実施（3月）

## 4. 応募手続

### (1) 提出書類

#### 【看護師、助産師】（各1通）

- ① 山口県厚生連独自履歴書（自筆ペン書、写真貼付）にご記入下さい。
- ② 学業成績証明書及び卒業見込証明書（免許既得者は免許証の写しのみで可）  
なお、提出書類は一切返却いたしませんので予めご了承下さい。
- ③ **推薦枠希望者は理事長宛の就職に関する学校長推薦状**

#### 【薬剤師、視能訓練士】（各1通）

- ① 履歴書（自筆ペン書、写真貼付）にご記入下さい。
  - ・学校指定、又は市販のものを使用。
  - ・連絡可能なメールアドレスを記載（Web試験時に使用）
- ② 学業成績証明書及び卒業見込証明書（免許既得者は免許証の写しのみで可）  
なお、提出書類は一切返却いたしませんので予めご了承下さい。

### (2) 提出先

長門総合病院 総務課 〒759-4194 山口県長門市東深川 85 番地  
**①令和4年7月8日(金)必着 ②令和4年9月30日(金)必着**

## 5. 採用条件

### (1) 身分

正職員（ただし、原則として3ヵ月間は試用期間とする。）

### (2) 採用予定日

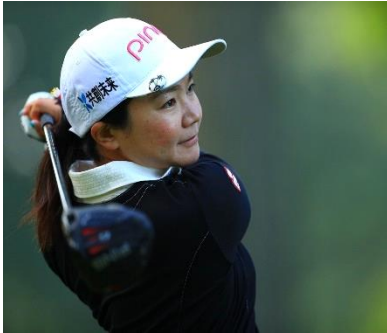
**令和5年4月1日 ※免許既得者は相談に応じます。**

詳細についてのお問い合わせは、病院総務課担当者までお問い合わせください。  
長門総合病院（総務課/金子） ※募集要項は病院ホームページをご覧ください。  
長門市東深川 85 番地 <https://www.nagato-hp.jp/>

# むらまつ院長の医学ちょっと良い話コラム

「新しい世界で成功する人は、人と人の間にある壁をひょいと簡単に乗り越えられる人、彼女は最初から壁すら作らないからアメリカで成功した。」

米国女子プロゴルファー 上原 彩子（38歳 沖縄県出身）



先日、週刊ゴルフダイジェストを読んで心に留まるインタビューが載っていました。この春に新しい職場に就職された方も多いと思います。当院にも新しい医療人が来られました。新しい環境で緊張の毎日でしょう。そんな時に、この話を。

上原選手は2013年からアメリカで活躍し、現在もトッププロです。これまでアメリカに渡り成功したプロゴルファーは多くありません。彼女は日本での成績はパットせず、アメリカへ行って大丈夫？と思われるままに。

彼女が成功した理由は「人と壁を作らない」こと。私はアメリカに留学した当初、異国人の高い壁を作ってしまう、友人もできずつまらない人間でした。そんな時、壁を作らないことを教えてくれたのは私の妻で、今もとても感謝しています。長門に来て気付いたのは、市民の皆さんは壁の無いばかりです。知らない方にも普通に挨拶をされます。温泉で話しかけられます。相手の目を見て話されます。皆さんにも教えられました。

上原選手の周りには初対面で知り合ったアメリカ人が集まり助けてくれているから、ゴルフの成績も上がりました。新しい職場で良好な関係を築くには、まず自分の壁をなくしてはいかがでしょうか。

引用：「ゴルフダイジェスト・オンライン」より 2019年AIG全英女子オープン  
(<https://news.golfdigest.co.jp/>)

## がん相談支援センターのご紹介

当院は、国から「地域がん診療病院」に指定されており、患者様に質の高いがん医療が提供できる体制を整えています。

今回は、がん相談支援センターをご紹介します。がん相談支援センターでは、がんに関する治療や療養生活全般、地域の医療機関等について相談することができます。

当院では、地域医療福祉連携室ががん相談支援センターとしての役割を果たしております。がん相談研修を受講した看護師や医療ソーシャルワーカーがそれぞれの専門性を活かし、各種がん相談に対応致します。

がんに関することで、お悩みのこと、不安なこと、気になること、どんな些細なことでも構いません。お気軽にお声がけ下さい。

場所：地域医療福祉連携室（当院1階 玄関入って右手）

日時：平日（月～金）8：30～17：00

TEL：0837-22-2518

※事前の予約は不要で、  
かかりつけ以外の方も相談できます。  
電話での相談可能で、  
匿名での相談にも対応します。



引用：国立がん研究センター がん情報センター（「がん相談支援センター」とは：[国立がん研究センターがん情報サービス 一般の方へ] ([ganjoho.jp](http://ganjoho.jp))



## 今が旬 おすすめ料理

# 『 らっきょう 辣蕪 』

栄養科長 中嶋 乃理子

らっきょうは中国が原産とされるネギ科の植物で、主にふくらんだ鱗茎（りんけい）部分を食用とします。日本には平安時代に伝わったとされていますが、当時はあくまでも薬用として用いられていたようです。漬物として馴染みがあるらっきょうですが、5月下旬から6月にかけて、短い間ですが生のらっきょうが出回ります。「根付きらっきょう」はなるべく土がついていて、芽があまりのびていない鱗茎が十分に生育しふくらしているものを選びます。新鮮なうちに自家製の漬物を作るのもいいですし、天ぷらや焼きラッキョウもおすすめです。焦げ目がつくまでフライパンで乾煎りすると、辛みが和らぎ、ホクホクした食感も楽しめます。若採りのらっきょうは「エシャレット」と呼ばれ、マヨネーズや味噌を付けて生でかじっておいしくいただけます。

らっきょうには、水溶性食物繊維が多く、ゴボウの3～4倍も含んでいます。老廃物の排泄を促進し、新陳代謝を高めます。

特有のにおいのもとには硫化アリル的一种アリシンという物質です。これはビタミンB1の吸収を助けるため、ビタミンB1を多く含む豚肉などと一緒に摂ると、疲労回復や滋養強壮に役立ちます。また、アリシンには、血行促進により、冷え性や動脈硬化、血栓の予防にも効果的とされています。その他ビタミンCやカリウム等も含まれますが熱に弱く、水に溶けやすいため、旬の時期を逃さず、新鮮なうちに食することでしっかり栄養素を摂りたいですね。アリシンは、適度な量の摂取では内臓の働きを活発にしてくれますが、刺激が強いため食べ過ぎると胃にも負担がかかることがありますので注意しましょう。

今回は、らっきょうと豚肉のみそ炒めを紹介します。  
らっきょうは加熱時間を短めにすると、辛味とパリパリ感が残って美味しいです。甘酢漬けにする前にお試ください。



## 《らっきょうと豚肉のみそ炒め》

### 【材料】

- ・ 洗いらっきょう…180g  
（または根付きらっきょう）
- ・ 豚ロース肉薄切り…180g
- ・ 生姜…1片
- ・ ごま油…大さじ1/2
- ・ 塩・コショウ…少々

### 《合わせ調味料》

- ・ 味噌…30g
- ・ みりん…30g
- ・ 酒…50ml
- ・ 砂糖…小さじ1
- ・ 唐辛子輪切り…1つまみ

### 【作り方】

- ① らっきょうは洗い、縦に4～5等分に切る。  
豚ロース肉は一口大に切り、塩・コショウを振っておく。  
生姜はよく洗い皮付きのまま千切りにする。
- ② 味噌、みりん、酒、砂糖、唐辛子を混ぜ、合わせ調味料をつくる。
- ③ 豚肉に酒（分量外）少々、生姜の千切りを揉み込んでおく。
- ④ フライパンにごま油を引き、③の肉を火が通るまで焼く。
- ⑤ 肉を取り出し、ごま油を引き、らっきょうを入れて炒める。  
らっきょうは炒め過ぎないように、少ししんなりしたら、合わせ調味料と肉を戻し軽く炒める。



### 全科休診日のご案内

4日(土) 18日(土)  
5日(日) 19日(日)  
11日(土) 25日(土)  
12日(日) 26日(日) 二次救急

### 臨時休診・代診のご案内

#### 【耳鼻咽喉科】

17日(金) 竹本医師 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6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 紹介・予約	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。