



# ほほえみ

236

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8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>

## 在宅支援センターをご存知でしょうか？

病院の西側にあるリハビリ棟に在宅支援センターがあります。ご存知でしょうか？  
病気を治療しながら、自宅での生活に不安を持っている方は多いと思います。

在宅支援センターでは住み慣れた地域やご自宅で安心して療養生活が送れるよう支援するため、介護保険での以下3つのサービスを提供しています。

### 1 居宅介護支援

介護保険法に基づき、要介護認定を受けた人が自宅で介護サービスなど利用しながら生活ができるよう支援する事業所です。具体的には介護支援専門員（ケアマネージャー）が本人家族の心身の状態や生活環境、希望等に沿って居宅サービス計画（ケアプラン）を作成しケアプランに基づいて介護保険サービスなどを提供する事業所との連携、調整などを行います。

**当事業所は花と食べることが大好きな5人のケアマネージャーが頑張っています。**

**何かお困りごと等あれば気軽に声をかけてください！！**



### 2 訪問看護

- ①病状、障害、全身状態の観察⇒ 血圧体温脈拍などのチェック、健康管理を行います
- ②療養上のお世話⇒ 食事排泄清潔などお困りのことがあれば状態に応じて支援します
- ③日常生活訓練⇒ 転倒予防や拘縮予防、嚥下機能訓練などリハビリテーションをします
- ④ターミナルケア、認知症ケア⇒ 苦痛を和らげ人生の終末をご自宅で迎える方の支援や認知症の悪化予防、介護方法など支援します
- ⑤医療処置⇒ 医師の指示により床ずれや創傷の処置、点滴、カテーテル、医療機器管理を行います
- ⑥ご本人ご家族の精神的支援⇒ 介護方法や介護用品に関する相談を受け、保健福祉のサービス情報を提供します

訪問看護師がご自宅に伺い、安心して療養生活ができるよう看護のお手伝いをいたします。

**フットワーク・安全運転に心がけ、長門市内はどちらでも伺います！！**

### 3 訪問リハビリテーション

入院中にリハビリテーションを行い、退院後も継続的にリハビリテーションが必要な場合、病院に通うこと自体が困難であきらめている方もいらっしゃると思います。そんな時はご自宅でリハビリテーションができるよう訪問リハビリテーションを提供しています。リハビリテーションと聞くと病気やけがを「治す」「元の状態に戻す」と考えられる方が多いと思います。しかし、訪問リハビリテーションは「その人らしさに合った生活に近づける」ことを目標とし、自立支援をしていきます。自分のできることで増え役割を持ち活動を高めることができ、社会参加に繋がる可能性があります。

**安全・安心なリハビリテーションを提供いたします。**

**一緒に生活の質を上げていきましょう！！**

在宅支援センターでは3つの職種の職員が連携を取り協力しあいながらチームワークで支援しています。自宅での生活に心配なことがある方はいつでも在宅支援センターにご相談ください。

在宅支援センター 古田佐知子

# 入院による心臓リハビリテーションが始まります

主任看護師 仙田 望

心臓リハビリテーションでは、心臓病の患者様が円滑な社会復帰や病気の再発、悪化を予防することを目指します。心臓は、全身の血液を送るポンプの役割を担っています。心不全は、心臓の働きが不十分になり、息切れやむくみなどが起こることから、体調が徐々に悪くなっていく病気です。また、心不全はさまざまなきっかけで再発し、少しずつ増悪を繰り返すのが特徴です。いったん低下した心臓の機能は基本的には元に戻りにくく、心不全は「予防」が一番大切になると言われています。その鍵となるのが心臓リハビリテーションです。

リハビリテーションと聞くと、歩いたり、筋肉を鍛えたりするイメージが強い方が多いと思います。心臓リハビリテーションは、運動療法に加えて薬物療法や心臓病の原因となる生活習慣の修正、禁煙や食事療法を行うことで、安心して日常生活を送れるようにさまざまな職種が患者様をサポートします。

心臓リハビリテーション目的で入院すると、看護師はこれまでの生活環境を患者様と振り返り、心不全悪化を防止するための方法や日常生活における心がけを一緒に考えていきます。運動療法では、リハビリテーションで心臓への負担を考えながら徐々に運動量を増やし、患者様ひとり1人の病状に合わせ運動量を調整します。薬物療法では、薬剤師が病態や病状に応じて薬の効果等を説明し、飲み忘れがないように指導していきます。食事療法では、栄養士が心不全の食事療法を中心として、基礎疾患も含めた食事指導を行います。心臓リハビリテーションの流れは、体力の獲得、再発予防・社会復帰への準備、健康維持です。退院後も「これまでと同じ生活ができるかな」「運動って何をやるの?」「食事はどうしたらいいの?」と不安が待ち受けていると思います。病状や年齢、これまでの生活に合わせて、患者様一人ひとりにあったサポートを提案できるよう、入院時より医師、リハビリテーションスタッフ、管理栄養士、薬剤師、地域連携室、看護師等さまざまな職種が生活に合わせて支援いたします。



# 外国人研修医の紹介

8月より、外国人研修医、マービン医師が赴任します。研修期間は8月から11月末までの予定です。

どうぞ宜しくお願い致します。



名前：TEC LOU MERVYN ARGUEL

テック ロウ マービン アグイル

国籍：フィリピン



診療科：整形外科



## 外国人臨床修練制度とは？

日本で医療行為を行うためには、日本の医療資格を取得する必要があります。これは医師法という法律で定められています。外国の医師免許を持っていても日本の医師免許を持っていない外国の医師は日本で医療行為を行うことができません。

臨床修練制度は、医療分野における国際交流の進展と発展途上国の医療水準の向上に寄与することを目的とし、医療研究を目的として来日した外国人医師に、その目的を十分に達成することが出来るよう、厚生労働大臣が、一定の制約の下に診療（処方せんの交付を除く。）を伴う研修を行う許可を与える制度です。一定の制約とは、厚生労働大臣の指定した病院において、臨床修練指導医等の実地の指導監督の下においてのみ診療が行えることです。なお、この制度は日本における医師免許を与えるものではありません。外国医師は厚生労働大臣の許可を受けて、最長2年間臨床修練を行うことができます。

（関係法令：医師法第十七条及び歯科医師法第十七条の特例等に関する法律）



# 禁煙のすすめ

長門総合病院 看護部 花島まり

わが国では、健康日本21（第二次）の取り組みとして、生活習慣病の重大な危険因子である喫煙による健康被害を減少させるため、「喫煙をやめたい人がやめる」ことを数値化した成人喫煙率 12%（平成34年度）の数値目標を設定して取り組みを進めています。また、喫煙がもたらす影響について正しく知り、禁煙をしましょう。

## 【喫煙との関連がある病気や症状】

- がん：大腸がん、乳がん、急性骨髄性白血病、腎盂尿管・腎細胞がん
- がん以外の病気：認知症、気管支喘息、関節リウマチ、閉経後の骨密度低下、大腿骨近位部骨折、日常生活動作の低下、胸部大動脈瘤、結核、特発性肺線維症
- 妊娠・出産：生殖能力低下、子宮外妊娠・常位胎盤早期剥離・前置胎盤
- 歯：う蝕、口腔インプラント失敗、歯の喪失

## 【受動喫煙との関連が「確実」と判定された病気や症状】

脳卒中、虚血性心疾患、肺がん、乳幼児突然死症候群(SIDS)、不快な臭気、鼻への刺激感、喘息など

## 【受動喫煙との関連が「可能性あり」と判定された病気】

乳がん、低出生体重・胎児発育遅延、喘息の発症、喘息の重症化、慢性閉塞性肺疾患(COPD) など



## ～ニコチン依存をチェックしてみましょう～

質問	答え			
	0点	1点	2点	3点
① 朝、目が覚めてから何分後ぐらいでたばこを吸いますか？	61分後以降	31～60分	6～30分	5分以内
② 喫煙できない場所（たとえば図書館、映画館など）で喫煙をガマンするのが難しいと感じていますか？	いいえ	はい	—	—
③ 1日のうちのどの時間帯のたばこをやめるのに、いちばん未練を感じますか？	目覚めの1本以外	目覚めの1本	—	—
④ 1日、何本のたばこを吸いますか？	10本以下	11～20本	21～30本	31本以上
⑤ 目覚めてから2～3時間以内に吸う本数のほうが、それ以降に吸う本数よりも多いですか？	いいえ	はい	—	—
⑥ 病気で1日寝ているようなときでもたばこを吸いますか？	いいえ	はい	—	—

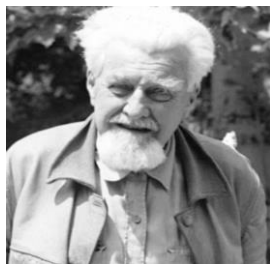
\*ニコチン依存度：低い（0-3点）、中程度（4-6点）、高い（7-10点）

電子たばこの使用と疾病及び死亡リスクとの関連について現時点では明らかではありません。しかし海外では電子たばこを使用して、呼吸困難、息切れ、胸痛といった呼吸器症状が報告されています。健康被害について調査が進められており、全ての電子たばこの使用を控えることが推奨されています。

禁煙はご自身の身体だけでなく、家族の健康を維持するためにも必要な取り組みです。長年の習慣を変えることは大変ですが、思い立ったが吉日、禁煙をしてみませんか？

（参照：厚生労働省HP <https://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/kin-en-sien/>）

## むらまつ院長の医学ちょっと良い話コラム



### 「赤ちゃんは、なぜかわいいのか？」

コンラート・ローレンツ博士（1903～89年）

オーストリアの動物行動学者 1973年ノーベル医学賞受賞

「赤ちゃんはかわいいに決まっているよ！」と言われそうですが、なぜと考えたら難しいですね。その答えを医学的に研究したのがローレンツ博士です。

博士は、赤ちゃんの容姿の特徴として、頭が大きく手足が小さい、目が大きくて丸い、頭全体に対して目鼻口が低い所に位置している、などがあり、これはベビー図式と呼ばれています。キュウピー人形を思い出せば良くわかります。



人間の赤ちゃんは、動物の赤ちゃんに比べて自立するまで時間がかかります。海ガメは、生まれるとすぐにひとりで海に泳ぎだします。牛は生まれて数時間で立ちます。人間は、しっかり立てるまで1年くらいかかりますよね。その間、大人にしっかり育ててもらわなくてははいけません。親からたっぷりの愛情を、他の哺乳類に比べて長く受けて育ちます。そのため、人間の赤ちゃんは、「大人を魅了する特徴」が必要であり、それが「かわいさ」なのです。私事です、今年初孫が生まれました。赤ちゃんにメロメロになる理由に納得です。

ちなみに、この人形は今から100年以上も前にアメリカの女性漫画家ローズオニールさんが書いたキャラクターで、今も多くのファンがいます。



### 貴重品の管理のお願い

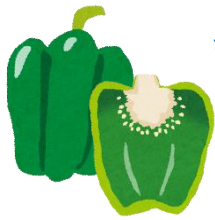


病院の1階外来フロアは毎日1000人を超える人が出入りをしています。外来受診の際には貴重品はご自身で確実に管理をしていただき、椅子の上に置いたまま席を離れることがないようにご注意ください。お願いします。

入院病棟は新型コロナウイルス感染症対策のため、面会制限を継続しています。皆様には長期間にわたりご協力いただき、ありがとうございます。入院時は、貴重品はなるべく持参されないように、また入院ベッドには個人専用で使用できる鍵のかかる床頭台がありますので、ご自身で確実に管理をお願いします。万が一、紛失に合われたとしても、病院は責任を負いかねますので、ご理解ご協力をお願いいたします。

よろしく申し上げます





## 今が旬 おすすめ料理

# 『ピーマン』

栄養科長 中嶋 乃理子

ピーマンと言えばお馴染みの袋に入った緑色のピーマンをイメージしますが、カラーピーマンやパプリカなど色々なタイプの物があります。ピーマンはナス科トウガラシ属の栽培品種を指す総称で、パプリカや獅子唐辛子などと同じ唐辛子の仲間です。

ピーマンの旬は露地栽培のもので6~9月です。普通のピーマンは緑色ですが、これは未熟な状態で収穫されたもので、やや青臭さや苦みがあります。完熟するとカプサイシンという赤い色素が増えて赤ピーマンになりますが、辛くはありません。

パプリカはベル型ピーマンといわれる物で、肉厚で甘みがあり、苦味があまり感じられません。いろいろな色があり、赤、黄色をはじめオレンジや緑色の物もあります。

ピーマンの独特の青臭さは「ピラジン」という香り成分によるもので、主に種やわたに多く含まれます。ピラジンは血液の流れを良くすることが分かっており、種やわたごと食べるのがおすすめです。また、ピーマンの苦みは、ポリフェノール的一种「クエルシトリン」に青臭さの香り成分ピラジンが加わり、両方の刺激によって感じます。苦みが苦手なお子さんには、繊維を断つように細切りにして、一度茹でてから調理したり、ベーコンや脂の多い肉と一緒に調理すると脂でコーティングされ、苦みが感じにくくなります。

ピーマンはビタミンCやβカロテンを多く含んでいます。ビタミンCはピーマン3個で一日の必要量の約2/3を補うことができ、風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。βカロテンは体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を丈夫にしたり、免疫力の強化、そして、喉や肺など呼吸器システムを守る働きがあるといわれています。

緑のピーマンはもちろんですが、オレンジや赤のピーマンは太陽をいっぱい浴びた分、栄養価が高くなっていますのでおすすめです。今回は、ピーマンをそのまま炒めて丸ごといただく豪快おかずを紹介します。



## 《丸ごとピーマンの オイスターソース炒め》

### 【材料】

- ・ ピーマン・・・4個
- ・ 玉ねぎ・・・1/2個
- ・ 豚こま切れ肉・・・150g
- ・ ごま油・・・大さじ1

### 《下味》

- ・ 酒・・・大さじ1
- ・ 塩・コショウ・・・少々
- ・ おろしにんにく・・・小さじ1/4
- ・ 片栗粉・・・大さじ1

### 《合わせ調味料》

- ・ 酒・・・大さじ1
- ・ 砂糖・・・小さじ1
- ・ 醤油・・・大さじ1/2
- ・ オイスターソース・・・大さじ1

### 【作り方】

- ① ピーマンはへたと種を取らずに手で押さえて軽くつぶす。玉ねぎはくし切りにする。
- ② ボウルに豚肉、《下味》を入れて全体にまぶすように揉み込む。
- ③ 別のボウルに《合わせ調味料》を入れて混ぜておく。
- ④ フライパンにごま油を入れて熱し、豚肉を入れて肉の色が変わるまで中火で炒める。
- ⑤ 玉ねぎ、ピーマンを加えて、転がしながら焼き色がつくまで焼く。水（分量外：大さじ1）を加えてふたをし、弱火で1分蒸し焼きにする。③の合わせ調味料を加えて炒め合わせる。



### 全科休診日のご案内

6日(土) 20日(土)  
 7日(日) 21日(日)  
 11日(日) 山の日 27日(土)  
 13日(土) 28日(日)  
 14日(日) 二次救急  
 15日(月) 創立記念日

### 臨時休診・代診のご案内

#### 【内科】

4日(木)、9日(火) 山口医師 休診

#### 【外科】

4日(木) 久我医師 診察が10:30まで  
代診 矢野医師

10日(水) PM、12日(金) 重田医師 不在

#### 【眼科】

8日(月)～10日(水) 新井栄華医師 休診  
新井恵子医師 休診

#### 【整形外科】

10日(水)、12日(金)、16日(火)  
谷医師 休診

#### 【脳神経内科】

16日(火) 秋富医師 休診

#### 【泌尿器科】

17日(水)、18日(木) 松山医師 休診  
23日(火)、24日(水) 平儀野医師 予約のみ  
24日(水)、25日(木) 松山医師 休診

#### 【脳神経外科】

10日(水) 貞廣医師 休診→ 河野医師 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4年8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 <small>紹介のみ、完全予約制</small>			
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	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 <small>(要予約)</small>		
脳神経外科				貞廣 浩和 <small>診察 10:30~</small>		河野 亜希子 <small>診察: 11:00~</small>
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 <small>受付:12:00~14:00 診察 13:00~</small>			
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 <small>(初診)</small>	和田 隼輔 <small>(初診)</small>	和田 隼輔 <small>(初診)</small>
産科		鷹巣 剛	中島 健吾	鷹巣 剛	中島 健吾	中島 健吾
婦人科		中島 健吾	高崎 ひとみ	中島 健吾	鷹巣 剛	鷹巣 剛
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>紹介・予約</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>※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</small>	岡崎 吉紘	眞崎 達也 <small>(第1, 3, 5週)</small> 池田 卓生 <small>(第2, 4週) ※完全予約制</small>
	午後	岡崎 吉紘 <small>受付 13:00~15:00 診察 13:30~</small>				竹本 洋介 <small>受付:14:00~14:30 診察 14:30~</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>(院内紹介制) 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

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。