



ほほえみ

238

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10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>

(※令和4年9月に病院ホームページがリニューアルしました)

2022年度 インフルエンザ予防接種のご案内

今年度のインフルエンザ予防接種を下記のとおり行います。予約が必要な方は10月5日（水）からの受付となります。ご予約のお電話（0837-22-2220）は14：00～17：00にお願いします。

●接種開始

一般（高校生以上）：10月24日（月）から

※65歳以上 又は 60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器機能等において
障害者等級1級程度の障害を有する方は10月17日（月）から

小児（中学生以下）：10月26日（水）～



●接種日

対象		窓口	接種日	時間	予約
高校生以上	かかりつけ有	各科（整形以外）	各診察日	かかりつけ医の 診察日・時間に限る	不要
		整形外科	木	14：00～15：00	必要
	かかりつけ無	内科	月・木	15：00～16：00	必要
中学生まで		小児科	水・金	15：15～16：15	必要

※整形外科は関節リウマチ等でかかりつけの方に限ります

●金額

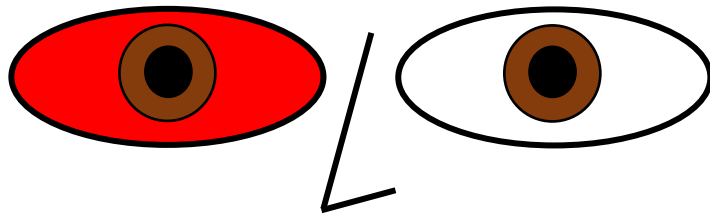
対象	金額（税込み）
65歳以上 60歳以上65歳未満の障害者等級1級程度を有する方	1,490円（1回のみ）
65歳以上の生活保護世帯	無料
13歳～64歳	4,950円
13歳未満	当院1回目：4,100円 当院2回目：2,100円

結膜下出血

視能訓練士 津曲 彩佳

結膜下出血とは、結膜下の小さい血管が破れ出血したもので、白目部分がべったり赤くなります。原因はさまざまで思い当たる誘因がなくても出血します。この病気単独の場合、眼球内部に血液が入ることはなく、視力低下や視野が狭くなる心配はありません。出血は、1~2週間ほどで自然に吸収されることが多いのですが、強いものは2~3ヶ月ぐらいかかります。ただし、視力低下や痛みを伴う、または、眼外傷による結膜下出血の場合、時間をおかずに眼科医に相談して下さい。

原因



①眼局所の要因

- 眼外傷の場合
鋭利なものや金属片などの眼外傷では、ボールや転倒などで眼球の最も弱い部分に強い力が働き結膜下出血を生じた場合、時間をおかずに診察を受ける必要があります。
- 痛みやかゆみ、目やにを伴う場合
急性出血性結膜炎、流行性角結膜炎などにおこります。この場合は、痛みや目やに、涙が増えるなどの自覚症状があります。眼科の診療を受け、他の人にうつさないよう十分注意して下さい。



②全身性疾患

- 頻繁に繰り返す場合
 - 動脈硬化、高血圧、糖尿病、出血素因(貧血、白血病、紫斑病など)腎炎に伴って結膜下出血がおこることもあります。繰り返しおこる人は内科で異常がないかどうか調べてもらってください。このような疾患が原因の場合は、眼底出血がおこり、失明することもありますので注意してください。
 - 急性熱性疾患(マラリア、インフルエンザ)によってもおこります。

③原因不明のもの

誘因がはっきりしないことも多いのですが、くしゃみ、せき、過飲食などでおこることもあります。

がんのリハビリテーション

理学療法士 杖田美穂

がんのリハビリテーションとは？

がんとその治療による制限を受けた中で、患者様に最大限の身体的・社会的・心理的 職業的活動を実現させることを目的とした医療ケアのことです。医師の指示のもと、様々なコメディカル（リハビリ・看護師等）やその他がん患者様特有のさまざまな問題に対処する専門職からなるチームより提供されます。

がんのリハビリテーションの種類

予防的リハビリ

・手術後や抗がん剤治療による合併症の予防及び治療後の機能障害を最小限にすることが目的。診断後早期から行う。

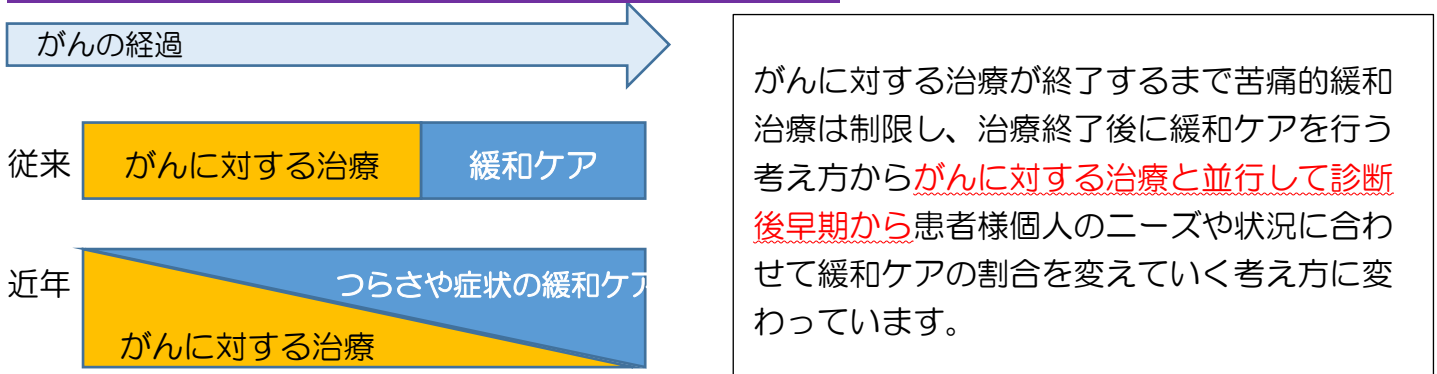
回復的リハビリ

・手術や抗がん剤治療後の患者様に対して最大限の機能回復を図る。

維持又は緩和的リハビリ

・がんの増大により機能障害が進行しつつある患者様の身の回りのケア・運動能力を維持改善する事を目的とする。

緩和ケア（緩和的リハビリ）の考え方も変化しており……



当院におけるがんのリハビリテーションの取り組み

入院～手術前（予防的リハビリ）

患者様の全身状態の把握（元々の運動能力や日常生活状況等）を行い、術後のリハビリの流れについてオリエンテーションを実施。麻酔の影響による呼吸機能低下の予防のため、腹式呼吸や自己排痰の方法等の指導。看護師の指導の下インテンシブスパイロメーターによる呼吸練習を行います。

手術後～退院（回復期リハビリ）

肺炎・腸閉塞等の術後合併症や廃用予防のため、医師の指示の下早ければ翌日より起き上がりの練習→歩行練習と進めていきます。

また、がんそのものの症状や治療による副作用等で入院となった患者様に対しても個人個人のニーズに合わせて介入を行います。（必要に応じ歩行補助具の選定やサービスの調整等も行います）

《がん相談窓口》

場所	地域医療福祉連携室
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

潜在看護師さんの復職を支援!!

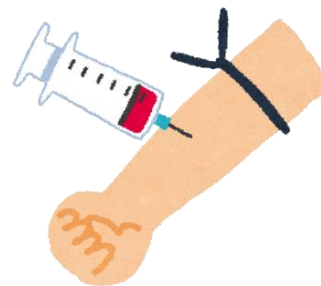
『看護師の再チャレンジ研修』のご案内

長門総合病院では、看護師免許を持っているけれど今は働いていない看護師さんを対象に復職支援の一環として、山口県ナースセンターが企画している「再チャレンジ研修」を無料で受けることができます。

研修期間は、3日から5日間で9:00 - 16:00までの時間の中で可能な時間を、相談して決めることができます。

【研修内容】

- 基本的な看護技術（採血・注射・吸引・生活援助等）
例）人体シミュレーターを使用して、当院で実際に使用している針や注射器を使用して採血や静脈点滴の手技を確認できます。また、輸液ポンプ、シリンジポンプの操作方法を実際に触って確認できます。
- 電子カルテの操作
当院の電子カルテシステムを体験し、検査結果の確認や看護記録の入力を体験します。
- 医療安全、感染対策
現在の医療安全対策や感染予防対策を講義で学びます。
- 病棟見学
希望の病棟で看護師につき、看護業務の見学を行います。



【申し込み】

山口県ナースセンター

TEL : 0835-24-5791 mail:nurse-center@y-kango.or.jp

看護職員募集

長門総合病院では、多様な働き方で看護師の復職を応援しています。

正職員：交代制勤務

臨時職員：日勤のみ（8：30-17：00）

パート職員：勤務時間を相談して決定

例）8：30-14：00まで

*週に3回程度の勤務も可能です。興味がある方は、お気軽にご相談ください。

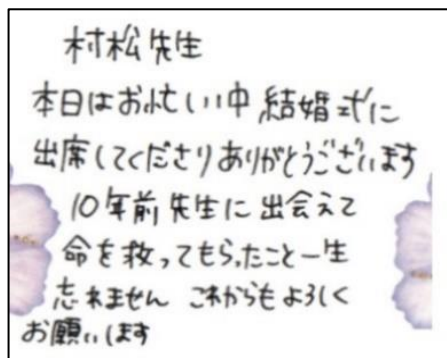
【問い合わせ】

長門総合病院 看護部 花島

TEL : 0837-22-2220 mail:m-hanashima@ja-yckousei.or.jp

むらまつ院長の医学ちょっと良い話コラム

「本日は、お忙しい中結婚式に出席してくださりありがとうございます。12年前に先生に出会えて、命を救ってもらったこと一生忘れません。」



当時、骨肉腫だった少女からの手紙

今から12年前、私は3人の骨肉腫の子供たちを治療していました。骨肉腫は子供の膝に発症し、大変難しい病気です。医学が進んだ現在でも、全ての患者さんが助かるわけではありません。

1958年に当時の骨肉腫の第1人者 Jafee 先生が書かれた教科書には、「骨肉腫の診断が出れば、できるだけ早く切断すべきだ。」とあります。それから半世紀が過ぎ、今では切断することはほぼなくなりました。

命が助けられなかった子供たちには、自分が変わってやりたいと思っていますし、このすまないという気持ちはいつまでも変わりません。この少女は1年以上にわたる入院治療に耐え、大学を卒業し、現在山口の病院で仕事を頑張っています。そして、結婚し、先日子供も授かりました。その人生を、私は親のように見てきました。結婚式に招待された時、私の席にこの手紙がありました。涙で良く読めませんでしたが、この手紙をもらうために、これまで医師という仕事をしてきたんだと確信しました。

これからの私の医師人生は、そんなに長くはありません。しかし、最後まで、この気持ちは、後輩に伝えていきたいと思います。

PROGNOSIS AND TREATMENT

Surgery is currently the generally accepted therapeutic procedure against an osteogenic sarcoma in an accessible site. It is generally held that the amputation should be done as soon as the diagnosis has been established through histologic examination of tissue obtained by needle punch or incision. As to the proper level

1958年 Jafee 先生の教科書より

後期高齢者医療制度に関するお知らせ

後期高齢者の窓口負担見直しに伴い、10月より「後期高齢者医療被保険者証」が変わります。（窓口負担に変更がない方も被保険者証が変わります）ご受診の際は必ず、新しい被保険者証をご提出ください。

② 今回交付している被保険者証（オレンジ色）は
令和4年10月1日から令和5年7月31日まで使えます。

令和4年9月30日まで使える被保険者証

令和4年10月1日から使える被保険者証

後期高齢者医療被保険者証	
有効期限	令和4年9月30日
交付年月日	令和4年8月1日
被保険者番号	01234567
被住所	山口市大手町9番11号
被氏名	山口 広域 男
生年月日	昭和20年1月1日
資格取得年月日	令和2年1月1日
発効期日	令和2年1月1日
一部負担金の割合	〇割
保険者番号並びに保険者の名称及び印	39352034 山口県後期高齢者医療広域連合 印

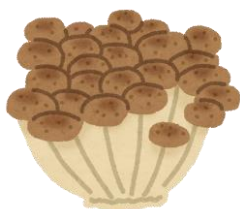


9月30日までの
窓口負担割合です。

後期高齢者医療被保険者証	
有効期限	令和5年7月31日
交付年月日	令和4年10月1日
被保険者番号	01234567
被住所	山口市大手町9番11号
被氏名	山口 広域 男
生年月日	昭和20年1月1日
資格取得年月日	令和2年1月1日
発効期日	令和2年1月1日
一部負担金の割合	〇割
保険者番号並びに保険者の名称及び印	39352034 山口県後期高齢者医療広域連合 印

10月1日からの
窓口負担割合です。

今が旬 おすすめ料理



『 占地 しめじ 』

栄養科長 中嶋 乃理子

季節を問わずスーパーで購入できるしめじは、使い勝手がよいため常備している家庭も多いでしょう。「占地 しめじ」は文字通り「地面を占領するほど一面に生える」ことを意味します。また湿った土地に生えることから「湿地」と表記することもあります。最も身近で一般的なしめじは「ぶなしめじ」で、ブナなどの広葉樹の倒木や切り株、枯れ木などに群がるように生えるきのこです。天然物のぶなしめじの旬は9月から11月で、色は薄茶色で傘は大きいものだと15cm程にもなります。スーパーなどで売られているぶなしめじは、おがくずと栄養材を固めた菌床で人口栽培されたもので、当然、通年品質が安定しており旬はありません。くせがなく旨味がしっかりしているので、炒め物や炊き込みご飯、煮物、焼き物といったいろんな料理に活躍します。栽培物には、色が真っ白な「ブナピー」という品種改良された白ぶなしめじもあります。白い色を活かしてサラダやマリネがおすすめです。

しめじには、エネルギー代謝に必要なビタミンB群、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、高血圧を予防するカリウムが豊富に含まれています。また腸内環境を整える食物繊維（特に不溶性食物繊維）が多く、適量だとお通じの改善につながります。1回の食事で大量に食べるのではなく、毎日コツコツと食べることがポイントです。

ぶなしめじを選ぶ時は、傘に張りとう丸みがあり開き過ぎないもの、柄が適度に太く、株の根もとにもしっかりと弾力があり一株にまとまっているものを選びます。水気を嫌うので濡れないように気を付け、乾燥しないように袋に入れて保管します。沢山あり使いきれない時は、石づきを切り落として房をほぐして保存袋に入れて冷凍もできます。凍ったまま必要な分だけ調理する事ができますし、冷凍する事で旨味が凝縮されて美味しくなります。

今回は、きのこずくしの簡単マリネを紹介します。



《きのこのマリネ》

【材料】

- ・ しめじ・・・1パック
- ・ 生しいたけ・・・4枚
- ・ えのき茸・・・1袋
- ・ 赤ピーマン・・・2個
- ・ 白ワイン・・・大さじ2
- ・ 塩・・・少々
- ・ 小葱・・・2～3本

《調味料》

- ・ 酢・・・大さじ2
- ・ 塩・・・小さじ1/3
- ・ こしょう・・・少々
- ・ 砂糖・・・少々
- ・ オリーブ油・・・大さじ3

【作り方】

- ①しめじは石づきを落として小房に分け、生しいたけは軸を除いていちょう切りにする。えのき茸は根元の茶色い部分を落とし、長さを半分に切る。
- ②赤ピーマンは種とヘタを除いて5～6mm幅の細切りにする。これと①を合わせて耐熱容器に入れ、ワインと塩少々を振って混ぜ、ラップで覆って電子レンジ（600w）に3分間かける。
- ③《調味料》を合わせて②が熱いうちに和え、冷めたら冷蔵庫で冷やす。
- ④食べる直前に2cm長さに切った小葱を③と混ぜ、好みでレモンの薄切りを添えて盛る。



全科休診日のご案内

1日(土) 16日(日) 二次救急
2日(日) 二次救急 22日(土)
8日(土) 23日(日)
9日(日) 29日(土)
10日(月) スポーツの日 30日(日)
15日(土)

臨時休診・代診のご案内

【耳鼻咽喉科】

3日(月)、6日(木) 岡崎医師 休診
19日(水)、21日(金) 眞崎医師 休診

【内科】

5日(水) 川本医師 休診
14日(金) 藤本医師 休診
25日(火)、28日(金) 三谷医師 休診

【外科】

13日(木)、17日(月) 池下医師 休診
28日(金) 矢野医師 休診

【小児科】

11日(火) 水谷医師 休診→代診 飯田医師
12日(水) 水谷医師 休診→代診 兼安医師
13日(木) 水谷医師 休診→代診 岡田医師
14日(金) 水谷医師 休診→代診 濱野医師

【放射線治療外来】

24日(月) 田中医師 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10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 中山 綾菜	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
産科		鷹巣 剛	中島 健吾	鷹巣 剛	中島 健吾	中島 博予
婦人科		中島 健吾	高崎 ひとみ	中島 博予	中島 博予	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
	完 全 予 約 制					
	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。