



ほほえみ

239

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11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）



恋におちて

～Fall in Love with Musculoskeletal Ultrasound (筋骨格超音波)～

整形外科部長 谷泰宏

皆さん、超音波検査を受けたことはあるでしょうか？ 超音波検査といえば、妊婦健診などの胎児エコー、心臓の機能を評価する心エコー、腹部臓器を評価する腹部エコーなどを想像する方がほとんどだと思います。また、多くの方が、検診などで超音波検査を受けられたことがあると思います。この超音波検査ですが、実は、整形外科の領域やリウマチ疾患の領域、そして痛みの治療の領域において、この15年ぐらい前より徐々に広がっています。当科では、2010年以後、筋骨格・関節に超音波検査を積極的に導入し、診断、治療、痛みの病態、原因の把握、注射時のサポートに活用し、そしてこの数年はリハビリテーションの評価、治療サポートにも応用しています。

この筋骨格系のエコーとの出会いは、2010年1月にふとしたことから、自分の手指にエコー機器をあてたことがきっかけでした。このときに出会った、指の屈筋腱の驚愕するような美しい画像に魅了されました。いわゆる「一目惚れ」。完全にこの瞬間、関節エコーに恋におちました。そこから、自分の身体でエコーの腕を磨くために精進し、そして、専門書を購入して勉強を行いました。そして、当時の院長、事務長さんに「もしも願いが、叶うなら～♪」とエコー購入を懇願し、整形外科外来に関節超音波機器を購入していただきました。初代の機器は12年間休むことなく働いてくれたため、この春にお役目を終え、現在は、2代目のエコー機器が活躍中です（この12年で機器も進歩しており、より魅力的な画像を提供してくれています）。また、私自身もこの12年間、関節超音波とともに成長をとげており、今では、全国の講演会や学会でも講演の依頼があったりや実技講習のトレーナーを行うレベルまで到達しました。当院に赴任する整形外科医もエコーの技術を習得し、診断や低侵襲手術のためエコーガイド下の伝達麻酔、注射のサポートなどに積極的に利用しています。

また、私の専門である関節リウマチの領域では、関節リウマチなどの早期診断のために関節やその周囲、腱などの評価を侵襲なく検査ができ、早期診断や他の病気との鑑別に大きな役割を果たしています。診断確定後は、リウマチの活動性の評価や治療効果の判定に利用し、症状改善に向けた適切な治療薬選択の一助となっております。

そして、肩の痛みなどにも、エコーを使い腱板の状態やその周囲の状態を即時に評価し、また、治療としてガイド下に適切な注射を行い、症状の早期緩和に努めています。患者さんに対しても、エコーを用いて原因の説明やリハビリテーションの方法、その理論についてわかりやすくお話しできるのもエコーの魅力です。現在は、このエコー併用でのリハビリテーションの導入にむけ、理学療法士、作業療法士と週に1回のエコー勉強会を行っており、患者さんへ最良の治療を提供できるように努めています。

エコーの話を始めると、永遠に話し続けてしまうので、本日はこのあたりにしたいかと思います（笑）。なかなか改善しない痛みや症状、関節リウマチなどが不安な方は、もしかするとエコーが改善の手がかりになるかもしれません。ご遠慮なくご相談ください。ただ、必ず事前に予約をとることを忘れないようにしてくださいね。

感染症との戦いは続きます

新型コロナウイルス感染症の感染者が報告されてから3年目となりました。最近では、欧州や米国等でサル痘患者が報告されています。また、日本では梅毒感染者数が過去最多となっており、今後も様々な感染症との戦いは続きます。そこで、あらためて感染症・感染対策についてお伝えします。

感染症とは、細菌やウイルスなどの病原体が体内に侵入して、発熱や咳、下痢等の症状がでることをいいます。病原体が体に侵入しても、症状が現れる場合と現れない場合とがあります。感染症となるかどうかは、病原体の感染力と体の抵抗力とのバランスで決まります。

病原体が体の中に侵入する方法は、大きく分けて垂直感染と水平感染の2種類があります。垂直感染とは、妊娠中、あるいは出産の際に病原体が赤ちゃんに感染することをいいます。一般的に“母子感染”といわれています。風疹やトキソプラズマ、B型肝炎などが垂直感染を起こします。水平感染とは、感染源（人やモノ）から周囲に広がるもので、飛沫感染、接触感染、空気感染、媒介物感染の4つに大きく分類することができます。感染症を予防するためには、それぞれにおいて感染経路を断ち切るための対策が必要になります。

感染する細菌やウイルスなどの病原体の多くは、まずはわたしたちの手に付着します。その手で目や鼻、口などに触れると、その病原体が体内に侵入し感染が成立します。また、病原体のついた手でさまざまなものに触れ、周りのヒトがそれらに触れることで、感染が広がっていきます。わたしたちの手は、さまざまな感染症を運んでいるので、手指衛生（手洗い・手指消毒）を行うことで、手についた病原体があなたのからだに侵入するのを防ぐだけでなく、周りのひとに感染を拡げることを防ぐこともできます。手指衛生（手洗い・手指消毒）は、日々の生活の中でできる、きわめて有効な感染対策です。

感染症にはワクチンで予防できるものがたくさんあります。ワクチンを接種すると、あなたの体はその病原体に対して免疫を獲得します。そうすると、その病原体がからだに侵入しても、病気にならない、または病気になっても症状が軽くすむようになります。例えば、ワクチンで予防できる細菌感染症には、肺炎球菌感染症、破傷風、百日咳、インフルエンザ桿菌感染症などがあります。これらの感染症のワクチンは、いずれも小児の定期接種対象になっています。これは、安全で有効なワクチンを子どもたちに接種し、社会全体で子どもたちを守るためのものです。また、小児期のワクチン接種が十分でない場合、大人になってからでも、足りない分を補うことも大切です。あなたや子どもたちのワクチン接種歴を母子手帳などで、もう一度確認しましょう。

今後も続く感染症との戦いに勝つために、よく寝てよく食べて運動をして体の抵抗力を高め、日々手指衛生（手洗い・手指消毒）を心がけ、必要なワクチンはきちんと接種し、予防できる感染症にかからないように努めましょう。予防できる感染症は、予防するのが一番です。



参考：厚生労働省・AMR 臨床リファレンスセンター
感染管理認定看護師 松田純一

認知症患者を支える社会資源について

地域医療福祉連携室 社会福祉士 松尾義之

認知症とは？・・・脳の病気や障害など様々な原因により、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態。

認知症の種類

アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症、etc...

認知症患者の推移

65歳以上の認知症患者数は約600万人（2020年度）と推計されており、2025年（令和7年）には約700万人（高齢者の5人に1人）に増加すると予測されています。

☆認知症患者が地域で安心して生活できるよう、地域資源として様々なサービスがあるので、いくつかご紹介させていただきます。

【認知症初期集中支援チーム】

主に地域包括支援センターに配置され、複数の専門職（看護師、保健師、社会福祉士等）が認知症疑いの方・認知症の方・その家族を訪問し、必要なサポートを行います。具体的には認知症に関する情報提供や、医療機関への受診、介護保険サービスの利用に繋げるなどの支援を行っています。



◆介護保険の認定を持っていると◆

→【認知症対応型通所介護】（要支援1～要介護5まで）

日帰りで、認知症の方も利用可能なデイサービスです。施設において、食事や入浴、レクレーションを受けることができます。認知症の方が利用することで、閉じこもり防止、孤独の解消、ストレス軽減などを図ることができます。専門のスタッフが配置されていますので、認知症の方でも安心して利用することが可能です。

→【認知症対応型共同生活介護（グループホーム）】（要支援2～）

認知症の方だけの介護付き住宅です。認知症の方が介護スタッフとともに共同生活を送り、残存機能を活かして、なるべく自立した日常生活を送ることを目的とした施設サービスです。24時間、常駐のスタッフがいるため、安心・安全に入所生活を送ることができます。

●インフォーマルサービス（ボランティア等）●

→【認知症カフェ】

認知症の方やその家族、地域住民、福祉専門職など、誰でも気軽に集える場所です。ここでは、認知症について気軽に学び、同じ悩みを持つ方と繋がり、専門的な相談もできます。介護保険サービスではありませんので、どなたでも気軽に参加して頂くことが可能です。

他にも認知症の方が利用可能な様々なサービスや制度がありますが、今回は一部のみご紹介をさせていただきます。詳細については市町村や地域包括支援センター等のホームページをご確認頂くか、直接ご相談頂けたらと思います。

認知症の方が、社会資源を有効に活用しながら、地域で安心・安全に生活を送ることができるような社会になればと思います。

（参照・引用）

厚生労働省 HP：認知症について、認知症カフェ、認知症初期集中支援チーム
内閣府：平成29年版高齢社会白書「高齢者の健康・福祉」

世界で6秒に1人の命を奪う病気 糖尿病 11月14日は世界糖尿病デー

- ☆アジア・太平洋地域の患者数、全世界の約3分の1
- ☆日本国民の6分の1（2000万人）が患者および予備群
- ☆糖尿病年間医療費（日本） 1兆2.239億円
- ☆1921年カナダでインシュリンが発見されてから100年、飛躍的に治療が進歩し、糖尿病完治に向けて次の100年が始まっている
（30年前に比べ日本人糖尿病患者さん平均寿命は、男性8.3歳、女性10.2歳延びました）



world diabetes day

期間中、東京タワーをはじめ日本各地でブルーライトアップされます



糖尿病は主に2つ

- 1型**：インスリンを出す細胞が壊されてしまう
小児期や思春期での発症が多いが（日本では5000人）、あらゆる年齢で発症
- 2型**：インスリンの作用不足が原因・日本人の約90%
環境や遺伝的要因、日本人の体質にも影響を受ける
ストレス、運動不足も影響
小児期や思春期での発症が増加（中高年だけではない）
食事や運動による予防・治療が可能

偏見・誤解をなくす！

ぜいたく病 不摂生だから
中高年の病気

糖尿病克服のために



この3つが重要！

糖尿病の方の周囲の理解とサポートも不可欠です♡



発症予防：3食食べる／間食をしない（血管に負担をかけない空腹時間を作る）／寝る前は食べない／甘い飲み物は飲まない（ノンカロリー・ノンシュガーも✕）
体をよく動かす（1日30分以上動く・歩く）／痩せすぎない（筋肉量を維持）
体重を毎日測る（増やしすぎない）／ストレスをためない・発散する／睡眠を十分とる

早期発見：健康診断を定期的を受け（血液検査・尿検査）、結果をよく見る
糖尿病の症状を知っておく（体重減少、疲労感、のどの渇きがひどい、頻尿、皮膚の乾燥や痒み、目のかすみ、感染症によくかかる、傷が治りにくい、性機能の変化等）
健康診断で受診指示や症状あれば、すぐ受診する

適切な治療継続：糖尿病の治療の基本は、ご本人。医師のアドバイスを聞いて、生活習慣をととのえ、食事運動を意識実践する。指示された薬やインシュリンを取入れ定期的に受診する

むらまつ院長の医学ちょっと良い話コラム

「障害は不便です。でも、不幸ではありません。」

A handicap is inconvenient, is not a misfortune, though.

ヘレン・ケラー アメリカの教育家、社会福祉活動家、作家。

1880年～1968年



「パシッ、パシッ、」私が良く通っていたゴルフ練習場に乾いた音が鳴り響いていました。あれっ、そのゴルファーは、右腕のみでドライバーを飛ばしておられたのです。すごい、の一言です。

先日、アメリカで障がい者ゴルフ選手権があったそうです。が**い**という字は漢字で表記することは無くなりました。「碍」という字を当てることもあります。常用漢字ではありません。アメリカでは、障がい者を people with disabilities 障がいと共に生きる人、

と呼びます。暗い影はないので、皆さん明るい。この大会に出場されている方々の楽しそうなこと。「ないものを嘆くより、あるもので勝負する」という精神です。

私はこの大会の写真を見て、ヘレン・ケラーのこの一言を思い出しました。彼女は、視覚と聴覚の重複障害者でありながらも日本や世界各地を歴訪し、障がい者の教育・福祉の発展に尽くしました。生まれながらに障がいがある方も、病気で障がいを持たれる方も、人生楽しんでいきましょうよ、と語りました。

ヘレン・ケラーの言葉で、もう一つ私の心の中に残っている言葉があります。I would rather walk with a friend in the dark, than alone in the light. 「光の中を一人で歩むよりも、闇の中を友人と共に歩むほうが良い。」医療はチームで動きます。私の仕事はこうあるべきだと、ヘレンに教えられました。



両足義足のゴルファー

オミクロン株対応 新型コロナウイルスワクチン接種

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、上記ワクチン接種を実施します。**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 : 12月6日(火)～ 毎週 火・水・木曜日
時間 : 13:00～14:00 (接種開始13:30)
受付 : 事前予約制

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:11/7～(平日14時～17時)**



『 菊芋 』

栄養科長 中嶋 乃理子

「菊芋」は、「イヌリン」という成分を豊富に含んでいることから、健康食品や健康飲料向けに乾燥や粉末に加工されており、注目を集めつつある野菜の1つです。菊芋の旬の11月から12月頃には、生鮮物として農産物直売所などでもよく見かけます。菊芋はキク科ヒマワリ属の多年草で食用とされるのはその肥大した根の部分です。北アメリカ北部から北東部を原産地とし、日本には江戸時代末期に家畜の飼料用として伝来しました。繁殖力が非常に強いいため在来種を絶滅させる危険性があることから環境省は野生化したものを要注意外来種に指定しています。

菊芋の注目すべき栄養は「イヌリン」という多糖類です。消化器官では分解されず、腸内で初めて分解されオリゴ糖の一種であるイヌロオリゴ糖になります。腸内環境を改善するとともに、食後の血糖値の上昇を穏やかにしてくれる効果が期待されています。また、摂取した食物の粘度を高めることで、胃の中での滞留時間を延ばすため、胃から小腸への移動も遅らせるようになるので、満腹感を得やすくなり食べ過ぎの予防にも繋がるとされています。さらに、コレステロールの吸収を抑えてくれる働きも期待されています。エネルギーは、デンプンをあまり含まないため芋でありながらジャガイモの半分以下しかありません。

菊芋の外見は生姜に似ています。しっかりと栄養を蓄えて丸くなったものを選び、なるべく土を付けたまま冷蔵庫で保存してください。表面を水洗いしてしまうと日持ちが悪くなる上、イヌリンも減っていくようです。生のままでもクセがなくシャキシャキとした食感が楽しめ、加熱する料理でも美味しく食べられます。

今回はシンプルに皮のついたままの菊芋のみをスライスしてきんぴらにしました。火を通し過ぎないのがポイントです。お試ください。



《 菊芋のきんぴら 》

【材料】

- ・ 菊芋・・・250g
- ・ ごま油・・・小さじ3
- ・ 乾燥唐辛子スライス
・・・小さじ1
- ・ 酒・・・大さじ1
- ・ みりん・・・大さじ1
- ・ 醤油・・・大さじ1
- ・ 白ごま・・・少々

【作り方】

- ① 菊芋は皮のついたままよく洗い汚れを落とす。
気になるコブなどは取り除く。
- ② 2～3ミリの薄いスライスにする。
- ③ フライパンにごま油小さじ2と唐辛子の輪切りを入れて、弱火で熱する。
- ④ 菊芋を加えたら中火にして、全体に油がまわるまで炒め、水少々と酒を加える。
- ⑤ 菊芋の色が少し透き通ってきたら、みりんと醤油を加えて炒め煮にする。
- ⑥ 水分がほとんどなくなったら、仕上げにごま油小さじ1と白ごま少々を加え、さっと炒めて香りを出し火を止める。



全科休診日のご案内

3日(木) 文化の日
二次救急
5日(土)
6日(日)
12日(土)
13日(日)

19日(土)
20日(日) 二次救急
23日(水) 勤労感謝の日
26日(土)
27日(日)

臨時休診・代診のご案内

【小児科】

2日(水) 青木医師 休診

【整形外科】

10日(木)、11日(金) 杉本医師 休診

【皮膚科】

10日(木) 下村医師 診察13:30開始
受付12:30~14:30まで

【泌尿器科】

10日(木) 松山医師 休診

【放射線科】

14日(月) 須田医師 不在

【内科】

22日(火) 中山医師 休診

【外科】

28日(月) 久我医師 休診

29日(火) 久我医師 不在

【耳鼻咽喉科】

29日(火)、30日(水) 眞崎医師 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)
各科外来窓口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11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
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 (受付 10:00 まで)	大学医師	新井 栄華
	完 全 予 約 制					
	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。