



# ほほえみ

241

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5年1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）



## 人生に寄り添う仕事



病院長 村松慶一



新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、穏やかに令和5年、2023年の新年を迎えられたことお慶び申し上げます。当院の広報誌「ほほえみ」に目を通して頂きましてありがとうございます。本誌は月1発行していきますので、本年もお目通しよろしく願いいたします。

さて、2022年を振り返りますと、残念ながら良い年とは言えませんでした。ウクライナの戦争は依然続いています。安倍晋三氏を失いました。新型コロナウイルスは終息せず、国民の生活は制限が続いています。

私は長門に来て、皆さんに教えられたことがあります。それは、人と人とのつながりです。知らない方に、「こんにちは」と挨拶したことがありませんでしたが、今ではそれが当たり前になりました。診療には、患者さんと医療人との厚い信頼関係が必要です。その原点が、ここにあるように私は思います。

今年は、どんな一年になるのでしょうか？それは誰にもわかりませんが、一つだけ、確かなことがあります。我々医療人は、患者さんの人生に寄り添う仕事を選びました。その仕事を一生懸命に尽くせば、必ず良いことがあります。今年一年、病院職員その気持ちを持って診療にあたりますので、どうぞよろしく願いいたします。

### 基本理念

#### 「信頼される病院」をめざして

医療事業活動・健康管理活動・介護福祉事業活動を通じて地域の方々に愛され、信頼される病院を目指します。



敷地内禁煙

病院内や駐車場など、  
当院の敷地内は全面  
禁煙となっております。



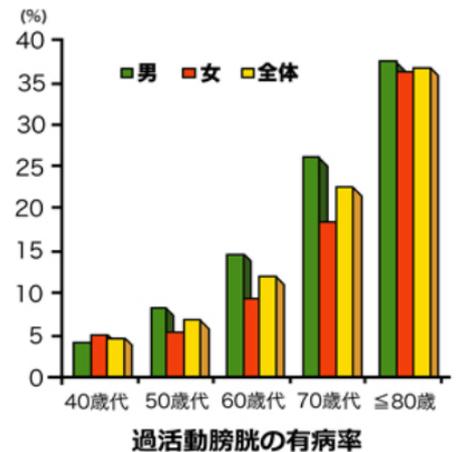
# 頻尿による QOL の低下

泌尿器科 和田隼輔

冬になり最近では寒い日が続く、「尿が近い、尿の回数が多い」という人も多いと思います。一般的には、起床から就寝までの排尿回数が8回以上の場合を頻尿といますが、1日の排尿回数は人によって様々で、一概に1日に何回以上の排尿回数が異常とはいえません。しかし加齢により排尿回数は増加し、これはQOLの著しい低下につながります。頻尿の原因は様々ですが、大きく以下が挙げられます。

・**過活動膀胱**：尿が十分溜まっていないのに、膀胱が自分の意思とは関係なく勝手に収縮する病気で、急に尿がしたくなって我慢がきかなくなります。日本で1000万人以上の方が罹患していると言われます。脳や脊髄の病気・排尿障害でも起こりますが、加齢による老化現象として起こることも少なくありません。

・**残尿増加**：排尿後も膀胱内に尿が残る状態をいいます。前立腺肥大症などによる尿排出障害や、糖尿病・腰部椎間板ヘルニア・腹部手術等で膀胱を収縮させる神経が障害された場合も、残尿が多くなる場合があります。残尿により尿を溜められる膀胱のスペースが減少するために、何回もトイレに行くようになります。



- ・**多尿**：1日の尿量が増えた状態をいいます。膀胱や尿道に問題がなくても、糖尿病などの内分泌疾患、水分多量摂取、薬剤(利尿剤)による尿量の増加が原因となります。
- ・**尿路感染・炎症**：膀胱炎や前立腺炎などの尿路感染が起こると、膀胱の知覚神経が刺激されて頻尿になります。
- ・**腫瘍**：膀胱がんの重要な症状は血尿ですが、まれに膀胱がんによる膀胱刺激症状として頻尿がみられることがあります。
- ・**心因性**：膀胱・尿道の病気もなく、尿量も問題ないにも関わらず、トイレのことが気になって何回もトイレに行く状態です。

頻尿が気になる際には、排尿日誌を付けてみてください。排尿日誌では、トイレに行った時間と排尿量、水分摂取時間量などを3日ほど記載していただきます。もし水分を多く摂取しているならば、水分摂取の調節により改善します。病気に関わるような場合は原因に応じた適切な治療や対処をする必要がありますので、原因が思いあたらない場合には、ぜひご相談ください。

排尿日誌 (Bladder diary)

月 日 ( )

起床時間: 午前・午後 \_\_\_\_ 時 \_\_\_\_ 分  
就寝時間: 午前・午後 \_\_\_\_ 時 \_\_\_\_ 分

メモ: その日の体調など気づいたことなどがあれば記載してください。

時間	排尿 (○印)	尿量 (ml)	漏れ (○印)		
		時から翌日の 時までの分をこの一枚に記載してください			
1	時 分	ml			
2	時 分	ml			
3	時 分	ml			
4	時 分	ml			
5	時 分	ml			
6	時 分	ml			
7	時 分	ml			
8	時 分	ml			
9	時 分	ml			
10	時 分	ml			

翌日 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日の  
起床時間: 午前・午後 \_\_\_\_ 時 \_\_\_\_ 分

# 特定行為研修を修了した糖尿病看護認定看護師

糖尿病看護認定看護師 大田 親子

私は2021年度看護研修学校で1年間糖尿病看護について学び、特定行為研修を修了「糖尿病認定看護師」認定審査に合格することが出来ました。

特定行為とは看護師が行う診療の補助です。看護師が手順書により行う特定行為は、実践的な理解力、思考力及び判断力並びに高度かつ専門的な知識及び技能が特に必要とされる38行為があります。私は「持続点滴中の高カロリー輸液の投与量の調整」「脱水症状に対する輸液による補正」「インスリンの投与量の調整」の3行為の特定行為研修を修了しました。

特定行為研修は、手順書により特定行為を行う際に必要とされる実践的かつ専門的な知識と技能の向上を図るため、病態生理学、臨床推論、医療面接、フィジカルアセスメント等の共通科目と各特定分野の講義と、実践試験、実習を行います。この研修を修了することで患者さんの状態を把握し、必要時には医師の「手順書」を基にタイムリーに点滴やインスリンの調整を行う技術を身につけることが出来ました。身体所見、検査データを基に、安全でタイムリーなチーム医療が提供できるよう活動していきたいと思えます。

## タイムリーなケアの提供が可能に!



出典:<https://www.nurse.or.jp/nursing/education/tokuteikenshu/portal/about/>

糖尿病とは「インスリン作用不足による慢性の高血糖状態を主徴とする代謝疾患群」の事をいい、予備軍を含めると日本人の約6人に1人が罹患する病気です。治療目標は「健康な人と変わらない人生が送れること」です。現在、糖尿病患者さんの平均寿命は71歳です。この数年で延びていますが、健康な人との差は約10年あります。糖尿病の合併症は色々とありますが、冠動脈疾患、脳血管疾患、認知症、がん、閉塞性動脈硬化症、糖尿病末梢神経障害、糖尿病網膜症、糖尿病腎症などがあり、進行すると日常生活動作(ADL)や生活の質(QOL)が低下します。糖尿病認定看護師は血糖パターンマネジメント、病期に応じた透析予防・療養生活支援、予防的フットケアの知識・技術を学び、糖尿病とともに生活する人を理解し、合併症の発症・進展を予防し、その人らしい生活ができるようにセルフケアを支援することが役割です。治療のため、これまでと全く同じ生活を継続することは難しいかもしれませんが「その人らしい」生活が送れるよう、食事や運動について患者さんと一緒に考え、療養生活を支えていけたらと考えています。

認定看護師として未熟ではありますが、患者さんやご家族の方、多くの医療スタッフと関わる中で成長していきたいと思えます。よろしくお願ひします。

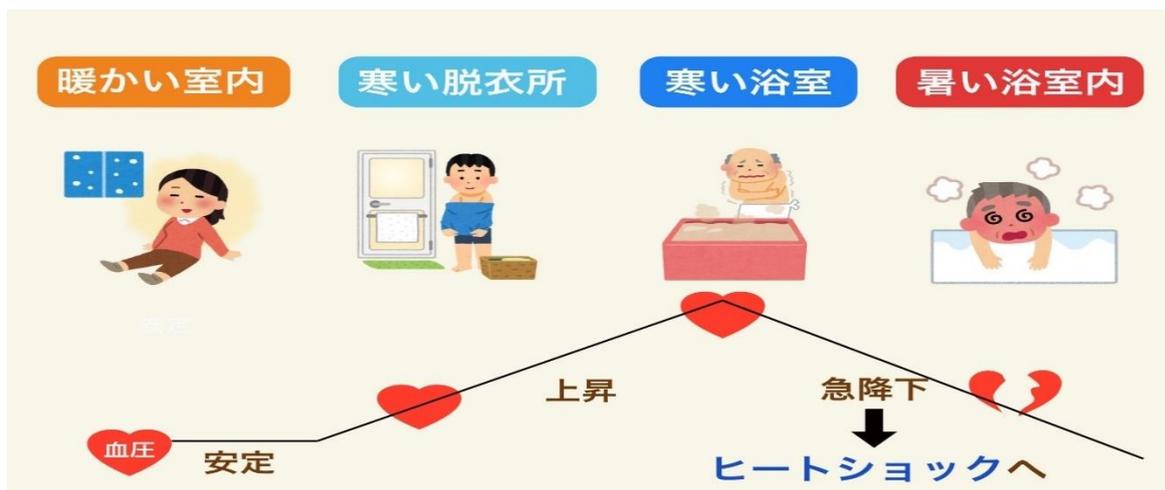
# 『ヒートショック』にご注意を!!

看護部 花島まり

ヒートショックとは、気温の低い屋外から暖かい屋内への移動や、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こる、健康被害の総称です。暖房器具の適所への配置や市販の断熱・防寒対策グッズの活用、家屋の断熱改修など、屋内の温度差を緩和できるように、ご自宅に合った方法を上手に取り入れて寒い冬を安全に過ごしましょう。

## 【ヒートショックが起こりやすいのは入浴時】

ヒートショックは、特に冬季の入浴時に起こりやすいことが知られています。暖房をしていない脱衣場や浴室では室温が極端に低くなりがちで、こうしたなかで衣服を脱ぐと、急速に体表面から体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激に上がります。温かい湯船に入れば、今度は血管が拡張して、血圧が急激に下がります。このような入浴に伴う温度差が血圧を大きく上下させるために、失神や血管が詰まる病気(脳梗塞や心筋梗塞など)を引き起こすことがあります。



## 【入浴中のヒートショックを防ぐために】

- (1) 入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく
- (2) 湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で徐々に体を温める
- (3) 湯船に入るとき、出るときはゆっくり、湯の温度はぬるめ(41℃以下)とし、長湯を避ける
- (4) 入浴前後には、コップ一杯の水分補給をしましょう
- (5) 入浴前のアルコール・食後すぐの入浴は控える
- (6) 血圧が高いときには、入浴を控える
- (7) 家庭内で「見守り体制」をつくる



高齢者や持病のある方は特に、入浴前に同居者に一声かけましょう。

また同居者は、いつもより入浴時間が長いときには入浴者に声をかけましょう。

対策として、「部屋の温度：15℃以上、28℃以下に保たれている」、「洗面所、浴室、トイレの温度：冬季で20℃以上」が推奨されています。水道光熱費がかかりますが、身体にやさしい環境や習慣を整えましょう。

# むらまつ院長の医学ちょっと良い話コラム

## 「黙って、患者を抱きしめる。」

テキサス州ヒューストン ユナイテッド・メモリアル医療センター ジョセフ・バロン医師



新型コロナウイルスにより、我々は人と距離を置くことを強いられました。その距離により、人と心の距離も遠ざけてはいませんか？この写真は、心は離れてはいけない、というメッセージです。

2020年クリスマスイブ、バロン先生は新型コロナウイルス専門の集中治療室で治療していました。「妻に会いたい」と、涙を流し絶望しながら部屋を出ようとする高齢の感染患者。彼は、何も言わずに患者さんを強く抱きしめました。

バロン先生が行ったことは医学的には感染の危険性があり、絶対にしてはいけない行為です。しかし、彼はあえて抱きしめました。それは、彼の人間としてのやさしさがそうさせたのだと思います。

コロナの病棟では、マスクや防護服などをつけているので、誰かわかりません。この病院では防護服に顔写真をぶら下げて診療をしているそうです。ある日、バロン先生は自分の顔写真を、俳優のブラッド・ピットにして集中治療室に入りました。重症患者たちはそれを見て笑い、病室の重たい空気が和らぎ、そのジョークはスタッフや自分自身の心を保つためにも役立ちました。私は医師として、バロン先生の診療に尊敬の気持ちしかありません。今後はバロン先生に、ブルース・ウィリスの写真をぶら下げてもらいたいですね。

画像引用：「NHK NEWSWEB」より  
2020年12月25日掲載 感染も写真も増えないで

### 『山口県立萩看護学校実習棟・長門総合病院職員寮をリニューアル』

長門総合病院の敷地内には、山口県立萩看護学校の看護学生が学ぶ実習棟があります。この建物は1階を看護学生の実習専用、2階以上はワンルームの当院職員寮として使っています。

平成7年の建築時は白とピンク色の外装でしたが、今年から茶色をベースに若草色が入った落ち着いた色にリニューアルしました。





今が旬 おすすめ料理

## 『 菜の花 』

栄養科長 中嶋 乃理子

ひと足早い春の訪れを知らせてくれる菜の花は、やわらかい蕾と、茎、葉を食べる花野菜の代表格。蕾のときだけを食べる期間限定の贅沢さと、独特のほろ苦さが魅力です。蕾には、花を咲かせるための養分がぎゅっと詰まっているため、栄養満点です。本来2月頃から3月にかけての春が旬ですが、春一番の季節を運ぶ食材として料亭などの需要にあわせ、京野菜として知られる「寒咲花菜」の様に、12月頃から出始めるものもあります。おひたしや辛子和えなどが一般的ですが、パスタやサラダなどにもよく合います。

菜の花という季節の風物詩的な印象が強いですが、カリウム、カルシウムをはじめ、マグネシウムやリン、鉄などを豊富に含んでいます。どれも骨を生成する上で欠かせない成分で、骨を丈夫にし、健康を維持します。また、ビタミンCはほうれん草の3倍以上、β-カロテンはピーマンの5倍あるという、栄養価の優れた花野菜です。β-カロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。ぜひ食卓に積極的にとり入れましょう。

花が咲いてしまうと、えぐみが出てくるので、蕾のうちが食べ頃です。蕾が密集していて、そろっているもの、葉や茎がやわらかく、切り口もみずみずしいものがおすすめです。束ねて売られているケースが多いので、葉も茎も詰まったものを選ぶといいでしょう。

菜の花のほろ苦さと、酢みそのコクと甘味、酸味のバランスがちょうどよい、さっぱりと食べられる、菜の花と筍の酢みそあえを紹介します。

### 《菜の花と筍の酢みそあえ》

#### 【材料】

- ・ 菜の花・・・1束（200g）
- ・ たけのこ水煮・・・1/2本

#### 【酢みそ】

- ・ 砂糖・・・小さじ2
- ・ 酢・・・大さじ1
- ・ 醤油・・・小さじ1/2
- ・ みそ・・・大さじ2

#### 【作り方】

- ① 菜の花は根元を少し切り落とし、長さを半分に切る。
- ② たけのこは穂先と根元を切り分ける。穂先は縦半分に切り、切り口を下にして6等分の放射状に切る。根元は食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に湯をわかし、塩（分量外：小さじ1）、菜の花を入れて菜の花の茎がやわらかくなるまで2分ほど茹でる。水にさらして水気をしぼる。
- ④ ボウルに【酢みそ】の調味料を入れて混ぜる。菜の花、たけのこを加えてあえる。



# 外来診療担当医表

令和5年1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	藤本 和弘	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	白水 舞		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	福田 昌史 (予約のみ)	松山 豪泰	松山 豪泰	小林 圭太
	②	和田 隼輔	和田 隼輔	和田 隼輔 (予約のみ)	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
	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) 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。