



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
〒759-4194 長門市東深川85番地 TEL0837-22-2220
FAX0837-22-6542

令和5年8月

長門総合病院 検索

ホームページ <https://www.nagato-hp.jp>

血液型のはなし

人の血液型は、一般的に4つのタイプに分けるとA、B、AB、O型に分かれます。

日本人は、A型が一番多く約40%、次いでO型約30%。この二つで約70%を占めます。次いでB型約20%、AB型約10%の順となります。

これをさらに、分類するとRh血液型のプラスとマイナスに分かれます。日本人の99.5%がRh(+)となり、Rh(-)は非常に珍しい血液型と言えます。

世界では、O型が圧倒的に多く人口の約40%を占めます。次いでA型、B型、AB型となります。AB型においては全くいない国もあり、地域によって大差が見られます。

血液型別に、性格の特性があるのかについては医学的、科学的に多くの研究がなされており、諸説様々です。

ただ、全世界で見ると血液型と性格の結びつきを強く信じているのはアジア圏だけで、日本は特にそれを信じている国のようです。日本には、人種や宗教などの人間を区別する為のカテゴリーが非常に少なく、血液型で分類することで、相手を理解する材料としていたからではないかと言われています。また、日本は血液型別の人口が世界に比べて均等にしているからではないかとも言われています。

一般的に、日本では血液型別の性格や特性は以下のように言われています。

A型	責任感が強い	几帳面	忍耐強い
B型	マイペース	明るい	独創的
O型	大雑把	社交的	楽観的
AB型	2面性がある	情熱的	合理的

みなさんは、どう思われますか。

ただ、性格は、生まれ育った環境や現在の生活環境や社会的役割にも影響されることが多いのではないかと思います。

さて、血液型の話を色々しましたが、日本人は世界に比べて血液型別の人口が均等にいましたね。これは、事故や大きな手術の時に、必要ならば輸血をしやすい環境にあると言えます。狭く、まして離島である日本で、それは、非常に恵まれたことであると思うのです。

日々、どこかであなたの献血を待っている人がいるかもしれません。困ったときに助け合える均等な日本人の血液型別人口分布に感謝しつつ、可能であれば献血のご協力をお願い致します。

日本輸血・細胞治療学会

臨床輸血看護師

上田 充哉子

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。

自宅での生活を末永く

訪問リハビリテーション 豊田泰正

団塊の世代が75歳以上となる2025年問題まであと1年半となります。長門市では2025年には46.5%が65歳以上と予測されており、全国平均予測の30%を大きく上回ります。住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、2005年から地域包括ケアシステムが導入されました。

地域包括ケアシステムとは、医療、介護、予防、生活支援、住まいの5つを主要要素として見守り、住み慣れた地域で生活していくためのものです。介護保険サービスである訪問リハビリ、訪問看護、訪問介護、福祉用具貸与などを選択して利用することによって、身体機能の維持・向上、生活の拡大を図ったり、ご家族も介護の方法を習ったりなどのサービスを受けることができます。

病気や転倒による骨折などで入院が必要となっても、昔のように入院期間は長くありません。在宅に戻られると「できない」「なにをやっていいかわからない」「痛いから治るまで安静にしている」など、初めてのことで本人・家族とも困惑されると思います。状態の変化に対する判断も知識や経験がなければ難しいところです。そういった方をサポートするために当院では訪問リハビリテーションと訪問看護が訪問させていただいています。介護量が多いままだと在宅生活は難しくなってきます。サポートを受けながら自分で出来ることを増やしていきましょう。

予防ということも大切です。将来なるべく介護を受けないために今からできることは何でしょうか。自分の身体と向き合って度々メンテナンスをしていくことが健康寿命を延ばすことになります。食事内容や運動、睡眠など改めて見直してみる必要があるかもしれません。運動でいえば、筋力トレーニングといわれると敬遠される方もいると思いますが、ストレッチなどの軽い運動や目的（買い物や遊び、畑仕事などの趣味事など）のために動くことは継続しやすいと思います。家事でも結構な運動量になります。運動時間を特別つくらなくても身近に運動機会は転がっています。真面目過ぎず、休む日があっても良いので継続することが大切です。これまでの生活習慣を急に大きく変えることは難しく、ストレスも大きいです。現在の自分の体力を理解して、少しずつ行い、将来介護のいらぬ身体になるよう変わっていきましょう。



転倒予防について

理学療法士 杖田美穂

65歳以上の高齢者の3人に1人は1年間に一回以上転倒すると言われており、転倒した3人に2人は何らかのケガを負うことがわかっています。コロナ禍が長引き、運動不足になっている方も多いのではないのでしょうか？この機会に是非チェックし転倒を予防しましょう！

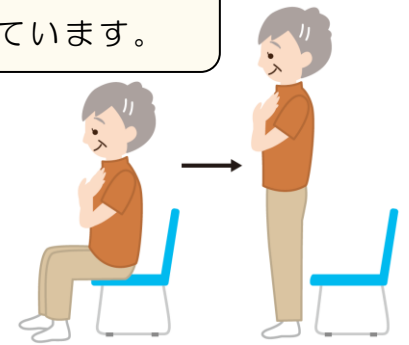
転倒リスクチェック

① 以下の質問を用いて、自身が転倒しやすい状態かどうかチェックしてみましょう

質問項目	はい	いいえ
過去1年間、転んだことがある	5点	0点
歩く速度が遅くなったと思う	2点	0点
杖を使っている	2点	0点
背中が丸くなってきた	2点	0点
毎日お薬を5種類以上飲んでいる	2点	0点

② 椅子からの立ち上がりで脚の機能をチェックしてみましょう。

椅子に座り、立ち上がり動作を5回繰り返します。
12秒以内で完了できれば、脚の機能が保たれています。



上記の項目の合計点が6点以上になると転倒しやすい状態だと考えられます。

転倒予防のトレーニング

椅子からの立ち座り運動

立ち上がり運動で太ももの筋肉を強化しましょう。階段昇降などに不可欠な筋肉です。



片脚立ち運動

立ったまま靴下や靴の着脱がしにくくなるとバランス能力低下のサインです。片脚立ち運動でバランス能力を向上させましょう。



足踏み・語想起運動

語想起とは言葉を思い起こし発することです。

なるべく早く足踏みをしながら5秒間言葉を発しましょう。5秒間5セット行いましょう。

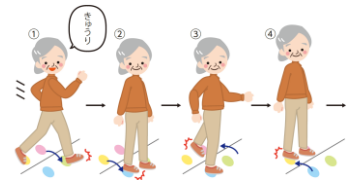
きゅうり、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、大根、ごぼう、トマト、レタス、キャベツ...



前後ステップ・語想起運動

①左足を前 → ②右足を前 → ③左足を後ろ → ④右足を後ろ

①のタイミングで言葉を想起しましょう。立って行っても座って行っても結構です。



(引用：日本理学療法士協会「理学療法ハンドブック シリーズ18 転倒予防」)

がんに関する相談等がございましたら、以下の相談窓口までご相談ください。

場所	地域医療福祉連携室（がん相談支援センター）
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。電話でも受け付けております。 電話（直通）：0837-22-2518



脱水は予防が大切です!!

看護部 花島まり

私たちの身体の半分以上は水分でできています。身体の中の水分は体温の調節、栄養素や酸素の運搬、老廃物を排泄するなど、生命を維持する大事な役割があります。

脱水とは、体内の水分と塩分（ナトリウムやカリウムなどの電解質）が減少した状態をいいます。私たちの身体は寝ているだけでも、毎日約 1,000ml(体重 50 kg の場合)の水分が失われます。そこに、気温の上昇による発汗や発熱、嘔吐、下痢などの症状が加わると脱水になる可能性が高くなります。

令和 3 年度、東京都 23 区において熱中症で死亡された人の約 8 割は、65 歳以上の高齢者です。また、屋内での死亡の約 9 割は、エアコンを使用していなかったというデータがあります。高齢者は暑さに対する感覚機能が低下しているため、特に注意が必要です。

熱中症の予防はできていますか？

- エアコン・扇風機を上手に使用している
- 部屋の風通しを良くしている
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装をしている
- シャワーやタオルで身体を冷やす
- 緊急時・困ったときの連絡先を確認している



< 脱水かどうかをチェックしましょう >

Check!!

- ① わきの下が乾いている
- ② 口の中や唇が乾燥している
- ③ 腕の皮膚を持ち上げて放したときにシワができたままになっている
- ④ 手の親指の爪を逆の指でつまみ、つまんだ指を離れた時に白かった爪の色がピンクに戻るのに 3 秒以上かかる場合は、脱水症状を起こしている可能性があります。

◎ 脱水の予防と改善 ◎

- 食事を 3 食とりましょう
- こまめに水分をとりましょう
朝起きたとき、運動をする前、運動中、運動した後、入浴する前後、寝る前に水分をとりましょう
- 脱水状態のときは、水分と塩分を一緒にとりましょう。経口補水液は、水分と塩分等を口から補給できます。市販されており保存できるので、便利に使えます。



脱水症に注意して、暑い季節を安全に過ごしましょう。

むらまつ院長の医学ちょっと良い話コラム

「音楽は、命の応援歌でした」

ある整形外科の先輩より



画像引用：ユニオン音楽事務所

明治安田生命 Presents Kazumasa Oda Tour 2023
「ごんどこそ、君と!!」6月の山口公演の特設ページ
<https://www.union-music.com/oda/>

先日、小田和正のコンサートに行きました。ご存知でしょうか？ 74歳になられるそうです。周りを見ますと案の定、私の同じ世代ばかりです。皆さん元気ですよ、1曲目から会場総立ちになりました。とびっきりのラブソングの時、ふと隣の女性を見て驚きました。感動のあまり号泣され、顔を覆っておられたのです。「音楽は心を動かすんだなあ」と思うとともに、ある先輩医師の最後の言葉を思い出しました。

先輩はガンでした。病状が進みもう余命あまりない時、地方学会に出て来られ講演台に立ち、こう言われました。「自分は、生きて皆さんと会うのはこれが最後です。」そして闘病生活について語られました。「音楽はとても心の支えになりました。命の応援歌でした」と。

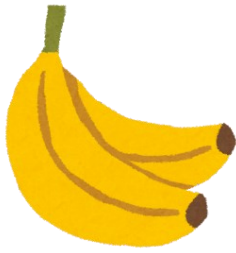
人は最後の時、一番救いになるのは、今まで聞いてきた身近な音楽なのかもしれません。我々昭和30年代は、ながら族と呼ばれ、音楽を聴きながら勉強や仕事をしてきた世代です。何か、号泣していた女性の気持ちが良くわかり、そして亡くなった先輩の一言が忘れられず、本稿を書かせていただきました。皆さんの心の応援歌は何でしょうか？

白内障手術をご希望の患者様へ

当院で白内障手術（日帰り手術を含む）
をご希望の方は、**紹介状がない場合でも**
ご受診いただけます。

なお、ご受診には事前予約が必要です。
眼科外来窓口までご相談ください。

眼 科



今が旬 おすすめ料理

『バナナ』

栄養科長 中嶋乃理子

8月7日は、日本バナナ輸入組合が定める“バナナの日”です。

バナナには、特に旬がなく1年中いつでも食べることができますが、8月は夏バテで体力を消耗することから、バナナを食べて暑い夏を元気に乗り切ってもらいたい、という意図で制定されました。

バナナには、でんぷん、ブドウ糖、果糖、ショ糖など、いろいろな糖質が含まれていて、それぞれ体内に吸収される時間が異なり、エネルギー補給が長時間持続します。スポーツ選手の補給食や、子供のおやつ、時間の貴重な朝食にも最適ですね。また、カリウムを非常に多く含んでおり、ナトリウムを排泄する役割があり高血圧に効果があります。長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあります。

バナナには熟度が3段階あります。店頭に並び始めるまだ熟しきっていない青めのバナナは、固めでしっかりとした食感、さっぱりした甘さや酸味を楽しめます。この段階のバナナは食物繊維と同様の働きをする難消化性デンプンが多く含まれており、特に「整腸効果」が期待できます。腸内に生息する善玉菌である乳酸菌やビフィズス菌の餌（栄養源）となる食物繊維やフラクトオリゴ糖等も多く含まれ、腸内環境を良好に保つことができます。黄色に熟したバナナは、消化液の分泌を促すビタミンB1や、粘膜をつくるビタミンB2、そして、血行をよくしたり、エネルギーの代謝を促すナイアシンなどのビタミンB群が豊富で、美肌効果も期待できます。茶色いシュガースポットが全体に現れた完熟の状態の茶色バナナは、柔らかい触感で深い甘味とコクがあり、老化防止効果が期待できるポリフェノールが一番豊富です。また、免疫活性力や抗酸化力が非常に強く胃潰瘍抑制の効果も期待できます。熟度によって効能や味・食感の変化が楽しめます。

保存する時の注意点は、冷蔵庫に入ると低温障害を起こしすぐに真っ黒になってしまい、中が甘くなる前に痛んでしまうので、新聞紙などにくるみ、冷暗所においておきましょう。完全に熟している物はそれ以上熟さないようラップに包み冷蔵庫に入れておき、早めに食べましょう。皮をむいて空気に触れないようにラップに包み冷凍しておくとも凍ったまま食べられ、ジュースにも使えます。

今回は、忙しい朝に、ささっと作れる栄養満点のトーストを紹介します。バナナの甘みが味噌マヨによく合い、もちり食感で満足のボリュームです。アボカドをプラスしてもおいしいです。

『バナナの味噌マヨトースト』

【材料】(2人分)

・食パン	2枚
・マヨネーズ	大さじ2
・味噌	小さじ1
・パセリ	少々
・黒コショウ	少々

【作り方】

- ① バナナは1cm程度の角切りにして、マヨネーズ・みそと混ぜ合わせる。
- ② ①を食パンに乗せ、パセリと黒コショウを振りかけ、トースターで焼いたらできあがり。





全科休診日のご案内

5日(土) 15日(火) 創立記念日
 6日(日) 二次救急 19日(土)
 11日(金) 山の日 20日(日) 二次救急
 12日(土) 26日(土)
 13日(日) 27日(日)

臨時休診・代診のご案内

【内科】

3日(木)、8日(火) 山口医師 休診
 14日(月) 香月医師 休診
 吉富医師 休診
 16日(水) 秋山医師 休診
 21日(月) 吉富医師 休診
 24日(木) 吉富医師 休診

【脳神経内科】

3日(木) 佐藤医師 休診

【整形外科】

7日(月) 山下医師 休診
 9日(水)、14日(月) 谷医師 休診

【皮膚科】

22日(火) 浅野医師 受付は13:30まで
 25日(金) 鬼束医師 診察は予約の方のみ

【泌尿器科】

16日(水)、17日(木) 松山医師 休診

【耳鼻咽喉科】

4日(金) 眞崎医師 診察は予約の方のみ
 23日(水) 手術のため休診

病院内の出入り、面会について

【病院内への出入り】

感染防止策として、引き続きマスクの着用にご協力いただきますようお願いいたします。

【面会について】

平日 14:00 ~ 16:00 面会時間は15分以内。
 同居家族・キーパーソンのご家族 2名まで
 (県外の家族・小学生以下はご遠慮ください。)

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。



黄色は変更箇所

外来診療担当医表

令和 5 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
		瀬川 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	縄田 慈子	縄田 慈子	縄田 慈子	縄田 慈子	中島 浩輝
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	山下 陽輔	杉本 英彰	山下 陽輔	山下 陽輔	杉本 英彰
<p>診察は事前予約を推奨します。※予約はメール、電話（14時以降）でお受けしております。 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。</p>						
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	鬼束 真美
	午後		浅野 伸幸 <small>受付:12:00~14:00 (第4は 13:30まで) 診察 13:00~</small>			
泌尿器科	①	松山 豪泰	北原 誠司	松山 豪泰	松山 豪泰	松下 広憲
	②	松下 広憲		松下 広憲	北原 誠司	中村 公彦
産科		今川 天美	中島 健吾	今川 天美	中島 博予	中島 健吾
婦人科		中島 博予	高崎 ひとみ	中島 博予	中島 健吾	今川 天美
眼科		手術日/ 非常勤医師	新井栄華/ 非常勤医師	新井栄華/ 非常勤医師 <small>(受付 10:00まで)</small>	大学医師	新井栄華/ 非常勤医師
	<p>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。 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。</p>					
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。