



# ほほえみ

# 251



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11月

長門総合病院 検索

ホームページアドレス <https://www.nagato-hp.jp>

## 「夜間や休日に具合が悪くなった時はどうしたらいいですか？」

小児科 縄田 慈子

夜中や休日など、病院が普段通りに開いていない時に小さなお子様の具合が悪くなると普段以上に心配になりますよね。「初めてお熱が出た」「解熱剤を使ったけど熱が下がらない」「元気だけど下痢が何回も出ていて様子を見ていいのかわからない」 などなど… 突然具合が悪くなり、様子を見て良いのか、すぐに受診した方が良いのかなど、対応に迷うことや不安になることは少なくないと思います。

今回はお子様の急病時に備えて、目的別にさまざまな「相談先」をご紹介します。

### < いざという時の連絡先 >

- ◆ 小児救急医療電話相談（#8000） 午後7時～翌朝8時  
アクセス方法：電話 ☎ #8000（プッシュ回線の固定電話および携帯電話）  
☎ 083-921-2755（すべての電話）

### < 症状別の緊急性・受診の必要性の判断 >

- ◆ ONLINE QQ ウェブサイト「こどもの救急」  
対象年齢：生後1か月～6歳 （運営：公益社団法人日本小児科学会）  
アクセス方法：インターネット <http://kodomo-qq.jp/>
- ◆ 山口県小児救急医療ガイドブック 必携！子ども救急 ～休日・夜間の受診の手引き～  
対象年齢：生後1か月～6歳 （発行元：山口県健康福祉部 監修：山口県小児科医会）  
アクセス方法：パンフレット（小児科外来 または 山口県ホームページよりダウンロード可能）

### < 休日や夜間の当番医を探す >

- ◆ やまぐち医療情報ネット  
アクセス方法：インターネット <https://www.qq.pref.yamaguchi.lg.jp/>

夜間・休日の急病時にはぜひ上記を参考にしてみてください。  
医療機関の受診が必要になった時には、

**必ず電話連絡し受診可能かどうかを確認**してください。

なお、意識がない、息をしていないなど明らかな急変時には迷わず119番（救急車）に連絡しましょう。



受診の際には以下の点に注意するとスムーズな受診ができます。

- ① 「どんな症状が」「いつから」「どのくらい続いているか」「食事や水分は普段と比べてどのくらい摂れているか」「飲んでいる薬や治療中の病気があるか」「元気があるか」「おしっこは普段通り出ているか」「流行の感染症があるか」などのお子様の状態を確認しましょう。
- ② お子様の症状や様子、普段と異なる様子について説明できる人が連れて行く、またはメモや症状の説明に役立つもの（写真や便・尿（おむつ）など）を託すなどして受診しましょう。

当院では、夜や休日でも緊急時に対応できるよう最低限の体制を整えるようにはしていますが、重症の患者さんの対応中などはすぐには対応できないこともあります。急病時に慌てないためにも、できるだけ医療機関のスタッフが揃いスムーズに診療ができる通常の診療時間内に受診するようにしましょう。また、**当院では休日の診療時は午前中に小児科医が待機**しているようにしています。調子が悪い時は**できるだけ日中の早めの時間にご相談**をお願いします。



# マンモグラフィ装置の更新のお知らせ



今年の3月から新しいマンモグラフィ装置での検査が始まりました。マンモグラフィ装置の更新に伴いマンモグラフィ撮影室もがらりと様変わりしました。患者様が少しでもリラックスして検査が受けられるように明るい色合いの検査室となっております。

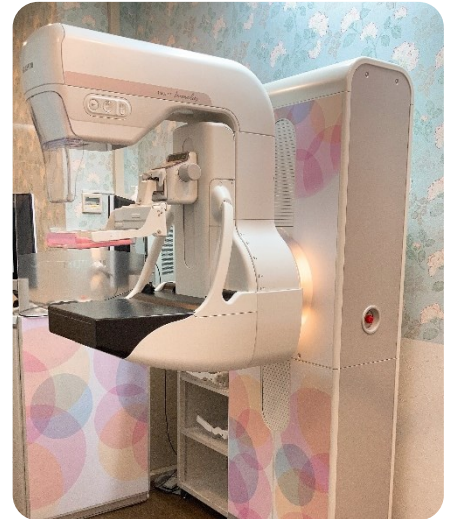
また、導入されたマンモグラフィ装置は旧装置ではなかった機能である乳房圧迫時の痛みを軽減するシステムが搭載されています。そのシステムの一つに“なごむね”という機能があります。乳房の圧迫完了後に、乳房の厚みが変化しない程度で圧迫圧を減圧する機能です。その他にもしなる構造の乳房圧迫板を用いることで痛み軽減を図っています。

また、新装置は低線量で高画質の画像を撮影する機能が備わっており患者様にとって優しい装置となっております。

## 乳がん検診について

2023年6月より長門市住民検診が始まりました。それに伴い乳がん検診対象者には市から乳がん検診のハガキが届いたかと思えます。乳がん検診は、長門市在住の41～69歳の女性は2年に1回無料で受けることができます。（70歳以上の方は集団（バス）検診では500円、医療機関受診では1000円がかかります。）

検診をまだ受けていないが検診を受けてみようと思われる方はまずは長門市保健センター（0837-23-1133）にお電話ください。検診の相談、説明、案内をしていただけます。



## マンモグラフィ検査でのQ&A

検診シーズンになるとよく乳がん検診での質問を受けます。その中のいくつかをピックアップしました。

Q 乳がん検診はどんなことをしますか？

A 乳がん検診は乳房X線撮影にて検査を行います。撮影台の上に乳房を載せて、透明な板で乳房を圧迫し薄く伸ばして少量のX線で撮影します。長門市の住民検診では胸の上からと、横からを2枚ずつ合計4枚撮影します。挟んでいる時間は大体10秒～15秒程度で、検査時間は10分位です。

Q 痛いのですか？

A 痛みは個人差がありますし、その日の体調も影響します。痛みの程度や圧迫した胸の状態を見ながら加減して撮影しています。あまりにも痛くて耐えられない時は、検査中撮影技師にその旨を伝えて下さい。

Q 挟むところが少ないですが、ちゃんと挟めますか？

A 挟めます。顔が違うように、胸の大小、形、様々です。個々に合わせた撮影を行いますので安心して下さい。

また、マンモグラフィ検査時の注意事項がいくつかあります。もし他に聞きたいことがあれば放射線部または健診センターへお問い合わせください。

- ① 検診は症状の無い人が受けるものであり、乳房にしこりや痛み等の症状のある人は医療機関を受診してください。
- ② 豊胸術をされている方（シリコンパック等を入れている）は、シリコンパック等が破損する可能性があり、マンモグラフィ検査は受けられません。豊胸術をした病院にお問い合わせ下さい。
- ③ ペースメーカーを装着されている方は、ペースメーカー本体やリード線を破損する可能性があり、マンモグラフィ検査は受けられません。ペースメーカー埋め込み術をした病院へお問い合わせください。
- ④ 乳がん検診受診時の服装は、上半身裸になりますので、上下が分かれている服装をお勧めします。また、髪が長い方はゴムなどで結んで乳房に髪がかからないようにしていただくと検査がしやすくなります。

最後になりましたが、マンモグラフィ検査に不安を感じていらっしゃる患者様が少しでも検査を受けやすいような設備と環境づくりに心がけておりますので、マンモグラフィ検診を積極的に受診していただきたいと思いますと考えております。一人でも多くの方が乳がん検診を受診され、ご自身の大切な身体と命に向き合う時間を持っていただけたら幸いです。

放射線部 診療放射線技師 岡 智恵  
診療放射線技師 福田 有紗

# 令和5年度大規模地震時医療活動訓練に参加しました。

研究検査科 浦野 芳弘

長門総合病院は災害拠点病院です。災害拠点病院にはDMATという災害医療チームがあります。私は平成25年よりこのチームに属しています。また災害拠点病院は地域の災害は勿論のこと、大規模災害においてもこのDMATが全国に支援に行くよう整備されています。長門総合病院DMATも熊本地震の時、熊本市内の病院支援へ行った実績があります。

ところで皆さんは南海トラフ地震をご存じですか？四国4県、宮崎県及び大分県を被災地とする将来発生する可能性が高いとされる大地震です。この度、南海トラフ地震を想定し被災地の医療を守る目的で全国約2000人の関係者が参加した大規模訓練である内閣府主催の大規模地震時医療活動訓練に長門総合病院DMATも参加しました。

長門総合病院DMATは陸路愛媛県へ派遣され、さらにそこから愛媛県の西、市立八幡浜総合病院へ支援に向かいました。市立八幡浜総合病院も病院内で災害訓練を行っており、日ごろ行わない訓練のせいか情報が錯綜し、混乱を極めていました。実際、地震と津波が起こると電気・水道・ガス・電話などすべてが止まってしまい自力ではどうすることもできません。助けを呼ぼうにも負傷者を搬送しようにも通信手段がありません。しかし派遣されるDMATはこういう時の為に衛星携帯電話を持っています。このような道具を使い病院の代わりに県の災害本部などと連絡を取ります。さらに病院の中では水や食料、薬など物資がどのくらい必要なのか把握できない状況にありました。「備えあれば憂いなし」ではありませんが、災害は平時の準備が一番重要なのだと痛感しました。

災害はいつどこで起こってもおかしくありません。長門地域ではたまたま無いだけです。有事の際は災害拠点病院である長門総合病院が地域の医療を支援できるように、平日頃より準備をしておかないとならないと感じた訓練でした。



支援先の病院の災害対策本部



下関市民病院 DMAT と協働

## DMAT

Disaster Medical Assistance Team

災害派遣医療チーム



訓練を終えての長門総合病院 DMAT

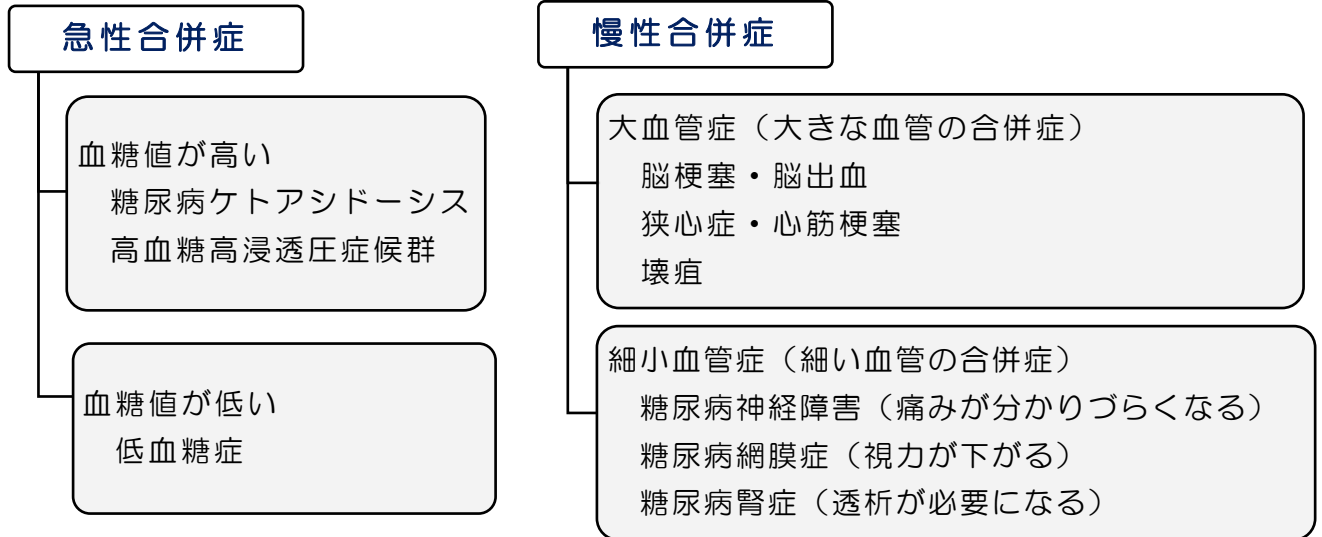
# 糖尿病について

糖尿病看護認定看護師 大田 親子

## 糖尿病とは

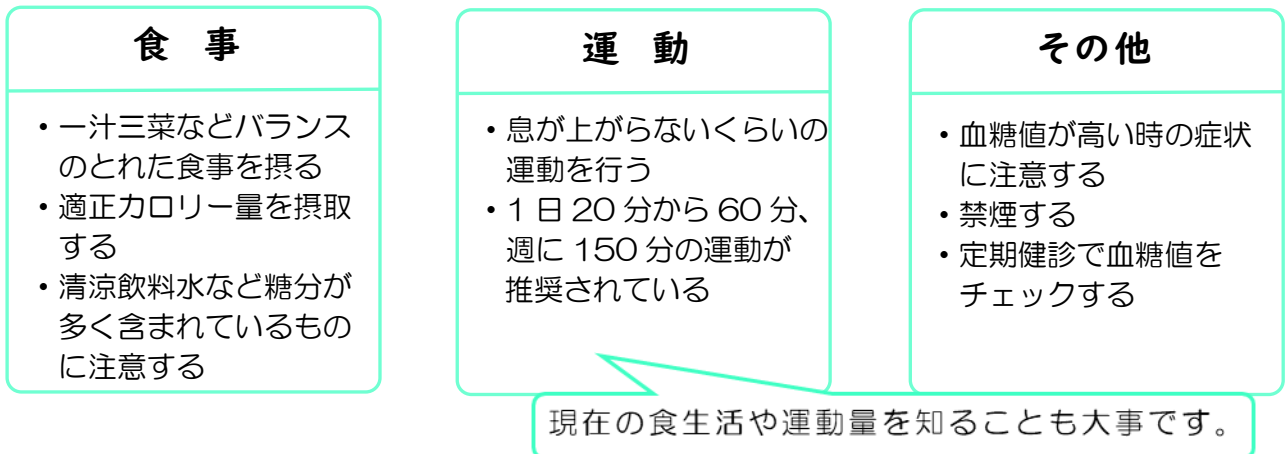
糖尿病は膵臓から分泌されるインスリンというホルモンが不足することや、働きが弱くなることで起こる病気です。血糖値が高い状態が続くと、動脈硬化や神経障害が進行し、合併症を発症します。

## 糖尿病の合併症



➡ 命の危機や介護が必要な状態に陥る可能性があるため、血糖値の改善が必要です。

## 糖尿病を予防するために



## 血糖値が高い時の症状

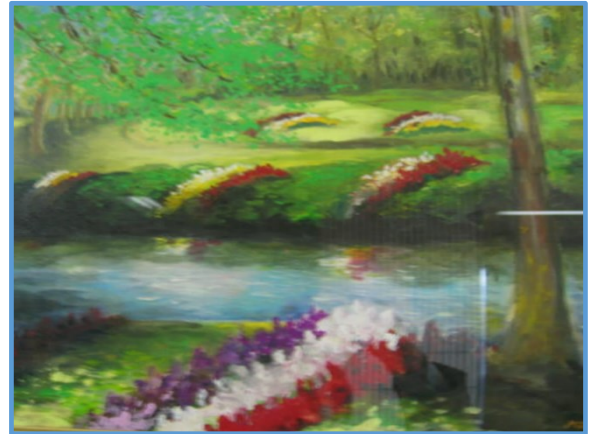


血糖値が高くなるとイラストのような症状が現れます。「忙しい。」「ストレスを感じている。」「睡眠不足。」「ちょっと体調が悪いだけ。」などの理由で放置されて、合併症が発症して発覚することがあります。上記のような症状が急に現れたら血糖値が高くなっているかもしれません。医療機関へ受診しましょう。

## むらまつ院長の医学ちょっと良い話コラム

「先生が主治医でなければ、  
母は助かったのではないですか。」

看取ったある患者さんのご子息より



私には忘れられない絵があります。もう20年前になりますが、私は50代の女性を看取りました。病名は骨盤の悪性軟部腫瘍で、入院された時にはすでに病状は進行し完治はとても無理でした。どんな治療をしても改善が見られない、ご子息から厳しい言葉をいただきました。

絵を描くことがお好きで、亡くなる3か月前にこの油絵を描かれました。三途の川の向こうのお花畑に旅立ちます、という絵です。最後のお見送りの時に、ご子息から言われたのがこの言葉でした。私は医師としての無力さにどん底まで落ち込みましたが、そこから頑張っって這い上がって、自信を持った今の自分がいます。

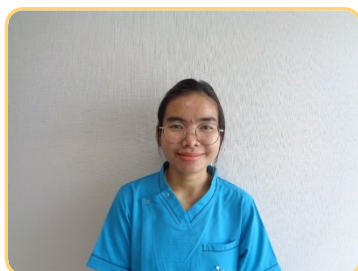
絵は大学病院の病棟に飾っていただき、見るたびに必ず心の中で手を合わせています。この絵は私にとって、医師の原点なのです。

### 特定技能外国人2名が看護補助者として勤務を開始！

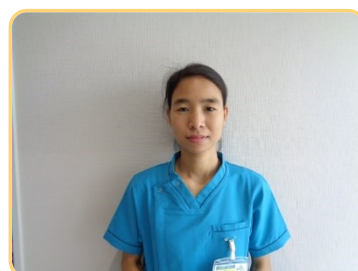
長門総合病院では、看護補助者の慢性的な人材不足を補うためミャンマー人の特定技能外国人を看護補助者として雇用しています。2023年9月に来日した2人は、研修を終え2階病棟と4階病棟で働き始めました。

ミャンマー人はとても真面目で少しシャイです。日本は「やさしく」「きれい」「安全」なイメージを持っています。ゆっくり話せば、日本語は通じますし平仮名で読み書きができます。介護福祉士の資格取得を目指し、働きながら勉強をしています。まだまだ緊張しながらですが毎日頑張っています。

長門総合病院 看護部 花島まり



モーさん



チューさん

## 今が旬 おすすめ料理



### 『 鮭 』



栄養科長 中嶋乃理子

11月11日は「鮭」の「圭」の字を分解すると「十一十一」となることから、「鮭の日」に制定されています。季節に関係なくいつでも手に入る鮭ですが、国内で獲れる鮭は主に「白鮭(しろさけ)」で、秋鮭の名で知られるように旬は9~11月。川を遡上して産卵するため脂は少なめで、メスからは筋子が獲れます。「紅鮭」、「銀鮭」、「キングサーモン」の種類はほとんどが輸入もので、スーパーやコンビニの弁当やおにぎりに使われているのは銀鮭です。

鮭は身が赤いため、赤身の魚と思われがちですが実は白身魚。赤い身は筋肉で、エビやカニを餌にしているうちに赤くなっていきます。この赤い色が、アスタキサンチンと呼ばれる色素です。アスタキサンチンは、カロテノイド色素(天然に存在する色素で、主に野菜や果実などに含まれる黄色・橙色・赤色の色素成分の総称)の一種で、鮭、イクラ、えび、かになどの魚介類に豊富に含まれます。強力な抗酸化作用があり、同じく抗酸化作用のあるビタミンEの約550~1000倍にも相当する物質であることから、「自然界で最強の抗酸化物質」とも呼ばれています。

鮭にはビタミンDも豊富に含まれています。ビタミンDはカルシウムやリンの吸収を促し、骨を健康に維持したり、強くしたりする効果があります。また鮭の「缶詰」では、骨まで食べることができるためカルシウム量が190mg(100gあたり)と焼き鮭と比べて10倍の量摂取することができます。缶詰は簡単に食べられるので、育ちざかりのお子さんや、骨粗鬆症を予防したい中年の方にもおすすめです。

その他DHAやEPAも意外と多く含んでおり、いずれも、動脈硬化や心疾患などの血管系の病気の予防に役立つ栄養素です。

高たんぱくで低カロリーの鮭は、栄養素もバランスよく豊富に含まれており、どんな料理にも合わせやすく万能食材のひとつとも言えますね。今回は、鮭と同様ビタミンDが多く含まれるきのこ類(中でも特にまいたけ)を使った料理を紹介します。粒マスタードがアクセントとなって一味違う魚料理が楽しめます。

### 『 鮭と舞茸のマヨマスタード炒め 』

#### 【材料1人分】

- ・秋鮭(切り身) ……80g
- ・塩 ……0.3g
- ・小麦粉 ……適量
- ・赤パプリカ ……60g
- ・まいたけ ……30g
- ・オリーブ油 ……小さじ1/2 (2g)

#### 【調味料A】

- ・マヨネーズ ……大さじ1/2 (6g)
- ・粒マスタード ……小さじ1 (4g)
- ・しょうゆ ……小さじ1/2 (3g)

#### 【作り方】

- ① まいたけは手でほぐし、パプリカは一口大の乱切りにする。鮭は一口大にし、塩を振って小麦粉を薄くまぶす。
- ② フライパンにオリーブ油を中火で熱し、鮭を並べて2分焼く。裏返し、パプリカ、まいたけを加えてさらに2分焼く。
- ③ 鮭に火が通ったら、【調味料A】を加えて全体に絡めたら出来上がり。





## 全科休診日のご案内

3日(金) 文化の日      19日(日)  
 4日(土)                      23日(木) 勤労感謝の日  
 5日(日) 二次救急                      二次救急  
 11日(土)                      25日(土)  
 12日(日)                      26日(日)  
 18日(土)

## 臨時休診・代診のご案内

### 【内科】

7日(火) 三谷医師  
 15日(水) 川本医師  
 24日(金)、27日(月) 藤本医師 休診

### 【脳神経内科】

30日(木) 佐藤医師 休診

### 【小児科】

24日(金) 中島医師 休診 代診 高橋一雅医師

### 【整形外科】

2日(木) 村松医師 休診  
 21日(火) 杉本医師 休診

### 【脳神経外科】

24日(金) 河野医師 休診

### 【皮膚科】

2日(木) 下村医師  
 新患・予約外の方受付は10時まで  
 28日(火) 浅野医師

### 【泌尿器科】

2日(月) 松山医師 休診  
 24日(金) 中村医師 休診

### 【耳鼻咽喉科】

1日(水) 眞崎医師の診察、手術の為予約の方のみ  
 8日(水) 眞崎医師の診察、手術の為10時まで  
 17日(金) 竹本医師 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
	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
					中山 綾菜	
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	
【木曜日】初診は症状によっては翌週以降の診察予約となる場合がございます。						
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
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。						
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	久本 岳史
	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 <small>(予約のみ)</small>	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
	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。					
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。