



科学的根拠に基づくがん予防

診療部長 三谷 伸之

日本人の2人に1人が一生のうち一度はがんになるというデータがあります。まずはがんができないように予防が重要です。国立がん研究センターが作成している「がん情報サービス」の中に、科学的根拠に基づくがん予防の説明があり、ご紹介させていただきます。

1) たばこ(たばこは吸わない)

たばこは肺がん、食道がん、膵臓がん、胃がん、大腸がん、肝細胞がん、子宮頸がん、頭頸部がん、膀胱がんなど、多くのがんに関連することが示されました。たばこを吸う人は吸わない人に比べて、何らかのがんになるリスクが約1.5倍高まることが分かっています。

2) お酒(飲酒は控える)

飲酒は、肝細胞がん、食道がん、大腸がん、頭頸部がんと強い関連があり、男性の胃がん、女性の閉経前の乳がんに関連があることが分かっています。飲酒量を減らすほどがんのリスクは低くなります。

3) 食生活(減塩する・野菜と果物をとる・熱い飲み物や食べ物は冷ましてから)

食道がんや胃がんのリスクを下げることができます。

4) 身体活動

仕事や運動などで身体活動量が多い人ほど、がん全体の発生リスクが低くなるという報告があります。男性では大腸がん、女性では乳がんにおいて、身体活動量が多い人ほどリスクが低下することが分かっています。

5) 体重(太りすぎ、痩せすぎに注意して適正体重を維持する)

6) 感染

日本人のがんの原因として、女性で1番、男性でも2番目に多いのが「感染」です。B型・C型肝炎ウイルス感染による肝細胞がん、ピロリ菌感染による胃がん、ヒトパピローマウイルス感染による子宮頸がんなどがあります。



1) から5) の健康習慣の実践により、がんになるリスクが約40%減るとい推計が示されています。できそうなことから取り組み、1つでも多くの健康習慣を身につけられてはいかがでしょうか。



令和7年6月27日(金)長門総合病院で 総合防災訓練を行いました

研究検査科 浦野 芳弘

長門総合病院は県から地域災害拠点病院の指定を受け、災害が起こった際は長門圏域の拠点となるべく災害派遣チーム（DMAT）の設置や平時の訓練を行っています。今回の防災訓練は菊川断層帯を震源とする震度6強の地震で多数の傷病者を受け入れる想定で行いました。

訓練を通して災害拠点病院としての責務を改めて認識する貴重な機会となりました。災害発生から直後の初動対応、トリアージ、治療、搬送、情報伝達までを一連の流れで確認でき、現場の緊張感とともに実践的な学びが得られました。

特に印象的だったのは、トリアージの迅速さ的確さがその後の医療提供の流れを大きく左右する点です。限られた人員と資源の中でいかにして優先順位を判断し、救命率を高めるかという点で今回の訓練は理論だけでは補えない多くの気づきを与えてくれました。また、多職種間の連携の重要性も痛感しました。医師、看護師、事務職員、臨床検査技師などのメディカルスタッフが連携し、情報共有や役割分担を明確にすることが円滑な対応に直結することがわかりました。

一方で、課題も明らかになりました。通信手段が一部機能しなかった場合の代替手段の確保、搬送ルートの見直し、傷病者役の誘導ミスなど想定外の事態にどう柔軟に対応するかという訓練の本質を実感しました。現場の混乱を最小限にとどめ確実な医療提供を行うには、日頃からの準備と訓練の積み重ねが必要不可欠だと痛感しました。

災害が少ないとされる山口県ですが、大きな地震を起こす可能性がある断層帯が2つも存在します。今回の訓練を通じて災害時に病院が果たすべき役割と責任の重さを再認識するとともに、今後も定期的な訓練と見直しを重ね地域医療の最後の砦としての機能を確保し続けることの重要性を再確認しました。今後もチームの一員として、実践力を高める努力を惜しまず、防災意識を持ち続けていきたいと思えます。



耳鼻咽喉科からのお知らせ

8月末をもちまして、眞崎達也医師が退職となります。それに伴い、8月の耳鼻咽喉科診療につきましては、**完全予約制**とさせていただきます。ただし、急患の方はこの限りではありません。

眞崎達也医師の診療は、8月15日(金)から休診となります。9月以降の外来診療につきましては、常勤医師が不在となり、非常勤医師での対応となります。詳細につきましては、決まり次第お知らせさせていただきます。

皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

当院を受診される患者様とご家族の皆様へ

高齢の患者様の通院に 付き添いのご協力をお願いします。



当院では高齢の患者様に安心して受診いただけるよう、ご家族の皆様につき添いをお願いしております。診察内容の説明や治療方針の理解、必要な情報の共有など、ご家族の方が一緒いただくことで、患者様の不安の軽減や安全な医療の提供につながります。可能な範囲でかまいませんので受診時には付き添いのご協力をお願いいたします。



看護職 再チャレンジ研修のご案内

保健師・助産師・看護師の資格をお持ちで現在未就業の方を対象に、看護の職場への復帰を支援するために研修会を随時開催しています。



研修期間 3～5日間程度

研修場所 長門総合病院

研修内容 再就職に必要な看護の知識・技術に関する講義・演習・見学実習
例：バイタルサイン測定、注射・点滴、吸引、電子カルテの取り扱い等

研修費 無料

お申込み窓口 山口県ナースセンター 再チャレンジ研修担当
<https://y-kango.or.jp/nc/rechallenge/>
E-Mail : yamaguchi@nurse-center.net
TEL.0835-24-5791



お問い合わせ 長門総合病院 看護部 花島
TEL.0837-22-2220



「間違った正義を貫くことが一番危ないんです。」

警視庁刑事部 新専従捜査班 天樹悠 刑事 (東山 紀之)

正義
とは何か



皆さん、少年隊を覚えておられますか。東山紀之さんは、少年隊としての活動と並行して、俳優としても活動の幅を広げ、「刑事7人」で主役天樹悠を演じました。独特の説得力ある話しぶりが心に響きます。ジャニーズ問題を解決するため、芸能界を潔く引退しました。

数々の難事件の解決にあたり、天樹は「正義とは何か」という問いを、我々視聴者に投げかけてきます。とても重い問いです。

自分が正しいと思う事は、自分にとっては「正義」です。しかし、他人から見ても常に「正義」なのか？そこに、自分勝手に思うおごりは無いのか？ここは重要な点です。一旦、自分の正義を見直す心の余裕があれば良いのですが、決めつけて突き通せば周囲は危険にさらされます。

これは、どんな職場でも同じことが言えます。人はそれぞれ価値観が違います。自分勝手に信じている正義を振りかざせば、人は傷つき離れていくこともあるでしょう。そんな時、天樹のこの言葉を思い出し、落ち着いて一歩下がって、もう一度「本当の正義とは何か」を考え直してみたいかがでしょうか？ただし、その答えは一生かかっても得られないかもしれません。また、話が医療と離れてしまいましたね。

参加費
無料

令和7年度 長門総合病院

糖尿病公開講座 ウォーキング



日時 令和7年11月8日(土)
9時30分~12時
(9時~受付開始)

場所 長門総合病院

先着30名



長門総合病院周辺
1km・3km・5kmの
3コースから選べます。

予約先

長門総合病院 内科外来
(0837)22-2220(代表)
14:00~17:00





全科休診日のご案内

2日(土) 16日(土)
 3日(日) 二次救急 17日(日)
 9日(土) 23日(土)
 10日(日) 二次救急 24日(日) 二次救急
 11日(月) 山の日 30日(土)
 15日(金) 創立記念日 31日(日)

臨時休診・代診のご案内

1日(金) 耳鼻咽喉科	竹本 洋介医師 休診
放射線科	須田 博喜医師 不在
18日(金)~14日(木) 耳鼻咽喉科	眞崎 達也医師 予約の方のみ
4日(月)~ 8日(金) 整形外科	谷 泰宏医師 休診
7日(木) 皮膚科	下村 尚子医師 休診の為、代診 赤塚 舞医師
8日(金)~12日(火) 内科	永富 裕二医師 不在
18日(月) 内科	竹元 裕紀医師 休診
18日(月)~29日(金) 耳鼻咽喉科	眞崎 達也医師 休診
19日(火)~21日(木) 泌尿器科	松山 豪泰医師 休診
21日(木) 内科	竹元 裕紀医師 休診
27日(水) 内科	秋山 優医師 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】

面会時間は15分以内。

※感染状況により急に変更することがあります。
 (詳細はホームページ・院内掲示をご確認ください。)

14:00 ~ 20:00

※小児科・産婦人科 14:00 ~ 17:00

給食調理員募集について

- ・給食調理員(随時 正職員)
- ・給食調理員(随時 臨時職員)

私たちと一緒に働きませんか?

お問い合わせは

電話番号: 0837-22-2220

総務課担当(奥田)まで



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]
 毎週 金曜日(13:30~)

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

○乳児健診(要予約)
 【受付】13:30~14:30
 【実施】13:30~
 1ヶ月…月曜日
 4ヶ月…火曜日
 7ヶ月…木曜日
 1才…月曜日(15:30~、15:45~)

○予防接種(要予約)
 曜日…水、金曜日
 【受付】13:30~14:30
 【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、五種混合、B型肝炎、二種混合 その他

○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)
 曜日…火曜日、第1・4水曜日、金曜日
 時間…15:30~16:30
 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

○アレルギー外来(要予約)
 14:00~16:30 第3月曜日

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7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	竹元 裕紀	三谷 伸之
		末廣 晴美	—	川本 大樹	—	末廣 晴美
		竹元 裕紀	—	—	—	—
	循環器	矢野 泰健	高橋 規文	高橋 規文	高橋 規文 (予約のみ)	高橋 規文
		—	—	—	—	内田 正宗
	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 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	—
【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	津田 廉正	津田 廉正	恵美 拓也 診察 10:00~	津田 廉正	津田 廉正
外科	①	久我 貴之	重田 匡利	重田 匡利	久我 貴之	久我・重田 (紹介のみ)
	②	上田 航平	升井 規晴	上田 航平	上田 航平	升井 規晴
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 (受付 10:00まで)	—	—	谷 泰宏
	③	守田 耀	—	守田 耀	守田 耀	一宮 優仁
	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 (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		赤塚 舞	赤塚 舞	赤塚 舞	下村 尚子	赤塚 舞
泌尿器科	①	北原 誠司	北原 誠司	松山 豪泰	松山 豪泰	角 勇樹
	②	中浜 雄	松山 豪泰	角 勇樹	北原 誠司	中村 公彦
産科		齋藤 響子	中島 健吾	田村 雄次	中島 博予	中島 健吾
婦人科		中島 博予	齋藤 響子	中島 博予	中島 健吾	田村 雄次
眼科		手術日/新井恵子 非常勤医師 (受付 10:00まで)	新井栄華/ 非常勤医師	新井栄華/ 非常勤医師 (受付 10:00まで)	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(月・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	眞崎 達也	眞崎 達也	眞崎 達也 (受付10:00まで)	眞崎 達也	眞崎 達也 (第1,3,5金曜) 池田 卓生 (第2,4金曜)※完全予約制
		8月15日(金)から眞崎達也医師は休診となります。				
	午後	—	—	—	—	竹本 洋介 受付 14:00~14:30 診察 14:30~
		耳鼻咽喉科は完全予約制となります。				
放射線科		清山 遥加	須田 博喜 (紹介のみ)	—	—	—
放射線治療外来		田中 秀和 (予約制)	小野 太輝 (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	末廣 晴美	竹元 裕紀	三谷 伸之	竹元 裕紀

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。