



あいの会主催

「緩和ケアを知っていますか？」

講師：長門総合病院外科部長
久我 貴之 先生

開催日時：平成26年8月16日（土） 14:00～16:00

開催場所：長門総合病院 小会議室

参加費無料

「あいの会」は女性のがん患者会です。

がんの告知を受けたものが、がんを体験した先輩たちと一緒に、がんとの向き合い方、生き方を語り、様々なことを学習しながら、よりよいがんとの共存のあり方を患者同志で考える会です。

「がんと言われた時から緩和ケアの始まり」と言われますが、この言葉は一体何を意味するのか学びたいと思います。

男女問わずどなたでも参加可能です。

申し込み不要ですので、関心のある方はどうぞご参加ください。

「あいの会」（女性がん患者会）

連絡先：沖村 恵子 090-7542-1632

理学療法週間イベント 理学療法って何だろう？

主催：社団法人山口県理学療法士会

日時 平成26年8月24日（日） 10:00～14:00

会場 ウェーブ地下1階イベントホール

参加費 無料

内容

- ◆日常生活活動テスト（問診）
- ◆進路照会（県内養成校の情報提供）
- ◆体力測定（5種類）、測定後の判定
- ◆グッズ配布 など
- ◆転倒予防体操の指導

【問い合わせ先】長門総合病院 リハビリテーション科

理学療法士 入江 隆聡 TEL：0837-22-2408

手足口病

感染管理認定看護師 松田純一

手足口病とは

手足口病は、その名が示すとおり、口腔粘膜および手や足などに現れる水疱性の発疹を主症状とした急性ウイルス感染症で、**幼児**を中心に**夏季**に流行が見られます。コクサッキーA16(CA16)、CA10、エンテロウイルス71 (EV71) などのエンテロウイルスによりおこります。

症状

3～5 日の潜伏期をおいて、口腔粘膜、手掌、足底や足背などの四肢末端に2～3mmの**水疱性発疹**が出現します。時に肘、膝、臀部などにも出現することもあります。通常は3～7 日の経過で消退し、水疱が痂皮を形成することはありません。基本的には予後良好の疾患ですが、まれに中枢神経系合併症(髄膜炎や脳炎)などを生じることがあり、発熱(高熱又は2 日以上発熱など)、嘔吐、頭痛などがある場合は注意が必要です。



予防

- ◆流水と石鹸による手指衛生
- ◆タオルの共用を避ける

鼻咽頭分泌物や便中などにウイルスが存在し、飛沫感染(咳、くしゃみなどにより飛び散った唾液や鼻水などを吸い込んで感染)、接触感染(汚染された手指や物品を介した感染)、糞口感染(糞便中に排泄されたウイルスが、手、食物、水、ハエなどにより媒介され感染)により感染します。濃厚接触を避け、一般的な予防法である手洗いうがいや排泄物の適正な処理を励行しましょう。回復者については長期欠席の必要はありませんが、症状消失後も2～4 週間にわたり便中へウイルスの排泄が続きますので長期間糞口感染の予防に努めることが大切です。



参考：感染症情報センター・厚生労働省・山口県感染症情報センター

暑さをのりきる「クイズ」

健診センター 保健師 岡本香子

今年ももう8月※今回は、暑さをのりきるための一問一答クイズです。

Q1. 梅雨時期から8月に多い食中毒。食中毒予防の3原則。(?)に入る言葉は？

- ① 菌を増やさない：冷蔵、冷凍
- ② 菌をつけない：清潔、清掃
- ③ 菌を(?)：加熱、殺菌



Q2. 冷房使用時は、屋外と室内の気温差が(?)℃以内がよい。

Q3. 夏の水分摂取はビールでもよい。○それとも×？

Q4. 食欲がなくなる夏。食べやすい「そうめん等」でのりきれば良い。○それとも×？

Q5. トマトが赤くなると(?)が青くなる。



..... 答え.....

A1 やっつける・・・食中毒は夏場(6月～8月)に多く発生します。食品の保存は冷蔵庫や冷凍で。手や指、調理器具に付いた見えない菌で起こるので、手洗いや、調理器具・調理環境の清潔を心がけて。そして、加熱処理が基本です。生で食べたい野菜類もできるだけ加熱調理して。



A2 5℃・・・冷房を使用し、屋外との気温差が大きすぎると、自律神経のバランスを崩してしまい、夏バテの原因となります。また室内の冷やし過ぎは、「冷える、体がだるい、よく眠れない」の冷房病(筋肉が少ない女性に多い)の原因になります。室内の冷やし過ぎに注意です。ただし、35℃以上の猛暑日の場合は、28℃設定で。



A3 ×・・・ビールを含むアルコール類の摂取は、水分摂取にはなりません。利尿効果もあり、かえって体から水分が出ていくことに。多く汗をかいた後には、グイっといきたいところですが、まずは水やお茶で水分補給を。

A4 ×・・・汗をかく量が多い夏は、ビタミンやミネラルが消耗します。そうめん等ばかりでは、栄養不足です。たんぱく質を意識して(肉や魚が食べにくければ豆腐奴や枝豆でも)、色々な種類の食品を少しずつでも食べるようにしてください。また、香辛料(ワサビや生姜、しそ、葱など)は食欲を刺激するので、心がけて取り入れても。

A5 医者・・・トマトは食欲不振の時でも食べやすく、ビタミンAやCを多く含み、夏風邪予防にもなります。他にも夏野菜のナスや枝豆、ネバネバ夏野菜(オクラ、モロヘイヤ、山芋)など旬の野菜には、私たちの健康を助けてくれる成分が豊富です。夏の健康管理にとどまらず、年間通して旬の野菜を積極的に食べ、生活習慣病等も予防したいですね。



平成26年度

かんご

見て、触れて、体験して
看護の魅力がいっぱい♪



看護フェア

参加無料
(申込不要)

各コーナーをまわって看護の魅力を体験

シールラリー
開催

シール5枚以上で抽選、景品ゲットの

参加者 中学生と高校生が対象です。

チャンス!

空くじなし

下記の8コーナーでシール10枚をご用意。

各コーナーでシール1枚ゲット!「お仕事体験コーナー」は最大3枚までOK!

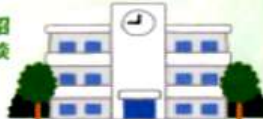
① 病院 コーナー

病院の紹介と就職
についての相談が
できます。



② 看護学校コーナー

看護学校の紹介
と進路相談
ができます。



③ 山口県ナース センターコーナー

山口県ナースセンターの紹介、就職
相談・進路相談ができます。

④ お仕事体験コーナー

✿ AED実演体験 ✿ 手洗い、手指衛生体験 ✿ アロマハンドマッサージ



✿ 医療用物品体験
(血圧計、体温計、聴診器体験、血糖測定、
パルスオキシメーター、テープ など)



✿ 上肢注射訓練模擬実演の見学
✿ 妊婦体験、赤ちゃん抱っこ体験
✿ ベッドで患者体験 ※長門会場のみ
(電動ベッドで体位交換)
✿ 災害救護体験 ※長門会場のみ
(包帯、三角巾、松葉杖、
車椅子、担架)

このコーナーはシールが3枚までもら
えるようにいろいろ体験してみてください。

⑤ 白衣を着て 「ちよるる」と 写真を撮ろう! コーナー



あこがれの白衣を着て、「ちよるる」
と一緒に、パシャ!

⑥ DVDコーナー

「病院紹介」、「キ
ラリ!看護のシ
ゴト」などご覧
ください。



⑦ おしゃべり コーナー



✿ 看護学生に話を聞いてみよう!
✿ 看護師と話をしてみよう!

⑧ 展示コーナー

●看護パネル(看護職紹介、看護の日など)
●看護BOOK(漫画、雑誌)
●白衣、ナースシューズ
●手指消毒剤 ※長門会場のみ



休憩コーナーも
ご利用下さい。

お飲み物
お菓子 サービス



●開催日/平成26年8月24日(日)

●場 所/大谷山荘

●時 間/13:00~15:30(受付12:30~)自由に入退場できます。

●参加者/中学生、高校生、看護学生、未就業の看護職、保護者、教師、看護職の方

お問い合わせ 長門総合病院 地域医療福祉連携室 師長 宮本

- 【募集職種】 視能訓練士、診療情報管理士、臨床工学技士
- 【募集人数】 若干名
- 【申込期日】 平成26年8月15日（金）必着
- 【採用試験日】 平成26年8月27日（水）
- 【選考方法】 筆記試験・小論文・面接
- 【応募手続】

必要書類

- ①履歴書
- ②学業成績証明書、
及び卒業見込み書

提出先（郵送または御持参ください）

〒759-4194

山口県長門市東深川85番地 長門総合病院 総務課
電話:0837-22-2220（総務課:岩山）

※詳細につきましては長門総合病院ホームページでご確認ください。

今が旬 おすすめ料理 ～鮎～

栄養科長 榊田 真由美

盛夏を迎え、日差しが肌を突き刺す感があります。栄養、水分、休息をしっかりとって、熱中症や夏バテを防ぎましょう。今月はそんな夏においしい魚「鮎」を紹介します。

鮎は川と海を回遊する魚で、日本では代表的な川魚です。鮎は別名「香魚」と言われるように独特の芳香があります。特に水質の良い河川の天然鮎はまさにスイカの香りがあります。なんとなく川魚は泥臭いといったイメージを持っていた私は、夫が釣ってきた鮎のその香りとおいしさに感激した思い出があります。鮎は資源保護のため11～5月は禁漁になります。6月～8月は若鮎の季節で最もおいしいといわれますが、それ以降は産卵前の子持ち鮎で落ち鮎といわれ、それはまたそれでおいしいものです。

鮎はなんといっても塩焼きにして食べるのが最も一般的です。内臓は取らずに、背びれや尾びれに化粧塩をたっぷりしてパリッと焼くのが定番です。他に甘露煮や天ぷら、あるいは新鮮な天然ものであれば生で背ごしにするのも通好みの食べ方です。今回はそんな鮎を使ったご飯を紹介します。川のせせらぎを聞きながら食べると、夏の暑さを一瞬忘れそうです。



《鮎飯》

【材料】 4人分

- ・米 3合
- ・鮎 小3尾
- ・塩 少々
- ・酒 大さじ1杯
- ・薄口醤油 大さじ1杯
- ・しょうが 1片
- ・青じそ 3枚

【作り方】

- ① 鮎は軽く塩をして焼く。
- ② しょうがと青じそは千切りにしておく。
- ③ 米はとぎ、通常の水かげんで炊飯器にセットする。
- ④ 酒、うすくちしょうゆを加えて軽く混ぜ、焼いた鮎をのせ炊飯器で炊く。
- ⑤ 炊き上がったら鮎をほぐしてごはん混ぜる。しょうがも加えてサッと混ぜる。
- ⑥ 茶碗に盛り、青じそをあしらう。

長門総合病院での地域医療研修を終えて

山口大学医学部附属病院 初期臨床研修医 向野文貴



私はこの度、山口大学臨床研修プログラムの中の地域医療研修を長門総合病院で行わせていただきました。研修内容は日替わりで、病院内では種々の部門で見学・実技を、病院外では訪問診療・看護・リハビリに同行する等、様々な機会を得ることができました。特に印象に残ったことは在宅医療を実際に間近で経験させてもらったことです。

在宅で行うことができる医療は限られていますが、それでも在宅を好まれる方、または都合により定期的な通院が困難な方など様々おられ、其々の生活に即した形での医療介入が行われていました。学生時代より医療による「生活の質」の向上の大切さを教わってきましたが、在宅医療は個人の価値観や環境に即しているという点でとても重要な医療であると思いました。と同時に、今後医療に携わっていく中で、患者さんの「生活の質」を向上させることを重要視する事の大事さ、またその場合どんな治療を何処でどこまで行えば良いのか考えるということの難しさを再認識する機会になりました。

この度の研修では他にも地域医療の役割と必要性、抱える問題点の一部をより身近で考える機会を与えていただきました。長門総合病院の医療スタッフ・職員の皆様、本当にありがとうございました。

看護実習を終えて

学校法人 日本医療学園附属 東亜看護学院
中野 弘輝

私は、東亜看護学院という、通信制の学校の2年生です。入学条件が、准看護師10年勤務であり、私は10年の節目で学院に入学しました。仕事をしながらの勉強は大変であり、当初は卒業出来るのだろうかと不安な気持ちで一杯でした。そして、2年生となり実習が始まりました。通信学校のシステムに慣れてきた私にとって実習はとても怖いものでした。

准看護師では、看護知識、手技・手順を学びましたが、看護師は看護知識はもちろんのこと、手技・手順に対し、根拠を考え、対象者に対し、最善の方法を考えて実施しなければなりません。私は実習の中で、知識として持っている看護手順が分析、根拠に基づいて理解できるか自信がありませんでした。

長門総合病院での実習が始まり、成人、小児、母性の臨地実習を終えました。見学実習では指導者が行う看護手技が「なぜこのように行なうのか」「この方法で行うことで、対象者の負担を軽減することができる」など私は長門総合病院の実習で学ぶことが出来ました。

毎日仕事をしながら学校へ通っているが、今までと違い一つ一つの手技を行う際に根拠を考え、どうしたら対象者の負担を減らせるか等、考えながら行うようになりました。今回の実習は学生として知識を学ぶと同時に、看護師として改めて看護を行うということを確認するよい機会となりました。ご厚意で実習させて戴いた長門総合病院に感謝し、実習で培った知識を今後も勉学・仕事にと活用していきたいと思えます。



8月

全科休診日のご案内

2日(土)	16日(土)
3日(日)	17日(日)
9日(土)	23日(土)
10日(日) 休日当番	24日(日)
15日(金) 盆休	30日(土)
	31日(日) 休日当番

※8月15日は全科休診となります。

急患はこの限りではありません。

臨時休診・代診のご案内

【内科】

5日(火)	山本医師	休診
6日(水)	永富医師	出張の為、休診
19日(火)	山口医師	休診
21日(木)	山口医師	休診
27日(水)	秋山医師	休診

【耳鼻咽喉科】

13日(水)	平田医師	休診
--------	------	----

【放射線科】

19日(火)	須田医師	不在
--------	------	----

【婦人科】

21日(木)	岡田医師	休診
--------	------	----

【整形外科】

21日(木)	宮崎医師	休診
22日(金)	宮崎医師	休診
27日(水)	谷 医師	休診
29日(金)	谷 医師	休診

【泌尿器科】

21日(木)	平儀野医師	手術の為予約の方のみ診察
--------	-------	--------------

29日(金)	山本医師	学会の為、休診
--------	------	---------

【神経内科】

26日(火)	秋富医師	休診
--------	------	----

医師の休診については病院HPにも掲載しています。ご利用下さい。

受付時間終了後の外来受診について

当院の平日診療受付時間は11:00までとなっております。日々、手術や検査が予定されている為、受付時間終了後は診察が出来ないことがありますので、診察を希望される場合は11:00までに受付をお済ませください。また診察が出来ない場合は、後日の受診や他院での受診をお願いすることがありますので、何卒ご理解ください。

耳鼻咽喉科特殊外来のご案内

○補聴器外来

金曜日(14:00~16:00)

第1, 3, 5週…[九州リオン、めがねセンター]

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…第1・第2・第4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、日本脳炎、四種混合、麻疹・風疹、肺炎球菌、ヒブ、ロタウイルス

○心臓外来(要予約)

外来日時については小児科までお問い合わせください。

対象…心疾患全般

○発達外来(要予約)

月曜日15:00~16:30

対象…乳幼児の運動発達、低身長に関すること。

○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)

○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

平成26年8月分

診療科		月	火	水	木	金
内科	①	胡麻田 学	森田 高生	胡麻田 学		森田 高生
	②	高橋 規文	山本 普隆	山本 普隆	山本 普隆	高橋 規文
	③	永富 裕二	山口 裕樹	永富 裕二	永富 裕二	香月 憲作
	④	香月 憲作	三谷 伸之	秋山 優	香月 憲作	三谷 伸之
	⑤	浦田 洋平		田邊 規和	山口 裕樹	浦田 洋平
神経内科			秋富 信人			
小児科	①	青木 宜治	青木 宜治	鳴海 宏子	青木 宜治	青木 宜治
	②	鳴海 宏子	鳴海 宏子	山田 紘子 (10:00~15:00)	奥田 裕美 (10:00~15:00)	鳴海 宏子
外科	①	久我 貴之	平田 健	藤井 康宏	久我 貴之	藤井 康宏
	②	くにすゑ ゆか 国居 由香	尼崎 陽太郎	平田 健	尼崎 陽太郎	くにすゑ ゆか 国居 由香
整形外科	①	宮崎 規行	谷 泰宏	今城 靖明	宮崎 規行	宮崎 規行
	②	谷 泰宏		谷 泰宏		谷 泰宏
脳神経外科		五島 久陽 予約制 10:30~				池山 幸英
皮膚科		中村 好貴				根本 圭
泌尿器科		松山 豪泰	平儀野 剛	平儀野 剛	平儀野 剛	山本 義明
産科		服部 守志	田邊 学	服部 守志	田邊 学	田邊 学
婦人科		田邊 学	西本 裕喜	田邊 学	岡田 真紀	服部 守志
眼科	午前	柳井 亮二				①新井 栄華 ②新井 恵子
	午後				新井 恵子 (14:00~16:00)	
耳鼻咽喉科	午前	平田 加寿子		平田 加寿子		平田 加寿子 池田 卓生 (第2,4)
	午後			廣瀬 敬信 ※第2・3 13:00~15:00		竹本 洋介
胃内視鏡		三谷 伸之	浦田 洋平	山口 裕樹	三谷 伸之	白澤 友宏
胃透視		須田 博喜	診療放射線技師	診療放射線技師	診療放射線技師	診療放射線技師
心臓超音波検査		山本 普隆	高橋 規文	高橋 規文	超音波検査士	山本 普隆
腹部超音波検査		超音波検査士	超音波検査士	浦田 洋平	中島 崇雄	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。

耳鼻咽喉科の午後診療受付時間は、14時から16時までとなっております。(診療時間 14:30~16:00)

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。