



## 平成26年4月の常勤医師異動のお知らせ

着任	【内科】	うらた 浦田	ようへい 洋平	退職	【内科】	吉田 加奈子 篠田 崇平
	【外科】	くにすえ 国居	ゆか 由香		【外科】	田中 裕也
	【小児科】	なるみ 鳴海	ひろこ 宏子		【小児科】	高橋 一雅
					【耳鼻咽喉科】	吉田 周平

## 職員募集のお知らせ

### ●募集職種：【看護師】

- 雇用形態：正職員
- 業務内容：看護業務（病棟業務）
- 応募資格：当該資格の既得者
- 選考方法：書類審査、面接
- 選考日時：随時
- 提出書類：履歴書（自署、写真貼付）、当該資格を証明する書類（写し）



## 耳鼻咽喉科常勤医師退職のお知らせ

耳鼻咽喉科の吉田医師は2月末で退職いたしました。現在のところ、後任の常勤医師は不在となる予定です。このため、3月からの外来の診察日は非常勤医師による月・水・金曜日の診察となります。常勤医師不在のため、入院の受け入れが出来なくなるなど、皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、今後とも、鋭意、常勤医師の招聘に努めてまいりますので、ご理解のほどよろしくお願い致します。

まだまだ  
流行中！

# ノロウイルス(感染性胃腸炎)に 注意しましょう！

感染管理認定看護師 松田純一

平成26年(2014年)第8週の報告：2月17日～2月23日

**感染性胃腸炎：**山口、周南、萩、長門で警報レベルが続いています。

警報レベル：山口(5週目)、周南(7週目)、萩(6週目)、長門(3週目)

ノロウイルスによる食中毒や感染症は秋から冬にかけて多く発生します。ノロウイルスは強い感染力を持つウイルスで、人の身体に入ると下痢やおう吐、腹痛、発熱などを起こします。ノロウイルスに関する正しい知識を持って、しっかりと予防しましょう。



## ノロウイルスはどうやって感染するの？

このウイルスの感染経路はほとんどが経口感染で、次のような感染様式があると考えられています

- (1) ノロウイルスが大量に含まれる便や吐物から人の手などを介して二次感染した場合
- (2) 家庭や共同施設などヒト同士の接触する機会が多いところでヒトからヒトへ直接感染する場合
- (3) 食品取扱者(食品の製造等に従事する者、飲食店における調理従事者、家庭で調理を行う者などが含まれます。)が感染しており、その者を介して汚染した食品を食べた場合
- (4) 汚染されていた二枚貝を、生(なま)あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合
- (5) ノロウイルスに汚染された井戸水や簡易水道を消毒不十分で摂取した場合など

厚生労働省HP「ノロウイルスに関するQ&A」より

## ノロウイルスに感染したら～ご自宅で注意するポイント～

### 1 手洗いが大事！

手洗いに使用するタオルは共用せず、個人ごとに専用とするか、ペーパータオルを使用してください。

### 2 汚物が衣類についてしまったら

- ① 衣類をビニール袋等に入れ、周囲を汚染しないようにします。
- ② 85℃で1分間以上熱湯消毒するか、ハイター®などの漂白剤に30 - 60分間浸してください。
- ③ 消毒後、他のものと分けて最後に洗濯してください。

### 3 下痢をしている人がお風呂に入るときは

下痢をしている人の入浴は一番最後にし、風呂の湯につかる前には、まずおしりをよく洗います。風呂の水は毎日換えて、浴槽、床、洗面器、いす等も清潔に掃除をしてください。使ったタオルやバスタオルを他の家族が使わないようにしましょう。

### 4 調理・食事で気をつけることは

- ①調理器具、シンク、ふきん、スポンジ等は、熱湯で消毒(85℃で1分間以上)又はハイター®などの漂白剤で消毒してください。
- ②生ものや和え物は避け、十分に加熱した食品のみとしてください。

# 平成 25 年度 看護部院内看護研究発表会をしました!!

看護部教育委員長 看護師長 大田富美代

平成 26 年 2 月 14 日看護部院内看護研究発表会を行いました。

## 【平成 25 年度看護研究発表題名】

### ☆4 階病棟

看護職の健康意識とストレスとの関連性

-ストレスと上手に付き合うために-

野原織江・中村淳乃・増田幸子・來島明美・久行恵美・三笠優子・古田佐知子

### ☆5 階病棟

医療療養病棟における看護師、介護職の情報共有への取り組み

-お互いの役割を理解し尊重した情報とは-

田邊満代・廣田美紀・山崎昇・上田充哉子

### ☆東 3 階病棟

産褥早期の骨盤固定の有効性と使命感

横山香・岩本美由紀・大島美恵子・山本孝子・大田富美代



### ☆地域医療福祉連携室

病院看護師と介護支援専門員の連携の現状と課題

宮本晴美・岡山徳子・田村和彦

宇部フロンティア大学看護学科、西村伸子先生ご指導のもと日頃、行っている看護の課題から看護研究に取り組んでいます。今後も研究を通して実践に活かしていきたいと思っています。

# スギ花粉飛散開始

検査技師 浦野 芳弘

新しい年度に入るため、準備が忙しいこの季節。受験や転勤、新しい学校・職場など気持ちを新たに迎えられる方も多いと思います。

さて、山口県医師会において1月29日にスギ花粉飛散開始宣言がされました。先月もお伝えしましたが、今年の花粉飛散量は平年並みと予測されています。

今回は、山口県の花粉情報システムについて簡単にご紹介します。花粉症の軽減と予防を目的として、山口県医師会が主体となり県内23施設（長門総合病院も入っています）の協力の下、花粉飛散情報や予測情報を提供しています。

測定の仕方は「ダーラム型」といわれる花粉捕集器をつかってワセリンを塗布したスライドガラスを装着し、自然に落下してくる花粉を捕集します。（長門総合病院では屋上に設置してあります）これを顕微鏡を用いて1cm<sup>2</sup>中にある花粉をスギ、ヒノキ、イネ、その他に分類して数えています。花粉の飛び初めは数個～数十個ですが、スギ花粉のピーク時にはこの1cm<sup>2</sup>中に数百個～千個を超えるほど数えることもあります。なお、この花粉情報は山口県医師会HPでもご覧になれます。



これからが花粉本番の季節、毎日の花粉情報に気を配り、なるべく症状軽くすごしたいものです。また、3月後半からは「ヒノキ」の花粉も飛散し始めます。まだまだ花粉には注意が必要です。

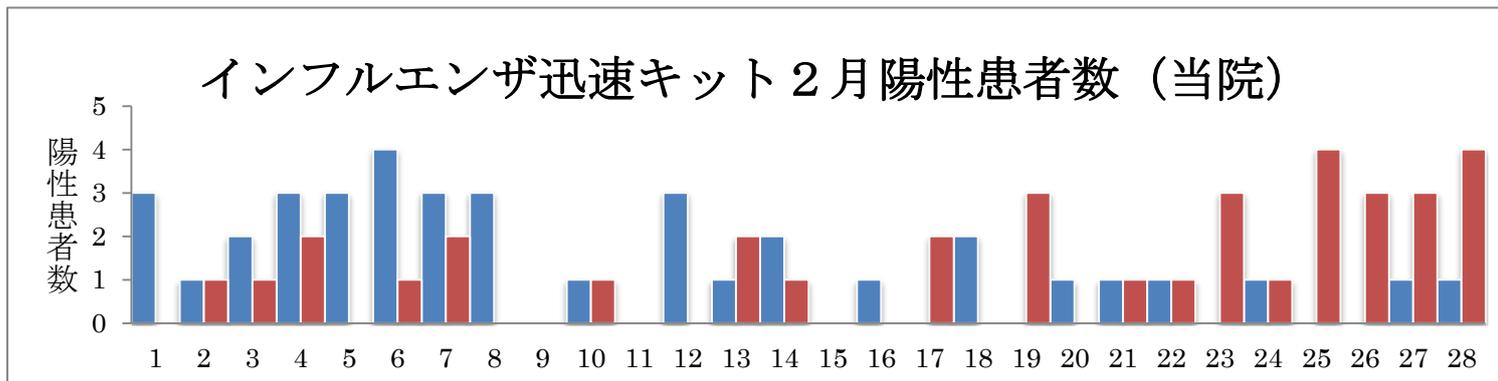


「スギ花粉」はこんなかたちをしています。

## インフルエンザ情報

2月のインフルエンザ発生状況は、中旬から下旬に於いては県全体の報告数は横ばい状態であり、多くの地域で警報・注意報レベルが続いています。迅速診断結果は、B型がA型を上回っている状況です。

ここ長門保健所管内でも横ばい状態であり、注意報レベルとなっています。引き続き外出の際にはうがい、手洗い等感染予防に心がけてください。



# 今が旬 おすすめ料理 ～豆乳～

栄養科長 榊田真由美

一雨ごとに春が近づいていることを感じるようになりました。梅の花が満開となり、いい香りを発しています。他の植物たちも芽吹きを待つばかりとなりました。

今月は先月に続き旬というわけではありませんが、入院中の患者さんより「おいしかったです。」とお手紙をいただいた豆乳プリンのレシピを紹介いたします。病院の食事で提供したもののより少しゼラチン濃度を高くし、ご家庭で作りやすくしています。大豆はもともと消化吸収の悪い食品ですが、



それをすりつぶして消化吸収がよくなったのが豆乳です。豆乳は皆さんもよくご存じのように栄養面で様々な効果がある食品です。血清コレステロール値の低下作用、動脈硬化の予防、脳の活性化、更年期症状の軽減、アンチエイジングなど、さまざまなことに効果があるのではと期待されています。市販の豆乳は無調整の物と調整されたものがあります。さまざまな効果のある豆乳ですが、調整豆乳は甘味などが添加されていますので、糖分が気になる方は成分表示等をよく確認して購入してください。

【材料】 5個分	
・豆乳(無調整)	250cc
・グラニュー糖	30g
・ゼラチン	5g
・生クリーム	大さじ3杯
・黒蜜	適宜

【作り方】
① ゼラチンは分量外の水でふやかしておく。
② 鍋に豆乳とグラニュー糖を入れて火にかけ、50℃ぐらいまで温める。
③ ゼラチンを加えて溶かし、生クリームを加えてボールに移す。
④ 一回り大きいボールに氷水を張って③のボールをつけて混ぜながら冷やす。
⑤ 器に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
⑥ 固まったら黒蜜をかける。

## 【 第37回健康講座を開催しました 】

地域医療福祉連携室 看護師長 宮本晴美

2月19日(水)地域の皆さまを対象とした健康講座について一部ご紹介します。

おむつ交換は介助する人・介護される人の両方に負担がかかります。おむつ交換がスムーズに出来るポイントや腰痛予防のコツを学びました。講師は◇ユニチャーム㈱ライフリー担当の平岡さんと、長門総合病院 関信一理学療法士でした。

おむつは不自由になっても今まで通りの生活が送れるようにする「生活を豊かにする道具」です。



【おむつの当て方の講義の様子】

### 【腰痛を引き起こす要因】

- ①介助者の身体的問題  
筋力が弱い、身長が低い、太りすぎなど
- ②介助者の技術的問題  
力まかせ、無理な姿勢での介助など
- ③環境・構造的な問題  
ベッドの高さが低い、介助スペースが狭いなど
- ④精神的な問題  
緊張などにより無駄な力が入るなど



## 「メタバコ」ご存知ですか？

△

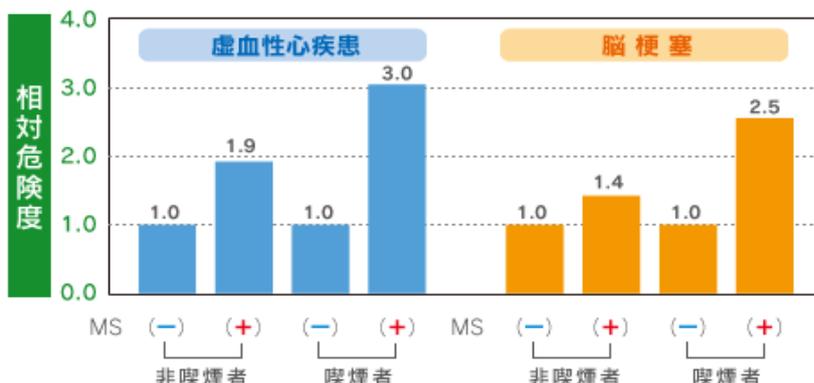
「メタバコ」とは、すっかり耳慣れた(?)メタボリックシンドローム(メタボ)とタバコを組み合わせた造語です。メタボは生活習慣病の大きな要因になりますが、タバコも多くの病気の原因になることはよく知られています。

### ☆タバコを吸うとメタボになりやすい

メタボというと、過食や運動不足が浮かびますが、喫煙も、①中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールを増加させる、②HDL(善玉)コレステロールを減少させる、③糖代謝への影響(血糖値を上げる)等の作用によりメタボ(※)になりやすくなります(喫煙本数に比例)。

### ☆メタボ+タバコで動脈硬化性疾患の危険性がさらに上昇

#### 【メタボリックシンドローム(MS)と動脈硬化—喫煙の影響】



※ メタボとは、腹囲：男性85cm女性90cm上で、かつ血圧・脂質・糖のなかで2項目上高い項目がある状態



メタボでかつ喫煙している人(「メタバコさん」)は、動脈硬化がさらに進行し、虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞)や脳梗塞の危険性が高くなります。非喫煙者でもメタボの場合、メタボでない人に比べ虚血性心疾患・脳梗塞の発症の危険性がそれぞれ1.9倍、1.4倍と高くなりますが、喫煙者でかつメタボの場合は、それぞれ3.0倍、2.5倍とさらに高くなります。

### ☆メタボ対策と同時にタバコ対策を!

メタボと並んで喫煙は多くの病気の原因です。生活習慣病の予防のために、メタボ対策と喫煙対策は「車の両輪」であり、両者を組み合わせることにより、生活習慣病予防効果がより期待できます。近年、公共施設での禁煙化が進み、効果の確立した禁煙治療が健康保険で受けられるなど、これまでよりも禁煙しやすい環境が整ってきています。



「絶対やめられないと思う」「すぐには無理だけど、いつかは」と考えておられる方等、健診係をおたずねください。お話聴きます。



# 3月

## 全科休診日のご案内

- 1日(土)
- 2日(日)
- 8日(土)
- 9日(日)
- 15日(土)
- 16日(日) 2次救急当番
- 21日(金) 春分の日
- 22日(土)
- 23日(日)
- 29日(土)
- 30日(日) 2次救急当番

## 臨時休診・代診のご案内

### 【外科】

4日(火) 平田医師 休診

### 【産婦人科】

5日(水) 服部医師 休診

### 【脳外科】

14日(金) 池山医師 学会の為休診

### 【耳鼻咽喉科】

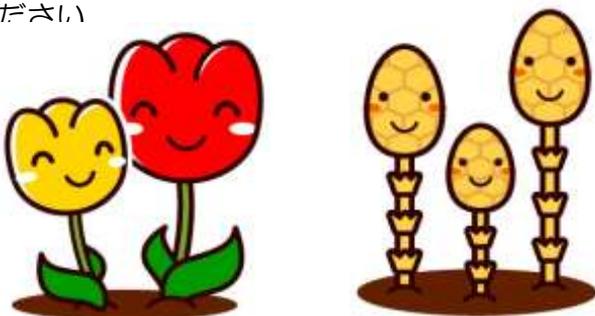
19日(水) 平田医師 休診

31日(月) 御厨医師 15:30までの受付

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、三種混合、麻疹・風疹、肺炎球菌、ヒブ

○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。

外来診療担当医表

平成26年3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	篠田 崇平	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	鈴川 宗弘	香月 憲作	三谷 伸之
	⑤	篠田 崇平		田邊 規和	山口 裕樹	
神経内科			秋富 信人			
小児科	①	青木 宜治	青木 宜治	大西 佑治	青木 宜治	青木 宜治
	②	高橋 一雅	高橋 一雅		奥田 裕美 (10:00~15:00)	高橋 一雅
外科	①	久我 貴之	平田 健	藤井 康宏	久我 貴之	藤井 康宏
	②	田中 裕也	尼崎 陽太郎	平田 健	尼崎 陽太郎	田中 裕也
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 <small>ごとう ひさひら</small>				池山 幸英
皮膚科		中村 好貴				若松 研弥
泌尿器科		松山 豪泰	平儀野 剛	平儀野 剛	平儀野 剛	松本 洋明
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				波多野 誠 (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	御厨 剛史 <small>みくりや</small>		廣瀬 敬信		竹本 洋介
胃内視鏡		三谷 伸之	中村 宗剛	山口 裕樹	三谷 伸之	永富 裕二
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		山口 裕樹	超音波検査士	超音波検査士	超音波検査士	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。