

## 3月1日(木)～3月7日(水)は子ども予防接種週間です。

4月からの入園、入学に備えて必要な予防接種をすませて、病気を未然に防ぐために、日本医師会、日本小児科医会、厚生労働省の主催で例年この時期に設けられています。

この週間に合わせて、通常の診療時間に予防接種を受けにくい子供さんのために、当院では下記の休日に予防接種を受け付けます。予約制になりますので希望される保護者の方は事前に電話予約をとられるようお願いいたします。

- 実施日…平成24年3月4日(日曜日)
- 接種時間…14:00～15:00
- 受付…13:30～
- 接種場所…小児科外来



## 第55回山口県農村医学会の開催

山口県農村医学会は、JA山口厚生連が日頃の研究成果の発表の場として関連病院の持ち回りで毎年3月に開催しています。今年度は長門総合病院の引き受けで下記の日時に開催します。内容は医師をはじめとする幅広い職種からの一般演題と特別講演です。

今回の特別講演は「災害医療について(仮題)」について、東亜大学の中田敬司先生を講師にお迎えして、東日本大震災の経験を今後の災害医療にどのように生かしていくかお話しをしていただきます。講師は「世界一受けたい授業」等にも出演された著名な先生です。医療関係者の方で興味をお持ちの方はこの機会に是非ご聴講ください。

日時…平成24年3月10日(土曜日) 15:30～17:00

場所…長門総合病院 大会議室

講師…東亜大学 医療学部 准教授 中田 敬司 先生

### 健診・人間ドック室の改修工事に関するお知らせ

**健診・人間ドック室改修工事により健診を受けられる受健者様には大変ご迷惑をおかけして申し訳ございません。新健診・人間ドック室は4月より稼働予定です。**

健診待合・診察・検査等でご不便をおかけ致しますが、ご協力の程よろしくお願い致します。

**尚、ご質問等ございましたら、お気軽に健診スタッフにお尋ね下さい。**



病院長

# 花粉情報 ～ 花粉除去に効果的「鼻枕」 ～

臨床検査技師 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、3月の花粉情報ですが山口県では2月23日よりスギ花粉の飛散が始まり、花粉シーズン到来となりました。先月もお伝えしましたが、去年に比べて今年は花粉飛散量が少なくはなりますが、だからといって症状が出ないわけではありません。

そんな花粉シーズンを少しでも楽にのりきる為に、今回は「鼻枕」というものをご紹介します。

## 「鼻枕」

脱脂綿を1cm×5cmほどに切り、やわらかくほぐします。

これを芯にして、幅5cm×長さ15cmほどに切ったガーゼを巻く。

(息がしやすいようにフワッと巻くのがコツ)

そうしてできた円柱形のものを鼻の穴の下にあてがう。

マスクの内側にさらにもう一枚「あてガーゼ」をいれてマスクをつける

外側から マスク>あてガーゼ>鼻枕>鼻 となります。



なんと！これで鼻に入る花粉は99%除去できるそうです。

99%除去できるなら一度試してみたくありませんか。

鼻の下に鼻枕をつけるので呼吸が苦しくなるかと思われがちですが、意外に息苦しさは感じないそうです。

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。



# 県内のインフルエンザ発生報告

平成 24 年(2012 年)2 月 13 日～2 月 19 日

患者報告数は 2 週連続して減少しましたが、警報レベルが続いています。すべての地域で流行しており、宇部は注意報レベル、その他の地域は警報レベルです。迅速検査では、A 型陽性 2499 例、B 型陽性 52 例、A 型 B 型陽性 1 例、臨床診断 152 例でした。

【警報レベル=長門（5 週目） 下関（4 週目）、山口（5 週目）、岩国（5 週目）、周南(8 週目)、萩(4 週目)、防府（5 週目）、柳井（5 週目）】 【注意報レベル=宇部（5 週目）】※

## ☆≡予防するためには？

■日常的な予防として、

- ①栄養と休養を必ず取ること
- ②人ごみを避ける
- ③適度な温度・湿度を保つ(インフルエンザウィルスは、低温・乾燥が大好き)
- ④外出後は、手洗い・うがいを必ずする。
- ⑤外出中は、マスクをする。

## ☆≡インフルエンザウィルスの排出期間

インフルエンザの治療薬を投与して熱が下がったとしても、発症後約 1 週間はウィルスが残っており排出されています。しっかり手指衛生・マスク着用を行ない家族など周囲へ感染しないように気をつけましょう！（現在、学校保健法では従来の解熱後 2 日間欠席から発症後 5 日間欠席へと変更される事が協議されています。）

## ☆≡咳が出たら『咳エチケット』忘れずに！

### 咳エチケット

- 咳・くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけて 1m 以上離れましょう。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- 咳をしている人にマスクの着用をお願いします



## ☆≡その他の警報(長門市)

- ・流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)… 1 1 週目の警報

## 第24回 健康講座「自宅で行える応急処置」を開催しました。

地域医療福祉連携室 看護師 岡山 徳子



2月22日(水)地域の皆様を対象に、第15回健康講座を開催し27名の参加がありました。今回は、長門総合病院 救急看護認定看護師の中谷ますみ看護師が講師となり『自宅でおこなえる応急処置』を学びました。怪我で出血している時、けいれんしている時、倒れている人を発見した時などの応急処置の方法を学ぶと共に、人形モデルを使った心臓マッサージも体験しました。以下に内容の一部をご紹介します。

### 【鼻出血時の応急処置】

- ★あごを引いて、鼻の硬い部分の直ぐ下を指で強くつまみ圧迫する。
- ★冷たいタオルや、ハンカチで包んだドライアイスで眉間や鼻を冷やす。
- ★氷水を飲ませる・氷を含ませる。

### 【鼻出血時に

#### 行ってはいけない事！】

- ★仰向けで寝させる事。
- ★頭を後ろに反らせる事。
- ★ティッシュペーパーを鼻の中に詰める事(抜く時に再度傷つけてしまう為)



### 【へびに咬まれた時の応急処置】

- ★慌てない。
  - ★傷口を周囲から強く圧迫し、血液を絞り出す。
  - ★皮膚の色が変わらない程度にしぼる。
- <行ってはいけない事！>
- ★刃物で傷を切る事。
  - ★毒を口で吸い出す事。

### 【けいれん時の応急処置】

- ★慌てず冷静に観察しましょう。
- けいれんしている部位・ガクガクか突っ張るようなけいれんの仕方か・続いている時間・発熱・頭痛・おう吐の有無・けいれん前後の意識状態。
- ★呼吸がしやすいように衣服を緩め楽にする。
  - ★おう吐に備え、顔を横に向ける。



### 【救急車要請する時は？】

- 1 救急ですと伝える
- 2 事故か急病か伝える
- 3 年齢・性別・住所
- 4 状況を伝える
- 5 行った処置
- 6 かかりつけ病院・病名

### 【救急来院時の必要物品】

- 1 保険証
- 2 薬の手帳  
(薬をそのまま持参)
- 3 家族の連絡先  
(手帳や携帯電話)

### 【救急車の利用について】

- ※ 緊急性がない場合は、自家用車・タクシー・介護タクシーを利用しましょう。
- ※ 救急車の台数には限りがあります。足がない、早く見てもらえる等の理由での利用はやめましょう。
- ※ いざという時の地域の皆様の安心のためにも、救急車の上手な利用を心がけましょう。







## 認知症を予防して、いきいき生活～脳に刺激をあたえよう～

保健師 常岡葉子

「今年も、もう3月」と感じられている方もおられるのではないのでしょうか。4月から新しい生活が待っている方は、その準備などで忙しい日々かもしれませんね。まだまだ、寒い日が続きますので体調管理には気をつけましょう。さて、今回は『認知症の予防』についてです。適度な刺激を脳に与え、いきいき生活を送りましょう。また、認知症は早期診断、早期治療をすることも大切です。もの忘れには、加齢による生理的なものと疾患によるものがあります。

### 加齢による生理的なもの忘れ

一部だけを忘れるが自覚があり、じっくり考えると思い出す。社会生活には問題なし。

### 病的なもの忘れ

出来事などを丸ごと忘れ、時間をかけても思い出すことができない。本人は自覚がなく進行し、社会生活に影響がある。

認知症の主な原因として、アルツハイマー病によるものと脳血管性疾患によるものがあります。

アルツハイマー型  
認知症

原因は不明で、壮年期に神経細胞の数が急激に減り、脳の委縮などの変化が起こる

脳血管性認知症

脳血管の動脈硬化により、脳梗塞の状態を引き起こして脳全体の機能が低下

### 認知症予防の10カ条 生活の中から認知症を予防しよう

- ①塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食生活を
- ②適度に運動を行ない足腰を丈夫に
- ③深酒とタバコはやめて規則正しい生活を
- ④生活習慣病(高血圧、肥満など)の予防・早期発見・治療を
- ⑤転倒に気をつけよう
- ⑥興味と好奇心をもつように
- ⑦考えをまとめて表現する習慣を
- ⑧こまやかな気配りをしたよい付き合いを
- ⑨いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
- ⑩くよくよしないで明るい気分で生活を

(認知症予防財団ホームページより抜粋)



### 山口県が肥満者の割合が最も少ない県に！

厚生省が先月発表した平成22年度国民健康・栄養調査の統計によると、山口県が『肥満者の割合が最も少ない県』だそうです。肥満は、生活習慣病や他の疾患の危険因子の一つですので、体重コントロールはとても大切です。この結果だけを見ると山口県は生活習慣病のリスクが少ないように感じますね・・・しかし、一日の野菜摂取量や歩数は全国平均と比べると少なく、タバコの喫煙率では高くなっています。

『目標は一日一万歩』と言われますが、山口県の男性では6,901歩、女性では5,888歩となっています。日本人の平均摂取カロリーから日常の生活や睡眠中に消費するカロリーを引くと、約300kcal余分に食べ過ぎているとされています。300kcalを消費するために、一日一万歩のウォーキングが目安となっているのです。まずは、今の歩数に1000歩増やすようにしましょう。

# 今が旬おすすりめ料理



栄養科長 榎田 真由美

イチゴはバラ科の多年草で、原産地は北米東部と南米チリです。日本には江戸時代末期にオランダから伝わったといわれており、現在主流品種のとよのか、さちのかなどは明治初期に欧米から導入された品種が栽培改良されたものです。品種改良や栽培技術の進歩により周年を通して市場に出回る人気の果物で、実際の出荷量はハウスものによる12～2月がピークですがやはり春の日差しを浴びた露地物の甘さが強いようで、最も春を感じさせる果物ではないでしょうか。実はイチゴは植物の分類からすると、メロンやスイカと同じように野菜の仲間になります。成分の特徴としては、免疫力を高め、肌荒れや風邪、ストレス予防に効果のあるビタミンCを豊富に含んでいることです。また血中コレステロールを下げたり、便秘予防に役立つ食物繊維のペクチン、抗酸化作用を持ち、細胞の酸化を防ぐ効果が期待できるアントシアニン(赤い色素)も含んでいます。これらの栄養を効率よくとるには何と言っても生で食べるのがおすすめです。洗うときはヘタをつけたまま手早く洗います。ヘタを取ってしまうと水っぽくなって味が落ち、ビタミンが流失してしまうので注意しましょう。

今回はイチゴを使ったババロアを紹介します。通常のババロアに比べて生クリームを控え、代わりにヨーグルトを加えて低カロリーになってます。砂糖の量はお好みで少し控えても、イチゴの甘さで十分満足いく甘さになるかとも思います。長門市は県内有数のイチゴの産地です。地元の甘くて新鮮なイチゴ、ぜひこの時期に味わいたいものです。

## イチゴのババロア



### [材料] 6個分

・イチゴ	200g
・プレーンヨーグルト	100g
・牛乳	100g
・砂糖	40g
・生クリーム	100g
・ゼラチン	7g
・水	35cc
・飾り用イチゴ	適量

[栄養価]	(1個分)
エネルギー	98kcal

### [作り方]

- ① ゼラチンは分量の水に振り入れ、ふやかしておく。
- ② イチゴはよく洗ってヘタを取り、ヨーグルトとともにミキサーにかけピューレ状にする。種が気になれば裏ごししてもよい。
- ③ 牛乳に砂糖を加え火にかけて溶かす。砂糖が溶けたら火からおろし、ふやかしたゼラチンを加えて溶かす。
- ④ 生クリームを6分立てにホイップする。
- ⑤ ボールに冷ました③、②を入れてよく混ぜる。氷水を当てながら生クリームと同じぐらいのとろみがつくまで冷やしながらか混ぜる。
- ⑥ 生クリームと合わせて混ぜ、型に流しいれ冷蔵庫で冷やし固める。



全科休診日のご案内

3日(土)  
 4日(日) 休日当番  
 10日(土)  
 11日(日)  
 17日(土)  
 18日(日)  
 20日(火) 春分の日 休日当番  
 24日(土)  
 25日(日)  
 31日(土)

臨時休診・代診のご案内

【皮膚科】

2月～3月の間中村好貴医師の診察は休診となります。

【産婦人科】

5日(月) 服部医師 休診

【整形外科】

26日(月) 宮崎医師 休診

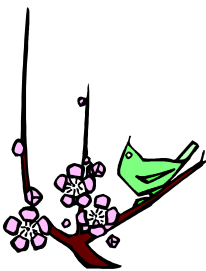
28日(水) 今城医師 休診

【放射線科】

29日(木) 須田医師 不在

【内科】

30日(金) 胡麻田医師 休診



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。

耳鼻咽喉科特殊外来のご案内

○補聴器外来

火曜日(14:00～16:00)

第2、4週…[アリス補聴器センター]

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。

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24年3月分

診療科		月	火	水	木	金
内科	①	森田 高生	森田 高生	胡麻田 学	大下 理史	森田 高生
	②	胡麻田 学	山本 普隆	山本 普隆	山本 普隆	胡麻田 学
	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	中林 容子	香月 憲作	三谷 伸之
	⑤	大下 理史	原田 唯成		山口 裕樹	
神経内科			秋富 信人			
小児科	①	青木 宜治	青木 宜治	高橋 一雅	青木 宜治	青木 宜治
	②	高橋 一雅	高橋 一雅	青木 宜治	高橋 一雅	高橋 一雅
外科	①	久我 貴之	藤井 雅和	藤井 康宏	久我 貴之	藤井 康宏
	②	山下 晃正	岡 一斉	岡 一斉	藤井 雅和	山下 晃正
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		貞廣浩和(予約制) 10:30~				池山 幸英
皮膚科						若松 研弥
泌尿器科		松山 豪泰	西嶋 淳			松本 洋明
産科		服部 守志	谷口 憲	服部 守志	谷口 憲	谷口 憲
婦人科		谷口 憲	矢壁 和之	谷口 憲	田邊 学	服部 守志
眼科		能美 典正				
耳鼻咽喉科	午前	吉田 周平	吉田 周平	吉田 周平	吉田 周平	①吉田 周平 ②池田 卓生 (第1,3,5)
	午後	みくりや 御厨 剛史	吉田 周平	田原 晋作		中本 哲也
胃内視鏡		三谷 伸之	永富 裕二	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	胡麻田 学	平塚 淳史	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		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 時 30 分~16 時頃)

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。