



新年のごあいさつ

病院長 永富裕二

明けましておめでとうございます。皆様には穏やかに新年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。

昨年の3月11日に起こった東日本大震災は未曾有の大災害となりました。この災害を契機に各地で災害時の医療体制が見直されております。当院は山口県より長門医療圏の災害拠点病院に指定されております。もし、この地域で災害が発生すれば、被災者を受け入れて治療をする中心的な医療機関となります。災害医療で重要なことは、被災者を病気と重症度に応じて素早く重症・中等症・軽症の3グループに分けて効率よく治療をすることです。この重症度分類は「トリアージ」と言われ、災害医療では必ず行なわれます。当院でも昨年の12月15日にこのトリアージを目的にした訓練を行ないました。今回が初めての訓練でしたが、大震災後のことでもあり、職員は緊張感をもった的確に動いておりました。災害はいつ起こるか分かりませんので、今後も訓練を繰り返すいつでも対応できるように準備をしておきます。

地方の医師不足は依然として大変深刻です。当院でも平成18年以降、大学医局による医師の引き揚げが続いております。平成22年には約30年間続いていた泌尿器科の常勤医を引き揚げられました。この地域で唯一人の泌尿器科常勤医でしたので、地域の方々には大変御迷惑をお掛けしましたが、本年4月より常勤医が配属となります。

高齢者が多い地域では脳卒中の罹患率が高く、脳外科が是非とも必要です。当院でも脳外科常勤医が引き揚げられ、その後、医師確保に努めてまいりましたが、全く目途が立ちません。

当院の医師数も決して十分とは言えませんが、基幹病院としてこの地域の医療を守っていく責任があります。今後とも職員一同頑張りますので御支援の程宜しくお願い致します。

最後になりましたが、今年こそは災害のない平穏な年になってもらいたいと思います。皆様にとりまして本年が幸多き年でありますよう、心より御祈念申し上げます。

☆咳が出だしたら『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。
- 鼻水・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しょう。

災害拠点病院としての役割

～災害訓練を終えて～

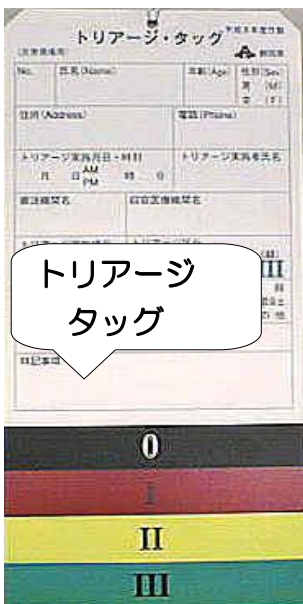
救急看護認定看護師 中谷ますみ

3月11日の東日本大震災は、甚大な人的および物的そして精神的損害を多くの人に与えました。今後どのような災害が起こるか予測が付きません。そのため、日頃から如何なる災害にも対応できる病院組織が必要となります。

今回12月15日に地震発生による災害発生という設定のもと、職員が訓練を通じて災害に対する意識向上を高め、的確に行動し連携を図ることを目的として災害訓練を消防署と連携し行いました。

また、初めての試みとして「トリアージ」を実施しました。「トリアージ」とは、災害時の限られた医療資源で最大多数の方々に最善をつくす為、被災者一人一人に「トリアージタグ」というカードを使用し治療の優先順位を付けグループ別に分けて治療を行います。

「トリアージ」に使用される色別方法



順位	分類	識別色	傷病状態および病態
第1順位	最優先治療群 (重症群)	赤色 (I)	生命を救うため、直ちに処置を必要とするもの(救命可能なもの)。窒息、多量の出血、ショックの危険のあるものなど。
第2順位	待機的治療群 (中等症群)	黄色 (II)	多少治療の時間が遅れても、生命に危険がないもの。基本的には、バイタルサインが安定しているものなど。
第3順位	保留群 (軽症群)	緑色 (III)	上記以外の軽易な傷病で、ほとんど専門医の治療を必要としないものなど。

これらの色別に治療を行う場所を決め、医療スタッフの配置、医療器材や多数傷病者用のベッドの確保(作成)など実践しながら実施しました。患者役は、県立萩看護学校学生や病院職員が役者になり数人が救急車にも乗車しました。お互いにコミュニケーションは十分図れ、混乱することは少なかったように思います。



今回の災害訓練は、不十分な点もありましたが、災害看護における知識の習得の必要性を更に感じ、また人員配置や医療器材の配置をどのようにおこなうか、多職種との連携連絡方法等課題が明確になりました。これらの課題を解決できるように次回の災害訓練に生かし、地域の方々にも、災害が発生した場合、安心して受診治療が行えられるように全職員で取り組んでいきたいと思ひます。



赤チームは最優先治療！



緑チームは軽症者

災害拠点病院とは:災害時に中心となって医療を行医療圏ごとに指定されている病

わくわく参加！こどもとチャレンジ！を実施しました

今回初めての試みで、JA長門大津と長門総合病院が連携し、5回シリーズで子育てを応援することを目的に、「健康で元気」に役立つ情報とみんなで「食の大切さ」を実際に作って食べて体験する企画をおこないました。最終回の12月17日(土)には、テーマ「郷土食・伝統食を知って&食のチカラを体験」で、「だいがら」や「臼」を使ったお餅つきを体験しました。大きな杵を子どもたちやお母さん、おばあちゃんが「よいしょ」と力を入れてふりおろすと「ぺったん」「ぺったん」と音がしてお餅がつきあがりました。初めての体験で「驚き」と「感動」を味わいました。みんなで丸めたお餅とメッセージカードを被災地(福島県・宮城県・岩手県)7か所の保育園の子どもたちに送りました。



よいしょ！



「だいがら」で餅つき



みんなで丸めたお餅を被災地に

これからも地域の健康と元気をサポート出来るよう取り組んでいきたいと思ひます。

乳がん自己検診について



リンパドレナージセラピスト 久保江律子

- ★乳がんは体の上から触って自分で見つけられる数少ないがんのひとつです。自己検診の第一の目的は、乳がんをできるだけ早く見つけることにあります。
- ★何らかの異常を感じて外来を受診される人のほとんどが自分でしこりを見つけています。しかし、どの程度自己検診を行ってきたかによって、しこりを発見した時の大きさには差が見られます。
- ★偶然見つかることを期待するのではなく、自ら積極的に見つける努力をし、自己検診の習慣化が乳がんを発見するうえで大切となります。早期に発見できれば治療法の選択肢が広がり、治療後の生存率も高くなります。

手術後も定期的な自己検診を！

- ★乳房の手術部位や温存した乳房に異常がないかどうかは、ご自分でもチェックできます。乳がんにかかった人は、手術をしていない側の乳房（対側乳房）にも乳がんがしやすいので、毎月1回、日を決めて、ご自分で点検するようにしましょう。

自己検診の実施方法

自己検診に適切な時期

★月経が定期的にある人

月経最終日から3日～1週間後で、乳房を触っても張りや痛みがない時期に行う。

★月経がない人・子宮切除後の人

毎月同じ日を決めて行う

★乳がん手術後の内分泌療法により月経が止まっている人

毎月同じ日を決めて行う

自己検診チェック内容

★乳房

左右の違い 腫れ 皮膚の色の変化 赤い発疹 湿疹 ひきつれ くぼみ でっぱり ふくらみ

★乳首

湿疹 ただれ ひきつれ へこみ 乳首から異常な分泌物（茶褐色または血液などの汁）が出ていないか 乳首が陥没していないか

★腋（わき）の下

腫れ 痛み

自己検診方法を詳しく知りたい方は御相談下さい



第22回 健康講座（特別講座）を開催しました。

糖尿病療養指導士 岡山 徳子

今回は、年1回の特別講座として12月17日（土）、糖尿病の方を対象としたクッキング教室を開催いたしました。

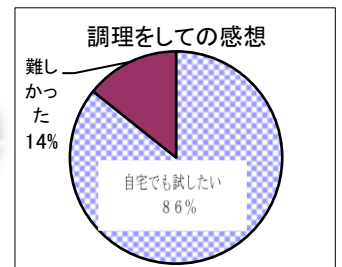
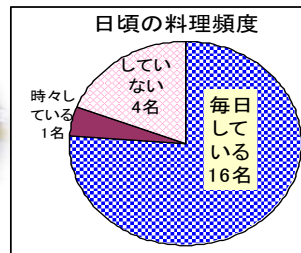
日々糖尿病診療に携わっている香月医師の挨拶で始まり、献立と手順を榊田管理栄養士が実演しながらの説明後、みんなで“ヘルシーおせちクッキング”に挑みました。参加者は、夫婦・親子・兄弟・友人と一緒に参加されている方もおられ21名の参加となりました。男性も8名の方が参加され、日頃はあまりしていないと言われるながらも楽しそうでした。おせち料理は品数も多く彩や細工も必要とあって2時間位かかりましたが、調理師と栄養士のサポートで安心してクッキングできました。カロリーの多いおせちも工夫次第でヘルシーにできました。



【おせち料理のメニュー】

- ・雑煮 ・赤飯 ・松風焼き ・紅白なます
- ・えびの和風グラタン ・オレンジゼリー
- ・えそとさけのすり身の昆布巻き

美味しく食べた後は運動療法も大切です。しかし寒い冬は、ついさぼりがちとなってしまいます。そこで“冬の運動ワンポイントアドバイス”を大谷理学療法士より学びました。冬は防寒対策と日が短い事による夜間の安全対策が重要です。今後も食事と運動を工夫しながら、糖尿病と上手に付き合っていきましょう。



第23回 長門総合病院 健康講座は、12月21日に実施し、30名の方が参加されました。

地域医療福祉連携室 看護師長 宮本晴美

今回の健康講座は、①がんのことを知ろう！ ②正しい手洗いをマスターしよう！の2つのテーマについて学びました。一部ご紹介します。

【(1) がんのことを知ろう！】 【講師：長門総合病院 がん化学療法看護認定看護師 花島まり】

- ①日本人の2人に1人が一生のうちのがんになるといわれています。がんの原因には、たばこやお酒、食事の偏り、塩分の取り過ぎ等、日常の生活習慣が関係していることが明らかになっています。
- ②がんは早い段階では、身体に症状が出ないことが多い為、がん検診を受け、早く見つけて治療すれば治せる可能性が、確実に高くなります。



【(2) 感染予防～正しい手洗いをマスターしよう！】

【講師：長門総合病院 感染管理認定看護師 藤永 聡】

冬はインフルエンザをはじめ、ウイルスや細菌による感染症が流行するシーズンです。予防の第一のポイントは手洗いです。洗い残しの多いところを確認しながら、効果的な手洗いの方法を実践で学びました。



【洗い残しの多いところ】

【洗い残しの多いところを意識して洗いましょう】

- ・ 親指の周り
- ・ 手のしわ
- ・ 指先
- ・ 手首
- ・ 爪
- ・ 指の間

あなたの生体リズムは、いかがですか？

明けましておめでとうございます。毎日寒い日が続きますので、体調管理に気を付けましょう。暖房器具を上手に利用し、体を温める効果のある『冬野菜』などをたっぷり食べて、体の中からも寒さ対策を行ないましょう。



生体リズムってご存知ですか？ 私たちには夜暗くなると眠くなり、朝になると目が覚めるという睡眠・覚醒のリズムがあります。これも生体リズムの1つです。生体リズムが整うと良いことがたくさん！



.....いろいろある生体リズム

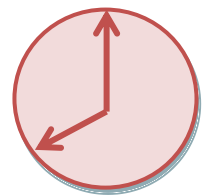
秒単位のリズム→心拍・呼吸・脳派など

1日周期のリズム→睡眠・覚醒・体温・血圧・

自律神経系・ホルモン分泌など

1ヶ月周期のリズム→月経など

1年周期のリズム→冬眠・渡り鳥など



あなたの生体リズムは乱れていませんか？

人は、太陽の運行からなる1日24時間という体外時計と、遺伝的に備わった25時間という体内時計をうまく調和させて生体時計をつくっています。朝起きて太陽の光を浴びることで、25時間である体内時計は1時間早くリセットされ、体外時計と同じ24時間になるのです。また、人は食事や通勤などの社会生活も無意識のうちに利用して、時間的变化を感知しています。

視床下部

視交叉上核（生体リズムを刻んでいる体内時計があります）

生体リズムが乱れると.....

自律神経やホルモン分泌の乱れから、頭痛や食欲不振、疲労感、集中力の低下、月経不順、下痢、便秘、免疫力の低下などの不調が現れます。また、肥満になりやすく、生活習慣病を発症しやすくなるといわれています。

生活習慣から生体リズムを整えよう

- ①起床時間を決めよう..... 寝だめは、リズムを崩す要因になります！
- ②朝起きたら、太陽の光を浴びよう..... 光の刺激は体内時計に作用し生体リズムをリセット！
- ③食事は、毎日3食決まった時間に食べよう..... 特に朝食は活動の開始を脳に伝えます！
- ④昼夜の環境にメリハリを付けよう..... 昼間は活動的に過ごし、夜はリラックスできる環境を！

全科休診日のご案内

1日(日) 元日
2日(月) 振替休日 休日当番
3日(火) 年始休
7日(土)
8日(日)
9日(月) 成人の日 休日当番
14日(土)
15日(日)
21日(土)
22日(日)
28日(土)
29日(日) 休日当番

年末年始全科休診のご案内

平成23年12月30日～平成24年1月3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。お電話にてお問い合わせ下さい。

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3・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)※変更になる場合もあります
第2木曜日13:30～ 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。

臨時休診・代診のご案内

【耳鼻咽喉科】

平成24年1月4日より

田原晋作医師に代わり、常勤医師として
吉田周平医師が診察をいたします。

【皮膚科】

6日(金) 若松医師 受付10:30まで

【内科】

17日(火) 原田医師 休診
23日(月) 水永医師 休診
25日(水) 水永医師 休診
30日(月) 水永医師 休診

【神経内科】

31日(火) 秋富医師 休診

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

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	水永 裕子	原田 唯成	水永 裕子	山口 裕樹	大下 理史
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		中村 好貴				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	水永 裕子	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	水永 裕子	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。