



ほほえみ

265



発行：山口県厚生農業協同組合連合会長門総合病院広報委員
〒759-4194 長門市東深川85番地 TEL0837-22-2220
FAX0837-22-6542

令和7年1月

長門総合病院 検索

ホームページ <https://www.nagato-hp.jp>



人とつながっていく生き方

病院長 村松 慶一

新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、穏やかに令和7年、2025年の新年を迎えられたことお慶び申し上げます。今年も当院の広報誌「ほほえみ」に目を通していただきましてありがとうございます。

年頭にいつも思う事があります。私たちは、この北浦に住んで、令和の時代と一緒に生きています。このたまたまの出会いが奇跡ではないかと、これが一期一会なんだろうと。ですから、お互いに関心を持ちながら、お互いを想いながら、人と人がつながって生きていけば良いのではないのでしょうか。他人をうやまう生き方が、ひいては自分の成長となり、人間として最も満足できる一生を送ることができるのではないかと、私は思います。北浦の方々、この生き方を自然にされていて、うらやましいです。

さて、長門総合病院は昭和19年の開院ですので、80歳を迎えました。開院当時の状況を推測しますと、日本は太平洋戦争の真っ只中になります。当院は、この地で負傷した住民の方々の治療にあたるために開院したのかと思われます。それから80年の間、当院は時代の中でその使命を変えながら地域医療の中核となって成長し、今日の姿があります。

私は9代目の院長になりますが、これまで当院の先輩方が築いた皆様からの信頼を裏切ることないように、職員一同これからも謙虚に真摯に、より高い医療人を目指して精進して参ります。本年も、どうぞよろしくお願いたします。



更年期をラクにする 食事のルール

管理栄養士 中嶋 乃理子

50歳を超えると、突然の顔のほてりと発汗といったホットフラッシュや疲れやすさを感じる事が多くなり、これが更年期症状なのかと、昨年の夏は猛暑のなか身体の不調に対応していくのに大変でした。更年期といえば、女性特有のものというイメージがありますが、男性にも、女性の更年期症状と同じような症状が見られることがあります。

更年期は、女性の場合は閉経の前後10年間を指します。症状には個人差はあり、まったく不調を感じない人もいれば、日常生活に支障をきたすほど具合が悪くなってしまう人もいます。閉経に伴うホルモンの変化で、更年期以降に骨量の減少が加速することがわかっています。骨の健康を保つためには、カルシウムはもちろん、たんぱく質やビタミンDなどさまざまな栄養素が必要です。特に閉経前後1～2年の食生活がカギになるといわれています。

男性の場合は40歳代以降いつ起こっても不思議ではありません。女性ほどわかりやすいホルモンの変化はありませんが、怒りっぽくなる、うつ症状が出るなどの変化や、更年期以降に動脈硬化が進む人が多いとされています。定年退職をきっかけに心身ともに弱ってしまう方も多いので、50歳代半ばから備えることが大切です。

男女ともに、若い時に比べて筋肉の再生に時間がかかるようになりますので、努力しなければ筋肉量は減っていく一方です。筋肉量を保つためには、毎食しっかりとたんぱく質をとることが大切です。肉や魚はもちろん、大豆や米などの穀類の質のよいたんぱく質を意識してとりたいですね。

新しい年を迎え、ご自身の身体の変化に気づけるよう体調管理とともに、食べることも見直してみませんか。

『食事のルール』

食事で「骨を育てる」ことを意識する

カルシウムだけでなく、ビタミンD、ビタミンK、たんぱく質など、「骨を育てる」ために必要な栄養素をいつも頭に置きながら、食材を選ぶ。



1日3食をしっかりとる

3食のうち2食は主食ごはん（穀類）に。肉や魚、大豆製品の主菜と、野菜たっぷりの副菜を組み合わせると献立を整えるよう心がける。



いつでも「塩分控えめ」を心がける

汁物は毎食とらない、漬物は塩分を減らして手作りするなど、減塩をつねに意識。おかずが低塩だと、ごはんを食べすぎないというメリットも。



たんぱく質源を積極的にとる

たんぱく質源の中でも大豆製品はカルシウムが豊富で、その吸収を助けるマグネシウムも含む。納豆は冷凍保存し、凍り豆腐はカットタイプを常備するとすぐに使えて便利。



入院セット(ケアサポートセット)導入のご案内

当院では入院中に必要なリネン類・日用品類を組み合わせ提供する、新しい日額制の有料サービスを**令和7年2月1日(土)から導入**いたします。なお、導入に伴いこれまで使用していた「病衣レンタル」・「おむつ」・「配茶」・「個人洗濯」は**令和7年1月31日(金)をもって廃止**いたします。

～入院セット(ケアサポートセット)の利点～

- ☆緊急時にも即対応出来ます
- ☆共働き・一人暮らし・遠方のご家族の方も安心です
- ☆入院前に物品を買い揃え持ってくる必要が減ります
- ☆洗濯のお手間が軽減出来ます
- ☆汚れた場合すぐにお着替え可能です
- ☆常に清潔な衣類・タオル類をご使用いただけます
- ☆面会時のお荷物が減ります



プランメニュー

●入院セット(ケアサポートセット)プラン

Aプラン:病衣+タオル類+日用品

Bプラン:病衣のみ

●オプション

飲料プラン

肌着

●紙おむつ

紙おむつプラン①:1日中オムツで排泄をされる方向け

紙おむつプラン②:リハビリパンツや1回/日交換をされる方向け

契約された場合は、定期的にベッドサイドまでお届けいたします。

これまで入院患者様にはコップと水筒をご準備いただき、毎食前に配茶を行っていましたが、飲み切れず廃棄することが多くありました。今後は入院セット(ケアサポートセット)内にある飲料プランまたは各病棟のデイルームにある給茶機(ティーサーバー)、自動販売機、売店等でご準備いただきますようご協力をよろしくお願いいたします。(ただし病状により床上安静の指示がある方はお手伝いいたします)

予約
不要

JA山口厚生連 看護職員合同就職説明会のお知らせ

(周東総合病院・小郡第一総合病院・長門総合病院)

来場記念品
あります

日時 令和7年**1月11日(土)** 第1部:10時~12時 第2部:13時~15時

場所 KDDI維新ホール(新山口駅北口隣接)

対象 助産師・看護師 既卒・新卒・就学中の方(保護者の方も歓迎)



問い合わせ先:長門総合病院(0837-22-2220) 看護部 花島



タスクシフト

臨床工学科長 谷口 貴康

私たちの職種「臨床工学技士」は、1987年5月と比較的新しく制定された「臨床工学技士法」に基づく医学と工学の両面を兼ね備えた国家資格です。臨床工学技士法には、

○第三十七条 臨床工学技士法は、・・・（中略）・・・診療の補助として生命維持管理装置の操作及び生命維持管理装置を用いた療法において当該治療に関連する医療用の装置（生命維持管理装置を除く。）の操作・・・（中略）・・・として厚生労働省令で定めるもの（医師の具体的な指示を受けて行うものに限る。）を行うことを業とすることができる。

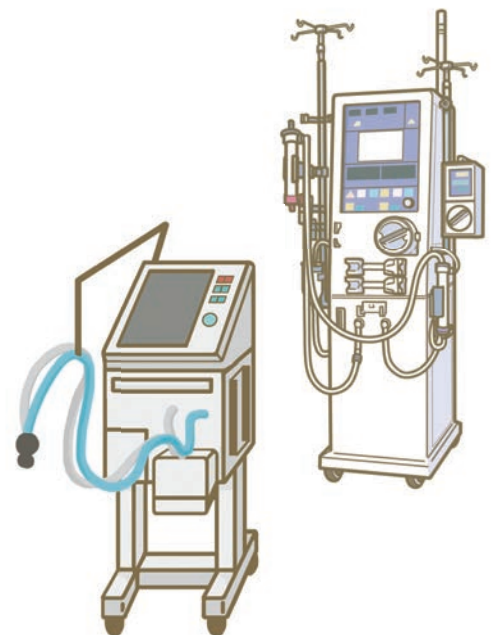
○第三十八条 臨床工学技士は、医師の具体的な指示を受けなければ、厚生労働省令で定める生命維持管理装置の操作を行ってはならない。

このように、法律では難しい文言で、臨床工学技士の業務が細かく規定されています。簡単に言えば、血液浄化装置、人工心肺装置、人工呼吸器といった生命維持管理装置を医師の指示の下、安全かつ的確に操作し管理するのが私たちの主な仕事です。

現在、私たちを取り巻く環境が大きく変わりました。事の発端は、医師の働き方改革です。2024年4月以降は、医師の勤務時間について上限が設けられることとなり、タスクシフトを行うことが必然となりました。医師のタスクシフトとは、医師が担う業務の一部を他の職種へ移管または共同化することをいい、医師が長時間勤務する状況の改善や、医療の質を向上させることなどを目的とした取り組みです。この流れに沿って、放射線技師や検査技師などと同様に臨床工学技士も2021年の法改正により業務が追加されました。追加された業務は、

- ・血液透析での動脈表在化と表在静脈への穿刺
- ・静脈路の確保（オペ室や集中治療室での輸液ポンプ・シリンジポンプの接続に限る）
- ・身体に電気刺激を送るための装置の操作
- ・内視鏡用ビデオの保持操作

です。今後このような大きな法改正は行われなれないと思われ、私たち臨床工学技士にとって業務拡大のチャンスでもありますが、その反面基礎研修と実技研修からなる告示研修の受講が必須となり、知識学力の向上を図るための時間を強いられます。今すぐ、追加された業務に携わることは無いかもしれませんが、しかし、医療現場で私たちに求められている事は、時代と共に変化しています。時代や環境の変化に取り残されないように、告示研修を受講し、即戦力となれる様日々努力し、私たち臨床工学技士の必要性をより高めていきたいと思えます。



がん治療のスキンケアについて

がん化学療法看護
認定看護師 池永 良子

抗がん剤治療中は皮脂や汗の分泌が減り、乾燥肌になりがちです。肌が乾燥するとアレルギーを引き起こす物質や細菌などが侵入しやすくなり、皮膚トラブルを起こす要因になります。それらを予防するためには、早期からの保湿や保湿のためのスキンケアが大切です。

1.保湿の基本

保湿の基本は皮膚のバリア機能を高めることです。表皮の一番上のわずか0.02mm程度の角質層がバリアとなり、乾燥と外部刺激から肌を守ります。さらに、アレルギー物質や細菌などの侵入を防ぐ役割も担います。バリア機能を高めるためには肌を清潔にし、保湿剤をこまめに使い、肌の水分量を増やして乾燥を防ぐことが大切です。

2.保湿剤の種類と特徴

保湿剤の種類	特徴	使い心地	保湿力
ローション (化粧水)	水のような質感からミルク状まで様々	軽い	低い
ミルク (乳液)	ローションとクリームの間、乳白色の液体	↓ 重い	↓ 高い
クリーム	ミルクより油分が高く、やや固め		
軟膏・ワセリンなど	浸透せず肌表面にとどまる油分		

3.保湿剤の上手な使い方

入浴後と洗顔後は時間の経過とともに皮膚の乾燥が進むので、**水気を拭き終えたらできるだけ早く(約15分以内)保湿剤を塗りましょう。**乾燥が進むと保湿剤の浸透が悪くなるからです。

塗り方は、適量を手のひらに取り、肌をこすらずに手のひらで押さえるように塗り広げ、全体をなじませていきます。広範囲に保湿したい場合はローションや乳液、気になる部分をとくに保湿したい場合はクリームや軟膏と、使い分けるのもよいでしょう。

4.その他の保湿ケア

肌の乾燥がとくに気になるときは、入浴・洗顔後だけでなく、日中や就寝前などにもこまめに保湿剤を使いましょう。また、保湿後は、手袋や靴下などで肌を保護するとより効果的です。

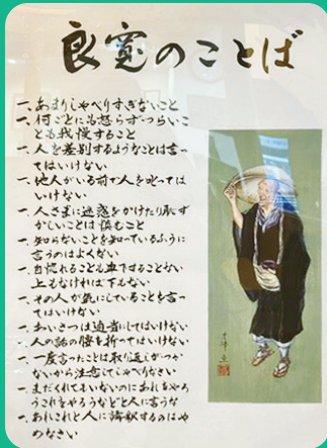


がんに関する相談窓口

場所：地域医療福祉連携室 時間：月～金曜日（祝日を除く）8：30～17：00

相談方法：窓口にお越しいただくか、電話でご相談ください 電話番号：0837-22-2518

良寛和尚 江戸時代を代表する禅僧



良寛様は、江戸時代後期に越後に生まれました。先日学会で新潟へ行った時、宿泊したホテルに「良寛のことば」が掲げられており、新潟ご出身と初めて知りました。大変良い言葉でしたので、この写真を撮りました。

いくつか、私の反省を言います。あまりしゃべり過ぎないことです。適度が人に好かれます。多すぎると嫌がられ、友人が減ります。知らない事を知ったかぶりするのは良くありません。謙虚に、うそをつかず、正直に生きるべきです。挨拶は心を込めてすべきです。その一日がとてすがすがしくなります。言ったことに責任を持ちましょう。特に、医療人の言葉は重たいと知るべきです。

良寛様は「いいところのお坊っちゃん」で生まれたのに、絵にある様に生涯自然の中で自由に生き、欲望も捨て「無為自然」を貫いた方です。こんな生き方、私には到底できません。良寛様のことばに戒められながら、日々過ごしていきたいと思っています。どうも、今回も医学から離れてしまいましたね。

入院支援センター

なかたに
看護師長 中谷 ますみ

入院支援センターは、放射線科外来の隣にあり、看護師3名で外来通院患者の入院決定時から、安心して入院生活を送れ、望む生活に戻れるよう以下の早期介入を行なっています。

1. 患者基本情報の聴取
(症状、既往歴、連絡先、アレルギーの有無、日常生活動作、入院に関する思いなど)
2. 服薬内容の確認 (休薬が必要か、当院に在庫がある内服薬かどうかなど)
3. 栄養状態の評価 (褥瘡の有無、嚥下および摂食の評価)
4. 転倒転落のリスク評価 (足腰の筋力低下、歩行時補助具を使用)
5. 認知症ケアに関すること
6. 環境変化 (入院することによる) に伴いせん妄のリスク評価



入院されるご本人やご家族が、どのような生活を送られており、治療後にどうなりたいのか、どのような生活を希望されているのかを伺います。話された内容によっては、専門性を持った職員の介入 (ソーシャルワーカー、栄養士、認定看護師等) と連携していきます。

入院が決まりましたら、入院支援センター看護師が伺います。ちょっとした悩みや困ったことなど遠慮なくお話しください。





全科休診日のご案内

1日(水) 元日 12日(日) 二次救急
 2日(木) 二次救急 13日(月) 成人の日
 3日(金) 18日(土)
 4日(土) 19日(日)
 5日(日) 25日(土)
 11日(土) 26日(日) 二次救急

★年末年始の休診について★
 12/28(土)～1/5(日)は休診となります。

臨時休診・代診のご案内

7日(火) 内 科 藤本留理子医師 休診
 皮膚科 須田孝博医師 受付は9時半まで
 14日(火) 皮膚科 須田孝博医師 受付は9時半まで
 21日(火) 皮膚科 須田孝博医師 受付は9時半まで
 22日(水) 脳神経外科 貞廣浩和医師 診察は12時半から
 28日(火) 皮膚科 須田孝博医師 受付は9時半まで
 31日(金) 泌尿器科 中村公彦医師 学会の為休診

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(金子)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、めがねセンター]
 第1・3・5 金曜日(14:00～)
 第2・4 金曜日(10:30～)

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】13:00～14:30
 【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

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。

2025



外来診療担当医表

令和7年1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	山口 裕樹	三谷 伸之
		藤本 祐子	山口 裕樹	川本 大樹	竹元 裕紀	藤本 祐子
		竹元 裕紀	—	—	—	—
	循環器	高芝 潔	高橋 規文	高橋 規文	高芝 潔	高橋 規文 内田 正宗
	血液糖尿病	香月 憲作	藤本 留理子	秋山 優	香月 憲作	香月 憲作
呼吸器	—	—	村田 順之 <small>紹介のみ、完全予約制</small>	—	—	
脳神経内科		—	秋富 信人 <small>(第1,3,5週、予約のみ)</small>	—	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	縄田 慈子	縄田 慈子	縄田 慈子	縄田 慈子	縄田 慈子
外科	①	久我 貴之	重田 匡利	重田 匡利	久我 貴之	久我・重田 <small>(紹介のみ)</small>
	②	升井 規晴	升井 規晴	池下 貴広	池下 貴広	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 <small>(受付 10:00 まで)</small>	—	杉本 英彰	谷 泰宏
	③	上田 誠也	杉本 英彰	上田 誠也	上田 誠也	杉本 英彰
	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開始時刻は9時30分からとなっております。					
リウマチ科		—	—	谷 泰宏 <small>(要予約)</small>	—	—
脳神経外科		—	—	貞廣 浩和 <small>診察 10:30~</small>	—	河野 亜希子 <small>診察 : 11:00~</small>
皮膚科		須田 孝博	須田 孝博	須田 孝博	下村 尚子	須田 孝博
泌尿器科	①	中浜 雄	北原 誠司	松山 豪泰	松山 豪泰	中浜 雄
	②	日吉 浩一郎	松山 豪泰	中浜 雄	北原 誠司	中村 公彦
産科	松尾 美結	中島 健吾	松尾 美結	中島 博予	中島 健吾	
婦人科	中島 博予	高崎 ひとみ	中島 博予	中島 健吾	松尾 美結	
眼科		手術日/新井恵子 非常勤医師	新井栄華/ 非常勤医師	新井栄華/ 非常勤医師 <small>(受付 10:00 まで)</small>	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（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 <small>(受付 10:00 まで)</small>	眞崎 達也	眞崎 達也 <small>(第1, 3, 5金曜)</small> 池田 卓生 <small>(第2, 4金曜) ※完全予約制</small>
	午後	—	—	—	—	竹本 洋介 <small>受付:14:00~14:30 診察 14:30~</small>
放射線科		—	須田 博喜 <small>(紹介のみ)</small>	—	—	—
放射線治療外来		田中 秀和 <small>(予約制)</small>	小野 太輝 <small>(予約制)</small>	—	日山 篤人 <small>(予約制)</small>	—
緩和ケア内科		—	—	小野 信周 <small>(院内紹介制) 14:00~16:00</small>	—	—
胃内視鏡		三谷 伸之	藤本 祐子	竹元 裕紀	三谷 伸之	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。
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。