



# さっちゃん通信 2013年11月1日号 Vol.101

病院ホームページ <http://www.hagicivilhp.jp/>

← レントゲンフィルム搬送係のロボット「さっちゃん」。現在、充電期間中！！

## 感染予防の一步 ～ もう一度「咳エチケット」の確認を！ ～

猛暑の日々から一転、台風が通り過ぎ、一気に冬が近付いて布団から出られなくなる日が多くなってきました。気温が下がり、空気が乾燥して「もうそろそろマスクの出番かな？」と思う頃だと思います。しかし巷でよく聞く『咳エチケット』。これって具体的には何・・・？と思われるかもしれません。

### 咳エチケットって？

この言葉は、厚生労働省がインフルエンザの感染拡大を防ぐために提唱したものです。現在はインフルエンザだけではなく、様々な呼吸器感染症の予防対策に用いられています。

ウイルスは咳により 2～3mは飛ぶといわれています。この範囲にいる人に感染する危険性があるので、それを防ぐための対策を咳エチケットと呼んでいます。

### どんな方法があるの？

厚生労働省では、咳エチケットの方法として、以下の3点を呼びかけています。

萩市民病院と萩・福祉複合施設かがやきで構成される「萩・健康維新の里」は、市民の誰もがその人らしく、健康に暮らしていけるよう生活を支援するところです。

#### 「萩・健康維新の里」理念

- 変化する社会情勢に進取の気性をもって取り組み、新しい健康の在り方を提案します。
- 現状に妥協せず、創意工夫を惜みず、暖かく思いやりのあるサービスを実践します。
- 自らの役割を明確にし、地域と連携して、保健・医療・福祉を統合したサービスを目指します。

#### 萩市民病院の目標

- ◇ 私たちは、絶えず自分を磨き、質の高い医療を提供します。
- ◇ 私たちは、提供するサービスを説明した上で、あなたとともに医療を実践します。
- ◇ 私たちは、自分に課せられた仕事を全うし、病院事業を維持・発展させます。

- ① 咳・くしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔を背（そむ）ける。
- ② 使用後のティッシュは、すぐにフタ付きのゴミ箱に捨てる。
- ③ 症状のある人は、マスクを正しく着用し、感染防止に努める。



特に咳やくしゃみの際には、周りの人にうつさないためにも、できるだけ 1m 以上は離れた方がよいでしょう。また、マスクを使用する際には取扱説明書をよく読み、隙間ができないようにノーズクリップ（マスク上部についている針金みたいなもの）を鼻の形に曲げて、鼻の上からあごの下までしっかり覆いましょう。

さらに、症状がある人だけではなく、健康な人でもマスクをしっかりと、自分への感染を防ぐ必要がある場合もあります。

### 咳エチケットだけでなく手洗いも！

感染を防ぐためには、咳エチケットはもちろん大切ですが、それだけでなく手洗いも非常に大切になります。外から帰ったとき、料理の前後、食事前には石鹸を用いてしっかりと泡立て、よく洗い、水できれいに洗い流して、清潔なタオルで拭きましょう。

感染を人にうつさないために、そして何よりも自分自身の身を守るために『咳エチケット』『手洗い』を冬に向けて実践していきましょう。

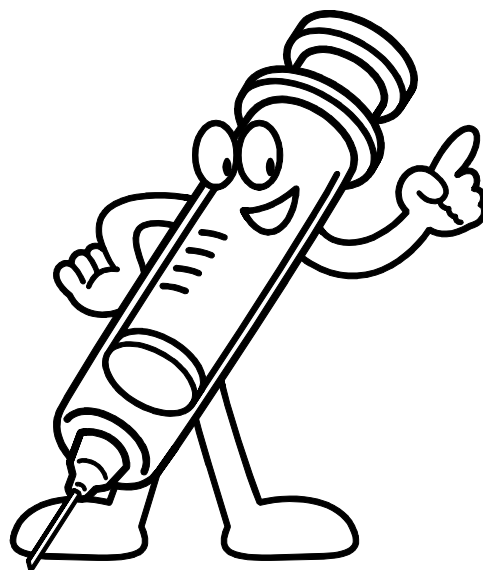
診療放射線技師 阿久戸 悠

# インフルエンザ予防接種はお済みですか？

今年度の予防接種は10月1日（月）から予約受付を開始しています。実施時期は12歳以下の方は10月15日（火）から11月22日（金）まで、13歳以上の方は10月15日（火）から12月20日（金）までとなっています。

12歳以下の方は、原則2回接種で、接種日がコースごとに決まっていますので、ご注意ください。13歳以上の方の接種は原則1回ですが、2回接種を希望される方は医師へご相談下さい。ワクチンがなくなり次第終了となりますので、お早めにご予約をお願いします。

詳しくは、予約センター（電話0838-25-1235）または内科受付、小児科受付にお尋ね下さい。



## お食事会のご案内～糖尿病・高血圧・コレステロール値が気になっている方へ～

平成25年11月27日（水）10時30分より、血糖値や血圧、コレステロール値が気になっている方及びそのご家族を対象としたお食事会を、2階患者食堂で行います。

当院の管理栄養士による栄養にまつわる話を聞き、個々の病態に応じたバイキング形式の食事とさせていただくことによって、普段の食生活を見直すきっかけにしていただければと思います。参加費用は食材費600円と栄養指導料（3割負担の方で600円程度）となります。参加をご希望の方は、11月15日（金）ま

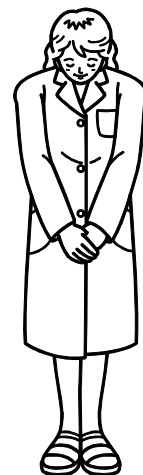
で、内科受付にお申し込み下さい。また、ご質問等につきましても内科受付にお願いいたします。

### MRI 機器更新に伴う検査中止・工事のお知らせ

平成25年11月より機器の更新を行うため、MRIによる検査を当分の間、中止させていただきます。

また、機器更新に伴い、MRI室の改修も実施するため、放射線部門と時間外受付付近で工事を行います。機器更新等にかかる期間は3ヶ月程度の予定です。

患者の皆様、ご来院の方々には大変ご迷惑をおかけしますが、予めご了承くださいますよう、お願いいたします。

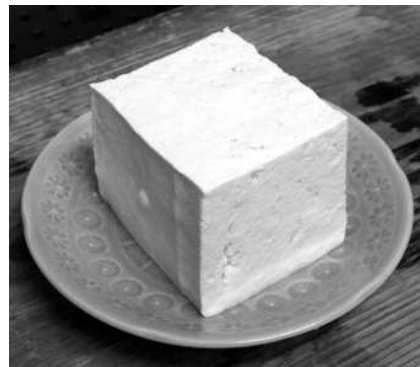


# 栄養科の 地産地消

## メイン料理になる～豆腐

### お馴染みの食材

日本で、豆腐は昔から精進料理に使われたり、離乳食にも使いきやすく子供の頃から食べられてきたお馴染みの食材。諸説ありますが、平安後期に中国から伝わったといわれています。「腐った豆」と書きますが、「腐」という字は柔らかいという意味があり、「豆を柔らかく食べやすくしたもの」を表しているそうです。アメリカでも、大豆加工食品が心臓病リスクを軽減すると評価され、「tofu」は高たんぱく・低脂肪の健康食品として注目されています。



### 見かけによらない豊富な栄養

「畑の肉」という別名を持つ大豆の加工品であり、栄養が豊富で、エネルギーが低いというイメージから体に良いといわれていますが、やはり食べる量には気を付けたいものです。栄養的には「主食・主菜・副菜」の「主菜」に当たります。いつもの食事にプラス「豆腐」では、エネルギーオーバーになります。植物性食品なので、副菜と思われがちですが、立派なメイン料理となる食材です。加工品も多く、厚揚げ、焼き豆腐、がんもどきなど、これからの季節、鍋料理やおでんの具に大活躍しそうですが、食べ方には注意が必要です。野菜と一緒にとれる主菜として「豆腐ちゃんぷる」、副菜として食べるなら、季節の野菜と一緒に和えた「白和え」もおすすめです。



萩市内を通過する「山陰本線」。萩市中心部には、大正14年に美祿線が延長される形で東萩駅まで開通しました。当時中心部に設置された駅は3つ。その中でも「萩駅」は萩市内でも数



少ない洋風建築で、大正時代のたたずまいを残した建物として平成8年に登録有形文化財に登録され、平成10年には数少ない開業時の資料を基に復元工事が行われました。駅舎前には大正末期頃の写真を元に復元された電話ボックスもあり、大正ロマンの雰囲気を醸（かも）し出しています。

かつて駅として使用されていた頃の駅舎は天井が高く、広々とした待合室が特徴的でしたが、現在はそのスペースを活用して「萩市自然と歴史の展示館」が設置されており、日本の鉄道の父といわれた「井上勝」の資料なども展示されています。また駅名は「萩」を名乗っていますが、特急や急行が運行されていた頃、「東萩」に停車して「萩」は通過していました。なお、現在「萩駅」として利用されているのは「萩駅舎」の左側にある小さい入口部分です。年末にはイルミネーションも登場します。一度足を運ばれてはいかがでしょうか。

事務部 藤村 大輔

萩市民病院 外来診療担当医師一覧

平成25年11月1日現在

受付時間  
午前8:30~11:30/午後13:00~16:30  
診療時間  
午前8:45~12:00/午後13:30~17:00

外来診療は基本的に「予約制」です。  
なお小児科専門外来は、既に診断がついて他院の紹介状をお持ちの方を除いては、まず午前中の一般外来を受診していただき、必要な検査等を行った上で専門外来へ院内紹介をいたします。  
いずれの場合も救急・急患はこの限りではありません。

診療科	時間帯	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
内科	循環器内科 呼吸器内科	午前	米澤 文雄	米澤 文雄	安藤 みゆき	米澤 文雄	原田 希
			安藤 みゆき	刀禰 尚	藤村 達大	刀禰 尚	藤村 達大
			藤村 達大	原田 希		原田 希	
		午後				安藤 みゆき	
						中村 武史(大学) (隔週)	
						前田 貴生(大学) (隔週)	
	神経内科	午前					佐野 泰照(大学)
消化器内科	午前	松本 賢治	松本 賢治	五嶋 敦史	松本 賢治	五嶋 敦史	
膠原病外来	午前/午後	中村 浩士(大学)					
糖尿病外来	午前/午後			田口 昭彦(大学)			
小児科	一般外来	午前	羽根田 泰宏	羽根田 泰宏	羽根田 泰宏	羽根田 泰宏	羽根田 泰宏
			河本 知恵	河本 知恵	河本 知恵	河本 知恵	河本 知恵
	※専門外来	午後	腎臓(第3) (白石)	神経(第1・3・4) 午前・午後(伊住)	アレルギー (羽根田)	心臓(第2) (藤原)	アレルギー (第1・2・4) (真方・長谷川・清水)
外科 (午後は手術)	午前初診	中村 丘	坂野 尚	中村 丘	坂野 尚	工藤 淳一	
	午前再診			工藤 淳一	中村 丘	坂野 尚	
整形外科 (午後は手術)	午前初診	大藤 晃	手術のため休診	桑原 嘉一	大藤 晃	桑原 嘉一	
	午前再診	桑原 嘉一		大藤 晃	桑原 嘉一	大藤 晃	
放射線科検査	終日	米城 秀	米城 秀	米城 秀	米城 秀	米城 秀	
麻酔科 (ペインクリニック)	午前		原田 英宜(大学)				
内視鏡検査	午前/午後	西村 純一(大学)	五嶋 敦史	五嶋 敦史 松本 賢治	末永 成之(大学)	横田 恭之(大学)	

※ 午後からの内科外来は、専門外来のみとなっています。初診の方は電話予約のうえ、午前中の内科外来を受診されますようお願いいたします。なお、救急・急患についてはこの限りではありません。

※ 膠原病外来、糖尿病外来、麻酔科、及び大学の内科非常勤医師の診察は院内紹介のみです。初診あるいは他院からの直接の紹介は受けつけておりませんので、予めご了承下さい。

萩市民病院 予約センター 電話(0838)25-1235 ※土・日・祝日を除く月～金 8:30～17:00受付

朝は電話が混み合います。つながりにくい場合は、お手数ですが時間をおいておかけ直し下さい。  
また、おかけ間違いのないよう十分にご注意願います。

他の医療機関からの受診の際は、紹介状をお持ちいただきますよう、よろしくお願いいたします。



さっちゃん通信ぼやきコーナー  
(編集後記)

寒い日々が続きますね。季節の変わり目を肌で感じ、慌てて半袖から長袖への衣替えを始めました。衣替えをするのは人間だけではありません。木々もまた、人間より一足遅れて、衣替えを始める季節となりました。休みにドライブがてら、市内の紅葉めぐりをしようと思ったのですが、まだ紅葉には早く、衣替えした姿を目に焼き付けることはできませんでした。肌へと冷たさを感じる

一方で、目へと温かさを届けてくれる紅葉や銀杏。紅葉は、暑さと寒さが同居した、秋という季節そのものを体感させてくれます。そんな姿は、芸術家たちの心を刺激するのでしょうか。紅葉は様々な歌や絵、作品に姿を変え、数多の時を経て、私たちと昔の人の思いを結んでくれます。時は変われど、紅葉に思いを馳せる心は変わらないようです。今度紅葉狩りへと出かけるときは、時を超えた思いに心寄せてみようかと思えます。  
【平野】