



さっちゃん通信 2015年11月1日号 Vol.125

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！！

感染症対策 “ノロウイルスにご注意を！！”

冬になると、『感染性胃腸炎』という言葉聞く機会も多くなります。我が国のノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は一年を通して発生していますが、特に11月くらいから増加し始め12月～翌年1月が発生のピークです。

1.原因

汚染された二枚貝を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べることによる感染や、患者のせきやくしゃみなどによって飛び散る飛沫、患者のふん便や吐ぶつを介しての感染があります。

2.症状

感染から発症までの時間は、24～48時間で主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛です。

3.治療法

現在はこのウイルスに効果のある抗ウイルス剤がないため、通常は対症療法が行われます。

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、創意工夫を惜しまず、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。

特に体力の弱い乳幼児や高齢者は脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給を充分に行うことが大切です。

脱水症状がひどい場合は病院で輸液を行うなどの治療が必要になる場合もあります。

4.予防対策

① 手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法としては手洗いです。調理を行う前、下痢等の汚物処理やオムツ交換等を行った後は必ず手を洗いましょう。

② 下痢やおう吐の症状がある方は食品を直接取り扱う作業をしないようにしましょう

③ 子どもやお年寄りなど、抵抗力の弱い方は加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱して食べましょう。

④ ノロウイルスに汚染された可能性のある調理台や調理器具は、漂白剤などを使用すると効果的です。まな板、包丁、食器、ふきん等は熱湯（85度以上）で1分以上の加熱が有効です。

⑤ 胃腸炎になった方の便や吐ぶつは適切に処理しましょう。ノロウイルスは少ないウイルス量で感染するので、少しでも付着した食品でも発症するといわれています。

二次感染しやすいウイルスなので、小さなお子様がいらっしゃる家庭では、特に注意が必要です。

作業療法士 望月 美香子

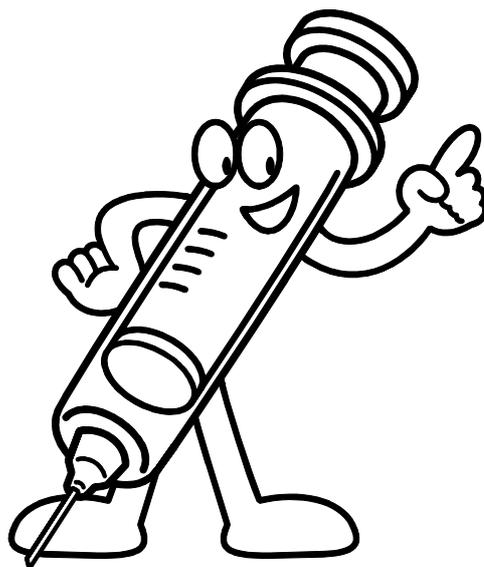
インフルエンザ予防接種はお済みですか？

今年度の予防接種は10月1日（木）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14日（水）から11月25日（水）まで、13歳以上の方は10月15日（木）から12月18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。

料金は、1回目3,620円、2回目2,600円です。原則65歳以上の方は、一部公費負担のため、1,450円になります。

詳しくは、予約センター（電話0838-25-1235）または内科受付、小児科受付にお問い合わせください。



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27年11月25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をとっ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13日（金）までに、

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。



医師退職のお知らせ

【常勤医師】

10月31日付けで、内科・消化器科 藤原 真一 医師が退職いたしました。在職中は大変お世話になりました。

11月1日からは非常勤医師として、週1回金曜日に外来診療を行います。

どうぞよろしくお願いいたします。



栄養科の 地産地消

寒くなるとおいしくなる～ほうれん草

有名な栄養野菜

料理や栄養にさほど興味がない方でも「ほうれん草」といえば、栄養が高いことはよく知られています。事実、ビタミンA、Cや鉄・カルシウムなど豊富に含んでいる緑黄色野菜の代表的存在です。一年中栽培されていますが、本当の旬は冬で冬採りの露地ものは甘みが増して美味しくなります。「霜に当たると甘くなる」と言われるのは、冬になると水分を減らして、糖분을蓄えるためです。水は零度で凍りますが、野菜の中の糖度が高くなると、氷点下になっても細胞内は凍りません。凍らないように葉の中の糖を増やし、凍結から自分の身を守ろうとする越冬の準備ともいえます。



豊富なビタミンC

ビタミンCは、冬採りのほうれん草は夏採りのものに比べて3倍も多く、みかんやキャベツよりも多いのですが、ほうれん草は、あく（シュウ酸）があるため、ゆでて使います。ゆでることによって、シュウ酸も少なくなりますが、水溶性のビタミンCも溶け出てしまいます。ほうれん草に多い鉄の吸収もよくするビタミンC。損失は最小限に。ゆで時間は短く、さつとがポイントです。

和のあめ！ 萩のあれこれ

放送期間もあつとわすかとなった大河ドラマ「花燃ゆ」。劇中にもたびたび登場した野山獄と岩倉獄の跡は、城下町から少し外れた今古萩町にあります。



上：野山獄跡

左：岩倉獄跡

かつてはここには萩藩士の野山家と岩倉家がありましたが、正保2年に岩倉家の当主だった岩倉孫兵衛が、酒に酔って向かい側にあった野山家に斬り込み、一家を殺傷するという事件が発生しました。けんか両成敗ということで両家とも取りつぶしになりましたが、その後萩藩により両家の跡が牢獄になりました。その際に斬り込まれた野山家が士分以上を収容する牢として、斬り込みを行った岩倉家が庶民を収容する牢としてそれぞれ野山獄、岩倉獄とされました。野山獄には幕末期、吉田松陰が投獄されました。松陰はここで孟子の講義を行い、獄吏も耳を傾けていたと伝えられます。高杉晋作も一時ここに投獄されています。岩倉獄には松陰とともに下田で海外渡航を企てた金子重之輔が投獄され、この地で25年の生涯を閉じています。

現在では野山獄、岩倉獄それぞれ敷地の一部が残るのみですが、記念碑が建っており、かつてここに牢獄があったことを偲ばせてくれます。

事務部 藤村 大輔

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	
総合診療科	午前		齊藤 裕之	齊藤 裕之	齊藤 裕之		
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	内田 耕資
			安藤 みゆき	刀禰 尚	中村 武史	刀禰 尚	中村 武史
			中村 武史	内田 耕資		安藤 みゆき	
						内田 耕資	
	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	中村 宗剛	松本 賢治	藤原 真一
糖尿病外来	午前/午後			幡中 雅行(大学)		中村 宗剛	
小児科	一般外来	午前	真方 浩行	真方 浩行	真方 浩行	真方 浩行	真方 浩行
	※専門外来	午後	腎臓(第3) (白石)	神経(第1・3・4) 午前・午後(伊住)		心臓 (偶数月第2・藤原) (奇数月第3・鈴木)	アレルギー (第2・4) (真方)
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	桑原 嘉一	手術のため休診	桑原 嘉一	桑原 嘉一	桑原 嘉一	
		藤本 和弘		藤本 和弘	藤本 和弘		
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	中村 宗剛 川野 道隆(大学)	中村 宗剛	松本 賢治	中村 宗剛 佐伯 一成(大学)	松本 賢治 西村 達郎(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、午前中の総合診療科・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)

我が家には2本の渋柿の木があります。今年はおもて年なのか、柿の木には沢山の実が実り、その重さにより枝は折れんばかりになり、地面につきそうになっていました。

「柿が赤くなれば医者(は)は青くなる」ということわざがあります。柿にはビタミンCが多く含まれているため、健康に良く、病気にかかりにくいので医者が手持ち無沙

汰になるという事からのようです。

一方、この時期、農家は収穫期で忙しいため、多少体調が悪くても病院に行く暇がないということも意味しているという事です。

いずれにしても、今年合わせ柿や干し柿が沢山できると楽しみにしていましたが、何故か早く赤熟して次々と地面に落ちてしまいました。自然相手には中々思うようにいきません。残念！ 【阿武】