



さっちゃん通信 2016年12月1日号 Vol.138

病院ホームページ <http://www.hagicivilhp.jp/>

← レントゲンフィルム搬送系のロボット「さっちゃん」。現在、充電期間中！！

山口県国保地域医療学会に参加しました！

10月29日(土)、山口市で山口県国保地域医療学会が開催されました。この学会は、国保診療施設の職員及び市町保健・医療関係者の研鑽と緊密な連携を図り、もって地域社会における保健医療体制の確立を推進するとともに、地域医療及び地域包括ケアの実践を目指すことを目的として開催されており、今回は「住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために～暮らしに寄り添う地域包括医療・ケア～」をメインテーマに29回目の開催となりました。

当日は、県内の国保診療施設や市町の関係者約200名が参加し、午前中に8つの研究発表が行われ、午後は特別講演とパネルディスカッションが行われました。

萩市民病院は国保診療施設ではありませんが、ご案内をいただき事務職員3名が参加し、国保診療施設である萩市の市立診療所からも医師、看護師の皆さんが参加され、研究発表も行われました。

特に感銘をうけたのが特別講演でした。演題は「自宅で大往生～ええ人生やっつと言われる

ために～」、講師は福井県おおい町国民健康保険名田庄診療所の所長、中村伸一氏でした。紙面の都合上、内容の詳細な紹介はできませんが、自治医科大学を卒業した同氏が、県庁の職員として名田庄診療所に派遣され、家族の繋がりが強く、「家で死にたい」と望む高齢者がほとんどという地域の状況の中で、徐々に「在宅で暮らす人を支えたい」と思うようになり、保健・医療・福祉の連携に取り組み、ソフトとハード両面の基盤となる保健医療福祉総合施設の完成に至ったという内容でした。その結果、平成17年度の町村合併までの15年間、名田庄村の在宅死亡率は42%となり、老人医療費などは県内で最も低いランクになったということです。

自宅で逝かれた方の7つの具体的事例も結構衝撃的で、いろいろと考えさせられるものがありました。「目に見えない"家の力"が働く」という言葉、「認知症患者の入院治療を拒否した家族の決断理由」「死んだというよりも"生ききった"」という言葉などなど・・・。

当院は、急性期医療を担っているため、在宅医療や看取りなどとの関わりが希薄です。医療機能からするとやむを得ないことですが、今後、医療・介護の連携、地域包括ケアなどとの関わりをどのようにしていくのか、真剣に考えていく必要があると思っています。

事務部長 阿武 利明

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

- 変化する社会情勢ご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。

クリスマスイventのご案内



平成28年12月21日(水)午後3時より、2階患者食堂において、入院患者の皆様とご家族を対象にしたCS[※]委員会による「クリスマス喫茶イベント」を行います。

当日は職員の手作りによるケーキのほか、コーヒー・紅茶などの飲み物を用意し、おなじみ「金琴管バンド」による演奏会等の催し物も企画しています。

一足早いクリスマスですが、多くの方のご来場をお待ちしています。

※CS=Customer Satisfaction (顧客満足) の略。

年末・年始の外来診療について

年末の外来診療は12月28日(水)までとなります。平成29年は1月4日(水)より通常通り診療をいたします。ただし、救急・急患はこの限りではありません。

減塩でもう一品!

「かぶのゆず味噌かけ」
(塩分0.6)

<材料> (1人分)

- ・かぶ 80g…乱切り
- ・水 50g
- ・昆布 適量
- A
- ・白みそ 9g
- ・砂糖 2g
- ・酒 2g
- ・黄ゆずの皮 1g

<作り方>

- ① 水にかぶと昆布を入れ、柔らかくなるまで煮る。(昆布はだし用なので煮終わったら取り出す。)
- ② Aを火にかけて練り、みじん切りのゆず皮を加える。
- ③ 器にかぶを盛り②をかける。

<今回のポイント>

- ・ねりみそにゆずを使用しているので、ゆずの香りがして、減塩でも美味しく食べられます。
- ・塩分の少ない白みそを使用しています。



「咳エチケット」について

ウイルスは咳(せき)により2mから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。

咳エチケットの方法としては……

- 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。

などが挙げられます。特に咳やくしゃみの時には、周りの人に感染させないためにも、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。

栄養科の 地産地消

冷凍保存も出来る便利な野菜 ～ ブロッコリー

見た目を裏切らない豊富な栄養

見た目にも栄養がありそうな濃い緑色のブロッコリーですが、その期待を裏切らず、ビタミンA、C、E、βカロテンを多く含む優秀な野菜です。A・C・Eは活性酸素を抑える力=抗酸化作用があり、癌、糖尿病、動脈硬化の予防になると言われています。

冷凍保存で無駄なく

ブロッコリーの普段食べている部分は、花蕾（からい）と呼ばれる蕾（つぼみ）が集まった所ですが、茎の部分にも栄養がたくさん含まれているので、捨てずにぜひ食べたいものです。茎の外側は筋が多いので、皮を厚めに剥くと食べやすいです。ただ、売ってあるものが大きいと使いきれないかも？と買うのを躊躇してしまうことがあると思います。そんな方には冷凍保存をお勧めします。常温や冷蔵庫での保管は、見た目だけでなく栄養も落ちてしまいますが、買ってすぐ固めに茹でて冷凍するとビタミンCに関しては1ヶ月程度なら変化がないという報告があります。食感や香りはやや劣りますが、無駄にするくらいなら、冷凍も1つの選択肢。少し火が通っているので調理も早く便利です。自然解凍ではなく、熱湯でさっと茹でるか、そのまま炒めたり、シチューに入れたりと使い方はいろいろ。市販の冷凍野菜とは違うので、冷凍とはいえ早めに使う方がよいでしょう。



秋のあれこれ

寒くなってきました。山の木々も色鮮やかに染まり始め紅葉の季節かと思ったのも束の間、早くも冬になりましたね。さて、毎年紅葉を見る上で私がお勧めなのは萩市内から川上に進み阿武川ダム上流へ向かうことです。道路沿いの景色が綺麗でドライブで眺めるだけでも日々の忙しさや疲れから解放され癒される気分になります。さらに上流の長門峡へ向かい、重墾岩付近の紅葉を見るのがお勧めです！市内から少し時間が掛かりますが美しさに絶対感動すると思いますよ。車から降りて足を止めてみてください。空気の澄んでいること！猿や雉、猪等にもまだ会えるかもしれません。辺りから聞こえる風の音、鳥の鳴き声や落ち葉のパリパリとした静かな音に癒されること間違いありません。また明神島運動公園から乗れる遊覧船もこの季節お勧めです。湖面から感じる景色はまた違う感動を得られると思いますよ。ぜひ来年、足を運んでみてください。これから冬になり、次は水墨画のような景色が楽しめますが、防寒対策は十分にしておいて風邪を引かないようにして下さいね。



看護部東病棟 明賀 哲雄

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	内海 仁志	刀禰 尚	米澤 文雄
			内海 仁志	刀禰 尚	中村 武史	内海 仁志	内田 耕資
			中村 武史	内田 耕資		内田 耕資	中村 武史
		午後					
	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	中村 宗剛
						藤原 真一	
糖尿病外来	午前/午後			幡中 雅行(大学)			
小児科	一般外来	午前	真方 浩行	真方 浩行(隔週)	真方 浩行	真方 浩行	真方 浩行
			藤本 洋輔	藤本 洋輔(隔週)	藤本 洋輔	藤本 洋輔	藤本 洋輔
	※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 (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	茶川 一樹 (再診)	手術のため休診	茶川 一樹 (再診)	茶川 一樹 (再診)	茶川 一樹 (初診)	
		藤本 和弘 (初再診)		藤本 和弘 (初再診)	藤本 和弘 (再診)		
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	仁志麻衣子(大学)	中村 宗剛	松本 賢治	中村 宗剛	篠田 崇平(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。

※ 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)

今年もあと少しで終わりです。松尾芭蕉が奥の細道で「月日は百代の過客にして、行かふ年も又旅人也。」と述べてますが、まさにその通り。また新しい年がやってきます。
ところで今年は、秋らしい感覚がなく、まだ暑いなあとか思っていたら急に寒くなって、木々は慌てるように色づき始めた感じがします。ただあまり紅葉を落ち着いてみる事も無かったので、急に思いついて家族で長門峡へ行ってきました。
竜宮淵から紅葉橋の方へ歩いて行ったのですが、前日に

雨が降ったせいか足下が少し悪いのが難点でしたが、水量が多くなっており、川の流れの音で会話が聞こえないほどでした。風景が楽しいらしく、5歳の子供が完歩してみたいということで、お母さんと一緒に子供はそのまま阿東町の方へ。私は上の子と途中から引き返して車で先に道の駅長門峡へ。待っていても来ないので、今度は川上方面へ向かって上の子と3分の1くらい歩いて合流しました。

結局、私と上の子は長門峡を双方から入って途中で折り返し、下の子はお母さんと完歩と、全員同じくらいの距離は歩きました。

普段は抱っこをねだる下の子が約5キロを完歩したのはなかなか成長したなあと感じた1日でした。

【藤村】