



さっちゃん通信 2017年10月1日号 Vol.148

病院ホームページ <http://www.hagicvhp.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！！

日頃から気をつけよう ～ 感染予防について ～

暑い日ざしも急に和らぎ、朝晩がめっきりと涼しくなってきました。山々もだんだんと色付き始め、秋を感じる季節になりました。まだ日中は天気が良いと暑く感じますが、夜との寒暖差で風邪を引きやすい季節でもあります。この時期心配になってくるのが「インフルエンザ」です。まだ少し時季が早いのではないかと思う方もおられるかと思いますが、いつ流行が始まるか分かりません。皆さんも早めの予防接種をお願いいたします。



風邪かなと思ったら周囲の方に移さないためにも「咳エチケット」を心掛けましょう。「咳エチケットって聞いた事はあるけどどんなもの？」という方、そんなに難しいことはありません。咳が出る場合に周囲の方から離れる、マスクを装着し咳やくしゃみの飛沫を防ぐだけです。マスクがなければハンカチで口元を覆うなど、日頃からでもすぐ出来ることです。

今では病院だけでなく、学校などの公共施設でもこの時期になるとマスク着用をお願いす

る張り紙やお知らせ等を見かけるようになりました。咳エチケットは周囲の方へのマナーです。また自分自身も感染しないように、人が集まる場所ではマスクを着用することも大事です。

また飛沫感染の予防をマスク等で行っていたとしても、帰宅し汚れた手で口元を触ったりすることで感染を起こしてしまいます。こまめに手洗いをして感染源を少なくする必要があります。手洗いはインフルエンザだけでなく、先日報道されたような食中毒などにも有用な手段です。外出から帰ったらまず手洗い、うがいをして感染のリスクを減らしていきましょう。

経路の予防だけでなく、かかりにくい体作りも大事です。これから秋にかけて、食べ物が美味しい季節でもありますので、十分に栄養を摂って、日々免疫力を高めておく必要もあります。ただ、栄養を摂るだけではなく、併せて適度に運動することも重要です。

日頃から出来る感染予防を習慣化し、少しでも感染のリスクを減らして行きましょう。

東病棟看護師 明賀 哲雄

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こ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。





9月から整形外科に村上医師が着任いたしました。医師の交代の都度、患者の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、何卒よろしくお願いいたします。



整形外科医長
村上 智俊
(むらかみ ともし)

出身地・出身大学	下関市出身・福岡大学卒	市民病院の第一印象は？	綺麗な所だと思いました。
趣味	サッカー	意気込み	地域の皆さまのお役に立てるよう日々精進してまいりますので、よろしくお願い申し上げます。
専門分野・得意分野	整形外科		

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～



秋になり、食べ物がよりいっそう美味しく感じられる季節になりました。食欲の秋といいますが、そんな時こそ一度食生活を見直されてはいかがでしょうか？

平成29年11月22日(水)10時30分より、当院に通院されている方及びそのご家族を対象とした食事会を、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

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10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。血糖値や血圧、コレステロール値が気になっている方は、ぜひ一度参加されてはいかがでしょうか。

栄養科の 地産地消

のっぺい汁の食材 ～れんこん～

ふるさとの味「のっぺい」

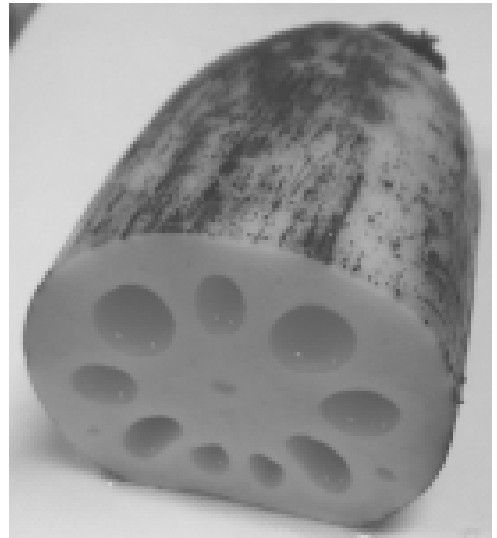
萩の郷土料理の一つに「のっぺい」があります。日本全国各地にも同じく「のっぺい」と呼ばれる料理があり、漢字では「能平」「濃餅」という字を当てるそうです。

だしが多めの「のっぺい汁」だったり、とろみは片栗粉ではなく、葛（くず）でつけたり、鶏肉を入れたり入れなかったりなど、地域によって材料や出来上がりの雰囲気も違うようです。

ただ、「とろみ」がついていることは共通しており、その土地の風土、地域の特色が反映されているように思います。萩では普段からのおかずとして、あるいは具材を贅沢にして、祭りや仏事などのおもてなし料理にするなど、作り分けられていたようです。

野菜の旨みが豊富な「のっぺい汁」

「育てよう萩の味（昭和61年・萩市観光協会編）」に紹介されている「のっぺい」の作り方は、「砂糖、塩、しょうゆ、酒で薄めの味付けをほろ汁に鶏肉を入れ、その後、里芋、れんこん、たけのこ、人参、しいたけを入れて、ゆっくり味を染まし、水溶き片栗粉でとろみをつける。」と書いてあります。野菜から旨味が出るので、醤油・砂糖は控えめにするのが調理のポイントのようです。日頃から作られている料理として親しまれている「のっぺい」。あらためて郷土料理として意識すると心も身体も温まる1品になるのではないのでしょうか。



山口県には23の道の駅があり、そのうち県内最多の駅が萩市内に設置してあります。田万川地区の「ゆとりパークたまがわ」、旭地区の「あさひ」、福栄地区の「ハピネスふくえ」、むつみ地区の「うり坊の里 katamata」、市内中心部の

「萩シーマート」、「萩往還」、「さんさん三見」の7つです。

道の駅には休憩スペースや情報スペースの他に、その地域の特産品が多く並んでいます。シーマートやゆとりパークたまがわには魚介類が、あさひやうり坊の里 katamata にはむつみ豚が、あさひには佐々並豆腐などが並べてあります。ドライブ途中で立ち寄ると、ついつい色々な特産品を見てしまい、時間を忘れる事もあります。また併設する食堂にも当然それらの食材を生かした料理があり、いつか食べてみたいものが多くあります。これから行楽の秋、ドライブの途中で立ち寄るのもいいのではないのでしょうか。



事務部 中村 健治

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	中村 武史	刀禰 尚	米澤 文雄
			中村 武史	刀禰 尚	西村 滋彦	内田 耕資	内田 耕資
			西村 滋彦	内田 耕資		西村 滋彦	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
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
			有吉 平	有吉 平(隔週)	有吉 平	有吉 平	有吉 平
	※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 (偶数日) (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)	
		村上 智俊 (初再診)		村上 智俊 (初再診)	村上 智俊 (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	中村 宗剛 久永 拓郎(大学)	中村 宗剛	松本 賢治	中村 宗剛	松本 賢治 天野 彰吾(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)

毎年、お彼岸が近くなると土手や田んぼのあぜ道が赤い彼岸花で彩られます。収穫時期をむかえた稲穂の金色と、彼岸花の赤色のコントラストはとても美しいものです。
 別名を曼珠沙華(まんじゅしゃげ)とって、日本や中国に広く自生する球根植物で、赤色の他に白やピンクに黄色の花もあるそうです。自宅の庭にも薄い黄色の彼岸花が満開をむかえています。(ちなみに今日は9月22日です)
 球根には毒があるため、地中に潜むモグラやネズミはかじらないといわれ、あぜ道がモグラなどの被害により崩壊

することを防ぐために植えられたという話を聞きました。また、球根からは特殊な技法により良質なデンプンが得られるため、飢饉の時の食糧として育てられたと言う話もあるそうです。さて、本当のところはどうなのでしょうか……。

【阿武】