



しっかり感染症対策を② ～ 咳エチケットについて～

毎年、耳にすることがある「咳エチケット」という言葉。聞いたことがあるけど、詳しくは知らない人もいます。

今年は例年より早くインフルエンザが流行しており、気になっている人も多いと思います。咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症はインフルエンザをはじめとして数多く存在しています。



「咳エチケット」は、これらの感染症を他人に感染させないために、個人が咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。

特に人が集まる場所で実践することが重要です。咳やくしゃみをするときは手でおさえてしまうと、その手で触ったドアノブなど周囲のものにウイルスが付着します。

また何もせず咳やくしゃみをしてしまうと、しぶきが2mほど飛びます。しぶきにはウイルスなどが含まれている可能性があるため、他の

人にウイルスを感染させる可能性があります。

咳やくしゃみが出る時、外に出かける時などはマスクや口を覆えるものを準備、使用するようにします。マスクは鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけます。

また口や鼻を覆ったティッシュはすぐにゴミ箱にすてましょう。



厚生労働省が作成した咳エチケットの「進撃の咳エチケット」のポスターは子供にも分かりやすいアニメ画で書かれています。子どもにはこのような絵を使ったエチケットの説明がわかりやすいと思います。

自分だけではなく、みんなで咳エチケットをして楽しく秋や冬のイベントに参加ができるといいですね。

西病棟看護師 金子 美絵

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。

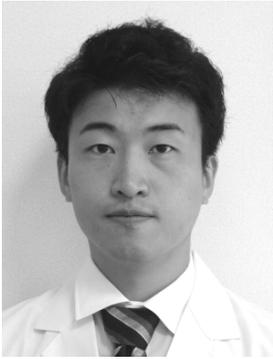
萩市民病院の目標

- ◇ 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。





10月から川上医師が着任しました。
前任の茶川医師と同様に、よろしくお願いたします。



整形外科医員
川上 武紘
(かわかみ たけひろ)

出身地・出身大学 長門市出身・昭和大学卒	萩市と市民病院の第一印象は 親切な人が多い。										
年齢・血液型 31歳・O型	意気込み 萩の地域医療に貢献できるよう、頑張ります。										
趣味 スポーツ鑑賞	外来担当日										
得意の診療分野は まだまだ勉強中です。前の病院では外傷を中心にやっていました。	<table border="1"> <tr> <td>月</td> <td>火</td> <td>水</td> <td>木</td> <td>金</td> </tr> <tr> <td>再</td> <td></td> <td>再</td> <td>初再</td> <td>初再</td> </tr> </table> <p>診療は、午前中のみとなります。</p>	月	火	水	木	金	再		再	初再	初再
月	火	水	木	金							
再		再	初再	初再							

萩市職員募集(市民病院薬剤師・看護師)～随時募集中～

萩市では現在、萩市民病院で勤務していただける薬剤師と看護師を随時募集しています。

職種	薬剤師	看護師
募集人員	若干名	5名程度
受験資格	昭和49年4月2日以降に生まれた方(令和2年4月1日時点で45歳以下)で、薬剤師免許を有し、萩市内に居住できる者(特別な事情がある場合を除く)	昭和39年4月2日以降に生まれた方(令和2年4月1日時点で55歳以下)で、看護師免許を有し、萩市内に居住できる方(特別な事情がある場合を除く)
受付時間	午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)	
試験日時	受験申込受付後、随時応募者と調整のうえ決定します。	
試験内容	専門試験(基礎薬学、医療薬学、衛生薬学、薬事関係法規)・個人面接	専門試験(看護過程、看護業務、看護理論)・個人面接
採用日	採用決定後、赴任可能な日から随時採用されます。	

採用後は萩市職員(地方公務員)となりますが、採用の日から6ヶ月間は条件付き採用期間とし、この期間を良好な成績で勤務した場合、正規職員に任用されます。

詳細につきましては、萩市ホームページをご覧ください。萩市人事課(0838-25-1239)または萩市民病院事務部(0838-25-1200)までお問い合わせください。

冬大根はオールマイティ～大根～

定番のおでんの具

煮てよし、おろしてよし、サラダや酢物に使いみちはたくさんある大根。毎年冬の定番おでんの具・人気ランキングで各年代の上位に入っているそうです。ほぼ一年中出回っていますが、その時期によって収穫される品種が違い、大根によって四季を感じられるほどそれぞれ特徴があります。春や夏の大根は辛みが強く身がしまっています。秋冬大根は甘味があり、一番みずみずしく軟らかく感じます。冬大根はおろしてもサラダでも美味しいのですが、特に煮物に向いており、おでんや山口県の郷土料理「けんちょう」は冬大根で作った方が、甘味が出て断然おいしいと思います。



お餅やおろしハンバーグにも

その他大根の栄養の特徴として、胃腸の働きを助ける消化酵素も含まれています。お餅を大根おろしで絡めて食べる「からみ餅」はでんぷんを分解する酵素の作用で甘味が増し、食感もなめらかになります。たんぱく質や脂質を分解する酵素も含まれており、おろしハンバーグといった油の多い料理もさっぱり美味しく食べられます。ただ酵素は熱に弱く、酵素の効果を期待する場合は大根サラダやおろし和えなど生で食べるか、みぞれ煮などの煮物は最後に加えて加熱を最小限にしましょう。

～院内委員会だより～ 褥瘡対策チーム（４）

先月にご自身でできるスキンテア（皮膚裂傷）の予防策についてお話させていただきました。今回は、介護する側のポイントについてお話させていただきます。

介護をする側のポイント

体を引っ張らない…体の向きをかえるときや、移動の介助のときには、皮膚に強い摩擦を与えないようにしましょう。

手足は下から支えて持つ…皮膚が弱くなっている方は、手足を握るだけでスキンテアが起こることがあります。そっと下から支えるようにして持ち上げましょう。

1日1回手足を見ましょう…両腕や両足を中心に、傷や打ち身などができていないかを確認しましょう。

スキンテアは、皮膚が弱くなっていると、何気ない日々の行動によって起こります。特に、皮膚が弱くなっている高齢者の方は注意が必要です。予防策を取り入れていただいて、健やかな皮膚を保ちましょう。

～入院されるご家族の方へ～

スキンテア予防のために、手足を保護するアームバンドやレッグウォーマー、保湿剤の持参をお願いさせていただくことがあります。ご協力よろしく願いいたします。



萩市民病院 外来診療担当医師一覧

令和元年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	中村 武史	刀禰 尚	米澤 文雄
		午前	中村 武史	刀禰 尚	西村 滋彦	内田 耕資	内田 耕資
		午前	西村 滋彦	内田 耕資		西村 滋彦	中村 武史
	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	松浦 桂司	松本 賢治	松浦 桂司
糖尿病外来	午前/午後			田口 昭彦(大学)			
小児科	一般外来	午前	橋高 節明	橋高 節明(隔週)	橋高 節明	橋高 節明	橋高 節明
	※専門外来	午後	三宅 晶子	三宅 晶子(隔週)	三宅 晶子	三宅 晶子	三宅 晶子
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	村上 智俊 (初再診)	手術のため休診	村上 智俊 (初再診)	村上 智俊 (再診)		
		川上 武紘 (再診)		川上 武紘 (再診)	川上 武紘 (初再診)	川上 武紘 (初再診)	
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	厚東 由里佳(大学)	松浦 桂司	松本 賢治	伊藤 駿介(大学)	松本 賢治	

※ 午後からの内科外来、小児科外来は、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置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、よろしく願います。



さっちゃん通信ぼやきコーナー
(編集後記)

11月に入り肌寒くなってきました。毎年のように「秋はいつの間に終わったの？」などという会話をしているように思います。

萩市民病院は毎年1月に開催されている萩市駅伝競走大会に参加しています。日ごろから趣味として走っている職員もいますが、駅伝の時期になると少し走って参加する職員もいます。私自身は、ここ何年も後者であり、駅伝の時期だけジョギングしておりました。

今年は夏の終わりからランニング用の腕時計

を準備して練習を開始しました。何事も継続にはモチベーションが必要です。モノに頼ったモチベーションですが、なんとか継続していきたいと思います。

今年度も1月の萩市駅伝競走大会、盛り上げていきたいですね！

【茂刈】

