



花粉症の季節が到来！ ～対策はお早めに～

花粉症の人にとって、つらい季節がやってきました。テレビの天気予報でも花粉症情報が多くでており、杉やヒノキなどの花粉情報は毎日知ることができるようになってきました。

私も去年は、今までにないくらい花粉症状があり耳鼻科を受診しました。病院に行くタイミングは本格的に花粉が飛んで症状が強くないうちに受診する方がいいそうです。血液検査をしました。花粉症は風邪の症状によく似ていますが、私の場合は鼻水、くしゃみ、鼻詰まりなどの症状があり、血液検査でアレルギーの原因を検査しました。ほかの感染症にかかってないか、ホコリやダニ、動物のアレルギーがないかを調べ原因を見極める必要があるからです。私の場合はイネ科にもアレルギー反応が強く出ており、実は秋まで症状が出やすいことなど病院に行ってみて初めて知りました。かかりつけ医でも花粉症の症状に応じて薬の処方をしてもらえますが、耳鼻科なら鼻の中、眼科なら目の専門的な診察をしてもらい症状にあ

った薬を処方してもらえます。

花粉症の治療薬として一般的なのが抗ヒスタミン薬ですが、最近はずいぶん改善されており、強く眠気が起きたり、口が乾くなどの副作用はだいぶ抑えられています。しかし薬の効果を見るには最低でも1週間程度は飲んでみる必要があります、また個人差が大きいので医師と相談して決めていくことが大切です。

花粉症は大人だけではなく子どもにも症状がでます。鼻が詰まって眠れない、勉強に集中できないなど、子どもの花粉症もつらいものです。子どもは鼻の中が狭いため鼻詰まりをしやすく、また中耳炎のリスクも高まりますので、早めの治療をすることで、症状を軽くすることが必要です。

今年のスギ花粉の飛散量は少ないという予想ですが、出かける時は花粉を吸わないようにマスクをしたり、寄せ付けないように帽子をかぶったり、花粉防止眼鏡をかけることで、花粉を寄せ付けないようにしましょう。また家の中では花粉は粒子が大きく重いので床にたまるためウェットシートや濡れ雑巾で拭きとったり、花粉シーズンは室内干にしたりと花粉対策も多くあります。また、規則正しい生活や栄養バランスのとれた食事を心がけることも花粉症予防につながります。これからのシーズン、少しでも症状が軽くなるように、対策をしっかりとしていきましょう。

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展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。

萩市民病院で働きませんか？～職員募集のお知らせ～

萩市民病院では現在、薬剤師、看護師、理学療法士を随時募集しています。

募集人員・受験資格

各職種の募集人員と受験資格は以下の通りです。

職種	募集人員	受験資格
薬剤師	若干名	昭和49年4月2日以降に生まれた方（令和2年4月1日現在で45歳以下）で薬剤師免許を有する方
看護師	5人程度	昭和39年4月2日以降に生まれた方（令和2年4月1日現在で55歳以下）で、看護師免許を有する方
看護師 (新規免許取得者)	若干名	昭和44年4月2日以降に生まれた方（令和2年4月1日現在で50歳以下）で、令和2年2月実施の看護師国家試験に合格し、当該免許を取得予定の方
理学療法士	1人	昭和52年4月2日以降に生まれた方（令和2年4月1日現在で42歳以下）で理学療法士免許を有する方、または令和2年2月実施の理学療法士国家試験に合格し、当該免許を取得予定の方

※全職種において、基本として萩市内に居住出来る方（特別な事情がある場合は除く）

試験内容および試験日・試験会場・採用日

試験内容と試験日・試験会場は以下の通りです。

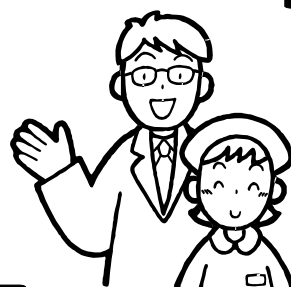
試験内容	専門試験（各職種において必要な専門試験を行います。）・個人面接
試験日	試験日については、申込者と調整のうえ試験の日時を決定します
試験会場	萩市民病院（山口県萩市大字椿3460番地3）
採用日	採用決定後、赴任可能な日から採用

詳細につきましては、萩市役所人事課（0838-25-1239）または萩市民病院事務部（0838-25-1200）までお問い合わせいただくか、萩市役所ホームページ、萩市民病院ホームページをそれぞれご覧ください。

常勤医師交代のお知らせ

3月31日付けで、内科・循環器科 内田 耕資 医師、内科・消化器科 松浦 桂司 医師、小児科 三宅 晶子 医師が退職となります。

4月1日からは、内科・呼吸器科に亀井 亮平(かめい りょうへい)医師が見島診療所から、内科・循環器科に民谷 正輝(たみたに まさき)医師が山口大学医学部から、内科・消化器科に伊藤 沙恵(いとう さえ)医師が山口県立総合医療センターから、小児科に市来 章裕(いちき あきひろ)医師が徳山中央病院からそれぞれ着任し、引き続き診療を行います。これからもよろしくお願いいたします。



栄養科の 地産地消

山口生まれの野菜 ～はなっこりー～

山口生まれ

「はなっこりーを食べちゃろう～♪」というメロディーを聞いたことのある方も多いのではないのでしょうか？はなっこりーは、サイシン(中国の野菜)とブロッコリーから作られた山口県生まれの野菜で、花から茎まで余すところなく食べられます。



ビタミンCの宝庫

はなっこりーに含まれるビタミンCの量は、野菜類の中でもピカイチです。栄養価が高いことで近年大人気のブロッコリーはレモン以上にビタミンCを含んでいると言われますが、はなっこりーのビタミンC量はそのブロッコリーをも上回っています。

ビタミンCは美肌効果に加え、丈夫な皮膚や血管、筋肉を作り出す役割もしています。また、鉄を体に吸収しやすくする働きもあるので、貧血予防にも効果があります。

シャキシャキとした食感で甘味があるので野菜が苦手な子供さんでも食べやすいと思います。茹でてマヨネーズをかけたり、ごま和えにしたり、この魅力たっぷりの「はなっこりー」を今夜の食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか？

～リハビリテーション科だより～ リハビリ散歩（４）

先月号では杖の持ち方についてお話させていただきました。今回は杖の長さについて触れてみたいと思います。



以前「短い杖は腰が曲がるから長くして持っている。」とお話しして下さった方がおられました。杖は長すぎても、短すぎても支えになってくれません。杖が長いからといって腰が曲がらないということもありません。杖は適切な長さにしてつくことが大切です。適切な杖の長さですが、脚の付け根に大転子という骨のでっぱりがあります。その高さにすれば適切な長さになりますが、大転子を探すのはとても難しい作業です。もう少し簡単な方法として、気をつけの姿勢をした時の手くびの高さに合わせてください。そうすれば適切な長さになります。腰や背中が曲がられた方はもう少し短い杖の方が歩きよいと思います。



初めは慣れないかもしれませんが、適切な長さで適切な手に持って歩かれれば、杖は必ず皆さんの助けになってくれるはずです。それでも不明な点があれば、是非リハビリテーション科にお越しください。お待ちしております。

リハビリテーション科・理学療法士 古谷 峻士

萩市民病院 外来診療担当医師一覧

令和2年3月末まで

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
	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
			三宅 晶子	三宅 晶子(隔週)	三宅 晶子	三宅 晶子	三宅 晶子
	※専門外来	午後		神経(第1・3・4) 午前・午後(伊住)	アレルギー(第1) (真方)	心臓(第3) (三宅)	
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 (初再診)	
		川上 武紘 (再診)		川上 武紘 (再診)	川上 武紘 (初再診)	今釜 崇(大学) (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、よろしく願います。



さっちゃん通信ぼやきコーナー
(編集後記)

小学1年生の娘が、バレンタインデーのチョコレート
 コーナで相手にあったチョコレートを選んでいました。
 なぜかその中に自分用チョコを買っていました。しかも
 自分用チョコの数が多い!!!最近では、自分へのご褒美
 チョコレートを買う人も多く、カカオ85%などカカオの
 量が表示されているので、味や香りを楽しむ人も多いそ
 うです。興味本位でカカオ85%を食べてみましたが、苦
 い...。昔は薬草を入れて解熱や解毒など万能薬として飲
 まれていたそうです。

チョコレートの語源も苦い水なのではないかとされて

います。学名は「神の食べ物」だそうです。チョコレート
 が日本に入ってきたのが江戸時代中頃だそうです。甘
 くてホットするみんなが大好きな飲み物ココアとの違い
 は、ココアバターが入っているのがチョコレート、入っ
 ていないのがココアだそうです。ちょっと疲れた時に、
 ひと息つきたい時にチョコレートを食べるとリフレッ
 シュできますよね。みなさんも自分をいたわって、おい
 しいチョコレートを自分へのご褒美にプレゼントして
 みてはいかかでしょうか。

【金子】