

美祿市立病院広報

第 70 号

令和3年9月発行

〒759-2212

山口県美祿市大嶺町東分11313番地1

日本医療機能評価機構認定病院

美 祿 市 立 病 院 発行人 松 永 登 喜 雄

TEL 0837(52)1700 FAX 0837(52)1820

E-Mail byouin@city.mine.lg.jp

ホームページ <http://www.mine-city-hosp.jp/mineshiritsu/>



秋風が肌に心地よい季節となりました。
日増しに秋の深まりを感じます。

休日乳がん検診を実施します

平日に乳がん検診を受診できない方のために、下記の日曜日に検診を実施します。

検診対象者：40歳以上の女性で前年度未受診の方

ただし無料クーポン対象者は前年度受診されていても可

実施日時：10月3日（日）、11月7日（日）、12月5日（日）

午前8時30分～午前11時

問合せ・申込先：美祿市保健センター（Tel0837-53-0304）

美祿市立病院（Tel0837-52-1700）



8月23日(月)から、

新型コロナウイルスワクチン

の接種医療機関が集約され、

予約先が変わります！

これまでの接種可能医療機関

美祢市立病院
美祢市立美東病院
中元医院
原田外科医院
藤村内科クリニック
札幌クリニック
三澤医院
山本医院
植田救急クリニック
あきよし竹尾クリニック
さかい内科クリニック
吉崎内科医院
田代台病院

ワクチンには限りがあります。
また、季節性インフルエンザの
予防接種も始まり、混雑が予想
されますので、接種を希望され
ている方は、早めの予約をお願
いします。

8月23日(月)以降の新規予約者の接種は、
下記の2病院で実施します。

美祢市立病院

接種曜日：月曜日、水曜日(予定)
接種時間：1回目：16時00分から
2回目：16時30分から

美祢市立美東病院

接種曜日：月曜日、木曜日(予定)
接種時間：15時～16時

山口県庁

開設期間：10月31日までの毎週土日
接種時間：ホームページ、MYTをご覧
ください。

予約方法

美祢市ワクチン接種相談センターに電話予約をします。

上記2病院に電話しても、予約はできませんのでご注意ください。
予約の際は、お手元に接種券をご準備のうえ、電話をお願いします。
聴覚障害をお持ちの方はファックスにて受け付けます。

予約・お問い合わせ先

美祢市ワクチン接種相談センター

電話：0837-52-5670 ファックス：0837-52-5671

受付時間：平日 8:30～18:30（土日祝日休み）

※医療関係に関するご質問は、ワクチン接種専門相談センター(☎083-902-2277)へ
お問い合わせください。



予約について

- ☐ 予約後の変更は基本的にできません。

※国からのワクチン配分量等の状況により、こちらから予約変更をお願いする場合がありますので、予めご了承ください。

- ☐ 接種前に体調が悪くなったときは、早めに連絡をお願いします。
- ☐ 接種の2週間前から県外移動・集会参加などの行動を控えてください。
- ☐ 2回目は、1回目接種日の3週間後の同じ曜日、時間帯になります。

※他の予防接種(インフルエンザ等)を受けられた場合は、13日以上の間隔を空けないといけませんので、ご注意ください。

当日の注意点について



- ☐ 当日は、以下の4点をお持ちください。

- ◆ 接種券 … 同封しているシール式のもので、はがさないで持ってきてください
- ◆ 予診票 … 2回分(2枚)の様式を同封しています
- ◆ 本人確認書類 … 保険証、免許証、マイナンバーカード、
障害者手帳、学生証等
- ◆ (お持ちの方は)おくすり手帳

- ☐ 予診票は事前に記入してお持ちください。
- ☐ 当日は肩を出しやすい服装でお越しください。
- ☐ 予約時間より早く来院いただくと会場が「密」になりますので、指定時間どおりにご来院ください。

救急救命士就業前教育を終えて

はじめに、平常業務ならびに新型コロナウイルス感染症対応と御多忙中にもかかわらず、救急救命士就業前病院実習をお引き受けいただき誠にありがとうございました。

私は、これから救急救命士として、救急隊長として活動していくことから、救急に対する知識と技術の向上、病院搬送後の傷病者の処置や対応等の様子を把握し、また医師、看護師等の方々と顔の見える関係を築くことで、より迅速かつ良質な救急活動に繋がるのではと考え実習に臨みました。

実習当初は、緊張と院内での業務内容等、わからないことが多く、どのような要領で、実習を進めていけばよいのか不安で心配でした。しかし、スタッフの皆様にお声掛けいただき、ご指導、ご説明等を受け無事実習を終えることができました。

救急救命士が行なえる処置の一つである静脈路確保は通常の救急活動では頻繁に実施する機会がありません。実習中、患者様に実施した静脈路確保の手技が一番の財産となりました。今まで訓練人形で訓練していた感覚とは違い、生体では、患者様ごとに皮膚の状態、血管の走りが異なり手技中は常に変な汗が背中を流れていました。



また、院内では救急対応や処置、検査等を行うにあたり「準備の大切さ」を感じました。処置をするための資器材の準備、急変に対する日頃からの準備、検査に対する資器材や患者様に対する準備のひとつひとつが噛み合い、業務が迅速に遂行しているのを目の当たりにしました。

私は病院のスタッフの動きを見習い、現場で迅速で安全に傷病者に良質な救急活動を提供できるよう実習で感じたこと、考えたことを忘れることなく、これから訓練を積み重ね、他の隊員と連携を図れるよう常に「準備の大切さ」を意識して救急活動へ臨みたいと思います。

美祢市消防署 第一小隊 救急救命士 篠田 勝克



防災訓練

去る令和3年8月24日（火）に防災訓練を行いました。当院では年2回防災訓練を行っており、各部署の職員が参加しています。今回も、美祢市消防本部のご協力のもと避難訓練と消火器の使い方の確認をしました。

訓練では、指揮者の指示に従い本番さながらに、声を掛け合い、素早く的確に避難を行いました。

火災時には「ことば」「報告」「指示」を明確に大きな声を出すことが大事になります。火災や災害が起きた時に確実かつ迅速に行動がとれるよう、これからも訓練を続けてまいります。

最後に、訓練当日は入院患者さん、グリーンヒル入所者さんをはじめ多数の方々にご迷惑をおかけしましたことをお詫びし、併せて訓練にご協力いただきましたことに感謝申し上げます。

文責 事務部 谷 直子



臨 床 実 習 生 感 想



実習中は、専門学校で学んできたことと臨床の場で求められる知識が自分の中で繋がっていくことが嬉しかったです。病院内の様々な場所を見学させてもらって、病院組織の質の高さや各部署の雰囲気を感じることが出来ました。また臨床工学技士と他職種のスタッフの関わりやチーム医療を知ることが出来て本当に良かったと思います。6週間の臨床実習を終えて、実習が始まったばかりの頃にくらべ、自分の出来ることが多くなったように感じました。

実習の中で最も大切だと思ったのはコミュニケーションです。自分は積極的にコミュニケーションや質問をすることが出来ると思っていましたが、実習中は上手くいかずに自分の未熟さを感じました。いろんな場面でコミュニケーションを取って、もっと質問をして行くべきだったと思います。患者のみなさんに対して、最初は自分の挨拶の声も小さかったと思います。それでも実習を重ねていくにつれて、なんとなく話して頂けるようになり、コミュニケーションもとれるようになり、成長を感じました。これもスタッフや患者の皆さんが温かく受け入れていただいたおかげだと、感謝しています。そして、臨床工学技士の役割を全うする上でも、患者や病院スタッフ、メーカーの方など多くの人の繋がりが重要だと思いました。

美祢市立病院の、とても恵まれた環境下で実習出来て良かったです。今後は国家資格を取得するために、しっかりと勉強したいと思います。取得後は、この実習で得られたことを活かし成長し続けたいと思います。

1ヶ月半の実習中、様々なことを学び体験させてもらって、楽しく過ごすことが出来ました。本当にありがとうございました。
日本文理大学 医療専門学校 臨床工学科 吉村 歩夢



看護部リレー随筆

美祢市立病院に入職して2年目となりました。1年目に比べれば自分なりにできることも増えてきたと実感する中でまだまだ勉強不足だと思う場面はたくさんあります。4階病棟の師長さん含めスタッフの方はとても優しく時には厳しくご指導下さり温かい環境で学べていることに嬉しく感じます。先輩方それぞれとても尊敬できる方々で、自分も先輩達に少しでも近づけるよう今後も精一杯努力していこうと思います。

4階病棟 塩部 千晶

地域連携室だより

地域連携室における相談件数（令和3年4月～令和3年8月）

	4月	5月	6月	7月	8月
件数	292	233	273	234	267

1日平均1～2件の相談を受けています。相談内容としては①介護保険の説明や申請②在宅復帰、施設入所など退院時の調整③入院費支払など経済的相談④施設・ケアマネージャーからの病状についての問い合わせ⑤院内から他院への受診や入院相談 などです。

<連携機関>各医療機関、ケアマネージャー、特別養護老人ホームなどの施設、市役所（高齢福祉課、地域福祉課など）、各病院の地域連携室及び相談室 など

専門の相談員（ソーシャルワーカー）が患者さんやご家族の不安や悩みを軽減するため、お話しをお伺いします。秘密は厳守しますので安心してご相談ください。

TEL：0837-54-2110



知 っ て 得 す る 湿布 の お 話

♪♪♪知っているようで知らない（かもしれない♫）湿布のお話♪♪♪

🍬🍬🍬 湿布薬にはどんな種類があるの？

主に「パップ剤」と「テープ剤」に分類することができます。

パップ剤の特徴☞水分が多く含まれている。厚みがある。かぶれにくい。はがれやすい。

テープ剤の特徴☞水分が含まれていない。薄く、よく伸びる。粘着力が強い。かぶれやすい。はがれにくい。



🍬🍬🍬 パップ剤とテープ剤はどう使い分けるの？

利き目に大きな違いはありませんが、一つの目安として、貼る部位で選ぶと良いでしょう。背中や腰などの動きの少ない部分はパップ剤、関節などのよく動かす部分はテープ剤をお勧めします。

🍬🍬🍬 冷たい、温かいはウソ？

パップ剤には冷湿布と温湿布があります。冷湿布は患部を冷やすもの、温湿布は患部を温めるものと思っている方も多いと思いますが、冷湿布は冷感湿布、温湿布は温感湿布と言い、正確には「冷たく感じる」または「温かく感じる」だけで、湿布自体が温度を下げたり、熱を持ったりするわけではありません。冷湿布に配合されている成分（例えばメントール）、温湿布に配合されている成分（例えばカプサイシン）が冷たい・温かいと感ぜさせています。

🍬🍬🍬 冷湿布と温湿布はどう使い分けるの？

打撲や捻挫といった怪我や急性期の痛みには冷湿布、重だるく続くような肩こりや腰痛には温湿布が効果的と言われていますが、好きな方をお使いください。冷たいタオルで冷やすと痛みが和らぐ場合は冷湿布、入浴すると痛みが和らぐ場合は温湿布を選択するのも良いでしょう。但し、怪我をして、患部が腫れているような場合に温湿布を使用すると、更に症状が悪化してしまうことがありますので注意して下さい。

🍬🍬🍬 湿布薬の効き目は何時間ぐらい？

1日1回貼付のものは1日持続、1日2回貼付のものは半日持続します。



🍬🍬🍬 湿布薬はいつ貼るのがいいの？

一般に湿布薬を貼るのはお風呂上がりがいいと言われています。皮膚の汚れや油分が洗い流された状態なので湿布がしっかりと吸着し、かぶれも起こりにくくなります。但し、温湿布は血行がよい状態で貼るとかぶれてしまう可能性があるため最低でもお風呂上がり30分くらい経ってから貼るようにして下さい。

🍬🍬🍬 湿布薬はいつ剥がすのがいいの？

次の湿布薬を貼る直前まで前の湿布薬を貼り続けている人が多く見られます。実は湿布薬ってずっと貼り続ける必要はないのです。1日1回貼り替えタイプであれば、大体8～10時間くらい、1日2回貼り替えタイプであれば4～6時間貼れば、成分の多くは皮膚にすでに浸透しているため剥がしても大丈夫であるため、夜お風呂上がりに貼った場合は、朝起きたときに剥がすくらいがいいのではないかと思います。皮膚が弱くかぶれやすい方などは皮膚への負担を軽くするためにも早めに剥がした方がいいです。但し、温湿布は成分による痛みを感じることがあるので入浴1時間前には剥がすようにして下さい。

🍬🍬🍬 湿布薬の副作用は？

湿布薬に含まれている薬の成分や添加物が刺激となって皮膚がかぶれることがあります。また、「ケトプロフェン」という成分が含まれている湿布薬は、皮膚に紫外線があたることで過敏症が起きてしまう事がありますので、剥がした後も少なくとも4週間は日焼けに注意が必要です。

医師の交替

〈退職〉大変お世話になりました

〈採用〉よろしくお願いいたします

耳鼻咽喉科 坂本 めい 医師 (6月30日付)

耳鼻咽喉科 山形 朋靖 医師 (7月1日付)

耳鼻咽喉科 竹中 裕紀 医師 (6月30日付)

耳鼻咽喉科 狩野 有加莉 医師 (7月1日付)

今月の料理 電子レンジでオープンオムレツ (スパニッシュオムレツ)

1人分の栄養量 122kcal 蛋白質7.9g 塩分1.0g

材料 (2人分)

A

卵	2個
牛乳	大さじ1
食塩	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ1/2
コンソメ	小さじ1/2
プロセスチーズ	20g
ミックスベジタブル	30g



作り方

- ① プロセスチーズは1cm角にきる。
- ② 電子レンジで使える容器に **A** をいれてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②にミックスベジタブルとプロセスチーズを加える。
- ④ 容器にふんわりラップをして 電子レンジ 600W 2分 で加熱する。
- ⑤ 取り出してよく混ぜて、同様にラップをして1分追加で加熱する。
- ⑥ まだ半熟の箇所があれば追加で30秒加熱する。食べやすい大きさに切って皿にもって完成。

(写真はタッパーに入ったままです)

～栄養科より～

電子レンジ対応タッパーを利用して作ってみました。簡単に作ることができる、時短になる、そのまま保存ができるなどの理由で利用する方が多いようです。いろんなレシピが紹介されています。電子レンジに対応していないタッパーを使うと熱で変形するなど事故の原因となることもあるため、ご注意ください。

編集後記

暑かった夏もあっという間に終わって秋を感じるようになりました。
今年の夏は東京オリンピックが開催され、毎日のようにテレビで観戦していました。
私は趣味でバドミントンをしていますが、最近はコロナの影響で体育館が使用中止となり
思うように活動ができていません。早く終息してスポーツの秋を堪能できたらいいなと思います。

H.F



令和3年度 美祢市立病院診療日程表

令和3年9月1日

	月	火	水	木	金
初 期 診 療	古賀 靖卓				
綜 合 診 療		下川 純希			
(受付時間)	8:15～16:30	8:15～11:30			
(診察時間)	8:45～	9:00～			

内 科	午前	李 博文 (循環器系)	谷川武人 (循環器系)	李 博文 (循環器系) (新患のみ)	李 博文 (循環器系)	谷川武人 (循環器系)
	午後	田部勝也 (血液・内分泌系)		中村克彦 (消化器系)		
					西村達朗 (消化器系)	
(受付時間)	8:15～11:30				8:15～11:30 8:15～15:00	8:15～11:30
(診察時間)	8:45～				8:45～ 13:30～	8:45～

外 科	本間 喜一	安部 俊弘	田中 昭吉	田中 昭吉	本間 喜一
		桑原 太一		安部 俊弘	
(受付時間)	8:15～11:30				
(診察時間)	8:45～				

脳神経外科	午前	藤山 雄一	松永 登喜雄	松永 登喜雄	松永 登喜雄 (脳ドック)	松永 登喜雄
	午後				古谷 泰浩 (第2・3・4週)	
(受付時間)	8:15～11:30				8:15～11:30 13:00～16:30	8:15～11:30
(診察時間)	10:00～	8:45～		8:45～12:00 14:30～17:00		8:45～

◆ もの忘れ外来 (要予約) 毎週月曜日 担当: 松永医師

泌 尿 器 科	伊藤 英昭		日高 幸浩		中村 公彦
(受付時間)	8:15～11:30		8:15～11:30		8:15～11:30
(診察時間)	9:00～		9:30～		9:00～

整形外科	午前	山本 健志	山本 健志	藤 真太郎	山本 健志	油形 公則
	午後		寒竹 司			
(受付時間)		8:15～11:30	8:15～11:30 8:15～16:00	8:15～11:30	8:15～11:30	8:15～11:30
(診察時間)		8:45～	8:45～12:00 14:00～	9:00～	8:45～	9:00～

耳鼻咽喉科	山形 朋靖		津田 潤子		狩野 有加莉
(受付時間)	8:15～15:00		8:15～15:00		8:15～15:00
(診察時間)	14:00～		14:00～		14:00～

眼 科	長谷川 実茄			濱田 和花	
(受付時間)	8:15～15:00			8:15～11:30	
(診察時間)	13:00～			9:00～	

小児科	午前	東 良紘	市村 卓也	是永 優乃	長谷川 俊史	脇口 宏之
	午後			高橋 一雅 (第1・3週) 太田 直樹 (第2・4・5週)	飯田 恵庸	深野 玲司
(受付時間)	8:15～11:30			8:15～11:30 13:00～16:30		
(診察時間)	9:00～			9:00～12:00 14:00～17:00		

◆ 予防接種及び乳児健診 (要予約)

午前: 月～金曜日 (10:30～11:00) 午後: 水・木・金曜日 (14:30～16:00)

皮 膚 科		川上 かおり		一宮 誠	
(受付時間)		8:15～11:30		8:15～15:30	
(診察時間)		9:00～		14:30～	