

# とよさ い



vol.

44

2023.6



下関市豊北町滝部・遇斯光庵前の里山花しょうぶ



社会福祉法人 恩賜財団 済生会支部

山口県済生会豊浦病院

〒759-6302

山口県下関市豊浦町大字小串10007番3

URL <https://www.toyoura-saiseikai.jp>

☎ 083-774-0511



下関市豊浦地域ケアセンター

ひびき苑 **併設施設**

- ・介護老人保健施設
- ・訪問看護ステーション
- ・居宅介護支援事業所

☎ 083-772-2231





今回のテーマは…

## 「がん検診」について

健診センター 古谷 卓三 センター長



### がんの動向

日本で2021年にがんで死亡した人は、約38万人(男性22万人、女性16万人)です。がんは1981年から死因の第1位で、最近では総死亡の約3割を占めるとされています。

死亡数が多いがんは、男性では肺、大腸、胃、膵、肝の順で、女性では大腸、肺、膵、乳房、胃の順です。かかる人の多いがんは、男性では前立腺、大腸、胃、肺、肝の順で、女性では乳房、大腸、肺、胃、子宮の順です。

男女ともおよそ2人に1人が一生のうちにがんと診断され、男性ではおよそ4人に1人、女性では6人に1人ががんで死亡しています。

### 利益、不利益を理解してがん検診を受けましょう

がん検診の利益は、無症状のがんを早期に発見することにより、治療の成功率が向上し、がんによる死亡を減少させる可能性があることです。また、早期発見により、手術、放射線

治療や抗癌剤治療の体への負担が軽減される場合があります。さらに、がん検診で異常なしと判定された場合、安心を得ることができるのも利益のひとつです。

しかし、がん検診は、いくつかの不利益を生じることがあります。がんを検出するには限界があり、100%がんを発見することはできません。また、高齢者の場合やゆっくり進行するがんの場合など、結果的に不必要な検査や過剰な治療を行うことになることもあります。検査に伴う偶発症の問題もあります。胃内視鏡検査では、極まれに出血や穿孔などを起こすことがあります。胃透視や胸部レントゲンなどのX線検査では、放射線被ばくによる健康被害はほとんどありませんが、がんの誘発や遺伝的影響を全く否定することはできません。がん検診で異常を指摘された場合、さらに精密検査を行う必要があり、検査の結果が出るまで、不安やストレスなどの精神的な負担がかかります。がん検診の利益、不利益を十分理解して検診を受けることが重要です。

### 国が推奨するがん検診

種類	検査項目	対象者	受診間隔
胃がん	問診および、胃部X線検査または胃内視鏡検査のいずれか	50歳以上 (胃透視は40歳以上)	2年に1回 (胃透視は年1回)
子宮頸がん	問診、視診、子宮頸部の細胞診および内診	20歳以上	2年に1回
肺がん	質問(問診)、胸部X線検査および喀痰細胞診(ただし喀痰細胞診は、原則50歳以上で喫煙指数が600以上の人のみ。過去の喫煙者も含む)	40歳以上	年1回
乳がん	問診および乳房X線検査(マンモグラフィ)	40歳以上	2年に1回
大腸がん	問診および便潜血検査	40歳以上	年1回

当院では、国が推奨する5つのがんや前立腺がんなどのがん検診と生活習慣病健診も行っていますので、お気軽に相談してください。



# 特定看護師による特定行為が始まりました

研修を修了した看護師が、医師の手順書に基づき、医療行為を行います。

現在院内に在籍する3人の修了生を紹介します。



副看護部長  
シャルマ 直美

脱水症状の輸液補正・壊死組織の除去・  
気管チューブ交換・胃ろうチューブ交換

豊浦病院では今年度から、特定行為実践と特定行為研修が始まりました。

特定行為とは厚生労働省が定めている医療行為を、医師の指示した手順書にそって看護師が行える行為です。院内のみでなく在宅で療養中の患者様に対しても行うことができます。

ベッドサイドに近い看護師なので、よりスピーディに、細やかに実践することが出来ます。

地域住民の皆さまに安全で質の高い医療の提供を目指して頑張りたいと思います。



3階西病棟 副看護師長  
岩崎 智子

高カロリー輸液量の調整・  
脱水症状の輸液補正・感染徴候の薬剤投与

私は令和4年度に特定行為研修を修了しました。特定看護師として患者様の病態、病状、ADLなど個別性に合わせた看護と診療の補助を高度な臨床推論力と的確な判断力を持ってアセスメントし、タイムリーかつ安全に実践につなげていきたいと思っています。

患者様や家族の方が安心できる医療の提供に貢献できるように頑張ります。



3階西病棟 副看護師長  
嶋野 一成

高カロリー輸液量の調整・  
脱水症状の輸液補正・精神症状の薬剤投与

認定看護師の教育課程の受講とともに、令和3年度、特定行為研修を修了いたしました。研修で得た知識をもとに、医師や他の職種とも連携をとりながら、よりよい医療・看護を提供し、地域社会への貢献ができるよう努力していきます。

当院では特定行為研修を修了した看護師が、医師の指示に基づいて患者様に説明し、同意を得て特定行為を実施しています。実施にあたっては、安全に十分に配慮して行います。

また、患者様はこれを断っても不利益を受けることはありません。

特定看護師に関するご意見やご質問がありましたら看護部特定行為担当にお尋ねください。ご理解とご協力をお願いいたします。



# 新型コロナウイルス感染症5類移行(5月8日以降)における対応

## 発熱のある患者様

発熱がある場合には、必ず電話をしてから来院をお願いします。



山口県済生会豊浦病院 TEL 083-774-0511

対応時間：平日10時～17時

休日や夜間に対応できないことがあります。

かかりつけ医のある方は、まずは、かかりつけ医に電話でご相談ください。



## 面会について

面会時間：平日13時～17時15分(休日は不可)

1回の面会時間：15分以内

1回の面会人数：2人まで(できる限りご家族の方、週1回)



<以下の方は面会をご遠慮ください>

- ①体調の悪い方 ②発熱、せき、くしゃみ、鼻水などの症状がある方 ③15歳以下のお子様
- ④感染症の流行地域にお住まいの方や、過去2週間以内に行かれた方
- ⑤ご家族や身近な方が感染症に感染している(疑いを含む)場合

## 面会時のお願い

- ・咳などが出ない健康な方でも、院内ではマスクを着用していただきます。
- ・発熱がないことを確認後、面会申請書を記入し院内にお入りください。
- ・「来院時」、「病室へ入る時」と「病室から出た時」は、手指消毒をお願いします。

※特別な事情がある場合は、この限りではありません。 ※マスクは事前にご準備の上、ご来院ください。ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



## 中学生が職場体験

5月24日と25日の2日間、地域の中中学生2名が職場体験に来られました。

ナース服に着替え、オリエンテーション、院内ツアー、ベッドメイキング、手洗いチェック、高齢者疑似体験、車椅子体験、院内デイケア参加やその他看護業務の見学等、と盛り沢山の体験内容でした。



参加学生からは

「日頃出来ないような体験が出来て嬉しかった」

「看護への興味をもっと湧いた」

「患者さんが笑顔になるために、裏で色々な努力をしていることがわかった」

といった感想が聞かれ、看護師の仕事への関心と理解が深まったと感じました。



この体験を通じ、将来、医療職の道を選んでいただければ嬉しいです。

# ひびき苑 だより

こんな職員  
がいます!



## 私の趣味、特技 Vol.1

ひびき苑看護師 野村 和広



### 趣味は無人島サバイバルキャンプ!

4月よりひびき苑で働かせて頂き、2か月が経ちましたが、まだまだ仕事に慣れず優しい先輩方の指導の下頑張っています。

私は看護師ですが、少し変わった趣味、特技があります。それは無人島サバイバルキャンプにて素潜りで獲物を捕り自給自足することです。持参する物は、米と水と調味料とキンキンに冷やしたビール1本のみで、自分が捕った物だけで生活をします。魚釣りはせず、自然環境を守りSDGsに心掛け、モリで自分が食べたい魚だけを突き捌いて食べます。中でも一番の御馳走は、米より具材が多いウニ、アワビ、サザエ、タコ入りの炊き込みご飯です。



### 無人島サバイバルキャンプはこんな流れ



無人島の場所ですが、私が生まれ育った長門市青海島です。実家が漁業権を持っていることもあり、船で瀬渡しにて上陸し、昼間は獲物を捕獲し、夕方から調理を開始します。夕陽が海に沈んでいくのはとても絶景で、料理も絶品ですが、日が暮れると共に皮膚が出ている所は何百匹と圧倒的な蚊の襲来に遭い、足元からはフナムシ、ハサミムシが悪魔的にざわざわと這い上がってくるため、発狂しながら海へ非難の繰り返し朝まで続きます。明るくなると不思議といなくなり、朝日が昇ると安心感と共に脱力感が襲ってきます。迎える船が来るときには極度の疲労困憊状態に見舞われていますが、陸に上がると達成感が得られます。また、極度に甘いものと肉が食べたくなり、行きつけのジョイフルに直行し、サイコロステーキ、ハンバーグ、チョコレートパフェを爆食します。

### なぜこんなきつい事をするのか?

なぜこんなきつい事をするのかと言われるのですが、小学生の頃から海士さんと一緒に漁に出て、朝8時から夕方17時まで潜っていたこともあり、自分の限界はどこまでなのか知りたく、また破天荒なことと海が好きでもあります。こういう事をしていますが、日常生活や仕事においてきついことや無理だと思った時には、サバイバルキャンプのことを思い出すと何でもないと感じ、ポジティブに物事も考えられるようになりました。

### こんなこともしてます



また、夏が終わり10月になると渋谷ハロウィンにスパイダーマンと化して参加し、大都会東京を満喫して現実とのギャップも楽しんでおります。

こんな私ですが、一生懸命頑張りますので宜しくお願い致します。

## 実習生と久しぶりのおやつ作り

ひびき苑では、行事の一つとしておやつ作りをおこなっています。

4月19日、デイケアの利用者の方々とチョコバナナ・チョコマシュマロ作りを行いました。コロナ禍でデイケアでは、久しぶりのおやつ作りとなりました。切り分けたバナナ・マシュマロを串にさし、チョコをつけ、砕いたクッキーを振りかけ美味しそうな手作りおやつが完成しました。

実習生として参加させて頂き、利用者の方々の笑顔を見ることができとても嬉しかったです。

九州栄養福祉大学 実習生





リハビリテーション科スタッフが6回シリーズで各専門分野に関するアドバイスなどをお話して参ります。日々のより良い生活に活かしていただきたいと思います。

## 第2回 フレイル・サルコペニアの予防

皆さんは「フレイル」、「サルコペニア」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？  
現在日本人の平均寿命は2019年度では男性81.41歳、女性87.45歳と世界でも長寿国である一方、「健康寿命」と「平均寿命」との差は男性8.73年、女性12.06年であり、この差を縮めることが超高齢社会日本の課題とされています。

### 「健康寿命」とは？

健康上のトラブルによって、日常生活が制限されずに暮らせる期間と定義づけられています。日常的に介護などを必要とすることなく、自立した生活を送れている年数の事を表しています。

### フレイル（虚弱）とは

年齢を重ね筋力や心身の活力が低下した状態

かんたん！フレイルチェック	1点	0点
6カ月間で2～3kgの体重減少がありましたか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
5分前の事が思い出せますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

いくつ当てはまりましたか？各項目1点(最高5点)で、3点以上で「フレイル」、1～2点で「フレイル予備軍」となります。

### サルコペニア（筋肉減少症）とは

高齢になるに伴い、筋肉の量が減少していく現象

筋肉量の減少でサルコペニアの可能性をチェック

低 ← サルコペニアの可能性 → 高

握めない      ちょうど握める      隙間ができる

※指の長さなどの個人差があるため、あくまでも目安になります。 **要注意**

フレイル・サルコペニアを予防・改善するためには、「運動」「栄養」「社会参加」が有用と考えられています。急な運動は負荷がかかり、体を痛める可能性がありますので、無理をしないようご自身のペースで取り組みましょう。

#### 運動

ウォーキング  
ストレッチ  
エクササイズ



©厚労省「高齢者を対象にした運動プログラム」

#### 栄養

ビタミンD  
カルシウム  
タンパク質



#### 社会参加

趣味  
ボランティア  
就労  
交流



## 元気スタッフのWA!

# 7つのQ&A

今回の回答者

リハビリテーション科

河野 里帆



Q この職業に就いたきっかけは？

A 学生時代に怪我をした際に実際にリハビリを受け、自分も競技復帰・社会復帰を手伝える職に就きたいと思ったから。



Q ストレス発散法を教えてください。

A 子供たちと思いっきり遊ぶ！  
広島カープの応援！  
スタバに行く！



Q 最近買ったものは？

A マイホーム

Q 人生最後に食べたいものは？

A 激辛ラーメン



Q 座右の銘を教えてください。

A 凡事徹底

Q 豊浦病院の良い所は？

A 景色がいい中で療養できる場所。  
思いやりのある職員ばかりなところ。

Q 最後に一言！

A 豊浦病院の一員としてこれからも精進していきます！



# 医療連携登録医のご紹介



豊浦町

## はまさきクリニック

住所 〒759-6311 下関市豊浦町大字吉永無田1720番地1号

電話 083-775-1192 (イククリニック)  
FAX 083-775-1193

登録医名 濱崎達憲 院長

診療内容 内科、消化器内科、放射線科、麻酔科、外科、  
リハビリテーション科  
下関市 胃癌・大腸癌・前立腺癌検診・特定健診受諾  
船員保険会 SENPOS 指定施設・産業医  
ホームページ <http://www.hamasaki-clinic.com>



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前の部 8:30~12:30	○	○	○	○	○	○	—
午後の部 14:00~18:00	○	○	—	○	○	—	—

休診日：水曜(午後)・土曜(午後)・日曜・祝日



### ごあいさつ

「ゆっくり、じっくり、しっかり、そしてにっこり」

時間の許す限り「ゆっくり」患者さんのお話を聞かせていただく。

「じっくり」診断し、「しっかり」治療する。

そして患者さんに「にっこり」と満足して帰っていただくことが、われわれスタッフ一同の願いです。

## 令和6年度 職員募集



募集  
職種

助産師・看護師  
看護補助者

試験日

令和5年 7/13(木)・9/14(木)  
令和6年 1/18(木)【予備日】

まずはお気軽にお問い合わせください！  
山口県済生会豊浦病院 経営管理課  
☎ 083-774-0511



私たちと一緒に働きませんか？

## 薬剤師 募集!!



薬剤部では  
安全・迅速  
誠実・笑顔  
を心がけています！

まずはお気軽にお問い合わせ下さい！

☎ 083-774-0511

薬剤部の業務内容についてはこちらから

【山口県済生会豊浦病院 経営管理課】



# 山口県済生会豊浦病院 外来診療案内

令和5年6月1日現在

診療科		月 曜	火 曜	水 曜	木 曜	金 曜	備考
内 科		高橋 徹郎	弘津 喜史		弘津 喜史	弘津 喜史	
		橋本 興 (療養内科)	川田 泰伸	橋本 興 (療養内科)	高橋 徹郎	川田 泰伸	
		長澤 俊明 (療養内科)	阪田 健介		長澤 俊明 (療養内科)		
		山本 麻紀子			阪田 健介		
			山崎 武伍		山崎 武伍	山崎 武伍	
(専門外来)		能野 翔太 (血液・糖尿病)		大下 理史 (消化器内科)	大下 理史 (消化器内科) 13:00～	児玉 愛実 (消化器内科) 13:00～	院内紹介のみ
健診・ドック		千原 龍夫	古谷 卓三	千原 龍夫	古谷 卓三	千原 龍夫	
神経内科					清水 文崇		
心療内科				中田 信浩		野村 道次	
小児科		中司 謙二	中司 謙二	御前 萌	中司 謙二	廣中 大典	
(専門外来)		小児神経 向野 文貴 第1(予約制)	乳幼児健診 13:45～15:00	慢性疾患・アレルギー 14:30～16:30 中司 謙二  腎臓・一般 岡田 裕介 (第1・第3・第5午後)			
		予防接種 14:00～15:00	予防接種 14:00～15:00	予防接種 15:00～16:00			
外 科		藤本 拓也	藤本 拓也	藤本 拓也	渡邊 孝啓	小佐々 貴博 井岡達也(第2) (腫瘍内科)	
整形外科	午前	橋口 彰	橋口 彰 ～11:00	土肥 悠暉 9:30～	橋口 彰	岩永 隆太	
脳神経外科		長次 良雄	長次 良雄	長次 良雄	長次 良雄(第2)	長次 良雄	
皮膚科	午前	久本 岳史		鬼束 真美	八木 献 (形成外科領域)		
泌尿器科		上領 頼啓 小松 宏卓	小松 宏卓	上領 頼啓 小松 宏卓	安井 平造	小川 将司	
産婦人科	午前	岡田 理	岡田 理	鷹巢 剛	杉野 法広 岡田 理	高崎 彰久	
	午後	岡田 理	産後検診	手術日	岡田 理	高崎 彰久	
リハビリテーション科					長次 良雄 11:00～(第2)	橋口 彰 9:00～	
耳鼻いんこう科	午前	沖中 洋介				竹本 洋介	完全予約制
眼 科	午後	石村 良嗣		布 佳久			完全予約制

※休診等で診療をお受けできない場合もございますので、ご了承下さい。

〈受付時間〉 月曜日～金曜日 8時30分～11時30分 再診は終日予約制(小児科を除く)

〈診療時間〉 8時30分～17時00分

予約の変更は月～金曜日 午後12時30分～14時30分に各科外来までご連絡下さい ☎ 083-774-0511

## かんたん 健康チェックのご案内

日頃からちょっと気になっている体のこと、簡単お手軽料金で検査を受けてみませんか？


検査項目

受付時間

月曜日～金曜日  
**9:00～16:00**

検査の受け方

① 病院の受付で  
申込書を記入  
② ご希望の検査場所で  
検査を受ける  
後日、検査結果をお送りします。



これだけ!

<ul style="list-style-type: none"> <li>① 高脂血症が気になる方……………500円</li> <li>② 糖尿病が気になる方……………500円</li> <li>③ 肝臓機能が気になる方……………500円</li> <li>④ 腎臓・痛風が気になる方……………500円</li> <li>⑤ 貧血が気になる方……………500円</li> <li>⑥ 血管年齢(動脈硬化)が 気になる方……………500円</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⑦ 心臓機能が気になる方……………1,000円</li> <li>⑧ 前立腺が気になる方……………1,000円</li> <li>⑨ 骨年齢が気になる方……………1,000円</li> <li>⑩ 甲状腺機能が気になる方……………1,500円</li> <li>⑪ メタボが気になる方……………2,200円</li> <li>⑫ <b>おすすめセット</b>(①+②+③+④+⑤) 通常2,500円 ⇒ <b>1,500円</b></li> </ul>
---	---