

私たちは、良質で安全で心温まる医療を提供し、地域の皆様に信頼される病院づくりに努めます。



光市立光総合病院

第80号

2024年 11月 発行

# 病院だより

## 基本方針

1. 患者さん中心の満足度の高い医療
2. 医療水準の向上
3. 地域医療の確保と地域医療連携の充実
4. 救急医療、災害医療の充実
5. 安定した経営基盤の確立

光市立光総合病院の職員は、  
患者さんの権利を尊重いたします。

1. 患者さんの人権を守り権利を尊重します
2. 知る権利を保障します
3. 診療の選択を保証します
4. 医療に患者さんの参加を期待しております
5. 患者さんの尊厳とプライバシーを守ります

## 感染予防を行いましょう

これから感染症流行期に突入するとともに、観光や年末年始の帰省による往来、これらに伴い会食場面等も増えてくるのではないのでしょうか。

今回は、短期間で感染拡大する**インフルエンザ**について予防策をご紹介します。  
年末年始には多くの医療機関が休診となりますので、もしものときの備えと相談先を今一度ご確認ください。以下、厚労省：令和5年度インフルエンザQ&A（令和5年10月13日版）より要約

### 予防①**流行前のワクチン接種**

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されております。



### 予防②**外出後の手洗い等**

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法です。アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

### 予防③**適度な湿度の保持**

乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

### 予防④**十分な休養とバランスのとれた栄養摂取**

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。

### 予防⑤**人混みや繁華街への外出を控える**

やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫感染等を防ぐことができる不織布製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。

### 予防⑥**室内ではこまめに換気をする**

季節を問わず、また、新型コロナウイルス対策としても、十分な換気が重要です。

# 健康出前講座について

光市立光総合病院では、健康や医療に関する意識を高めるとともに、当院の診療内容等を知っていただくため、市内の自治会や老人クラブ、企業、学校、各種団体等の研修会や会合（10名以上）に出向いてお話をさせていただきます。

※なお、健康出前講座の費用は無料ですが、会場につきましては依頼者・団体にて準備していただくようになります。また、日程等の都合の為、2～3カ月前にお申し出下さい。

	講座名	内容
1	ファーストエイド その場でできる応急処置	家庭や職場での急変やけがの時、どのように対応し救急外来を受診すべきか、どう判断すればよいか
2	『がん』の話	広く悪性腫瘍（がん）全般に関する総論的解説
3	『がん』の早期発見について	治療できる段階での早期発見のコツについて
4	『消化器がん』の治療	消化器癌の治療方針、特に外科的治療に関して
5	『乳がん』	乳がんに関する話題
6	『緩和ケア』	緩和ケアに関する最近の話題と当院の取り組み
7	『B型肝炎・C型肝炎』	B型肝炎・C型肝炎について
8	『逆流性食道炎』	逆流性食道炎に関する話題
9	在宅介護について	食事・入浴・排泄介助について
10	血圧測定と健康相談	血圧測定と健康相談
11	感染症対策について	感染症と予防法について
12	熱中症の予防・対処法	熱中症予防・対処法について
13	生活習慣病	メタボリックシンドロームの予防について
14	認知症予防	認知症と予防について
15	認知症を支える社会資源	認知症に関する社会資源について
16	体位変換とポジショニング	褥瘡予防 腰を痛めないためには…
17	ロコモティブシンドローム	ロコモティブシンドロームの予防について
18	腰痛予防について	腰痛と予防法について
19	膝の痛みを気をつけよう	膝の痛みと予防法について
20	肩の痛みを気をつけよう	肩の痛みと予防法について
21	治療食について	疾患ごとの治療食について

お問い合わせ（月～金 8：15～17：00）  
光総合病院 地域医療連携室  
TEL：0833-72-1000（代）



# ファミリーアンドフレンズCPRについて

## 家族や友人のための心肺蘇生法を学びませんか？

突然の心停止は、ほとんどが自宅や職場でおきます。  
そのときの対処法を学ぶ講習会です。



あなたの目の前で、愛する家族、親しい友人が急に倒れてしまったら・・・

そのとき、あなたはどのように行動すればいいのでしょうか？

突然の心停止に陥った人を助けるには、その場にいた人がすぐに心肺蘇生法（CPRと言います）を開始し、なるべく早くAEDを使うことが重要です。

なるべく早くCPRを始めれば、それだけ助かる確率が高まります。

光市立総合病院では、光市医師会との共催で、医療にたずさわってない一般市民のための心肺蘇生法講習会を定期的を開催いたします。

この講習会は、アメリカ心臓協会（AHA）の認定コースで、愛する家族や親しい友人が、急に倒れてしまったときに必要な知識や技術を学ぶので「ファミリーアンドフレンズCPR」と呼ばれています。

AHAでは、受講した方に正しい技術・知識を長い間覚えておいてもらうため、様々な工夫をしています。たとえば、練習用の人形は1名に対して1体使用しますので、実技の練習がたくさんできます。教える人はアメリカ心臓協会の試験に合格したインストラクターで、最新の知識を備え、コースのための教育技法にも秀でています。

興味はあるけど、今まで勉強するチャンスがなかった方！ぜひ受講を考えてみませんか？  
小学生以上で心肺蘇生法を学びたい方なら、どなたでもご参加いただけます。

CPRをみんなで学びませんか？  
ご参加お待ちしております♪



### 講習会のご案内

会場	光市立光総合病院 1階講堂
開催予定日	毎月第3土曜日
時間	午前10時～12時まで
募集人数	9名まで
参加料	無料
参加方法	事前予約制（講習会前日の17時まで受付）
参加申し込み お問い合わせ	光市立光総合病院 地域医療連携室 清水 TEL：0833-72-1000

※詳しくは、光総合病院HPをご覧ください

# 外来診療のご案内

令和6年11月から

午前：初診受付8:15～11:00

再来機の受付時間は7:45～11:00（予約患者のみ11:30まで）

※診察開始時間は特に表示のある科を除き8:30からです

診療科		月	火	水	木	金
内科	消化器	岩本	谷川	岩本 検査 田邊	谷川	谷川
	内分泌	松田	松田	松田	松田	安藤
	循環器		中村（安）	中村（安） 橋本	中嶋	中村（安）
禁煙外来の受付は、火曜日・木曜日、10:30まで						
外科	一診	藤田	平田（健）	交替制（初診）	平田（健）	藤田
	二診	平田（健）				
整形外科	一診	桑田	土田		桑田	小林
	二診	小林	豊田		土田	豊田
眼科		生田	生田		生田	生田
泌尿器科		赤尾	赤尾	三好（礼）	三好（礼）	平田（寛）
婦人科			田村		末岡	
診察開始時間9:00						
小児科			内田			
麻酔科		歌田	竹中		歌田	竹中
	火・金は ペインクリニック					
精神科					三好（俊） 予約制	
耳鼻咽喉科		平田（加）				平田（加）
	診察開始時間9:00					
皮膚科		中村（友）	中村（友）	中村（友）		中村（友）
	診察開始時間9:00					
緩和ケア科		折田-予約制		折田-予約制		折田-予約制
午後からの診療科（診察開始時間は13:00～）				※再来機の受付時間は12:30～15:30		
循環器内科		大野				
脳神経外科					森	
	※予約制／毎月第2・第4木曜日					井本（浩）

## 編集後記

少しずつ風が冷たくなり、秋らしくなってきました。今回は、「健康」をテーマに3つの記事を掲載しました。皆様の健康に対する意識が少しでも高まれば幸いです。年末に向け何かと忙しいとは思いますが、お体には十分お気を付けくださいね。



光市立光総合病院

〒743-8561 山口県光市光ヶ丘6番1号

TEL 0833-72-1000（代）

FAX 0833-72-6018（代）

71-2828

（医事係専用）

光市立光総合病院ホームページ

<http://hikari-hosp.jp/>