

## MR I 装置更新工事完了のお知らせ



シーメンス社製 MAGNETOM Altea

令和6年6月29日(土)から行っておりましたMR I 装置の更新工事が滞りなく進行し、9月2日(月)から検査業務を再開いたしました。工事期間中には、皆様方に変なご迷惑をお掛けしましたこととお詫び申し上げます。

新しいMR I 装置は、AI (人工知能) 技術の応用により以前の装置と比べて鮮明な画像を短時間で取得できるなどあらゆる面で性能が向上しています。

患者様の負担を軽減しながら、より良い検査の向上にスタッフ一同努めてまいります。

# 最後まで自分らしく生きるために

知っていますか？「人生会議」

公立長生病院 緩和ケアチーム

「人生会議」とは人生の最期に自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしている事や望んでいる事を信頼する人達と前もって話合う取り組みの事です。2018年に厚生労働省が命名しました。日本寿命は長く男女ともに80歳を超えています。人は命の危機が迫った状態になると、約70%の人が自分の意志を伝えられなくなるそうです。

人生会議「こんな私のストーリー編」  
(厚生労働省)



こちらから動画が見られます。

**のぞみ手帳**

”もしも”の時に備えて  
あなたらしく生きるために  
アドバンス・ケア・プランニングとは？

”もしも”の時に備えて  
受けたい医療やケアについて  
あなたの希望や想いを、家族や大切な人  
かかりつけ医をはじめとした医療者や  
介護やケアに携わる人などとともに  
話合っておくことです。

最期の時まで自分らしく  
穏やかに生きるために  
”もしも”の時のことを考えてみませんか。



長生郡市広城市町圏組合公立長生病院 緩和ケアチーム  
千葉県茂原市本納 2777 TEL:0475-34-2121

当院では、緩和ケアチームで『のぞみ手帳』を作成しました。

令和6年6月から外科外来前、C3病棟にて配布しています。

お気軽にお手に取り、ご家族や信頼できる人と話しをしてみませんか。

ご質問のある方は、お気軽にお尋ねください。

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

## 「もしものときに、どうしたいか」は、 変わっていくことがある。

どのような生き方を望むかは、一人ひとり異なるもの。  
また、ライフステージとともに変わっていくこともあります。



人生の最終段階において、あなたはどのように過ごし、どのような医療やケアを受けたいと思いますか？  
あなたが大事にしたいこと、望む生き方について、考えたり、話してみたりすることは、  
もしものときに、あなたの望みをかなえる第一歩となるはずです。

あなたが望む生き方を。

**人生会議 アドバンス・ケア・プランニング(ACP)**

あなたが大事にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療・ケアを受けたいかを、自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと共有しておくことを、アドバンス・ケア・プランニング(ACP、愛称:人生会議)といいます。

01 人生の最終段階に  
していることは  
何ですか？

02 あなたが信頼  
できる人は  
誰ですか？

03 医療従事者や  
医療・ケアチームと  
話し合おう

04 話し合った  
内容を家族や  
信頼する人に  
伝えよう

何度でも  
繰り返し考え  
話し合おう

変わっていくこともあるけれど、何度でも繰り返し、見直すことができるから。  
いま、あなたができることから始めてみませんか。

厚生労働省 人生会議

ACP 人生会議

## お子さんの健康(栄養)増進の手がかり(2)



公立長生病院 小児科主任部長 富山 充

今回のお題は、人類が立位歩行を開始して以来の問題である便秘についてです。

ある調査では、小中高生の約20%が便秘症とのこと。コロナ感染症の蔓延により部活動の機会やからだを動かすこと自体が少なくなったこと、ゲームなどで長時間の座位、ストレスフルな日常による不規則な生活が続いたことも関係しているようで、当科でも便秘の生徒さんの受診機会が増加しました。

そもそも、乳幼児期の未熟な便排出機能が成長とともに成熟してきますが、受診されるお子さんは、長期間直腸に貯留した便により、本来の排便機能が失われた状態が続いているようです。浣腸や刺激性下剤で直腸を空にし、便貯留が便意を催す本来の機能をとりもどすことが必要です。その後、良好な排便習慣を保つために①食物繊維の摂取②適度な運動③睡眠習慣の3つがポイントになります。早寝早起き、朝日を浴びて体内時計のスイッチが入り、朝食を摂取することで消化管のスイッチが入り、腸ぜん動を促します。食物繊維の十分な摂取、毎日体を動かす習慣、ラジオ体操でもなわとびでもいいので、ちょっとした時間をうまく使う事が肝要です。腹式呼吸も有効です。

直腸付近に硬便が貯留している場合には、軟便が少量ずつ隙間から漏れ出て下着が汚れることもあります。食事中や食後に腹痛を訴えるお子さんもいます。便秘が、落ち着きのなさや集中力欠如を起こすこともあります。

小学校高学年から中学生には、普段から自分のお腹を触ってみる習慣を勧めます。寝た状態でリラックス、ゆっくり呼吸して優しく指先でお腹をさわってみます。左下腹部辺りから便塊が触れることがあります。低学年のお子さんは、保護者の方がお風呂上がりのスキンケアの際に優しく触るのも良いと思います。保護者の方は、時々お子さんの排便の様子を聞いてみて下さい。排便日誌も有用です。自分の身体に向き合う習慣をつけるきっかけとなるでしょう。

一番大切な自分のこころやからだ、健康について知ること、そしてその教育や指導を一早く始める重要性を日々感じています。



## 経営改善の取組みの概要について (その①) 【中長期ビジョン策定】

これまでの経営改善の取組みについてお知らせします。(連載予定)

長生病院では、平成30年度に全国自治体病院協議会による経営診断を実施し、その結果を受けて令和元年に外部の有識者からなる「公立長生病院あり方検討委員会」を設置しました。その後、令和2年に同委員会からの答申に基づき、目指すべき方向性を明らかにするための『中長期ビジョン』を策定しました。



公立長生病院あり方検討委員会 (令和2年)

また、中長期ビジョンを実現するための具体的な『アクションプラン』を策定し、経営改善に取り組んでいます。

なお、毎年、アクションプランについては「評価委員会」において達成状況等の評価を行い、公立長生病院運営委員会へ報告をしています。(ホームページもご参照ください)

# 外来医師担当表

令和6年10月1日現在

科目		曜日	月	火	水	木	金
内科	午前	1診			☆勝 矢 (消化器)	☆末 石 リュマチ・膠原病	
		2診	☆非常勤医師 (内分泌内科)	山 本 (呼吸器)	山 本 (呼吸器)	古 本 (脳神経内科)	山 本 (呼吸器)
		3診	室 屋 (糖尿病)	☆宇佐美 (循環器)	室 屋 (糖尿病)	☆鈴木(雄一郎) (消化器)	室 屋 (糖尿病)
		4診	☆非常勤医師	☆大 橋 (消化器)	鈴木(覚) (循環器)	☆片 山 (消化器)	
		5診	鈴木(覚) (循環器)	※第1・3・5週 鈴木(覚) ※第2・4週 ☆非常勤医師	☆非常勤医師	☆近 藤 (循環器)	古 本 (脳神経内科)
	午後	予約診療	☆都 田 (循環器)				
脳神経内科	午前		古 本 (内科外来)	☆鶴沢 (内科外来) ※受付11時まで			
外科	午前	1診	阿 部 (予約のみ)	阿 部	阿 部	阿 部	阿 部
		2診	当 間	当 間	当 間	当 間	水 内
		3診	水 内	水 内	水 内 (予約のみ)	水 内	
		専門外来	乳腺外来	乳腺外来	乳腺外来	乳腺外来	
	午後	予約診療		緩和ケア外来			緩和ケア外来
婦人科	14時半～ (受付8時～16時)			☆伊地知 注1	☆伊地知 注1		
整形外科	午前	1診	小 野	池 崎		※第2・3・4・5週 ☆肩外来 (完全予約制)	小 野
		2診	丸 田		手術日		丸 田
		3診	池 崎	本 宮		丸 田	本 宮
		4診	本 宮	☆手外科外来 (完全予約制)		池 崎	
小児科	午前	1診	富 山	富 山	富 山	富 山	富 山
		2診	土 岐	土 岐	土 岐	土 岐	
	午後	完全 予約制		土 岐 (予防接種)	富 山 (予防接種)		※第1・3・5週 富山 (乳児健診)
皮膚科	午前			☆大久保 注2			
眼科	午前	1診	水鳥川	水鳥川 (完全予約制)	水鳥川	水鳥川 (完全予約制)	水鳥川
		2診	☆遠 山 (完全予約制)		☆茂 田 (完全予約制)		
脳神経外科	午前		松 浦	野 本	松 浦	野 本	交代制
	午後		午後外来 (交代制)	午後外来 (交代制)	脳ドック (交代制)	午後外来 (交代制)	
泌尿器科	午前	1診	佐々木	☆濱 野	巢 山	佐々木	佐々木
		2診	巢 山	交代制	☆佐 藤	☆芳 生	清 水
耳鼻咽喉科	午前		吉 岡 ☆大久保	吉 岡 (完全予約制)	吉 岡	吉 岡	☆佐永田

【外来受付時間】 8：00～11：30  
 【小児科外来オンライン予約受付】 前日18：00～当日10：00  
 【午後脳神経外科外来受付時間】 13：30～15：30(診療時間14：00～)  
 ☆印は非常勤医師です。脳神経内科の( )は診療場所です。  
 注1 診察開始時間は14：30～(受付時間：8：00～16：00)となります。  
 注2 皮膚科外来は、混雑状況により受付時間を繰り上げて終了することがあります。  
 ※受診時はお薬手帳をお持ち下さい。  
 ※都合により休診や担当医が変更になる場合もありますので、ホームページをご確認願います。