

民医連 公益財団法人 宮城厚生協会

長町病院 だより

2025・9
No 120

発行責任者 ◆ 水尻 強志

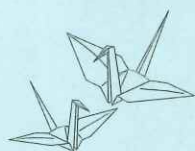
〒982-0011

宮城県仙台市太白区長町3丁目7番26号

TEL 022-746-5161(代) FAX 022-746-5114

<http://www.m-kousei.com/nagamati/>

被爆80年の広島で 感じたこと



臨床検査技師 菊池 知希



今まで資料でしか知識のなかった「ヒロシマ」について、実際に現地へ足を運ぶことで当時の様子や悲惨な状況を痛感しました。今では建物が立ち並び大都市へと発展していますが、一面瓦礫で覆いつくされ大怪我を負った人が大勢存在していたと思うと非常に胸が苦しくなりました。

原爆投下から今年で80年の節目を迎え、存命の被爆者の平均年齢は86歳を超えました。近年、原水禁運動が一段と盛んになってきたのは当時を必死に生き抜いた方々の尽力によるものです。

核兵器という存在は、不幸しか生

みません。保有国は有事の際にすぐ使用できるよう他国を牽制する「核抑止」として正当化していますが一度でも使えば最後、国と国による報復の末に破滅を迎えます。しかし、日本は二度も被爆しているにも関わらず核兵器禁止条約に参加せず米国の「核の傘」の下におり、間接的に「核抑止」に頼っています。広島と長崎のような惨劇を二度と繰り返さないよう、核廃絶を成し遂げるために一人一人がこの問題に対して向き合う必要があると認識した3日間でした。





夏バテ予防の食事のポイント

暑い日が続いています。食欲が低下し、夏バテ気味になる方も少なくないと思います。こんな暑い夏だからこそ、簡単でしっかり栄養のある食事を摂り、夏バテを予防しましょう。



1

食事は量より質を考えて

食欲がなくても1日3食、胃に負担がかからない消化の良い良質のたんぱく質(卵、肉、魚、牛乳など)ビタミン(野菜や果物など)ミネラル(乳製品や海藻)を少量ずつでも、バランス良く摂りましょう。



2

香辛料を上手に使って食欲増進を

香辛料、香味野菜は食欲を増進します。



4

新鮮な野菜や果物もしっかり補充

太陽をいっぱい浴びて育った夏の野菜は、ビタミン類がいっぱいです。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れてしまうので、緑黄色野菜をたっぷり摂りましょう。



5

クエン酸で疲労回復に

クエン酸(レモン、甘夏、オレンジ、酢の物など)は、疲労の原因となる乳酸を排出してくれます。積極的に摂りましょう。



3

冷たいものを摂り過ぎないように

清涼飲料水やアイスなど冷たい飲み物や食べ物を摂り過ぎると胃腸をこわし、逆に食欲がなくなったりします。(甘いジュース類は糖分が多いです。)時々温かい飲み物を少しずつ飲みましょう。



6

ビタミンB₁補給を忘れずに

夏場はビタミンB₁の消費が激しく、不足すると栄養をエネルギーに変換しにくくなります。ビタミンB₁を豊富に含む食品は豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草、ごまなどです。アリシン(ニンニク、ニラ、ネギ、玉ねぎなど)を含む食品と一緒に食べるとビタミンB₁の吸収が良くなります。



水害・火災に備えた訓練

防火管理者（副事務長） 中塩加久子

6月10日に南棟止水板設置訓練、7月3日に防災監視盤操作訓練、7月10日に南棟消防訓練を行いました。

近年、大雨による災害が増加しています。長町病院は、広瀬川の増水による浸水区域になっており、大雨による被害を想定しなくてはなりません。止水板設置訓練を通じ、内水時には、複数職員がかけつけ、止水板をいかに早く設置できるか、迅速な指示が必要な事、また緊急事態時に被害を最小限に抑えるために、職員の心構えが重要である事を学びました。

病院は、多く患者さんの安全を預かる場所でもあります。特に夜間においては、少ない職員数での対応となるので、毎年、夜間想定で消防訓練を実施しています。昨年に続き、今年も消防訓練に先立ち、防災監視盤操作訓練を行いました。防災監視盤の仕組みと操作方法を、消防署との連絡役である事務室と外来看護部門で行い、本番で

は、情報共有の連携をスムーズに行う事が出来ました。緊急時を想定した場面を複数回つくり、多くの職員が自分事として取り組む経験をつむことで、緊急時に冷静な判断を行えるようにする、訓練の重要性を再認識できました。

消防訓練では、防災監視盤操作以外に、患者さんの避難誘導・搬送や消火器の訓練を職員、関連業者29名参加で行いました。訓練後に全員で総括を行い、少人数での担架搬送が如何に大変か身をもって体験し、夜間少人数で患者さんの安全を守るために、どのような対応をとるのが一番適切なのか、防災・避難計画をブラッシュアップしていく必要性を確認しました。

下期には北棟で訓練を行う予定です。患者さん、利用者さん、職員の安全のために、もしもの場合に備えた訓練を継続していこうと思います。



带状疱疹ワクチン 接種について

副看護部長・外来師長 佐藤美津子

带状疱疹は、水痘带状疱疹ウイルスが再活性化することにより、神経に沿って、痛みを伴う水疱（水ぶくれ）が現れる皮膚の病気です。

当院では、昨年より带状疱疹ワクチン『シングリックス』の取り扱いをしております。

接種費用は1回あたり22,500円×2回＝45,100円です。金額を聞くと高額でびっくりすると思いますが、発症予防効果が97.2%、神経予防効果が88.8%と高いので、予防効果を期待する人におすすめの優れたワクチンです。そして接種後10年経過して

も80%超えの長期予防効果の持続性も期待できます。

今年度4月から厚生労働省では、65歳以上の対象者に定期接種を推奨しております。1回あたり22,500円の金額に対して、仙台市は今年度、自己負担が1回あたり11,000円となりました。そのせいか今年度4月から7月まで計59名が当院へワクチン接種に来院しております。

ご家族等で接種希望者がありましたら、お住いの市町村へ助成の対象になるかお問い合わせし来院することをお勧めします。

2025年9月 長町病院診療体制

科 名		月	火	水	木	金	土
小児科	午前	村長	村長	村長	村長	村長	村長 6・20
	午後	村長	村長	村長	—	村長	—
内 科	午前	下地 8休診	庄司	庄司	庄司	水尻 12休診	本田 (呼吸器) 20 戸井 (呼吸器) 13・27 (呼吸器・内科) 20 及川 6 認知症相談 20
		神沼	水尻	水尻	三須	鈴木	
		対馬 1	—	鈴木 3・17	五十嵐	神沼	
		庄司 8・22	—	土門	水尻	—	
		—	—	—	佐藤南 4休診	—	
		—	—	—	岡崎	—	
		新患・臨時外来 担当医	新患・臨時外来 担当医	新患・臨時外来 担当医	新患・臨時外来 担当医	新患・臨時外来 担当医	
	午後	神沼 22休診	伊藤	伊藤	—	伊藤	—
		及川	水尻	—	—	—	—
		—	森川 9・16・30	—	—	—	—
糖代謝科	午前	及川	対馬	対馬	遠藤 (東北大学病院より)	穴戸 (東北大学病院より)	土門 13・27
	午後	—	対馬 9休診	対馬	—	—	—
リハビリテーション科	午前	水尻 22休診	—	—	—	—	—
	午後	—	—	金成	—	水尻 12休診	—

※診療体制については変更する場合がございます。
※受付時間については下記をご覧ください。

9月の外来診療のご案内



〈健診のお知らせ〉

当院では、健康診断で二次精査となられた患者さんの診察・検査を積極的にお受けしています。症状がない場合でも放置すると状態が悪化し、重篤な病気に発展することにもなりかねません。当院を希望される方は内科外来をご活用ください。予約なしで受診していただけます。但し、疾病によっては初めから専門科を受診していただく場合もあります。なお、かかりつけがある場合はかかりつけ医にご相談ください。

〈小児科からのお知らせ〉

★乳児健診・予防接種は月・火・金曜午後に実施しております。

事前予約が必要ですので、お電話か右のQRコードからご予約ください。



内科受付・診療時間



- 午前の受付時間
月～土曜日 8:30～11:30
※診療開始は9:00からです。
- 午後の受付時間
月～金曜日 13:00～16:30
※予約外の方は16:00まで
※診療開始は13:30からです。
- 予約の問い合わせは
Tel 022-746-5161(代表)までお願いします。
〈平 日〉 8:30～17:00
〈土曜日〉 8:30～12:30
- 土曜日の午後、日曜日・祝祭日は休診です。
急患の場合はTel 746-5161(代表)にて、ご相談ください。
- 上記のほか、ご不明な点がございましたらお近くのカウンターにてご確認ください。



休診日：日曜、祝祭日、年末年始（12月30日～1月3日）