

# 深呼吸

あなたの体も心もリフレッシュ

2023.3  
No.352



JA山口厚生連

周東総合病院  
☎0820(22)3456

## フラワーバレンタインイベントを開催しました

令和5年2月13日から15日にかけて、フラワーバレンタインイベントを開催しました。新型コロナウイルスの影響により2年間中止していましたが、今年はオープニングイベントを省略し、感染拡大のリスクを減らすことで3年ぶりに開催することが出来ました。

病院内のロビーをくにきよ園芸さんによる花の装飾や柳井花卉生産組合員の方が生産された花で彩っていただき患者さんや病院に関わる全ての方に美しい花を楽しんでいただくことができました。



## ホームページをリニューアルしました



2/14 にホームページをリニューアルいたしました。リニューアル中はホームページが見られず、大変ご不便をおかけ致しました。

新しいホームページはスマホにも対応しており、非常に見やすいレイアウトとなっておりますのでご覧ください。

今後も掲載内容の一層の充実を図り、当院の取り組みを分かりやすくお伝えできるように努めてまいります。

どうぞよろしくお願いいたします。

総務課

新ホームページURL : <https://shuto-hp.jp/>

## 病院理念

私たちは患者様ひとりひとりが満足できるよう質の高い医療の提供に努力し、心から親しまれ、信頼され、愛される病院を目指します。

## 薬や点滴なしで解消・予防できる、 良性発作性頭位めまい症

内科主任部長 弘本 光幸

めまいは、目が回るようなくらくらとした感覚の総称で、眩暈・目眩・眩冒などと記載されます。症候学的には、回転性めまい(vertigo)、浮動性めまい(dizziness)、立ちくらみ(faintness)、平衡機能障害(dysequilibrium)の4つに分類され、原因はおおまかに、神経系、循環器系、全身性の3つがあります。回転性めまいは神経系に原因が、立ちくらみは循環器系、浮動性めまいは神経・循環の両方が原因である可能性があります。

外来受診される患者さんで最も多いのは回転性めまいで、その中でもじっとしているときは起こらず、頭を動かすと特定の位置でめまいが起こる「良性発作性頭位めまい症」が最も多い印象があります。耳の奥にある三半規管の中に耳石が入って、リンパ液の流れを乱し、三半規管を強く刺激することで起きます。

かつては、入院・点滴をしてもなかなか症状は取れませんでした。近年、ある体操を行うと症状軽減と予防ができることがわかりました。私は、NHKの番組で偶然知り、当時入院していためまい患者さんに試してみたところ、すぐに軽快して驚いた経験があります。以下にやり方を示します。

最初に仰向けにねて、10秒

- (1) 首を右に向けて、10秒
- (2) まっすぐに戻って、10秒
- (3) 首を左にむけて、10秒
- (4) まっすぐに戻って、10秒



以後(1)～(4)を繰り返し、5往復合計200秒を朝晩1セットずつ行います。これは、耳石の位置が特定されていない場合でも、めまいの解消や予防につながる事が期待できるやり方です。

私は過去8年以上にわたり、100名以上の患者さんに上記を奨め、ほとんどの方から症状軽減と予防ができたとのコメントを頂いています。もし、首に痛みやしびれがある場合には十分に左右に首をひねる事ができませんので、体ごと大きく寝返りをうつ動作が必要です。詳しいやり方はインターネットで調べる事ができます。

めまいには多くの種類があり、すべてのめまいがこのやり方で治療できるわけではありません。しかしこのやり方には、医療費がかからず、安全です。回転性めまいで悩んでおられる方は、一度試していただければと思います。

インターネット検索サイトで「NHK ねがえり体操」と検索してみてください。



「高血圧治療ガイドライン2019」では降圧効果が得られるとされる食塩摂取の目標値「1日6g未満」と示されています。

高塩分な食事を続けていくと、血圧が上昇し高血圧となる可能性が高まります。高血圧になると血管に負担がかかり、心臓や脳、腎臓など全身に影響していきます。あなたの食事での塩分摂取の傾向はどうでしょうか？

### \*和食中心タイプ

和食を食べることが多く、味噌汁、漬物をよく食べる。

→汁物や漬物は塩分が多くなりがちです。摂りすぎないようにしましょう。

### \*洋食大好きタイプ

パンや麺類をよく食べ、肉加工品やドレッシングなどを多用する。

→ほとんどのパン類には塩が加えられています。ハムなどの肉加工品も高塩分です。また、サラダにかけるドレッシングはたっぷりかけすぎないようにしましょう。

### \*つつい加工品タイプ

ご家庭で調理するものの、インスタント食品や加工食品、半調理品の頻度が高い。

→市販品を購入する場合は栄養成分表をチェックしましょう。

### \*調味料たっぷりタイプ

つけじょうゆ、追いソース、ふりかけなどがやめられず、味が足りないと食が進まない。

→減塩調味料に変えたり、かけすぎないようにしましょう。

### \*外食・中食中心タイプ

家庭で調理したものはほとんど食べず、外食や中食ばかり。

→外食やコンビニ、惣菜は比較的塩分が高い料理が多くなりがちです。ファミレスなどメニュー表に「食塩相当量」が表示されていることもあるので、参考にしましょう。

自分がどのような食品や料理から塩分を摂っているのかを知り、どんな減塩対策ができるか考えてみませんか？



参考文献：「栄養と料理」  
(栄養科 原田 紗季)



## 抗癌剤の副作用～免疫療法～



抗がん剤治療が始まる時、脱毛や吐き気、食欲不振を気にされる方が多いです。実は抗がん剤の種類も多くなり、出現する副作用も少し変わってきています。近年抗がん剤治療の中でも多数を占めるようになった免疫療法もそのひとつです。免疫療法は、体内の免疫作用を利用して癌細胞を攻撃します。そのため、副作用は過剰な免疫反応が原因となって出現します。免疫は体中に存在するため、軽症から重篤なものまで多種多様な副作用が報告されています。脱毛や吐き気がない代わりに、体内のホルモンが減少して倦怠感が出現する場合があります。免疫療法の副作用の原理は免疫の過剰反応なため、重篤な場合は副腎皮質ホルモン剤を使用して、免疫反応を抑えて炎症をとり、症状を抑えていきます。

色々な薬剤が増えて、様々な方法で治療が出来るようになってきましたが、禁煙やお酒を控えるなどの生活習慣の改善や健診での早期発見がとても大切です。

(薬剤科 伊東 真由子)

# 外来診療担当医表

(令和5年3月)

診療科名	受付時間	月	火	水	木	金	
内科	8:30 ) 11:00 (循環器の 2次検診は 火・水・木曜日 10:00まで に受付)	消化器 1診	河郷 亮	小沢博和	清時 秀	小沢博和	清時 秀
		消化器 2診	松浦桂司	中島崇雄	松浦桂司	河郷 亮	中島崇雄
		循環器 3診	西村 傑	梶井俊郎	梶井俊郎	西村 傑	
		循環器 4診	松田昌文 (血液疾患)	弘本光幸	沢 映良	弘本光幸	沢 映良
		循環器 5診	石堂亜希	石堂亜希	濱田梨紗子	濱田梨紗子	石堂亜希
		循環器 6診	安永 満 (消化器)		弘本光幸 (循環器・再診のみ)	安永 満 (消化器)	
外科	8:30 )	瀬山厚司	井上 隆	瀬山厚司	井上 隆	林 雅規	
	11:00	上田晃志郎	林 雅規	菅 淳	上田晃志郎	菅 淳	
乳腺外科	初診の方は 8:30~11:00	松並展輝 (午前・午後)	(手術日)	松並展輝 (午前・午後)	松並展輝 (午前・午後)	松並展輝 (午前)	
整形外科 (初診は紹介のみ)	8:30 ) 11:00	1診	木村光浩 (初診)	赤川 誠 (初診)	(手術日)	赤川 誠 (再診)	木村光浩 (再診)
		2診	茶川一樹 (初診)	平田健司 (再診)		河野祥太郎 (初診)	茶川一樹 (再診)
		3診	河野祥太郎 (再診)				平田健司 (初診)
脳神経外科	8:30~11:00 (9:30より診療開始)	藤澤博亮 (手術日)	藤澤博亮 弘田祐己	藤澤博亮	藤澤博亮	弘田祐己 (手術日)	
産婦人科	8:30 )	津山重夫		津山重夫	津山重夫	津山重夫	
	11:00	米田稔秀	米田稔秀	米田稔秀	米田稔秀	米田稔秀	
	午後	予約再診		予約再診	予約再診		
小児科	8:30~11:00	堀田紀子	山縣由希子	堀田紀子	堀田紀子	山縣由希子	
	予約制 (詳細は次ページにて)	健 診	健診・予防接種	慢性疾患外来	健診・神経外来 (石川第1・3週)	健診・予防接種	
泌尿器科	8:30 ) 11:00	馬場良和	森 純一	長尾一公	長尾一公	森 純一 (第1・3・5週は初診のみ)	
		長尾一公 (再診のみ)	馬場良和 (再診のみ)	森 純一 (再診のみ)	馬場良和 (再診のみ)	1・3 5週 長尾一公 (再診・2次検診)	
		長尾一公 (2次検診)	森 純一 (2次検診)	森 純一 (2次検診)	長尾一公 (2次検診)	2・4 週 松山豪泰 (初診・2次検診)	
皮膚科	9:00~11:00 (紹介予約制)	田中由華	田中由華		田中由華	田中由華	
	9:30~11:00 (紹介予約制)			1・2・3 5週 小畑文佳			
				4週 下村 裕			
耳鼻咽喉科	8:30~10:30 (10:30より診療開始)	藤井博則		村上 忠		堀 健志	
眼 科	8:30~11:00 (火曜日のみ 受付は10:00まで)	原口愛子	山本和隆 (再診)	山本和隆 (初診・再診)	(手術日)	山本和隆	
			原口愛子 (初診・再診)	原口愛子 (再診)			
脳神経内科	8:30~11:00 (初診は紹介のみ)					松尾欣哉 (紹介予約制)	
放射線科	8:30~11:00			河村武郎 (予約制)			
歯科口腔外科	予約制 (初診は紹介のみ)	(手術日)	宮本寿太郎	宮本寿太郎 内田堅一郎	宮本寿太郎	宮本寿太郎	

受診のときは、かならず保険証を持参して下さい。受診中の診療科以外を受診するときも保険証が必要です。

☆脳神経外科(月・金)は手術日のため、外来診療中止の場合があります。

# 専門外来 (予約制)

## 整形外科 ※紹介予約制

関節外科 (月)木村医師  
(火)赤川医師  
(金)平田医師

脊椎外科 (月)茶川医師

現在受診されている医療機関  
の紹介状をお持ち下さい。

### お問い合わせ

整形外科外来  
0820(22)3456 内線1147

## そけいヘルニア専門外来

(火) 受付13:30~15:30

(小児) 井上 隆 ※紹介予約制

(成人) 林 雅規

※予約外でも受診可能です

### お問い合わせ

外科外来  
0820(22)3456 内線1125  
午後2時~4時までお願いします

## 放射線治療外来 ※紹介予約制

(月) 田口医師

(木) 高橋医師

## 助産師外来

妊婦保健指導 (月・水・木) 9:00~15:00

// (火・金) 9:00~11:00

費用：妊婦検診料に含まれます。

母乳外来 (月~金) 14:00~15:30

費用：当院でお産の方と当院

で妊婦健診をされて里

帰りでお産された方

初 回 2,000円

2回目以降 1,500円

他院でお産の方

(症状のある方のみ)

初回・2回目以降

3,000円

母性相談(月~金) 14:00~15:30

費用：1,000円

### お問い合わせ

産婦人科外来  
0820(22)3456 内線1501  
午後2時~4時までお願いします。

## 小児科

乳幼児健診(月・火・木・金)

14:00~14:30

※月・木は1ヶ月健診のみ

火・金は1ヶ月健診以外

予防接種 (火・金)

14:00~14:30

15:00~15:30

(中学生まで)

慢性疾患外来(水)

14:00~16:00

神経外来 第1・3(木)

14:00~16:00

### お問い合わせ

小児科外来  
0820(22)3456 内線1511

## 禁煙応援外来

(月・火・水) 14:00~16:00

一定の条件を満たせば保険適用  
となります。まずはお気軽にご相談下さい。

### お問い合わせ

健康管理センター  
0820(22)3456 内線1251

## 3月の全科休診日



4日(土)

5日(日)

11日(土)

12日(日)

18日(土)

19日(日)

21日(火) 春分の日

25日(土)

26日(日)





みなさんは岡山県倉敷市に行ったことがありますか？私は大学時代の4年間で倉敷市で過ごしました。そんな第2のふるさととも言える倉敷市についてお話しします。



まずは倉敷の観光地と言えば、倉敷美観地区です。白壁と瓦屋根が印象的な建物がたくさんあり、江戸時代にタイムスリップしたような気分を味わうことができます。オシャレなカフェも多く、桃やマスカットなどのフルーツをいっぱい乗せたパフェがとてもおいしいです。何度訪れてもまた行きたいと思える素敵な場所でした。他にも、頂上から瀬戸内海や四国まで一望できる鷲羽山があります。日本の夕日百選に選ばれていて夕方には夕日がとてもきれいです。夜になるとそこから見える瀬戸大橋がライトアップされる日もあり、最高の絶景スポットです。大学に入学してすぐ学科のみんなで登った思い出の場所です。

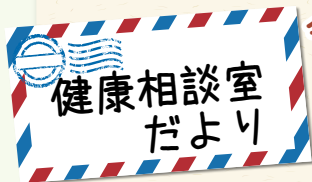
また、倉敷はデニムも有名で、国産ジーンズの発祥の地です。児島にある児島ジーンズストリートは400mほどに40店舗くらいのジーンズショップが並ぶストリートです。いたるところに暖簾のようにジーンズがあり、街中がジーンズであふれる空間です。

そして、倉敷には中四国地方初のアウトレットで開業当初は最大級だった三井アウトレットパーク倉敷やブラジルをモチーフにしたテーマパークの鷲羽山ハイランドなどがあり若者が楽しめる施設もたくさんあります。

また、倉敷は医療環境が充実しています。一般病床数が千を超える大規模な病院が複数あり、私たち医療従事者も、住んでいる市民にとっても安心できる医療環境が整っています。あとは何といても「晴れの国おかやま」と呼ばれる温暖な気候が特徴です。雨が降る日が少ないですが、一級河川である高梁川の豊富な水源のおかげで水不足になることはありませんし、災害もほとんどありません。

倉敷にはたくさん魅力があります。4年間過ごしてとにかくとても住みやすい所だと感じました。みなさんもそんな倉敷市にぜひ遊びに行ってみてはいかがでしょうか。

(研究検査科 吉田 里菜)



令和5年度

# がん診療に携わる医療従事者のための 緩和ケア研修会in周東総合病院

～3年ぶりの集合研修報告～



コロナ禍により集合研修開催が難しかった緩和ケア研修会を3年ぶりに行いました。参加者は当日コロナ抗原検査で陰性を確認した上で参加して頂き、午前中は患者役・医師役・観察役の3人1組となり、がん告知を受ける時の心情や医師の病状説明の難しさなどを体験するなどロールプレイをしました。午後からの事例検討の演習では、多職種で構成された7-9人のグループでがんの症状に対する対処方法などについて話し合いました。後半には実際のがん患者さんの事例を通して医療者の関わり方を学ぶと共に、がんで亡くなられた医師の最期のメッセージ映像を通してがん患者の思いも学ぶ事ができました。3年ぶりの集合研修は、医師2名、研修医8名、看護師9名、薬剤師1名、訪問看護師4名、介護支援専門員1名の合計25名と例年になく多くの方々に参加頂き、1日を通して基本的な緩和ケアについて学ぶ事ができました。

## 講師・ファシリテーター

周東総合病院 院長 馬場 良和先生

仙台ペインクリニック石巻分院 院長 川井 康嗣先生

山口大学医学部附属病院 緩和ケアセンター 山縣 裕史先生

周東総合病院 名誉院長 守田 知明先生

山口大学医学部附属病院 麻酔科・ペインクリニック 原田 英宜先生

久米医院 院長 久米 泰先生

周東総合病院 副院長 瀬山 厚司先生

周東総合病院 地域医療福祉連携室長 佐川 京子保健師

周東総合病院 緩和ケア認定看護師 用傳 恵美看護師

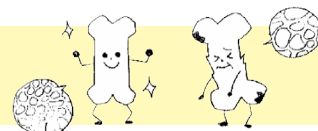


(周東総合病院 がん相談支援センター)

## 令和4年度ホワイトデーキャンペーン予告

3月14日(火)はホワイトデー。バレンタインデーに続きホワイトデーでもがん啓発キャンペーンを行います。3月14日(火)11時より正面玄関にて先着50名様にがん啓発の冊子や粗品を配布予定です。是非、バレンタインのお返しにがん啓発の冊子や粗品をプレゼントしてみませんか？

# 骨折リエゾンサービスを開始しました!



## ●骨折リエゾンサービスとは

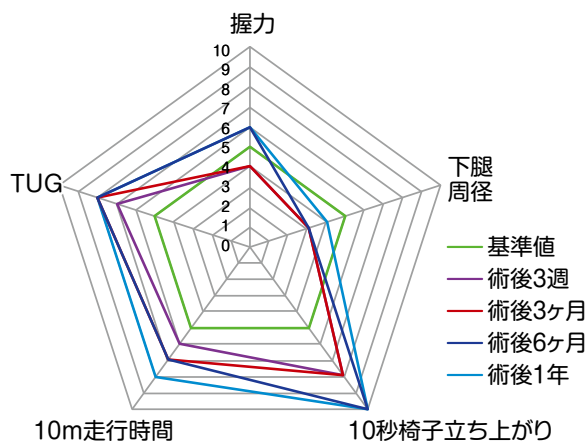
現在日本は高齢化社会の問題に直面しており、要介護になる原因の第3位が“骨折”とされています。今後も高齢者の割合は増えるとともに、高齢者に特有の“脆弱性骨折”も増えるといわれています。“脆弱性骨折”とは、骨粗しょう症が基盤となって骨が弱くなり、少しの力で起こってしまう骨折のことです。骨折は高齢者の生活を一瞬にして奪ってしまう重大な病気といえます。“脆弱性骨折”は一度生じると二次性骨折(再び骨折する)の危険性が極めて高くなるため、再発する骨折を未然に防ぐことは本人のみならず、家族、地域社会、医療経済の面からも非常に重要なことです。当院では再骨折して入院される患者さんを1人でも多く減らしたいという整形外科の平田健司医師の思いから、2021年12月より骨折リエゾンサービスを開始しました。リエゾンとは「仲介」「連携」「橋渡し」を意味するフランス語で、二次性骨折予防に努めるチームのことです。医師、看護師、薬剤師、理学療法士、診療放射線技師、医療ソーシャルワーカーなど様々な職種が協力することで、骨粗しょう症治療の開始率・継続率の向上、定期的な骨密度測定を維持することを目指しています。

現在は主に二次骨折の患者さんに関わっていますが、今後は骨検診を含めた一次予防ならびに病院内外での啓発活動を実践していきたいと考えています。

## ●リハビリテーションセンターでの取り組み

脆弱性骨折の可能性が高い骨折患者さんには「転倒リスク評価」を行うことで、将来的な二次骨折予防を見据えたリハビリを実践しています。また退院後でも検診でリハビリに来ていただき、同様の評価を行って右の表の様な評価結果をお渡ししています。これによって、患者さん自身が回復ぶりや基準値と比べてどうなのかを把握でき、運動に対するモチベーション向上に役立つと考えております。

(リハビリテーションセンター 中崎 奈津美)



お楽しみ

クイズ

クロスワード・パズル

〈先月号の答え〉

A B C D E  
イチゴガリ

ヒ	ガ	ン	ホ	タ	ル
シ	マ	ス	ラ	イ	ス
モ	ン	ダ	イ	ヤ	
チ	リ	リ	ク	ハ	
ト		コ	コ	ハ	マ
ミ	チ	ス	ウ	タ	ク
ス	ギ	ナ	ナ	ゴ	リ

**【休日昼間や平日夜間の場合、軽症の方は休日夜間応急診療所などをご利用下さい。】**

●休日夜間応急診療所 TEL0820-22-9001

(受付: 平日19時~21時30分、休日9時~11時30分、13時~16時30分)

●山口県小児救急医療電話相談 TEL#8000、083-921-2755 (受付: 19時~翌8時)