

深呼吸

あなたの体も心もリフレッシュ

2023.2
No.351



JA山口厚生連

周東総合病院
☎0820(22)3456

肩こり、腰の張りリセットエクササイズ

患者さんからお話を伺う中で、畑仕事など長い時間同じ姿勢をとっての作業や、デスクワークの作業が多い方をはじめとして、「肩がこってきた」とか「腰が痛くなってきた」という声を耳にすることが多くあります。この度ご紹介させていただくのは、そんな方に私がご提案したい運動です。私たちのからだは長い時間同じ姿勢をとっていることで、筋肉の緊張が高くなり、肩こりや腰痛の要因となることがあります。この運動をすることで筋肉の緊張を調整することを目的としています。

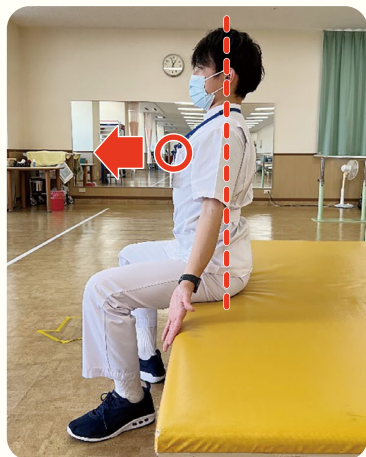
ポイント

- 椅子に浅く腰かける
- 足を少しがに股にしてつま先を外に向ける
- 横から見て耳の穴と肩とお尻が同じ線上にあるように頭を後ろへ引き顎も引く
- 手のひらを前に向ける
- 胸をなるべく前方に出す
- 肩と脚の力を抜く

この姿勢で深呼吸（鼻から息を吸って口から吐く）を5～6回行います

頻度

約1時間に1回やっていただくことをおすすめします



※もし痛みが出ることがあればやらないようにしてください

参考文献 荒木茂：「マッスルインバランス改善のための機能的運動療法ガイドブック、
運動と医学の出版社、2020。」

(リハビリテーション科 理学療法士 安永 大輝)

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。

三方よし～傷の少ない手術再考～

外科 菅 淳

ある会社のホームページを眺めていると、“三方よし”という社是に目がとまりました。私は“三方一両損”しか知りませんので早速検索しました。

三方よし・・・「自分よし」、「相手よし」、「世間よし」の三方を満足させるよう行わなければいけないという意味で、もともと江戸時代中期、全国的規模でビジネス活動を行った近江商人の思想・哲学を伝えたもの。

なるほど、これはもしかして外科手術領域でも当てはまるかもしれない。

「患者よし」

覚えている方は少ないと思いますが、以前この紙上で単孔式の虫垂切除についてご紹介させていただきました。現在まで100例近く施行しています。それらを検討したところ、開腹手術に比べ、傷が目立たず、合併症が少なく、術後の回復が早く、短期の入院が可能との結果でした。患者にとっての「よし」ですね。

「病院よし」

腹腔鏡手術は開腹手術に比べ様々な医療道具（使い捨ての割に値段が高い！）が余分に必要となります。患者負担の増加はありませんが、基本的に病院負担となります。当科で行っている単孔式の虫垂切除は、無駄で高価な医療器具の使用を省いた手術で、病院負担の削減を可能としました。また手術時間も延長させず、スタッフの時間外労働を回避し、人件費削減にもつながります。病院にとっての「よし」ですね。

「社会よし」

先ほどの高価な医療道具使用は、我々社会全体の負担になります。高価な医療器具の多くは単回使用ですべて医療廃棄物となり環境問題につながります。残念ながら、リサイクルは医療の世界では感染症の観点から御法度とされています。当科は本当に必要な時以外は、高価な医療器具の使用を極力控えています。これは社会にとっての「よし」につながると思います。

私たち外科は、みんなの我慢を必要とする“三方一両損”でなく、みんなが幸せになれる“三方よし”の手術を目指しています。もし外科的治療が必要となりましたら、“三方よし”の当科にお気軽にご相談ください。

へそ 臍を利用した単孔式手術

手術前



手術後



臍のしわにかくれて傷が目立たない



SDGsと食品ロス



SDGsは2015年の国連サミットで採択された「持続可能な開発目標」の事です。17の目標は、貧困や飢餓から環境問題、経済成長やジェンダーに至る広範な課題を網羅しており、人々が人間らしく暮らしていくための社会的基盤を2030年までに達成することを目指しています。

農林水産省が関わっている取り組みの一つに食品ロス削減があります。「食品ロス」とは本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことで、日本では一人当たり年間約41kgの食品ロスが発生しており、これは毎日お茶碗1杯分のごはんを捨てているのと近い量になります。食品ロスを減らすためには、家で食品ロスが出ないようにするだけでなく、食べ物を買うお店、食べるお店でも減らす事を意識することが大切です。

昨年の新語・流行語トップ10に「てまえどり」が選出されていました。「てまえどり」とは食品を購入してすぐ食べる場合に、食品棚の手前にある販売期限の迫った商品を積極的に選ぶ行動です。これは廃棄される食品を削減する効果が期待されています。

このほかに、地産地消・旬産旬消といった行動も、広い目でみれば、食料資源の有効活用や地球温暖化の抑制につながり、人類の生活を守る事につながります。一人一人できることから一つずつ始めてみましょう。

参考文献：「農林水産省ホームページ」
(栄養科 國政 麻希)



医薬品の供給不安について



現在、国民医療費が増加しており、国民皆保険制度維持の取り組みとして、ジェネリック（後発）医薬品導入が積極的に行われています。

ジェネリック医薬品は先発医薬品と主成分が同一であるため、薬の効果や副作用に関して差はありません。ただし添加物については同一ではないことがあるので、切り替えた後に体調不良等があれば速やかに薬剤師や医師にご相談ください。

ジェネリック医薬品への切り替えは当院でも行われており、今後更に導入を行っていく予定です。

ところが、現在様々な要因で供給が困難になってきている医薬品が出てきており、我々も頭を痛めております。

これはジェネリック医薬品が悪いわけではなく、先発医薬品、ジェネリック医薬品のどちらにおいても供給不安が発生しており、その原因もコロナ等の影響による工場の停止や、原薬の入手困難、製薬会社の問題による出荷停止や販売中止等様々であり、今後もしばらく続くことが予想されます。

ジェネリック医薬品に切り替えた後の先発医薬品への変更や、別の製薬会社のジェネリック医薬品へ変更する等の対応があると思われませんが、ご理解とご協力をお願いいたします。

(薬剤科長 山本 和宜)

外来診療担当医表

(令和5年2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) 11:00		瀬山厚司	井上 隆	瀬山厚司	井上 隆	林 雅規
			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) 11:00		津山重夫		津山重夫	津山重夫	
			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

2月の全科休診日

4日(土)

5日(日)

11日(土) 建国記念の日

12日(日)

18日(土)

19日(日)

23日(木) 天皇誕生日

25日(土)

26日(日)





2022年11月6日、以前から出場してみたかった下関海響マラソンに参加してきました。

中学時代陸上部でしたが42.195キロなんて走った事もないし、30年も前の事です。

今回、子供の手が離れたタイミングもあり、エントリーしました。

6月から5ヶ月間、休日はもちろん、準夜勤の前・深夜勤明けの夕方・日勤が終わってからと、時間があれば走りました。真夏の早朝Runはお勧めです。

大会当日、海峡メッセがスタート・ゴールになります。コースには3~5キロ毎にエイドステーションがあり、水分・チョコ・飴・ちくわ・菓子・エネルギーゼリー・バナナ・オレンジ・パンなどが置いてありました。20キロくらいまでは平坦な道で余裕でしたが、そこからゴールまでアップダウンの連続でした。30キロ手前で長州出島へ行きます。そこには下関名物の素麺が準備してありましたが、食欲なんて無く、汁だけ飲んで走り続けました。途中何度も足が止まりましたが、ボランティアの応援、和太鼓、吹奏楽部の演奏、下関国際高校野球部の応援、冷タオルを度々もらったり、鎮痛消炎スプレーをかけてもらったり、ペースランナーさんに励ましてもらったりしながら、何とか時間内にゴールする事が出来ました。練習を励まし合った上田先生・出場経験のある当院のスタッフ・元ランナーという患者さんなどから気にかけてもらい、約8000人のランナーが出場しましたが、コロナ



の影響も足のトラブルも無く無事に終わりました。今年は子供の行事次第になりますが、いつでも参加出来るように普段からランニングは続けようと思っています。

(南館3階 栗田 誠子)

情報交換会200回記念報告



2002年に開始した地域関係機関（行政保健師・訪問看護師・介護支援専門員）の方々との情報交換会が2022年12月で20周年200回を迎えました。この情報交換会は当院の患者さんが入院時、退院時、外来通院時等に安心して治療や療養生活が送れるように当院と地域関係機関とが定期的に顔を合わせ、地域内のルールを決めたり、勉強会や事例検討会を通して問題点を共有し、よりよい連携を図るために実施してきた会です。コロナ禍においては、Web会議の形にはなりましたが、地域関係機関の方々の協力を得て会を継続した事で200回を無事に迎える事が出来ました。

そして当日は、20周年継続して頂いた方や10周年以降継続して参加して頂いた施設の方を表彰させて頂きました。この会を1回目からサポートしております守田知名名誉院長による「地域住民が安心して健康的に過ごせるために」と題した講演後、令和4年度柳井市功労者表彰を授与されたお祝いをZOOMでご参加頂いた方々と一緒に行いました。

ZOOMで参加中の守田名誉院長



この会は200回を迎えましたが、20年間の月日の中で地域関係機関の方の顔ぶれも大きく変化しました。だからこそ、この会に終わりはありません。引き続き、地域関係機関と共に患者さんとご家族のために連携を図り続けて行きたいと思います。

この会にご参加頂いております地域関係機関の方々に改めて感謝申し上げます。

20周年表彰

平生訪問看護ステーションきらら 管理者
周防大島町地域包括支援センター

10周年表彰

平生町保健センター 訪問看護ステーションなないろ
わたぼうし居宅介護支援事業所 まつかぜ居宅介護支援事業所
平生町社会福祉協議会 なぎさ訪問看護ステーション

(順不動敬称略)

令和4年度「柳井の花」

～花農家からのフラワーバレンタイン予告～

令和5年2月13日（月曜日）～2月15日（水曜日）

柳井花卉生産組合のご協力により上記期間に正面玄関にてお花の展示を行います。

この期間中の2月14日（火曜日）にはがん啓発活動として11時より当院正面玄関にて先着50名の方に粗品とがん啓発の冊子を配布致します。



新任医師紹介

～1月1日 着任～



麻酔科

かめ たに ゆう すけ
亀谷 悠介

山口大学より転任致しました麻酔科の亀谷です。

7年前も当院で働かせていただいております。

学んできたことを当地域の医療に生かせる様、頑張ります。

よろしくお願いいたします。



お楽しみ



クロスワード

パズル

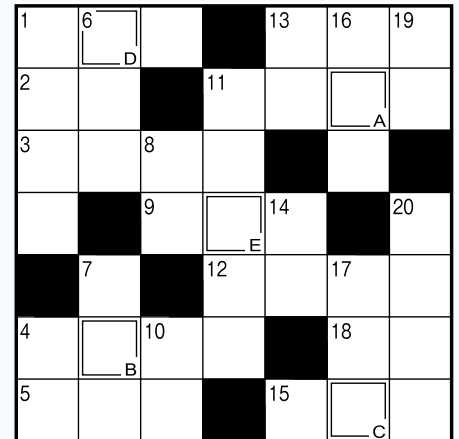
ヨコのカギ

- ①暑さ寒さも一一まで
- ②佐渡、淡路、隠岐といえば
- ③多くの受験生が解くもの
- ④数学ではxやyで表すことが多い
- ⑤ツクシはこの植物の胞子茎です
- ⑨飛行機が飛び立つこと
- ⑩薄く切ったもの。一一チーズ
- ⑫山下公園や中華街があります
- ⑬卒業式で『一一の光』を歌った
- ⑮イルカのヒット曲『一一雪』
- ⑱衣服に付いている、洗濯表示などが載っている部分

タテのカギ

- ①ひな人形に供える餅
- ④入試のときはケアレス一一に気を付けて
- ⑥ぐっと辛抱すること
- ⑦ウドの生産量が日本一の、北関東にある県
- ⑧跳ね上げたひげが特徴的なスペインの画家
- ⑩石が細かく砕けたもの
- ⑪雪解けで川の一一が増えた
- ⑬つくのはうそ、吹くのは
- ⑭中華がゆなどにのせる赤い実
- ⑯スタッドレスからノーマルに替えようかな
- ⑰宿屋のこと。漢字では旅籠と書きます
- ⑲出かけていて誰もいません
- ⑳ひな祭りのうしお汁によく使われる貝

二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



【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)