

# 深呼吸

あなたの体も心もリフレッシュ

2023.5  
No.354



JA山口厚生連

周東総合病院

☎0820(22)3456

★地域で唯一のお産ができる施設として、★  
みなさまの出産・育児を応援しています。

## 周東総合病院 お産の紹介

Shuto General Hospital Introduction of birth

### 当院の 特徴

- 安全で快適なお産を目指します。
- 里帰り分娩ができます。
- 午後の診察もあります。
- 全室個室(シャワー・トイレなど完備)で快適です。
- 「優クリニック」(連携医療機関)でも妊婦健診が受けられます。

おへや



朝食



赤ちゃんが生まれたときの産声は  
録音してプレゼントしています

産声メッセージ  
プレゼント!!

お祝い膳



お母さんの体に優しいお食事・  
おやつを提供しています。

LDR



陣痛からお産まで同じベッドで  
過ごせるLDRシステムです。

専門スタッフが常にあなただけを  
サポート!! 初めての産も  
ご安心ください!

助産師募集中

ホームページでもご覧になれます。 <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。

## 女性医師が赴任しました ～産婦人科受診のすすめ～

産婦人科 平田 博子・中野 仁美

4月より女性医師2人が赴任し、外来・病棟診療を担当することになりました。  
すべての世代の女性の産婦人科受診を増やせたらと思い、トピックス別に産婦人科診療についてご紹介したいと思います。

### ●妊娠・出産

少子高齢化が進む中、分娩可能な施設は減少傾向であり、どこで妊婦健診・出産をするか迷われる方も多いと思います。

当院では周産期・超音波の専門医が在籍しております。毎回の健診で赤ちゃんの様子をきめ細やかに確認し、必要であれば高次医療機関への相談が早期に可能となります。安心・安全なお産をモットーとして、経験豊富な助産師とともに妊娠初期から産後までサポートします。ぜひとも当院での健診・出産を考えていただけますと嬉しいです。

### ●不妊治療

日本では約5.5組に1組の夫婦が不妊症の検査や治療を受けたことがあると言われてい  
ます。また、令和4年4月から不妊治療の保険適用が開始となり、子どもを望まれるご夫婦  
にとって、不妊治療を考えやすくなったのではないのでしょうか。当院では一般不妊治療とよ  
ばれるタイミング療法と人工授精を実施しています。午後からの診療も行っているため、  
仕事等に合わせた受診も可能です。まずは相談からでも気軽に受診ください。

### ●婦人科検診

子宮がん検診では子宮頸部と呼ばれる子宮の入り口付近をブラシなどでこすって細胞を  
集め、顕微鏡でがん細胞や前がん病変の細胞を見つける細胞診検査を行います。子宮頸  
がんや前がん病変は早期に発見すれば子宮を温存する治療を行うことも可能であり、20  
歳を過ぎたら少なくとも2年に1回の子宮がん検診が推奨されています。

しかしながら、山口県の子宮がん検診受診率における全国順位は46位と非常に低く、さ  
らに残念なことに、柳井市は子宮がん検診受診率が6.3%（令和元年）と、とりわけ低い市  
の一つです。

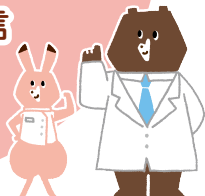
当院のがん検診では超音波検査も併用しており、なかなか自覚しにくい卵巣腫瘍などの  
婦人科疾患も早期に見つけることができます。検診で手術が望ましい疾患が見つかった  
場合、当院では開腹手術より侵襲の少ない腹腔鏡手術も施行可能です。

ぜひ検診を利用して婦人科疾患の早期発見を目指しましょう。

# 新任医師紹介

4月1日付で着任しました!!

- ① 趣味、特技
- ② 出身地
- ③ 行ってみたい場所
- ④ みなさまへ一言



泌尿器科  
ふく だ まさ し  
福田 昌史

- ①
- ② 兵庫県
- ③
- ④ 地域の皆様によりよい医療を提供できる様精進して参ります。どうぞよろしくお願ひいたします。

産婦人科  
ひら た ひろ こ  
平田 博子

- ① 旅行(ディズニーランドが好き)
- ② 山口県下関市
- ③ ディズニークルーズライン
- ④ 柳井医療圏の分娩が安全に行える様、また、地域の医療に貢献できる様、日々精進して参ります。宜しくお願ひ申し上げます。

内科  
いち むら なお ゆき  
市村 尚之

- ① ギター、バドミントン
- ② 光市
- ③ スイス、ドイツ
- ④ 光市の出身ですが、祖母が柳井に住んでおり、ここで働くことができ、うれしく思います。総合診療は聞きなれないかもしれませんが、色々お気軽にご相談下さい。

産婦人科  
なか の ひと み  
中野 仁美

- ① ゴルフ、漫画を読むこと
- ② 山口県
- ③ アメリカ 西海岸
- ④ 徳山中央病院より転任致しました産婦人科の中野仁美です。当地域の女性の皆様のお役に立てるよう努めてまいります。よろしくお願ひいたします。

整形外科  
み やけ たつ や  
三宅 達也

- ① サッカー、ゴルフ、麻雀、競馬
- ② 香川県高松市
- ③ ドバイ
- ④ 令和5年4月よりお世話になっています、整形外科の三宅達也と申します。若手らしく何事にも全力でアグレッシブに取り組んでいきますので、どうぞ宜しくお願ひ致します。

内科  
まつ もと とも き  
松本 知己

- ① テニス、釣り
- ② 山口県防府市
- ③ このあたりのオススメを教えてください
- ④ 防府市出身で柳井・平生町に住むのは初めてになります。上関町・平郡島も含め、当地域の医療に貢献できるように一生懸命頑張りますのでよろしくお願ひいたします。

研修医  
たちばな ゆう すけ  
橘 佑亮

- ① バレーボール
- ② 長崎県
- ③ ニューヨーク
- ④ 長崎県出身で山口大学を卒業しました研修医一年目の橘佑亮です。皆様の健康と安全に貢献できるよう頑張ります。よろしくお願ひいたします。

研修医  
くろたかりょうたろう  
黒高 遼太郎

- ① 釣り、ゴルフ
- ② 山口県宇部市
- ③ 南極
- ④ 地域の皆様のお力になれるよう日々努力して参ります。よろしくお願ひ致します。

# 外来診療担当医表

(令和5年5月)

診療科名	受付時間	月	火	水	木	金	
内科 (消化器 血液疾患 初診は紹介のみ)	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	小沢博和		清時 秀	小沢博和	清時 秀
		消化器 2診	松浦桂司		松浦桂司	中島崇雄	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
		血液系 5診	石堂亜希	石堂亜希	濱田梨紗子	濱田梨紗子	石堂亜希
		血液系 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)	茶川一樹 (初診)	(手術日)	茶川一樹 (再診)	木村光浩 (再診)	
		2診 河野祥太郎 (再診)	平田健司 (再診)		河野祥太郎 (初診)	平田健司 (初診)	
		3診 三宅達也 (初診)				三宅達也 (再診)	
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	平田博子	津山重夫	平田博子	津山重夫	平田博子	
		中野仁美	平田博子	中野仁美	中野仁美	中野仁美	
	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 (松藤博紀 第1・3週)	健診・予防接種	
泌尿器科	8:30 ) 11:00	岡真太郎	福田昌史	長尾一公	長尾一公	福田昌史 (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)	福田昌史 (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)	福田昌史 (2次検診)	福田昌史 (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 4週 青木裕宇希			
				5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		野村一智		堀 健志	
眼 科	8:30~11:00 (火曜日のみ 受付は10:00まで)	山本和隆	山本和隆 (再診)	山本和隆 (初診・再診)	(手術日)	原口愛子	
			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  
(金) 平田医師

脊椎外科 (火) 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時までにお願ひします

### 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時までにお願ひします。

### 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

## 医事課の 気持ち

## 職員紹介



小郡第一総合病院から異動で参りました医事課の内田智大です。不慣れなことが多く、ご迷惑をおかけすることもあるかもしれませんが、地域の皆様のために精一杯頑張りますのでよろしくお願ひします。

長門総合病院から異動で参りました診療情報管理課の重岡亮祐です。病院も部署も変わり学ぶことがたくさんありますが、一生懸命頑張りますのでよろしくお願ひします。

新入職員の一柳佑希です。ご縁があり、柳井地区で医療に携われるということがとてもうれしく感じます。いつも笑顔を忘れず、患者さまに寄り添える人間になりたいと思います。一日でも早く仕事を覚え、地域医療に貢献できるように努力していきます。未熟な点もあるかと思いますが、職員として一人前になれるように励んでいきたいと思ひますのでご指導よろしくお願ひいたします。



この度、南館4階病棟の師長を拝命した泉谷友美です。現場の舵取りという重責を担うことになり、身の引き締まる思いです。南館4階病棟は、脳神経外科と泌尿器科の病棟です。昨年度から脳神経血管内治療も開始され、高度な医療が提供できるようになりました。脳神経疾患は、突然に発症すること

が多く、急激に病状が進行することもあるため、的確な観察力や専門的な知識が求められます。泌尿器科は、悪性腫瘍の手術や抗がん剤治療、透析導入など、検査、手術、教育、終末期と多岐にわたっての看護が必要とされます。看護師は、患者さんが入院から退院まで安心して治療が受けられるよう、他職種と連携しながら、患者さんに寄り添った看護が提供できるよう日々頑張っています。まだまだ未熟者の私ですが、患者さんの為に頑張っているスタッフが持てる力を伸び伸びと発揮し、働き続けられる職場を目指して日々邁進していきたいと思えます。

現在、国の方針でコロナ感染症が5月から5類感染症に移行することが決定し、マスクの着用は個人の判断が基本となるなど、国のコロナ対策は大きな転換期を迎えています。しかし、残念ながら現場はまだまだ警戒を緩めることはできない状況です。入院中の面会にも厳しい状況が続いています。心細い患者さんや不安なご家族に寄り添った看護を提供できるよう務めてまいりますので、みなさま、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

(南館4階病棟 師長 泉谷 友美)



## くすりと食品の相互作用



今月は、くすりと食品の相互作用についてご紹介します。この相互作用とは、摂取した食品がくすりの作用や副作用に影響することで、効果や副作用が強くなり過ぎたり弱くなったりする現象のことです。有名なものはグレープフルーツジュースと血圧のくすりの相互作用ではないでしょうか。ご存知の方も多いかと思いますが、血圧のくすりの中でもジヒドロピリジン系のカルシウム拮抗薬と言われる降圧薬(血圧を下げる薬)とグレープフルーツ(ジュース)と一緒に摂取すると、くすりの吸収が増える結果、くすりが効き過ぎてしまい、血圧が過度に低下したり、頭痛やめまいなどの症状を引き起こすことがあります。この降圧薬だけでなく一部の高脂血症薬や抗がん剤などでもグレープフルーツ(ジュース)との相互作用が知られています。服用中はグレープフルーツ(ジュース)の摂取は控えましょう。続いて、牛乳と抗生剤について紹介します。抗生剤と言っても様々ありますが、テトラサイクリン系(ミノサイクリンなど)やニューキノロン系(レボフロキサシンなど)と言われる抗生剤は牛乳に含まれるカルシウムがくっついて、抗生剤の吸収が悪くなり効果が十分期待できなくなってしまいます。こちらは2時間以上時間を空けることで相互作用を回避することが出来るので、抗生剤を服用してから2時間以上経ってから牛乳を摂取するなど工夫をして下さい。この他にも食品やタバコなどにより影響が出ることが知られているくすりがあります。薬袋やくすりの説明書に記載されていることがありますので注意してみてください。

(薬剤科 野原 真吾)



## 健康を維持するための時間栄養学的生活のすすめ

私たちの身体は約24時間周期で概日リズムを刻んでいます。夜勤や交替制勤務などのシフトワーカーはこのリズムが乱れやすく、様々な疾病の発症リスクを高めることが報告されています。しかし、朝食や夕食の摂り方、食事内容や量と疾病の関係についてもいろいろ報告されており、シフトワーカーのみならず、夜の過食や朝食欠食など不規則な生活も概日リズムを乱す要因となります。

### ①夕食よりも朝食をたっぷり食べる

- 消費エネルギーの中の食事誘発性熱産生が、夕食よりも朝食のほうが高い  
(夜よりも朝摂取するほうが同じエネルギー摂取でも消費エネルギーは大きく、肥満改善効果が高い)
- 朝食に炭水化物や魚油を多く摂取すると、インスリンの分泌で時計遺伝子のスイッチが入り、糖代謝改善・メタボ発症予防になる
- 寝る直前の夕食や夕食後に間食をする習慣がある人は、朝食の欠食に繋がってBMI増加やメタボ発症等の悪循環に陥りやすい  
※サルコペニア…高齢になるに伴い、筋肉も量が減少していく現象

### ②たんぱく質は朝食と昼食にしっかり摂る

- 夕食に偏って多く摂るよりも、1日の早い時間帯にたんぱく質を摂取すると除脂肪体重（筋肉重量など）が増加し、サルコペニア予防にも繋がる

### ③夜はカフェイン摂取と光照射（スマホ等）を控える

- カフェインは時計遺伝子の周期を延長するため、就寝3時間前に摂取するとメラトニン（睡眠誘発ホルモン）の分泌が遅くなる
- 光照射も同様に、夕方以降浴びると概日リズムは遅くなり、メラトニンの合成を抑制する

夜はゆったり床につき、朝は太陽の光を浴びて、炭水化物とたんぱく質がしっかり摂れる朝食を食べて、概日リズムを整えながら健康的な生活を意識してみるのはいかがでしょうか？

参考文献：「臨床栄養」（栄養科 水本 孝子）

## 5月の全科休診日



3日（水）	憲法記念日	13日（土）
4日（木）	みどりの日	14日（日）
5日（金）	こどもの日	20日（土）
6日（土）		21日（日）
7日（日）		27日（土）
		28日（日）



今月のクロスワードパズルはお休みです

先月号クロスワードパズルの答え

アマリリス

## 看護部より お知らせ

看護の日の催しを正面玄関ロビーで開催します

5月12日(金) 10:00～11:00

看護職員による血圧測定や健康相談、グッズの配布(数に限りあり)を行う予定です。来院時、是非お立ち寄りください。



## がん相談支援センターより がん啓発イベントのご案内

### 母の日キャンペーン

4月24日(月)～5月12日(金)

今年もがん啓発活動として、正面玄関ホールにがんについてのパンフレットを用意いたします。

### 母の日イベント

5月12日(金) 10時30分～

がん検診等のパンフレット・カーネーション1本をプレゼント!

正面玄関ホールで先着50名様にお渡しします。

乳がん触診モデルも設置いたしますので、ぜひ体験してみてください。

このイベントが、皆様の健康を考える良い機会になれば嬉しいです。

お問い合わせ先: 周東総合病院 がん相談支援センター 0820-22-3456(代)



## 乳がん触診モデル寄贈

この度も皆様からいただいた募金で「乳がん触診モデル」を購入いたしました。

募金をしていただいた皆様、ありがとうございます。

13台目となる乳がん触診モデルは、4月11日(火)に大島看護専門学校に寄贈させていただきました。乳がんは早期発見であるほど治癒率が高い病気で、早期発見に繋げるためにも自己触診や検診が重要と言われています。

当院では地域の皆様にごんやがん検診について知っていただくために、今後も周知・啓発活動を行っていかうと思ひます。



(がん相談支援センター)

【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)