

深呼吸

あなたの体も心もリフレッシュ

2023.8
No.357



JA山口厚生連
周東総合病院
☎0820(22)3456

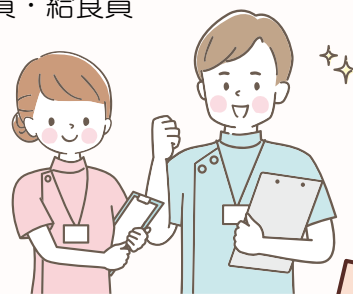
看護師・助産師採用試験のお知らせ

- 日時** 令和5年**9月9日**（土）8:30～
- 場所** 周東総合病院 西館4階会議室
- 応募資格** 令和6年3月に看護師・助産師学校卒業見込みの方
または、看護師・助産師の資格をお持ちの方
- 応募手続**
- 提出書類** ①履歴書（自筆ペン書、写真貼付）
ホームページの募集要項より履歴書の様式をダウンロードし提出して下さい。
②学業成績証明書及び卒業見込証明書
（免許既得者は免許証の写しのみで可）
 - 提出先** 周東総合病院 総務課
 - 提出締切** 令和5年8月30日（水）必着
- ※試験当日の詳細につきましては、応募締切後に本人宛に通知します。
※学校推薦も同日に行います。（上記提出書類に加えて推薦書が必要です。）
※奨学金貸与選考試験も同日に行います。
（詳細はホームページの「就職相談・奨学金に関するご案内」をご確認下さい。）

その他職種の募集も随時行っております。

- 正職員** 薬剤師・看護師・助産師・訪問看護師・介護支援専門員・給食員
看護補助者・社会福祉士
- 臨時職員** 看護師・看護補助者
- パート** 看護補助者

※詳細については、ホームページをご確認いただくか
総務課 藤川までお問い合わせください。



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。

内視鏡外科技術認定制度について

外科 林 雅規

キズが小さく患者さんに優しい「腹腔鏡手術」が日本に導入されたのは、1990年代前半でした。その後、腹腔鏡手術は急速に広がり、難易度の高い手術にも応用されるようになりました。しかし難易度の高い腹腔鏡手術による医療事故が増加し、マスコミに度々取り上げられました。マスコミは外科医の技術のみならず、腹腔鏡手術そのものも批判の対象としました。さらに、担当医が刑事責任を問われる事例も発生してしまい、腹腔鏡手術は一時期停滞してしまいました。

こうした時代背景のもと、日本内視鏡外科学会は腹腔鏡手術の健全な発展、および国民への貢献のために、技術認定制度を発足しました。これは「内視鏡手術に携わる医師を高い基準に従って評価し、後進を指導するに足る所定の基準を満たした者を認定する」もので、実際の手術ビデオによって評価する、世界にも類例を見ない制度です。後進を指導するに足りる力量が問われるため審査は非常に厳しく、合格率は2～3割程度と最難関の試験となっています。この認定制度の資格保持者による腹腔鏡手術は、出血量や合併症が少ないことが統計的に証明されています。

一方、兪径ヘルニアは全国で毎年15万人以上の患者さんが手術を受けている、非常にありふれた病気です。もちろん山口県内にも多くの患者さんがおられますが、残念ながらこれまで山口県内に内視鏡技術認定医（ヘルニア領域）は不在でした。兪径ヘルニアのようなありふれた病気だからこそ、近くの病院で安心して手術が受けられる必要があると思い、昨年、不肖ながら私も内視鏡技術認定試験を受けました。多くの方々の協力のおかげで、幸いにも合格判定を頂くことができました。しかしながら、いまだ中国・四国地方でヘルニア領域の内視鏡外科技術認定医は10人しかおらず、山口県内では私1人のみという状況です。山口県の患者さんが安心して「腹腔鏡手術」を受けることができるよう、内視鏡手術を普及・発展させ患者さんに貢献することが私たち外科医の使命と考えています。



「おいしいものがたべられなくなった」「疲れやすく何を
するのも面倒だ」「体重が以前よりも減ってきた」こんな
傾向はフレイルかもしれません。大事なことは、早めに
気づいて、適切な取組を行うこと。そうすれば、フレイル
の進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

これは、厚生労働省の食事摂取基準を活用した高齢者
のフレイル予防事業で作成された専用のホームページサ
イト (<https://kayoinoba.mhlw.go.jp/article/002/>)
で掲載されている文章です。フレイルについての詳しい内
容については、ホームページを見て頂くことにして、こ
こでは、このホームページで電子的に配布しているパンフ
レットについて、少し補足説明をしたいと思います。

まず、フレイル予防の3つのポイントとして、「栄養（食事の改善）」「身体活動（ウォー
キング・ストレッチなど）」「社会参加（趣味・ボランティア・就労など）」の重要性について書
かれています。

栄養（食事）改善の工夫・コツの1つとして、「料理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰、
レトルト食品なども活用してみましよう」と書かれています。もちろん市販の総菜や缶詰、レ
トルト食品をそのまま食べるのもよいですが、調理に追加する「ちょい足し料理」もよいで
しょう。例えば、オムレツを作るとき、みなさんはどんな材料を使いますか？いつもの材料
にツナ缶を追加して、和風オムレツにしてみませんか。その他にも、サラダに卵（ゆ
で卵/温泉卵）やサラダチキンを追加してみる等、日常生活でたんぱく質を少し追加するだ
けで、栄養状態の改善につながります。

もちろん栄養状態の改善だけではフレイルは防げませんが、このパンフレットの最後で
「たくさん食べて」「たくさん出かけて」「たくさん笑いましょう」と書かれており、日常の
ちょっとした心がけや工夫の積み重ねが重要です。少しでもフレイル予防に関心を寄せて
頂ければ、きっと皆様の健康につながると思います。



外来診療担当医表

(令和5年8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:紹介予約制 2次検診:予約制)	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	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	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・神経外来 (松藤博紀 第1・3・5週)		
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	
	9:00~11:00 紹介予約制			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		増満俊喜		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 紹介予約制					根本 壊	
放射線科	8:30~11:00 紹介予約制			河村武郎			
歯科口腔外科	紹介予約制	(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	

☆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
14:00~16:00

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
14:00~16:00

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)

14:00~16:00

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
11:00~12:30 (月~金)
14:00~16:00 (月・木)

禁煙応援外来

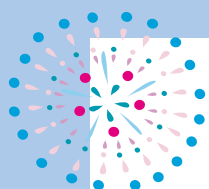
(月・火・水) 14:00~16:00

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

8月の全科休診日



5日 (土)

6日 (日)

11日 (金) 山の日

12日 (土)

13日 (日)

15日 (火) 盆休

19日 (土)

20日 (日)

26日 (土)

27日 (日)





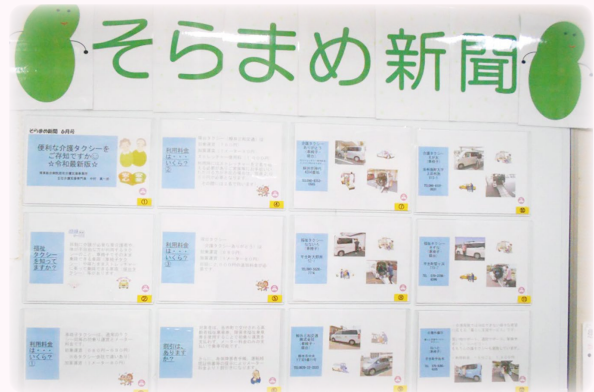
人工透析センターでは1日50名近い患者さんが透析治療をされています。透析患者さんは水分制限、食事制限、体重管理、シャント管理など日々体調に注意しながら生活をする必要があります。透析中は医師の診察や看護師の生活指導などを行っています。

患者さんがご自身で体調管理ができ、よりよい生活が送ってもらえるよう、人工透析センターに新聞を掲示して情報発信をしています。これが「そらまめ新聞」です。

腎臓の形がそらまめに似ているため、この名称になりました。透析に関連した内容を他職種のスタッフと協力して、約2ヶ月毎に掲示しています。

現在は「便利な介護タクシーをご存じですか?」という内容です。自宅に持ち帰れるように冊子もあります。ご家族が透析を受けられている方や透析に興味がある方はぜひ透析センター入り口にある「そらまめ新聞」を見に来てください。

(人工透析センター 大杉 智子)



暑い夏から腎臓を守ろう!!



飲んだ薬はどこで代謝されているのでしょうか?主に腎臓や肝臓で代謝され、体外へ排出されています。今回は、薬との関係が深い腎臓、その腎臓を暑い夏から守るための方法を紹介します。

私が所属している腎臓病薬物療法学会では、夏はとても注意をしていただきたい季節となっています。なぜなら、夏は水分不足、脱水症状をおこしやすい季節だからです。脱水症状は、腎臓の機能をかなり弱めてしまいます。また、薬によっては脱水症状が合わさると腎臓を弱めてしまう可能性もあります。

みなさんは、1日どの位の水分をとれていますか?腎臓病薬物療法学会では1日1500mLの水分を摂取する目安としています。えー、そんなのムリと感じる方は、コップ1杯(200mL)、7回を目安に飲んでみましょう。

水分補給推奨例として、起床時、朝食時、10時、昼食時、15時、夕食後、お風呂上がりの7回です。これだと、無理なく1400mLを飲むことができます。

健常成人の1日の尿量は1~1.5Lとなっています。出した分は、しっかり摂取するようにしましょう。そして、暑い夏から腎臓を守りましょう。

(薬剤科 東 ひかる)

第32回

柳井金魚ちょうちん祭り出店のご案内

～糖尿病啓発・がん啓発活動～

今年の夏は、柳井金魚ちょうちん祭りでは糖尿病及びがん啓発活動を行います。コロナ禍で当院の啓発活動は自粛しておりましたが、今年度はコロナ対策もしながら啓発活動を行います。当日は、カロリー当てクイズや乳がん触診モデル体験などを予定しております。

是非、多くの方のご参加をお待ちしております。

開催日 8月13日(日曜日)

時間 16時30分～21時00分

場所 白壁の町並みから麗都路通り 柳井駅付近予定

当日は風船を目印に見つけてください

出店 周東総合病院がん相談支援センター&糖尿病支援チーム
柳井健康福祉センター

内容 カロリー当てクイズ
乳がん触診モデル体験
守田名誉院長による自己検診指導
触診モデル体験者には風船など景品配布
ピンクリボンガチャ募金(予定) 景品ピンクリボンバッジなど
がん検診などの冊子等の配布

尚、景品等には数に限りがございます。予めご了承の程をよろしくお願いいたします。

周東総合病院 がん相談支援センター

糖尿病教室 再開しました!!

6月から糖尿病教室を再開しました。
糖尿病教室は、興味のある方ならどなたでも予約なしでご参加いただけます。

テーマは、糖尿病の基礎知識と食事・運動・薬の治療の話から日常生活のポイントまで糖尿病療養に活用できる内容を組み入れています。それぞれの専門家が担当しますので、糖尿病療養で困りごとがある方は、ぜひ糖尿病教室を活用してください。

糖尿病教室にお越しの方はマスクの着用をお願いします。

糖尿病教室 8月予定

- 17日(木) 糖尿病ってどんな病気 石堂医師
- 18日(金) 糖尿病合併症のお話 濱田医師
- 21日(月) 糖尿病のお薬の話 薬剤師
- 22日(火) お休み
- 23日(水) 糖尿病の運動療法(14:30~開始) 理学療法士
- 24日(木) 糖尿病の食事療法 管理栄養士
- 25日(金) 糖尿病と足の関係・
体調が悪いときの対応 看護師

場所：玄関棟2階 多目的室 時間：14:00~15:00
※予定は変更される場合があります。

お問い合わせ
周東総合病院 内科外来 0820(22)3456 内線1139



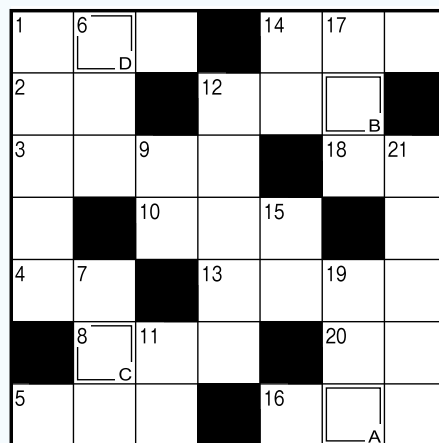
ヨコのカギ

- ①十五夜に飾る植物
- ②帰り道のこと
- ③葉はコアラの餌になります
- ④2の3—は6
- ⑤必要以上に子どもを甘やかすこと
- ⑧糞(あつもの)に懲りて—を吹く
- ⑩発車—の新幹線に何とか乗り込んだ
- ⑫奈良や和歌山がある地域
- ⑬漢字で書くと竜胆。青紫色の花を咲かせます
- ⑭台風—、よく晴れたね
- ⑯吉永小百合さんの場合はサユリスト
- ⑱ml,mgの「m」
- ⑳お金を借りると付くことも

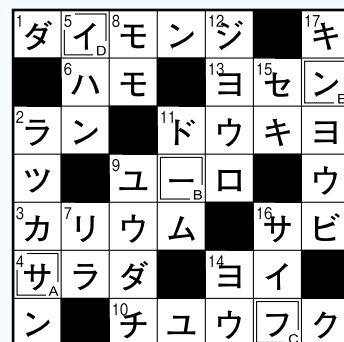
タテのカギ

- ①ポンペを担いで—ダイビングを楽しんだ
- ⑥アンダー—の左腕投手
- ⑦収穫期の田んぼで金色に輝きます
- ⑨陶磁器はこの中で焼き上げられます
- ⑪—に敬老の日のプレゼントをもらった
- ⑫「ギィー、チョン」と鳴く虫
- ⑭陽(よう)の反対語
- ⑯汁物をよそう食器の1つ
- ⑰十五夜に楽しむもの
- ⑱ピラフにホワイトソースをかけて焼いたもの
- ⑳父と母のこと

二重マスの文字をA~Dの順に並べて
できる言葉は何でしょうか?



《先月号の答え》 A B C D E
サーフィン



【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)