

# 深呼吸

あなたの体も心もリフレッシュ

2023.11  
No.360



JA山口厚生連

周東総合病院  
☎0820(22)3456

## 物の整理はできるけど、心の整理はできていますか？

緩和ケアチーム

日本では「人生100年時代」と言われ健康寿命が世界一の長寿社会を迎えています。命には必ず終焉の時が訪れます。近年「終活」という言葉が世間に浸透してきましたが、皆さんはどのようなイメージを持たれていますか？「終活」を考えると「人生の最期をどう迎えたいか」を家族や身近な人に事前に伝えておくことが大切です。

### ●「人生会議」をしませんか？

「人生会議」とは、アドバンス・ケア・プランニング (Advance Care Planning) の愛称です。アドバンス・ケア・プランニングとは、あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて自ら考え、あなたの信頼する人たちと話し合うことを言います。そうすることであなたの希望や価値観は、あなたの望む生活や医療やケアに繋げることができます。

「死」に関する話題は、縁起でもない話と敬遠されてしまう傾向がありますが、人生をよりよく生きるための準備として大切なことです。一人で考えるのではなく誰かと一緒に話をすることで、あなたの考えが周囲の人によく伝わります。

11月30日は『いい看取り・看取られの日』です。11月1日～30日まで、1階総合受付前で人生会議の掲示と、当院で活用している質問用紙を配布しています。ご興味のある方は、ぜひお手に取ってみてください。

### 人生会議の進め方



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。

## 保存期慢性腎臓病における 治療の進歩

泌尿器科 長尾 一公

近年、高齢化が進み糖尿病患者が増加することで、透析を必要とする慢性腎臓病患者数が増加しています。なかでも透析導入は多くの医療資源を使用し、導入後は心血管イベントの発生率が増加することで、健康寿命を大きく損なう結果となります。

国も透析導入が必要となる患者数の抑制が重要な課題であることを認識しており、慢性腎臓病の早期発見・早期介入を推進していましたが、透析導入となる前の保存期慢性腎臓病に対する有効な治療法がないことが診療における大きな問題点でした。

しかしながら近年、保存期慢性腎臓病患者を対象とした多くの臨床試験の結果から、有効な治療法が報告されるようになり、本年改定されたエビデンスに基づくCKD診療ガイドライン2023(日本腎臓学会編)でも推奨されています。

これら報告の中でも腎機能低下の抑制に関しては、糖尿病治療であるSGLT-2阻害薬が、蛋白尿を呈する慢性腎臓病の腎機能の悪化を遅らせる効果があることが示され、透析導入までの期間を延長させることで、透析導入件数を減少させる効果があることが示されています。その他にも心不全、腎性貧血、高リン血症を合併する保存期慢性腎臓病に対しては、近年開発されたアンジオテンシン受容体ネプリライシン阻害薬(ARNI)、低酸素誘導因子-プロリン水酸化酵素(HIF-PH)阻害剤、カルシウム非含有リン吸着薬等の有効性が示されており、これら治療薬には慢性腎臓病の進展を抑制する可能性があると考えられます。

現在山口県には腎臓病専門医の数が少なく、中でも山口県東部は特に少ない状況であるため、慢性腎臓病を早期に発見し、専門医へ紹介する病診連携は、今後より重要になってくると考えられます。

高齢者の増加に伴う慢性腎臓病患者数の自然増は避けられない状況ですが、早期発見・早期治療を行い、透析導入患者数の減少、さらには心血管イベントの発生率を減少させることで透析導入の回避と健康寿命の延長を行うことが重要な課題と考えられます。そのためには全ての医療従事者が本年改定されたガイドラインを新たな医療標準として日常臨床に取り入れる努力が必要であると考えます。



# 心肺運動負荷試験装置を導入しました

心肺運動負荷試験(CPX)は心電図、血圧、呼吸中の酸素、二酸化炭素の濃度を計測しながら運動(自転車こぎ)を行い、心臓だけではなく肺や運動に使われる筋肉などを総合的にみて運動耐容能(体力)を評価する検査です。心臓リハビリテーションを行うにあたりその時点での体力を評価し、安全に行える運動の目安(心拍数や負荷量)を決定できます。CPXを行うことで日常生活のどの程度の活動レベルで危険な状態になるか把握でき、生活指導に役立ちます。また、運動耐容能(体力)や心不全重症度、健康状態の指標にもなり、病気で起こる症状の原因検索にも有用とされています。CPXは医師やスタッフの見守る中で行います。症状の限界まで負荷することで運動に対する不安感を払拭するといった効果も期待されています。周東総合病院では以下の疾患、病気の評価にCPXを行います。

- 冠動脈疾患: 冠動脈疾患の診断、治療効果の評価、およびリスク評価に利用されます
- 不整脈: 不整脈の評価と管理に貢献し、適切な薬物療法や手術の決定をサポートします
- 心不全: 心不全の重症度を評価し、治療効果のモニタリングに役立ちます
- 肺疾患: 慢性肺疾患(COPDなど)の診断と管理、および肺機能の評価に使用されます
- リハビリテーション: リハビリテーションにおいて進捗モニタリングに利用されます

CPXにより柳井圏域の健康と生活の質の向上に貢献できるように取り組んでいきたいと思っています。

(循環器内科/リハビリテーションセンター)

## 測定風景



# 外来診療担当医表

(令和5年11月)

診療科名	受付時間	月	火	水	木	金	
<b>内科</b> (●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 (第2・4週)	弘本光幸	沢 映良	弘本光幸	沢 映良
		血液疾患 5診	石堂亜希	石堂亜希	濱田梨紗子	濱田梨紗子	石堂亜希
		血液疾患 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)	
<b>外科</b>	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	
<b>乳腺外科</b>	8:30~11:00	松並展輝	(手術日)	松並展輝	松並展輝	松並展輝	
<b>整形外科</b> (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)	
<b>脳神経外科</b>	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)	
<b>産婦人科</b>	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		
<b>小児科</b>	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週)		
<b>泌尿器科</b>	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)	
<b>皮膚科</b>	9:00~11:00 紹介予約制	田中由華	田中由華	4週 下村 裕	田中由華	田中由華	
<b>耳鼻咽喉科</b>	8:30~10:30 (10:30より診療開始)	藤井博則		増満俊喜		堀 健志	
<b>眼科</b> (初診は紹介のみ)	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)			
<b>脳神経内科</b>	8:30~11:00 紹介予約制					根本 壤	
<b>放射線科</b>	8:30~11:00 紹介予約制			河村武郎			
<b>歯科口腔外科</b>	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：妊婦健診料に含まれます。

母乳外来 (月~金)

費用

①発熱・痛みなど症状のある方：

保険適応(医師の診察)

②助産師のケア・相談のみの方：

自費2,000円/回

ご相談をお受けします。

まずはお電話ください。

お問い合わせ

産婦人科外来  
0820(22)3456 内線1501

## 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)

14:30~16:00

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

## 11月の全科休診日

3日(金) 文化の日

4日(土)

5日(日)

11日(土)

12日(日)

18日(土)

19日(日)

23日(木) 勤労感謝の日

25日(土)

26日(日)



## 糖尿病教室 11月予定

9日(木) 糖尿病ってどんな病気 石堂医師

10日(金) 糖尿病合併症のお話 濱田医師

15日(水) 14時~  
糖尿病のお薬の話 薬剤師

15時~  
糖尿病の運動療法 理学療法士

16日(木) 糖尿病の食事療法 管理栄養士

17日(金) 糖尿病と足の関係・  
体調が悪いときの対応 外来看護師

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。  
ご了承ください。

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

# 内視鏡室ってどこにある？ 内視鏡担当看護師って何してる？



初めまして、内視鏡担当看護師の黒木です。今回は、内視鏡担当看護師の仕事内容についてお話させていただきます。少々専門的な内容になるかもしれませんが、最後まで読んでいただくと幸いです。

さて、ここでクイズです!!当院の『内視鏡室』はいったいどこにあるでしょうか?…正解は(^\_^)西館3階にあります。午前中は上部内視鏡(食道・胃・十二指腸)、午後は下部内視鏡(大腸)の検査を行っています。患者さんの症状と検査目的は様々です。「健診」「内視鏡手術や外科的手術前後の状態確認」「喉のつかえ感が続く」「体重減少」「腹痛が続く」「下痢が続く」「便に血が混ざっていた」等々多岐にわたります。

毎週火曜日は内視鏡による手術日で胃や大腸の早期がん・食道静脈瘤・胆石などの治療をしています。内視鏡室以外でも、内視鏡検査や治療で使用する場所があります。それは西館1階の第一透視室です。(放射線技術科の奥にあります。)ここでは内視鏡とレントゲンを同時に使用し、イレウス管挿入(腸閉塞の対応)、内視鏡的逆行性胆管膵管造影:ERCP(造影剤を使用し、胆管や膵管のレントゲン撮影をすることで、腫瘍や結石、狭くなっている箇所がないかを確認する)などを行っています。いずれの検査・治療も、私達看護師は、医師の介助を行いながら患者さんの状態を観察し、不安や緊張を和らげるよう看護をしています。患者さんと関わらせていただく時間が短い為、短時間でより深い信頼関係が構築できるよう日々心掛けています。

私事になりますが、今年3月に行われた「日本消化器内視鏡学会 消化器内視鏡技師」試験に合格することができました!内視鏡担当の先生方、技師免許取得者の先輩看護師、同僚スタッフには本当に感謝しています。「内視鏡検査はチーム力が大事」といわれています。私自身、患者さんが安心して安全な検査・治療を受けていただけるよう患者さんの思いに寄り添い、チーム医療に貢献できるよう日々研鑽していきたいと思っています。

(外来看護師 黒木 章江)



次の検査の為に内視鏡カメラを準備中



不安や緊張を和らげるよう  
患者さんに寄り添って声をかけます



周東総合病院 地域がん診療連携拠点病院 がん相談支援センター主催  
共催 柳井健康福祉センター 周防大島町

# 第12回 市民がん講演会 肺がんについて知ろう

講演

講演1 周東総合病院  
副院長 瀬山 厚司 医師  
講演2 周東総合病院  
栄養科 管理栄養士



日時

2023年11月18日(土)  
10時～11時30分 (受付開始 9時～)

場所

周東総合病院 東館7階 講堂  
柳井市古開作1000-1

先着  
**150名**  
粗品プレゼント

演題

演題1「肺がんについて知ろう」  
演題2「がん予防 生活習慣改善 減塩を中心に」

参加費：無料 申し込み：不要

対象者：どなたでも参加可

但し院内はマスク着用をお願いします。

## 募金コーナー

- 乳がん触診モデル募金
- 自分らしく生きるためのガチャ



## 東7階 講堂前ロビーフロア

11月12日-18日  
全国糖尿病週間

### 無料検査等体験ブース

9時～10時 / 11時30分～12時  
講演時間はブースの利用はできません。

- 血糖測定 血圧測定
- 筋肉量測定
- 乳がん触診モデル体験
- 禁煙相談
- 周防大島町ちよび塩ブース
- 各種リーフレットブース



問い合わせ先

周東総合病院 地域医療福祉連携室 <佐川・森山>  
電話(代表) 0820-22-3456



## 「湿布」に種類があることを知っていますか？

腰痛や肩こりに効果的な湿布ですが、病院から処方される他に薬局やドラッグストアで購入する方も多いと思います。湿布を貼った際の冷たさが苦手だったり、剥がれやすいことに悩んだりしたことはありませんか？

湿布には貼る際に適した大きさや、貼り心地の異なるものが多数存在しています。今回はその違いと効果的な使い分けについて説明します。

湿布の冷たさが苦手な方や剥がれやすくて困っている方には、「〇〇テープ」と記載のあるテープ剤がオススメです。薄くて伸縮性に優れ、粘着性が高いため、1度貼ると剥がれにくく、貼った際の冷感が少ないものとなります。また、「温シップ」と呼ばれ、貼った際に温感がある湿布もあります。こちらは長く続いている慢性的な痛みにも効果があるとされています。

1人で貼ることが難しいと感じる方や、かぶれが起こりにくい方が良いと思われる方には、「〇〇パップ」と記載のあるパップ剤がオススメです。粘着性が低いため皮膚への刺激が弱く、水分を多く含んでいるため保湿効果があります。

湿布を処方してもらう際やご購入の際には是非医師または薬剤師へご相談下さい。患者さんの身体に適した湿布がきっと見つかると思います。



(薬剤科 沓野 隆太郎)

## 11月14日世界糖尿病デー

世界糖尿病デーは、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために1991年にIDF(国際糖尿病連合)とWHO(世界保健機関)が制定し、2006年国連により公式に認定されました。11月14日は、インスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日であり、糖尿病治療に画期的な発見に敬意を表し、この日を糖尿病デーとして顕彰しています。

世界糖尿病デーのキャンペーンには、青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」が用いられますが、これは、糖尿病に関する国連決議が採択された翌年2007年から使われるシンボルマークです。国連やどこまでも続く空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」をデザインし、「Unite for Diabetes」(糖尿病との闘いのため団結せよ)というキャッチフレーズとともに、世界中で糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。

(World Diabetes Day Committee in Japanホームページより引用)

今年度は柳井市内で糖尿病専門医が所属する医療機関(ウエルネスクリニック・松田医院・周東総合病院)にてウエルネスクリニックで作成されたオリジナルのブルーサークルモニュメントを各院内で飾る予定です。また、当院糖尿病チームにて11/1～11/15の期間、柳井白壁の町並み通りに青い金魚ちょうちんの飾りつけを行います。柳井駅前のもニュメントも青に変わります。立ち寄られた際は是非ご覧ください。

今月のクロスワードパズルはお休みです

**【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)