

# 深呼吸

あなたの体も心もリフレッシュ

2024.5  
No.366



JA山口厚生連

周東総合病院  
☎0820(22)3456

## 5月31日は世界禁煙デー

5月31日～6月6日は禁煙週間です  
この機会にタバコ・禁煙について考えてみませんか？

不健康だと分かっているにもかかわらずやめられないタバコ。「ニコチン依存症」という言葉は知られていても「禁煙は意志の問題」という意識も強く、自力で何度も禁煙に挑戦された人も多いのではないのでしょうか。

禁煙外来を利用すると禁煙補助薬によってニコチンの離脱症状が和らぎ、比較的楽に、より確実に禁煙できます。一定の条件を満たせば保険適応となり、タバコ代よりお金もかかりません。当院の禁煙外来では、医師・薬剤師・保健師のサポートを受けながら禁煙できます。まずはお気軽にご相談ください。



当院には禁煙外来があります  
みんなで応援します！

禁煙週間の間、玄関ロビーにタバコに関する情報を  
掲示し、相談をお受けしています。  
ぜひお気軽にお立ち寄りください。

タバコに関するご相談・お問い合わせは  
周東総合病院 健康管理センター（玄関棟2階）  
TEL：0820-22-3456（代表）



ホームページでもご覧になれます。 <https://shuto-hp.jp/>

### 病院理念

私たちは患者さん一人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。



### 敷地内禁煙

病院内や駐車場など、  
当院の敷地内は全面  
禁煙となっております。

# 変形性膝関節症に対する 人工膝関節置換術

当院では手術支援ロボットを導入しています

整形外科 河野 祥太郎

## はじめに ▶ 変形性膝関節症とは

変形性膝関節症とは加齢に伴い軟骨が摩耗して骨同士がぶつかり痛みを起こす疾患です(図1、2)。40歳以上では約55%の方に生じており、高齢者では「歩くと膝が痛い」という症状から始まり最終的に「膝が痛くて歩けない」要介護状態に進行してしまいます。



図1 正常膝

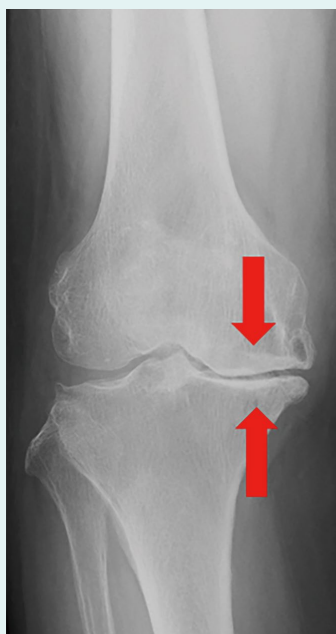


図2 変形性膝関節症



図3 人工膝関節置換術後

## 治療法 ▶ 保存的加療

変形性膝関節症ガイドラインの治療方針では第一に保存的加療、具体的には「減量」と「運動療法」が推奨されています。肥満は膝の変形を招くリスクが2倍と言われており、減量を行えば、膝にかかる負担は半分に減少します。運動については膝の負担が少ないゆっくりとした全身運動、例えば水泳や太極拳、ヨガなどはオススメです。減量にもつながるため運動療法は積極的に行いましょう。

## 治療法 ▶ 人工膝関節置換術

保存的加療で疼痛改善が得られない場合、手術が行われます。変形が高度な高齢者では自身の膝を人工膝関節に置き換える手術が適応となります。約1ヶ月程度の入院で、歩行時の痛みがなくなり、O脚のような下肢の変形も矯正できるため有用な手術と考えます(図3)。

## 人工膝関節置換術 ▶ ロボット支援

人工膝関節置換術は痛んだ骨を切除して金属を設置するのですが正確に骨を切ることが非常に難しく、そこで登場したのがロボット支援手術です。人間の手では不可能な0.5mm、0.5°単位の調整が可能で、設定通りにロボットが骨を切る箇所を自動的に判別しアシストしてくれます(図4)。そのアシストに沿って骨を切れば理想的な位置に人工膝関節を設置でき、加えて残存している靭帯のバランスなどもロボットで確認することができます(図5)。

医療業界もAIやロボットの進出・発展は凄まじく、将来的に人工関節手術はロボット不可欠の時代に入ると予想されます。都会でも導入されていない病院が多いなか当院は2024年から手術支援ロボットを用いて人工膝関節置換術を施行しています。また、山口県内で人工膝関節手術における支援ロボット導入病院は当院を含め3施設です。膝の痛みで「減量、運動」を行っても改善しない方は手術という選択もありますのでかかりつけの医師にご相談ください。

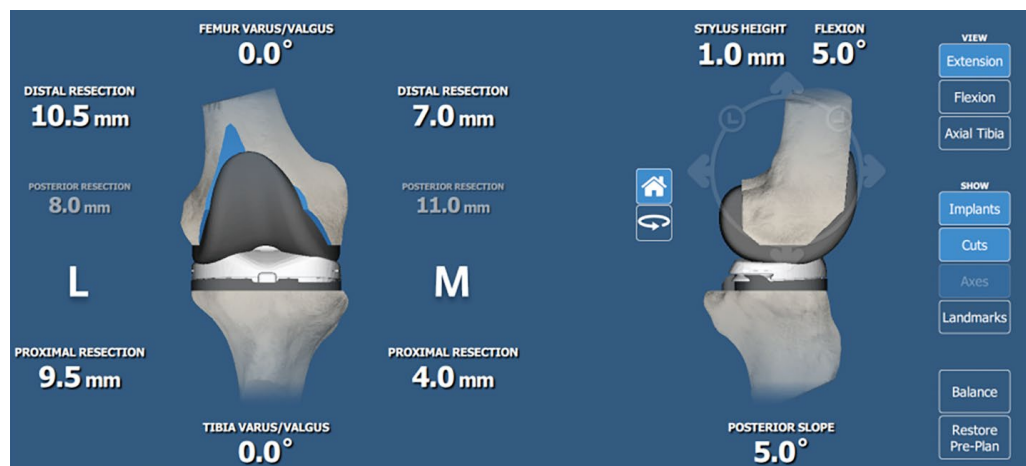


図4 ロボットの画面表示 0.5mm、0.5°刻みで骨切りの量や角度を調整可能



図5 術中写真 真ん中がロボットアーム ロボット支援で骨を切るところ

# 外来診療担当医表

(令和6年5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
			2診	松浦桂司		松浦桂司	中島崇雄	中島崇雄
		循環器	3診	梶井俊郎	梶井俊郎	山本麻紀子	西村 傑	
			4診	松田昌文 (血液内科第2・4週)	弘本光幸	沢 映良	弘本光幸	沢 映良
		血液系	5診	石堂亜希	午前 弘田弘子 午後 石堂亜希	佐々木貴宏	午前 弘田弘子 午後 佐々木貴宏	石堂亜希
			6診	午前 弘本光幸 (循環器)		午前 安永 満 (消化器)	安永 満 (消化器)	内田貴之 (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	8:30~11:00		松並展輝 上田晃志郎	(手術日)	松並展輝	松並展輝 上田晃志郎	松並展輝	
<b>整形外科</b> (初診は紹介のみ)	8:30 ) 11:00	初診	担当医	茶川一樹	河野祥太郎	平田健司	米原孝則	
			木村光浩 《予約制》					
		再診	河野祥太郎	米原孝則	木村光浩	茶川一樹	木村光浩	
					平田健司			
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)	
				弘田祐己				
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	
			伊藤麻里奈	伊藤麻里奈	伊藤麻里奈	伊藤麻里奈	伊藤麻里奈	
	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)				慢性疾患外来 (堀田紀子)	神経外来 (松藤博紀 第1・3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 (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 (初診・2次検診)	
皮膚科	9:00~11:00 紹介予約制		白水 舞	白水 舞	5週 下村 裕	白水 舞	白水 舞	
耳鼻咽喉科	8:30~10:30 (10:30より診療開始)		おきなかようすけ 沖中洋介		ますみつ としき 増満俊貴		堀 健志	
眼科 (初診は紹介のみ)	8:30~11:00 (火曜日のみ受付は10:00まで)		緒方惟彦	緒方惟彦	非常勤医師 (山口大学より)	(手術日)	緒方惟彦	
脳神経内科	8:30~11:00 紹介予約制						根本 壤	
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  
(水)河野医師  
(木)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

## 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

## 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

## 5月の全科休診日

3日(金) 憲法記念日

4日(土) みどりの日

5日(日) こどもの日

6日(月) 振替休日

11日(土)

12日(日)

18日(土)

19日(日)

25日(土)

26日(日)



## 看護の日 健康相談のご案内

2024年 5月10日(金)

10:00~11:00 玄関ホール

看護の日のグッズをプレゼント  
(数に限りあり)

診察や会計をお待ちのみなさん、  
ぜひ、よって行ってくださいね!  
この機会に健康について考え、  
健康維持を目指しましょう!

お問い合わせ:看護部 福字・桑江



花粉症とは、花粉に対して体が起こすアレルギー反応で体内の免疫反応が花粉に過剰に反応して症状が出ます。主な症状はくしゃみ、鼻水、鼻づまりですが、眼の症状(痒み、涙、充血)も含めたものが最もよく見られます。その他に、のどや皮膚の痒み、咳や頭痛、倦怠感、下痢、熱っぽい感じやイライラ感など多くの症状が起こります。

次に花粉症対策について説明します。まずは花粉が体内に入らないようにすることが大切です。外出時はマスクや眼鏡、帽子を着用しましょう。花粉症用のマスクでは花粉が1/6、花粉症用の眼鏡では1/4程度に減少することが分かっています。また、花粉が多い時は不要な外出を避けることが望めます。家にいる際も窓の開け閉めに注意が必要です。外出後は、洗顔やうがいをお勧めします。これらの対策は、黄砂に対する対策にも繋がりますのでぜひ実践してみてください。

また、ストレスや睡眠不足、アルコールの飲み過ぎを控えることで鼻づまり悪化を予防できます。他にも病院を受診し薬で治療を行うこともできます。市販薬も利用できますが、血管収縮作用が含まれる点鼻薬では使いすぎると鼻づまりが悪化することがあります。市販薬であっても薬剤師に相談し適切に薬を使うことが必要です。

花粉症や黄砂への対策をしっかりして快適に初夏を過ごせたらと思います。

参考文献：「日本医師会、厚生労働省」  
(東館3階病棟 樋森 南那)



## 食中毒に気をつけましょう。



今回は薬の話題ではなく、食中毒についてです。

食中毒は細菌が原因の食中毒とウイルスが原因の食中毒があります。細菌による食中毒は暖かくなると多くなります。これは、細菌が増殖するための栄養と水分と温度の3つの条件がそろうためです。条件がそろって食べ物の中で細菌が増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こします。

その原因となる細菌の代表的なものは、サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌、腸炎ビブリオ、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌(O157、O111など)などです。細菌性の食中毒を防ぐには、3つのことを原則にして、衛生習慣を心がけることが大切です。

### 1. 食中毒の原因菌をつけない

- 台所を清潔に整理整頓し、生で食べるものや調理済みの食品に、肉や野菜の汁がつかないようにする。
- 手洗いをしっかりする。調理器具は常に清潔にし、食材はよく洗う。
- 肉や魚を冷蔵庫に入れるときは、ビニール袋や容器に入れて、汁がほかにつかないようにする。

### 2. 食中毒の原因菌を増やさない

- 冷蔵、冷凍庫の温度管理の徹底。
- 冷蔵庫の中に食品を詰めすぎないようにする。
- 消費期限に注意し、早めに食べきるようにする。

### 3. 食中毒の原因菌を殺す

- 加熱調理する食品は、75℃以上で1分以上加熱する。
- 使用した調理器具はそのつど洗浄して殺菌する。

私たちが普段の生活から心がけておきたいのは手洗いだと思います。手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように必ず手を洗いましょう。また手に付着した細菌やウイルスは水で洗うだけでは取り除けません。せっけんを使って指の間や爪の中まで、正しい方法で手を洗いましょう。

参照)学研 今「食中毒」が危ない  
(薬剤科 永見 康男)

〓がん相談支援センターからのご案内〓

## ～がん啓発イベントのお知らせ～

今年もがん啓発活動の1つとして、母の日イベント、父の日イベントを下記日程で開催します。自分自身の身体のため、大切な人のためにがんは早期発見、早期治療がとても大切です。コロナ禍でがん検診の受診率が低下しており今現在も完全に元に戻った様子はありません。山口県は全国的にがん検診率が低いこともあり、当センターとしては、少しでもそういった状況を変えたく啓発しております。当日はがん啓発に関する冊子なども準備しております。是非、母の日、父の日のプレゼントに検診の冊子も添えてみてください。

### 母の日イベント

5月10日 **金** 10時30分～

イベント会場：正面玄関ホール

人生ガチャ又は乳がん触診モデル  
体験者50名にがん冊子・トイレッ  
ペーパー1個プレゼント

### 父の日イベント

6月14日 **金** 10時30分～

イベント会場：正面玄関ホール

人生ガチャ体験者50名にがん冊子・  
トイレッペーパー1個プレゼント

### 人生ガチャとは？

今後のことを考えてもらう機会づくりとして、ガチャマシーンの中に、「あなたが大切にしていることは何ですか?」「あなたの気持ちを誰にどこまで伝えていますか?」など自分のことを考える質問票を入れています。その質問を通して今のあなたの気持ちを確認できます。

是非、体験してみてください。

(がん相談支援センター)

## みなさまの声 に対する回答

**Q** お世話になっております。入院している者です。思ったのですが食事に関してなぜ汁物が少ないのですか?朝は付いていますが昼や夜はありません。若い方ならよいのですがお年をとられた方はのどにつまりますよ。煮物を2つ煮るなら1つを汁物で良いと思います。無理なのならお茶か水を配る?歩けない方もおられます。大変でしょうがよろしく。

**A** ご意見ありがとうございます。食事の汁物についてですが、塩分制限のない一般治療食の食事においても食事摂取基準にて1日あたり塩分7gを目標に、献立を作成しています。そのため基本的には汁物は朝食1回での提供とさせていただいております。お茶等の水分摂取に関しては病棟各階に給茶機を設置しておりますのでお尋ねください。歩けない方は病棟スタッフがお手伝いさせていただきます。このほか、ご不明な点がございましたら病棟にご相談ください。

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

ピクニック

# 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 地域の皆さんへ

## 総合診療科

ふじおか じゅん  
藤岡 淳

- ① ドライブ、映画を観ること
- ② 山口県柳井市
- ③ 山口のおいしいお店たち
- ④ 家族もお世話になった周東総合病院で働けることを嬉しく思います。地域の方々の健康の向上のために、日々努力を重ねて参りますので、宜しくお願いします。

## 総合診療科

つつい もとあき  
筒井 基晃

- ① サイクリング
- ② 山口県岩国市
- ③ カルビ屋大福(焼肉)
- ④ この度総合診療科に配属となった筒井です。元々由宇出身なので、小さい頃からよく来ていた柳井で仕事をするというのがすごく変な気持ちがありますが、一所懸命頑張ります!

## 消化器内科

うちだ たかゆき  
内田 貴之

- ① スポーツ観戦
- ② 山口県山陽小野田市
- ③ ヨーロッパ
- ④ 山陽小野田市出身で、柳井という新しい土地での勤務を楽しみにしております。当地域の医療に貢献できるよう日々精進して参ります。宜しくお願いいたします。

## 循環器内科

やまもと まきこ  
山本 麻紀子

- ① 登山
- ② 山口県光市
- ③ 南米
- ④ 今年度より赴任いたしました、山本麻紀子と申します。循環器内科の立場から地域の皆様の生活を支えられるよう尽力してまいります。どうぞ宜しくお願いいたします。

## 血液内科

ささき たかひろ  
佐々木 貴宏

- ① ゴルフ、将棋、一眼レフ
- ② 山口県下関市
- ③ 鬼怒川温泉
- ④ 山口大学出身で、生まれてこの方ずっと山口県に住んでいます。地域の皆様のお力になれるよう尽力して参ります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

## 整形外科

よねはら たかのり  
米原 孝則

- ① 筋トレ
- ② 山口県周南市
- ③ スイス
- ④ 今年度より整形外科新任になりました米原孝則と申します。実家は熊本町であり幼少期よりお世話になっていた地域に医療を通じて貢献できることを心より嬉しく思っています。

## 皮膚科

しろうず まい  
白水 舞

- ① 旅行、お酒、スイーツ
- ② 福岡県
- ③ スペイン
- ④ 地域の皆様のお力になれるよう精進して参ります。よろしくお願い申し上げます。

## 眼科

おがた ただひこ  
緒方 惟彦

- ① ドライブ
- ② 山口県山口市
- ③ フランス
- ④ 山口大学病院より転任致しました眼科の緒方です。柳井地域の医療に貢献できるよう精進していく所存です。宜しくお願いします。

## 産婦人科

いとう まりな  
伊藤 麻里奈

- ① 推し活(桜坂46)
- ② 山口県防府市
- ③ カリフォルニアディズニーランド
- ④ 地域の皆さまに寄り添い、患者さんが安心して医療を受けられるよう努めてまいります。よろしくお願い申し上げます。

## 研修医

たけもと たくみ  
竹本 匠

- ① 野球、ゴルフ
- ② 山口県山陽小野田市
- ③ ヨーロッパ
- ④ 地域の皆様の健康と安全に貢献できるよう、日々精進して参ります。よろしくお願い申し上げます。