

# 深呼吸

あなたの体も心もリフレッシュ

2024.12  
No.373



JA山口厚生連  
周東総合病院  
☎0820(22)3456

第12回

# 来てみん丸感謝祭

～帰ってきたよ！病院祭！！～

開催決定

2025年3月15日(土) 院内イベント 10:00～13:00

コラボ企画

同日10:00～15:00

リハビリ庭園・正面玄関前駐車場

Sunshine  
マルシェ

キッチンカー

乞うご期待！

他にも色んな  
イベントを考案中！  
続報をお待ちください！！

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。

## 全身麻酔を受けられる方へ

麻酔科 鶴田 俊介

全身麻酔の安全性は、近年の麻酔関連モニターや麻酔薬の進歩により飛躍的に向上しました。さらに安全性を高めるために、全身麻酔を受けられる方々に向けて手術前の準備や注意点についてご案内いたします。以下は麻酔問診票の一部です。麻酔問診票は麻酔法や使用する麻酔薬を決定する際の参考とさせていただきます。

- 患者さんご自身やご家族が麻酔や手術を受けたことがあるかどうか  
その際に悪性高熱症やその他の異常がなかったかどうか
- 心臓や肝臓、腎臓、肺、脳などの重要な臓器に持病があるかどうか
- 現在常用している薬があるかどうか(血圧を下げる薬、糖尿病の薬、血が固まりにくくなる薬、ステロイドなど)
- 喘息の病歴があるかどうか
- 鼻血が出やすい、又は出血が止まりにくいかどうか
- アレルギー体質や特異体質があるかどうか
- 最近、予防接種を受けたかどうか
- ぐらぐらしている歯があるかどうか。また義歯をつけているかどうか
- 口を大きく開けることができるかどうか



お答えいただいた問診票、各科の診療情報、手術前の検査結果をもとに各人に適した麻酔法や麻酔薬を選択しています。

手術日が決定した後は体調管理に十分ご注意ください。手術前1週間以内に風邪で高熱が出た場合などには、手術が延期や中止になることがあります。また、ぐらついた歯がある方は入院までに歯の治療をお済ませください。喫煙されている方は禁煙をお願いいたします。たばこを吸っていると、手術の後に咳や痰が多くなりやすく肺炎を起こしやすくなります。また、傷の痛みが強くなるほか、手術後の感染リスクが高まり、傷の治りも遅くなりますのでご注意ください。

手術前の絶飲絶食の指示は必ず守ってください。胃の中に食べ物や水分が残っていると、麻酔中に吐いてしまい、その内容物が気管の中に入る危険があります。このような場合、重篤な肺炎を引き起こし命に関わることもあります。小児の場合、絶食や水分制限で不機嫌になってしまったり空腹や喉の渇きを訴えることがあります。安全な麻酔のためにご協力をお願いいたします。もし目を離した際に飲食してしまった場合は、手術室の入室時間を調整する必要がありますので正直に申告してください。

以上、簡単に手術前の準備や注意点についてご説明しました。麻酔の安全性を保つためにご協力をお願いいたします。

今年8月に行われた、第19回合同情報交換会に参加しました。テーマは『未来を支える若者から学ぶこれからの地域医療・在宅医療～高校生が考えるこれからの地域医療・在宅医療をヒントに考える～』でした。

柳井医療圏の医療従事者や近隣市町の長・県議会議員など多くの関係者が参加されているなかで、発表をした柳井高等学校3年生の皆さんがとても素晴らしかったのでご紹介します。

探求活動という授業の中、医療従事者の減少について、学内でアンケートを取り、研究や調査を行っていることを知り、驚くと同時に大変感心しました。少子高齢化や人口の都市集中が進むなかで、地方の医療現場を支える人材は減少する傾向にあります。だからこそ、若い世代が地域医療に興味を持ち、その道を志すきっかけを増やすことは非常に重要です。

医療分野では、親が医療従事者である場合、こどもも医療の道を選ぶことが多いという話をよく耳にします。私自身は自分の病気をきっかけに、小さな頃からお医者さん、看護師さんを身近に感じ、血液検査で臨床検査技師を知りました。今はいろんな検査が機械で行われていますが、私が小さかった頃はまだ手作業の検査もたくさんありました。メランジュールというガラスの管で、私の指先の小さな血液をチューッと吸っている、この白衣の人はなんなんだ!と思ったのがはじまりでしょうか。

臨床検査技師は、患者さんと直接会話することが少ない分、縁の下の力持ちとして病気の早期発見や診断のサポートをしています。臨床検査技師という仕事の楽しさややりがいを多くの人に知ってもらいその重要性を理解してもらうことで、多くの若者が興味を持ち、志してくれるのではないかと期待しています。

しかし、若者が地方で医療に従事するには、職業としての魅力だけでなく、地域全体が活性化し、暮らしやすい環境が整っていることも大切です。地方における医療体制の充実や、地域コミュニティの強化には、やはり政策の力が不可欠です。人口が都市部に集中する現状を見直し、地域ごとに暮らしやすい社会を作るための対策を講じることが、結果として地方で働く人々を増やすことに繋がるのでしょうか。

高校生たちが地域の医療に目を向け、その未来を支えたいという気持ちを持つことは地域全体にとっての財産です。医療格差の解消や人手を補うためのICT化、医療現場に情報関連のスペシャリスト配置などアイデアをたくさん教えてくれました。

私たちも医療分野の仕事の多様なやりがいや意義について、もっと発信していくことが出来れば、地方の未来も明るくなると信じています。

(研究検査科 新屋 清美)



# 外来診療担当医表

(令和6年12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	山本麻紀子		
			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)	
<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 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			
<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	
			白石あきね	白石あきね	白石あきね	白石あきね	白石あきね	
	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)				慢性疾患外来 (堀田紀子)	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 (再診・2次検診)	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 (初診・2次検診)	松山豪泰 (初診・2次検診)
<b>皮膚科</b>	9:00~11:00 紹介予約制		白水 舞	白水 舞		白水 舞	白水 舞	
<b>耳鼻咽喉科</b>	8:30~10:30 (10:30より診療開始)		沖中洋介		西村省吾		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)		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	
<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。

# 健康保険証は 12月2日以降 新たに発行されなくなります

現行の健康保険証は、令和6年12月2日以降新たに発行されなくなります。  
その後は、マイナンバーカードの健康保険証利用（マイナ保険証）を  
基本とするしくみに移行します。  
ただし移行後も、

お手元の健康保険証は、有効期限までの間、**最長1年間**使用できます。

※後期高齢者医療保険加入者の方の有効期限は2025年7月31日となりますのでご注意ください  
※公費負担医療〔自立支援医療・特定医療費（指定難病）受給者証・福祉医療受給者証 等〕の  
確認はマイナンバーカードで行うことができないため、これまでどおり窓口で確認をさせて  
いただきます

## マイナ保険証ならではのメリット

- ✓ 過去のお薬・診療データに基づく、より良い医療が受けられる
  - ✓ 突然の手術・入院でも高額支払いが不要になる
  - ✓ 救急現場で、搬送中の適切な応急処置や病院の選定などに活用される
- ※各病院のシステム導入状況により異なります。



それでもマイナ保険証ではなく別の方法で  
受診したいときはどうすればいいの？

## マイナ保険証を使わない場合の受診方法

- 2024年12月2日以降は、「**資格確認書**」でもこれまで通り医療にかかることができます。

〈イメージ〉

〇〇都道府県	有効期限	年	月	日
国民健康保険	発効期日	年	月	日
資格確認書				
記号	番号			(枝番)
氏名	性別			
生年月日	年月日	負担割合	割	
適用開始年月日	年月日			
交付年月日	年月日			
扶養主氏名				
住居				
保険者番号				
交付者名				印

※保険者によって様式・発行形態が  
異なります  
※資格確認書の交付等に関する事項  
は、ご自身が加入している医療保険  
者からの情報をご確認ください。  
ご不明点等についても、同保険者  
にお問合せをお願いします。



- マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしていない方には、**現行の健康保険証の有効期限がきる前に「資格確認書」を無償で申請によらずお届けします。**  
ご自身での申請は不要です。



# 職員募集



## ● 看護師 正職員 臨時職員 パート

**仕事内容** 病棟看護業務

※正職員の場合、2交代または3交代勤務あり。臨時職員・パート職員は夜勤なし

**月給例(正職員)**

新卒	270,698円
25歳	306,396円
35歳	394,626円

※基本給に処遇改善手当、夜勤手当(平均)、通勤手当(平均)、時間外手当(平均)を算入した一例。基本給は入社時の経験年数によって変わります。

**賞与** 年4.5ヶ月(令和5年度実績)

## ● 看護補助者 正職員 臨時職員

**仕事内容** ベッドメイク、患者搬送、介助、配膳など

**勤務時間** 8:30~17:00 ※早出遅出勤務あり ※土日祝日勤務あり(平日振替休日)  
※正職員のみ月4~5回程度、夜勤あり(16:00~9:00)・夜勤手当あり

**月給例(正職員)** 205,421円

※正職員初任給に処遇改善手当、夜勤手当(平均)、通勤手当(平均)、時間外手当(平均)を算入した一例。

**賞与** 年4.5ヶ月(令和5年度実績)

**助産師、介護支援専門員、社会福祉士も併せて募集しております。**

### 応募方法

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。

## JA山口厚生連 看護職員合同就職説明会のお知らせ

(周東総合病院・小郡第一総合病院・長門総合病院)

**日時** 2025年 **1月11日** **土** 第1部:10時~12時 第2部:13時~15時

**場所** KDDI維新ホール(新山口駅北口隣接)

**対象** 助産師・看護師 既卒・新卒・就学中の方(保護者の方も歓迎)

**予約不要/詳細は後日ホームページ・ポスターにて掲載予定**

来場記念品  
あります



問い合わせ先: **周東総合病院**(0820-22-3456) 看護部 福字・桑江

# 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

## 新任医師紹介

産婦人科 白石 あきね 先生

宇部市出身で山口県東部地域に住むのははじめてです。当地域の医療に貢献できるよう、日々精進して参ります。よろしくお願いたします。

## 糖尿病教室 12月予定

- 4日(水) 糖尿病ってどんな病気 医師
- 5日(木) 糖尿病の食事療法 管理栄養士
- 6日(金) 糖尿病合併症のお話 医師
- 10日(火) 糖尿病の運動療法 理学療法士
- 12日(木) 糖尿病のお薬の話 薬剤師
- 13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

※予定は変更になる場合があります。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



私は感染対策室に勤務している看護師で、感染症患者さんへの対応、感染対策の評価、職員への感染対策に関する教育などを行っています。

病院内は多くの方が共同生活を送るため細菌やウイルスが広がりやすい環境にあります。特に注意が必要な場所は水回りで、免疫力が低下した患者さんには深刻な影響を与える可能性のある薬剤耐性菌(抗生物質が効かない細菌)が好んで繁殖します。そのため水回りは特に注意して管理を行っています。

仕事柄、清掃や衛生管理に携わることが多く、普段の生活でも排水溝のヌメリやシンクの赤カビなど水回りが気になります。最近、気になっているのは洗濯機です。我が家の洗濯機は購入してから2年、3ヶ月に1回程度洗濯槽クリーナーを使用して洗浄を行っていましたが、しかし、洗浄後も槽内の臭いが残っていることがあり、気になっていました。

先日、ドライバー1本で外せるパルセーター(羽根)を取り外し、洗濯機内部を清掃しました。洗濯槽クリーナーだけでは落とせない汚れが蓄積しており、羽根の裏や底の部分に多くの汚れが残っていました。約1時間かけて掃除した結果、見える範囲はきれいになりましたが、臭いは未だにあります。今後は、洗濯槽の分解清掃を行う予定です。分解清掃の手順や必要な工具については、YouTubeに多くの参考動画があるので、興味のある方は確認してみてください。



病院内の環境管理は感染対策において重要です。今後も病院内の衛生環境を維持し、患者さんが安心して入院生活を送れるよう努めてまいります。何か気になる点があれば、お気軽にご相談ください。

(感染対策室 師長 田中 宏壮)



## 糖尿病治療薬について



国内の糖尿病患者は1,000万人と推計され、予備軍を含めると2,000万人ともいわれています。また正しく糖尿病治療薬を服用することは、糖尿病合併症(神経障害・網膜症・腎症)や副作用を起こさないために非常に重要となります。今回は糖尿病治療薬の服用タイミングについてお話します。

### ●速効型インスリン分泌促進薬(ナテグリニド、ミチグリニドCa、レパグリニド)

食直前に服用します。食事がテーブルに置いてあり、食事を始める直前に服用します。

服用からインスリン分泌までの時間が極めて短く、食事が遅れると低血糖のリスクがあります。

### ●α-グルコシダーゼ阻害薬(ボグリボース、アカルボース、ミグリトール)

食直前に服用します。食事に含まれる糖の分解を抑制することで、糖の吸収を抑えます。服用が遅れると薬の効果が十分に発揮されません。

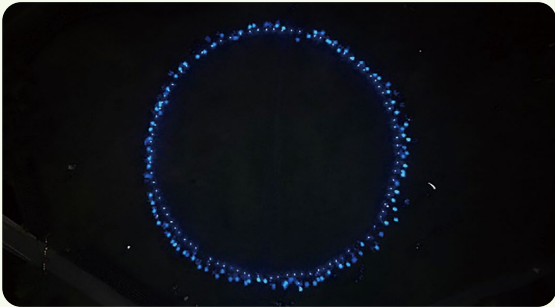
### ●GLP-1受容体作動薬(セマグルチド)

1日のうちの最初の食事又は飲水の前に、空腹の状態です服用します。胃の内容物により吸収が低下するため、服用時及び服用後少なくとも30分は、飲食及び他の薬剤の経口摂取を避ける必要があります。起床時や朝食前に服用することが多いです。

糖尿病治療薬は様々な種類が存在しており、用法通りに服用することがとても重要です。服用タイミングについて何か気になることがあれば、薬剤師にご相談ください。

(薬剤科 吉山 昂佑)





当院職員がドローンを使って撮影



2024年

## 糖尿病啓発スカイランタンイベントinYANAI ～夜空に願いを込めて～

11月14日世界糖尿病デーは、世界中で糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進するために、青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」が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、世界中でキャンペーンが行われています。当院では、ウエルネスクリニック、松田医院と共同して11月13日（水）やまぐちフラワーランドで約260名の方々と共に寒空に向けてブルーのスカイランタンを用いたブルーサークルを描く事が出来ました。当日は少し風がありましたが、漆黒の闇に浮かぶブルーのランタンがとてもきれいで壮大でした。当日参加していただきました皆様に感謝申し上げます。この度のイベントを通して少しでも糖尿病だけでなく、生活習慣病予防に興味を持っていただけたらと願っています。

共催：やまぐちフラワーランド 協賛協力：日本スカイランタン協会

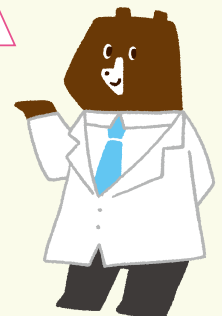
## 外来休診日のお知らせ



12月1日(日)、7日(土)、8日(日)、14日(土)、  
15日(日)、21日(土)、22日(日)

年末年始  
休診

12月28日(土)～1月5日(日)



年末年始は多くの医療機関が休診になります。体調が気になる方、お薬が無くなる方は、休みに入る前に早目にかかりつけの病院を受診していただくようお願いします。



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)



# 新型コロナワクチン定期接種について

新型コロナワクチン定期接種を実施します。  
接種日は下記の3日間で当院にかかりつけの方が対象です。

対象者	65歳以上(当院かかりつけの方) (60歳以上で重篤な腎疾患、心疾患等で公的補助が使用できる方)
接種場所(問合せ先)	健康管理センター
接種日時	12月3日(火) 12月10日(火) 12月17日(火) (14:00~15:00)
予約の有無	不要 (玄関棟1階 初診・紹介窓口で当日申込) (11:00~14:00受付)
接種料金	2,100円

## ※注意事項

- 自己負担免除者は、各市町が定める提出書類等を接種当日に持参してください。(市町により異なります)
- 60歳以上で、重篤な腎疾患・心疾患等で公的補助が使用できる方は、障がい者手帳をご持参ください。
- 医師の都合等により急遽中止になる場合があります。ご容赦ください。
- 当日のワクチン在庫状況によって接種できない場合もございます。あらかじめご了承ください。



お楽しみ

クロスワード

パズル



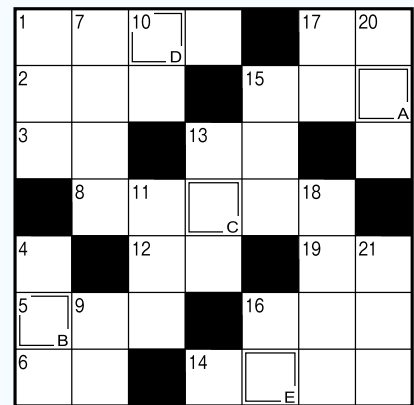
ヨコのカギ

- ①宝船の絵を枕の下に入れておくとよいものが見られるとか
- ②窓を開けて取り込みます
- ③カード式のホテルもあります
- ⑤中東の国のひとつ。首都はテヘラン
- ⑥きねと白でつくもの
- ⑧「本の虫」と呼ばれることも
- ⑫七草を入れて炊くことも
- ⑬初詣で一年の――を祈った
- ⑭「見通しがきく」ことを願っておせち料理に入れます
- ⑮マスカラを付けるところ
- ⑯脊椎動物にはあります
- ⑰「R がつかない月には食べるな」といわれる貝
- ⑱耳が冷えないようにイヤ――をつけた

タテのカギ

- ①年賀状をコレから SNS などに切り替える人も増えました
- ④サトイモの親芋のまわりにできます
- ⑦コートなどに用いる毛織物
- ⑨ここで話していても――があかないから見に行こう
- ⑩しんしんと降り積もるもの
- ⑪箱根駅伝は 10――、計 217.1km で競います
- ⑬さんずい、うかんむりなど
- ⑮ほうぎに乗って飛べるとか
- ⑯10 を 3 回かけ合わせると
- ⑰縁起をかついで食べる受験生もいます
- ⑱おせち料理に入れる紅白の食材といえば
- ⑳チャールズ・チャップリンは――の王様です
- ㉑可燃ではありません

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？



《先月号の答え》セイカタイ

