

# 深呼吸

あなたの体も心もリフレッシュ

2025.1  
No.374



JA山口厚生連

周東総合病院  
☎0820(22)3456



## 新年のご挨拶



新年明けましておめでとうございます。

全国の急性期病院は、地域の人口減少と新型コロナウイルス感染症という大きな荒波を受け、経営が厳しいものになってきています。当院も例外ではありません。この問題を解決するには、柳井医療圏の中で本当に必要な医療とは何かを真摯に考えながら、病院の将来を考える必要があります。

今年の干支は乙巳（きのとみ）で、「再生や変化を繰り返しながら柔軟に発展していく」年になると言われています。周東総合病院も再生や変化を繰り返しながら柔軟に発展していきたいと思えます。

当院は本年も柳井医療圏唯一の急性期病院として、地域に貢献したいと考えています。本年の皆様のご健康とご多幸を祈念するとともに、ご支援ご厚情を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

院長 馬場 良和



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。

## 非運動性熱産生 (NEAT) を ご存じですか？

健康管理センター 日高 勝子

NEAT(ニート)とはNon-Exercise-Activity Thermogenesisの略称で、日本語では非運動性熱産生と呼ばれています。なにやら難しそうな言葉ですが、「普段の生活の中での身体活動で消費されるエネルギー」の事で、通勤や買い物での移動、家事、庭仕事など生活の中で行っている身体活動によるものです。

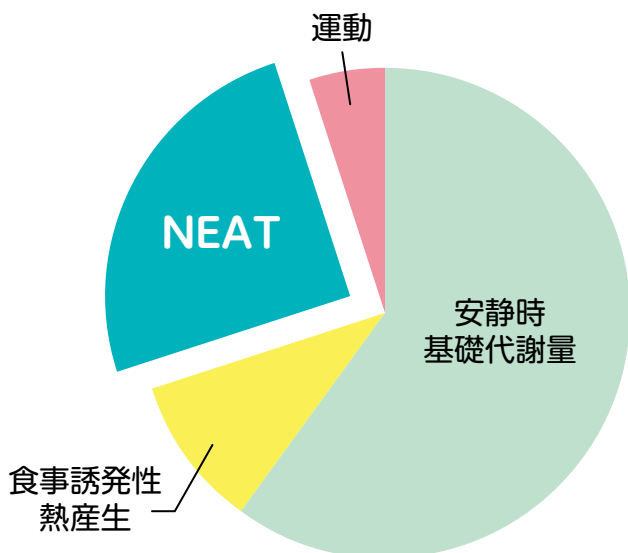
厚生労働省が行っている「国民健康：栄養調査報告」によると、運動習慣のある人の割合は男性33.4%、女性25.1%となっており、半数以上の人々が定期的な運動習慣を持たないことがわかります。そこで着目されたのがNEATです。NEATを高める事で運動によらずとも身体活動を増やせるのではないかという考え方です。

NEATは一日の消費エネルギーの約25-30%を占め、無視できない活動と言えます。普段の生活でNEATを意識した行動を取ることで、運動が難しい方でも一日の消費エネルギーを増やす事が出来ます。

もちろん、定期的な運動に比べれば消費エネルギーは少なく、またすぐに効果を実感出来るものではありません。しかし、日本や海外でもNEATと生活習慣病、死亡率などの関係に関する研究は広く行われており、特に坐位で過ごす時間が長いほど死亡率が高いなど、生活習慣病の予防やリスクの低下に役立つ事は共通の認識となっています。

NEATを高める行動は始めのうちは少し意識して取り入れる必要があります。デスクワークの多い方、坐位で過ごす事が多い方などは是非積極的に取り入れて頂きたいと思います。習慣化すれば、特別に意識しなくても自然に続ける事が出来ます。今日出来る事から、是非トライしてみてください。

一日の消費エネルギーの内訳



### NEATを増やす ヒント

- 1時間に一回はとりあえず立つ
- 歩く時は速歩を意識
- 階段を積極的に利用
- いつものルートを少し回り道
- 姿勢を意識する (立位、坐位)
- 家事や歯磨き時につま先立ちをする
- 腕を回す、腕を上げる動作を試みる
- 大きな動作を心がける

# 未来の健康づくりへ！ リハ科が挑んだ4つの研究発表

リハビリテーション科 安永 大輝

あけましておめでとうございます。昨年9月に横浜で開催された「第12回日本理学療法学会学術大会」に参加しました。今年度は、当院から4名が発表者として登壇したことに加え、5名が参加者として全国学会に初参加し、新たな挑戦の場となりました。

## 発表演題のご紹介

- 川端 「人工股関節全置換術後早期における静止立位時と歩行時の脚長差が一致しない症例の特徴」
- 米田 「人工股関節全置換術後の自覚的脚長差と歩行時の隣接関節痛との関連性（第2報）」
- 安永 「交通外傷による骨盤骨折受傷後2年間の車椅子生活から歩行再獲得を目指した症例」
- 山下 「人工股関節全置換術後の大腿骨前捻角の変化量が術後の身体機能に及ぼす影響」

各発表は、多くの聴講者から関心を集め、質疑応答では活発な意見交換が行われました。私個人としても初めてスクリーンを使った発表だったので、緊張もありながら非常にいい経験をさせていただきました。

学会後の私たちの目標は、ここで得た学びを日々のリハビリ業務に反映させ、患者さん1人ひとりの「動ける喜び」を支えることです。今後も学びを深め、さらに質の高い医療を提供できるように頑張っていきたいと思います。

最後に、昨年末に私の大学時代からの同期である菊谷が結婚して米田となりました！（写真左から5番目）そのおかげか彼女の口角は今年に入っても上がりつづけており、この幸せオーラで今年もリハビリテーション科は明るい雰囲気でも包まれております（笑）。今年もリハビリテーション科をよろしくお願いたします！

# 外来診療担当医表

(令和7年1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3・4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	下村 裕 (第4週)	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。



第12回

# 来てみんさい感謝祭

～帰ってきたよ！病院祭！！～

開催日程

2025年 **3月15日** **土** 院内イベント  
10:00～13:00  
(小雨決行)

無料健診  
コーナー

移植ブース

こども写真館

看護師さんや、  
お医者さんにな  
ってみよう！

もちまき

医療従事者  
による  
職業相談  
ブース

循環器内科医・  
脳外科医  
による講演会

バザー

院外

リハビリ庭園・正面玄関前駐車場  
10:00～15:00

Sunshine  
マルシェ

ハンドメイドアクセサリー  
フリーマーケット  
ワークショップ

キッチンカー  
10台

トール  
ペイント

販売  
ワークショップ

変面ショー！

はたらく車  
大集合！

消防車 救急車  
パトカー 白バイ  
DMAT車両  
展示予定





# 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)

## ● 助産師 **正職員**

助産師の資格をお持ちの方

## ● 介護支援専門員(ケアマネジャー) **正職員**

介護支援専門員資格をお持ちの方

### 地域医療福祉連携室

## ● 社会福祉士 **正職員**

社会福祉士免許をお持ちの方

## ● 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

### 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。

## 特定技能実習生に新しい仲間が加わります

当院は2023年5月よりフィリピンからの看護補助者を迎えています。このたび1月15日より新たに2名の看護補助者を迎えます。日本語の学習をして来日し院内の研修を終えたのち、看護の現場に配属となります。働きながら勉強に励み、日本の介護福祉士試験の合格を目指します。看護補助者の仕事は看護師の指示のもとで行います。どうぞ、よろしくお願いします。



# 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

## 1月の全科休診日

1~3日 年始休み

4日(土)

5日(日)

11日(土)

12日(日)

13日(月) 成人の日

18日(土)

19日(日)

25日(土)

26日(日)



## 南館5階 化学療法室について

昨年8月中旬から工事を開始し、12月25日に完成しました。

今後備品の設置等を行い、2月下旬から使用開始となります。

工事期間中は、騒音や振動等で大変ご迷惑をお掛けしました。

ご協力ありがとうございました。

施設課 宇野 政樹





11月の休日にふとしたことで、妻と年末の大掃除をしました。この記事が深呼吸に掲載されるころはすでに年が明けて、新しい年の始まりの記事となりますが、このタイトルで記載したいと思います。

年の瀬も迫り、早めに大掃除を始めました。今の場所に引越して、十数年経ちます。換気扇などの汚れが目立つ所は毎年行うも、納戸や戸棚、押し入れはここ数年整理整頓が出来ていませんでした。この日とばかり、「思い切って断捨離しよう」と思い、ためらわず捨てる物は思い切って捨てて、すっきりしようと思いながら始めました。いざ始めてみると色々な物があり、その時その時の思い出が甦りました。息子たちが保育園の頃に流行った仮面ライダーのベルトや、朝早くから玩具屋の前に並んで買った妖怪ウォッチの時計など。プロ野球では、カープが強クリーグ3連覇したころのグッズ。当時の事がいろいろと甦ってきます。これらは他の人から見れば、単なる物にすぎません。しかし、私にとっては当時の出来事や思い出を振り返る貴重な物なのです。

私は手術室で日々沢山の手術に携わっています。手術を受ける患者さんにとって手術は、人生のなかで一大イベントだと思います。私たち手術室看護師は手術室に携わるスタッフと共に、手術という患者さんにとって一大イベントを安全に実施できるようサポートをしたいと思います。

(手術室看護師 久光 教公)



## 薬剤耐性菌について



「薬剤耐性」という言葉をご存じでしょうか?「薬剤耐性」とは細菌が原因で起こる感染症に対して特定の種類の抗菌薬が効きにくくなる、あるいは効かなくなる状態のことを言います。また、そのような状態を起こす原因の菌のことを「薬剤耐性菌」と言います。薬剤の耐性化が進んでしまった場合には抗菌薬による治療ができなくなる場合があります。薬剤耐性菌は年々増加傾向にあります。薬剤耐性菌の対策を何もしなかった場合、2050年には薬剤耐性菌が原因の感染症による死亡者数が推定約1,000万人になると予測されています。

具体的な対策として下記のような対策があげられます。

### ① 処方された抗菌薬を飲みきること

熱が下がり元気になったからと抗菌薬を飲み残したときには抗菌薬が効きにくい菌のみ生き残った状態となり、それが原因で薬剤耐性菌が増加する可能性があります。

### ② 自宅に残っている抗菌薬を飲まないこと

本当に抗菌薬が必要な病気かどうか分からないと思いますので、自己判断で飲まないようにしましょう。かぜやインフルエンザに対して抗菌薬は効果がありません。

### ③ こまめに手指衛生(手洗い・アルコール消毒)をすること

日頃からしっかりと予防していくことが大切です。

1人1人が意識して薬剤耐性菌を増やさないために行動していきましょう。

(薬剤科 沓野 隆太郎)



## がん相談支援センターからのお知らせ

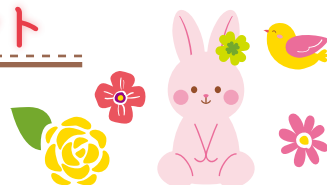
明けましておめでとうございます。新しい年を迎え、今年もがん相談支援センターでは、患者さん、ご家族の皆さんの役に少しでも立てるようサポートしていきたくて思っております。今年もよろしくお願いいたします。



### フラワーバレンタインイベント

今年も花卉生産組合のご協力によりお花の展示を行います。

展示期間(予定) 2025年**2月12日水**～**14日金**



### がん患者および家族の会

## 『第39回たんぽぽの会』開催のお知らせ

事前申し込み  
不要

**日時** 2025年**2月26日水** 13時30分～14時30分 受付時間:13時15分～

**場所** 周東総合病院 玄関棟2階 多目的室 **参加費** 無料

**対象者** がん患者及びそのご家族

- 内容**
- 1.「介護保険について」  
周東総合病院 居宅介護支援事業所 主任介護支援専門員 中村 真一郎
  - 2.「訪問診療・訪問看護について」  
周東総合病院 地域医療福祉連携室 保健師 森山 沙希

### 3. 情報交換会

ご参加いただいた皆様と職員を交えて日頃のお悩みなどを一緒に語り合いたいと思います。聞いてみたいことなどございましたら、是非この機会にご参加ください。



**問い合わせ窓口** 周東総合病院連携室内がん相談支援センター ☎0820-22-3456 (代表)

## みなさまの声 に対する回答

**Q** クレジット会計について。暗証番号をうちこむ所に何かカバーなどつきませんか。スキミングが不安です。



**A** 貴重なご意見をありがとうございます。暗証番号を打ち込むテンキーの部分にカバーを設置しました。今後もお気づきの点がございましたら、ご遠慮なくご意見をお寄せください。



# 第5回乳腺外科交流会 開催のご案内

**日時** 2025年1月28日(火) 13時00分～14時30分

**場所** 周東総合病院 玄関棟2階 多目的室

**お申し込み方法** 下記お問い合わせ先までご連絡いただくか、右のQRコードから直接お申し込みください



お申し込み用  
QRコード

乳がんの治療中の方、通院中の方やご家族でしたら、どなたでもご参加できます。治療や生活に関する心配事や悩みなどを仲間や看護師等と話し、情報交換や相談を行います。

初めての方のご参加もお待ちしております。

## お問い合わせ先

周東総合病院 乳腺外科外来看護師 みよし 三吉または、緩和ケア認定看護師 ようでん 用傳  
Tel: 0820-22-3456 (月～金曜日 9:00～16:00)



## お楽しみ クイズ クロスワード パズル



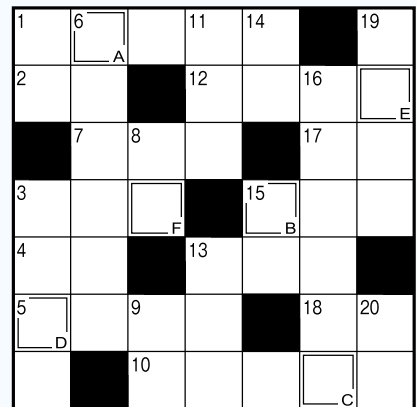
### ヨコのカギ

- ①2月14日に職場などで配る人もいます
- ②リンゴの品種。  
青森県北東部に同じ名前の市があります
- ③天気が崩れて一が強まった
- ④寒い日にはこりやすくなる人も
- ⑤節分にイワシの頭を刺して飾ります
- ⑦紅茶の茶葉とお湯を入れます
- ⑩熱心に後輩を指導する、一のよい先輩
- ⑫看護師一ともいうナースステーション
- ⑬和歌山県には奈良県と三重県に囲まれた一があります
- ⑮不利の反対語
- ⑰古代インド発祥のエクササイズ
- ⑱じゅうたんを敷く所

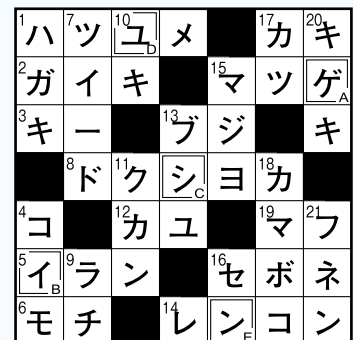
### タテのカギ

- ①教育・勤労・納税は国民の三大一です
- ③気仙沼の名物、サメの加工品
- ⑥さいころや角砂糖はこの形
- ⑧封書を数えるときに使う言葉
- ⑨キラキラ光る一入りのセーター
- ⑪風を受けて水上を進みます
- ⑬地銀よりも規模が大きめ
- ⑭といで炊きます
- ⑮水で洗い物をするとかじかむことも
- ⑯多くが九州で作られている酒
- ⑰こ、これぐらい平気だい!
- ⑳チョコキがはさみならパーは

二重マスの文字をA～Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



《先月号の答え》ゲイシュン



**【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 Tel: 0820-22-9001

(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)