

深呼吸

あなたの体も心もリフレッシュ

2025.5
No.378



JA山口厚生連

周東総合病院
☎0820(22)3456

3月15日(土)「第12回 来てみんな感謝祭」を開催しました

当日はあいにくの天気でしたが、消防車や救急車、ミニショベルカーの展示は子供達に大人気で、キッチンカーはどのお店も行列で売り切れになるほどでした。サンシャインマーケットは院内でワークショップを開催し、屋外ステージではうたのおねえさんやまぐちさとこさんのLIVEショーや変面師パヤミさんの変面ショーが開催され皆さんノリノリで観覧していました。メインステージでは、「たんぼぼ保育園によるお遊戯」「へいぐん♥銭太鼓ガールズ」「赤ちゃん泣き笑い相撲」と様々な催し物と「周南公立大学への乳がん触診モデル贈呈式」が行われました。

無料健診は開会前から列ができ、地域のみなさんの健康意識の高さを感じられました。また、看護協会柳井支部の協力のもと「まちの保健室」の皆さんが肌・血管年齢測定など行いました。他には「医療従事者による職業相談」を開催しました。

講演会では当院の医師による脳卒中・循環器等総合支援センター患者相談窓口の紹介や脳卒中に関する講演、災害派遣医療チーム(DMAT)の活動報告が行われ、会場から質問が飛び交うなど大変充実した講演となりました。

最後は恒例の「もちまき」で締めくり、大盛況で終わることが出来ました。

感謝祭を通じて「地域の皆様に心から親しまれ、信頼され、愛される病院」でありつづけるよう、また、地域に貢献できるよう努力してまいります。

最後に、今回の感謝祭にご支援ご協力を頂きました多くの関係者の皆様、柳井高校・大島看護専門学校の学生ボランティアの皆様やご来場頂きました地域の皆様に、心から感謝を申し上げます。

ご協力いただいた個人・団体・企業のみなさま(敬称略)

柳井地区広域消防組合 HondaCars光東 柳井店 TAIKAN 看護協会柳井支部
産前産後ケア専門出張助産院えがおひろがる へいぐん♥銭太鼓ガールズ うたのおねえさんやまぐちさとこ
変面師パヤミ 唐揚げとらとら Ullim 高森Moo-Curry キッチンカーぱっぼ 田原清香園茶舗
Mam's kitchen たこ焼き春 キッチンカー-8980 SOTTO CASA はにいすぽっと

(周東総合病院 臨床工学科 安本圭亮)



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。

高齢者の糖尿病が増えています

血液内科 石堂 亜希

2023年の国民健康・栄養調査では、糖尿病が強く疑われる人の割合は男性で16.8%、女性で8.9%でした。過去10年間では男女とも有意な増減はみられませんが、年齢が上がるにつれその割合が高くなっており、内訳は70歳以上が最も多く男性26.2%、女性13.7%でした。今後も高齢化に伴い糖尿病の頻度が増加すると予想されています。加齢に伴って糖尿病が増加する理由としては、膵臓からのインスリン分泌低下、筋肉量の低下、内臓脂肪の増加、身体活動の低下が挙げられます。

65歳以上が高齢者と定義されていますが、認知機能やADL低下の有無は様々です。75歳あるいは80歳以上で、ADL低下、認知症などの老年症候群、脳卒中や心不全などの併存疾患、重症低血糖(自分で対応できず、周囲の助けが必要な低血糖)が起こりやすいとされており、治療や介護を行うにあたって特に注意すべき「高齢者糖尿病」と考えられています。

認知機能やADLが低下している方は重症低血糖のリスクが高い群とされています。重症低血糖を起こさないように血糖降下作用が強い薬(SU薬、グリニド薬、インスリン)の使用を避けることが望ましいですが、使用しなければならぬ方も少なくありません。認知機能、ADL、血糖降下作用が強い薬(SU薬、グリニド薬、インスリン)を使っているかどうかを評価するとともに、血糖コントロールの下限の目標値を設定し(目標値より下げすぎない)、低血糖を防ぐことが必要とされています。

高齢者糖尿病では、生活機能やQOLの維持を目指した、それぞれの方に応じた糖尿病治療やケアが必要となります。高齢化が進み、糖尿病に限りませんが高齢の方が援助を必要とする場面も増えてくるため、自分の身近なところでサポートが必要な方がいればどのように進めていくかなど、少しずつ考えていくことが望まれます。

目 標	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c(%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

血糖コントロール目標(65歳未満の方)

患者さんの特徴 健康状態		認知機能正常 ADL自立		軽度認知障害 ～軽度認知症 ADL軽度低下	中等度以上の認知症 ADL中等度以上低下 多くの併存疾患や 機能障害あり
重症低血糖 が危惧される 薬剤 (インスリン、 SU剤、 グリニド薬など) の使用	なし	7.0%未満		7.0未満	8.0未満
	あり	65歳～ 75歳未満 7.5%未満 (下限 6.5%)	75歳以上 8.0%未満 (下限 7.0%)	8.0%未満 下限 7.0%	8.5%未満 下限 7.5%

血糖コントロール目標(高齢者:65歳以上の方)

新任医師紹介

- ① 趣味、特技
- ② 出身地
- ③ 行ってみたい場所
- ④ 患者さんはじめ、当地域の院内外の読者へメッセージ

4月1日付で
着任しました!!



眼科

いしむら よしつぐ
石村良嗣

- ① 読書
- ② 福岡県 北九州市
- ③ しまなみ海道
- ④ はじめまして、下関市立病院より当院に参りました石村と申します。患者様によりそった医療をさせていただければ幸いです。なにとぞよろしくお願いいたします。



外科

いけした たかひろ
池下貴広

- ① 野球、サイクリング、読書
- ② 鹿児島県 霧島市
- ③ 周防大島
- ④ 今年度より赴任いたしました、池下貴広と申します。地域の医療に貢献できるよう日々精進して参ります。よろしくお願いいたします。



外科

かく こうじ
加来康二

- ① ボディビル
- ② 大分県 中津市
- ③ アメリカ
- ④ 大学に入学した10年前から山口県に住んでいます。柳井市は初めてなので、とても楽しみにしています。地域の医療に貢献できるように精一杯がんばります。

整形外科

うえだ まさや
上田誠也

- ① 海外サッカー鑑賞
- ② 山口県 山口市
- ③ フィンランド
- ④ はじめまして、整形外科の上田誠也と申します。祖母の家が田布施町にあり、見知った土地で、地域の医療に携わることが出来光栄です。何卒よろしくお願いいたします。

泌尿器科

わだ しゅんすけ
和田隼輔

- ① ドラマ鑑賞
- ② 山口県 宇部市
- ③ 北海道
- ④ 今年の4月から赴任致しました泌尿器科の和田隼輔と申します。地域に密着した医療を提供できるよう精一杯努力して参りますので、宜しくお願い致します。

産婦人科

くじま ひろゆき
具嶋洸之

- ① 昔はピアノ・エレキをやってました
- ② 山口県 周南市徳山
- ③ シンガポール
- ④ 私は地元が徳山なので、柳井市は小さな頃から関わることも多く、このたび柳井市の医療に貢献することができうれしく思います。短い時間ですがよろしくお願いいたします。

総合診療科

やまだ みき
山田美貴

- ① 野球観戦、ソフトボール
- ② 山口県 周南市
- ③ ドジャー・スタジアム
- ④ 本年度、総合診療科で勤務することになりました山田です。至らない所も多々あると思いますが、ご指導ご鞭撻のほどどうぞよろしくお願いいたします。

総合診療科

ますい まさき
増井将樹

- ① サッカーはするの観るのも好きです。おいしいごはんとお酒
- ② 山口県 周南市
- ③ ぜひ良い場所を教えてください
- ④ 小さいころから、よく船に乗って松山に行っていましたので、こちらの地域には親しみがあります。皆さまの力に少しでもなれるよう、全力を尽くします。よろしくお願いいたします。

研修医

うが きみひこ
宇賀公彦

- ① 釣り
- ② 山口県 田布施町
- ③ 五島列島
- ④ 研修医の宇賀公彦と申します。将来的に当地域の医療に貢献したい気持ちがあり、周東総合病院でその第一歩を踏み出せるよう、日々精進して参ります。よろしくお願いいたします。

研修医

いずもと まさし
泉本真志

- ① 旅行、釣り
- ② 大阪府 岸和田市
- ③ オーロラを見てみたいです
- ④ 先生方にご指導いただきながら、未熟ではありますが皆さんにとって良い医師になれるよう努力してまいります。釣りが好きなのでいい釣り場があれば教えてください。

外来診療担当医表

(令和7年5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
			2診	松浦桂司		松浦桂司	中島崇雄	内田貴之
		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)	内田貴之 (消化器)	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	
			池下貴広	林 雅規	菅 淳	池下貴広	菅 淳	
乳腺外科	8:30~11:00		松並展輝	(手術日)	松並展輝	松並展輝	松並展輝	
整形外科 (初診は紹介のみ)	8:30) 11:00	初診	茶川一樹 又は 平田健司	茶川一樹	米原孝則	平田健司	上田誠也	
			木村光浩 《予約制》					
		再診	米原孝則	上田誠也	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)	
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	
			具嶋洸之	具嶋洸之	具嶋洸之	具嶋洸之	具嶋洸之	
	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・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)	和田隼輔 (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		田中由華	田中由華	下村 裕 (第1週)	田中由華	田中由華	
耳鼻咽喉科	8:30~10:30 (10:30より診療開始)						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)		石村良嗣	石村良嗣	非常勤医師 (山口大学より)	(手術日)	石村良嗣	
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
(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

(火・水・木) 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(土) 憲法記念の日
4日(日) みどりの日
5日(月) こどもの日
6日(火) 振替休日
10日(土)
11日(日)
17日(土)
18日(日)
24日(土)
25日(日)
31日(土)



糖尿病教室 5月予定

15日(木) 糖尿病ってどんな病気 医師
16日(金) 糖尿病のお薬の話 薬剤師
19日(月) 糖尿病の検査の話 臨床検査技師
20日(火) 糖尿病の運動療法 理学療法士
21日(水) 糖尿病合併症のお話 医師
22日(木) 糖尿病の食事療法 管理栄養士
23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

※予定は変更する場合がありますので
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



この度、東館6階病棟看護師長に就任する事となりました小田智子です。当病棟は病床数55床、看護師28名、看護補助者7名で構成されており、主に消化器内科・血液内科の患者さんが入院される病棟となっています。今、柳井医療圏では高齢化に加え、労働生産人口の減少、過疎化が問題視されています。それにより当院でも看護師不足は深刻な問題となっています。このような状況の中、質の高い看護を提供するには、スタッフ一人一人を大切に、個人の能力を活かし働き続ける事ができるよう支援する事が自身の課題であると考えています。そうすることで患者さんやご家族一人一人に寄り添った看護が提供できると考えます。職場環境を改善しスタッフがやりがいを持ち働き続ける事ができるよう、尽力して参りたいと思っております。その上で、患者さんやご家族が安心して入院生活を送ることができ、それぞれの地域での療養生活へつなぐことが出来るよう、お手伝いをさせて頂きたいと考えています。よろしくお願ひいたします。

(東館6階病棟 小田 智子)



日焼け止めについて



5月に入り、日中の日差しが強いと感じることが増えてきました。私の地元である沖縄県では1年の紫外線量が北海道の3倍とも言われており、紫外線対策が欠かせない場所でした。そこで今回は日焼け止めの話をしようと思います。

① SPFとPAの違い

紫外線にはUVA、UVB、UVCの3種類があり、その中でもUVAとUVBが地表に届くことで主に日焼けの原因となります。UVAは肌の奥まで到達し、たるみの原因となります。UVBは皮膚の表面に炎症を起こし、シミやそばかすの原因となり、ヒリヒリと感じる赤い日焼けを引きおこします。

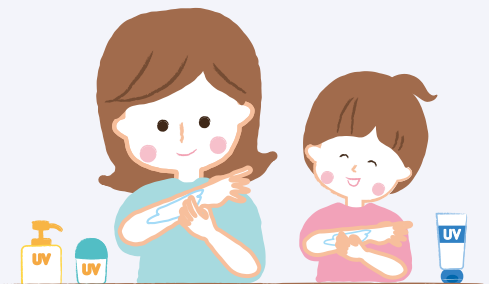
日焼け止めによく見かけるSPFはUVBの防御効果を表しており、数値が大きいほどその効果は高くなります。PAはUVAの防止効果を表しており(+~++++)の4段階で表され、+が多いほどその防御効果が高くなります。

② 日焼け止めに含まれる成分

日焼け止めには紫外線防止剤が含まれており、紫外線吸収剤(有機系素材)と紫外線散乱剤(無機系素材)との2つに分けられます。紫外線吸収剤は紫外線を吸収して皮膚に届くのを防止するため皮膚炎の原因となることがあります。一方、紫外線散乱剤は紫外線を散乱して皮膚へ届くことを防ぎます。塗った場所は少し白く見えますが、皮膚炎は比較的起こりにくくなっています。

日焼け止め選択する際は、以上の特性を知り、自分に合った日焼け止めを選ぶことが大切です。

(薬剤科 金城 みちか)



Happy
Mother's
Day

がん相談支援センターよりお知らせ

Happy
Father's
Day

母の日キャンペーンのお知らせ

5月12日月～5月16日金 9時～17時

正面玄関棟にて乳がん触診モデル設置
自己検診の参考に良性、悪性の腫瘍の
違いを体験してみてください。

5月12日月

看護の日に合わせて10時～11時の時間帯に
乳がん触診モデル体験者 先着30名の方に粗品プレゼント



父の日キャンペーンのお知らせ

6月9日月～6月15日金

正面玄関棟にてがんに関する冊子を設置
父の日のプレゼントと一緒に添えて
みませんか？

6月13日金

10時～11時の時間帯に
人生ガチャ体験者 先着30名の方に粗品プレゼント



がん患者および家族の会『第40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6月5日(木) 14時～15時 受付時間:13時45分～ 参加費 無料

場所 周東総合病院 玄関棟2階多目的室 対象者 がん患者・家族(当院受診の有無に関係無く参加可能)

内容

1. 講話

「食べやすい食事の工夫
～暑い時期を乗り切りましょう～」
講師:周東総合病院 管理栄養士

2. 座談会

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。

連絡先 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)

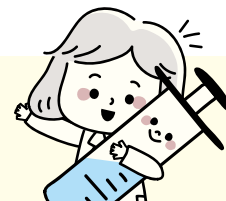
带状疱疹ワクチンについて

带状疱疹ワクチン定期予防接種を開始いたします。接種日時は毎月第3火曜日14時です。

接種対象者は下記にあてはまる当院にかかりつけの方のみといたします。

事前予約制ですので必ず予約をお願いします。

- ① 今年度内に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上になる方
- ② 60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害があり、日常生活がほとんど不可能な方



接種日時	毎月第3火曜日 14時～
接種場所	健康管理センター
使用ワクチン	組換えワクチン ※2カ月以上の間隔をあけて2回接種が必要です。
実施期間	令和7年5月から令和8年3月まで ※2回接種を受けるためには1回目のワクチンを1月までに接種してください。
接種料金	6,620円(1回分)

※お住まいの市町村から届いた予診票をお持ちの方は必ず接種当日ご持参ください。

※上記②に該当の方はお住まいの市町村窓口にご確認ください。

予約
お問合せ

周東総合病院 健康管理センター
(月～金 午前10時～午後4時まで)

0820-22-3456(代)

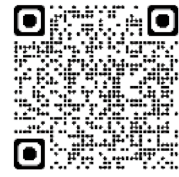


第6回乳腺外科交流会 開催のご案内

日時 2025年5月27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)



クロスワード
パズル

ヨコのカギ

- ①6～7月はしとしとと降る日が多い
- ②あの部長は――掌握術に優れている
- ③化学式ではH+やOH-などと表します
- ④「桃太郎」でおじいさんが刈りにいったもの
- ⑤旧暦6月の異称
- ⑧赤、青、黄、鮮やかな――の花々が咲いている
- ⑩渋谷駅前の待ち合わせ場所として有名な忠犬――像
- ⑪長女から見た次女や三女
- ⑬父の日に――をこめてプレゼントを送った
- ⑮生の魚貝などを薄く切った料理
- ⑰木の根と枝のあいだ
- ⑲オニ、テッポウなどの種類がある花

タテのカギ

- ①漢字では紫陽花と書く花
- ④肌にはできないように日焼け止めを塗りました
- ⑥剣道の試合のとき頭につけます
- ⑦植物を分厚い本にはさんで作ることも
- ⑨1年を基準としたときの3カ月
- ⑪inと表記する長さの単位
- ⑫神棚に供える植物
- ⑭サイン、――、タンジェント
- ⑯海の宝石とも呼ばれる生き物
- ⑱――に交われば赤くなる
- ⑳6月10日は――の記念日です
- ㉑しょうろやホースでおこないます

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？

1	6		11		16	20
		B				
2		9			17	
		10		14	A	
3	7			15		21
	8		12			
4			13		18	
5					19	D



【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)