

# 深呼吸

あなたの体も心もリフレッシュ

2024.2  
No.363



JA山口厚生連

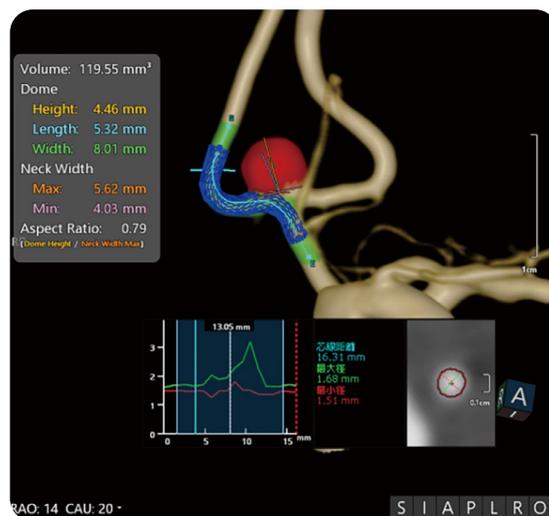
周東総合病院  
☎0820(22)3456

## 血管撮影装置が新しくなりました!



血管撮影装置は、その名の通り人体の血管を撮影することができる装置で、病気の為に血管が細くなっている部分を診断したり、腫瘍に栄養を供給している血管を見つけたりすることができます。

検査を行うにはカテーテルという細い管を腕や足の付け根の部分から挿入し、検査を行いたい血管にX線を吸収するお薬(造影剤)を注入して撮影を行います。例えば、血管が細くなっている部分は風船を使って広げたり、ステントという金網の筒を血管内に留置したりします。その他、腫瘍につながっている血管に対して選択的に薬を注入することで(通常の投薬による治療に比べて)他の正常な組織へのダメージを最小限にする治療法や、腫瘍に栄養を供給している血管を金属コイルで塞いだりする治療法、血管が破れて出血している部分を金属コイルで栓をする治療法などに、この血管撮影装置は活躍しています。



当院では2023年12月に最新の血管撮影装置(Alphenix BP)へと機器を更新しました。従来の装置と比べて、より頭部領域、腹部領域に特化したバイプレーンシステムを導入したことで、1度に2方向から血管の観察が可能になり、さらには少ない造影剤量で治療ができるようになりました。また、高精細検出器を搭載していることで、細かいデバイスや、微細な血管の描出能が飛躍的に向上し、より繊細なカテーテル操作が求められる頭頸部領域の治療時に有用になりました。

さらに、非常に細い血管にステントを留置するために正確な計測が必要になりますが、3D画像から脳動脈瘤候補を抽出し、半自動的に解析するツールや血管径や血管長などを自動計測し、ステント留置のプランニングも可能なツールなど豊富な治療支援があります。

腹部領域においても、腫瘍に対する栄養血管候補を自動的に抽出するアプリケーションを導入しており、腫瘍までの栄養血管が抽出され、手技の支援を行うことができます。

新しい装置とともに今後も安全第一で患者さんに優しい医療が提供できるよう努めて参ります。

(放射線技術科 河村 隆道)

## アルコールと健康障害

消化器内科 松浦 桂司

日本のアルコール依存症患者は109万人、予備群の多量飲酒者は980万人と推計されます。アルコール健康障害は病識に乏しく、具体的な将来のビジョンや適度な飲酒量について認知してもらうことが重要になります。日本では2013年に成立した「アルコール健康障害対策基本法」に基づき2016年6月に基本計画が閣議決定され対策が進められています。



アルコールのカロリーはempty caloriesといわれ、しばしばカロリーがないと誤解されますが、アルコールは7kcal/g程度のカロリーを有し、empty caloriesとは体に必要な栄養素を含まないことを意味します。糖や脂肪と違い、アルコールは熱として分解され蓄積されにくく、アルコールでは太らないと誤解されがちではありますが、アルコールの燃焼が脂質や糖質より優先されるため、脂質・糖質の代謝が抑制され体内への脂肪の蓄積が起こることが分かっています。また、アルコールは代謝過程で肝臓の様々な酸化還元反応に影響し、この結果、耐糖能障害、脂質異常症、高尿酸血症(プリン体含有量によらずアルコールそのものも関与)、高血圧症、脂肪肝などが引き起こされます。飲酒に関係する合併症は断酒により数週間で自然に改善する可能性がありますが、長年のアルコールの多量摂取による肝線維症・肝硬変、急性・慢性膵炎、心筋炎、脳血管障害を引き起こした場合は生涯の断酒が原則となります。

アルコール健康障害・依存症の問題は飲酒行為ではなく、コントロールできない過剰な飲酒により生じる合併症であり、ベースラインからの健康障害の軽減を目的とし、無理な断酒ではなく飲酒量の減量を目標とすることもあります。適度な飲酒量の目安として1日平均純アルコール量(飲酒量×度数×0.8)は男性40g(ビール1000mL、日本酒2合、焼酎1.2合、ウイスキー120mL、ワイン1/2本)、女性20g程度とされています。ただし、飲酒量と死亡率の関係についての研究では日本人男性について1日平均純アルコール量20g程度が最も死亡率が低いとされ、『健康日本21』では男性20g、女性はその1/2~1/3程度の量を「節度ある適度な飲酒」としています。1週間あたりの飲酒量も重要で、死亡リスクを高めない量として1週間当たりアルコール量100gが提示されています。また、研究で1週間あたりの総飲酒量が同一でも、週2日程度の休肝日を設けることが有効であり、特に2日間連続して休肝日を設けることがより有効であることが分かっています。

人生の彩としての酒とリスクのバランスを取り、リスクをすべて排除するのではなく、許容できるリスクを考え、お酒で後悔することなく楽しむことが大切です。



## 朝食、食べていますか？

健康診断の問診票などで、「朝食は毎日食べていますか？」と質問をされたことはないでしょうか？今回は、朝食の必要性和ポイントについて説明したいと思います。

まず朝食の欠食についてですが、何も食べない場合だけでなく、菓子・果物・乳製品・嗜好飲料などの食品のみ食べた場合や、サプリメント類・栄養ドリンク剤のみを摂取した場合も含まれています。たとえば「朝食は菓子パンだけ」の場合は欠食として考えます。

朝食を摂取する方が良い理由の1つとして、糖尿病、脳出血、肥満の発症リスクとの関連が報告されています。毎朝朝食を摂取する群を基準とした場合の約9年後の糖尿病の発症リスクは、完全な欠食で2.1倍、13年後の脳出血の発症リスクは週0～2回の摂取で1.36倍になるとの調査結果があります。

では朝食欠食の原因は何でしょうか？1番の理由は「食欲がないから」ということが多くの調査でわかっています。食べるためには食事に先立って胃液や消化酵素の分泌や胃の蠕動運動の準備が必要で、食欲が湧かない人はこの準備が整っていないのかもしれませんが。まずは、決まった時刻にコップ1杯の水や温かいミルク、スープやみそ汁などを飲むことから始めてみましょう。

食欲以外にも、時間がなくて食べられないということもあります。今回は朝焼くだけで食べられるレシピをご紹介します。

### 簡単ピザソースを使用した「なっトースト」

#### 簡単ピザソースの材料と作り方(作りやすい分量)

トマト(1cmの角切り) 1個(150g)、トマトケチャップ大さじ2、オリーブ油大さじ1、にんにくのすりおろし小さじ1/2をよく混ぜ合わせる。

#### 「なっトースト」の材料と作り方 / 1人分

- |            |           |         |     |
|------------|-----------|---------|-----|
| ●食パン(6枚切り) | 1枚(60g)   | ●刻みのり   | 少量  |
| ●簡単ピザソース   | 50g       | ●ピザ用チーズ | 20g |
| ●納豆        | 1パック(40g) |         |     |



前  
日

1. 食パンに「簡単ピザソース」を塗る。
2. 納豆をよく混ぜて1の上のにのせて広げ、のりとチーズを散らす。ラップで包んで冷蔵庫に入れる。(この状態で冷凍保存もできます)

朝

3. ラップをはずし、オーブントースターで7～8分、チーズがとけるまで焼く。

参考文献:「標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)」、「栄養と料理」  
(栄養科 野原 奈緒子)

# 外来診療担当医表

(令和6年2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
		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1・3週)	弘本光幸	沢 映良	弘本光幸	沢 映良
		循環器 5診	石堂亜希	石堂亜希	濱田梨紗子	濱田梨紗子	石堂亜希
		循環器 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)	
外科	8:30 )	瀬山厚司	井上 隆	瀬山厚司	井上 隆	林 雅規	
	11:00	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	
整形外科 (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)
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 )	平田博子	津山重夫	平田博子	津山重夫	平田博子	
	11:00	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		
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 )	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)	
	11:00	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)	
皮膚科	9:00~11:00 紹介予約制	山田真理子		4週 下村 裕 1,2 川上かおり 3-5週		原田和恵	
耳鼻咽喉科	8:30~10:30 (10:30より診療開始)	松浦貴文		中林 遥		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)	山本和隆	山本和隆	山本和隆	(手術日)	山本和隆	
脳神経内科	8:30~11:00 紹介予約制					根本 壊	
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  
(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

## 2月の全科休診日

3日(土)

4日(日)

10日(土)

11日(日) 建国記念日

12日(月) 振替休日

17日(土)

18日(日)

23日(金) 天皇誕生日

24日(土)

25日(日)



## 糖尿病教室 2月予定

15日(木) 糖尿病ってどんな病気 石堂医師

16日(金) 糖尿病合併症のお話 濱田医師

19日(月) 糖尿病のお薬の話 薬剤師

20日(火) 糖尿病の運動療法 理学療法士

21日(水) 糖尿病と足の関係・ 看護師

体調が悪いときの対応

22日(木) 糖尿病の食事療法 管理栄養士

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

## 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。



私は今年度から新入職員として東館4階病棟に配属されました。社会人として学んでいく中、先輩や患者さんからコミュニケーションの大切さを学びました。初めて先輩へ挨拶する時は緊張で声が震えていましたが、挨拶を終えた後に先輩が優しく声を掛けてくださり、緊張がほぐれたことは今でもよく覚えています。

私たちの世代は、コロナの影響で臨床実習が出来ず、患者さんとのコミュニケーションを取る機会が少なく、私自身も患者さんとコミュニケーションを取ることに對して不安がありました。いざ患者さんを目の前にすると会話中に自分が何を話せば良いかわからず、緊張することが多くありました。先輩から「緊張や不安などの感情を持って会話すると、患者さんが不安を抱く可能性がある。」と助言を頂きました。病気の治療だけではなく、看護師は患者さんにとって、治療に対する思いや入退院時の不安など精神面でも話ができる最も身近な存在であるべきと学びました。今では患者さんとの会話に緊張することはなくなって「あんたとしゃべると病院へ入院した感じが無くなり、会話が楽しいね。」とのお言葉を頂くこともあり、私自身も患者さんとのコミュニケーションを楽しく感じています。

病院は様々な職種のスタッフがいますが、関わる機会がほとんどありませんでした。そんな中、山口県厚生連合同で開催された球技大会で親睦を深める機会がありました。試合でチーム一丸となり、得点を取った時は達成感を分かち合いました。交流後は他職種のスタッフが声をかけてくれることが増えて、仕事への意欲にも繋がっています。

私はこの一年間、病棟の先輩や他職種のスタッフ、患者さんなど多くの人の支えがあったからこそ今があるのだと思います。支えてもらった期待に応えられるように、これからも日々精進し、更に成長できるように努めていきたいと思っています。

(東館4階看護師 市原 諒介)



## お薬の名前について



お薬には商品名と成分名の2つの名前があることをご存じですか。例えば、解熱鎮痛剤として用いられる「カロナール」というお薬ですが、カロナールは商品の名前で成分としての名前は「アセトアミノフェン」になります。また、同じ解熱鎮痛剤で商品名「ロキソニン」の成分名は「ロキソプロフェン」になります。商品名と成分名が似たものや同じものもあれば、全く異なる名前のももあります。例えば、「サンリズム」という不整脈薬のお薬の成分名は「ピルシカイニド」です。このお薬の商品名の由来を調べてみると、サントリー株式会社で開発された抗不整脈薬で「Suntory」の「Sun」と拍動を意味する「rhythm」から「SUNRYTHM(サンリズム)」と命名されたそうです。(出典：医薬品インタビューフォームサンリズム注射液50)お薬の開発過程でこういった思いでどのように名付けられその商品名になったのか考えると、開発に携わった方々の様々なドラマがありそうですね。

最近ではジェネリック医薬品も増えてきており、ジェネリック医薬品では成分名をそのまま商品名として用いるということが多々あります。名前は違うけれど成分は同じというお薬もあるので、お薬のことで分からないことがあればお気軽に薬局へご相談ください。

(薬剤科 東 ひとみ)



健康相談室  
だより

## 令和5年度「柳井の花」 ～花農家からのフラワーバレンタイン予告～

今年も柳井花卉生産組合のご協力により下記期間にお花の展示を行います。展示初日の2月13日(火曜日)にはがん相談支援センターも共催してがん啓発活動を行います。

当日はがん相談支援センターオリジナル「人生ガチャ」を体験して頂き、「自分らしく生きるための質問」にご自分の思いを記載して頂いた方、先着50名の方に粗品をプレゼントいたします。

自分のがんになった時、大切な人ががんになった時、急な病で治療の選択をせまられた時、「急に言われても…」「どう考えていいかわからない」が実情と思います。これからの人生、何かが起きる前にゆっくり考え話し合う事がとても大切です。大切なあなたの人生。ご自分の思いはしっかり周りに伝えていきましょう。

お花の展示期間

2月13日(火曜日)～15日(木曜日) 3日間

がん啓発日

2月13日(火曜日) 10時30分～粗品が無くなり次第終了



「人生ガチャ」体験者かつ  
自分の思いを記載された方  
先着50名に粗品プレゼント



場 所

周東総合病院 正面玄関



昨年の展示の様子です。



(周東総合病院 がん相談支援センター)

# 職員募集!!

## ● 看護師

正職員 臨時職員 パート

看護師の資格をお持ちの方  
 ※正職員のみ2交代(一部部署で3交代あり。)  
 ※臨時職員・パート職員夜勤なし。

## ● 助産師

正職員 ※2交代

助産師の資格をお持ちの方

## ● 看護補助者

正職員 臨時職員 パート

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  
 (16:30~9:00)・夜勤手当あり

## ● 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

## ● 診療情報管理士

正職員

診療情報管理士免許をお持ちの方、又は  
 令和6年3月に養成学校卒業見込みの方

### 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 藤川までお問合せください。



クロスワード  
 ・パズル

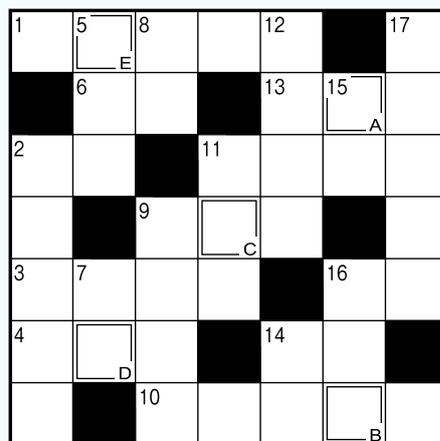
### ヨコのカギ

- ①3月下旬から4月上旬までの学校の休暇
- ②イエスの反対語
- ③俳句や和歌で規定より音数が多いものこと
- ④いいかげんなことはしません
- ⑥海に潜って貝などを採ります
- ⑨どこからか梅の花のーが漂ってきた
- ⑩卒業生が校長から卒業ーを授与された
- ⑪捕手とバッテリーを組みます
- ⑬原稿ー、投票ー
- ⑭雨宿りのときに借ります
- ⑯姫路や彦根、松本のものが有名

### タテのカギ

- ②歌のうまさを競うイベント
- ⑤釣りで使う擬餌針のこと
- ⑦舌で感じ取るもの
- ⑧日本一高いものは3,776mあります
- ⑨「峠のー」は群馬県・JR横川駅の名物駅弁です
- ⑪人や車が行き来する道のこと
- ⑫このような役を演じられるとは役者ーに尽きます
- ⑭ものを記憶する器官
- ⑮ホルスタイン、ジャージーといえば
- ⑯寄せ書きに使ったりサインをもらったり
- ⑰ホワイトデーに贈ることもある、ふわふわと軟らかいお菓子

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?



【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)