

深呼吸

あなたの体も心もリフレッシュ

2024.10
No.371



JA山口厚生連

周東総合病院
☎0820(22)3456

災害に対する備えは出来ていますか？

～いざという時に頼られる病院を目指して～

ぼ

防災への備えは出来ていますか？令和6年8月8日、日向灘で発生したM7.1の地震では、南海トラフ地震の想定震源域で大規模地震が発生する可能性が高まったとして、日本で初めての「南海トラフ地震臨時情報」が発表されました。政府地震調査委員会の想定によると、駿河湾から日向灘沖にかけてマグニチュード8～9クラスの地震が今後30年以内に発生する確率は70～80%（令和4年1月1日現在）とされており、津波による死者が最大で32万人超、経済被害は220兆円超と甚大な被害が想定されています。

う

裏を返せば当地域は海に囲まれた地域が多く、日頃の備えを行うことが大事であり、津波被害は柳井市や平生町で県内最高の3.8mが想定されています。「南海トラフ地震臨時情報」だけにとらわれず日頃からの準備がとても大切となります。



日頃の準備

- 地域のハザードマップで危険があるかを確認しておく
- 安全な避難場所を確認し家族と連絡手段も話しておく
- 非常持ち出し品の準備をしておく
- タンスや本棚等転倒防止対策をしておく
- 窓ガラスの飛散防止対策
- 火災警報器の電池切れの確認 等……



さ

さて、当院は柳井医療圏（柳井市・平生町・田布施町・上関町・周防大島町）における地域災害拠点病院に指定されています。地域災害拠点病院とは、

- 24時間いつでも災害に対する緊急対応が出来、被災地内の傷病者の受け入れ・搬出が可能な体制を持つ
- 実際に重症傷病者の受け入れ・搬送をヘリコプター等を使用して行うことが出来る
- 消防機関（緊急消防援助隊）と連携した医療救護班の派遣体制がある
- ヘリコプターに同乗する医師を派遣できることに加え、これらをサポートする十分な医療設備や医療体制、情報システム、緊急車両、自己完結型で医療チームを派遣できる資器材を備えている 等……

となっており、災害時多くの傷病者を受け入れる体制整備を行っています。



い

「いざというときには頼りになる病院」を目指して、この地域で災害が起こった際は当院職員が一丸となり、皆様の安全と健康に寄与できるよう、今後も災害体制の整備を行ってまいります。

手術室看護師長 藤井 直江
（日本DMAT登録隊員）

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。

肺炎球菌ワクチンを接種しませんか？

総合診療科 筒井 基晃

65歳になると自治体から肺炎球菌のワクチンを接種するための案内が届きます。しかし、ワクチン接種率は高くありません。そこで今回は「肺炎球菌って何？」「ワクチンを接種するとどんな良いことがあるの？」というお話をさせていただきます。

肺炎球菌とは、その名の通り肺炎を引き起こす細菌です。肺炎を引き起こす病原体はほかにもありますが、最も多いのは肺炎球菌による肺炎です。

実は、健康な人の鼻や喉にも肺炎球菌が潜んでいます。普段はおとなしくしていますが、体力が落ちてきたときや気道の粘膜が傷ついたときに増殖を始め、肺炎を引き起こします。

ご高齢の方は免疫機能が低下しているため、肺炎球菌が肺へ侵入しやすくなり、肺炎にかかるリスクが高くなります。また、糖尿病や心臓病などの持病がある方も免疫機能が低下しているので注意が必要です。2歳未満の乳幼児も免疫機能が未発達なので感染リスクが高くなります。

また、インフルエンザで死亡する人のほとんどが、併せて発症した肺炎のために亡くなっています。その肺炎の原因で最も多いのが肺炎球菌です。インフルエンザにかかると気道の粘膜が傷つけられ、それをきっかけに肺炎球菌が肺に侵入しやすくなります。

高齢や持病などで、もともと呼吸器が弱っている人がインフルエンザにかかり、さらに呼吸機能が低下したところに肺炎球菌が肺に侵入してしまうと、急な肺炎で命を落とすことも少なくないのです。

柳井市では以下の(1)・(2)のいずれかに該当する柳井市に住民票がある方が定期接種の対象となっています。(ただし、これまでに23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチンを1度でも接種したことがある方は定期接種の対象とはなりません)

(1)65歳の方

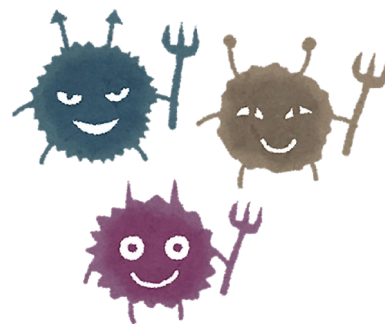
(2)60歳以上65歳未満の方であって、心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方

接種費用(自己負担金)は2,850円(令和6年度)となっており、生活保護世帯に属する方は、本人の申し出により無料で接種を受けられます。

(引用:柳井市HP <https://www.city-yanai.jp/soshiki/19/seijinnhaiennkyuukinnyobousessyu4.html>)

上記対象とならない方も自己負担で8,800円~13,200円で接種可能ですので、主治医にご相談ください。

インフルエンザの予防接種は当院でも例年通り始まります。両方接種して予防効果を高めましょう!



放射線 技術科

手術室での放射線利用について

手術室でも放射線がさまざまな形で利用されています。一般的には手術後の異物確認のレントゲン、手術内容によっては術前、術中のレントゲンを撮影しながら手術を進めて行きます。また、一般レントゲン以外にも移動式の透視装置を使い、透視画像をリアルタイムに確認しながらの手術も行われます。さらに特殊ケースですが放射性核種から発する放射線を利用した手術が行われることもあります。これは放射線を検知する機器を使いながら手術ポイントを探知していくという手技に役立てられています。

従来のレントゲン画像のイメージは、“医療現場で蛍光灯に照らされながら掛け置いてある写真”としてよく知られていましたが、現在ではその懐かしいレントゲン写真はほとんど存在せず、デジタル式のモニタ画像が主流となっています。また、アナログ時代は一枚の医療画像を得るためにレントゲン撮影後、直ちにフィルムを現像し、手術現場まで走り持ち帰る、といった手間の掛かる作業が行われていましたが、現在ではデジタル技術の進歩によりその場で瞬時に良好な画像を得ることができるため、この点においては手術進行の効率化に大きく貢献しているものと思われます。

(放射線技術科 清水 健一)



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

● 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

● 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
(16:30~9:00)・夜勤手当あり

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

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。

外来診療担当医表

(令和6年10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	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1・3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	
整形外科 (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	
			新井響子	新井響子	新井響子	新井響子	新井響子	
	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	4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)		沖中洋介		西村省吾		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

10月の全科休診日

5日(土)

6日(日)

12日(土)

13日(日)

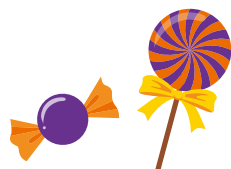
14日(月) スポーツの日

19日(土)

20日(日)

26日(土)

27日(日)



糖尿病教室 10月予定

3日(木) 糖尿病ってどんな病気

4日(金) 糖尿病と足の関係・
体調が悪いときの対応

7日(月) 糖尿病のお薬の話

8日(火) 糖尿病の運動療法

9日(水) 糖尿病合併症のお話

10日(木) 糖尿病の食事療法

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、南館3階病棟で看護師として働いています。看護師18年目であり、外科病棟経験5年目になります。この18年間で結婚・出産し、今では3人の子育てをしながら看護師をしています。私の中では子育てと仕事の両立は永遠のテーマです。出産後の育児休暇を終え、復帰を迎える中で、二次救急病院で正職員として働くにあたり、子育てとの両立がうまくできるか不安でいっぱいでした。そのため、転職やパートなどの別の働き方を考えた時期もあります。しかし、私には別の環境に移る勇気がありませんでした。そう考えている間に12年も過ぎてしまいました。子供の1歳～幼稚園卒業まではあっという間で、日々忙しく子供の成長で何かの「初めて」を見る事が出来ないことも多く、字が書けるようになった・縄とびができるようになったことなどもずいぶん経って知ることもありました。子供とじっくり関わっていないと思っていました。しかし、何も説明していないのに子供自ら看護師の仕事を理解してくれようとしています。そういったことが私のやりがいになり、今でも看護師を続ける原動力になっています。

そして、看護師は専門職であり、やりがいを感じられる職種だと思います。けれど、看護師の仕事内容は、とてつもなく幅広く、日々精神的・肉体的にも疲れが取れないこともあります。看護師は女性が多い職場です。子育て、親の介護等にかかわることが必要になることもあります。そういった中で、互いに支えあいながら、そして労いの言葉をかけられる、そんな職場環境にしていきたいと思います。さらに社会資源を有効活用し、看護の現場を盛り上げていきたいと考えています。

(南館3階病棟 主任 土谷 由美恵)



インフルエンザワクチン接種について

対象者	65歳以上の方	高校生～65歳未満	中学生以下
接種場所(問合せ先)	健康管理センター	健康管理センター	小児科外来
接種期間	11月11日(月)～ ワクチン終了まで	11月11日(月)～ ワクチン終了まで	10月1日(火)～ ワクチン終了まで
接種日時	月曜日 (13:30～15:30)	月曜日 (13:30～15:30)	毎週 火・金曜日 (14:30～16:00)
予約の有無	不要 (玄関棟1階紹介窓口で当日申込) (11:00～15:00受付)	不要 (玄関棟1階紹介窓口で当日申込) (11:00～15:00受付)	完全予約制 予約窓口は小児科外来 月・水・木曜日 (15:00～16:00)
接種料金(1回目)	1,490円 *市・町によって異なる場合があります。	4,950円	4,400円
接種料金(2回目) (1回目を当院で接種)			3,300円(1回目を当院で接種) 1回目を他院で接種の場合は4,400円 *2回目接種は6ヶ月～12歳の方のみ

※注意事項

- 接種期間は、ワクチンがなくなるまでといたします。
- 自己負担免除の方は、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ので、ご了承ください。

8月13日(火)

✿ 第33回柳井金魚ちょうちん祭りに参加しました ✿



今年も乳がん触診モデルを使った自己触診の啓発に加え、『自分らしく考えるための人生ガチャ(通称“人生ガチャ”)』の質問に答えて頂く体験もしていただきました。人生ガチャとは、病気やケガでもしものときに自分らしく生きるための意思決定を支援する当院の取り組みのことです。“今、あなたが大切にしていることは何ですか?”などの質問に答えて頂く中で、「日頃から話し合えないといけないことですね」などというお話を聞くことができました。



また、乳がん自己触診ブースには、224名の方が参加して頂きました。今年は男性の方の参加率が高く、触診モデルの悪性のしこりに「こんなに硬いんですね」と驚く方が多くいらっしゃいました。

続いて、10月はピンクリボン月間です。ピンクリボンとは乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の重要性を伝えるシンボルマークとなっております。多くの行政や企業もピンクリボン運動に参加をしており、10月には様々な場所でピンクリボンを見かけることが増えるのではないかと思います。

当院でもピンクリボン月間として10月1日から10月31日の間、駐車場の入り口にある病院の看板もピンク色にライトアップし、玄関ロビーの壁には大きなピンクリボンを飾ります。また、平日9時から16時までの時間帯では柳井金魚ちょうちん祭りでも使用した乳がん触診モデルを玄関ロビーに設置し、乳がんの自己検診方法のパンフレットなども配布します。乳がんは女性が1番罹患するがんですが、自分で見つけることのできる唯一のがんでもあります。自己触診は乳がんの早期発見に繋がります。この機会に是非、実践してみてください。(がん相談支援センター)

11月14日

世界糖尿病デーのお知らせ

今年の世界糖尿病デーでは、やまぐちフラワーランドにて、スカイランタンイベントを開催いたします。

世界糖尿病デーの前日の11月13日(水曜日)に参加者の方々と一緒にやまぐちフラワーランド内で、スカイランタンでブルーサークルを描きます。

活動にご協力頂ける参加者を募集します。

興味のある方は院内の掲示もしくはチラシをご覧ください。

参加申し込み開始：10月1日(火)より



水分補給で、ひと息つきましょ



骨粗鬆症とは骨密度が低下することで骨がもろくなり折れやすくなる病気のことです。その治療薬として、エルデカルシトールやアルファロール、ワンアルファといった活性型ビタミンD製剤がありますが、これらの薬剤の副作用として高カルシウム血症があります。高カルシウム血症の症状としては食欲不振、口渇・多飲・多尿、脱力感等があり、腎機能の低下した人、脱水症状のある人で、これらの薬を服用している人は、高カルシウム血症が起こりやすいと言われています。

みなさんは、1日どの位の水分をとれていますか?腎臓病薬物療法学会では1日1500mLの水分を摂取する目安としています。えー、そんなのムリーと感じる方は、コップ1杯(200mL)、1日7回を目安に飲んでみましょう。水分補給推奨例として、起床時、朝食時、10時、昼食時、15時、夕食後、お風呂上がりの7回です。これだと無理なく1400mLを飲むことができます。

脱水症状の簡単な確認方法としては、爪を強く押さえて離すと白色からピンク色に爪が戻ります。ピンク色に戻るまで、2秒以上かかる場合は脱水症状を発生しています。また、爪では確認がとれない場合は、手の甲の皮膚を引っ張り離します。皮膚が戻るまで2秒以上かかる場合も脱水症状を発生しています。

脱水症状が腎機能を低下させる原因にもなるため、しっかりと水分補給をして腎機能が低下しないように注意していきましょう。

(薬剤師 東 ひかる)



第4回乳腺外科交流会 開催のご案内

日時 2024年10月22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ぜひお待ちしております。



Pink Ribbon

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、緩和ケア専従看護師 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

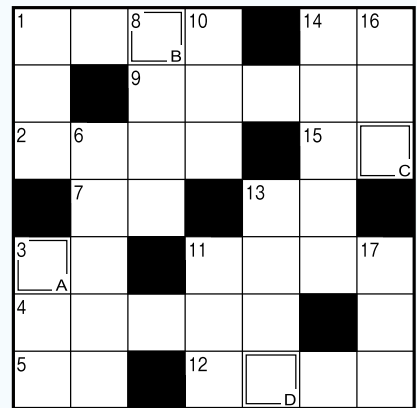
ヨコの
カギ

- ①11月23日は勤労――の日。国民の祝日です
- ②灰皿にたまります
- ③『――の精神』はモンテスキューの著書です
- ④広島県の紅葉の名所のひとつ。
世界遺産の神社があります
- ⑤焼き鳥を食べると残るもの
- ⑦金融――、――髪
- ⑨そば屋や居酒屋の入口にかけられていることも
- ⑩ギンナンがなる木
- ⑫「九里よりうまい十三里」と売りに来るもの
- ⑬茶わんと反対の手で持ちます
- ⑭3の3――は9です
- ⑮クリの実を守るトゲトゲ

タテの
カギ

- ①「鳥」より一画少ない鳥
- ③――園に子どもを迎えに行った
- ⑥お父さんそっくり! まるで――ね
- ⑧料理店のメニュー表をこう呼ぶことも
- ⑩美空ひばりのヒット曲。「柔」と書きます
- ⑪患者を診ます
- ⑬頭にキュッと締めるもの
- ⑭ジャガイモのことです
- ⑯――応報、身から出たさびだね
- ⑰漢字で書くと雲母。きららともいう鉱物です

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?



【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)