

# 深呼吸

あなたの体も心もリフレッシュ

2025.2  
No.375



JA山口厚生連  
周東総合病院  
☎0820(22)3456

第12回

# 来てみんさい感謝祭

～帰ってきたよ!病院祭!!～

開催日時

2025年 3月15日(土) 10:00~13:00

(小雨決行) 院内イベント

無料健診  
コーナー

移植ブース

赤ちゃん  
お世話体験  
手型足型  
プレゼント!

ベビー  
マッサージ  
(有料)

バザー

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

骨盤底筋運動

子ども写真館  
看護師さんや、  
お医者さんに  
なってみよう!

もちまき

屋外イベント

リハビリ庭園・正面玄関前駐車場  
10:00~15:00

Sunshine  
マーケット

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  
11台

唐揚げとらとら、ULLim、高森moo-Curry、  
ばっば、田原茶舗店、Mam's kitchen、  
たご焼き春、きたさん、キッチンカー8980、  
SOTTO CASA、はれにいずまっと



変面師パヤミ  
新感覚変面ショー!



うたのおねえさん  
LIVEショー!!



JA  
(野菜販売)



はたらく車大集合!

(消防車・救急車・DMAT車両 展示予定)



トルペイント



販売・  
ワークショップ



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。



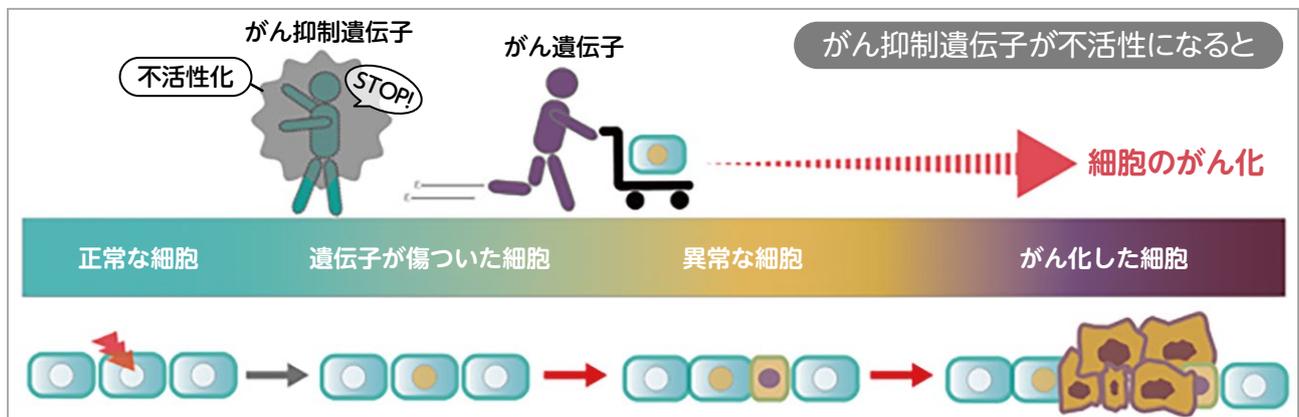
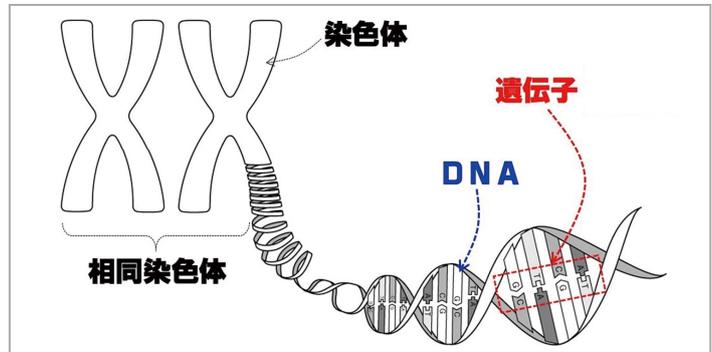
## 敷地内禁煙

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。

# 遺伝性乳がん卵巣がんとは？

乳腺外科 松並 展輝

「遺伝性のがん」の種類の一つで、特定の遺伝子に生まれつき特徴を持っていることによって明らかにがん罹患しやすいこと(体質)を「遺伝性のがん」と総称します。



遺伝性乳がん卵巣がんは、誰もが持っているがん抑制遺伝子の中のBRCA1遺伝子あるいはBRCA2遺伝子に変化(専門用語で病的バリエーション)を持っていることが原因です。

これらの遺伝子から作られるタンパク質は、DNAが傷ついたときに正常に修復するなどの働きがあります。このBRCA1/2遺伝子に病的バリエーションがあって、タンパク質が作られなかったり、働かなかったりすると、傷ついたDNAの修復ができず、さらに他の遺伝子の変化が起きやすくなってがんを発症しやすくなります。

また、これらの遺伝子の病的バリエーションは、**膵臓がん**や男性の**前立腺がん**の発症にも関与しています。

但し、病的バリエーションがあっても必ずがんが発症するわけではなく、リスク低減手術等で積極的に命を守るなど遺伝情報に応じた健康管理につなげることができます。更に現在は、これらの遺伝子の病的バリエーションを利用した有効な治療薬も存在します。

BRCA1/2の病的バリエーションは血液検査によって調べることが出来ますが、以下のいずれかの項目にあてはまる場合、健康保険が適用されます。

- ★ がんの治療において、分子標的薬の適応かどうかを判断する場合
- ★ 45歳以下で乳がんと診断された
- ★ 60歳以下でトリプルネガティブ(女性ホルモンに依存せず、増殖に関連するHER2が増えていない)の乳がんと診断された
- ★ 両側の乳がんと診断された
- ★ 片方の乳房に複数の乳がん(原発性)を診断された
- ★ 男性で乳がんと診断された
- ★ 卵巣がん・卵管がん・腹膜がんと診断された
- ★ ご自身が乳がんや卵巣がんと診断され、血縁者に乳がんまたは卵巣がんまたは膵臓がん発症者がいる



骨粗鬆症とは、加齢や生活習慣などさまざまな理由により骨密度が低下して骨がスカスカになり、骨が折れやすくなる病気です。転倒して尻もちをついたり、手をつくなどのちょっとした刺激で、重篤な骨折につながることもあります。骨粗鬆症の推定患者数は1590万人ともいわれており、「要介護」になる原因の第3位は骨折・転倒、「要支援」になる原因の第1位は関節疾患、第3位は転倒・骨折となっています。

骨粗鬆症の予防には、骨の原料とも言えるカルシウムが必要なことはよく知られていますが、カルシウムの吸収を助けたり骨の形成を促すビタミンDも必要です。そのほかにもビタミンKやマグネシウム、ビタミンB群、タンパク質などさまざまな栄養素が関わっています。つまり、カルシウムだけを強化しても丈夫な骨はできません。3食のバランスの良い食事が大事です。



良い栄養を摂っても、カルシウムの吸収を阻害する食品があります。リンを多く含むインスタント食品やスナック菓子、食塩、カフェインを含むコーヒーや緑茶、アルコールの摂取には注意が必要です。

また、食事だけでなく適度な運動は、骨の新陳代謝を活性化し骨量を維持するのに役立ちます。ただ、既に骨粗鬆症やロコモティブシンドローム、サルコペニアに該当する場合、不用意な運動が転倒や骨折につながりかねないので、かかりつけ医にご相談のうえ実践してください。

参考文献:e-ヘルスネットホームページ(厚生労働省)、骨粗鬆症財団  
(栄養科 國政 麻希)

# 外来診療担当医表

(令和7年2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	茶川一樹 又は 平田健司	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)	
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	
			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			
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 (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)
皮膚科	9:00~11:00 紹介予約制		白水 舞	白水 舞		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

## 2月の全科休診日

1日(土)

2日(日)

8日(土)

9日(日)

11日(火) 建国記念の日

15日(土)

16日(日)

22日(土)

23日(日) 天皇誕生日

24日(月) 振替休日



## 糖尿病教室 2月予定

12日(水) 糖尿病ってどんな病気 医師

13日(木) 糖尿病合併症のお話 医師

14日(金) 糖尿病のお薬の話 薬剤師

18日(火) 糖尿病の運動療法 理学療法士

19日(水) 糖尿病と足の関係・

体調が悪いときの対応 看護師

20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



私にとって尊敬する人は、両親です。これは小さい頃からずっと変わることはありません。今回このような機会を与えてもらったので、いつも全力で私を助けてくれている母について自分の思いを書きたいと思います。私の母も看護師で、当院で30年間働いていました。今はもう退職し、家で家事と認知のある祖母の介護を父と協力しながら、慌ただしい毎日を送っています。母は降り立ての雪を丸めたような心の綺麗な人で、人の悪口をほとんど聞いた事はありません。母は家事も得意で特に料理が上手く、その味は父のお墨付きです。父は退職するまでほとんど休みがなく、三交代で忙しかった母ですが学校行事をほぼ一人でしてくれていました。祖母もいましたが、忙しい中でひとりっ子の私を愛情一杯に育ててくれたと思います。自分も結婚し子供を産んで親となり、両親の苦労や大変さが身に染みて分かるようになってきました。いつも自分のことは後回しで家族をいつも最優先する母。今でも共働きの私達のためにおかずを作ってくれたり、子供の事も全力で協力してくれています。そんな母との今の楽しみは、ランチと日帰り旅行で、何よりも楽しい時間です。母の子供として生まれてくることができて、本当に幸せだと思います。ありがとう、お母さん!大好きだよ!

(南館6階病棟 看護師 末光 春江)



## 意外と身近な漢方薬 その4



漢方薬は、自然界にある植物や鉱物などの生薬を、複数組み合わせで作られた薬です。生薬には、実は身近な食材が使われていることもあるというお話の第4回です。今回は、みかんの皮を乾燥させたチンピという生薬を紹介しました。

今回紹介するのはボレイです。ボレイは、今の季節とても美味しくなるあの貝の殻が原料なのですが、皆さん、もうお分かりですね。

そうです。牡蠣かきです。ボレイは、牡蠣かきの貝殻を焼いて粉にしたものです。主成分は炭酸カルシウムで、精神を安定させる作用や胃酸を中和させる作用があるといわれています。

ボレイが配合されている漢方薬で代表的なものは、「柴胡加竜骨牡蠣湯さいこかりゅうこつぼれいとう」や「桂枝加竜骨牡蠣湯けいしかりゅうこつぼれいとう」です。不安感や不眠・動悸・イライラなどの症状があるときに用いられます。また、漢方胃腸薬として有名な「安中散あんちゆうさん」にもボレイは配合されており、胃痛や胸やけなどを伴う神経性胃炎や慢性胃炎に効果があります。

牡蠣かきは薬膳の食材としてもよく使われます。牡蠣かきの身には精神を安定させる作用の他、滋養強壯の効果もあるそうです。皆さん、牡蠣かきが食卓に上ったときには、その効果を期待しながら食べてみてはどうでしょう。

(薬剤科 岡林 倫子)



今年も柳井花卉生産組合と共同で、がん啓発のためのバレンタインイベントを開催します。柳井の花を楽しみながら、がんに関しても知っていただけたらと思っています。



花展示

令和7年2月12日(水)から  
14日(金)14時まで  
周東総合病院 正面玄関ホール

がん啓発イベント

令和7年2月13日(木) 正面玄関ホール  
10時～11時(先着30名様まで)  
人生ガチャ体験者にごがん冊子・  
ピンクリボンキーホルダープレゼント

主催: 周東総合病院 がん相談支援センター 柳井花卉生産組合  
協賛: 柳井・大島地域「地産・地消」推進会議 一般財団法人やない花のまちづくり振興財団



今年は3月15日病院祭にて、1日遅れのホワイトデーイベントとしてがん・ACP啓発イベントを行います。

令和7年3月15日(土) 10時～13時  
がん相談支援センターブース(正面玄関ホール)

人生ガチャ体験者にごがん冊子・風船  
プレゼント

(風船なくなり次第配布終了)

人生ガチャとは?

今後のことを考えてもらう機会づくりとして、ガチャマシーンの中に、「あなたが大切にしていることは何ですか?」「あなたの気持ちを誰にどこまで伝えていますか?」など自分のことを考える質問票を入れています。是非人生ガチャを体験して、出てきた質問に対する答えを書いてみませんか?そして、あなたの大切な人と自分の思いについて話し合ってみませんか?

お問い合わせ先

地域医療福祉連携室内  
がん相談支援センター

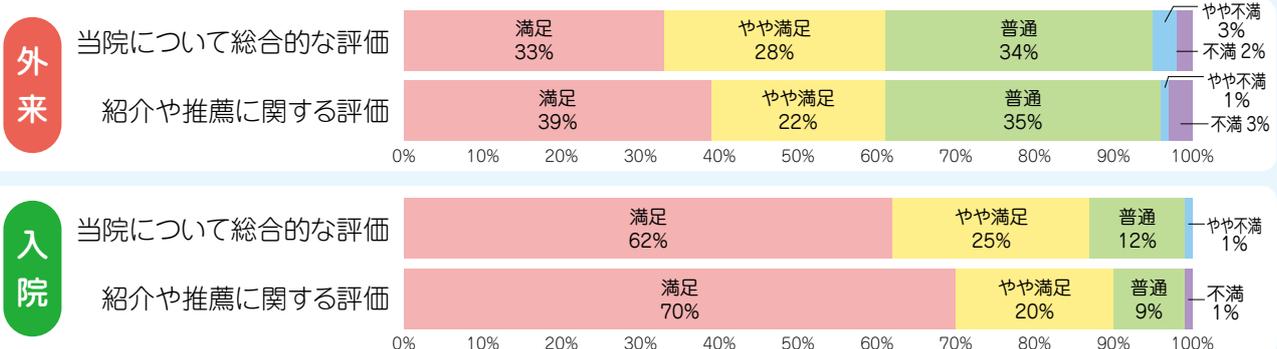
病院代表番号: 0820-22-3456  
(平日8時30分～17時)



患者満足度  
調査について  
PS委員会

令和6年度 of 患者満足度調査を外来(令和6年11月25日・26日・28日)、入院(令和6年12月2日～6日)で実施しました。今回は外来315名、入院138名の方にご協力いただきました。皆さまから頂戴したご意見は、当院で検討し、患者さんにより一層ご満足いただけるようサービスの向上に努めます。ご協力いただき、ありがとうございました。詳しい評価は玄関棟1階の掲示板に掲示しています。

【総合評価】



# 看護師・薬剤師採用試験のお知らせ

- 日時** 令和7年3月5日(水) 8:30~
- 場所** 周東総合病院 西館4階会議室
- 応募資格** 令和7年3月に看護師・薬剤師学校卒業見込みの方  
または、看護師・薬剤師の資格をお持ちの方



- 応募手続**
  1. 提出書類
    - ①履歴書(自筆ペン書、写真貼付)  
ホームページの募集要項より履歴書の様式をダウンロードし提出して下さい。
    - ②学業成績証明書及び卒業見込証明書  
(免許既得者は免許証の写しのみで可)
  2. 提出先 周東総合病院 総務課
  3. 提出締切 令和7年2月21日(金) 必着

※試験当日の詳細につきましては、応募締切後に本人宛に通知します。  
※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。



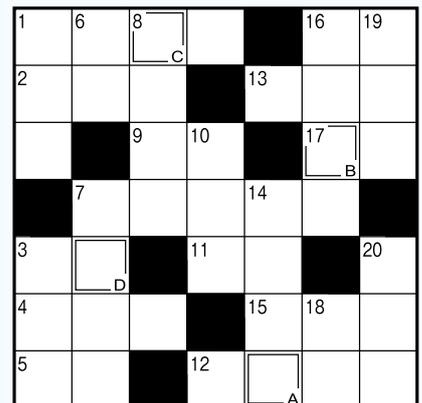
クロスワード  
パズル



ヨコのカギ

- ①3月14日はーデー。  
バレンタインデーのお返しを渡すのによい日です
- ②お手洗いともいいます
- ③バレーボールのセッターが上げるもの
- ④梅は咲いたか、ーはまだかいな
- ⑤日本一長いものは367kmあります
- ⑦イソップー 源氏ー
- ⑨失敗は成功のー
- ⑪水戸、尾張に並ぶ徳川御三家
- ⑫羽ばたいて飛べるほ乳類
- ⑬漢字では「梭子魚」などと書く魚
- ⑮草餅によく使われる植物
- ⑯お彼岸に参る人も多いところ
- ⑰弾力がある、噛んで食べる菓子

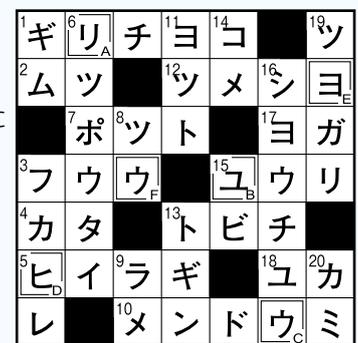
二重マスの文字をA~Dの順に並べて  
できる言葉は何でしょうか?



タテのカギ

- ①ー造って魂入れず
- ③ニワトリの頭についています
- ⑥エックスの次です
- ⑦赤の広場やクレムリンがあります
- ⑧卒業証書のーは筒よりファイルが主流になりました
- ⑩脚本に書かれているセリフ以外の文章
- ⑭地球を暖める天体
- ⑯ひな祭りのお吸い物につきものの貝
- ⑰ひな祭りに飾る花
- ⑲春の景色がぼんやりとして見える原因
- ⑳細川たかしのヒット曲「ーの渡し」

《先月号の答え》 A B C D E F  
リュウヒョウ



【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)