

深呼吸

あなたの体も心もリフレッシュ

2025.3
No.376



JA山口厚生連
周東総合病院
☎0820(22)3456

第12回

来てみん丸い感謝祭

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 (マスクの着用をお願いします。)

皆さまへの感謝の気持ちを込めたお祭りです！参加無料

メインステージ

- 10:00~10:20 開会式・院内保育園「たんぼぼ」によるお遊戯
- 10:30~10:45 へいぐん♡銭太鼓ガールズ
- 10:50~11:25 脳卒中・循環器等総合支援センター患者相談窓口について
講演①-① 脳卒中ってなんだろう
周東総合病院 脳神経外科部長 弘田祐己 先生
講演①-② 総合支援センターについて
周東総合病院 内科主任部長 弘本光幸 先生
- 11:30~11:50 講演② DMAT(災害派遣医療チーム)の活動について(案)
周東総合病院 リハビリテーション科部長 小川浩司 先生
- 12:00~12:30 乳がん触診モデル贈呈式(周南公立大学)
- 12:40~13:00 もちまき・閉会式

無料健診コーナー
受付9:30~(先着順)

もちまき

骨盤底筋運動

ご自宅写真館
看護師さんや、お医者さんになってみよう!

医療従事者による職業相談ブース

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(玄関棟2階)多目的室
*マイバックをご持参下さい。

変面ショー



屋外イベント

リハビリ庭園・正面玄関前駐車場
10:00~15:00

LIVEショー



キッチンカー 10台
唐揚げとらとら、Ullim、高森Moo-Curry、キッチンカーばっば、田原清香園茶舗、Mam's kitchen、たご焼き春、キッチンカー8980、SOTTO CASA、はこいすまっど

13:00~
うたのおねえさん
やまぐちさとこ

Sunshineマーケット
ハンドメイド、ワークショップ、健康施術コーナー

一粒の麦
(焼き菓子販売)

JA
(野菜・工芸品販売)

14:00~ 変面師バヤミ
新感覚変面ショー!

はたらく車大集合!
消防車・救急車・DMAT車両・ミニショベルカー 展示予定

TAIKan
(ICAROS体験ゲーム)

ツールペイント

14:30~
赤ちゃん泣き笑いずもう

お問い合わせ先: 周東総合病院 TEL.0820-22-3456

担当: 安本

周東総合病院 検索



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。

笑いと健康

整形外科 木村 光浩

古くから日本には“笑う門には福来たる”ということわざがあります。正月遊びの「福笑い」が由来と言われていますが笑いは幸運を引き寄せると言われるだけでなく、科学的にも多くの健康効果があることが知られています。今回は、笑いがもたらす健康効果とその重要性についてお伝えしたいと思います。

まず、笑いはストレスを軽減する効果があります。笑うことで脳内に「エンドルフィン」と呼ばれる幸福感をもたらすホルモンが分泌されます(Berkら(1989年))。これにより気分が向上し、不安や緊張が緩和されることが科学的に証明されています。また、Bennettら(2003年)の実験から、笑い療法がコルチゾールなどのストレスホルモンの分泌を抑制することも示されています。

さらに、笑いは身体的な健康にも寄与します。笑うと呼吸が深くなり酸素の取り込みが増えることで血液循環が良くなります。これにより、心臓や血管の健康が促進されるだけでなく、免疫力が向上するとされています。例えば伊丹ら(1994年)の研究では笑いがナチュラルキラー細胞(NK細胞)の活性を高めることが示されており、風邪などの感染症やがんに対する抵抗力が強化される可能性が報告されています。また、Millerら(2005年)の研究では、笑いが血管拡張を促進し、血液循環を改善することが確認されています。

社会的な効果も見逃せません。笑いは人と人との距離を縮めコミュニケーションを円滑にする力があります。例えば、笑いを共有することでオキシトシン(信頼感や絆を強化するホルモン)が分泌され、対人関係の向上に寄与することが分かっています(Dunbarら(2012年))。ユーモアを交えた会話は信頼感を高め、対人関係を強化する助けとなります。職場や家庭での笑顔はチームの結束力を高め、子どもの情緒発達を支えるなど重要な要素となるでしょう。

これらの効果を踏まえると、笑いを日常生活に取り入れることは心身の健康を維持する上で欠かせない要素と言えます。具体的には、コメディ映画を観たり、友人と楽しい時間を過ごしたり、日々の生活の中で小さなユーモアを見つけることが有効です。また、健康講座の一環として「笑いヨガ」などの活動も注目されています。

笑うことは決して特別な状況や環境が必要なわけではありません。日常の中で少し意識を変えるだけで、笑いの機会を増やすことができます。現代社会はストレスも多いため、笑いを意識的に取り入れることは健康管理の上でも非常に有用です。

笑いの持つ力を再認識し、日々の生活の中に積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。笑顔でいることで、きっと福も健康もあなたのもとに訪れるでしょう。



最近テレビやインターネットで、「AI(人工知能)」という言葉をよく耳にするようになりました。直近では、中国のAI開発企業DeepSeekが低コストながらも高性能な生成AIモデルを発表し、さらに同社のiPhone向けアプリが無料アプリランキングでChatGPTをおさえて1位を獲得したことをきっかけに、米国の株式市場においてハイテク株が下落した出来事(DeepSeekショック)が記憶に新しいのではないのでしょうか。今まさに世の中はAIブームで、すでに多くの分野で広く普及しており、AI技術を利用した開発は今後も続くと思われます。医療の世界でもAI技術は早くから取り入れられ、現在では検査の診断や、手術のサポートを行うAIが登場しています。

がんや特定の病気に対して、高エネルギーの放射線を利用して病変部分を狙い撃ちし、細胞の増殖を抑えることを目的とする放射線治療は、がん細胞や一部の良性腫瘍を縮小させるための有効な手段のひとつです。一方で、患者への影響として、皮膚の赤みや疲労感、食欲不振などの副作用がある場合があり、放射線治療の利点とリスクを考慮した適切な治療計画が求められます。放射線治療計画は治療計画装置と呼ばれる高性能なコンピュータを使用して、大量のCT画像を取得して計画を立てるため、画像認識や画像処理を得意とするAIとの親和性が高く、すでに多くのソフトウェアが登場し実用化されています。また、AIを用いた放射線治療計画で最も有効とされるものは、放射線治療において患者に最適な照射方法を見つける過程(治療計画の最適化プロセス)と言われています。このプロセスでは、腫瘍の位置、大きさ、形状、患者の体の構造を考慮し、影響を受ける周囲の健康な組織を守りながら、腫瘍に最大限の放射線を照射することが求められ、AIは大量の医療データを迅速に分析し、最適な放射線の投与量や照射方法を計算することができ、これにより、治療効果を高め、副作用を最小限に抑えることが可能となります。よって、AIを活用した放射線治療計画の最適化は、患者一人ひとりに合わせて個別化された医療を提供するための重要な手段となり、今後の医療の質向上に寄与していくと期待されています。

(放射線技術科 内山 茂信)



外来診療担当医表

(令和7年3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) |
| 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・4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 | 下村 裕 (第4週) | 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

3月の全科休診日

1日(土)

2日(日)

8日(土)

9日(日)

15日(土)

16日(日)

20日(木) 春分の日

22日(土)

23日(日)

29日(土)

30日(日)



糖尿病教室 3月予定

6日(木) 糖尿病ってどんな病気 医師

7日(金) 糖尿病と足の関係・ 看護師
体調が悪いときの対応

10日(月) 糖尿病のお薬の話 薬剤師

11日(火) 糖尿病の運動療法 理学療法士

12日(水) 糖尿病合併症のお話 医師

13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



ここ十数年の間にスマートフォンが一気に普及し、生活や仕事に欠かせないツールとなりましたね。私も仕事のシフト管理や家族や友人との連絡、調べ事や動画視聴、SNS等様々なことに活用しています。

仕事のシフトは看護師専用アプリを使用し、シフトを家族や友人と共有して予定を管理するのに重宝しています。以前は手帳にシフトを書いていましたが、ここ数年は手帳を買ってはみたものの最初の数ヶ月だけ書いて、そのうち書かなくなるというパターンになっていました。

しかし、今年はいよいよ手帳を購入して、スケジュールの管理と共に日々の気付きを書くことにしました。なぜ今手帳を使用してみようと思ったかという、年々時間があつという間に過ぎると感じる事が増え、その時々が出来事や感じた事を思い出そうとしてもすぐ出てこないことを危惧したからです。

だったら日記でも良いかもしれませんが、昔から日記は続かない性分で、一秒でも早く布団に入りたい日や、書く気になれない日もあるだろうから、日付の欄があえてないタイプの手帳を購入し、日々の振り返りは書ける日だけ書くことにしました。内容はその日の晩ご飯についてだったり、子供の部活の試合結果だったり、一貫性はないのですが、後から読み返したらこんなこともあったなと思えて良いかと思います。

また昨今、字を書く機会が減っており、手帳を書くことで脳トレにもなっていると思います。これからは無理のない範囲で手帳を続けるつもりです。

(東館6階病棟 看護師 小川 尚子)



薬は用法用量を守って服用しましょう

アスピリンという薬をご存じですか？血液をサラサラにする薬だよねという方、はたまた、熱を下げて炎症を抑える薬の名前で聞いたことがあるような…という方もいらっしゃるかもしれません。どちらもその通りの効果を持つお薬です。同じ薬でも違う病気に効くものは多々あるのですが、アスピリンは服用する量によって異なる効果を示します。100mg程度の少量のアスピリンでは血液をサラサラにする効果を示し、バイアスピリンという名前のお薬がよく知られています。一方で1000mg以上の多い用量になると解熱や鎮痛・抗炎症効果を示し市販の風邪薬等に含まれています。この薬のように用量の違いで全く異なる効果を示す薬もあるため、処方されたお薬は用法用量を守って服用しましょう。また、バイアスピリンを服用中の方で市販の風邪薬を購入される場合は、医師または薬剤師にご相談ください。

(薬剤科 東 ひとみ)



今年もフラワーバレンタインを開催しました

令和7年2月12日(水)～14日(金)に柳井花卉生産組合のご協力で、正面玄関にてアレンジメント(制作:くにきよ園芸)や各花農家さんが生産されたお花を展示したフラワーバレンタインを開催しました。柳井市内で生産されたお花が華やかに飾られ、多くの方が足を止めて鑑賞されていました。また2月13日(木)にはがん啓発イベントとして、来院された方に人生ガチャを体験いただき、がん冊子とピンクリボンキーホルダーをお渡ししました。時間限定のイベントでしたが約30名の方が参加してくださり、皆さんの関心の高さを感じました。

そして、最終日の14日は山口県立柳井高等学校の2年生による「湧源」の発表で当院に来院された学生さん達にお花をプレゼントさせていただきました。

「湧源」は総合的な探究の時間として高校生が地域の抱える課題とその解決方法を1年かけて探求していく授業で、昨年につき、今年も多くの学生さんが医療に関する地域課題について発表してくださいました。



来てみんさい感謝祭



ホワイトデーイベント

3月15日感謝祭にて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。当日は人生ガチャ体験者にがん冊子・風船をプレゼントいたします。

是非、がん相談支援センターブース(正面玄関ホール)にお立ち寄りください。

乳がん触診モデル贈呈式のお知らせ

2010年より開始した乳がん触診モデル募金も今年で15年目となります。昨年までに集まった募金で購入した14台目の乳がん触診モデルを今年は周南公立大学に贈呈します。周南公立大学には看護学科があり、当院でも実習を行う予定です。感謝祭のメインステージ後半では乳がん触診モデル贈呈式を行います。



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。



クロスワード
・パズル



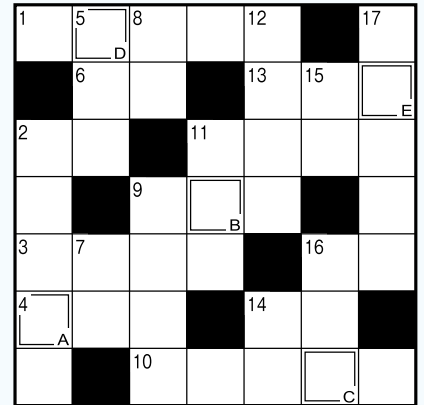
ヨコのカギ

- ①富山湾でとれるものが有名な春の味覚。青く光ります
- ②茶わんのセットや重箱を数えるときに使う言葉
- ③手品、マジックともいいます
- ④来週の火曜日——にもう一度来てください
- ⑥祝い事につきものの魚
- ⑨麻雀であがる前にかけることも
- ⑩これが終わると新学期。入学式もあります
- ⑪インクを付けて押します
- ⑬テニスの試合で——の応酬が続いた
- ⑭鬼さんこちら、手の鳴る——へ
- ⑯よく×（バツ）と対比されます

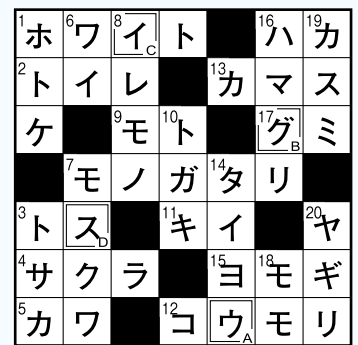
タテのカギ

- ②タイヤにつないでシュコシュコ
- ⑤柔道場に敷かれているもの
- ⑦新しいクラスで——紹介をした
- ⑧——は友を呼ぶ
- ⑨茶道では表千家、裏千家など
- ⑪真新しい——を着て入社式に臨んだ
- ⑫漢字で書くと枸橘、枳殻。春に白い花を咲かせます
- ⑭海のパイナップルと呼ばれる海産物
- ⑮肥料の三要素は窒素、——酸、カリウム
- ⑯パソコンの入力装置のひとつ
- ⑰4月のこと。——・フル

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？



《先月号の答え》 A B C D
ウグイス



【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)