JA山口厚生連周東総合病院通信

深呼吸

あなたの体も心もリフレッシュ

2026.7
No.392

JA山口厚生連
周東総合病院
☎0820(22)3456

第2回 市民公開講座の報告

6月6日(土)にアクティブ柳井で市民公開講座『脳卒中って何だろう？』を開催しました。天候にも恵まれ、330人以上の方にご来場いただきました。この場をお借りして、改めてお礼申し上げます。

講演❶では『脳卒中で入院となったら』をテーマに、脳卒中の概要に関することや実際入院となった時のこと、そして周東総合病院の脳卒中診療体制に関することを発表させていただきました。また、脳卒中診療はチーム医療で対応しており、看護師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士の発表を通じて、脳卒中でのチーム医療の重要性を提示させていただきました。

講演❷では山口大学脳神経外科 講師 岡 史朗先生に『あなたと家族を守る脳卒中の話』と題して、脳卒中は日頃の予防や早期に発見・行動することが大切であること、特に予防には血圧管理が重要であることなどわかりやすく解説いただき、山口県での脳卒中診療体制について講演していただきました。

脳卒中は生活の質や人生を大きく損なう可能性のある、とても厄介な病気です。まずは普段の予防から取り組んでいただき、そして疑わしきは今回の発表でもありましたACT FASTの原則(顔・腕・言葉の異常をみつけたら脳卒中を疑え!)に従い、速やかに行動することが重要です。万一入院となった場合でも、周東総合病院では脳卒中チームが協力して加療に当たるよう常に準備を整えています。柳井地区の脳卒中拠点病院として、今後も努力を惜しまない所存ですので今後とも宜しくお願い致します。

(広報委員会委員長　脳神経外科　弘田　祐己)

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。

看護部公式Instagram
@SHUTO_HSP.NURSE

第2回（脳）

市民公開講座アンケート回答

Q 日々の中で、脳卒中の兆しを見つけることはできるのでしょうか？

A 脳卒中は多くの場合、突然発症し、その場で症状が完成してしまうことがほとんどです。「呂律が回らない」「片手に力が入らない」「歩こうとすると片足がうまく前に出ない（うまく歩けない）」といった症状は、脳の血管が一時的に詰まりかけている状態（脳卒中の前触れ）である可能性が高いとされています。また、これらの症状は、一時的に現れてすぐに改善することもあり『一過性脳虚血発作』といいます。脳卒中は発症から診断・治療までの時間が予後を大きく左右する疾患です。たとえ症状が改善したとしても、速やかに医療機関を受診することが重要です。

Q 夫がカテーテル手術を受けましたが栄養指導は受けておりませんでした。発症前の食事で何が悪かったのか気になります。何を食べさせたらよいでしょう？

A 脳卒中を予防するための食事としては、一般的に

❶減塩（1日の塩分量は6g未満が奨されています）
❷脂肪分を控えめにする（特に飽和脂肪酸を減らす）
❸野菜や果物をしっかり摂る
❹お酒を飲むときは適量を守る

が挙げられます。これら食生活の改善は、脳卒中だけでなく多くの生活習慣病の予防にも効果があります。当院では、高血圧、脂質異常症、糖尿病、腎臓病などの基礎疾患がある方や嚥下障害があり食形態の調整が必要な方を対象に栄養指導を行っています。

Q 言葉が出せなくなった時のリハビリは、どのようにするのでしょうか？

A 言葉が出にくくなる症状の代表として失語症が挙げられます。もう少し細かく分けると発語自体が難しくなる『運動性失語』と、言葉の理解が難しくなり発語はあるも会話が支離滅裂になる『感覚性失語』があります。両方合併する『全失語』もあります。リハビリは主に言語療法士が担当しますが、例えば絵カードの名称を声に出していただいたり、文字で書いていただくようなことを繰り返すことで、上記のような症状に対する訓練を行い、症状の改善に努めます。またご家庭においては、家の中の物（なんでもいいです）を呼称することや、家族との会話をゆっくりでいいので行うようにアドバイスさせていただいています。

Q 周東総合病院での入院期間は最長でどのくらいですか？

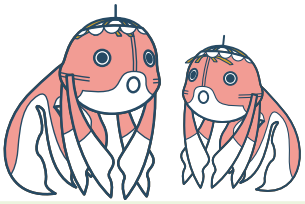
A 脳卒中の入院期間は一般的には2週間前後であると説明させていただいております。しかしその期間で必ずしも自宅へ退院できる訳ではなく、患者さんの状態に合わせ、回復期リハビリテーション病院や療養型病院への転院、施設への入所などの段取りを行うこともあります。転院や施設入所までは当院で入院管理を継続させていただいており、入院予定期間が過ぎたからといって途中で自宅へ退院することはありません。調整に数週間かかる場合もありますが、長期入院は当院の病床を逼迫させる可能性があり、できるだけ早期に転院や施設入所への段取りを開始させていただいております。従って入院最長期間は特に設けておりませんが、脳卒中に限らず新規急性期疾患患者を受け入れるべく、このような調整は早期より行うように努めております。何卒ご理解をいただけると幸いです。

Q 紹介状なしでは見てもらえないのでしょうか？

A 当院は地域支援病院に該当しており、原則紹介状がなければ外来受診は困難となっており、それでも受診される場合は選定療養費を頂いております。これは外来業務の逼迫を避けることと、かかりつけ医との連携を深めることが目的となっているからです。しかし脳卒中を疑う場合はその限りではなく、ACT FASTの様な症状出現時は速やかな受診をご検討いただければと思います。

Q 山口大学脳卒中パンフレットでそっチューがかわいかったですが、周東総合病院のキャラクターはあるのでしょうか？

A 現在のところ、周東総合病院のマスコットキャラクターは存在しておりません。金魚ちょうちんとのコラボがいいかと思われますが、できれば早期に完成させたいと思います。



健康シリーズ No.365

舌がヒリヒリ、ピリピリする……

それ、「舌痛症」かもしれません

歯科口腔外科　宮本　寿太郎

『舌がなんとなく焼けるように痛い』『ピリピリ・ヒリヒリした感じが続く』――そんな症状でお困りの方は、実は少なくありません。

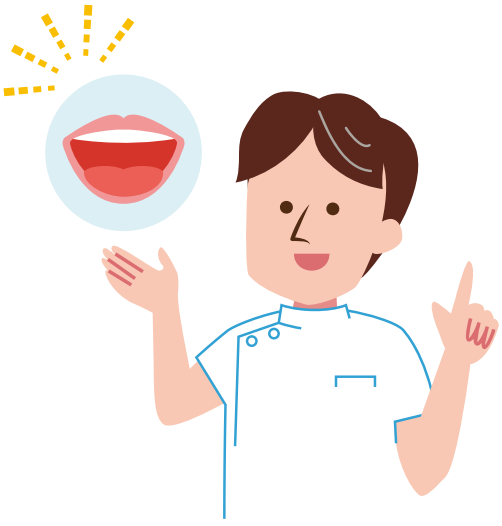
舌の痛みがあるときに、まず大切なのは「原因がはっきりしている場合」を確認することです。合わなくなった義歯や被せ物が舌に当たっていたり、欠けた歯の先が粘膜を傷つけていたりすることがあります。また、口内炎、口の中の乾燥（口腔乾燥症）、カビの一種による感染症（カンジダ症）、あるいは鉄分やビタミン不足といった栄養状態の変化が、舌の痛みや違和感につながることもあります。こうした場合は、原因に対処することで症状が改善することがあります。

一方で、お口の中を丁寧に診ても「見た目には何も異常がない」のに、痛みだけが続くことがあります。このような状態を「舌痛症（ぜっつうしょう）」と呼びます。

舌痛症は、決して「気のせい」ではありません。本人にとっては毎日続くつらい症状であり、食事や会話、睡眠にも影響することがあります。原因はまだ完全には解明されていませんが、神経の感覚に関わる変化が背景にあると考えられています。睡眠の乱れや体調の変化、日常のストレスが症状に影響することも報告されていますが、「すべてが精神的な問題」と決めつけられるものではありません。一人ひとりの状況に応じて、丁寧に向き合うことが大切です。

また、次のような症状がある場合は、早めに受診されることをお勧めします。

- しこり、ただれ、なかなか治らない潰瘍がある
- 出血が続く、または傷が2週間以上治らない
- 痛みが強く、急速に広がっている



これらは、別の病気が隠れている可能性もあるため、見極めが必要です。

舌の痛みや違和感は、「たいしたことない」と我慢せず、また「何か怖い病気では」と一人で心配しすぎず、まず専門家に相談していただくことが、一番の安心につながります。

舌の痛みや違和感が2週間以上続く場合は、まずはかかりつけの歯科にご相談ください。

ようこそリハビリセンターへ！

～フレッシュな3人をご紹介します～

今年度、リハビリテーションセンターに3名の新人スタッフが仲間入りしました！今回は、そんなフレッシュな3名にインタビューしました。それぞれの個性やリハビリへの思いが伝わる内容となっていますので、ぜひご覧ください。院内で見かけた際は、お気軽に声をかけていただけるとうれしいです！

❶出身地　❷趣味　❸おすすめトレーニング　❹今後の意気込み

三上（みかみ）　将志（まさし）

❶岩国市　❷料理、散歩

❸ブルガリアンスクワット
特別な器具が無くても可能です！
ぜひ日々の運動に取り入れてみてください。

❹学ぶ姿勢を大切にし、患者さんの力になれるよう努力していきます。

仁田峠（にたとうげ）　香琳（かりん）

❶平生町

❷ドラマ鑑賞

❸ロシアンツイスト
くびれを作るのに効果的です！

❹患者さんとのコミュニケーションを大切にし、学んだことを活かせるように努めて参ります。

山田（やまだ）　倫加（ともか）

❶山口市

❷お菓子作り、ピアノ

❸お尻を鍛えるトレーニングです！歩く時に体を支えてくれる大切な筋肉を鍛えることができます！

❹先輩方のように知識と技術を沢山身につけられるように日々精進して参ります！

リハビリテーション科　理学療法士　石野 千穂

外来診療担当医表

（令和８年7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	藤岡　毅		松浦桂司	松浦桂司	戒能秀直
		循環器 3診	梶井俊郎	梶井俊郎	山本麻紀子	山本麻紀子	
		循環器 4診	松田昌文 （血液内科第1・4週）	弘本光幸	沢　映良	弘本光幸	沢　映良
		血液疾患 5診	佐々木貴宏	午前 弘田弘子 午後 中島拓海（再診のみ）	佐々木貴宏	午前 弘田弘子 午後 佐々木貴宏（再診のみ）	中島拓海
		6診	午前 弘本光幸 （循環器）		午前 安永　満（再診のみ） （消化器）	安永　満（再診のみ） （消化器）	
外科	8：30 〜 11：00	1診	井上　隆	林　雅規	菅　　淳	井上　隆	林　雅規
		2診	午前 河内隆将 午後 瀬山厚司（再診のみ）	加来康二	午前 河内隆将 午後 瀬山厚司（再診のみ）	加来康二	菅　　淳
		乳腺	池下貴広	（手術日）	池下貴広	池下貴広	池下貴広
整形外科 （初診は紹介のみ）	8：30 〜 11：00	初診	**山岡康浩**	茶川一樹	午前 午後 木村光浩（予約のみ）	小田龍星	上田誠也
		再診	小田龍星	上田誠也	木村光浩	茶川一樹	木村光浩
					山岡康浩		
脳神経外科	8：30〜11：00 （9:30より診療開始）		藤澤博亮	藤澤博亮	藤澤博亮	藤澤博亮	弘田祐己
				弘田祐己			
産婦人科	8：30〜11：00		讃井裕美	津山重夫	讃井裕美	津山重夫	讃井裕美
	午後		予約再診		予約再診	讃井裕美	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3・5週）	
泌尿器科	8：30 〜 11：00		岡真太郎	福田昌史	長尾一公	和田隼輔	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 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）	和田隼輔 （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**		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	8：30〜11：00 （11:00より診療開始）						山口大学より
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　壌
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。
☆休診はホームページ又はお問い合わせにてご確認ください。

専門外来（予約制）

整形外科 ※紹介予約制

関節外科（月）山岡 康浩
（水）木村 光浩
脊椎外科（火）茶川 一樹
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

小児（月）午後
井上　隆※紹介予約制
成人（火）受付13:30～15:30
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 耕太郎
（木）高橋 昌太郎

助産師外来

母乳外来・育児相談
費用
❶発熱・痛みなど症状のある方
保険適応（医師の診察）
❷助産師のケア・相談のみの方
自費 2,000円/回

助産師がご相談をお受けします。
まずはお電話ください。
【電話受付時間】
月～金　9:00～16:00

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3・5（木）
14:00～16:00

お問い合わせ
小児科外来
0820(22)3456　内線1511

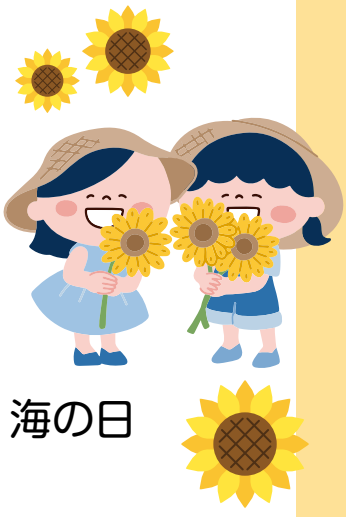
禁煙応援外来

（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

7月の全科休診日

4日（土）
5日（日）
11日（土）
12日（日）
18日（土）
19日（日）
20日（月）海の日
25日（土）
26日（日）



糖尿病教室 7月予定

9日(木)	糖尿病の食事療法	管理栄養士
10日(金)	糖尿病と合併症について	医師
13日(月)	糖尿病に関する検査の話	臨床検査技師
14日(火)	糖尿病の運動療法	理学療法士
15日(水)	糖尿病のお薬の話	薬剤師
16日(木)	足のケアと体調が悪い時の対応	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

地域医療支援病院主催　医師同士の情報交換会報告

5月29日(金)、医師同士の情報交換会を開催し、柳井医師会、大島郡医師会、熊毛郡医師会、また岩国市、光市より、合わせて64名の先生方にご参加いただきました。

イブニングセミナーでは、発熱・多関節痛を主訴として当院に紹介いただいたケースについて、総合診療科副部長　藤岡淳医師より、詳細な症状、検査結果から内科疾患の診断に至るまでの経過、治療内容について発表がありました。特に分類基準≠診断基準を踏まえた診断ポイントや、本症例を通してがん検診や感染症のワクチン接種についても触れられる幅広い報告となり、発表後には治療方針や処方について質問がされるなど、活発な意見交換がなされました。

今後も情報交換会を登録医療機関の先生方との顔の見える連携の機会とし、患者様が安心して当院で診療を受けられるよう、引き続き病診連携・病病連携のもと一貫した医療を提供してまいりたいと思います。

(周東総合病院　地域医療福祉連携室)

くすりのはなし　薬の名前

病院でもらうお薬の名前を見て、「なんだか難しい名前だな」と思ったことはありませんか？恥ずかしながら、私たち薬剤師も、次から次へと発売されるお薬の名前を覚えるのには苦労しています。後発医薬品には、薬の成分名がそのままつけられていますが、先発医薬品の名前にはユニークな由来や、開発者の願いが隠されています。

例えば、有名な胃腸薬の「キャベジン」。この名前は、キャベツから発見された胃に良い成分「ビタミンU」から名付けられました。身近な野菜の名前が隠れていると思うと、急に親近感が湧きますね。他にも、アレルギーの薬「アレグラ」は、「アレルギー(Allergy)」を「軽減する・朗らかに(Glee)」という意味が組み合わされています。また、血圧を下げる薬「ノルバスク」は、「血圧を正常(Normal)な血管(Vascular)にする」という、お薬の目的そのものが名前の由来です。

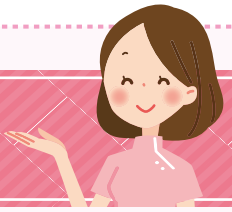
次に飲むお薬があったら、ぜひその名前をじっくり眺めて、由来を想像してみてくださいね。

(各種インタビューフォーム参照)

(薬剤科　野村　遥華)

看護通信

新任のご挨拶



この度、4月より外来主任に就任いたしました金田由紀枝です。

新しい環境や役職にまだまだ慣れないことも多く、日々皆さんに助けられながら奮闘しています。

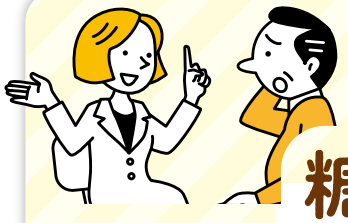
患者さんにとって、外来は不安や緊張を抱えながら来院される場所でもあるかと思います。体調のことや検査結果への心配、日々の生活の中での不安など、さまざまな思いを抱えて来られる患者さんやご家族に、少しでも安心して過ごしていただけるよう、温かく、声をかけやすい雰囲気づくりを大切にしていきたいと思っています。

忙しい中でも、一人ひとりの気持ちに寄り添った看護を心がけてまいります。

近頃は暖かくなってきましたので、時間のある時にはドライブをかねて周防大島に帰省することが増えました。晴れた日は海がキラキラと輝いていて、新しいカフェもたくさんできており、とても癒されております。慌ただしい毎日ですが、季節の変化や何気ない景色に“ふっ”と和らぐ時間を大切にしていきたいものです。

未熟者ではございますが、感謝の気持ちを忘れず日々精進してまいりますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

（外来主任　金田　由紀枝）



＼こんなとき、みんなどうしてるの？／

糖尿病の困った！を相談

参加無料

ほかの方がどう対処しているか、プロの解説も踏まえて一緒に学びませんか？

今回のテーマ

「友人との会食、血糖を気にせず、どう楽しむ？」
「足をケガした。どうすればいい？（足のいろいろ）」

令和8年度 みのりの会・糖尿病患者会

糖尿病に興味のある方ならどなたでも参加できます

日　時　2026年8月6日(木)13:30～15:00（受付開始13:20）

場　所　周東総合病院東館7階　講堂

定　員　20名（定員になり次第締め切ります）

募集期間　7月31日(金)まで（お申し込みは内科外来にて、所定の申し込み用紙でお申し込みください。）

お問い合わせ　糖尿病支援チーム　0820-22-3456（代表）

採血がある方へのお願い

当院では朝8時30分から採血を行っております。診察時間が9時30分以降の方は予約時間の1時間前を目安にお越しください。

曜日によっては、駐車場が混み合いご迷惑をおかけすることがあります。採血時間を分散してお越しいただくことで、駐車場もご利用いただきやすくなります。

みなさまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

お楽しみクイズ クロスワード・パズル

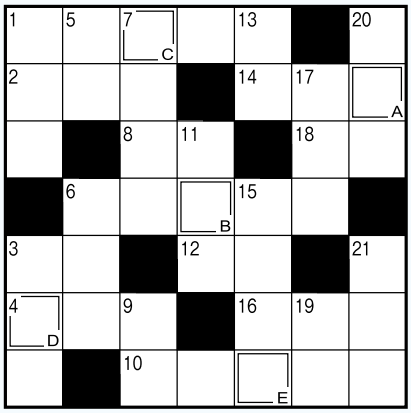
ヨコのカギ

①令和8年は8月7日。
　暦の上ではもう秋です
②髪に結わえるもの
③タンスや机などのこと
④――ギターは電気信号で音を奏でます
⑥8月15日は――記念日。平和を祈念します
⑧初対面の人に――紹介をした
⑩ハンバーグに入れるタマネギの切り方
⑫多くは殻を持つ生き物。
　実はウミウシもこの仲間
⑭炒った大豆をひいたもの
⑯分度器で測ります
⑱納豆が引くもの

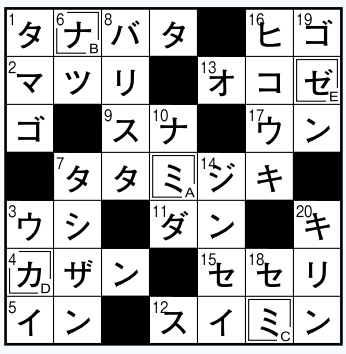
タテのカギ

①飛行機が飛び立つこと
③田んぼでゲロゲロ鳴きます
⑤土地の広さをあらわす単位のひとつ
⑥シャワシャワと蝉――が降り注ぐ
⑦パールともいいます
⑨ヒヨコのための栄養が豊富な部分
⑪小銭入れに入れます
⑬ブイもこの仲間
⑮北海道と青森を結ぶ――トンネル
⑰野球の出場メンバーのこと
⑲金づちで打ち込みます
⑳嘘から出た――
㉑盆――、阿波――

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 ミ　B ナ　C ミ　D カ　E ゼ



【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　℡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　℡＃8000、083-921-2755（受付：19時～翌8時）