

病院だより

2025/2
vol. 381



自己検脈のススメ

不整脈とは

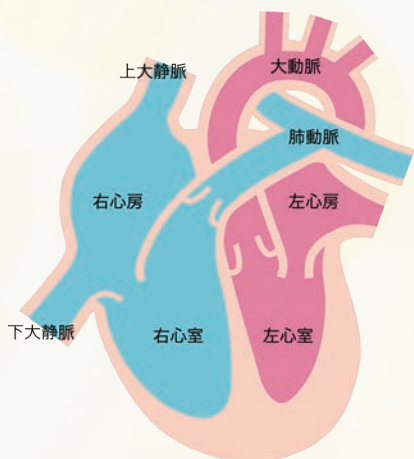
皆さんの中には「胸がドキドキする」とか「脈がどっきりと打つ」とか「脈がとぶ」というような経験をされた方もおられるのではないのでしょうか。それはもしかすると不整脈を敏感に感じ取られたのかもしれませんが。不整脈と聞いてどんな印象でしょうか。「怖い病気」、「命に関わる？」など、様々な不安を抱えるかたも多いかと思います。実は不整脈にはたくさんの種類があって、命に関わらない「良性の」不整脈もあれば、様々なことを引き起こす「悪性の」不整脈もあるのです。

今日はときどき悪さをすることもある心房細動についてお話ししようと思います。



循環器内科部長
杉 直樹

心臓は血液を送り出すポンプ



心臓には4つの部屋があり、上の部屋を心房、下の部屋を心室と言います。心房が収縮すると血液は心房から心室へ送られ、心室が収縮することで肺と全身に血液が送り出されます。血液が全身に送り出される際の圧力が「血圧」であり、そのときに感じるのが脈拍と言うことになります。手のひらを上に向けて、その手首(親指側が触りやすいかもしれません)を反対の手の人差し指と中指で軽く押さえてみましょう。とくとくと脈拍が触れるのがわかると思います。その脈拍は一定でしょうか？それともときどき触れなくなりますか？あるいは脈拍が一定ではなくてばらばらのリズムでしょうか？もし、脈拍が一定でなければ、何かの不整脈がある可能性があります。

心房細動

心房細動という病名を聞いたことがあるでしょうか。新聞やテレビでその名前を目に耳にしたことがあるかもしれません。心房細動は読んで字の如く、「心房(心臓の上の部屋)」が「細動(痙攣のように細かく動く)」する不整脈になります。若年発症することもあります。多くは高齢者に生じます。心房が上手く収縮できないため、心機能はわずかに低下します。また血液がうっ滞することで血栓が出来やすくなり、脳梗塞などの血栓塞栓症を起こします。心房細動で生じる脳梗塞はK.O(ノックアウト)型と呼ばれ、大きな後遺症が残ります。恐ろしい脳梗塞を引き起こす心房細動に対する治療には3つの大きな柱があります。①生活習慣改善、②薬物療法、③血管内手術です。近年は治療方法も進歩しており、根治可能な患者さんが増加しています。心房細動は自覚症状が全く無い場合も多いため、まず発見することが治療への第一歩であり、脳梗塞予防への足がかりとなります。最近では血圧計で不整脈を感知して知らせてくれる物もあるようです。ですがもっと簡単なのは自己検脈です。

さあ、手のひらを上に向けて脈を触れてみましょう。リズムが乱れていれば、なるべく早めに循環器内科を受診してください。



入院セット導入のご案内

入院セットとは入院の際に必要な衣類・タオル・紙おむつを日額定額制でご利用いただけるサービスで、入院準備や補充のお手間が軽減されます。

当院では、「院内外の感染予防」「患者様・ご家族様の利便性向上」「患者様への看護ケア向上」を目的として、令和7年3月1日(土)から入院セットを導入いたします。

なお、導入に伴い「病衣レンタル」・「紙おむつ提供」・「配茶」給茶機の設置は令和7年2月28日(金)をもって終了いたします。

入院セットご利用のメリット

- 1 指 ご入院時に物品の買い揃えや、買い足しが不要です！
- 2 指 衣類・タオル類は洗濯付きのため、いつでも清潔な商品をご利用いただけます！
- 3 指 日額定額制のため、たくさん使っても追加料金はかかりません！



基本セット

● 基本セット

- ・衣類 浴衣、甚平+ズボン、介護ねまき のいずれか
- ・タオル バスタオル、フェイスタオル
- ・サービス品
はし 先割れスプーン コップ(蓋付) コップ(蓋無) ストロー
ゴミ袋 ティッシュ ウェットティッシュ
※歯ブラシ、歯磨き粉、イヤホン、ゴミ箱、食事前エプロンは必要に応じてお渡しします

短期入院セット

● 短期入院セット(1日分) / (2日分)

- ・タオル フェイスタオル
- ・消耗品 はし 先割れスプーン ストロー ティッシュ 紙コップ
歯ブラシセット スリッパ

オプションプラン

◆ 衣類

● オプション肌着

- ・七分袖肌着

● オプション下着

- ・下着 トランクス または ショーツ
- ・靴下

◆ 飲料

- 麦茶又は水(選択) 1日1本
- 麦茶又は水(選択) 1日2本

*オプションプランは基本セット・紙おむつセットをお申し込みの方のみご利用いただけます

紙おむつセット

● 紙おむつセット①

紙おむつ使用量が多い方(アウター2枚以上又は、パット3枚以上)

● 紙おむつセット②

紙おむつ使用量が少ない方(アウター1枚まで又は、パット2枚まで)

備考

- ・プランにつきましては、看護師とご相談の上お決めください。
- ・患者様のご容態により、看護師の判断でプラン変更を行う場合がございます。
- ・紙おむつセットは医療費控除が適用されることがあります。

購入品

- 転倒予防シューズ 税込1,980円(税別1,800円) 1足
(メーカー:竹虎、サイズ S~LLまで)

【病院指定業者】 ワタキューセイモア株式会社 山口営業所
フリーダイヤル: **0120-102-606** 受付時間 9時~17時(土・日・祝除く)

- ・入院セットは、病院指定業者とご利用者様及びご契約者様との直接契約となります。
- ・ご利用料金の請求は、毎月末日に締切り、翌月中旬頃にご指定の請求書送付先に病院指定業者より「ご請求書・払込票」を郵送させていただきます。
- ・お支払いはお近くのコンビニエンスストアにてお願い致します。
- ・入院費とは別請求となりますので、病院窓口でのお支払いはできません。

お問い合わせは、病院指定業者のワタキューセイモア株式会社山口営業所までお願いいたします。

2025年 看護師採用試験

現在就職活動中(2026年3月卒業見込み・免許既得者)の方を対象に、下記日程にて採用試験を行います。



日程

1. 3月22日(土)
2. 5月17日(土)
3. 7月19日(土)
4. 9月20日(土)
5. 11月15日(土)

※採用人数が上限に達した時点で終了いたします。予めご了承ください。



試験

- 適正試験
 - 面接
- ※各日程、開始時間は9時からです。
- ※履歴書は山口県厚生連のHPよりダウンロードしてご利用ください。
- ※提出書類は一切返却いたしませんので、予めご了承ください。



応募手続

提出書類(各1通)

- ・所定の履歴書(写真貼付)
- ・学業成績証明書及び卒業見込み証明書(免許既得者は免許証の写しのみで可)

提出先

〒754-0002
山口県山口市小郡下郷862番地3
小郡第一総合病院 総務課

締切

各試験日の前週の金曜日



看護部HP



随時インターンシップなども行っています。お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ

☎ 083-972-0333
✉ kango@ogoridaiichi.jp



長野県 『おしぼりうどん』

〈おしぼりうどんの由来〉

長野県は海がない県であり、昆布やかつお節といった海産物は手に入りやすく、だし汁にできませんでした。汁は大根をおろして搾った汁で作る事から“おしぼりうどん”の名称が付けました。

材料（1人分）

- ・うどん(茹で) …………… 280g
- ・大根 …………… 100g
- ・わけぎ …………… 3g
- ・かつお節 …………… 適量
- ・味噌 …………… 10g
- ・みりん風調味料 …………… 5g

作り方

- ① 大根をすりおろす。
布巾でしぼってしぼり汁を作る。
- ② わけぎを小口切りにする。
- ③ うどんを茹でる。
茹で上がったら水で冷まして器に盛る。
- ④ ①のしぼり汁に味噌、みりん風調味料、かつお節、わけぎを入れて、つけ汁を作る。
- ⑤ うどんをつけ汁に入れてできあがり。



エネルギー	タンパク質	塩分
335kcal	9.0g	2.5g

*1人分

☆わけぎについて

ネギとタマネギの雑種で、ネギより香りがマイルドで甘みもあります。球根から育ち、枝分かれして生育するので「分け葱（わけぎ）」と名付けられました。緑黄色野菜でβカロテンや葉酸、ビタミンCを多く含んでいます。



- ✓ バランスの良い食事にするために、主菜や副菜を組み合わせましょう。
- ✓ 塩分を控える必要のある方は、つゆの量を減らしましょう。

(管理栄養士 倉知美羽)

マスク着用して参加して下さい

生活習慣病教室のご案内

○予約不要でどなたでも無料でご参加いただけます。
皆さまのご参加をお待ちしております。

(腎臓病教室) 15:00~16:00(毎週木曜日)

開催日	内容	担当
2/6 (木)	糖尿病の検査と腎機能について	臨床検査技師
	腎臓病の運動療法	理学療法士
2/13 (木)	治療と合併症	松村 医師
	安全にお薬を内服するために	薬剤師
2/20 (木)	腎臓にやさしい食事	管理栄養士
2/27 (木)	腎臓病について	塩見 医師
	腎臓についての看護 人工透析のビデオ鑑賞	看護師

※いずれも5階会議室にて開催いたします。

マイナンバーカードの健康保険利用について

2024年12月2日に現行の健康保険証の新規発行は停止となりました。

現行の健康保険証は原則廃止となり、マイナンバーカードを健康保険証として利用する仕組みに一本化されます。

現行の健康保険証の使用期限について

- ・ 保険証に有効期限の記載が無い場合：
2025年12月1日まで
- ・ 保険証に有効期限の記載がある場合：
記載されている有効期限まで

※国民健康保険や後期高齢者医療制度の場合、多くは2025年7月か8月が有効期限となります。

専門外来・健診・予防接種のご案内

診療科	内 容	開催日	受付時間帯	予約	場 所	費 用	担 当
内 科	フットケア外来 (糖尿病足病変予防)	毎木曜日	13:00~16:00	要	内 科 横 外 来	保険診療	看護師
	糖尿病相談窓口	第2・4木曜日	10:00~11:00		内 科 横 外 来	無 料	看護師
	禁煙外来	毎月曜日	9:00~11:00	要	内科外来	保険診療	中坪医師
小児科	乳児健診・予防接種	月~金曜日	9:00~16:30	要	小 児 科 来 外 来	公 費 (実費)	関野医師
	神経発達外来	第1・3木曜日	14:00~16:00	要	小 児 科 来 外 来	保険診療	松重医師
	ダウン症・染色体外来	第1・3金曜日	14:00~16:00	要	小 児 科 来 外 来	保険診療	杉尾医師
外 科	乳腺外来	毎月曜日 毎水曜日	14:00~15:00 10:00~11:00	要	外科外来	保険診療	外科医師
	ストーマ外来	2月・5月・8月・11月 第3水曜日	14:00~15:00	要	外科外来	保険診療	外科医師
整形外科	スポーツ外来	毎火曜日	15:00~17:00	要	整形外科外 来	保険診療	末富医師
	骨粗鬆症外来	毎水曜日	14:30~	要	整形外科外 来	保険診療	藤井医師
	骨粗鬆症栄養相談	2月19日(水)	14:00~15:00		総合受付横	無 料	管理栄養士
	再生医療外来	毎水曜日	14:00~	要	再生医療外 来	自由診療	整形外科医師
	リウマチ外来	毎水曜日	14:30~	要	整形外科外 来	保険診療	徳重医師
	リンパ浮腫外来	第2・4木曜日	10:00~	要	整形外科外 来	保険診療	服部医師
	リハビリ外来	毎木曜日 第1・3・5金曜日	9:00~11:00	要	リハビリ 診 療 室	保険診療	土井医師 坂本医師
産婦人科	ひまわり外来(更年期外来)	毎月曜日	13:30~15:00	要	産婦人科	保険診療	成松医師
眼 科	ロービジョン外来	毎水曜日 毎金曜日	15:30~ 14:30~15:30	要	眼科外来	保険診療	吉村医師 視能訓練士

●専門外来の予約票をお持ちの方は自動再来受付機で受付を済ませた後、各科外来窓口にお越しください。
受付できない方は、総合受付(31番窓口)へお申し出ください。

●外来全科休診日

土曜日、日曜日、祝日、8月15日(創立記念日)、年末年始(12月30日~1月3日)
※各科外来休診のお知らせを当院ホームページに掲載しておりますのでご活用ください。



一般外来診療担当医表（2月分）

診療科名		受付時間	月	火	水	木	金	
内科	糖尿病・血液	8:30 ∪ 11:00	野見山 淳	松村 卓郎	野見山 淳	野見山 淳	松村 卓郎	
	循環器		循環器 医師 (再来予約のみ)	杉 直樹	杉 直樹	循環器 医師 (再来予約のみ)	杉 直樹	
	消化器		北瀬 彰	田中 裕子	田中 裕子	田中 裕子	北瀬 彰	
	呼吸器		大石 俊之			大石 俊之		
	*専門外来あり	糖尿病・血液	13:00 ∪ 16:00	野見山 淳 (再来予約のみ)	松村 卓郎 (再来予約のみ)	野見山 淳 (再来予約のみ)	松村 卓郎 (第1・3・5週)(予約のみ)	松村 卓郎 (再来予約のみ)
		循環器		田部 勝也 (再来予約のみ)			山本 薫 (第2・4週)(予約のみ)	
		消化器			杉 直樹 (再来予約のみ)	杉 直樹 (再来予約のみ)		杉 直樹 (再来予約のみ)
		呼吸器					田中 裕子 (再来予約のみ)	
	脳神経内科	12:30~ 16:00			清水 文崇 (予約のみ)			
	小児科	8:30~ 11:30	関野 貴臣	関野 貴臣	関野 貴臣	関野 貴臣	関野 貴臣	
*専門外来あり	13:00~ 16:30	関野 貴臣	関野 貴臣	関野 貴臣	関野 貴臣	関野 貴臣		
外科	8:30 ∪ 11:30	小佐々 博明	多田 耕輔	武田 茂	小佐々 博明 (再来予約のみ)	小佐々 博明		
*専門外来あり		武田 茂		多田 耕輔		多田 耕輔		
整形外科	8:30 ∪ 11:30	米村 浩	徳重 厚典	米村 浩	土井 一輝	藤井 裕之		
完全予約制		坂本 相哲	服部 泰典	徳重 厚典	服部 泰典 (第1・3・5週)	米村 浩		
*専門外来あり		林 洸太	佐々木 淳	末富 裕	佐々木 淳	末富 裕		
				油形 公則		坂本 相哲 (第2・4週)(新患のみ)		
脳神経外科	8:30~ 11:00			土師 康平 【10:00~】		森 尚昌 【9:30~】		
*【】内は診療開始時間								
泌尿器科	8:30 ∪ 11:30	塚本 学	塩見 研二	塚本 学	塚本 学	塩見 研二		
				塩見 研二		松山 豪泰 (第1・3・5週)(新患のみ)		
産婦人科	8:30~ 11:30	成松 昭夫 (11:00まで)	成松 昭夫	成松 昭夫	三原 由美子 (11:00まで)	成松 昭夫		
*専門外来あり	13:30~ 15:00	成松 昭夫						
眼科	8:30 ∪ 11:30		榎 美穂		榎 美穂	榎 美穂		
				和才 友紀 (予約のみ)	和才 友紀	和才 友紀		
		吉村 佳子	吉村 佳子	吉村 佳子	吉村 佳子			
	13:00 ∪ 16:00	吉村 佳子		小林 由佳	榎 美穂			
*専門外来あり					和才 友紀 (第2・4週は予約のみ)			
耳鼻咽喉科	8:30~ 11:00	増満 洋一 (10:30まで)	増満 洋一	増満 洋一	増満 洋一	増満 洋一		
	13:00~ 16:00	西村 省吾 (15:40まで)		潘 友季 (15:40まで)				

※午後診療の受付開始は13時からですが、診療開始は14時からとなります。

紹介状をお持ちでない方の予約受付 〔整形外科・耳鼻咽喉科・泌尿器科〕 〔のみ対応しています〕	TEL 083-976-0212	平日9:00~16:00(対応時間) (予約受付係にて)
再診予約変更・お問合わせ	TEL 083-976-0212	平日9:00~16:00(対応時間) (予約受付係にて)
紹介患者さんの予約受付 (紹介状をお持ちの方)	TEL 083-976-0201 FAX 083-976-0203	平日8:30~17:00(対応時間) (地域医療福祉連携室にて)