

病院だより

2025/1
vol.380



新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。

年末の総選挙で与党が過半数割れとなり、国内の政治が不安定になる中、米国ではトランプ氏が大統領選挙に勝利し、振り返きを決めました。ウクライナや中東ではまだ戦闘が続いていて、世界中の人々の願いとはうらはらに、平和や安定への道のりは容易ではなさそうです。それでも、今年が良い年になることを心から祈らずにはられません。

昨年、国立社会保障・人口問題研究所が発表した「日本の世帯数の将来推計」によると、2020年時点の一般世帯で最も多いのは「単独世帯」で、38.0%となっており、二位の「夫婦と子世帯」(25.2%)を大きく引き離しています。今や、日本の世帯の三分の一以上は「単独世帯」、すなわち一人暮らしなのです。また、

昨年の厚生労働省の発表では、100歳以上人口は95,119人で、54年連続で増加しており、2045年には38万人になると予想されています。確かに、健康に対する関心は年々高まっており、多くの方々が食事内容に気をつけられ、予防薬を服用され、禁煙や節酒に心がけておられるので、100歳以上まで生きる方はどんどん増加していくのわかります。皆さんは、ご自分が何歳まで生きるとお考えでしょうか？ 70歳代や80歳代の方から、「もう歳だから」と、いう言葉をお聞きすることが多いのですが、現実的には心臓寿命はもっと長い可能性が高いのです。心臓寿命とは別に、「健康寿命」という言葉があります。「健康寿命」とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことで、令和元年の厚生労働省のデータでは、心臓寿命と健康寿命の差が、男性で8.73年、女性では12.06年もあることをご存知でしょうか。心臓寿命がこれからも延伸していくことを考慮すれば、健康寿命をそれ以上に伸ばしていかなければ、楽しく豊かな「老後」を過ごすことは難しくなりそうですね。近年、健康を損なう原因として、「運動器疾患＝骨、筋肉、関節、神経などの疾患」の割合が高くなっています。運動器の機能は加齢によって衰えますが、60歳以降では、特に平衡性（バランス能力）や、持久力が急速に低下していき、転倒による骨折の危険性が高まります。転倒による骨折は、80歳代から要介護・要支援の方の数が急に増える原因の一つになっています。介護が必要になった場合、日本では、多くの世帯が一人暮らしですから、自宅での自由な生活を続けることは難しくなるでしょう。

予見される未来の不安を払拭するためには、どうすれば良いのでしょうか。運動器の機能は、運動習慣を持つことで、低下の速度が下がることがわかってきています。若年、中年期から運動を続けていくことが望ましいことは間違いありませんが、何歳からでも決して遅くはありません。早い時期から「もう歳だから」と積極性を失うことは、私には「寝たきり」になる危険信号に感じられます。一方で、ご自分の人生を豊かにする何かに情熱を注いでいらっしゃる方は、しっかり動かれている印象があります。漠然とした「健康」のためではなく、ご自分の自由な老後のために活動性を維持し、社会とつながりを持ち続けることが大切なのではないかと感じます。時代の変化をしっかりと受け止め、心も身体も積極的に活動させていくことが、「生涯歩き続けられる人生」を送るために必要なのかもしれません。

当院では、整形外科を中心に、運動器の疾患の治療や、骨粗鬆症の予防に力を入れています。また、病気をお持ちの方々に対しても、がんリハビリテーションや心臓リハビリテーションなども行っています。皆様が生涯歩き続けられる人生を送ることができるよう、サポートさせていただけたらと思います。今年も皆さまが健やかで歩き続けられることを祈念して、新年の挨拶とさせていただきます。



ふじい ひろし
院長 藤井 裕之



とっても
簡単!

マイナンバーカード で健康保険確認

2024年12月2日に健康保険証の新規発行は停止しました。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。マイナンバーカードで確認できるのは健康保険証のみになります。公費医療（指定難病受給者証、子ども医療証、ひとり親家庭等医療証、障がい者医療証 等）を利用の方は受診される科の窓口を受給者証の提出をお願いします。

マイナンバーカードで保険確認をされたことを、受診される外来の各科窓口にてお伝え下さい。

保険確認の方法は次の通りです。

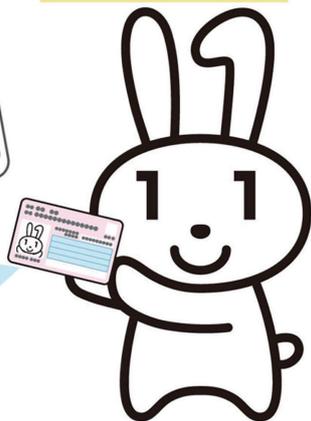
1 保険確認



マイナンバーカードを
カードリーダーに
置いてください。



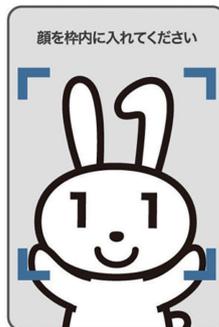
マイナンバーカード



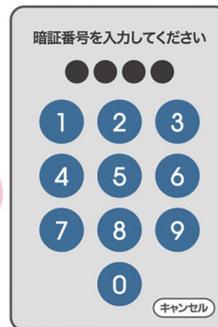
2 本人確認

顔認証または
4桁の暗証番号を入力してください。

顔認証



暗証番号



or

3 同意の確認

診察室等での診療・服薬・健診情報の
利用について確認してください。

過去の情報を
利用いたします

過去の手術以外の診療・お薬情報を
当機関に提供することに同意し
ますか。
この情報はあなたの診療や健康管
理のために使用します。

同意しない

同意する

(40歳以上対象)
過去の情報を
利用いたします

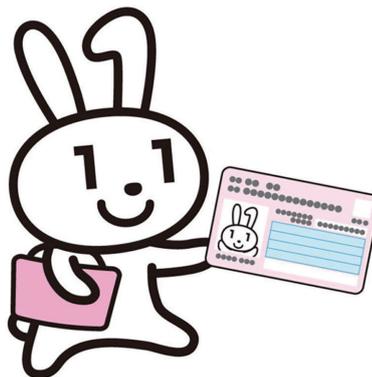
過去の健康情報を当機関に提供す
ることに同意しますか。
この情報はあなたの診療や健康管
理のために使用します。

同意しない・40歳未満

同意する

4 保険確認完了

受診科受付へお伝えください。



カードを忘れずに!



JA山口厚生連 看護職員合同就職説明会

予約不要

保護者との参加
も可能です

**周東総合病院
長門総合病院
小郡第一総合病院**

来場記念品あり
各ブースの参加特典あり
個別相談 ***先着順です**

場所：KDDI維新ホール

〒754-0041 山口県山口市小郡令和1丁目1-1

日時：2025年1月11日(土)

第1部 10:00~12:00

第2部 13:00~15:00

主催：JA山口厚生連

お問合せ：JA山口厚生連本部
〒754-0002

山口県山口市小郡下郷2139番地
TEL.083-973-3286

FAX.083-973-3799

または 各病院総務課まで

周東総合病院

〒742-0032

山口県柳井市古開作1000番地1

TEL：0820-22-3456

FAX：0820-22-2786

長門総合病院

〒759-4194

山口県長門市東深川85番地

TEL：0837-22-2220

FAX：0837-22-6542

小郡第一総合病院

〒754-0002

山口県山口市小郡下郷862番地3

TEL：083-972-0333

FAX：083-973-4909



岐阜県 『柿なます』

岐阜は全国でも有数の柿の産地で「富有柿」発祥の地としても広く知られています。大根と人参で作る酢の物に甘い柿が入った「柿なます」は、新鮮な野菜や果物が乏しかった冬の時期に、貴重なビタミンなどの栄養素の補給に役立ちました。この「柿なます」は、岐阜、西濃、中濃地域の郷土料理で、地域によっては正月に欠かせない一品といわれています。また、柿が旬の時期には、干し柿ではなく生の柿を入れることもあります。



エネルギー	タンパク質	塩分
37kcal	0.3g	0.3g

*1人分

材料 (4人分)

- ・大根……………160g
- ・人参……………30g
- ・干し柿(柿)……………20(30)g
- ・塩……………2g

- [A]
- ・塩……………1.2g
 - ・酢……………20mL
 - ・砂糖……………12g
 - ・だし汁……………12mL

作り方

- ① 大根、人参、干し柿(または柿)を細切りにする。
- ② 大根、人参に塩を振り、しんなりしたら水で洗って水気を切る。
- ③ ②に【A】の調味料を合わせ、なじんだら干し柿(または柿)を加える。



- ☆ 柿は古くから日本で栽培されてきた果実で、海外でも「kaki」として認知され始め、日本名が通用している国もあります。
- ☆ 干し柿は生の柿に比べ、水分が抜けて質量が減りますが、1個当たりのエネルギーや糖質量は変わりません。1日1個までを目安としましょう。

(管理栄養士 齋藤亜季子)

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。

(糖尿病教室) 15:00~16:00(毎週木曜日)

開催日	内容	担当
1/9 (木)	糖尿病の検査について	臨床検査技師
	運動のすすめ~実践編~	理学療法士
1/16 (木)	糖尿病とは	野見山医師
	安全にお薬を内服するために	薬剤師
1/23 (木)	野菜が味方の糖尿病食~基礎編~	管理栄養士
1/30 (木)	治療と合併症	松村医師
	低血糖を予防しましょう	看護師

※いずれも5階会議室にて開催いたします。



がんよろず相談窓口

当院の患者さんやご家族だけでなく、一般市民の方など、どなたでもがんの治療や療養、不安なことなど様々な相談に応じます。地域医療福祉連携室の窓口に気軽に声掛けください。皆さまのご相談をお待ちしています。



相談方法・時間

- * 予約不要
- * 平日8:00~17:00
- * 無料

担当者

緩和ケア認定看護師
中嶋 真美子
がん化学療法看護認定看護師
宇山 郁代



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	1月29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（1月分）

診療科名		受付時間	月	火	水	木	金
内科 *専門外来あり	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	
	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 *専門外来あり	8:30~ 11:30 ∩ 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 *専門外来あり	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	
整形外科 完全予約制 *専門外来あり	8:30 ∩ 11:30	米村 浩	徳重 厚典	米村 浩	土井 一輝	藤井 裕之	
		坂本 相哲	服部 泰典	徳重 厚典	服部 泰典 (第1・3・5週)	米村 浩	
		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 *【】内は診療開始時間	8:30~ 11:00			土師 康平 【10:00~】		森 尚昌 【9:30~】	
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 *専門外来あり	8:30~ 11:30 ∩ 13:30~ 15:00	成松 昭夫 (11:00まで)	成松 昭夫	成松 昭夫	三原 由実子 (11:00まで)	成松 昭夫	
眼科 *専門外来あり	8:30 ∩ 11:30 ∩ 13:00 ∩ 16:00		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		
		吉村 佳子		小林 由佳	榎 美穂		
					和才 友紀 (第3・5週は予約のみ)		
耳鼻咽喉科	8:30~ 11:00 ∩ 13:00~ 16:00	増満 洋一 (10:30まで)	増満 洋一	増満 洋一	増満 洋一	増満 洋一	
		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〕 のみに対応しています	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)