

病院だより

2024/12
vol. 379



2024年を振り返って

2024年は、年明けから石川県の能登半島で地震、羽田空港で日本航空旅客機と海上保安庁航空機の衝突といった災害・事故がありました。新型コロナウイルスが感染症法上「5類」に引き下げられ、日常生活もコロナ禍前に戻りつつあった年始の出来事に大きな衝撃を受けました。

近年は、地球温暖化の影響により各地で線状降水帯が発生し、毎年のように自然災害が起きています。今年も各地で災害が発生し、多くの死者・行方不明者が出るなど甚大な被害をもたらしました。9月には元日に地震があった能登半島で、復旧の最中、震災に追い打ちをかけるような豪雨災害が起こり自然災害の恐ろしさを再認識させられました。また、今年は昨年が続いて記録的な猛暑になりました。特に際立ったのは猛暑日の多さで、全国各地で様々な記録を更新しました。今年は秋を感じる期間がほとんどなかったような気がします。

明るいニュースとしては、パリで100年ぶりに開かれたオリンピックでは多くのメダルを獲得し、金メダルの数でもメダルの総数でも、海外で開かれた大会での最多数を更新しました。また、メジャーリーグの大谷翔平選手は、今シーズンは二刀流とはいきませんでした。打者のほうで54本塁打、59盗塁と前人未到大記録「50-50」を達成し、悲願のワールドシリーズ制覇も達成することができました。彼の活躍には、多くの国民の方が注目されたのではないのでしょうか。

各メディアでは、国内の景気は上向き傾向、賃金アップといった景気のいい言葉を耳にしますが、日常生活においては原料の価格高騰や円安などの影響であらゆる物・サービスの価格が上昇しており、より厳しくなっているように感じます。医療業界においては、4月に医師の働き方改革の新制度が施行され、6月には2年に1度行われる診療報酬改定がありました。改定では医療従事者の賃金アップを目的とした診療点数が新たに設定されましたが、費用の方は値上げ等により膨らむ一方で、どの医療機関も経営的には厳しい状況が続いています。

当院にしましても他の医療機関と同様、厳しい状況が続いています。また、当院では医師をはじめ多くの職種で職員の確保が難しい状況になっており、人員不足も顕著となっています。今後の病院運営への影響が懸念されるのですが、看護部ではインスタグラムで様々な発信を始めるなど、人材確保にもつながるような新たな取り組みも始めています。

この1年、皆さまにとってどのような1年だったでしょうか？

今年も残すところあとわずかとなりましたが、皆様にとって良い年になるようお祈りいたします。

当院は患者さまに安心して安全な質の高い医療を提供し、地域の医療ニーズに応えるべく職員一同精進してまいります。今後ともご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。

看護部 Newsletter

HERE ARE THE LATEST UPDATES FROM THE NURSING DEPARTMENT.

リフレッシュ研修!



新人看護師の
リフレッシュ研修を行いました

新人看護師は、厚生労働省が出している新人看護職員研修ガイドラインに沿って教育プログラムが組まれています。当院の新人看護師も、4月に入職し7ヶ月が経ちましたが、まだまだ日々勉強の毎日です。夜勤業務も始まっており、なかなか同期と顔を合わせることも少なくなりました。

今回は、新人看護師同士の絆を深めるために、リフレッシュ研修を行いました。ベーグルをみんなで作成しています。

講師は、パン作りやお菓子作りを得意とする、手術室の長廣看護師長です。



インスタグラムを 始めました!!

高齢化や少子化など、社会構造の変化により、特に医療・介護業界やIT業界、物流業界などで人材不足が深刻化していると言われています。

小郡第一総合病院においても人材不足は深刻な問題であり、人材確保に苦慮しているのが現状です。そこで、看護部では、インスタグラムを開設し、看護部の魅力を楽しく発信することで、人材確保に繋げていきたいと思いました。

SNS戦略という新しい試みを始めたのですが、日々、発信内容に悩みながらも、看護の魅力・当院の魅力を伝えられるよう頑張っています。発信内容は、看護部の紹介、各部署紹介、教育部門の取り組み、業務部門の取り組み、看護部イベントの紹介など多岐にわたり、皆さんに興味を持って閲覧してもらえよう試行錯誤しています。

ぜひ一度、看護部のインスタグラムを見てみませんか?



OGORIDAICHI_NURSE



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：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



world diabetes day

「世界糖尿病デー」イベント報告

11月15日に、「糖尿病との付き合い方」をテーマにイベントを開催いたしました。今年は、山口県の“ぶちうま！キャラクター”の中から「よねちゃん」と看護協会から「かんごちゃん」が助っ人として盛り上げてくれました。

イベントでは看護師による血糖・血圧測定などのほか、管理栄養士による栄養相談も行い、約1時間半で19名にご参加いただきました。自分にちょうど良い食事量はどのくらいなのか、バランスのいい食事にするにはどうしたらいいのか、間食をやめられないなどの相談がありました。「普段の食事を振り返ることができてよかった」「今日から改善してみます」など嬉しい言葉もいただきました。

今回のイベントをきっかけに日頃の食事や運動に気をつけて定期的に検診を受けるなど、糖尿病や糖尿病による合併症の予防に少しでも興味関心をもっていただけると嬉しく思います。

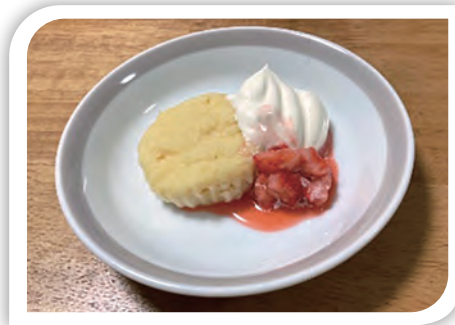
糖尿病委員会 管理栄養士 倉知美羽





いよいよ1年最後の月となりました。冬至にクリスマス、忘年会やおもちつき、大晦日など・・・特別な行事食を楽しむのも大切ですが、気づけば年末年始で体重増加を経験された方もいらっしゃるかと思います。そこで今回はおからを使用した糖質控えめ食物繊維も摂れるデザートを紹介します。市販のショートケーキなら1個300kcal以上ありますが、この蒸しパンなら生クリームを添えても100kcal程度でももちもち食感で食べ応えあるデザートタイムを楽しむことができます。

混ぜてレンジでチンするだけ！おから入り蒸しパン



エネルギー	糖質	食物繊維
128kcal	9.3g	1.9g
タンパク質	塩分	1個分
2.7g	0.7g	

- 材料 (9号カップ8個分)**
- 生おから……………120g
 - 上新粉 (米粉でも可)…80g
 - ベーキングパウダー……………2g
 - 卵……………1個
 - ラカント……………20g
 - 牛乳……………100mL

(ホイップクリーム)
生クリーム200mLにラカント15gを加え好みのかたさに泡立てる。1個分あたり大さじ1杯が摂取目安量です
(いちごソース1人分)
いちご1個にラカント1gをかけてレンジで40秒程度加熱する

作り方

- ボウルに生おから、上新粉、ベーキングパウダー、卵、ラカントを入れてしっかり混ぜ合わせる。
- 牛乳を半量ずつ入れてさらに混ぜる。
- 電子レンジ対応のカップに1個あたり大さじ2杯を目安に生地を入れ、ラップをふんわりかけて600Wで4分加熱する。

*今回は0kcal甘味料のうち砂糖と同じ甘さの「ラカント」を使用しています。お好みの甘味料の甘味程度を参考に置き換え可能です。
*お好みでホイップした生クリームやいちごソースを添えてお召し上がり下さい。

健康 アドバイス



- 表示の1個分のエネルギー量は生クリームやイチゴソースを添えた場合です。体重が気になる方は生クリームを添えずにイチゴソースだけにすれば67kcalに抑えることができます。
- おからにはリジンなどの必須アミノ酸やリノール酸などの必須脂肪酸が大豆同様にバランス良く含まれています。食物繊維や大豆オリゴ糖などの働きにより腸内環境を整えてくれる一面もあります。
(管理栄養士 栗林陽子)

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
12/5 (木)	糖尿病の検査について	臨床検査技師
	運動のすすめ～基礎編～	理学療法士
12/12 (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
12/19 (木)	野菜が味方の糖尿病食～実践編～	管理栄養士
12/26 (木)	治療と合併症	松村医師
	今日からできる足のケア	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します。

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
	New! 骨粗鬆症栄養相談	12月18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 (12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	
	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1・3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)