

# 病院だより

2025/6  
vol. 385



## “腰痛”についてのお話し

厚生労働省の令和4年国民生活基礎調査の概要では、“有訴者率”（症状を訴える人の割合）の高い症状について記載されており男女とも“腰痛”が1位となっています。有病率（病気を抱えている割合）では高血圧や高脂血症などの内科疾患が上位となりますが、これらの病気は疼痛などの訴えがあるわけではないので“有訴者率”は低くなるのです。

データによると腰痛を経験している日本人は8割を超えられています。日本の国民病の一つとされている腰痛ですが、大きく2つに分類されます。

- ▶ 特異的腰痛症  
検査や診断などによって痛みの原因が特定でき、医療機関での治療が必要になる腰痛
- ▶ 非特異的腰痛症  
検査や診断をしてもはっきりとした原因の特定が難しい腰痛（腰痛全体の8～9割）

まず“特異的腰痛症”ですが、代表的な疾患を挙げていくと、腰椎椎間板ヘルニア・腰部脊柱管狭窄症・脊椎圧迫骨折・感染に伴う脊椎炎・脊椎腫瘍（がんの転移など）などがあり病院などの医療機関での加療を要するケースです。その他、大動脈瘤などの大血管由来疾患・尿管結石などの泌尿器科疾患・子宮内膜症などの婦人科疾患も腰痛を引き起こし、医療機関への受診を要する病気が多々存在します。これらの疾患に関しては点滴治療（抗生剤など）、神経ブロック療法や手術加療にて対処でき、治療効果が期待できます。

これに対して、“非特異的腰痛症”は原因がはっきりしない事で治療に難渋するケースが多く見受けられます。腰痛を時間的に分類しますと、以下のようになります、

- ◆ 急性腰痛症（発症から1か月まで）
- ◆ 亜急性腰痛症（発症からの期間 1～3か月未満）
- ◆ 慢性腰痛症（発症からの期間 3か月以上）

腰椎やその周辺組織の損傷は通常は3カ月以内に治癒すると考えられ、33%の症例は改善すると言われています。3カ月以上続く“慢性腰痛”は原因の同定や治療に難渋する場合が少なくないのが現状です。原因のはっきりしない慢性腰痛への対処としては、

- ◇ “心配のない腰痛”であることを認識する
- ◇ 安静という考えを捨てて、できるだけ行動する（動くこと）
- ◇ ネガティブな感情、ストレスをためないようにする
- ◇ 腰痛ベルトやコルセットに頼らない

結局、十分な睡眠・バランスの取れた食事・適度な運動などが腰痛を慢性化させない一番大事な要因と考えます。

最後に、“非特異的慢性腰痛症”は、さまざまな治療を行っても痛みをゼロにすることは困難です。活動範囲を広げQOL（生活の質）を改善させて、それを維持していくことが重要であり、その管理は医療者が行うのではなく、自己管理できるように指導していく必要となります。

当院には駅前クリニックを含め理学療法士が多数在籍しております。非特異的慢性腰痛症に対しましても生活指導や運動療法を指導させていただいておりますのでよろしくお願いいたします。



整形外科主任部長  
米村 浩



雨の季節となり、外に出る機会が減るといふ方も多いと思ひます。暑さも増してきて、なかなか食欲が出ないということもあるかもしれません。

しかし、健康な生活には食事と適度な運動が大切です。今一度、一緒に見直してみましよう。

### メタボリックシンドロームとは？

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満をベースに、脂質異常(中性脂肪やHDLコレステロールの異常)、高血圧、高血糖が複数見られる状態を言ひます。

#### 内臓脂肪型肥満

腹囲 男性 ≥ 85cm、女性 ≥ 90cm



2項目以上

**脂質** 中性脂肪 ≥ 150mg/dL かつ/または HDLコレステロール < 40mg/dL

**血圧** 収縮期血圧 ≥ 130mmHg かつ/または 拡張期血圧 ≥ 85mmHg

**血糖** 空腹時血糖 ≥ 110mg/dL

内臓脂肪がたまる主な原因は、摂取エネルギーが多いことや運動や活動による消費エネルギーが少ないことです。内臓脂肪型肥満は脂質異常症、高血圧症、糖尿病を引き起こす共通の原因の1つになっています。

### メタボのウソ？ホント？



**Q** 痩せているとメタボは関係ない？

**A** **×** 見た目は痩せていたり標準だったりしていても、お腹の中は脂肪がいっぱいの「隠れ内臓脂肪型肥満」という人は珍しくありません。

内臓脂肪の蓄積は、放っておくと動脈硬化、糖尿病、高血圧などを引き起こし脳梗塞や心筋梗塞などの原因にもなります。体重は少なめでも、おなかが出てきたと感じたらメタボに注意です。

**Q** アルコールは飲んでも太らない？

**A** **×** アルコール好きの方は、焼酎やウイスキーは糖質が入っていないからいくら飲んでもいいとか、糖質0プリン体0のビール飲料は大丈夫などと言われていることがありますが、エネルギーが0ということはありません。例えば焼酎は糖質0ですが、80mLで約110kcalあります。アルコール1gは約7kcalです。炭水化物とたんぱく質1gは4kcal、脂質1gは9kcalであることと比べれば、アルコール1gの7kcalは結構な高カロリーになります。アルコールは燃焼されて熱となりますが、飲み過ぎは中性脂肪が増える一因となります。飲酒習慣のある方は自分の飲んでいるアルコールが何kcalあるかもぜひ確認してください。

**Q** 内臓脂肪は少しの運動でも落ちる？

**A** **○** 脂肪は運動して20分経たないと燃焼しないと思われている人が多いですが、5分でも10分でも運動すれば脂肪は燃焼します。内臓脂肪は皮下脂肪に比べて蓄積しやすく燃えやすいのが特徴です。内臓脂肪を減らすにはウォーキングなどの有酸素運動が最適です。しかしウォーキングなどの有酸素運動だけでは、脂肪が落ちると同時に筋肉も落ちてしまいます。筋トレやストレッチなどと有酸素運動の両方取り入れると、筋肉が落ちずに脂肪を減らすことができます。健康のためにはより効果的となります。

日頃あまり運動をしていない肥満の人がいきなり運動を頑張り始めると、膝や腰を痛めるなど逆効果なことも起こり得ます。また急に頑張り過ぎると疲れてしまい、すぐやめてしまうことにもなりかねません。まずは短時間でも軽い運動から始め、徐々に増やしていき、習慣化していくことが大切です。

メタボリックシンドロームとはただ単に肥満の方のことを指しているわけではありません。腹囲にまだ余裕がある方でも、肥満で該当項目があれば、予備軍として気を付けるに越したことはありません。

また肥満がベースになくても、脂質異常症、高血圧症、糖尿病にかかると、動脈硬化のリスクが高まり、心筋梗塞や心不全、脳卒中などのリスクも高まります。これらは命に直結する病気であるとともに、後遺症により日常生活にも支障が出ることも多々あります。また寝たきりや認知症のリスクも高まり要介護状態となることもあります。

健康にはバランスの良い食事と適度な運動を実践していくことが基本です。季節の変わり目を機に、出来ることから一歩踏み出してみましよう。



## 看護の日イベントの報告とお礼

令和7年5月8日（木）に看護の日のイベントを開催しました。多くの皆様にご参加いただき、心より感謝申し上げます。

新型コロナウイルスの流行を経験し、皆さんの感染予防への意識は高まったかと思いますが、感染症をしっかりと予防するには正しい方法で行うことも大切です。この機会に感染症予防に対する意識を再確認していただけたらと思い、効果的な手指消毒についてのポスター掲示やブラックライトを使用した体験イベントを行いました。ブラックライトによる効果体験では、爪の周りや皺の部分などの塗り残しが多い部分を見て、皆さん驚かれていました。意外と塗り残しや洗い残しがあるため、今後はその部分を意識して手指消毒・手洗いをさせていただくよう指導も行いました。

参加された方からは、「消毒や手洗いはしているつもりでもできていなかった」「手がよく洗えて楽しかった」「いつものやり方では不十分だと気付いた」「また機会があれば実施してほしい」「このような行事を院内でもっとしてほしい」などのご意見を頂きました。貴重なご意見は来年度の看護の日のイベントの参考にさせていただきます。

今後も私たち看護師は、常に患者さまに寄り添い、より質の高い看護が提供できるように努力して参ります。

令和7年度 看護の日委員会



OGH JA山口厚生連  
小郡第一総合病院

## 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 7月19日(土) 9:00~

※次回は9月・11月を予定



試験

● 適性試験

● 面接



応募手続

・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)

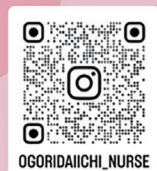
※履歴書は山口県厚生連のHPよりダウンロードしてご利用ください。

※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。

提出先 〒754-0002 山口県山口市小郡下郷862番地3

応募締切 7月11日(金)

小郡第一総合病院 総務課



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



看護部HP



## 神奈川県 『サンマーメン』

横浜発祥のあんかけラーメンです。中華料理店のまかない料理として食べられており、戦後にメニューとして神奈川県全土に広まったと言われています。シャキシャキしたもやしと、野菜たっぷりのあんが特徴的な、しょうゆベースのラーメンです。あんがかかっているためスープが冷めにくく、またボリュームもあることから人気ができました。

### 材料（1人分）

茹で中華麺	180g
豚こま肉	40g
もやし	10g
白菜	10g
にら	10g
人参	5g
乾燥きくらげ	1g
たけのこ水煮	10g
油	4g
しょうゆ	4g
塩	0.5g
片栗粉	9g
ごま油	3g
鶏がらスープ	300g
しょうゆ	20g
A 酒	15g
オイスターソース	6g
塩こしょう	少々

### 作り方

- 鍋にAの材料を合わせて沸かす。
- きくらげはたっぷりの水で戻し、食べやすい大きさに切る。白菜、人参、たけのこは細めの千切りにし、にらは4cmの長さに切る。
- フライパンに油をひき、豚肉と②の材料を炒める。水 130 ccともやし、しょうゆ、塩を加えてひと煮立ちさせたら、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、仕上げにごま油を回し入れる。
- 器に茹で麺と①のスープを合わせ、上から③のあんをかけたら完成。



エネルギー	タンパク質	塩分
498kcal	21.5g	5.7g

\*1人分



☆サンマーメンについて

漢字では「生馬麺」と書き、生=新鮮でシャキシャキとした、馬=上に乗せる、という意味があります。

☆麺の汁について

今回の料理は汁まで全部飲んでしまうと、約6gの塩分を摂取してしまいます。塩分制限の必要な方はもちろん、塩分制限の必要のない方も汁は全部飲まず、残すようにしましょう。

(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
6/5 (木)	糖尿病の検査について	臨床検査技師
6/5 (木)	運動のすすめ～基礎編～	理学療法士
6/12 (木)	糖尿病とは	野見山医師
6/12 (木)	安全にお薬を内服するために	薬剤師
6/19 (木)	糖尿病の食事療法	管理栄養士
6/26 (木)	治療と合併症	松村医師
6/26 (木)	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。

## 生活習慣病教室の 開催回数が変わりました

### 糖尿病教室

6月・9月・12月・3月

### 腎臓病教室

5月・8月・11月・2月

いずれも基本的には木曜日の15時からの開催となります。詳しくは、病院だよりをご覧ください。皆さまのご参加をお待ちしています。



# 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	毎水・金曜日	10:00~	要	外科外来	保険診療	多田医師
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	6月25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（6月分）

診療科名		受付時間	月	火	水	木	金	
内科	糖尿病・血液	※健診後の精密検査は10:30まで 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	※循環器内科にはなるべく紹介状をご持参ください 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			杉直樹 (再来予約のみ)	杉直樹 (再来予約のみ)	山本 薫 (第2・4週)(予約のみ)	杉直樹 (再来予約のみ)
		消化器					田中裕子 (再来予約のみ)	
		呼吸器					水津純輝 (15:30まで)	
	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	矢原 昇	多田耕輔	多田耕輔	矢原 昇	多田耕輔		
*専門外来あり		徳久晃弘		徳久晃弘		矢原 昇		
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		
<b>完全予約制</b>		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		鈴木歩実	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	日吉浩一朗	塚本 学	塚本 学	日吉浩一朗		
				日吉浩一朗		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	藤村大志 (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		
		次郎丸 光		次郎丸 光	次郎丸 光	次郎丸 光		
		吉村佳子	吉村佳子	吉村佳子	吉村佳子			
*専門外来あり	13:00 16:00	吉村佳子		小林由佳	榎美穂			
					次郎丸 光 (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)				

※午後の診療の受付開始は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)