

病院だより

2025/8
vol. 387



手や手首のこんなお悩み、ありませんか？ ～ばね指、手根管症候群・手首の骨折について～



整形外科副部長
佐々木 淳

「朝起きたときに指が曲がったまま伸びない」
「手を使うと手のひらがジンジンしびれる」
「転んで手をついたあと、手首が腫れて痛い」



このような症状でお困りの方はいらっしゃいませんか？
それは、ばね指・手根管症候群といった手や手首に起こる代表的な疾患、または、橈骨遠位端骨折などのけがかもしれません。

●ばね指（弾発指）

伸ばすとき

曲げるとき



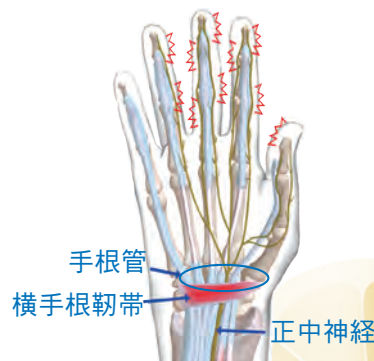
指のつけ根の腱が炎症を起こし、曲げ伸ばしの際に「引っかかる」「カクンとなる」といった症状が出る病気です。進行すると、指が伸びなくなることもあります。中高年の女性に多く、糖尿病やホルモンバランスの変化も関係します。

治療は、安静や注射などの保存療法が中心ですが、症状が続く場合は腱の通り道を広げる手術(腱鞘切開)も短時間で行えます。

●手根管症候群

手のひら側の「手根管」というトンネル内で正中神経が圧迫されることで起きるしびれや痛みです。とくに親指・人差し指・中指のしびれや、つまみづらさ、細かい作業のしづらさなどが特徴です。

進行すると親指の筋肉がやせることもあるため、早めの対応が大切です。手術では、神経を圧迫している靭帯を切って圧を取り除きます（低侵襲の日帰り手術が可能な場合もあります）。



●橈骨遠位端骨折（手首の骨折）

転倒して手をついたときなどに起こる、手首の骨の骨折です。高齢者や骨粗しょう症のある方に多いけがです。痛み・腫れ・変形などの症状があり、ズレがある場合は整復や手術が必要となります。最近ではプレートを使った固定術により早期のリハビリが可能で、より早い機能回復が期待できます。

当院では、手に関する疾患・けがを手外科専門医が診察しています。私も整形外科医になり、手外科専門医を目指して研鑽を積んで参りました。2023年からは手外科専門医としてより高度な専門性を身に着けるべく、当院にて「正確な診断、適切な治療、繊細な手技を常に実践する」をモットーに、日々の診療に真摯に取り組み、患者さんに寄り添った治療を心がけています。

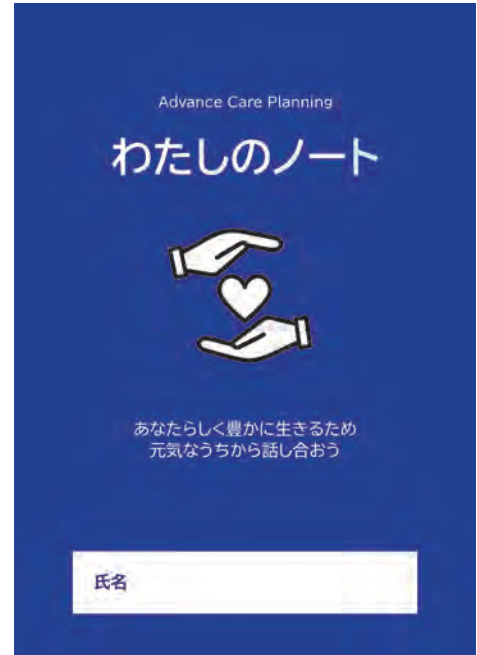
これらの疾患は、早期に発見して適切に治療することで、長引く痛みやしびれを防ぐことができます。「気になるけど様子を見ている」という方も、お気軽にご相談ください。

アドバンス・ケア・プランニング：人生会議



※出典：厚生労働省 人生会議 誤解編

山口・吉南地区では、医療・ケアについての「わたしのノート」が作成され、市内の地域包括支援センター、山口市高齢福祉課で配布されています。



このノートは、元気うちから自分の気持ちや治療・ケアについて、今の思いを伝えるためのものです。ぜひ、ご家族や大切な人と一緒に話し合ってみましょう！

「わたしのノート」を使った自分の気持ちの伝え方

- 1 あなたの大切にしていることを考えましょう**

好きなこと、大切な人、過ごしたい場所、相談をしたい人、どんな医療やケアを受けたいかなど。
- 2 信頼できる人と話してみましょう**

一人で思っているだけでは希望は叶いません。今の気持ちを信頼できる人や、医療・介護関係者等と話し合みましょう。
- 3 話したことを書いておきましょう**

日にち、相手、内容等を「わたしのノート」に書いて、話した人と共有しましょう。
- 4 繰り返し話し合みましょう**

健康状態や時間の経過によって人の気持ちは変わります。繰り返し考え、話し合みましょう。結論が出なくてもかまいません。

わたしのノートは院内でも配布しています。
ご質問は当院地域医療連携室、もしくは山口市高齢福祉課(TEL:083-934-2647)まで。

2025年 看護師採用試験

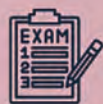
現在就職活動中(2026年3月卒業見込み・免許既得者)の方を対象に、下記日程にて採用試験を行います。



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

- 適性試験
- 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



OGORIDAIICHI_NURSE



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



富山県 『ゆうびす』

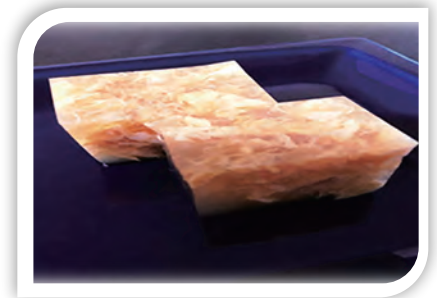
「ゆうびす」は、場所によっては「べっこう」や「ゆべし」と呼ばれている富山県の郷土料理です。溶き卵を流し入れた生姜醤油風味の寒天寄せで、夏の暑い日や食欲が無い時など、おやつ代わりに冷やして食べていたそうです。

材料（4人分）

- 寒天 …………… 1/2 本
- 卵 …………… 1 個
- 生姜(しぼり汁) …… 適宜
- しょうゆ …… 大さじ 2 杯
- 砂糖 …………… 小さじ 2 杯
- 水 …………… 200cc

作り方

- ① 寒天は洗い、分量の水に入れて戻し、火にかけて煮溶かす。
- ② 寒天が煮溶けたら、分量の調味料を入れて、溶き卵・生姜のしぼり汁を入れて火を止める。
- ③ 粗熱をとって流し箱に入れて冷やし固める。適宜に切って器に盛る。



エネルギー	タンパク質	塩分
30kcal	1.5g	1.5g

*1人分



☆寒天について

寒天の原材料は、テングサやオゴノリ等の海藻です。テングサやオゴノリ等を煮だして抽出した液を冷やし固めたものがとろろてんで、とろろてんを乾燥させたものが寒天です。寒天は、水を加えて煮溶かしから冷やし固めて使用します。大部分は水分であるため、寒天自体はエネルギーがほとんどないローカロリーの食品です。混ぜる調味料や食材によって料理全体の栄養量が変わってきます。

(管理栄養士 徳光恵美子)

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。

(腎臓病教室) 15:00~16:00(毎週木曜日)

開催日	内 容	担当
8/7 (木)	糖尿病の検査と腎機能について	臨床検査技師
8/14 (木)	腎臓病の運動療法	理学療法士
8/21 (木)	治療と合併症	松村 医師
8/28 (木)	安全にお薬を内服するために	薬 剤 師
8/21 (木)	腎臓にやさしい食事	管理栄養士
8/28 (木)	腎臓病について	日吉 医師
8/28 (木)	腎臓についての看護 人工透析のDVD	看 護 師

顔認証付マイナンバー カードリーダー設置のご案内

当院では顔認証付マイナンバーカードリーダーにて健康保険の確認を行っております。総合受付の窓口横と正面玄関側（整形外科外来付近）にある2台の再来受付機の中に、顔認証付マイナンバーカードリーダーを設置しております。

月に1度は健康保険の確認をさせていただきますので、再診の方は再来受付機での受診受付前にマイナンバーカードを読み取らせていただきますようお願いいたします。

【設置時間】

総合受付窓口横
平日 8:30~17:00
再来受付機横 常時設置
(正面玄関側)



※いずれも5階会議室にて開催いたします。

※第2 MRI 室前の再来受付機には設置していません。

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	8月27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（8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			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		
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		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~ 15:40	西村 省吾		潘 友季				

※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)