

病院だより



2025/12
vol.391



1年を振り返って

今年も多くの出来事があった1年でした。4月には、「2025年日本国際博覧会（大阪・関西万博）」が開幕しました。建設の遅れや費用高騰が報じられ、一時は開催を危ぶむ声もありましたが、リアルとデジタルが融合した「デジタル万博」は、会期終盤にかけて大盛況のうちに幕を閉じました。未来社会の可能性を世界に発信した一方で、長年語られてきた「2025年問題」が現実のものとなりました。団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり、医療や介護の需要が増える中、社会全体で支え合うことの重要性を改めて考える年となりました。

夏には日本各地で猛暑日が相次ぎ、気象庁の統計開始以来「史上最も暑い夏」となりました。長引く猛暑と短くなった秋・春によって、日本の気候が「暑い夏」と「寒い冬」の二つの季節に近づいているという見方が強まりました。温暖化による極端な気候を指す「二季」という言葉が「新語・流行語大賞」にノミネートされたことは、社会的な関心の高さを物語っています。

海の向こう、米国の大リーグ（MLB）では、ロサンゼルス・ドジャースが、球団史上初のワールドシリーズ連覇を達成しました。山本由伸投手が日本人選手として2人目のワールドシリーズMVPに輝く快挙を成し遂げるなど、日本人3選手の活躍は、日本だけでなく世界中のファンを魅了しました。

政治においては、憲政史上初となる女性の首相が誕生しました。26年にわたる自民党と公明党の連立政権が終止符を打ち、自民党と日本維新の会による自維連立政権が発足しました。新内閣への期待感から日経平均株価は5万円を突破するなど景気の明るい話題は聞かれますが、原料価格の高騰や円安の影響で物価やサービス価格が上昇し、家計は厳しい状況が続いています。

医療業界では、物価や人件費の高騰、コロナ関連支援の終了によりコストが増加する一方で、2年に一度の診療報酬改定では収益ベースが据え置かれたため、赤字の医療機関が大幅に増加しました。2024年度に過去最多水準に達した赤字病院の割合は、2025年もその傾向が続いており、どの医療機関も厳しい経営状況にあります。高市首相が所信表明演説で「経営難が深刻化する医療機関への支援は急を要するとし、診療報酬改定の時期を待たずに経営改善や職員の処遇改善につながる補助金を措置する」と発言されたことの実行に期待を寄せているところです。

このように「史上初」の出来事が多かった1年ですが、皆さまにとってはどのような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りますよう心よりお祈り申し上げます。

当院は今後も、患者様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を賜りますようお願い申し上げます。



冬の健康管理

小郡第一総合病院 薬剤科

寒い冬がやってきました。この冬は暖冬に・・・という予報が聞こえてきますが、暖冬とは言え冬は寒いものです。この寒さゆえに起こる様々な症状や病気があります。しっかり対策をして寒い冬を乗り切りましょう！



ヒートショック

ヒートショックとは急激な温度の変化で身体がダメージを受けることです。

入浴中に亡くなる原因の多くはヒートショックである可能性があります。浴室とトイレは家の北側にあることが多く、冬場の入浴では、暖かい居間から寒い風呂場へ移動するため、熱を奪われまいとして血管が縮み、血圧が上がります。

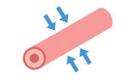
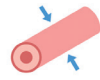
お湯につかると血管が広がって急に血圧が下がり、血圧が何回も変動することになります。

暖かい室内

寒い脱衣所

寒い浴室

熱い浴槽



正常な血管

血管収縮

血管収縮

血管拡張

血圧安定

血圧上昇

さらに血圧上昇

血圧低下

血圧の変動は心臓に負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中につながりかねません。

予防するには？

- ▶ 脱衣所やトイレを小型暖房器(温風式)で暖める
- ▶ 浴室を暖める。
 - ・床にスノコやマットを敷く
 - ・シャワーでお湯をためて、浴室全体を暖める
- ▶ 入浴は40度未満のぬるめで長湯を避ける。
- ▶ 冷え込む深夜ではなく、早めの時間に入浴する。
- ▶ 心臓病や高血圧の人には半身浴がおすすめ！肩が寒い時はお湯で温めたタオルをかけましょう。



一酸化炭素中毒

一酸化炭素は、暖炉、温水暖房器具、ガス暖房器具、灯油ストーブ、まきストーブ、練炭などが不完全燃焼した際に発生します。恐ろしいことに、一酸化炭素には色も臭いもないため、発生しても気がつきません。閉め切った部屋で不完全燃焼が続くと、いつのまにか

一酸化炭素がたまり、最悪の場合、死に至ることもあります。

冬は特に一酸化炭素中毒が多発します。コンロ、ストーブ、給湯器、火鉢などを使用する際は、充分にご注意ください。



どんな症状？

軽度

頭痛、吐き気、めまい、集中力の低下、嘔吐、眠気、協調運動障害など

中等～重度

判断力の低下、錯乱、意識消失、けいれん発作、胸痛、息切れ、低血圧、昏睡など



一酸化炭素中毒になったら？

一酸化炭素中毒が発生した場合は、すぐに新鮮な空気を吸えるように対処してください。

1. 落ち着いて室内を換気する
2. 暖房器具などを止める
3. 新鮮な空気のある場所に移動する
4. 身体を保温する
5. 医療機関を受診する

意識がないなど緊急性がみられる場合は、迷わず119番通報して救急車を呼んでください。



風邪と風邪薬

風邪は本来、自分の体で治すものです。従って、薬は風邪を治しやすいようなコンディションをつくるために服用するものです。

「風邪は万病のもと」と言われるのは、風邪はいろいろな疾患にわけられ、それぞれ多少とも違った症状、経過があるばかりでなく、副鼻腔炎・中耳炎・肺炎などの合併症があるからです。また、慢性疾患のある人では、風邪によって影響を受け、悪化することもあります。



風邪薬の中身は？

抗ヒスタミン剤	くしゃみや鼻水を止める。
非ステロイド系 抗炎症剤	熱を下げる、のどや関節や頭の痛みを和らげる。
鎮咳去痰剤	咳を止め、痰を出しやすくする。
抗生物質	のどの腫れがひどいときに使う。 肺炎や気管支炎の治療に使う。 黄色の痰がでるときにも使う。
気管支拡張剤	呼吸を楽にする。

風邪薬を飲んでも無理をしてはなんにもなりません。まず、早めに体を休めましょう。暖かくすることも大切です。食欲がなくてもできるだけ食べるように心がけましょう。薬の飲み合わせには注意が必要です。医師や薬剤師に相談してください。



world diabetes day

「世界糖尿病デー」

イベントのお知らせ

11月14日に、「世界糖尿病デー」のイベントを開催いたしました。今年も、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「かんどちゃん」が助っ人として駆け付けてくれ、イベントを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20名にご参加いただきました。

食事を改善したいけどどうしたらいいかわからない、栄養の摂り方がわからない、とのご相談があり管理栄養士から食事についての指導を行いました。また、糖尿病である家族のためにどのようなことに気を付けたらいいか、という相談があったり、血圧や血糖値を測ってみるととても高く、これを機会にしばらく自己測定をして内科にかかっていたりアドバイスをした方がいらっしやったりもしました。

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。

今回は「糖尿病と災害」をテーマにしています。下記に災害時の行動についての原則を記載していますのでご参考にしていただければと思います。臨床糖尿病支援ネットワークより災害時のサバイバルマニュアルも出ています。QRコードを掲載しておりますので、是非アクセスしてみてください。安心して過ごせるよう、日頃より有事の備えをしておきましょう！



サバイバルマニュアルは
こちらから↓



災害時基本行動三原則

(臨床糖尿病支援ネットワーク 糖尿病災害時サバイバルマニュアル第2版より)

一つ：まず3日間は自力で生き延びよう

被災する場所によっては、救助や避難物資が届くのに3日以上かかることがあります。また、医療機関では、最初に命の危険のある人から治療します。自分の命は自分で守れるよう、災害用に備えて、糖尿病治療に必要な物品や知識を入れておきましょう。

一つ：落ち着いてピンチの時こそ工夫で乗り切る！

落ち着いて、自分や家族の安全を確保します。そして、避難所でいつものようなのみ薬や注射薬、血糖自己測定器が手に入らないとき、いつものような食べ物が手に入らないときでも、知恵と工夫次第で乗り切れることがあります。落ち着いて、あきらめずに、今できることを考えましょう。

一つ：見栄も何もかなぐり捨てて、自分が糖尿病で助けが必要だと声を大にして言う

災害時、基本的にはみんな自分のことで精いっぱいです。見た目はなんでもない糖尿病患者は、黙っていてもわかってもらえません。伝えなければわからないのです。医療者には、早く注射や薬を回してもらえよう、具体的にアピールしてください。

糖尿病委員会



茨城県 『そばいなり』

茨城県笠間市は日本三大稲荷の一つと言われる「笠間稲荷神社」の門前町として栄えており、その稲荷神社にちなんだ「いなり寿司」は、古くから市民や参詣客に親しまれてきました。

「笠間いなりずし」の特徴は「そば」「くるみ」「舞茸」など様々な素材を使った変わり種いなり寿司という点です。

【そばいなり】は昭和35年にはじめて蕎麦屋が考案しました。笠間市近郊の常陸そばとお豆腐屋の手揚げ油揚げ、保存料は一切使用しないため9月下旬～5月頃までの期間に美味しく食べられるこだわりの逸品です。



エネルギー	タンパク質	塩分
248kcal	11.0g	0.9g

*1人分

材料 (8個、4人分)

- 油揚げ …………… 4枚
- だし汁 …………… 150cc
- (A) 砂糖 …………… 大2
- 酒 …………… 大1
- 醤油 …………… 大2
- 茹でそば …………… 200g
- きゅうり …………… 20g
- (B) 白ゴマ …………… 少々
- 麵つゆ …………… 大1
- ごま油 …………… 小1
- (C) 紅しょうが …………… 適量

作り方

- ① 油揚げは半分に切り袋状にし湯通しして油抜きする。
- ② 鍋に油揚げと (A) の調味料を入れて汁気が無くなるまで煮る。
- ③ 茹でそばは半分に切り (B) の残りの材料と混ぜる。
- ④ ②に③のそばを詰め、上に紅しょうが (C) をのせる。

『食』の豆知識



☆そばについて

そばはタデ科ソバ属の1年草で、初秋に主に白色の小さな花をつける植物です。種子をひいてそば粉にしたものが日本そばとして食べられています。そばの主な栄養素はエネルギー源になる炭水化物ですが、それ以外にもたんぱく質やビタミンB群などのビタミンや鉄などのミネラルも含んでいます。

(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。

(糖尿病教室) 15:00～16:00(毎週木曜日)

開催日	内容	担当
12/4 (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
12/11 (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
12/18 (木)	糖尿病の食事療法	管理栄養士
12/25 (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。

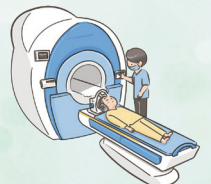
ギモンのたね

日々のちょっとしたギモンに...



MRIの検査ってどうしてあんなに大きな音がするの??

MRI装置は、体を画像化するために強力な磁場と電波を使います。装置内部の傾斜地場コイルに電流を流したり止めたりすることを高速で繰り返しますが、その電流の変化によってコイルに大きな力が加わり、振動して大きな音が出ますが、音自体に害はありません。MRIには撮像方法が数種類ありそれぞれで音が異なります。



何となくMRIが苦手な方も、初めてで怖いなと思っている方も、音の正体が分かれば少し安心していただけるでしょうか。実際の撮影時は、ヘッドホンなどを着用していただきなるべく音を遮断したり、技師も看護師も皆さんの緊張や不安を緩和できるように説明や声掛けなど細やかな対応を心掛けたりしています。MRI検査を受けられる際は、何かありましたらお気軽にスタッフにお声掛けください。

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	12月10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 ※健診後の精密検査は10:30まで ※循環器内科にはなるべく紹介状をご持参ください	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)		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 *専門外来あり	8:30~ 11:30	関野 貴臣	関野 貴臣	関野 貴臣	関野 貴臣	関野 貴臣	
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	矢原 昇	多田 耕輔	多田 耕輔	矢原 昇	多田 耕輔		
		徳久 晃弘		徳久 晃弘		矢原 昇		
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		
		鈴木 歩実	佐々木 淳	末富 裕	佐々木 淳	末富 裕		
				油形 公則	鈴木 歩実	坂本 相哲 (第2・4週)(新患のみ)		
					玉野井 慶彦			
脳神経外科 *【】内は診療開始時間	8:30~ 11:00			桂 建輔 【10:00~】		森 尚昌 【9:30~】		
泌尿器科	8:30 } 11:30	塚本 学	小川 将司	塚本 学	塚本 学	小川 将司		
				小川 将司		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	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		
	13:30~ 15:00	成松 昭夫						
眼科 *専門外来あり	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			
	13:00 } 16:00	吉村 佳子		小林 由佳	榎 美穂			
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		篠原 秀平				

※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 9:00~12:00 (対応時間) 13:00~16:00 (予約受付係にて)
再診予約変更・お問合わせ		
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)