

地域の皆様の健康とより良い病院をめざして

山陽小野田市民病院 から こんにちは

特集

新年のご挨拶

2024

1

vol.58



病院の理念

誠実 公正 連携

基本方針

- ・親しみやすく、思いやりのある医療を誠実に行います。
- ・全人的かつ専門的で、良質な医療を行います。
- ・患者さんの気持ちと権利を尊重し、心温かい療養環境を提供します。
- ・市民病院としての使命を自覚し、患者さんのニーズに適切にお応えします。
- ・保健・医療・福祉・介護の連携を推進します。

山陽小野田市民病院

〒756-0094 山陽小野田市東高泊 1863-1

TEL(0836)83-2355 FAX(0836)83-0377

E-mail : med-soumu@city.sanyo-onoda.lg.jp

ホームページ : <https://sanyo-onoda-city-hosp.jp/>



新年のご挨拶



病院局長 矢賀 健



新年明けましておめでとうございます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の流行も落ち着きをみせ、5月8日からは感染症法上の位置づけが2類相当から5類に引き下げられました。それに伴い、入院患者さんに対する病室の制約が大幅に緩和されるなど、さまざまな変更がなされました。発熱患者さ

んに対する医療従事者の基本的なスタンスは従前と比べて余り変化はありませんが、それでも気分的にはすいぶん楽になっています。感染はまだ収束している訳ではなく、県内には100名近くの患者さんが入院していますので、今後とも気を引き締めて診療に当たらなければなりません。病院玄関でのトリアージ、入院患者さんへの面会制限など、市民の皆様には大変ご迷惑をおかけしましたが、状況をみながら徐々に緩和しておりますので、引き続きご協力を賜りますようお願い申し上げます。

新型コロナウイルス流行時には、一般の診療は縮小しましたが、5類移行後徐々に回復しています。外来患者、入院患者数とも感染流行前に戻りつつあります。また、9月開設した山陽小野田市訪問看護ステーションも利用者が徐々に増加してきています。2024年は診療をさらに充実させていく所存です。大型医療機器では、MRIを新しく更新する予定です。また、各部門の職員を増員し、研修・学習の機会を増やすことにより、手厚い診療が発展するように努めます。

本年も山陽小野田市民病院は市民の皆様にあえられる病院を目指します。

院長 藤岡 顕太郎



新年あけましておめでとうございます。
昨年を振り返りますと、5月に新型コロナウイルス感染症が2類から5類に移行し、世の中の動きが随分活発化してきました。当院では6月から夫立ち合い分娩を開始し、12月から面会規制をさらに緩和しました。詳しくはホームページをご覧ください。とはいえ、引き続き感染には十分気を付けなければなりません。

4月から外科の常勤医が3名体制から4名体制に復活し、緊急手術に随分対応できるようになりました。一昨年より開始した無痛分娩を希望される方が増えています。面会規制が緩和され、より安心して入院生活を送っていただけたと思います。

9月より訪問看護センターを開設しました。自宅での治療を希望される方は是非ご利用ください。

さて今年は収益改善のため5月よりDPC病院となる予定です。より効率的な医療行為が求められるため、鋭意準備しています。

今年も、市民病院に来て良かったと皆様が思えるよう全職員とともに引き続き研鑽努力する所存ですので、よろしくお願い申し上げます。

最後に、令和6年が皆様にとってよい1年となりますことを祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。



事務部長 和氣 康隆



新年あけましておめでとうございます。
昨年は5月8日に新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが5類感染症に移行しました。これにより、マスクの着用が個人の判断とされた（病院内ではマスクの着用をお願いしております。）ことや、行動制限がなくなるなど、それ以前と比較して大きな変化がありました。様々な行事も行われるようになり、だんだんと元の生活に戻ってきたと感じています。

さて、昨年の当院の大きな出来事としては、WICの設置、訪問看護ステーションの設置があります。WICの設置は、以前から要望があった事項でなかなか実現には至りませんでした。今回2月に病棟と腎・透析センターで利用できるようになりました。訪問看護ステーションの設置は、今後増加するとみられる在宅医療のニーズへの対応が可能となる事業です。その他では、令和元年以来4年ぶりとなる院内でのクリスマスコンサートを開催しました。入院しておられる患者さんや外来にいられた皆様に楽しく過ごしていただけたのではないかと考えています。

また、昨年は「山陽小野田市民病院経営強化プラン」を策定しました。宇部小野田保健医療圏での当院の役割のほか、経営の目標数値も定めましたので、今後その目標を達成できるよう経営改善に取り組んでまいります。

最後に、令和6年が皆様にとってよい1年となりますよう祈念しております。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

放射線室からのお知らせ

MR I 装置をリニューアルします！

ヘリウムフリーのMR I
フィリップス
MR5300



令和6年3月下旬にMR I 装置を更新します。装置の更新によりコイルは、より柔軟になり従来機種と比較して最大75%軽量化されています。

患者さんのセットアップから検査の完了までに必要な手順も削減されます。

搭載されているマットレスは、患者さんの快適性を追及し、標準的なマットレスに不快感を訴えた患者さんの90%が快適であるというアンケート結果も得られており、検査全体の快適性と満足度を向上させることができる仕様になっています。



運動と健康

皆さん運動と健康は密接な関係がある事は漠然と認識されていると思います。では健康になる運動とは？実は全ての人に適応する万能な運動は有りません。個々人に適した運動を評価・選択する事が肝要です。ではこういった基準で運動を行えば良いのでしょうか。

一般的に大切だとされている事は、強度・時間・頻度とされています。

◎強度

◇運動強度（1分間心拍数）＝（220－年齢）×目標とする強度※1

※1 目標とする強度

- ・健康の維持・増進…0.4～0.6←まずはココ
- ・体重減量、筋肉の維持・増強…0.6～0.7
- ・筋力・体力の増強…0.8

◎時間

◇一般的には1日に20～60分程度

◇年齢別の推奨運動時間（厚労省）

- ・50代…150分/週
- ・60代…140分/週
- ・70代…130分/週

◎頻度

◇週3～5回程度

基本的に無理のない範囲で続ける事が大切です。



しかしプロから見ると、かなりの方が間違った『運動方法』を実施しています！！

運動を行う際には注意が必要になってきます。間違った運動はかえって身体を壊してしまう事があります。まずは運動をする前に正しい知識を身につけましょう。特に気をつけたい事が**廃用（Disuse）****過用（Overwork）****誤用（Misuse）**の3つの事柄になります。

廃用とは、使わない事になります。

単純な筋力・柔軟性の低下や心肺機能の低下を指します。

運動する事自体で解消されます。しかしすでに廃用が起きている身体には注意が必要です。

過用とは使い過ぎの事です。

人間の回復を超過した範囲での運動を繰り返し行う事です。

誤用とは間違った使い方の事です。

本来有るべき姿以外での使用する事を指します。

上記の事に気を付けて運動を行わなければ怪我や不調の原因となります。これではかえって運動の阻害因子になってしまいます。

基本的には身体は消耗品です。適切な運動習慣や正しい運動方法を出来るだけ正確に学ぶ事が身体を守るためには必要となってきます。皆さんも運動を行う際は気を付けて健康的に実施しましょう。



作業療法士 中板 聖騎

かかりつけ医紹介

たみたに内科循環器科
院長 民谷 正彰 先生



自己紹介

私は昭和30年（1955年）、旧厚狭郡山陽町厚狭の生まれです。厚狭小学校六年生の時の卒業アルバムの中で将来の夢として、第一希望：プロゴルファー、第二希望：医師と書いています。昭和55年にサッカーと飲みに明け暮れて山口大学を卒業後、山大第二内科で修行して旧山陽中央総合病院に7年間勤務したのち、平成7年（1995年）に厚狭の地に循環器内科医院を開院いたしました。コロナ禍でライブでの研究会や学会などが激減して時間に余裕出来て、これ幸いとはかりに待望の第一希望のプロゴルファー実現を図り、ひそかに二刀流を目指している今日この頃です。が、自分の本分は忘れずに、サッカーのビッグカスこと三浦知良選手のように、生涯現役医師を全うしたいと考えています。



医院の紹介

循環器を専門としつつ、内科全般の診療をおこなう事を基本コンセプトとしています。特に呼吸器疾患対策として、今では常識となっていますが当時では珍しかった敷地内全面禁煙を開院時より取り入れています。喘息の診断、治療判定のため、呼気一酸化窒素（NO）を測定しています。呼吸器、循環器、消化器、脳疾患の診断の為にCT検査も自院で行っています。さらに詳しい検査や治療が必要な方は、すみやかに専門病院に紹介するように心がけています。

一般診療に加えて在宅診療にも取り組んでいます。併設の訪問看護ステーション、かがやきと連携して看取りも行っています。市民病院には在宅療養支援病院としても大変お世話になっています。

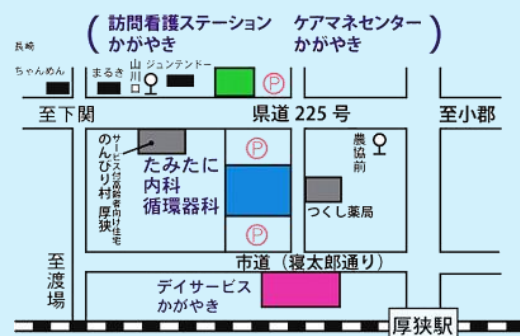
診療で大切にしていること

常に 日進月歩の医学の進歩にアンテナを張り巡らし、患者さんの病気を先ずは最新の医療で治してあげることに全力を傾けます。万が一治せないなら痛みや苦しみを取ってあげる、それさえもできないならせめて患者さんに寄り添ってあげる、それと検査、治療方針を決める際に判断に迷った場合、目の前の患者さんを自分自身か自分の身内に置き換えて考えるようにして患者さんの人生ファーストを貫きたいと思っています。

医療法人社団 民正会 たみたに内科循環器科
所在地 山口県山陽小野田市鴨庄 11-3
電話番号 0836-72-4970

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:30	●	●	●	●	●	●
午後 14:00~18:00	●	●	●	×	●	×

〔休診〕 木曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝祭日



クリスマスコンサートを開催しました



サービス向上委員会は、令和5年12月19日にクリスマスコンサートを開催しました。

このクリスマスコンサートは、コロナ禍前の令和元年に開催して以来4年ぶりに開催する久々の院内イベントということもあり、会場となった内科外来付近には入院中の患者さんをはじめ多くの方が集まりました。

当日は、山陽小野田市スマイルプランナーの「トランペットよりこ」と株式会社アート山口代表取締役社長の金管デュオユニット「よりこと社長」のお2人がトランペットやフリューゲルホルン、チューバを演奏し、クリスマスにちなんだ「ウィンターワンダーランド」や「ホワイトクリスマス」などの演奏を行いました。

また「あらのはてに」の演奏では、「よりこと社長」の演奏に加え、医師や看護師など市民病院職員有志によるハンドベルでの演奏も参加し病院関係者が一体となり会場を盛り上げました。最後に、サンタクロースさんから来場者の方々へのささやかなプレゼントもあり、多くの来場者の方に楽しんでいただきました。



我が家の一枚

流鏝馬神事



写真はコロナ前に行った「津和野 鷲原八幡宮」の流鏝馬神事です。毎年4月の第1日曜日に開催されます。古式ゆかしい装束で駆け抜けて的に矢を離し見事の中！よく馬から落ちないものだと感じて見えていました。確か全部で3つの的があり、この方は、全部的中されたと思います。来年行こうと思っています。
(リハビリ 砥上)

今月の表紙

カンザキアヤメ

「神秘的な人」「よき便り」

作者 松井富美子 さん



地中海沿岸原産。年が新しくなって、まだ寒い時期に早々に開花し始め、3月頃迄咲き続けます。

今月の生花

毎週病院玄関ロビーにて生け込みをしていただいています。

小原流 優和会



花材名 オクラレルカ、ストレリチア
カーネーション
撮影日 12月18日

山陽小野田市民病院診療日程表

(令和6年1月1日現在)

の医師は要予約

※外来受付時間（初診 11:00 まで／再診 11:30 まで）外に受診を希望される際は、必ず来院前にお問い合わせください。

診療科名		月	火	水	木	金
内 科	一 診	豊重充広 (糖尿病・内分泌・血液)	豊重充広 (糖尿病・内分泌・血液)	松隈雅史 (血液・糖尿病・内分泌) ☆有好香子 (糖尿病・内分泌) ☆湯尻俊昭 (第2・4水曜日午後・血液)	豊重充広 (糖尿病・内分泌・血液)	矢賀 健 (糖尿病・内分泌)
	二 診	時山 裕 (消化器)	矢賀 健 (糖尿病・内分泌)	時山 裕 (消化器)	今井智子 (糖尿病・内分泌) ☆山崎隆弘 (午後・肝臓外来)	山口大学医師 (リウマチ・膠原病)
	三 診		瀬戸啓介 (消化器)	☆伊藤千与 (午前・呼吸器)	時山 裕 (消化器)	瀬戸啓介 (消化器)
	四 診	山口大学医師 (午前・循環器) ☆平野綱彦 (午後・呼吸器)	☆河村 篤 (循環器)	山本普隆 (循環器)	☆平野綱彦 (午後・呼吸器)	☆河村 篤 (午前・循環器)
	五 診	小林正和 (循環器)	山本普隆 (循環器)	小林正和 (循環器)	小林正和 (循環器)	山本普隆 (循環器)
外 科	一 診	大樂耕司	藤岡顕太郎	大樂耕司	藤岡顕太郎	藤岡顕太郎
	二 診 8:30 - 9:00 11:00 - 11:30	工藤淳一	末廣祐樹	工藤淳一	末廣祐樹	大樂耕司
	午 後 13:00 - 17:00	☆田中俊樹 (呼吸器外科外来)				
整 形 外 科	一 診	脇阪敦彦	前田 崇 (新患)	脇阪敦彦	脇阪敦彦 (新患)	前田 崇 (新患)
	二 診	叶原亜紅 (新患)	叶原亜紅 (新患)	☆柿並康太郎 (新患)	前田 崇	叶原亜紅
泌 尿 器 科	一 診	山本義明 (新患)	山本義明 (第2・4新患)	田原正則 (新患)	田原正則 (新患)	山本義明 (新患)
	二 診	田原正則	田原正則 (第1・3・5新患)	山本義明	山口大学医師	田原正則
麻 酔 科	疼痛外来	内田雅人	棟久晃司	内田雅人	内田雅人	
	術前診察	棟久晃司	内田雅人	棟久晃司	棟久晃司	棟久晃司
	緩和ケア 10:00 - 12:00			内田雅人		
産 婦 人 科 午後受付 新患・予約外受付 13:00-15:30	婦 人 科	村上明弘 更年期女性の健康ケア外来	田中結美子	藤田麻美	村上明弘	川崎真奈
	産 科	田中結美子	藤田麻美	村上明弘	川崎真奈	田中結美子
		川崎真奈	住浪義則		住浪義則	住浪義則
	午 後	藤田麻美		川崎真奈	藤田麻美	
小 児 科 乳児検診・ 予防接種:予約制	午 前 (受付時間) 9:00-11:00	☆福田 謙	☆星出まどか	☆橘高節明 (第1・3・5水曜日) ☆岡田裕介 (第2・4水曜日)	☆坂田恭史	☆元永貴大
	午 後 (受付時間) 13:30-15:30	☆長谷川俊史 (第1月曜日) ☆時高留依 (第2・3・4・5月曜日)		☆兼安秀信	☆濱野弘樹	☆藤本洋輔
眼 科	午 前	☆砂田潤希	☆太田真実	☆徳久佳代子	☆徳久佳代子	☆内 翔平
	午 後 (受付時間) 13:00-15:00	☆砂田潤希				
耳鼻咽喉科	午 後 (受付時間) 14:00-15:30	☆橋本 誠	☆菅原一真	☆橋本智子	☆田原哲也 (第1・3木曜日)	
皮 膚 科	一 診	☆杉本紘子		☆浅野伸幸		
脳神経外科 (紹介・再診のみ)	一 診 (診療時間) 10:00-11:30		☆河野亜希子			☆岡 史朗
脳神経内科 完全紹介予約制	午 後				☆西原秀昭	
精 神 科 完全紹介予約制	一 診					☆土生建介
歯科口腔外科 (原則予約制) 必ず歯科口腔外科で 予約をお取り下さい	(新患受付時間) 8:30 - 11:00	福田てる代	福田てる代	福田てる代	福田てる代	福田てる代
	14:00 - 15:00	福田てる代	☆梅田浩嗣 (手術患者のみ)	福田てる代	福田てる代	福田てる代
禁煙外来 完全予約制	午 後 13:30 - 14:30	篠崎文彦				

お問い合わせ：山陽小野田市民病院 総務課

☆非常勤医師

Tel 0836-83-2355 Fax 0836-83-0377 E-mail : med-soumu@city.sanyo-onoda.lg.jp