

ろうさい通信

第265号

日本医療機能評価認定病院

山口労災病院

〒756-0095

山陽小野田市大字小野田1315番地の4

電話 (0836) 83-2881

FAX (0836) 84-5387

http://www.yamaguchih.johas.go.jp

— 病院の理念 —

医療を地域にひらく

- ひら開** < 地域に向かって、開かれた病院として、強い連携を保つ。
- ひら啓** < 地域に向かって、健康・疾病に関する啓発活動をする。
- ひら発** < 地域に向かって、医療情報を速やかに発信する

● サルコペニアとその予防法

消化器内科 一杉 知毅

コロナ流行により、これまでにまして高齢者にサルコペニアの方が増えてきています。サルコペニアとは、加齢や疾患により全身の筋肉量が減少して、筋力や運動機能が低下した状態を指します。これが原因となり、ふらつきや転倒が出現し、寝たきりとなる可能性もあります。

診断基準は以下の①+②での診断となります。

①筋肉量の減少：機械を使用して、骨格筋量を測定します。

男性 < 7.0 kg/m² 女性 < 5.4 kg/m²

②筋力低下。もしくは身体機能の低下

握力：男性 < 28 kg 女性 < 18 kg

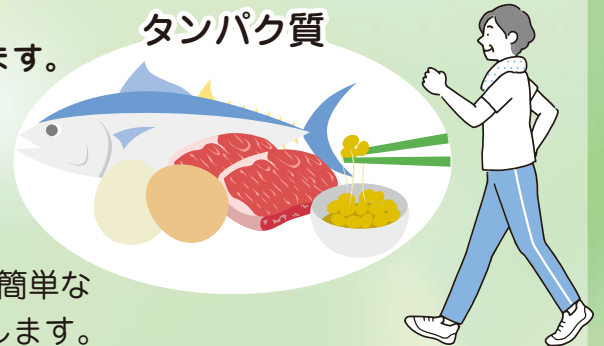
歩行速度：< 1m/s

①は機械を使用する必要がありますが、②については簡単なセルフチェックができるので、以下にその方法を提示します。

サルコペニアは、ふくらはぎ周囲の長さを測定する指輪っかテストという簡単な方法で自分でチェックすることができます。下の図のようにふくらはぎの一番太い部分で、両手の親指と人差し指で輪っかを作り、隙間ができるかどうかで判断します。隙間ができるほど、サルコペニアの可能性が高いといえます。

サルコペニアの予防にはやはり食事と運動の両方が欠かせません。食事はタンパク質を十分に摂取することが大切になります。タンパク質のもととなる食材は肉や魚、卵、大豆などがあります。運動は筋トレが理想的ですが、ストレッチ体操や1日30分以上のウォーキングなどでも効果があります。地域の健康教室などでもこうした運動指導がありますので、積極的に利用しましょう。

サルコペニアの予防にはやはり食事と運動の両方が欠かせません。食事はタンパク質を十分に摂取することが大切になります。タンパク質のもととなる食材は肉や魚、卵、大豆などがあります。運動は筋トレが理想的ですが、ストレッチ体操や1日30分以上のウォーキングなどでも効果があります。地域の健康教室などでもこうした運動指導がありますので、積極的に利用しましょう。



①両手の親指と人差し指で輪を作る



②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分に当てる

低い ← サルコペニアの可能性 → 高い



締めない



ちょうど囲める



隙間ができる

Tanaka T et al; Geriatr Gerontol Int 2018;18(2):224-232 より

新型コロナウイルス感染拡大防止のため



当院は、院内感染対策のため、入院患者の皆様への面会を禁止させていただいております。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

※当院から面会をお願いしたご家族は、上記の限りではありません。

原則面会禁止です！



オンライン面会が
できますので、ご希望される方は
1階受付(1番窓口)に
「**申請用紙**」をご提出ください。

選定療養費変更のお知らせ

令和4年10月1日より、診療報酬改訂に伴い、選定療養費が下記のとおり変更となります。ご理解いただきますようお願いいたします。

	初診	再診
～9月30日	5,500円	2,500円
10月1日～	7,700円	3,300円

※(税込) ※紹介状を持参せず受診された場合



後期高齢者医療に関するお知らせ

令和4年(2022年)10月1日から、75歳以上の方等*1で一定以上の所得がある方*2は医療費の窓口負担が2割になります。

*1 65歳～74歳で一定の障害の状態にあると広域連合から認定を受けた方を含みます。
*2 現役並みの所得者の方は、10月1日以降も引き続き3割です。

医療費窓口負担割合の見直しに関するお問い合わせは

山口県の「後期高齢者医療広域連合」または市区町村の「後期高齢者医療担当窓口」までお問い合わせください。



令和4年度

インフルエンザ ワクチン接種について

当院に通院中、または入院中の患者さんが対象となります。当院では予約を行っておりません。受診時に主治医にお申し出ください。在庫がなくなり次第、終了となります。



糖尿病教室 (11月)

場所 / 図書棟 研修医室 時間 / 16:00 ~ 17:00
参加費 / 無料

月	日	曜日	内容	講師
11	1	火	糖尿病と検査	検査技師
	2	水	薬物療法	薬剤師
	4	金	運動療法	理学療法士
	8	火	糖尿病について	内科医師
	9	水	日常生活	看護師
	10	木	食事療法の基本	管理栄養士
	11	金	食事療法の実際	管理栄養士
	15	火	糖尿病と検査	検査技師
	17	木	薬物療法	薬剤師
	18	金	運動療法	理学療法士
	21	月	糖尿病について	内科医師
	22	火	食事療法の基本	管理栄養士
	24	木	食事療法の実際	管理栄養士
	25	金	日常生活	看護師
	29	火	糖尿病と検査	検査技師
	30	水	薬物療法	薬剤師

※外部のかかりつけでない方は受付できません。

紹介状についてのお願い

内科宛の紹介状に専門科の記載もお願いいたします。

記入例

総合内科宛、
糖尿病内科宛 等

内科

総合 **糖尿病・血液** **呼吸器(一般)** **消化器**
膠原病・リウマチ **循環器** **脳神経内科**

職員募集

常勤
非常勤

試験日 随時(応相談)

随時募集!

- 看護師・助産師
- MSW(医療ソーシャルワーカー)
- 薬剤師
- 臨床検査技師
- 看護補助者
- 医師事務作業補助者

受付：総務課 庶務係



「かかりつけ医」ご紹介 登録医病院

山口労災病院は、「病診連携」を行っております。これは日頃受診される「かかりつけ医」と連携し、入院・手術精査等の場合に機能を分担し効率的な医療の提供を図ることを目的としています。

村重医院

診療科目／内科・脳神経内科・リハビリテーション科

院長 村重 武美

住所 〒756-0836
山陽小野田市須恵 1-12-10
TEL (0836)83-3706
FAX (0836)84-4782

JR小野田線 小野田港駅 徒歩3分
バス停 小野田港 徒歩3分



当院は脳神経内科として～脳卒中、パーキンソン病、認知症など脳神経系疾患の治療それに伴うリハビリを主体とした医院です。

また、在宅医療である訪問診療、訪問看護、訪問リハビリ（理学療法、作業療法、言語療法、小児リハビリ）にも力を入れ、地域に密着した診療を目指し職員一同頑張っており取り組んでおります。

診察時間

時間	月	火	水	木	金	土	日
8:40~12:00	○	○	○	○	○	○	×
13:30~17:30	○	○	○	×	○	×	×

※午後の診察は14:00より

むらた循環器内科

診療科目／内科・循環器内科

住所 〒756-0057 山陽小野田市西高泊672-2
TEL (0836)39-8660 FAX (0836)39-8661



日本循環器学会循環器専門医、日本内科学会総合内科専門医、日本超音波学会専門医、日本心臓リハビリテーション学会心臓リハビリテーション指導士

診察時間

※祝日は休診です

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	×
14:00~18:00	○	○	×	○	○	×	×

院長 村田 和也

JR小野田駅 徒歩15分 バス 高須 徒歩5分

心臓弁膜症や虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞）、不整脈、慢性心不全などの心臓病をはじめ、これらの原因となる生活習慣病（高血圧症、脂質異常症、糖尿病など）、睡眠時無呼吸症候群の診断・治療を行っております。近年、心臓病に対する薬物療法に加え、特に退院後の運動療法として心臓リハビリテーションの重要性が注目されています。当院では心不全や虚血性心疾患の再発予防のための外来心臓リハビリテーションを実施しています。

作品展開催

ボランティアさんに協力をいただき、外来ロビー廊下で作品展を開催しています。

林 純子
クロスステッチ刺繍展
10月11日(火)~11月4日(金)



●11月15日(火)~12月2日(金)は厚南会館 絵画教室作品展です。

●患者さんには紹介状を持参して下さるようお願いいたします。(地域医療連携室)

患者さんの紹介専用電話 **0836-84-0755** FAX 0836-81-5007 (一般の方の使用はご遠慮願います)

●外来診療のご案内(2022年11月現在)

〈受付時間〉…初めての方(新患)午前8時15分～11時30分 …2回目からの方(再来)午前7時～11時30分

〈診療開始時間〉 午前8時30分～

緑色の診療科は土曜日午前中の急患に限り紹介患者さんをお受けいたします。0836-83-2881(代)へお電話ください。

ピンク色の診療科の外来受付は、完全予約制になっております。

診療科		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	
内科	総合(新患・再来)	9:00～	石口 絵梨	石口 絵梨	石口 絵梨	石口 絵梨	石口 絵梨
	糖尿病・血液	血液	東野 洋一	東野 洋一	野見山隆太 (糖内・血)	東野 洋一	野見山隆太 (糖内・血)
		糖尿病・内分泌	松原 淳	野見山隆太	松原 淳 (再来)	松原 淳	
	呼吸器(一般)(8:30～12:30)			山路 義和	山路 義和		
	じん肺・石綿(放射線科)		野村 敏			野村 敏	
	膠原病・リウマチ(9:00～13:00)						船田 将史
	膠原病・リウマチ(13:00～17:00)				鈴木 克典		
	消化器	新患	浦田 洋平	中村 陽平	戒能 美雪	一杉 知毅 仁志麻衣子	播磨 陽平
		再来	戒能 美雪	一杉 知毅 仁志麻衣子	中村 陽平	播磨 陽平	黒川 典枝 浦田 洋平
	循環器	新患	小田 隆将	関 耕三郎	瀧田 覚	小田 隆将	瀧田 覚
再来		関 耕三郎 瀧田 覚			近藤 守		
精神科		土屋 健	土屋 健	土屋 健	土屋 健	土屋 健	
小児科	新患・再来	田代 紀陸	田代 紀陸	田代 紀陸	山大医師	田代 紀陸	
	ぜんそく外来(15:00～16:30)			田代 紀陸			
	乳幼児健診(13:30～14:00)		田代 紀陸		田代 紀陸		
	予防接種(14:00～14:30)		田代 紀陸		田代 紀陸		
	午後診(15:00～16:30)				田代 紀陸		
外科	新患・再来 ①	岩村 道憲 (乳腺甲状腺外科)	古谷 彰 (血管外科、呼吸器外科)	古谷 彰 (血管外科、呼吸器外科)	井口 智浩 (消化器外科)	小野田雅彦 (消化器外科、血管外科)	
	新患・再来 ②	小野田雅彦 (消化器外科)	小野田雅彦 (消化器外科)	井口 智浩 (消化器外科)	古谷 彰 (血管外科、呼吸器外科)	岩村 道憲 (乳腺甲状腺外科)	
	新患・再来 ③	河野 和明 (再診)	加藤 智栄 (再診)	岩村 道憲 (乳腺甲状腺外科)	竹内 雅大 (乳腺甲状腺外科)		
形成外科	午前(9:30～12:30)					諸岡 真(隔週) 天野 信行(隔週)	
整形外科	新患・再来(一診)	城戸 研二 (股関節外科・小児整形外科)	富永 俊克 (脊椎外科・リハビリ)	山岡 康浩	寒竹 司 (脊椎・脊髄外科)	山本 久司 (手の外科・肩関節・リウマチ)	
	新患・再来(二診)	藤 真太郎 (膝関節外科)	村上 智俊	城戸 研二 (股関節外科・リウマチ)	村上 智俊	東 栄治	
	新患・再来(三診)	山本 久司 (手の外科・肩関節・リウマチ)	山岡 康浩	寺崎 隼人	池田 真圭	瀬戸 隆之	
	脊椎・脊髄外科	寒竹 司					
リハ科		富永 俊克		杉山 修一	富永 俊克	山岡 康浩	
脳神経外科			杉山 修一	杉山 修一	藤井奈津美(9:30～)		
脳神経内科		藤本 雄一					
皮膚科	午前(8:15～12:15)		須田 孝博		山口 道也		
血管治療センター外来		第1・第3金曜日の8:30～12:30(古谷 彰・関 耕三郎)					
泌尿器科		松本 洋明 (8:30～11:30)	白瀧 敬	白瀧 敬	伊藤 英昭(第1・3・5週) 三角 拓(第2・4週)	松田 健二 (8:15～12:15)	
産婦人科	新患・再来	山下 裕幸	山下 裕幸	山下 裕幸	山下 裕幸	山下 裕幸	
眼科	午前(8:30～10:00)		播磨 希			徳久佳代子	
耳鼻咽喉科		下郡 博明	下郡 博明	下郡 博明	下郡 博明	下郡 博明	
	補聴器外来	月曜日(第1・3・5週)ヒヤリングセンター第2・4週リオン)13:30～					
放射線科 (画像診断)	午前(8:15～12:00)		野村 敏	野村 敏		野村 敏	
	午後(13:00～17:00)	野村 敏	野村 敏	野村 敏	野村 敏	野村 敏	
麻酔科		中木村和彦	佐伯 仁	中木村和彦	佐伯 仁	中木村和彦	
健診部	禁煙外来	月～金曜日の9:30					
	人間ドック・特殊健診	月～金曜日					
セカンドオピニオン外来	詳しくは地域医療連携室へお問い合わせください。☎0836-84-0755						