

# ろうさい通信

第 280 号

独立行政法人労働者健康安全機構

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**く < 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**啓く < 地域に向かって、健康・疾病に関する啓発活動をする。
- ひら**発く < 地域に向かって、医療情報を速やかに発信する

## ● 転倒予防は日々の積み重ね

中央リハビリテーション部

理学療法士 寺尾 友希

年末年始でいろいろと忙しい中で、はっと転びそうになったことはありませんか？

転倒は、認知症、脳血管疾患(脳卒中)に続いて介護が必要になった原因として第3位になっています(令和4年)。東京消防庁の報告によると、高齢者の緊急搬送件数は年々増加し、その内訳では8割が転倒を原因としています。

転倒は自宅敷地内での発生が多くなっています、中でも庭や居室、寝室での発生は特に多く、玄関や勝手口、廊下での転倒も少なくありません。転倒を起こすきっかけは、躓き、滑り、踏み外しなどの足元のトラブルで発生するケースが7割を超えています。特に、敷居や電気コードなどの障害物で躓いたり、床に置いている衣類や紙で滑ったりしてしまうケースが多くなっています。さらに、夜間は視界が悪くなることもきっかけになります。

転倒予防に必要なのは、筋力とバランス能力の向上、環境の整理整頓です。筋力とバランス能力のトレーニングとして2つの運動を紹介します。まず1つ目は、椅子からの立ち座り運動です。この運動では、太ももの筋力の向上を目的とします。太ももの筋力は階段昇降などに必要な筋肉です。回数は1セット10～15回を目安として2セット行いましょう。2つ目は、片足立ち運動です。立ったままで靴や靴下が履けなくなっていたりするとバランス能力が低下しているかもしれません。この運動は椅子や手すりなどを用いて片足立ちを行います。1回を10秒行い、10～15回ほど行いましょう。この2つの運動を行う上で、膝や腰等に痛みがある方は無理なく行ってください。たくさん行うことも大切ですが無理なく続けることが大切です。転倒に気を付けて、健康な生活を続けて下さい。

### ①椅子からの立ち座り運動

立ち上がり運動で、太ももの筋肉を強化しましょう。  
階段昇降などに不可欠な筋肉です。

- 1セット10～15回
- 2セット行いましょう



### ②片脚立ち運動

立ったまま靴下や靴の着脱がしにくくなると  
バランス能力低下のサインです。  
片脚立ち運動でバランス能力を向上させましょう。

- 片足ずつ 10秒
- 10～15回行いましょう



出典: Ganz DA. N Engl J Med 2020 を基に作成

## 面会制限緩和について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため原則面会禁止としていましたが、面会制限を緩和しております。

ただし、地域の流行状況や院内の感染状況により、予告なく変更する場合がありますのでご了承ください。

**面会時間** 14時から17時まで  
1日1回15分以内(週1回程度)

**面会人数** ご家族のみ2名まで  
(中学生以下は不可)

**面会場所** 個室 → 個室  
大部屋 → 大部屋かデイルーム



### 注意事項

- 入館時に平日は1階受付窓口で、土日祝日は夜間窓口横の記入台で、必要事項(訪問時間、氏名、連絡先等)の記入をお願いします。
- 面会時は、患者さん及び面会者共に、不織布マスクを着用してください。
- 荷物(着替えや日用品)の受け渡しは面会時をお願いします。
- 面会時の飲食はご遠慮ください。

**以下のいずれかに該当する場合は、面会できませんのでご了承ください。**

- 37.5℃以上の発熱がある
- 咳や咽頭痛などの風邪症状がある
- 10日以内にコロナにかかった
- 5日以内に同居者がコロナにかかった、またはコロナ患者と接触があった



※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。

## インフルエンザ ワクチン接種について

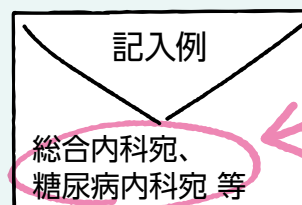
令和5年度

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。



## 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。



**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

## 糖尿病教室 (2月)

**場所** / 図書棟 研修医室 **時間** / 16:00 ~ 17:00

**参加費** / 無料 ※外部のかかりつけでない方は受付できません。

| 月 | 日  | 曜日 | 内容      | 講師      |
|---|----|----|---------|---------|
| 2 | 2  | 金  | 運動療法    | 理学療法士   |
|   | 6  | 火  | 糖尿病について | 内科医師    |
|   | 7  | 水  | 日常生活    | 看護師(外来) |
|   | 8  | 木  | 食事療法の基本 | 管理栄養士   |
|   | 9  | 金  | 食事療法の実際 | 管理栄養士   |
|   | 13 | 火  | 糖尿病と検査  | 検査技師    |
|   | 14 | 水  | 薬物療法    | 薬剤師     |
|   | 16 | 金  | 運動療法    | 理学療法士   |
|   | 20 | 火  | 食事療法の基本 | 管理栄養士   |
|   | 21 | 水  | 日常生活    | 看護師(外来) |
|   | 22 | 木  | 食事療法の実際 | 管理栄養士   |
|   | 26 | 月  | 糖尿病について | 内科医師    |
|   | 27 | 火  | 糖尿病と検査  | 検査技師    |
|   | 28 | 水  | 薬物療法    | 薬剤師     |

## 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
- 看護補助者
- 医師事務作業補助者

受付: 総務課 庶務係





NEW

# 心臓血管撮影装置が新しくなりました

令和5年12月に14年間使用した心臓血管撮影装置をフィリップス・ジャパン製 Azurion7 に更新しました。

新装置は固定式から天井走行式システムへと変更されました。これにより寝台周りにスペースが確保され3方向からのアクセスが可能となり様々な手技に対応出来るようになりました。また、新装置は高性能フラットパネルを搭載し、かつ多くの画像処理技術を用いることにより従来比50～70%もの被ばく低減を実現し、低線量で高画質な画像を得ることができます。



## 予防医療 モデル事業について

全国の治療就労両立支援センター(部)では、勤労者の健康確保を図るため、過労死に係る生活習慣病、勤労女性特有の健康障害等の発症予防及び憎悪の防止に関する予防医療活動を通じて集積した事例の分析・評価等により、5つのテーマに基づき効果的な『予防法・指導法』の開発に取り組み、全国の事業場へ普及することを目的としています。

＼ご興味のある方は／

予防医療モデル事業

検索

### 1 生活習慣に伴う疾患

メタボリックシンドローム、高血圧、喫煙、飲酒など

### 2 作業動作に伴う運動機能障害

関節痛、腰痛、頸肩腕症候群など

### 3 高齢勤労者特有の健康障害

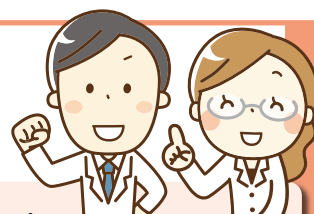
ロコモティブ症候群、サルコペニアなど

### 4 勤労女性特有の健康障害

更年期、ライフステージ、勤務形態など

### 5 ストレス又は不眠

睡眠障害など



## 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。

竜王中学校  
生徒作品展

1月4日(木)～1月26日(金)



● 2月5日(月)～2月22日(木)は原田 茂 作品展です。

- 患者さんには紹介状を持参してくだ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(2024年2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～**
- の診療科は土曜日も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。  
 □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<br>(糖内・血)       | 東野 洋一                 | 野見山隆太<br>(糖内・血)          |
|                |                       | 糖尿病・内分泌            | 松原 淳                                 | 野見山隆太                | 松原 淳<br>(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)  |                    |                                      |                      |                       |                       | 上野 匡庸                    |
|                | 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<br>仁志麻衣子        | 播磨 陽平                    |
|                |                       | 再来                 | 戒能 美雪                                | 一杉 知毅<br>仁志麻衣子       | 中村 陽平                 | 播磨 陽平                 | 黒川 典枝<br>浦田 洋平           |
|                | 循環器                   | 新患                 | 松田 晋                                 | 関 耕三郎                | 瀧田 覚                  | 松田 晋                  | 瀧田 覚                     |
|                |                       | 再来                 |                                      |                      | 関 耕三郎<br>瀧田 覚         |                       |                          |
| 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                 | 岡崎 史子                 | 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<br>(乳腺甲状腺外科) | 古谷 彰<br>(血管外科・呼吸器外科)                 | 古谷 彰<br>(血管外科・呼吸器外科) | 井口 智浩<br>(消化器外科)      | 小野田雅彦<br>(消化器外科・血管外科) |                          |
|                | 新患・再来 ②               | 小野田雅彦<br>(消化器外科)   | 小野田雅彦<br>(消化器外科)                     | 井口 智浩<br>(消化器外科)     | 古谷 彰<br>(血管外科・呼吸器外科)  | 岩村 道憲<br>(乳腺甲状腺外科)    |                          |
|                | 新患・再来 ③               |                    |                                      | 岩村 道憲<br>(乳腺甲状腺外科)   | 竹内 雅大<br>(乳腺甲状腺外科)    |                       |                          |
|                | 午後・再来                 |                    |                                      | 加藤 智栄                | 河野 和明                 |                       |                          |
| 形成外科           | 午前(9:30～12:30)        |                    |                                      |                      |                       |                       | 小橋 啓太(隔週)<br>天野 信行(隔週)   |
| 整形外科           | 新患・再来(一診)             |                    | 城戸 研二<br>(股関節外科・小児整形外科)              | 富永 俊克<br>(脊椎外科・リハビリ) | 山岡 康浩                 | 寒竹 司<br>(脊椎・脊髄外科)     | 山本 久司<br>(手の外科・肩関節・リウマチ) |
|                | 新患・再来(二診)             |                    | 藤 真太郎<br>(膝関節外科)                     | 村上 智俊                | 城戸 研二<br>(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<br>(手の外科・肩関節・リウマチ)             | 山岡 康浩                | 上田 誠也                 | 池田 真圭                 | 小林 弘明                    |
|                | 脊椎・脊髄外科               |                    | 寒竹 司                                 |                      |                       |                       |                          |
| リハ科            |                       |                    | 富永 俊克                                |                      |                       | 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          |                       |                    | 藤川 晋                                 | 石口 絵梨                | 石口 絵梨                 | 石口 絵梨                 | 石口 絵梨                    |
| 皮膚科            | 午前(8:15～12:15)        |                    |                                      | 須田 文                 |                       | 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           |                       |                    | 徳永 貴範<br>(8:30～11:30)                | 白瀧 敬                 | 白瀧 敬                  | 和田健一郎                 | 松田 健二<br>(8:15～12:15)    |
| 産婦人科           | 午前(9:00～11:30)        |                    | 山下 裕幸                                | 山下 裕幸                | 山下 裕幸                 | 山下 裕幸                 | 山下 裕幸                    |
|                | 午後(14:00～16:00)       |                    |                                      |                      |                       | 山下 裕幸                 |                          |
| 眼科             | 午前(8:30～10:00)        |                    |                                      | 竹中 優嘉                |                       |                       | 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<br>(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                  |                          |
| 麻酔科            |                       |                    | 中木村和彦                                | 佐伯 仁                 | 中木村和彦                 | 佐伯 仁                  | 中木村和彦                    |
| 歯科口腔外科         | 8:00～17:00            |                    | 植田 和樹                                | 植田 和樹                | 植田 和樹                 | 植田 和樹                 | 植田 和樹                    |
| 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 |                      |                       |                       |                          |