

ろうさい通信

第233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 ——

勤労者や地域の皆様に
患者さんの立場に立った
質の高い医療を提供する

● フレイルを予防しよう

外科部長 小野田 雅彦

フレイルとは、英語の Frailty(虚弱、老衰、脆弱など)が語源で、加齢に伴って心身が衰え、要介護になる可能性が高い状態のことを言います。健康な状態から介護が必要な状態に移行する中間の段階といえれば分かりやすいかもしれません。

フレイルの基準には、さまざまなものがありますが一般的に使われている基準を以下に示します。

1. 体重減少：意図しない年間 4.5kg または 5% 以上の体重減少
2. 疲れやすい：何をしても面倒だと週に 3-4 日以上感じる
3. 歩行速度の低下：1m/ 秒未満
4. 握力の低下：男性 26kg未満、女性 18kg未満
5. 身体活動量の低下：1 週間のうち一度も運動・体操をしていない

該当する項目が3つ以上ある場合はフレイル、1～2つの場合にはフレイル予備軍と判定します。

近年、フレイルが注目されているのは、適切な対策を行うことで回復・予防できるという側面があるからです。要介護状態の一步前のフレイルやフレイル予備軍の段階で対策すれば、介護予防になります。

フレイルを予防するには・糖尿病や高血圧などの持病のコントロールを行うこと・体操、散歩などの適度な運動を行うこと・規則正しく、バランスのよい食事をとること・手洗いうがい、インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンの接種などにより感染症を予防すること・口腔ケア(口腔機能が低下すると食事の質が落ちてしまいます。）・外出の機会を増やし、社会活動に参加すること(家に閉じこもりがちになると、筋肉が衰えて運動器の機能低下につながります。)などが重要とされています。

春は体を動かしたり、創作活動に取り組んだりするのによい季節です。食事や運動に気を配り、毎日の生活を充実させることでフレイルを予防しましょう。



過度な運動



バランスの良い食事



患者さんにお願い

当院では患者間違いを防ぐため、患者さんに名前(フルネーム)を名乗って頂いています。
診察・検査・処置などを実施する際には生年月日も併せてお聞きいたします。
患者間違い防止のためご理解とご協力をお願いいたします。



職員募集 (常勤・非常勤)



薬剤師・理学療法士・作業療法士
助産師・看護師
看護補助者・医療秘書 (若干名)

試験日 随時 (応相談)

看護補助者の職場体験も受け付けております。
勤務時間、勤務日等の希望についても対応します。
遠慮なくご相談下さい。

受付：総務課 庶務係長 廣田

糖尿病教室 (3月)

場所 / 本館6階東病棟 660号室 時間 / 16:00～17:00
参加費 / 無料

月	日	曜日	内容	講師
3	3	火	糖尿病について	内科医師
	4	水	食事療法の基本	管理栄養士
	5	木	食事療法の実際	管理栄養士
	6	金	日常生活	看護師
	10	火	糖尿病と検査	検査技師
	11	水	薬物療法	薬剤師
	13	金	運動療法	理学療法士
	17	火	糖尿病について	内科医師
	18	水	食事療法の基本	管理栄養士
	19	木	食事療法の実際	管理栄養士
	23	月	日常生活	看護師
	24	火	糖尿病と検査	検査技師
	25	水	薬物療法	薬剤師
	27	金	運動療法	理学療法士

オレンジ会 お花見会

日時: 4月4日(土)
10:00～12:00

場所: 図書棟 講堂にて

事前申し込みが必要
です

勤労者健康教室

- 4月15日(水) 「肥満について」
- 5月20日(水) 「高脂血症について」

時間 18:00～19:30

場所 図書棟2階第3会議室

参加費 1,000円(食事代…資料代込み) ※予約制です。

お問い合わせ…予約先

治療就労両立支援部・医事課

TEL 0836-83-2881(内線 3064)



ボランティア
募集中!!

応募先
総務課 まで

災害訓練を実施しました！

1月27日（月）午後、山陽小野田市内で最大震度6強の地震が発生した！と想定した訓練を行いました。

訓練では、ライフラインは保たれている状況設定で、建物の損壊状況や各部署の被害状況の把握、指示、報告などで連携を図り、災害拠点病院として傷病者受け入れ体制を整え傷病者のトリアージなど実働訓練を行いました。

災害はいつどこで起こるかわかりません。今後も災害を身近に意識し、日頃から準備や訓練を継続して災害に強い安心安全な病院運営につとめてまいります。

訓練実施にあたり、患者様のご理解ご協力をいただきまして、誠にありがとうございました。

※トリアージ

患者の重症度に基づいて、治療の優先度を決定して選別を行うことです。



学会に参加しました

消化器内科 戒能 美雪



2月1日（土）仙台市で開催された日本消化器病学会東北支部第208回例会（会長：秋田大学 飯島克則教授）に参加しました。同支部女性医師の会からの委嘱を受け、「女性消化器病医師を取り巻く環境と活躍に向けた取り組み」というタイトルで講演を行いました。ご存じのように近年女性医師は増加傾向にあり、さらなる活躍が期待されています。講演では日本の現状や中国支部女性医師の会の活動、自身の経験から学んだこと、そして女性活躍を阻むと考えられるジェンダー・ステレオタイプ（固定観念）、今後必要な取り組みについてお話ししました。医療現場でも働き方改革が叫ばれる昨今、女性医師のみならず若手医師全体が望むキャリアを積みつつ働き続けることができるような体制が重要です。



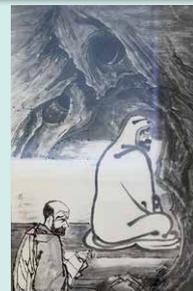
飯島会長（左）、杉村代表（右）と

作品展開催

緑川会
小野田教室作品展
2月3日（月）～2月21日（金）

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。

●3月2日（月）～3月27日（金）は原田秀明作品展です。



●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(2020年3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	総合診療(新患・再来)	板垣 和男	永尾 優子	野見山隆太	一杉 知毅 合馬 若那	播磨 陽平	
	血液(新患・再来)	東野 洋一		野見山隆太	東野 洋一	野見山隆太	
	糖尿病・内分泌(新患・再来)	松原 淳	永尾 優子	永尾 優子	松原 淳	野見山隆太	
	呼吸器(一般)(8:30~12:30)			山路 義和			
	呼吸器(一般)(14:00~17:00)				松田 和樹		
	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	播磨 陽平
		再来	戒能 美雪	一杉 知毅 秀浦栄三郎 合馬 若那	中村 陽平	播磨 陽平 秀浦栄三郎 合馬 若那	黒川 典枝 浦田 洋平
循環器		板垣 和男	関 耕三郎	瀧田 覚 関 耕三郎 瀧田 覚	板垣 和男	瀧田 覚	
午後診(13:00~16:00)		永尾 優子	永尾 優子	松原 淳			
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(一診)	田代 紀陸	田代 紀陸	河村 麻衣	田代 紀陸	田代 紀陸	
	新患・再来(二診)	川崎 浩三	川崎 浩三	川崎 浩三	川崎 浩三	川崎 浩三	
	喘息外来	水曜日15:00~16:30					
	乳幼児健診		13:30~14:00		13:30~14:00		
	予防接種	幼児・学童:水曜日の13:30~14:30 乳児:火・木曜日の14:00~14:30					
午後診(15:00~16:30)				田代 紀陸			
外科	消化器外科	小野田雅彦	井口 智浩	井口 智浩	河野 和明	小野田雅彦	
	乳腺甲状腺外科	河野 和明	加藤 智栄	岩村 道憲	河野 和明	加藤 智栄	
	血管外科	小野田雅彦	古谷 彰	古谷 彰	古谷 彰		
	呼吸器外科		加藤 智栄	古谷 彰	古谷 彰	加藤 智栄	
	一診	岩村 道憲	古谷 彰	古谷 彰	河野 和明	小野田雅彦	
形成外科	午前(8:15~12:15)				村上 隆一(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)	藤 真太郎 (膝関節外科)	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)	丘 雄介 (脊椎外科)	城戸 研二 (股関節外科・リウマチ)	丘 雄介 (脊椎外科)	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		池田 裕暁	佐伯 侑治	
	新患・再来(四診)	寒竹 司 (脊椎・脊髄外科)					
	午後 脊椎・脊髄外科	人工関節外来 13:00~14:00					
リハ科		富永 俊克	古谷 泰浩	杉山 修一	富永 俊克	山岡 康浩	
脳神経外科		古谷 泰浩	杉山 修一	古谷 泰浩	杉山 修一	古谷 泰浩	
皮膚科	午前(8:15~12:15)		倉田 裕介		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			白瀧 敬	白瀧 敬	中村 公彦	白瀧 敬	
	午後(14:00~16:00)	山本 義明					
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)		山城知恵美		芳川 里奈		
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	
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						