

ろうさい通信

第236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

● 家庭で過ごすことが多くなった日々の中で

栄養管理室長 勝原 優子

新型コロナウイルスの影響で、家で過ごす時間が多くなっています。特に高齢者は引きこもりがちな生活がつづき、この状態が長くなっていくと体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなり、最近よく耳にする言葉『フレイル』や『サルコペニア』といった状態が進んでいってしまいます。『高齢者が2週間も動かないで寝たきりの状態であると筋肉が7年分も一気に失ってしまう。』などの記事を目にすると恐ろしく感じる方も多いのではないのでしょうか？

フレイル：加齢に伴い身体の予備能力が低下して健康障害を起こしやすくなった状態

サルコペニア：加齢に伴って生じる骨格筋量と骨格筋の低下

▶ 筋肉量を減らさないためにたんぱく質を食事に取り入れるひと工夫

- ・良質なたんぱく質が多く含まれる魚、肉、卵、豆腐などの大豆製品、乳製品などを毎食食事に取り入れましょう。
- 食事に主食、主菜、副菜がそろえばバランスよく食事をとることができます。
- ・間食にヨーグルトや牛乳などたんぱく質の多い食品を選んでみましょう。
- ヨーグルト1個で3g、牛乳1本で6g程度のたんぱく質が摂取できます。
- ・缶詰や冷凍食品など『あと1品』を常備しておきましょう。
- 手軽に食べられる食材を準備して不足した時に補いましょう。



▶ 骨折のリスクを減らすために

外出が少なくなり日光にあたる機会が減っています。ビタミンD不足状態はもともと高齢者で特に多いことが日本人でも報告されています。不足すると骨粗しょう症や骨折のリスクとなります。

ビタミンD = 紫外線 + 食事

ビタミンDの摂取量は紫外線を浴びて皮下で合成されたビタミンDと食事から摂取したビタミンDの合計です。日光を浴びる機会が減っている今、食事でのビタミンDを見直しましょう。**サンマやイワシなどの魚や椎茸などのきのこ類、納豆**などに多く含まれています。また、1日15分程度は日光に当たることを心がけましょう。



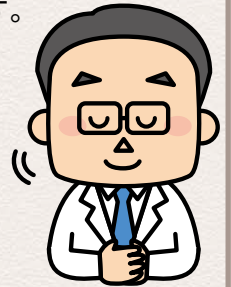
新型コロナウイルス感染拡大防止のため

完全面会禁止

当院は、院内感染対策のため令和2年4月7日（火）より、**入院患者の皆様への面会を禁止**させていただきます。新型コロナウイルス感染症が院内で発生した場合、入院患者の皆様へ重大な影響を与える可能性があります。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。

- ・洗濯物の交換時間は**平日 14:00～17:00**に一番窓口で行います。
- ※原則土日祝祭日は行っておりません。
- ※洗濯物の受け渡しを希望する方は病棟看護師長に申請して**必ず許可**を得てください。
- ※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。

山口労災病院 院長



糖尿病教室（6月）

糖尿病教室の開催場所が「**図書棟 研修医室**」に変更になりました。

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 |
|----|----|--------|---------|-------|
| 6 | 2 | 火 | 糖尿病と検査 | 検査技師 |
| | 3 | 水 | 薬物療法 | 薬剤師 |
| | 5 | 金 | 運動療法 | 理学療法士 |
| | 9 | 火 | 糖尿病について | 内科医師 |
| | 10 | 水 | 食事療法の基本 | 管理栄養士 |
| | 11 | 木 | 食事療法の実際 | 管理栄養士 |
| | 12 | 金 | 日常生活 | 看護師 |
| | 16 | 火 | 糖尿病と検査 | 検査技師 |
| | 17 | 水 | 薬物療法 | 薬剤師 |
| | 19 | 金 | 運動療法 | 理学療法士 |
| | 23 | 火 | 糖尿病について | 内科医師 |
| | 24 | 水 | 食事療法の基本 | 管理栄養士 |
| | 25 | 木 | 食事療法の実際 | 管理栄養士 |
| | 26 | 金 | 日常生活 | 看護師 |
| 30 | 火 | 糖尿病と検査 | 検査技師 | |

お知らせ 令和2年7月に 歯科口腔外科を開設

詳細につきましては
あらためてご案内します。
工事等でご迷惑をおかけ
いたしますが、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）

急募!

薬剤師

試験日

随時（応相談）



理学療法士・作業療法士

助産師・看護師・看護補助者

試験日 随時（応相談）



受付：総務課 庶務係長

看護の日



今年は新型コロナウイルス感染防止のため、おのだサンパークで毎年開催している看護の日のイベントは中止となりました。

院内では看護の日に因んだ可愛い子供たちの絵画を掲示し・入院患者さんにはポケットティッシュの配布、昼食で「穴子ちらし」を楽しんでいただきました。



健康レシピ Healthy Recipe

食物繊維たっぷり!

卵の花

[文責：勝原]

おからパウダーとは

生おからと違い、おからパウダーは乾燥しているため常温でも長期保存ができます。食物繊維が豊富で腸内環境を整えてくれるため、便秘が原因で太り気味の方にもおすすめです。水を加えると4～5倍に増え、水で戻した後は生おからと同じように使え、最近では100円ショップでも購入することが可能です。



材料 <4人分>

| | | | |
|-----------------|------|--------------|---------|
| おからパウダー | 40 g | 油 | 適量 |
| だし汁 | カップ3 | 醤油 | 大さじ2 |
| ※人参 | 1/4本 | 砂糖 | 大さじ1 |
| ※椎茸 | 2枚 | みりん | 大さじ1 |
| ※ごぼう | 1/4本 | | |
| ※こんにゃく | 1/2枚 | 【1人前】 | |
| ※油揚げ(熱湯をさっとかける) | 1/2枚 | カロリー | 132kcal |
| | | たんぱく質 | 4.8 g |
| | | 塩分 | 1.3 g |

食物繊維下 お腹スッキリ♪

作り方

1. 材料(※)を千切りにする。
2. 1を炒め、しんなりしたらだし汁を加えおからパウダー、調味料を入れる。
3. 汁気が無くなるまで混ぜ煮詰めたら完成。

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。

黒石一心
水彩画展

5月7日(木)～5月22日(金)



6月8日(月)～
6月26日(金)は
武藤智恵子 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6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) | 中村 吉秀 | 永尾 優子 | 野見山隆太 | 一杉 知毅 畠中 駿 | 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 畠中 駿 | 中村 陽平 | 播磨 陽平 秀浦栄三郎 畠中 駿 | 黒川 典枝 浦田 洋平 |
| 循環器 | 新患 | | | 瀧田 覚 | | | |
| | 再来 | 中村 吉秀 | 関 耕三郎 | 関 耕三郎 瀧田 覚 | 中村 吉秀 | 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 | 太田 陽香 | 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 | 河野 和明 (消化器外科、乳腺甲状腺外科) | 古谷 彰 (血管外科) | 古谷 彰 (血管外科、呼吸器外科) | 河野 和明 (消化器外科、乳腺甲状腺外科) | 小野田雅彦 (消化器外科、血管外科、呼吸器外科) | |
| | 新患・再来② | 小野田雅彦 (血管外科、呼吸器外科) | 小野田雅彦 (消化器外科) | 井口 智浩 (消化器外科) | 井口 智浩 (再来) | 岩村 道憲 (乳腺甲状腺外科) | |
| | 新患・再来③ | 岩村 道憲 (再来) | 加藤 智栄 (呼吸器外科、乳腺甲状腺外科) | 岩村 道憲 (乳腺甲状腺外科) | 古谷 彰 (血管外科、呼吸器外科) | | |
| 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 | 瀬戸 隆之 | |
| | 新患・再来(四診) | 寒竹 司 (脊椎・脊髄外科) | | | | | |
| | 午後 | 人工関節外来 13:00~14:00 | | | | | |
| | 脊椎・脊髄外科 | 寒竹 司 | | | 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 | 岡崎 光希(9:30~) | 杉山 修一 | | |
| 脳神経内科 | | 藤川 晋 | | | | | |
| 皮膚科 | 午前(8:15~12:15) | | 原田 和恵 上田 茜 | | 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 | 小澤 翔悠 松隈 悠 | 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) | | 東島 史明 | | 岩本菜奈子 | | |
| 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 | |
| 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 | | | | | | |