

ろうさい通信

第297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**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

● みなさんが普段食べている食事で、たんぱく質は足りていますか？

栄養管理部 佃 ひまり

たんぱく質の摂取不足が影響する可能性が高いと考えられる疾患に、高齢者におけるフレイル(健康な状態と要介護状態の中間段階)およびサルコペニア(筋肉の衰え)があります。フレイル予防のためにはサルコペニアを進行させないことが重要です。ところが、令和元年国民健康栄養調査によると、高齢者の半数以上がフレイルを予防するために必要なたんぱく質を摂ることができていません。では、筋肉を落とさないためにどのくらいのたんぱく質が必要なのでしょうか。筋肉量を維持するためには1日に、体重1kgあたり1.2gのたんぱく質が必要です。では実際に計算してみましょう。

体重が50kgの人の場合、1食で20gほどたんぱく質を摂る必要があることがわかりました。

では、右の絵のような朝食ではどのくらいのたんぱく質が摂れるのでしょうか。

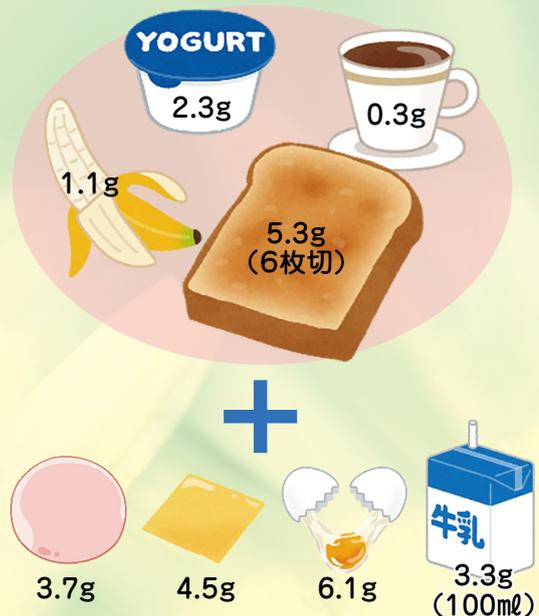
この朝食では、たんぱく質は目標の半分以下の9g程度しか摂れません。たんぱく質を増やすためにはどのような工夫をすれば良いのでしょうか。実は、わざわざ鶏胸肉やササミなど面倒な準備をする必要はありません。例えば卵を1つ追加すると、6.1gたんぱく質を増やすことができます。ゆで卵などをあらかじめ用意しておくとき間のない朝に簡単に食べることができて便利です。他にも、トーストにチーズとハムをのせると6gほどたんぱく質を増やすことができますし、コーヒーに牛乳(100ml)を入れると3.3gたんぱく質が摂れます。

ご自分にあった簡単な方法でたんぱく質を取り入れて筋肉量を維持し、フレイルやサルコペニアを予防しましょう。



体重が 50kg の人の場合…
 $50\text{kg} \times 1.2\text{g} = 60\text{g}$
 ※(1食あたり 20g)

※腎機能低下がある場合は
 医師に相談してください。



お知らせ

面会について

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。現在の面会に関するの情報や、面会時の注意事項については、
当院HPをご覧ください。

ホームページは



面会時間 14時から19時まで
1日1回60分以内



面会人数 2名まで(中学生以下は不可)

面会の際は、マスク着用、飲食禁止にご協力ください。

2025年度 市民公開講座のご案内

開催時間: 11時～(30分程度) 場所: 玄関ロビー

7月28日(月) がんと正しく向き合おう

9月22日(月) もっと知ろう認知症

※10月以降の公開講座のスケジュールは、後日また掲載します。

糖尿病教室 (7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
7	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
	7	月	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
	23	水	日常生活	看護師
	24	木	食事療法の基本	管理栄養士
	25	金	食事療法の実際	管理栄養士
	28	月	糖尿病について	内科医師
	29	火	糖尿病と検査	検査技師
	30	水	薬物療法	薬剤師

駐車場が新しくなりました!



駐車券不要のナンバープレート管理となり、出入りがスムーズになりました。
3月24日より料金に変更され、事前精算となります。詳しくは当院HPをご覧ください。

事前精算となります

- ①来院時やお帰りの際、窓口でQRコードをお受け取りください。
- ②正面玄関前にある精算機で、お車のナンバーを入力してください。
- ③QRコードを読み込ませ、代金をお支払いください。
- ④そのままご出庫ください。

新料金	外来患者さん	当日 1回100円 ※24時まで
	お見舞いの方	60分 200円
	一般の方	30分 300円

令和7年3月24日～

▼ホームページ



常勤
非常勤

職員募集

試験日 受付: 総務課 庶務係

随時(応相談)

急募!!

- 薬剤師(正規)2名
- 看護師(正規)10名
- 理学療法士(正規)1名
- 看護師(嘱託)3名
- 医師事務作業補助者(嘱託)若干名
- MSW(医療ソーシャルワーカー)(嘱託)1名
- 看護補助者(嘱託)若干名
- 作業療法士(嘱託)1名
- 電話交換手(嘱託)1名

理学療法士試験日
7月31日(木)

一緒に働きたい!!

採用情報は
↓こちら↓



医師の異動

入職

令和7年7月1日付

整形外科

杉本 英彰 医師

よろしくお願いたします

「熱中症について」

6月16日に「熱中症について」というテーマでクリティカルケア認定看護師が講演を行いました。

気温の高い日が増える中、熱中症は誰にでも起こりうる身近な健康リスクです。近年、猛暑の影響で熱中症の患者さんが増えており、昨年は当院にも救急搬送を含め、多くの熱中症の患者さんが来院されました。講演では、こまめな水分・塩分補給、エアコンや日陰を利用した暑さ対策、外出の時間帯に気をつけるなど、すぐに実践できる予防法が紹介されました。また、高齢の方や持病のある方は特に注意が必要であり、周囲の方々の見守りも重要です。万が一体調に異変を感じたら、我慢せず早めに休憩し、必要に応じて医療機関を受診しましょう。今回の講演を通して、地域の皆様が熱中症について正しく知り、安心して夏を過ごしていただけるよう、今後も情報発信に努めてまいります。



「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。

生協小野田診療所

住所 〒756-0080 山陽小野田市くし山1-17-20
TEL (0836)84-2533 FAX (0836)84-4857

診療科目 / 内科(《院内標榜》家庭医療科・在宅療養科)

医師 / 山本 優里(所長)、藤田 麻美



診察時間 ※休診: 日曜日、祝日、お盆、年末年始

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	×
~17:30	14:30~	×	15:00~	×	15:00~	×	×
17:30~19:00	×	×	○	×	×	×	×
訪問診療(午後)	○	○	○	○	○	×	×

年齢や症状、体や心、暮らしの悩みまで幅広くご相談ください。家庭医として継続的に寄り添い、安心して暮らせる毎日を支えます。



JR 小野田駅 徒歩10分 バス停 掃山西 徒歩1分

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。

西村静世
作品展

6月9日(月)~6月27日(金)

●【次回】7月7日(月)~7月25日(金)に Nobu Syo(庄島信基) 展を開催します。



- 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(2025年7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)	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	山本 奈歩 (糖内・血)
		糖尿病・内分泌	松原 淳	山本 奈歩	松原 淳 (再来)	松原 淳	
	呼吸器(一般)(8:30~12:30)		村川 慶多	藤井 哲哉			
	じん肺・石綿(放射線科)	野村 敏			野村 敏		
	膠原病・リウマチ(8:15~12:15)					有富 貴史	
	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	播磨 陽平
		再来	戒能 美雪	一杉 知毅	中村 陽平	播磨 陽平	黒川 典枝 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			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	田代 紀陸	近藤 圭甫 (8:30~12:00)	
	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			岩村 道憲 (乳腺甲状腺外科)	竹内 雅大 (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)					天野 信行 (第1・3金曜)	
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)	寒竹 司 (脊椎・脊髄外科)	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	杉本 英彰	藤 真太郎 (膝関節外科)	杉本 英彰	
	新患・再来(四診)	岡崎 朋也 (股関節・外傷)					
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 (9:30~11:30)		
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)				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		山口 充浩 (8:15~12:15)	白瀧 敬	白瀧 敬	白瀧 敬	榎原 亜有美 (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	諸井 明仁 (9:00~15:00)	
	午後(14:00~16:00)				山下 裕幸		
眼科	午前(8:15~12:15)				青木 連 (8:15~12:15)		
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		
麻酔科		中木村和彦	佐伯 仁	白澤由美子	佐伯 仁	油利 俊輔	
歯科口腔外科	8:00~17:00	原田 彩	原田 彩	原田 彩	原田 彩	原田 彩	
健診部	禁煙外来	月~金曜日の10:30					
	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					