

平成30年9月1日現在 **《受付時間 … 午前8時30分～11時》** ※予約の場合を除く

内 科 083-901-6102 ※呼吸器内科、 完全紹介予約制	循環器		小 野 史 朗		小 野 史 朗	國 近 英 樹
		山 田 倫 生	國 近 英 樹		山 田 倫 生	
		金 本 将 司	赤 川 英 三		赤 川 英 三	金 本 将 司
	腎 臓	安 藤 亮太郎	今 井 剛	白 上 巧 作	今 井 剛	白 上 巧 作
	糖尿病・ 血 液	藤 田 直 紀	村 木 和 彦		村 木 和 彦	藤 田 直 紀
		末 富 吏 佐 (午後1時～)		末 富 吏 佐 (午前9時～午後0時)		
	消化器	原 田 稔 也	石 垣 賀 子 (消化器内科・胆膵)	花 田 浩	* 輪 番 制	白 石 龍
	呼吸器	* 非 常 勤 医 師 (午前9時30分～)	* 非 常 勤 医 師 (午後2時～)	* 非 常 勤 医 師 (午後2時～)	* 非 常 勤 医 師 (午前9時～午後0時)	* 非 常 勤 医 師 (午後2時～)
	* 輪番制…4名の消化器医師が交替で診療を行います。					

小 児 科 083-901-6106	1 診	* 非 常 勤 医 師	休 診	休 診	休 診	休 診
-----------------------	-----	-------------	-----	-----	-----	-----

地域連携室	患者さんのご紹介予約は、FAXにてお受けしております。詳しくは地域連携室へお問い合わせいただくか病院ホームページをご覧ください。 予約受付 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後6時 TEL 083-901-6187 FAX 083-928-3357	《用語の解説》 ☆完全予約制…事前予約をお取り頂くことが必要な外来 ☆完全紹介制…医療機関からの紹介（紹介状の持参）が必要な外来 ☆完全紹介予約制…医療機関から事前に地域連携室へご連絡の上、紹介の予約をお取り頂くことが必要な外来
---------------------	---	--

✎「Life～ライフ～」・その他病院に関するご意見・ご要望等は、病院内に設置しております「ご意見箱」にご投函いただくか、病院宛にご郵送ください。

- 診療開始時間は 午前9時から(曜日等により異なる場合があります)。
ただし急患の場合はこの限りではありません。
- 都合により代診・休診とさせていただく場合がありますのでご了承ください。

* 印は非常勤医師

☆完全紹介予約制…医療機関から事前に地域連携室へご連絡の上、紹介の予約をお取り頂くことが必要な外来

と言われていますが、そのBPSDを予防・軽減し安心して入院生活を送られることを目的に、私たち認知症サポートチーム：Dementia Supprt Teamが立ち上がりました。現在、医師・薬剤師・作業療法士・医療ソーシャルワーカー・脳卒中リハビリテーション看護認定看護師・認知症看護認定看護師の6名で対象となる方のお部屋を訪問させていただいています。また、認知症の方だけでなく環境変化や体調不良により「せん妄」と呼ばれる一時的な混乱状態となられている方のところも訪問し、早期にせん妄が軽減されるようケア方法を検討しています。入院された方が安心して過ごしていただけるよう、認知症サポートチームも頑張っていきたいと思います。



1. 平等で適切な医療を受けること
2. 尊厳が守られること
3. 医療に関する説明や情報の提供を受けること
4. プライバシーが守られること
5. 自らの意思で医療を選択すること
6. 他の医療機関の医師の意見(セカンドオピニオン)を求めること

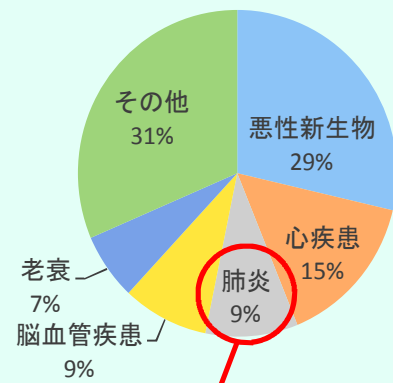
**医療費に関する
ご相談をお受けしています** ▶ 当院では、社会福祉法にもとづき、生計困難者に対して、無料または低額の費用で適切な医療を受けていただけるよう支援を行っています。

ご相談窓口 医療社会事業室
TEL 083-901-6268(直通)

肺炎の予防と呼吸体操

呼吸筋を鍛えて元気に過ごそう

呼吸療法認定士
(集中治療部看護師)
西村 佳恵



肺炎は死亡第3位！

日本人の死亡第一位については報道などでご存知の方も多いかと思われます。しかし、医学は進歩しているにも関わらず肺炎が第三位をしめていることに驚かれる方も少なくないのではないのでしょうか。

肺炎を予防し健康寿命を延ばす為にも、日頃からの予防行動が重要となります。皆さんが自分で取り組むことが可能な肺炎予防としては、

- ①手洗いとうがい、②マスクの着用、③口腔内の清潔
④禁煙、⑤体の抵抗力を高める、⑥呼吸筋を鍛える などが、あります。

今回のライフでは、⑥呼吸筋を鍛えるの方法についてご紹介します。

目的と効果

- 呼吸器の運動機能改善
- 健康増進
- 筋肉を柔らかくし肺機能が改善する
- 息苦しさをやわらげる
- ストレスや不安の軽減

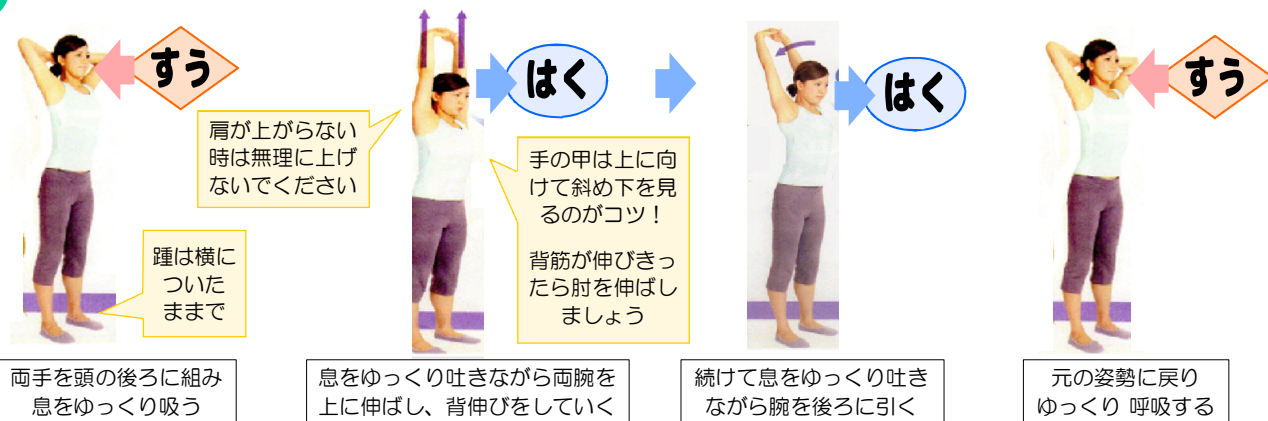
ポイント

- 呼吸はゆるやかに ゆっくり「鼻から吸う」、ゆっくり「口から吐く」ように呼吸しましょう。
- メリハリを大切に 筋肉を伸ばす、緩める。動きにメリハリをつけて、体を動かしましょう。
- 無理をしない（1セット3回ずつを目安に）

基本姿勢



※ ①、②だけでもOKです。無理なくできる方は、③まで続けてやってみましょう。



知って得する

知っ得情報!!

=夏から秋にかけて乳幼児に好発=

手足口病とヘルパンギーナの症状と対策

感染対策室長 伊藤 美登里



手足口病とヘルパンギーナはエンテロウイルス属によるもので、症状が類似しています。手足口病では発熱は殆どなく、水疱は口腔内・手掌・手足に現れるのに対し、ヘルパンギーナは高熱が出て、水疱がのどの奥の方にできるという特徴があります。いずれも腹痛や下痢がみられることがあり、看病する大人に接触・飛沫感染することがあります。

どちらの病気も特別な治療薬はなく、解熱剤など対症療法のみとなります。症状の程度には個人差がありますが（無症状の場合もある）、稀に合併症として髄膜炎や心筋炎があります。何度も吐いたりぐったりして元気がない場合は早めに受診をしましょう。

感染対策としては、こまめな手洗いや手が頻繁に触れる箇所の環境清掃です。症状が改善しても1か月程度ウイルスが便から排出するため、オムツ交換やトイレの後の手洗いはきちんと行うことが大切です。また、エンテロウイルスは、アルコールが効きにくいという特徴があります。アルコール消毒で安心せず流水と石けんで手を洗う等、ウイルスを物理的に取り除くことがポイントです。

疾患	手足口病	ヘルパンギーナ
症状	 ●口腔内前方に水疱疹がみられ、手や足にも水疱疹がみられる。	 ●軽口蓋、口蓋垂、咽頭など、手足口病よりも口の奥に水疱ができる。
原因ウイルス	コクサッキーウイルスA10、A16 エンテロウイルス71など	コクサッキーウイルスA群
好発年齢	乳幼児（特に1～4歳）	乳幼児（特に1～4歳）
発熱	ときにみられる	39℃以上
水疱	口腔内、ついで手掌、足底	軽口蓋、扁桃

出典：医療情報科学研究所「病気が見える〈vol.6〉免疫・膠原病・感染症」より

新任医師紹介

平成30年8月1日付

この度、当院に新しく入職した医師をご紹介します！

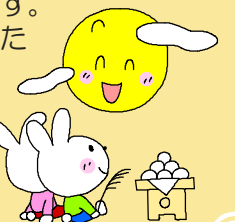


内科副部長

末 富 吏 佐
すえとみ り さ
(糖尿病・血液内科)

《ひとこと》

山口市出身です。育んで頂いた地域の皆様のお役に立てれば嬉しい限りです。



健康講座 テーマ 高齢者の体力維持のための効果的なウォーキング

地域の皆さまに、より健康な生活を送っていただけるように毎月1回健康講座を開催しております。参加無料です。お気軽にご参加ください。

日時：平成30年10月25日（木）午後3時～午後4時

場所：済生会山口総合病院 4階大会議室

講師：リハビリテーション部 室長 山本美津子



Life119号
訂正とお詫び

前回のライフ119号（8月号）3ページ「食中毒に気を付けましょう！」の記事にて、表の左上（ピンクの枠内）に、「感染症」とありましたが、正しくは「感染型」です。訂正してお詫び申し上げます。