

済生会山口総合病院 外来医師担当表

平成30年10月20日現在 **《受付時間…午前8時30分～11時》※予約の場合を除く**

●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きます場合がある場合がありますのでご了承ください。

診療科名		月	火	水	木	金
内科 083-901-6102 ※呼吸器内科、完全紹介予約制	循環器		小野 史朗	担当医	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
		藤田 直紀	村木 和彦		村木 和彦	藤田 直紀
	糖尿病・血液	末富 史佐 (午後1時～)		末富 史佐 (午前9時～午後0時)		
		原田 稔也	石垣 賀子 (消化器内科・胆臓)	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。						
外科 083-901-6107	1診	小林 俊郎 (心臓血管外科)	高橋 剛 (消化器・乳腺外科)	郷良 秀典 (心臓血管・呼吸器外科)	神保 充孝 (呼吸器外科)	高橋 剛 (消化器・乳腺外科)
	2診	齋藤 聰 (血管外科)		佐藤 正史 (心臓血管・呼吸器外科)		
	【専門外来】 ○乳 腺 外 来 午後0時～午後1時 毎週火曜日 上杉尚正 医師の診察となります。 午後2時～午後3時 毎週金曜日 高橋 剛 医師の診察となります。 ○下肢静脈瘤外来 午前8時30分～午前11時 毎週水曜日 齋藤 聰 医師の診察となります。					
泌尿器科 083-901-6120	1診	城甲 啓治	大場 一生	伊藤 英昭	大場 一生	伊藤 英昭
耳鼻咽喉科 083-901-6124	1診	竹野 研二	* 非常勤医師	竹野 研二	竹野 研二	竹野 研二
○竹野医師 午前9時～ 診療開始 ○火曜日 午前10時～ 診療開始						
脳神経外科 083-901-6109	1診	湧田 幸雄	北原 哲博	* 完全予約制 湧田 幸雄	休 診	北原 哲博
	2診	* 完全予約制 * 非常勤医師 (機能神経外科)				
	○北原医師 【受付時間】午前8時30分～10時 ○2診 第1月曜日のみ					
整形外科 083-901-6108 ※完全紹介制	初診	大中 博司 (脊椎・外傷)	三原 修三 (肩関節・外傷)	井上 裕文 (脊椎・外傷)	* 完全紹介予約制 岸本 哲朗 (脊椎・人工関節)	大野 晃靖 (手足の外科・末梢神経・外傷)
	再診	岸本 哲朗	大野 晃靖	大中 博司 (脊椎・外傷)	井上 裕文	三原 修三
産婦人科 083-901-6122	1診	古谷 信三	* 非常勤医師	古谷 信三	古谷 信三	古谷 信三
眼科 083-901-6123 ※完全紹介予約制	1診	休 診	* 非常勤医師	休 診	* 非常勤医師	休 診
皮膚科 083-901-6110 ※完全紹介制	1診	休 診	休 診	* 非常勤医師	休 診	休 診
小児科 083-901-6106	1診	* 非常勤医師	休 診	休 診	休 診	休 診

* 印は非常勤医師

医療機関の先生方へ

放射線科	CT・MR・RIは次の電話番号から直接ご予約が可能です。《放射線科の診療は完全予約制です。》 ●C T 予約…083-901-6149 ●MR 予約…083-901-6151 ●R I 予約…083-901-6154 予約受付〔月曜日～金曜日 午前8時30分～午後6時〕(※心筋シンチ・冠動脈CTについては内科・循環器科にご紹介ください。)
------	--

栄養科	糖尿病・高脂血症・減塩等の栄養指導、個人指導・糖尿病教室はお電話にてご予約をお受けいたします。 予約受付(月曜日～金曜日 午前8時30分～午後6時) TEL 083-901-6177
-----	--

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…事前に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。

Life No.122

済生会山口総合病院広報誌 平成30年11月10日発行

済生会山口総合病院 〒753-8517 山口市緑町2-11

TEL 083-901-6111(代表) FAX 083-921-0714

どうぞ、ご自由にお持ち帰りください。



地域医療支援病院/日本医療機能評価機構認定病院

社会福祉法人 済生会支部
山口県済生会山口総合病院

発行：地域連携委員会 広報チーム
発行責任者：院長 城甲 啓治
〒753-8517 山口市緑町2-11 TEL:083-901-6111(代表)

《糖尿病特集号》2018年11月号

「世界糖尿病デー」ってご存知ですか？

2016年に実施された糖尿病実態調査によると、糖尿病と強く疑われる人と可能性を否定できない人の合計は約2050万人に上り、早急な対策が迫られています。国際連合(国連)は、糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動の推進を目的に、11月14日を「世界糖尿病デー」としました。この「世界糖尿病デー」のキャンペーンには、青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」が用いられています。これは、国連やどこまでも続く空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」をデザインしたもので、キャッチフレーズとともに世界中で糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。

日本でも11月14日を含む1週間(月～日)を「全国糖尿病週間」として、各地で一般向けの講演会や健康相談、街頭での広報活動などを実施しており、著明な建造物をブルーにライトアップし、街頭での啓発活動など、積極的に実施しています。

11月15日(木) 平成30年
午前9時～午後3時
糖尿病週間行事開催します!



理念：私たちは地域社会に信頼され、質の高い医療を提供します。

基本方針	<ul style="list-style-type: none"> 一、急性期病院として地域医療機関との連携を積極的に推進します。 一、良質の医療サービスを提供します。 一、目標達成のため自己研鑽につとめます。 	患者さんの権利	<ol style="list-style-type: none"> 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)

今年度の糖尿病週間行事のテーマは

サルコペニア

筋肉量 保ってのばそう 健康寿命

「最近、階段を上がるのがつらくなってきた。」「ついエレベーターを使ってしまう。」という経験はありませんか？
 そうした経験に、運動不足が重なる場合は、「サルコペニア」のリスクが高いので注意が必要です。



「サルコペニア」ってなに？

「サルコペニア」とは、加齢とともに筋肉の量が減少し、機能が低下した状態のことを言います。筋肉量が一定以下まで低下すると、日常生活の動作が制限されるようになり、寝たきりや転倒骨折などを起こすリスクが非常に高まります。実は近年、サルコペニア(筋肉の減少)と、肥満(体脂肪の増加)が重なって起きる「サルコペニア肥満」が問題になっています。サルコペニア肥満は、年齢が上がるほど増え、早い人は40歳代で発症し、70歳代では通常の肥満より増える傾向があります。特に、糖尿病患者さんは、インスリン抵抗性が高まり(インスリンの効きが悪くなること)、割合も上昇するという報告があります。

運動が手軽で効果的!!

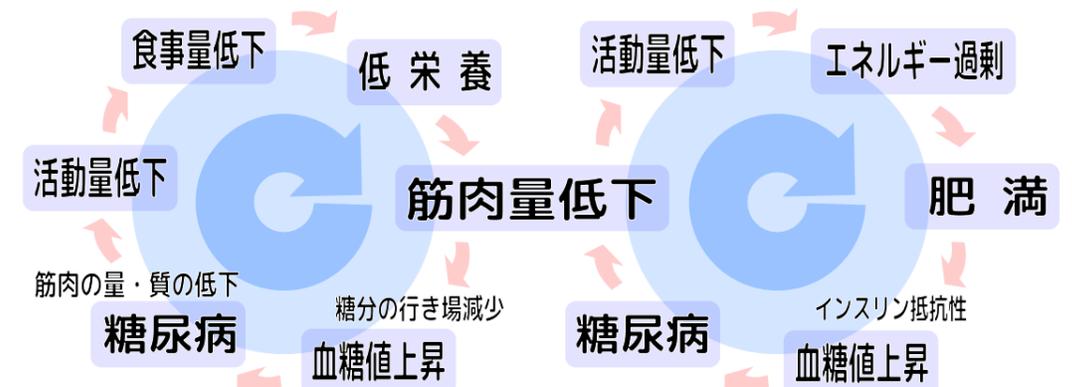
日常生活で取り組めるサルコペニア対策として、運動はもっとも手軽で効果的な方法とされています。立ち上がる動作で一番重要なのが、太ももの筋肉、そして立ち上がった時にバランスを維持するために働くのがふくらはぎの筋肉です。特にふくらはぎと太ももの筋肉は、使わないと衰えやすい部位です。筋肉を効率良く増やすには、スクワットなど下半身の筋力を鍛えることがポイントです。ウォーキングを中心とした有酸素運動と、スクワットなどを組み合わせることで、筋肉の量を増やし、筋力を向上する効果が得られます。それにより、サルコペニアによる筋肉の萎縮の程度をおおむね1/3に抑えることができると言われています。



食事で血糖値のコントロールと「サルコペニア」の予防をしましょう

糖尿病と「サルコペニア」は関係が深い?!

40歳を過ぎると筋肉量は徐々に低下し、加齢とともにそれは加速します。体内の糖分の保管場所は80%が筋肉で、血糖値の調整も筋肉で行われます。サルコペニアになると糖分の行き場が減り、血糖値が上がりやすくなります。また、糖尿病は下肢の筋肉の量・質とも低下しやすく、サルコペニアをきたしやすいためといえます。筋肉の中に脂肪が入り込んでしまうサルコペニア肥満では、インスリンの抵抗性が生じ血糖値が上がる要因にもなります。



※いろいろな要因がからんで、悪循環を引き起こしています。

バランスのよい食事

お食事は、必要なエネルギー量とたんぱく質をとることが、サルコペニアの予防につながります。過度の糖質制限などで極端なエネルギー制限を行うと筋肉のたんぱく質が分解され、また、たんぱく質の摂取量が少なくても、筋肉量が減ることになります。バランスのよい食事体重をコントロールしましょう(腎臓の機能が低下している場合はたんぱく質の摂り過ぎは負担になりますので医師の指示に従ってください)。

筋肉増強に有効な栄養素は

ロイシン(アミノ酸) & ビタミンD

●大豆類・鶏胸肉・卵
 かつお節・乳製品は
 ロイシンを、また、魚・きのこ類
 はビタミンDを多く含んでいます。

