第148号　令和3年10月15日 発行

- 加納虹輝選手
- 腎臓内科
- 院内コンサート
- 栄養だより
- 我が家のペット自慢
- 薬剤部だより
- ぶちはぴだより

IWAKUNI MEDICAL CENTER

地域医療支援病院

岩国市医療センター 医師会病院だより

http://iwakuni-med.jp

東京オリンピック　フェンシング金メダリスト　加納虹輝選手

笑顔と元気でさらなる地域貢献

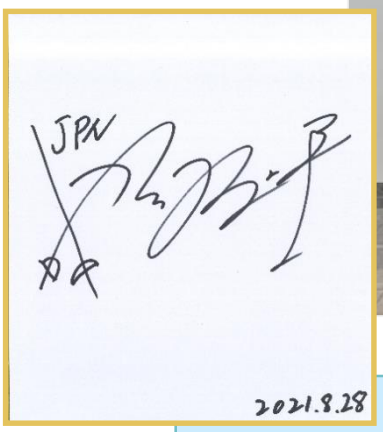
岩国市医療センター医師会病院
〒740-0021
岩国市室の木町３丁目６－１２

☎（0827）21-3211（代表）
E-mail：info@iwakuni-med.jp

東京オリンピック フェンシング　エペ団体

金メダリスト　加納 虹輝選手より

当院にメッセージとサイン色紙をいただきました！



山口県立岩国工業高等学校出身　　山口県立岩国工業高等学校
フェンシング部　本間邦彦監督

岩国市医療センター医師会病院
　スタッフ御一同様

日夜、最前線で対応されておられる医療従事者の
皆様に心から敬意を表します。
コロナウイルスが一刻も早く終息し、全ての人々が
安心して笑顔で暮らせる日々が戻って来ることを
心よりお祈り申し上げます。

東京２０２０オリンピック　フェンシング競技
　男子エペ団体　金メダル　加納虹輝（ＪＡＬ）

あたたかいメッセージをありがとうございます。
加納選手の今後の益々のご活躍を祈念いたします。

山口県立岩国工業高等学校に通学できる地域の方で、
県外からのスポーツをする学生を受け入れてくださる
ご家庭を募集しています。
ご連絡をお待ちしています。

本間　TEL：090−4770−0155

腎臓内科

腎臓内科には、専門医である福田医師のもとに
小児から高齢者まで様々な年齢層の患者さんが
来られます。多くの患者さんと家族のみなさんは、
「腎臓」といういうと「透析になるのでは」と不安に
思いながら来院します。
私たちは笑顔で迎え、思いをよく聞き理解、尊重し、
信頼関係を築くことを大切にしています。

腎不全患者さんに腹膜透析医療を提供している医療機関は少なく、
患者数を血液透析と比較すると4パーセント程度といわれています。
岩国では、ほとんどの方が当院を頼っておられます。腹膜透析は、
家にいながら自分でできるのが特徴で、血液透析よりも時間の自由度が
高いことがメリットの一つです。患者さんが来院するたびに、
日常生活を楽しんでいる様子を聞かせてくれることが、
私たちにとっても楽しみになっています。

長年通っている患者さんが多く、
患者さんからの身体のことだけではない近況報告や
色々な世間話が多いのは、私たち腎臓内科の特徴です。
真摯に命に向き合いながらも、
「笑顔になれるコミュニケーション」
を大切にしています。

検査の結果が出てから受付順に
診察しているので、時に患者さんを
お待たせすることがあり、心苦しいことを
先生に相談したら
「目指すところは、行列のできるラーメン店」
ですって。。。

店長はそう言っていますが、
私たちはこれからも待ち時間の短縮を
心がけ、笑顔と安心の医療を
提供できるよう頑張ります！！

＜お知らせ＞

11月18日（木）13:30～16:00
健康いきいき体験会を 本館１階 食堂で
感染対策に注意して実施します！！
- フットケア（シャボンラッピング）体験
- 糖尿予防相談
- フレイル予防相談
- 血管年齢測定

ご希望の方は事前にお声かけください

院内コンサート

毎月第1、3金曜日に院内でコンサートが行われています。福田副院長主催のもと、現在は感染対策を実施しながら行っています。今回のコンサートでは、小児科の古賀先生、看護師の原田さんが参加して行われました。古賀先生は弾き語りを、原田さんは福田副院長のギターにのせて歌を歌いました。コンサートの最後には皆さんと、紅葉を歌って終えました。入院患者さんも一緒に歌を歌われたり、懐かしみながら楽しまれていました。参加された古賀先生、看護師の原田さんに今回のコンサートの感想をお聞きしました！

古賀先生

～参加のきっかけ～

YouTubeで色々な歌を検索しているうちに、広島のフォーク喫茶を経営されている ルカさんというシンガーのファンになり、お店でのライブに通うようになりました。
その店はライブを聞くだけでなくお客さんも弾き語りができる店で、自分も弾き語りをやってみたくなり、ギターを買って練習を始めました。
なんとか数曲弾き語りができるようになったときに福田副院長が病院コンサートをやっているのを知って参加させてもらうようになりました。

～感想～

自分のつたない演奏を患者さんは笑顔で聞いてくれて、心のこもった拍手をしてくれます。
人のために演奏できることはこの上ない喜びだと思います。
さらに練習して曲数を増やして、もっと患者さんに喜んでいただきたいです。

古賀先生

- さだまさし/精霊流し、縁切寺
- 小柳ルミ子/私の城下町
- 森昌子/越冬つばめ
- 三善英史/雨
- 風/あの唄はもう唄わないのですか
- 西島三重子/池上線
- 下成佐登子/秋の一日
- 薬師丸ひろ子/セーラー服と機関銃
- 谷村新司&小川知子/忘れていいの
- 岩崎宏美/マドンナたちのララバイ
- かぐや姫/神田川

原田さん

- 里の秋
- 荒城の月
- 紅葉(参加された皆さんと一緒に)

原田さん

～参加のきっかけ～

元々福田先生の院内バンドへ参加させていただいており、先生の方から声をかけていただき、参加しました。

～感想～

基本的には今後も叙情歌を歌っていきます。
歌を聞いて、季節や情景を思い浮かべていただけるような歌を披露できたらと思っています。

栄養だより　10月号

運動の秋から学ぼう！！

運動によって代謝を高めるのに**一番最適なのは秋**です。
ジョギング・ウォーキング・サイクリングなどの**有酸素運動が効果的**です。秋の訪れを楽しみながら体を動かしてみましょう。
運動と同時に**栄養バランス**の整った食事を摂ることも大切です。

◎効果的な運動のタイミング・食事との関係◎

朝食後の運動
筋肉・神経への刺激を高めて1日動きやすい体作りにつながります

夕食後の運動
就寝後の筋肉作りにつながります

動くためには
炭水化物

筋肉を作るには
たんぱく質

10月の旬の食材【里芋】

里芋はイモ類の中でも、水分が多く低カロリーです。カリウムが多く余分なナトリウムの排出を促すので、高血圧の改善に役立ちます。

一口メモ：里芋は洗って乾かしてから皮をむくと、ぬめりが出にくく、手がかゆくなりません。その他、ラップにつつみ3分電子レンジで加熱すると手で皮をむくことができます

主食・主菜・副菜の

そろった食事を摂りましょう♪
乳製品・果物・海藻類も忘れずに

食欲の秋！！
旬の味覚を楽しみましょう

お知らせ

フレイル予防教室始まります！！

11月より
毎月第1・第3金曜日15:00～
場所：本館１階食堂
担当：理学療法士
　　管理栄養士

10月2日はとうふの日

当院献立
＊豆腐ハンバーグ和風おろしソース＊

エネルギー：144cal　※1食当たり
たんぱく質：8.5ｇ
塩分　：1.3ｇ

我が家のペット自慢

Mさん家の**ミント**ちゃん　（4才♀）
（ミニチュアシュナウザー）

散歩が大好きな、やんちゃ娘です。

薬剤部だより

お酒を嗜まれる方は多いかと思います。
お酒と薬の関係についてお話させて頂きます。
アルコールは脂溶性が高く、脂肪組織の多い脳や
中枢神経に影響します。血中濃度に依存して
作用が強くなり、眠気や精神運動機能の低下を起こします。

お酒の種類と分解までの時間

お酒の種類	ビール	チューハイ	清酒	ウィスキー	焼酎	ワイン
量	500mL	350mL	1合 (180mL)	ダブル (60mL)	1合 (180mL)	1杯 (120mL)
度数	5%	9%	15%	40%	35%	15%
純アルコール量	20g	25.2g	21.6g	19.2g	50.4g	14.4g
分解までの時間 (体重60kgの場合)	3.3時間	4.2時間	3.6時間	3.2時間	8.4時間	2.4時間

アルコールは肝臓で分解されます。分解されるまで体は影響を受けます。
肝臓の機能や大きさも影響してくるため個人差があります。
また、同じ人でも日によって具合が異なるため、あくまでも目安になります。
酔いが醒めたと感じてもアルコールは体内から抜けきっていないため注意しましょう。

お酒と薬の関係について

薬は肝臓で分解されることが多く、アルコールと同時に摂取すると肝臓の負担は大きくなります。
結果として、薬の作用が予想以上に強くなったり、反対に弱くなったりします。
また、薬は効果が1日中続くタイプもあります。内服後も体内に薬が残っている時間が長いため、
アルコールの影響が出る可能性があります。
自分の体のために薬を内服中はお酒を控え、良くなってから楽しみましょう。

薬とお酒の相互作用(一部)

種類	お酒との相互作用
睡眠薬、気分安定薬 (ベンゾジアゼピン系薬)	ふらつき、眠気、前向性健忘、 筋弛緩作用、呼吸抑制
抗アレルギー薬、かぜ薬、睡眠薬 (抗ヒスタミン薬)	ふらつき、眠気、呼吸抑制
鎮痛薬 (非ステロイド性消炎鎮痛薬)	胃腸障害の悪化
糖尿病治療薬	低血糖
抗生物質	二日酔い症状

病児保育所 ぷちはぴだより 10月

岩国市医療センター医師会病院
病児保育所　ぷちはぴ
岩国市室の木町3丁目6-12
予約・お問合せ　0827-28-2223
ホームページ　iwakuni-med.jp
看護師　吉水

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗いなどの感染症対策や衣服の調節などを行い風邪予防に努めましょう。

9月の利用状況

延べ利用人数　１２件
≪病名内訳≫ 感冒　9件
扁桃腺炎　2件
喘息性気管支炎 1件
お迎えサービス　１件

10月10日は目の愛護デー

子どもの目は毎日発達していて、視力機能は6～8歳ごろにほぼ完成すると言われています。その後に視力が低下するのは、幼いころの姿勢や体の動かし方に関係しているそうです。近年、小さなお子様もスマホを触っている光景を多く目にしますが、子ども達の視力の発達が気になります。

自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子様の視力を育てていきましょう。

視力の発達

時期	3か月	6か月	1歳	3歳	6歳
視力	0.01～0.02	0.04～0.08	0.2～0.25	1.0以上	1.0～1.2

～スマホ・タブレットの使用に注意！～ 子どものきになる行動をチェック

□スマートフォン(以下スマホ)・タブレットをいつまでも見たり、触ったりしている。
□スマホ・タブレットを取り上げると泣いたり、不機嫌になったりする。
□いつでもどこでもスマホ・タブレットを触りたがる。
□言葉の発達が気になる。
□便秘がちで、生活リズムがつかみにくい。
□あやしても笑わない。
□おもちゃに興味を示さない。

1つでも当てはまる場合には、スマホやタブレットの使用について見直しましょう。

インフルエンザワクチンについて

Q.大人と子ども受ける回数が違うって本当？

A. 本当です。13歳以上は原則1回の接種（医学的な理由により、医師が2回接種を必要とした場合は、その限りではない。）13歳未満は、2回接種が必要です。また、ワクチン接種後、抗体ができるまで2週間かかるため、それを踏まえ早めに予防接種を受けることが大切です。

Q.昨年ワクチンの接種を受けたが、今年も受けたほうが良いか？

A. インフルエンザワクチンは、そのシーズンに流行することが予測されると判断されたウイルスを用いて製造されています。このため、昨年インフルエンザワクチンの接種を受けた方であっても、今年のインフルエンザワクチンの接種を検討して頂く方が良いと考えられます。

例年12～3月にインフルエンザが急増します。今年も、10月から予防接種が開始となります。13歳未満は2回接種を受けるので、インフルエンザの流行前には、予防接種が終了できるようにしましょう。

予防接種とは？

予防接種は、自然に感染すると重症化しやすい病気に対して作られています。 病気にかかる前に免疫をつけたり、感染を防いだり、かかってしまっても軽くすむようにするものです。
保育所は小さな子ども達が集団で生活していますので、感染症にかかりやすいという特徴があります。自分のお子様を守るだけではなく、周りのお子様も守る意味でも予防接種を受けるようご検討ください。

岩国市医療センター医師会病院 外来診療担当医師

令和 3年１０月 ８日現在

	月	火	水	木	金	土（午前中のみ）	
総合診療科	小林 知貴 (広島大学)						＊毎週月曜日(**9時～12時半**)に診療を行っています
消化器内科 （肝臓）			川口 憲二	川口 憲二			＊救急と予約診療以外は **午前中** にお願いします
循環器内科	大上 泰生		大上 泰生		大上 泰生		＊救急と予約診療以外は **午前中** にお願いします
糖尿病内科 血液内科				佐々木 輝昌			＊毎週木曜日(**9時～16時半**)に診療を 行っています ＊初診の場合は、**午前中** にお願いします
腎臓内科	福田 雅通	福田 雅通		福田 雅通	福田 雅通	福田 雅通	＊毎月第３木曜日(**14時～17時**)にフットケア外来を 行っています（**完全予約制**）
泌尿器科			松隈 悠 (山口大学)				＊毎週水曜日(**13時半～16時半**)に診療を行っています
小児科	福田 雅通	古賀 まゆみ		福田 雅通	古賀 まゆみ	福田 雅通	＊紹介状を必ずお持ち下さい
緩和ケア内科		中藤 嘉人 (午前)	中藤 嘉人	中藤 嘉人 (午前)			＊初診の場合は、必ず **予約**が必要です
ﾍﾟｲﾝｸﾘﾆｯｸ内科	熊野 健一 (午前) (再診のみ)	熊野 健一 (午前)			熊野 健一 (午前)	（第1･第3） 原田 英宜 (山口大学)	＊毎週 火曜日・金曜日のﾍﾟｲﾝｸﾘﾆｯｸ(痛みの外来)は 予約も可能です 急患や火･金曜以外の診療については、医療連携室 または直接 熊野健一へお問い合わせ下さい ＊第1･第3土曜日(**9時～12時半**)は完全予約制のため 医療連携室へお問い合わせ下さい
脳神経内科			野中 恵 (広島大学)				＊毎週水曜日(9時～12時半)に診療を行っています （**対象年齢：16歳以上**） ＊完全予約制のため、医療連携室へ詳細はお問い合わせ下さい
一般外科	消化器 末廣 眞一	消化器 末廣 眞一			乳腺・甲状腺 末廣 眞一		＊**9時～12時半** に診療を行っています
整形外科	貴船 雅夫	貴船 雅夫	茶川 一樹	茶川 一樹	清水 元晴		＊救急と予約診療以外は **午前中** にお願いします
脳神経外科						（第1） 貞廣 浩和 （第3） 杉本 至健 (山口大学) （第２） 井本 浩哉 (山口大学)	＊毎月第１･第３土曜日(**10時～12時半**)に診療を行っています ＊毎月第２土曜日(**9時半～12時**)に診療(**機能的脳外科**)を 行っています(**要予約**)
放射線診断科	神谷 正喜 (山口大学)	交替	東 麻由美 (山口大学)	交替	上田 高顕 (山口大学)		＊完全予約制のため、放射線科受付(**21-3224**)へ 詳細はお問い合わせ下さい
リハビリ科	繁冨 頼雄 古賀 まゆみ	松本 彰紘 (広島大学)	柳居 理絵子	森脇 宣允 古賀 まゆみ	柳居 理絵子 松本 彰紘 (広島大学)	森脇 宣允 木村 浩彰 (広島大学)	＊初診の場合は、必ず **予約**が必要です
療育	古賀 まゆみ	茶川 治樹 古賀 まゆみ	古賀 まゆみ	古賀 まゆみ	茶川 治樹 古賀 まゆみ	茶川 治樹	＊完全予約制のため、療育センター（**24-0168**）へ 詳細はお問い合わせ下さい

★ 救急は、この限りではありません
★ 紹介状は必ずお持ち下さい

※ 土曜日の午前中は、病院医師１名の当直体制となっています
＊ 医療連携室電話番号： ☎（0827）21-3225

医療相談室についてご案内

疾病に関する医学的な質問、医療安全、医療費、各種申請書、各種証明書、入院生活、健康診断結果等の健康管理に係る相談、保健福祉サービスに関する相談等について、医療安全管理者・看護師・薬剤師・社会福祉士等の各担当者がご相談に対応します。
本館１階受付にお気軽にご相談ください。
受付時間：９：００ ～ １７：００（平日）
９：００ ～ １２：００（土曜日）

救急センター

岩国市医療センター医師会病院　救急センターは、下記の時間に診療を行っています。
休日・夜間のお問い合わせは、救急センターにお願いします。
平日・土曜日：１９：００ ～ ２２：００
日曜日・祝日： ９：００ ～ ２２：００
電話番号：０８２７－２１－１１９９

山口県 医療機能情報公表システム

携帯電話でアクセス！
左の２次元バーコードを携帯のカメラで読み取り、携帯電話に登録できます。

編集・作成：岩国市医療センター医師会病院 院内広報委員会