

ご自由にお持ち帰りください

山口県済生会豊浦病院

下関市豊浦地域ケアセンター ひびき苑 広報誌



# とよささい



(撮影者：副院長 岡田 理)



社会福祉法人 恩賜財団 済生会支部

山口県済生会豊浦病院

〒759-6302

山口県下関市豊浦町大字小串10007番3

URL <https://www.toyoura-saiseikai.jp>

☎ 083-774-0511



下関市豊浦地域ケアセンター

ひびき苑 **併設施設**

- ・介護老人保健施設
- ・訪問看護ステーション
- ・居宅介護支援事業所

☎ 083-772-2231



第20回

# 下関市医師会豊浦班・済生会豊浦病院 合同症例検討会

11月24日(木)、新型コロナウイルス感染症の影響で見送られてきた下関市医師会豊浦班・済生会豊浦病院合同症例検討会を3年ぶりに開催しました。院内や豊田中央病院、角島診療所から一般演題(8題)の他、特別講演は山口大学医学部附属病院副院長 山口大学大学院医学系研究科 救急・総合診療医学講座 教授の鶴田良介先生をお招きし「コロナ禍で見えてきた日本の医療」について御講演いただき、これからの新型コロナ感染症対策について見聞を深めることができ、新たなステージ

に向け病院一丸となって取り組む覚悟ができました。会場には院内外の先生方だけでなく、各部署からも多数のスタッフの方に参加していただき、活発な討論もあり、活気ある充実した検討会となりました。来年度以降もこの歴史ある合同症例検討会を継続し、地域医療に貢献できるよう尽力したいと思います。

地域医療支援(PFM)センター長 岡田 理

## 特別講演 鶴田教授



### 『コロナ禍で見えてきた日本の医療』

演者：山口大学医学部附属病院 副院長  
山口大学大学院医学系研究科 教授 鶴田良介先生  
救急・総合診療医学講座

## 発表された先生方



開会の辞

城野 憲史 先生(じょうのクリニック)



岡田 理 先生(産婦人科)



長次 良雄 先生(脳神経外科)



藤本 拓也 先生(外科)



谷村 美貴 先生(豊田中央病院 内科)



藤永 健太郎 先生(角島診療所)



中司 謙二 先生(小児科)



小松 宏卓 先生(泌尿器科)



弘津 喜史 先生(内科)

# 11月5日は津波防災の日

## 防災訓練を実施しました



11月5日は津波防災の日です。

当院では11月4日、支援学校と保育園と連携し、地震による災害を想定した防災訓練を実施しました。

天災発生時に迅速な対応が出来ることと、参加者の避難意識向上を図ることを目的に、支援学校・保育園・病院の職員等約20名が参加しました。

海の側に建つ5階建の当院を、支援学校や保育園の避難場所として活用できるよう今回初めて連携訓練を企画したものです。



地震発生確認の放送後、外来看護師・事務職員が避難誘導し、引率教員や保育士による人員点呼・体調調査報告を実施。また、避難後は病棟看護師が対象者の医療ケア管理を行いました。



済生会は、社会的に弱い立場にある人を含む、地域のすべての人々と共に支え合って生きていくという「ソーシャルインクルージョン」に取り組んでいます。

「誰一人取り残さない」というSDGsの理念のもと、今後こういった活動を継続していきます。



誰一人  
取り残さ  
ない



# マイナ受付 はじめました!!

利用に関する情報はこちら(厚労省特設サイト)からご覧頂けます。



**マイナ受付**  
対応しています

医療機関や薬局で、保険証の代わりにマイナンバーカードを使う新たな方法。それが「マイナ受付」です。

マイナンバーカードが  
保険証として使えます。

## マイナンバーカードを保険証として使うと

### POINT 01

#### より良い医療が可能に!



初めての医療機関等でも、薬剤情報等の閲覧機能を使えば、今までに使った薬の情報が共有でき、より適切な医療が受けられるようになります。 ※閲覧できるのは、医師・歯科医師・薬剤師等有資格者のみです

### POINT 02

#### 手続きなしで限度額以上の一時的な支払が不要に!



限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。

# ひびき苑 だより

施設紹介編

今回のひびき苑だよりは、当施設をご紹介します。  
施設内は窓も多く、明るく開放感のある空間となっています。



## 1階は通所リハビリです



受付



事務所



談話室



デイケア送迎車



デイケア浴室



デイケア食堂



## 2階は入所・短期入所です



診察室



2階食堂



食堂からの風景



個別リハビリ



スタッフステーション



浴室



4人部屋

★ ♪ ✨ 様々なレクリエーションを行っています ✨ ♪



習字



くずもち作り



紙飛行機とぼし



栄養に関連した疑問を6回のシリーズで、栄養士が分かりやすくお話ししてまいります。  
生きるため、日々に活かしていただき、健康な毎日をお過ごし下さいますように。

## 第5回 食欲はどうして増減するのでしょうか？②

栄養管理科  
管理栄養士 田尾郁恵

前号でお話した、「食欲のメカニズム」について、今号では「**脳**」の**食欲センサーを正常に保つ具体的な方法**をご紹介します。美味しい食材に恵まれる季節だからこそ、脳の食欲センサーを正常に保って適切な食量で健康増進を図りましょう！



### 「脳」の食欲センサーを正常に保つ4つのポイント

#### ① よく噛んでゆっくり食べる

よく噛むことで食欲を抑えるヒスタミンという物質が分泌され、過食を防ぎます。



#### ② 睡眠をしっかり取る

食欲を抑える作用のあるホルモン「レプチン」は睡眠に深く関係しています。睡眠不足は食欲を増進させるホルモン「グレリン」の分泌が増加します。



#### ③ 加工食品を減らす

加工食品には脳に強い快感をもたらす「油・塩・糖」がたくさん含まれています。食品添加物の中には味覚が変化してしまう場合もあるので注意が必要です。



#### ④ 脂質の質を良質のものに変更する

食欲センサー(受容体)は粗悪な脂質による脂肪細胞の炎症や偏った食事などが原因で故障してしまいます。満腹感を感じにくい場合は、青魚やナッツ類、エゴマ油、亜麻仁油などに含まれるオメガ3を摂ることを勧めます。



#### オメガ3系脂肪酸の主な働き

|                 |              |
|-----------------|--------------|
| 血圧を下げる          | 認知症予防        |
| アレルギーや炎症性疾患を抑える | 血栓ができるのを防ぐ   |
| 記憶力や学習能力を高める    | ガンの発生や増殖を抑える |
| 血中の中性脂肪を減らす     | 精神を安定させる     |

## 元気スタッフのWA!

### 7つのQ&A

今回の回答者

放射線科

診療放射線技師 伊藤 尚一



#### Q この職業に就いたきっかけは？

A 高校2年の冬、進路の事を何も考えていなかった私に医療系の叔父が「こういった仕事もあるよ。」と紹介されたのがきっかけです。

#### Q ストレス発散法を教えてください。

A とにかく笑う。今はコロナ禍でしていませんが、飲み会で笑う。家だと子供と遊んだり、テレビのお笑い番組や昔のコントをYouTubeで見ると笑う。



#### Q 最近買ったものは？

A 子供関連で、子供服、外で遊ぶ遊具やそれを運ぶアウトドアワゴンを買ったのでポチッ!

#### Q 人生最後に食べたいものは？

A ド豚骨ラーメン(魁龍)



#### Q 座右の銘を教えてください。

A 情けは人のためならず

#### Q 豊浦病院の良い所は？

A 地域に根差した病院で患者ファーストの病院だと思います。

#### Q 最後に一言!

A 昨年、長く乗った愛車を泣く泣く手放したので、また長く乗れる楽しい車が買いたいです。



# 医療連携登録医のご紹介



豊浦町

## 藤本 医院

住 所 〒759-6301 下関市豊浦町川棚6923-1

電 話 083-772-3333 F A X 083-772-2347

登録医名 藤本 繁樹 院長

診療科 外科、内科、糖尿病科

※糖尿病科(藤本 留理子 医師)の診察は 火曜と水曜です。



| 診療時間                | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前の部<br>9:00~12:30  | ● | ● | ● | ● | ● | ● | — |
| 午後の部<br>15:00~17:30 | ● | ● | — | ● | ● | — | — |

休診日 / 水曜(午後)・土曜(午後)・日曜・祝日



川棚温泉駅前が開業して早36年。

地域の皆様・豊浦病院の方々には、日々大変

お世話になっております。この場をお借りしてお礼申し上げます。ありがとうございます。

当院は『地域のホームドクター』として、内科・外科・糖尿病科を中心とした外来診療及び在宅医療に取り組んでおります。

『春風の如く人に接し、秋霜の如く自らの襟を正す。』をモットーとし、「もし自分が、相手の立場であれば、どうして欲しいか？」を常に問いつつ、これからも努めていきたいと思っております。今後ともよろしくお願い致します。



## 年末年始休診のお知らせ



| 12/28<br>(水) | 12/29<br>(木) | 12/30<br>(金) | 12/31<br>(土) | 1/1<br>(日) | 1/2<br>(月) | 1/3<br>(火) | 1/4<br>(水) |
|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|------------|------------|------------|
| 通常診療         | 休            | 休            | 休            | 休          | 休          | 休          | 通常診療       |

急患はこの限りではありませんが、当日の医師の出勤状況により診察が難しい場合がございますので、事前にお電話にてご相談ください。

教室案内

## 安産教室

毎月 第4金曜日 13:00~

☑ 奇数月、20週前後の方

☑ 偶数月、32週前後の方

興味のある方はお気軽にお問い合わせ下さい。

☎ 083-774-0511

# 山口県済生会豊浦病院 外来診療案内

令和4年12月1日現在

| 診療科        | 月 曜                      | 火 曜                  | 水 曜  | 木 曜                 | 金 曜              | 備考    |
|------------|--------------------------|----------------------|--|---------------------|------------------|-------|
| 内 科        | 高橋 徹郎                    | 弘津 喜史                | 高橋 徹郎  | 弘津 喜史               | 弘津 喜史            |       |
|            | 橋本 興<br>(療養内科)           | 川田 泰伸                | 橋本 興<br>(療養内科)   | 高橋 徹郎               | 川田 泰伸            |       |
|            | 長澤 俊明<br>(療養内科)          | 阪田 健介                | 杉山 太枝子   | 長澤 俊明<br>(療養内科)     |                  |       |
|            |                          | 杉山 太枝子               |  | 阪田 健介               |                  |       |
|            | 千原 龍夫<br>(健診ドック)         | 千原 龍夫<br>(健診ドック)     | 千原 龍夫<br>(健診ドック)   |                     | 千原 龍夫<br>(健診ドック) |       |
| (専門外来)     | 能野 翔太<br>(血液・糖尿病)        | 山崎 武伍                |  | 山崎 武伍               | 山崎 武伍            |       |
| 神経内科       |                          |                      |  | 清水 文崇               |                  |       |
| 心療内科       |                          |                      | 中田 信浩  |                     | 野村 道次            |       |
| 小児科        | 中司 謙二                    | 中司 謙二                | 福本 紘之(偶数月)<br>有吉 俊樹(奇数月)   | 中司 謙二               | 市来 章裕            |       |
| (専門外来)     | 小児神経<br>向野 文貴<br>第1(予約制) | 乳幼児健診<br>13:45~15:00 | 慢性疾患・アレルギー<br>14:30~16:30<br>中司 謙二<br>腎臓・一般<br>岡田 裕介<br>(第1・第3・第5午後) |                     |                  |       |
|            | 予防接種<br>14:00~15:00      | 予防接種<br>14:00~15:00  | 予防接種<br>15:00~16:00  |                     |                  |       |
| 外 科        | 藤本 拓也                    | 藤本 拓也                | 小佐々 貴博<br>藤本 拓也  | 渡邊 孝啓<br>藤本 拓也      | 藤本 拓也            |       |
| 整形外科       | 午前<br>橋口 彰               | 橋口 彰<br>~11:00       | 上田 誠也<br>9:30~   | 橋口 彰                | 岩永 隆太            |       |
| 脳神経外科      | 長次 良雄                    | 長次 良雄                | 長次 良雄  | 長次 良雄(第2)           | 長次 良雄            |       |
| 皮膚科        | 午前                       |                      | 鬼東 真美  | 八木 献<br>(形成外科領域)    |                  |       |
| 泌尿器科       | 上領 頼啓<br>小松 宏卓           | 小松 宏卓                | 上領 頼啓<br>小松 宏卓   | 安井 平造               | 時高 智志            |       |
| 産婦人科       | 午前                       | 岡田 理                 | 岡田 理   | 藤村 大志               | 杉野 法広<br>岡田 理    | 高崎 彰久 |
|            | 午後                       | 岡田 理                 | 産後 検診  | 手術 日                | 岡田 理             | 高崎 彰久 |
| リハビリテーション科 |                          |                      |  | 長次 良雄<br>11:00~(第2) | 橋口 彰<br>9:00~    |       |
| 耳鼻いんこう科    | 午前                       | 沖中 洋介                |  |                     | 竹本 洋介            | 完全予約制 |
| 眼 科        | 午後                       | 石村 良嗣                |  | 布 佳久                |                  | 完全予約制 |

※休診等で診療をお受けできない場合もございますので、ご了承下さい。

〈受付時間〉 月曜日～金曜日 8時30分～11時30分 再診は終日予約制(小児科を除く)

〈診療時間〉 8時30分～17時00分

予約の変更は月～金曜日 午後12時30分～14時30分に各科外来までご連絡下さい ☎ 083-774-0511

## かんたん 健康チェックのご案内

日頃からちょっと気になっている体のこと、簡単お手軽料金で検査を受けてみませんか？

検査項目

受付時間

月曜日～金曜日  
**9:00～16:00**

検査の受け方

① 病院の受付で  
申込書を記入  
② ご希望の検査場所で  
検査を受ける  
後日、検査結果をお送りします。

これだけ!

- ① 高脂血症が気になる方……………500円
- ② 糖尿病が気になる方……………500円
- ③ 肝臓機能が気になる方……………500円
- ④ 腎臓・痛風が気になる方……………500円
- ⑤ 貧血が気になる方……………500円
- ⑥ 血管年齢(動脈硬化)が  
気になる方……………500円
- ⑦ 心臓機能が気になる方……………1,000円
- ⑧ 前立腺が気になる方……………1,000円
- ⑨ 骨年齢が気になる方……………1,000円
- ⑩ 甲状腺機能が気になる方……………1,500円
- ⑪ メタボが気になる方……………2,200円
- ⑫ **おすすめセット**(①+②+③+④+⑤)  
通常2,500円 ⇒ **1,500円**