



# 周南市立 新南陽市民病院だより

電話：0834-61-2500  
FAX：0834-61-2501  
メールアドレス：renkei@city-hp.or.jp  
ホームページ：<http://www.city-hp.or.jp>



## 新南陽市民病院の基本理念

### 市民に奉仕する医療

1. 市民のための「地域病院」であること
2. 医療及び健康を求める全ての人々に、親しまれる「開かれた病院」であること
3. 健康・福祉との連携にも積極的に寄与し、「市民コミュニティー」を形成すること
4. 病院も進歩と変化に対して、発展し、成長し続ける「伸びゆく病院」であること

### 目次

### CONTENTS

新年のご挨拶	2
看護部だより	3
薬剤部・中央部だより	4
老健だより・糖尿病レシピ	5
地域連携室だより・院内ボランティア紹介	6
クリスマスコンサート・医事統計	7
外来診察一覧表	8

### 新南陽市民病院の特徴

当院の管理運営は「公設民営方式」で、指定管理者制度に基づき、公益財団法人周南市医療公社に委託され、自治体の「信用力」と民間の「柔軟性・機動性・経済性」を活かしながら、管理運営を行っています。また、施設医療環境面においては、外来診療機能部門の集中、病室の快適な居住性や診断精度の高い1.5T(テスラ)MRI、マルチスライスCT、血管造影装置など最新の機種を備えています。



# 新年のご挨拶

新南陽市民病院

院長 松谷 朗

あけましておめでとうございます。これまで医師数減少のお知らせばかりでしたが昨年は佐々木輝昌先生が新たに医局メンバーに加わってくれました。彼には糖尿病外来に並行して健診業務にも尽力してもらう予定です。開業した中森先生の代わりには林俊輔先生が来てくれたので、実質医師数は増加しました。今年は消化器内科も1名増員の予定であり大変頼もしく思っています。



とは言え、高齢化社会における需要を考えると、やはり、整形外科と泌尿器科の常勤医の不在状態はいつか解消したい大きな課題と考えており、皆様の熱い支援をいただければ必ず解決できるもの信じております。

今年は診療報酬の改定の年でもあり、少子高齢化、地方での医師不足と医師高齢化（山口県は全国トップクラスです）、ミサイル問題など頭の痛い問題は山積しておりますが、自分たちの力で解決できない問題は地元出身の政治家に任せて、我々は地域医療を戌年にあやかって忠犬ハチ公のように諱々と実行していきたいと考えています。

医師数の増加により大幅に不足している内科診察室と健診診察室を確保し、経営の安定化を目指すためには病院の増改築は不可欠と思います。市民病院が現状の機能を損なわない形で存続することが市民の皆さんのがんを守っていく上で大変重要です。本年も皆様のご理解、ご協力、ご指導をよろしくお願い致します。



## ブルーサークルイベント



11月4日（土）ブルーサークルイベント（糖尿病週間行事）を開催しました。毎年、世界糖尿病デーに合わせ病院内で開催していましたが、今年は病院を出て、「学び・交流プラザ」で行われる「周南ふるさとふれあい物産展」内のスペースをお借りしてのイベントとなりました。

松谷院長の講演「透析にならないための糖尿病治療」をメインに、それぞれの専門分野が、健康や生活習慣病予防を意識した相談会や健康チェックなどを行いました。

病院外での開催は初めてで、物産展の楽しいイベントの中で、糖尿病の啓発活動に興味を持ってもらえるかが課題でしたが、当日のイベント参加者は113名となり、多くの方に来ていただきました。「一人でも多くの方に糖尿病予防や治療の大切さを知ってもらいたい」との思いで始まったブルーサークルイベントも13回目となり、病院から地域の交流の場へと活動の場を広げることができました。

各地のイベント会場には美味しい食べ物が並び、飲食店では食べ放題、飲み放題が人気となり飽食の時代と呼ばれて久しい世の中ですが、一方では、「健康」に関する関心は高まり健康情報が氾濫しています。このような背景の中で、正しい食生活指導や医学的根拠に基づいた健康知識が求められています。今後も市民病院では、糖尿病予防から最新治療情報等、市民の皆様に情報発信を続けていきたいと考えています。





薬剤師 頼岡 克弘

## 適切な湿度でインフルエンザ対策

インフルエンザが流行る時期がやってきました。そこで、今回はインフルエンザ対策をご紹介します。

インフルエンザはインフルエンザウイルスが鼻や口から体内に入ってきて増殖することで発症します。ヒトには本来さまざまなウイルスなどの微生物に対して抵抗する能力（いわゆる抵抗力）が備わっています。その抵抗力のひとつが鼻や口から侵入してくるばい菌のど（咽頭）でまず撃退する「線毛運動」です。鼻からのどには「線毛」とよばれる1,000分の1ミリの細い毛が隙間なくぎっしり備わっています。この線毛こそが重要な感染予防の役割を担っています。線毛は1秒間に15～17回程度の速さで小刻みに動いています。この動きが線毛運動であり、鼻やのどの表面にある粘液に流れを生み出します。体内に入ってきたインフルエンザウイルスやばい菌は、この粘液の流れに取り込まれ、せきやたんと共に体外に排出されたり、唾液と一緒に体内に飲み込まれて胃液で分解されます。ところが、線毛の活動運動能力は低温・低湿度で低下します。したがって、室内で暖房の温度を上げすぎるとのどが乾燥状態になり、線毛運動が低下してしまいます。その結果、インフルエンザにかかりやすくなります。

線毛運動を低下させないためには、のどを潤すために適時水分をとったり、暖房の効いた部屋では加湿し、できるだけ鼻やのどの乾燥を防ぐ工夫などが有用です。



理学療法士 松村 和子

## 身近な運動と言えば

日本人なら誰もが知っている「ラジオ体操」。

ラジオ体操はとても簡単で、体一つでどこでも行うことができ、全身を使う効率の良い体操です。主な効果として、全身の血行促進、姿勢の矯正、筋力の向上、柔軟性の向上があります。

約90年前に始まったラジオ体操には第一と第二があります。二つの体操はどちらも13のエクササイズから構成されています。第一は老若男女を問わず、誰でもできることを重視し、軽快なリズムに合わせて、体全体の筋肉や関節をバランス良く動かします。第二は青壮年層を対象とし、体の筋肉を強化することを重視しています。

効果を上げるコツは呼吸を止めず自然に行うことです。難しいと思う方は吐くことに意識をして行うと自然に息を吸うことができます。ちなみに消費カロリーは第一・第二合わせて6分間で30～40キロカロリーと意外と侮れません。

「運動しなきゃ」と思っている人はあの懐かしい音楽とともにまずはラジオ体操を始めてはいかがでしょうか？



## 家族会



平成29年11月22日ゆめ風車会議室にて家族会を開催致しました。前回の家族会のアンケートを参考に今回は劇を通して認知症の方への接し方を学んでいただけたらと計画をしました。普段は介護業務を行っている職員の為、演技は素人でしたがやるからには全力でやろうと「劇団四季」ならぬ「劇団ゆめ風車」を立ち上げました。

2階、3階の介護主任の迫真の演技もあり、会場は真剣な雰囲気を持つつも笑いもあり和やかな家族会になり、認知症の方に対しても理解が深まったことと思います。今回のアンケート結果に「認知症についてわかりやすかったです。」、「劇よかったです。次回時間をもう少しあっても良いのでは？」などのうれしい声もいただきました。

普段なかなか話せないことや疑問に思っていることを話す、御家族様との交流の場として家族会を考えております。今後も色々な意見を参考によりよい家族会を作っていきます。

## 糖尿病食のレシピ (大根と長ネギのスパイシーカレー)

### 材料(3人分)

- ・ごはん……150g
- ・大根……350g
- ・長ネギ……100g
- ・豚モモ肉…150g  
(またはモモひき肉)
- ・千切り生姜…1カケ

- |     |                    |
|-----|--------------------|
| (A) | ・油……………大さじ2/3杯     |
|     | ・カレー粉……………大さじ1杯半   |
|     | ・小麦粉……………大さじ1杯半    |
|     | ・水……………400ml       |
| (B) | ・薦の爪……………1本 (お好みで) |
|     | ・塩麹……………大さじ1杯      |
|     | ・しょうゆ……………大さじ2/3杯  |
|     | ・ケチャップ……………大さじ1/3杯 |

- |     |                          |
|-----|--------------------------|
| (C) | ※トッピング                   |
|     | ・さやいんげん……………80g (10~20本) |
|     | ・人参……………15g              |
|     | ・塩麹……………大さじ1/3杯          |
|     | ・ハチミツ……………大さじ1/2杯        |
|     | ・酢……………大さじ1/3杯 (お好みで)    |

### ～下準備～

- 大根は1cm幅の角切り、長ネギは1cm幅の斜め切り。
- ・豚肉は食べやすい大きさにカットする。
- ・さやいんげんは2~3cmの長さ、人参は千切りに茹でる。

### 作り方

- (1) フライパンを熱し、(A)を入れて弱火でペースト状になるまで炒める。
- (2) 豚肉と長ネギと生姜を加え、豚肉に火が通るまで中火で炒める。
- (3) 大根を加えて軽く炒め、(B)の調味料を入れて15~20分中火で煮込む。  
お好みでコショウを入れて味を調整出来上がり。
- (4) さやいんげんと人参を(C)の調味料を入れて和える。
- (5) ごはんをよそい、カレーをかけ、(4)で出来たトッピングを加える。



～1人分 489kcal、塩分1.5g～  
参照：クラシル

※一般的にカレールー1人分には2~2.5gの塩分量が含まれています。

※香辛料を中心に香味野菜等も一緒に利用すると減塩しやすくなります。今回は水分に水を使いましたが、カツオ節等でとつただし汁に変えるとコクが深くなるはずです。出来上がりはさっぱりタイプのカレーです。

※「塩分0（ゼロ）」では美味しさも半減してしまうので、塩分量が増えすぎないよう、最大限に調味料を上手加えましょう。

## 地域連携室だより

地域連携室(直通)  
TEL 0834-61-3250 / FAX 0834-61-3211

### 第8回市民公開健康講座

市民の皆様を対象に、健康な毎日を過ごしていただくために、管理栄養士と言語聴覚士による「食べる」とについての市民公開健康講座を開催致します。

どなたでも参加できますので、興味のある方はお気軽にお越しください。

**【日 時】** 平成30年2月3日（土）10：00～12：00

**【場 所】** 新南陽市民病院

**【イベント内容】**

10：00～11:00 2F会議室

演題①『元気で過ごすための食事のコツ』

講師：新南陽市民病院 管理栄養士 福原 妙子

演題②『どう食べる？』

講師：新南陽市民病院 言語聴覚士 神田 正之

11：00～12：00 1F 玄関ホール

◆認知症ケアチームによる簡易検査

◆モデル献立・レシピ紹介

◆栄養補助食品（マイバランス・ペムパル・クリミール）の試飲コーナー

◆言語聴覚士による飲み込みテスト・質問紙

◆社会福祉士による福祉相談コーナー

**【参 加 費】** 無料

**【駐 車 場】** 市民病院駐車場をご利用下さい。（無料）



### 院内ボランティア紹介

当院では月に1回、6階病棟デイルームにて、ボランティアグループ『ことだま』の皆さんによる、民謡の朗読・童話の歌唱が行われています。

楽器（琴・笛）を効果音に用いているため、とても厳かで心に響く朗読や歌謡となっており、入院患者の皆さんだけでなく、お見舞いに来られた面会者の方々の心までも魅了し、ささやかな安らぎを与えています。





12月25日（月）14時から、新南陽高等学校吹奏楽部のみなさんによる、クリスマスコンサートが行われました。

今年度はクリスマス当日に開催することができ、地域の皆さんや入院患者のご家族も観覧に訪れ、大変にぎやかで盛大なコンサートとなりました。



## 医事統計

### ◆月別平均在院日数

(単位：日)

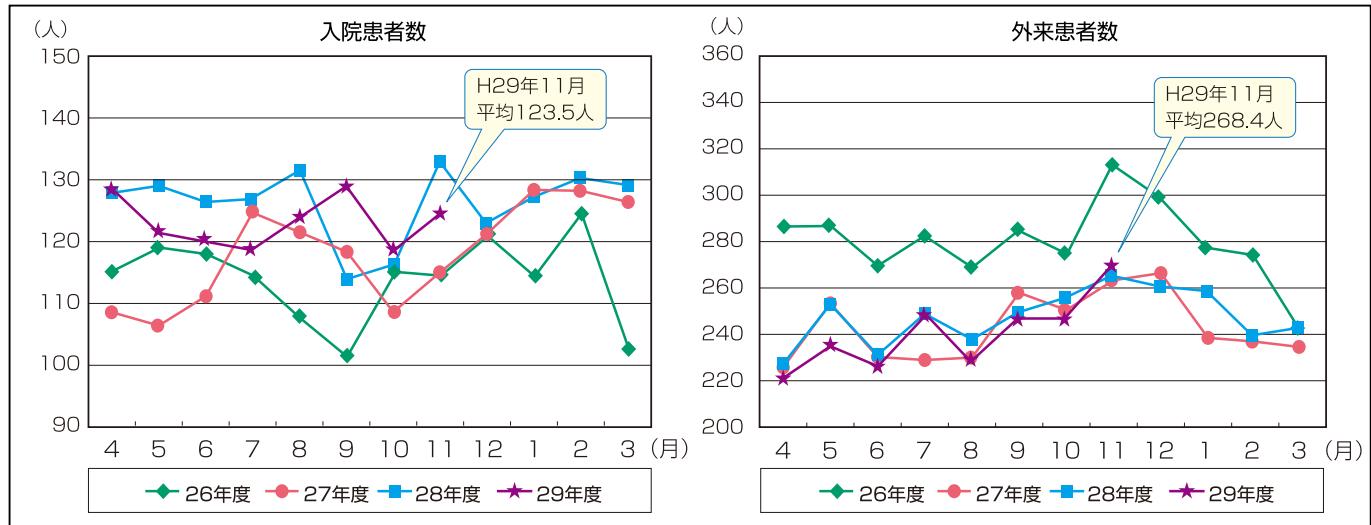
	28年度	29年度	対前年度 (H29-H28)
4月	19.38	20.23	0.85
5月	20.11	19.87	▲ 0.24
6月	16.63	18.35	1.72
7月	17.66	20.14	2.48
8月	18.89	18.69	▲ 0.2
9月	16.64	19.38	2.74
10月	17.73	18.61	0.88
11月	19.90	16.98	▲ 2.92
平均	18.37	19.03	0.66

### ◆月別病床利用率

(単位：%)

	28年度	29年度	対前年度 (H29-H28)
4月	84.8	85.4	0.6
5月	86.3	81.1	▲ 5.2
6月	84.3	79.9	▲ 4.4
7月	84.7	78.9	▲ 5.8
8月	87.9	82.2	▲ 5.7
9月	75.4	85.3	9.9
10月	77.3	78.5	1.2
11月	88.7	82.3	▲ 6.4
平均	83.7	81.7	▲ 2

### ◆月別平均患者数推移グラフ



## 外来診察一覧表

受付 8:00～11:30 診察 9:00～

平成30年2月1日～

科別		月	火	水	木	金
内科	午前	1診	松谷 朗	林 俊輔	松谷 朗	松谷 朗
		2診	河野 正輝	田上 耕藏	河野 正輝	林 俊輔
		3診	横田 恭之	松永 一仁	横田 恭之	松永 一仁
		4診	田上 耕藏	明連 武樹	吉賀 康裕	明連 武樹
		5診	—	岡本 匠史 (予約再診のみ)	—	—
		6診	—	—	佐々木輝昌	松永 一仁
	健診	—	佐々木輝昌	—	—	佐々木輝昌
	検査	消化器	松永 一仁	齋藤 真理	松永 一仁	久永 拓郎
		循環器	明連 武樹	河野 正輝	明連 武樹	河野 正輝
	午後			頸動脈・ 甲状腺ゴコ		頸動脈・ 甲状腺ゴコ

泌尿器科受付 8:00~11:30 診察 9:00~

泌尿器科	午前	月	火	水	木	金
		松村 正文	—	—	—	中山 祐起

※毎月第1月曜日は、予約患者及び紹介状持参患者のみ対応可。受付時間は11:00までとなります。

脳外科受付 8:00~11:30 診察 9:00~

脳外科	午前	月	火	水	木	金
		藤井 康弘	藤井 康弘	藤井 康弘	森 尚昌	藤井 康弘

整形受付 8:00～10:30 診察 9:00～

整形外科		月	火	水	木	金
	午前	小田 裕胤	—	—	黒川 陽子	鈴木 秀典
		川添 智広				

**外科受付** (月・火・水・金) 8:00~11:30 (木) 8:00~9:30   **診察** (月~金) 1診 9:00~ (金) 2診 10:00~

外 科		月	火	水	木	金	
	午前	1診	鈴木道成	橋本毅一郎	鈴木道成	橋本毅一郎	鈴木道成
		2診	—	—	—	—	橋本毅一郎

**眼科受付** (月～金) 8:00～11:30  
(木) 13:30～15:00

**診察** (月～金) 9:00～  
(木) 14:00～16:15

眼 科		月	火	水	木	金
	午前	新川 佳代	新川 邦圭	新川 邦圭	新川 邦圭	新川 邦圭
	午後	—	—	—	村田 晃彦	—

◎土・日・祝日はお休みです。

※変更箇所 泌尿器科診療日…木曜日 → 金曜日  
内科(腎臓)岡本…金曜日 5診 → 6診

## お問合せ

## 周南市立新南陽市民病院（総務課）

〒746-0017 山口県周南市宮の前2-3-15

**TEL 0834-61-2500 / FAX 0834-61-2501**

