

# 濟生会山口総合病院 外来医師担当表

2019年7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	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)		
	消化器	原田稔也 (消化管)	石垣賀子 (胆臓)	花田浩 (肝臓)	* 輪番制	佐々木翔 (消化管)
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	斎藤聰 (血管外科)	上杉尚正 (再診のみ)	高橋雅弥 (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 斎藤聰 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	長光涼子	大場一生	長光涼子
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	* 非常勤医師	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。》 ●CT予約…083-901-6149 ●MR予約…083-901-6151 ●RI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

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. 131

濟生会山口総合病院広報誌 2019年8月10日発行

濟生会山口総合病院 〒753-8517 山口市緑町2-11

TEL 083-901-6111(代表) FAX 083-921-0714

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 濟生会支部

# 山口県濟生会山口総合病院

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)

2019年8月号

## 自由に お持ち帰り ください

# No. 131 Life ライフ

### ビタミンB1 ビタミンC クエン酸

## 摂取して、あつ～い夏を乗り切ろう!

NST専任看護師(患者サポートセンター主任) 田島 ゆかり

今年も暑い夏がやってきました。こんな季節には「ビタミンB1」「ビタミンC」「クエン酸」の摂取を心がけましょう。これらを特に意識しながら他の栄養素もバランスよく摂っていくことが熱中症にならない体作りに大切です！

こまめな水分補給とバランスのよい食事をとって、熱中症に負けない体を作りましょう！

**ビタミンB1** 豚肉や豆腐、味噌といった大豆製品、モロヘイヤ、玄米などに多く含まれています。

**ビタミンC** 赤ピーマンなどカラフルな夏野菜に多く含まれます。免疫力を高めたり、ストレスへの抗体を作ってくれます。ビタミンCは熱に弱い為、栄養を考えるのであれば生で食べることをおすすめします。紫外線による、シミ・そばかす予防にも有効です。

**クエン酸** 梅干しや酢、レモン、グレープフルーツなどに含まれています。また、疲れの原因になる乳酸の発生を抑えてくれます。

**こんな時は…**

★大量に汗をかくと水分と一緒に塩分も失われてしまいます。そんな時は、味噌や醤油、塩麹など発酵調味料をうまく活用して味付けをしてみましょう。高血圧の方も、塩分を摂り過ぎず、体にも優しい料理になると思います。

★水分をとりづらい時は…元々水分が含まれているフルーツや野菜を食べてみてください。

★生野菜はちょっと苦手…漬物にして常備しておくといいです。ビニール袋にきゅうり、戻したわかめ、トマト、塩麹、お酢を入れてもみ込んでおくだけで即席漬物の出来上がりです。海藻をいれることでむくみを取ってくれるカリウムも取れますし、塩麹は発酵調味料なので腸を綺麗にしてくれる効果があります。

## 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**

- 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。
- 良質の医療サービスを提供します。
- 目標達成のため自己研鑽につとめます。

**患者さんの権利**

- 平等で適切な医療を受けること
- 尊厳が守られること
- 医療に関する説明や情報の提供を受けること
- プライバシーが守られること
- 自らの意思で医療を選択すること
- 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、社会福祉法にもつぎ、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。

**相談 医療社会事業室** 窓口 TEL 083-901-6268(直通)

# タバコによる 心臓病から身を守る

内科部長 國近 英樹 (循環器内科専門医)



## 1 喫煙は「血管」を傷める

喫煙とがんのリスクの関連はすでによく知られていますが、喫煙による心臓病の危険性も同様です。喫煙は血管の内側の細胞を老化させます。喫煙をすると有害な化学物質が体内に吸収され、それが循環して血管に「炎症」を引き起こします。さらに血管の収縮や慢性的な酸素欠乏、血液が固まりやすい状態を引き起こし、心筋梗塞や狭心症の危険性を高め、不整脈の際の脳卒中合併症を増やします。特に心臓病の方がタバコをやめることができなかった場合は非常に危険であり、心臓血管死や心臓や腎臓の機能をさらに悪化させます。



## 2 喫煙はニコチン依存症の状態

では、なぜタバコの習慣はなくなるらないのでしょうか？

喫煙はニコチン中毒の状態であり、米国精神医学会ではニコチン依存は精神疾患の一つとされています。ニコチンは、口腔内粘膜や皮膚から吸収される極めて吸収の良い物質で、煙を吸い込んで数秒以内に脳血管障壁を通過して脳細胞に達する特徴があります。定期的にニコチン摂取を繰り返すと、脳細胞は劣化した状態となります。これが「ニコチン中毒」「ニコチン依存」と呼ばれている状態です。ニコチンは体内から消失するのも速いため、常習喫煙者では喫煙後30分程度でニコチン切れ症状を生じ「次の1本」の願望を生じるようになります。ニコチン依存を有する喫煙者は、タバコを吸うことによりニコチン離脱症状を避けているのです。

## 3 喫煙による全身への悪影響

喫煙は、多くの心臓病、冠動脈疾患、高血圧、がん、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、肺炎、メタボリック症候群、消化性潰瘍、骨粗しょう症、認知症、歯周病などのリスクとなり、糖尿病や脂質異常症、気管支ぜんそくの状態を悪化させます。

## 4 受動喫煙とは？

喫煙者が吸い込む煙が主流煙、タバコの先端から立つ煙が副流煙です。副流煙は燃焼温度が低いため、主流煙の数十倍の有害物質を高濃度で含んでいます。家族が喫煙することにより、配偶者に肺がんが増加したり、乳児突然死症候群や小児の学力や運動神経が低下すること、その他にも様々な病気に悪影響を及ぼすことが知られています。



## 5 禁煙をすれば危険性は低下します

禁煙をすると心臓血管死や脳卒中の危険性は低下を始めます。4～5年で喫煙をしない方と同等になるという研究報告もあります。

## 6 禁煙へむけてできること

あなたの周りでタバコを吸う人を見逃していませんか？タバコは周りからの影響をうけて喫煙を開始することが多く、ニコチン中毒は成人では喫煙開始後数年で形成されると考えられています。これに対しては、環境や周囲のサポートにより「禁煙」に導くことができます。

- ・喫煙と結びつく生活パターンを変える (食後は習慣的に歯みがきを行う、コーヒーや飲酒を控える)
- ・吸いやすい「環境」を作らない (喫煙者や喫煙場所に近づかない)
- ・禁煙外来を受診する



## 7 最後に、5つの健康習慣により、「心臓病」「がん」を予防しましょう

- 1 禁煙する
- 2 食生活を見直す
- 3 節酒する
- 4 身体を動かす
- 5 適正体重を維持する