

2020年5月1日現在 **《受付時間 … 午前8時30分～11時》※予約の場合を除く**

内科 083-901-6102 ※呼吸器内科、 完全紹介予約制	循環器		小 野 史 朗	金 本
		山 田 倫 生	國 近 英 樹	担 任
		金 本 将 司	赤 川 英 三	
	腎 臓	安 藤 亮太郎	今 井 剛	和 泉
	糖尿病・ 血 液	藤 田 直 紀	村 木 和 彦	
		末 富 吏 佐 (午後 1 時～)		末 富 (午前 9 時～)
	消化器	原 田 稔 也 (消化管)	石 垣 賀 子 (胆 臓)	花 田 (肝 臓)
	呼吸器	* 非 常 勤 医 師 (午前 9 時 3 0 分～)	* 非 常 勤 医 師 (午後 2 時～)	* 非 常 勤 医 師 (午後 2 時～)

小児科 083-901-6106	1 診	* 非常勤医師	休 診	休
---------------------	-----	---------	-----	---

栄 養 科	糖尿病・高脂血症・減塩等の栄養指導、個人指導・糖尿 予約受付（月曜日～金曜日 午前8時30分～午後6時）
-------	---

患者サポートセンター

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。

地域連携室

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

✎「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。

	木	金
司	小 野 史 朗	國 近 英 樹
医	山 田 倫 生	
	赤 川 英 三	
平	今 井 剛	和 泉 隆 平
	村 木 和 彦	藤 田 直 紀
佐 (0時)		
浩	青 山 浩 司 (肝 臓)	佐 々 木 翔 (消化管)
医 師 ()	* 非 常 勤 医 師 (午前 9時～午後 0時)	* 非 常 勤 医 師 (午後 2時～)

診	休	診	休	診
---	---	---	---	---

室はお電話にてご予約をお受けいたします。
083-901-6177

【解説】

【予約制】…事前に予約をお取り頂くことが必要な外来

【紹介制】…医療機関からの紹介（紹介状の持参）が必要な外来

【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

「意見箱」にご投函いただくか、病院宛にご郵送ください。

TEL 083-901-6111(代表)
FAX 083-921-0714

Life ライフ

ご自由にお持ち帰りください

No. 140

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 鳥取県 済生会支部

 **山口県済生会山口総合病院**

発行 行：地域連携委員会 広報于一ム

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)

2020年5月号

ウイルスに勝つ！ そのための力ギは免疫力！
～免疫力ってなぁに？ 高めるための方法とは？～

免疫力とは「細菌と戦う力」

病気にかからず、健康に過ごせるのは、様々な菌が体内に侵入したときに、体を守ってくれる免疫力という働きがあるからです。

しかし・・・免疫機能は、右図のように年齢とともに低下していきます。年齢に関係なく、細菌からの攻撃を跳ね飛ばす元気な体をつくりましょう。

そこで今回のライフでは、免疫力を高めるためのポイントを3つご紹介します。

.....

Point 1 腸を元気にする

脂肪の多い食事・ストレス・睡眠不足・体の冷えは、悪玉菌を増やし、免疫力を低下してしまいます。**善玉菌を増やし、免疫力を高める**ための食生活を心がけましょう。



NST専任
(患者サポート)

■腸内環境を整える食材

大豆食品	発酵食品	食物繊維
便を柔らかくする上に、善玉菌の栄養源にもなる	腸内の消化・吸収を促進し、善玉菌を増やす	排便を促す他、善玉菌増殖を助ける
 納豆	 味噌	 ひじき
 豆腐	 キムチ	 ごぼう
 おから	 チーズ	 しそ
 豆乳	 酢	 パセリ

※この他にも、ヌルヌル食品（オクラ・モロヘイヤ・海藻・こんにゃく）は、食物繊維が豊富で、便秘を解消し、**免疫力**を高めます。

NST専任看護師とは…患者さんに最良の栄養療法を提供するた

理念：私たちは地域社会に信頼される存在である。

基本方針

- 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。

患者さんへ

- 一、患者さん一人ひとりに合わせた医療を提供します。
- 一、患者さんの生活の質を向上させます。
- 一、患者さんの苦しみや悩みに寄り添います。

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、生計が厳しい患者さんには、低額の費用で適切な医療を受けていただくことができます。

免疫機能

感染症などの疾患

10 20 30 40 50 60 70 80 (歳)

参考：「からだと免疫のしくみ」（上野川修一著、日本実業出版社）

.....

Point 2 体を冷やさない

体が冷えると、肩こり・腰痛・下痢・便秘などの不快な症状が現れます。身体的・精神的なストレスや不規則な生活は、自律神経の乱れを引き起こし、免疫力を低下させてしまいます。**日頃からの生活習慣を見直し、** ◎十分な睡眠 ◎適度な通

てみましょう。



看護師
（センター主任）

◎規則正しい生活
 ◎ストレスをためない
 ◎禁煙
 ◎快便

3食きちんと！
 MILK
 リラックスタイム
 音楽

(Illustration of a person eating, a glass of milk, a plate of food, and a person relaxing with music)

Point 3 ストレス解消

人によって感じるストレスは様々です。ストレス解消のポイントは、**ストレス発散をするレパートリーを増やすこと**です。日頃から、自分が何をすると落ち着くかを意識しておきましょう。スッキリすること、ワクワクすることなど、いい感情になる物なら何でも良いです。

職種で構成された医療チームで働く、専任の看護師のことで

れ、質の高い医療を提供します。

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

者に対して、無料または
う支援を行っています。

 **心相談**
窓口

医療社会事業室
TEL 083-901-6268(直通)

新任医師紹介



小泉 博靖 こいずみ ひろやす
▶ 脳神経外科 部長
山口市の脳卒中診療に少しでも貢献出来る様頑張ります。



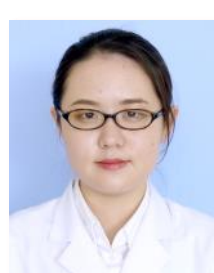
和泉 隆平 いずみ りゅうへい
▶ 腎臓内科 部長
2020年4月から赴任しました。腎臓病について不明な点がありましたら相談して下さい。よろしくお願いいたします。



浜辺 龍太郎 はまべ りゅうたろう
▶ 泌尿器科 医師
山口県の地域医療を支えることを目標に、日々の診療に臨んでいきたいと思ひます。



藤田 美穂 ふじた みほ
▶ 循環器内科 医師
地域医療に貢献できるよう精進します。



志茂 麗子 しも れいこ
▶ 臨床研修医
4月より2年間、済生会山口総合病院で研修させていただきます。まだまだ未熟ではございますが、山口県の医療に少しでも貢献できるよう日々努力して参りますのでどうぞよろしくお願い申し上げます。



有吉 俊樹 ありよし としき
▶ 臨床研修医
4月より2年間、済生会山口総合病院で研修させて頂く、有吉俊樹と申します。不慣れな土地、環境ではありますが、山口県の皆様の力になれるよう全力で頑張っておりますので、よろしくお願いいたします。



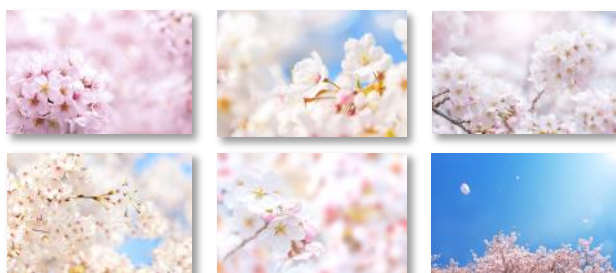
青山 浩司 あおやま こうじ
▶ 消化器内科 部長
肝疾患を中心に消化器全般の診療に携わっております。患者さん一人一人にとって最善の医療が提供できるよう努力してまいります。



森重 昌志 もりしげ まさし
▶ 整形外科 副部長
地域の医療に少しでも貢献できるよう、精一杯の努力をしていく所存です。



藤田 顕弘 ふじた あきひろ
▶ 外科 医師
日々より良い診療を心がけております。よろしくお願いいたします。



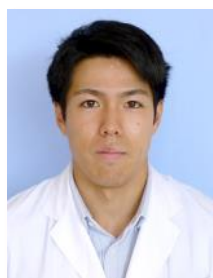
吉村 都 よしむら みやこ
▶ 臨床研修医
2年間研修させていただくことになりました。山陽小野田市出身です。地域の医療を支えられる医師になるよう精進致しますのでどうぞよろしくお願い致します。



植村 愛子 うえむら あいこ
▶ 臨床研修医
4月より当院で研修医としてお世話になります。地元山口県の医療に、微力ではありますが、貢献できることをうれしく思っております。2年間どうぞよろしくお願い致します。



塩見 研二 しおみ けんじ
▶ 臨床研修医
4月より、済生会山口総合病院で研修させていただきます、塩見研二と申します。地元山口市で研修できることを非常に嬉しく思ひます。地域の方々に貢献できるように、日々向上心を持って努力してまいります。よろしくお願い致します。



上田 和志 うえだ かずし
▶ 臨床研修医
4月より2年間、当院で研修させていただきます。医師として知識や技術の向上はもちろんのこと、受診される皆様の心情に寄り添える医師を目指して精進して参りたいと思ひます。

栄養科より

レシピ紹介 当院で実際に提供しているお食事です。

チキンチキンごぼう

チキンチキンごぼうは、山口県学校給食や家庭で親しまれるメニューです。

約20年前 学校給食のメニューを一般公募した時に、主婦の方が考案されたのが採用され、給食で親しまれるようになりました。

子どもの好きな学校給食メニューには、必ず上位に入る人気ぶりです。全国にも山口県のご当地グルメとして広がっています。

当院でも、今年の3月から新メニューとして提供しています。



今や山口県のソウルフード！

【材料】（4人分）

材 料	(g)	目安
鶏肉もも皮付き	240	20g×3切(1人分)
片栗粉	20	大さじ2
ゴボウ(素揚げ)	200	1本
揚げ油	16	(吸収量)
おろしにんにく	1.2	小さじ1/3
生姜(卸し)	1.2	小さじ1/3
しょうゆ	20	大さじ1
料理酒	20	大さじ1
砂糖	8	大さじ1
みりん風調味料	4	小さじ1
白ごま	2	小さじ1

【栄養成分】（1人分）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
225	11	12.8	14	0.8

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大(20g程度)に切り片栗粉をまぶす。
- ② 生姜はすりおろし、ゴボウは薄切りにする。
- ③ 揚げ油を170℃に熱しゴボウを素揚げ、鶏肉①をきつね色になるまで揚げる。
- ④ Aを混ぜ合わせて加熱し、タレを作る。
- ⑤ 加熱したタレ④と③を絡める。
- ⑥ 白ごまをふって完成

