

2020年9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

《受付時間 … 午前8時30分～11時》※予約の場合を除く

* 印は非常勤医師

患者サポート センター 地域連携室	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
---	---	---

- 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く場合がありますのでご了承ください。

2020年10月10日発行

TEL 083-901-6111(代表)
FAX 083-921-0714

No. 145

地域医療支援病院/日本医療機能評価機構認定病院

山口県済生会山口総合病院

〒753-8517 山口市緑町2-11 TEL:083-901-6111(代表)

2020年 10 月号

大腸がんの内視鏡治療



とはいえ、まずは早期発見が重要です。便潜血陽性の検診結果は決して放置せず、また血便などの症状がある場合には大腸内視鏡検査を受けましょう！

ESD.. 內視鏡的粘膜下層剝離術

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。

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

当院では、社会福祉法にもとづき、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。


医療社会事業室
 TEL 083-901-6268(直通)

インフルエンザの予防接種について

【成人】

対 象	16歳以上
接種期間	令和2年10月1日～令和3年2月28日
受付時間	月～金 8:30～11:00（予約なし）
料 金	・65歳未満 4,950円(税込) ・65歳以上又は60歳以上65歳未満の身体障害者手帳1級の方 山口市 1回目 1,490円(税込) 2回目(任意接種) 4,950円(税込)

【小児】

対 象	15歳以下
接種期間	令和2年10月1日～令和3年2月28日
受付日時	月 10:00～11:00（完全予約制） ・小児科外来にてご予約を受付いたしますので、お問い合わせください。 TEL 083-901-6106（直通）※月曜日の午前中のみ
料 金	1回目 4,950円(税込) 2回目 3,790円(税込)



- *生活保護を受けられている方は負担金免除となります。
- *60歳以上65歳未満の公費助成対象者の場合は、身体障害者手帳(1級)の写しが必要となります。
- *2回目の接種は、任意接種になりますので公費負担の対象になりません。

インフルエンザ予防接種に関する注意 -麻酔科より-

医療機関の先生方へ

全身麻酔や腰椎麻酔下でおこなう手術予定の患者さんにインフルエンザの予防接種をすると、**接種後2週間は手術ができなくなります**。また、生ワクチンを接種した場合については、4週間は手術が延期になりますのでご注意ください。なお、緊急手術の場合はこの限りではありません。ご不明な点がございましたら、当院麻酔科 重富までご連絡ください。

地域の皆さまへ

手術を受けられるご予約の方は、インフルエンザの予防接種をすると、**接種後2週間は手術ができなくなります**のでご注意ください。ご不明な点がございましたら、かかりつけ医にご相談ください。

詳しくは、総合受付にてお問い合わせください。 医事課 総合受付 083-901-6342

～「第二の心臓」を鍛えよう～

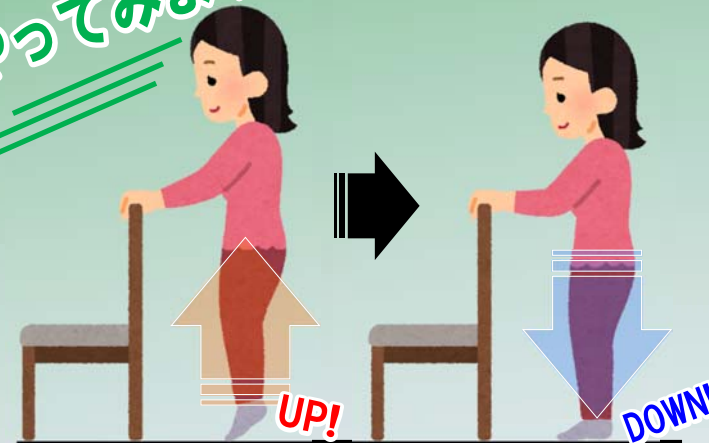
いつでも どこでも できる運動

『つま先立ち』

リハビリテーション部 渡邊 亜弓

ふくらはぎは、「第二の心臓」と言われ、重力や不動によって足に溜まった血液を筋肉のポンプ作用で血行を促すために重要な部分です。運動をすることで筋肉の中にある血管が細くなったり膨らんだりして血管内の血液が押し進められ、血行が促進することで、心臓の負担を減らします。

やってみよう!



*バランスを崩さないように軽く物に触れて行いましょう。

最近、天候や体調、忙しいことを理由に体を動かすことが減っていませんか？

体を動かすことが減ってしまうと、体力や持久力が低下し、徐々に活動の機会が減ってしまうため、生活の質も低下してしまいます。また、耐糖能異常や脂質異常、高血圧、肥満などの生活習慣病の発症リスクを増大させます。運動することで生活習慣病を予防し、生活の質を改善していきましょう。

【方法】

- ① 立位で足を肩幅程度に開きます。
- ② かかとをできるだけ上にあげて、つま先立ちになります。
※膝が曲がらないように気を付けましょう。
- ③ かかとをゆっくりおろします。
- ④ **はじめは10回程度**から行いましょう。
徐々に回数を増やし、30回を1日3回繰り返します。

【つま先立ちの効果】

- ・足の筋肉を鍛えられる。
- ・バランス力が鍛えられる。
- ・血行の改善。
(むくみ・冷え性の改善、自律神経の働きが改善)
- ・姿勢の改善。
- ・蹴りだしの力が強くなり、歩行スピードが上がる。

【注意すること】

- ・疲れの目安は「ややきつい」程度です。
- ・裸足で行うと足の指が開いてしっかり力が入ります。
- ・かかとを上げるときは、親指を意識しましょう。
小指側に体重を乗せすぎると足首や膝に負担をかけてしまいます。
- ・ふくらはぎだけでなく、足の指や足の裏、内もも、お尻、腹筋、背筋にも意識を向けましょう。
- ・きつい場合は無理せず、少しずつ回数を増やしましょう。

少しの時間を活用して、健康的な体づくりをしましょう!