山口赤十字病院外来医師担当表

よく見えるところに貼ってご活用ください
平成26年9月1日現在

診療科名	受付時間		月	火	水	木	金
内科	8:15～11:15	新患	河野(消化器)	山﨑(腎臓)	平野(消化器)	近藤(学)(糖尿病)	
			嶋野(腎臓)	近藤(雅)(消化器)		末兼(消化器)	岡田(消化器)
			別府(糖尿病)		國近(呼吸器)		民本(膠原病)
		再来		國近		國近	福田
			名西		河野	山﨑	平野
			近藤(学)	近藤(学)	清水(甲状腺)	別府	近藤(学)
			岡田	末兼	岡田	近藤(雅)	末兼
			民本	民本	嶋野	民本	
循環器内科	8:15～11:00	新患	道重	沢	新患のみ(院外紹介のみ) 第1·3·5 沢 第2·4 道重	道重	沢
		再来	沢	道重		沢	道重
小児科	8:15～11:30	新患／再来	中本	門屋	門屋	門屋	門屋
			西郷	寺地	中本	西郷	寺地
			大淵		大淵	大淵	大淵
外科	月·水·金 8:15～11:00	新患	亀岡(外科一般、肝·胆·膵)	黒木(外科一般、呼吸器)	山中(外科一般、腹腔鏡)	佐々木(外科一般、血管)	横畑(乳腺、外科一般)
	火·木 8:15～11:30	再来	黒木	横畑	横畑	山中	黒木
			山中	佐々木	萱島	的場·萱島	佐々木
			藤井	亀岡	的場	亀岡	藤井
乳腺外科	火 8:15～11:30 水金 8:15～11:00	新患		横畑	横畑		横畑
	予約外来(午後)	完全予約制		横畑			
整形外科	8:15～11:00	新患／再来	城戸(秀)(膝·関節)	加茂(リウマチ)	城戸(秀)(膝·関節)	城戸(聡)	城戸(秀)(膝·関節)
			加茂(リウマチ)	八尋	加茂(リウマチ)	田丸	城戸(聡)
			田丸		城戸(聡)		八尋
脳神経外科	月·火·木 8:15～11:30	新患／再来 手術日(水·金)は休診となる事があります			萬納寺(再診のみ)		
	水·金 8:15～11:00		濱田	濱田	濱田	濱田	濱田
			外間	外間	外間	外間	外間
皮膚科	月·木 8:15～10:30	新患／再来 新患は紹介状をお持ちの方のみ	中村(友)	高旗	高旗	高旗 第1·3·5	高旗
	火·水·金 8:15～11:00		高旗	中村(友)	中村(友)	中村(友) 第2·4	中村(友)
						若松	
泌尿器科	8:15～11:30	新患	日髙	須賀	塚本	塚本	須賀
		再来	須賀	塚本	須賀	日髙	塚本
産婦人科	月·水·金 8:15～11:30	新患	月原	高橋	金森	南	申神
		再来	南	月原	高橋	申神	金森
	火·木 8:15～11:00	妊婦健診	申神	南	月原	金森	高橋
眼科	火·水 紹介状の方のみ 8:15～10:30	新患	有馬	山内	山内		德田
	月～金 8:15～10:30	再来(予約制)	山内 有馬	山内	山内	山内	山内 德田
耳鼻咽喉科	月·水·金 8:15～10:30	新患／再来	菊池	菊池		菊池	菊池
			友延	友延	友延	友延	
	火·木 8:15～11:00			佐藤	佐藤	佐藤	佐藤
緩和ケア科	8:15～11:30	新患／再来 新患は完全予約制(院外)		上田			上田
神経内科	8:15～11:30	新患／再来(完全予約制)	大堀	大堀	大堀(再診のみ)	大堀	大堀(再診のみ)
			志田	細山	細山	永田	細山
歯科口腔外科	8:15～11:00	新患／再来	上村	上村	上村	上村	上村
			近藤	近藤	近藤	近藤	近藤
			河田	河田	河田	河田	河田
セカンドオピニオン外来	完全予約制 予約先 083-923-0380		各科の専門医が、ご相談をお受けいたします。受診日時については、患者さんの希望日時と調整の上決定いたします。				

●各診察日担当医師につきましては、手術・学会等により代診・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。

綜合病院山口赤十字病院
TEL 083-923-0111

綜合病院山口赤＋字病院 院外広報誌 vol.134 2014.9月号

山赤かわら版

ご自由にお持ち帰りください
山赤(やませき)かわら版委員会
〒753-8519 山口市八幡馬場53-1
TEL.083-923-0111
http://www.yamaguchi-redcross.jp/
携帯版ホームページ用 QRコード▶

yamaseki 特集

泌尿器科
日高幸浩

過活動膀胱
トイレが近くて困っていませんか？

病院キャラクター
やまクロです

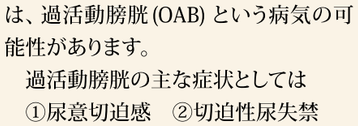
【過活動膀胱（OAB）について】

最近、「トイレが近い」と感じることはありませんか?「歳のせい」とあきらめていませんか?例えば、急にトイレに行きたくなり間に合わないかも、夜に何度もトイレに起きてよく眠れない、そして、トイレが気になって旅行を楽しめないといったことはありませんか?それは、過活動膀胱(OAB)という病気の可能性があります。

過活動膀胱の主な症状としては
①尿意切迫感　②切迫性尿失禁
③昼間頻尿　④夜間頻尿
があります。それまで何でもなかったのに、突然トイレに行きたくなり、がまんすることが難しい症状で、過活動膀胱の患者さんでは必ずみられる症状です。

多くの女性がこの病気で悩んでおり、ある調査で、日本人の40歳以上の女性のおよそ10人に1人が、過活動膀胱の症状を経験しているということがわかりました。

この中で、およそ半分の方が切迫性尿失禁を経験していました。



本間之夫ほか：日本排尿機能学会誌：14(2)：266,2003

【なぜ、過活動膀胱になるのでしょう】

過活動膀胱は、膀胱が異常な働きをすることで起こります。膀胱が勝手に縮んだり、過敏な働きをするために、尿が充分たまっていないうちに、急に、我慢できない尿意が起こります。

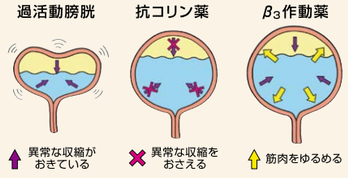
また、高齢男性では最も多い原因は前立腺肥大症です。前立腺は膀胱の下にあり、尿道を取り囲むような形をした臓器です。

この前立腺が大きくなり、尿が出にくい状態が続き、膀胱が過敏に働くようになってしまいます。

【薬による治療】

過活動膀胱には主に抗コリン薬とβ3（ベータスリー）作動薬というお薬が使用されます。

抗コリン薬は従来から広く使われている薬剤で、膀胱の異常な収縮をおさえる働きがあります。β3作動薬は抗コリン薬とは異なる働きをし、膀胱の筋肉をゆるめます。どちらも膀胱に尿をしっかりためられるようになります。



男性の場合は、α1（アルファワン）ブロッカーという薬が主に使われます。この薬は前立腺の過剰な収縮を抑えることで、尿道と膀胱の状態を改善させます。

【その他の治療】

薬で効果がない時には、骨盤底筋の収縮力を強化したり、膀胱や尿道の神経の働きを調整する電気刺激法で治療することもできます。

「膀胱訓練」や「骨盤底筋訓練（骨盤底筋体操）」というトレーニングも効果があります。

【お気軽にご相談ください】

実際に治療をすることで、つらい症状から解放された方もたくさんいらっしゃいます。元気で、いきいきした生活を送り、夜もゆっくり休めるように、ぜひ早めにご相談ください。

〈理　念〉

わたしたちは、地域の皆様に、
あたたかな信頼のおける医療を提供します。

〈基本方針〉

1．赤十字の心をもって、良質で温もりのある医療を提供します。
2．医療にかかわるあらゆる安全管理に、最大の努力をします。
3．災害時には、地域の皆様の医療救護活動に努めます。
4．一人ひとりが生き生きと、働きがいのある病院を目指します。

日本医療評価機構 機能評価認定病院

Report yamaseki kawaraban

1 当院の部活動紹介（自転車部）

リハビリテーション技術課　西嶋　洋

自転車部は平成24年に発足した新しい部です。様々な自転車好きが集まり、ワイワイ楽しく自転車を漕いでいます。主な活動内容は月に1度の定期サイクリング、サイクルイベントへの参加、レースへの参戦等です。

定期サイクリングは、美味しい物を食べに山口市近郊を自転車で走り回っています。サイクルイベントはツール・ド・しものせき、ツール・ド・山口湾に参加しています。レースではなく、景色を楽しみながら走るイベントです。ツール・ド・しものせきのロングコースはなんと130㎞です。昨年・今年と萩アクティブパークで開催の、ままチャリ2時間耐久レースに参戦しています。今年は参加43チーム中7位でした（昨年は8位）。あともう少しで表彰台が狙える位置です。

自転車は身体への負担も少なく、長時間有酸素運動が行え、体力向上・ダイエットに効果的です。初心者の方にもお勧めできるスポーツです。

ままチャリ2時間耐久レース　参加メンバー

ツール・ド・しものせき　角島大橋

2 山口祇園祭 市民総踊りに参加して

東4階　整形外科病棟

東4階、整形外科病棟の新人4名で、山口祇園祭の市民総踊りに参加しました。事前の合同練習に参加し、踊りを覚えました。本番当日には、他病棟の同期と顔を合わせることができ、久しぶりに話をしてお互いの近況を知ることができました。

会場に着いて、暑い中多くの参加者や見物客の方々が見え、市民総踊りの盛況ぶりに驚きました。踊りが始まって、次第に緊張もほぐれ、楽しんで踊ることができました。また、サポートしてくださる係の方々から飲み物の提供や、声かけなどの多くのサポートを受け、暑さを乗り切り最後まで踊ることができました。

仕事以外で同期と関わる機会が少ないため、この機会を通して新人同士の絆が強まったと思います。さらに、日頃関わりの少ない事務職の方々や他の職種の方々と関わることで、山口赤十字病院のスタッフの一員としての自覚を持つことができました。

浴衣で参加しました

赤十字マークとヤマクロちゃんの半被で踊りました

山赤かわら版では、毎回、当院が日頃大変お世話になっている開業医の先生方に登場していただきます

かかりつけ医の声 voice vol.20

安藤内科医院

安藤愼太郎院長

平成8年に、父が診療していた内科医院を継承開業しました。今年で開業して19年目になります。場所は県庁から北に約10㎞の郊外で、仁保中郷にある道の駅「にほの郷」の近くです。

診療内容は内科一般で、糖尿病や甲状腺疾患などの内分泌疾患の領域が専門分野です。当院は市街地から離れており内科以外の疾患にも対応しなければならず、事実上の総合診療科と化しております。従って、山口赤十字病院の多くの診療科の先生方やスタッフの皆様方にはいつも大変お世話になっています。

特に、日中の診療で急な対処を要する場合や対応に苦慮する場合などには、地域連携室を通じて快くすみやかな対応をしていただいており頭の下がる思いです。また、夜間や休日などに安心して急患の診療ができるのも、複数の総合病院とともに二次救急体制を敷いていただいている山口赤十字病院のおかげと感じています。

これからも、微力ながら地域医療の一端を担えればと考えていますので、今後ともよろしくご指導のほどお願い申しあげます。

病院キャラクター
ニッセキ君と仲間たちです

知得 Column 知って得するコラム

国はなぜジェネリック医薬品の使用を進めているの？

薬剤部　俣賀　隆

世界で最も進んでいるといわれている日本の医療の中で、どうしてわざわざジェネリック医薬品を使用するのでしょうか？日本の保険医療制度は昭和36年に国民皆保険を達成して以来、一定の自己負担で必要な医療サービスが受けられる体制を整備し世界最長の平均寿命や医療水準を達成してきました。しかし、国民医療費は年々増加し国民所得のうち医療費が占める割合が大幅に増えてきました。医療技術の進歩や高齢化により、今後も医療費の上昇が見込まれる中、国民皆保険を維持していくためには効率化できる部分で医療費を削減する必要が出てきました。ジェネリック医薬品は、特許の切れた先発医薬品と同じ成分で効果も同等である薬として国が承認した医薬品です。開発費用が低く、薬価（国が決めた薬の値段）も安く設定されています。ジェネリック医薬品の使用促進により医療の質を落とすことなく患者さんの薬剤費の自己負担を軽減し、限られた医療費を有効に活用することで新しい薬の開発や国民皆保険制度を維持することが可能となるのです。

病院キャラクター
なのかです

山赤情報コーナー information

9月　休診のお知らせ

科　名	医師名	休診日
外　科	的場直行	9月24日(水)
内　科	末兼浩史	9月18日(木)～19日(金)
	岡田正史	9月8日(月)・10日(水)・12(金)
	山﨑景介	9月2日(火)・18日(木)
循環器内科	道重博行	9月12日(金)・16日(火)～17日(水)
	沢　映良	9月22日(月)
整形外科	城戸　聡	9月17日(水)～19日(金)
神経内科	志田憲彦	9月1日(月)
	永田倫之	9月11日(木)
皮　膚　科	高旗博昭	9月22日(月)
	中村友果	9月5日(金)
産婦人科	金森康展	9月17日(水)～19日(金)
	南　星旭	9月25日(木)
耳鼻咽喉科	佐藤晋彰	9月18日(木)～19日(金)
	友延恵理	9月11日(木)・16日(火)
歯科口腔外科	上村俊介	9月16日(火)～19日(金)
	河田恭太朗	9月22日(月)
泌尿器科	日高幸浩	9月4日(木)

退職のお知らせ（平成26年8月31日付）

長い間お世話になりました。	
緩和ケア科副部長	富村賢志

Recipe

yamaseki 109 旬の食材を使ってヘルシーメニュー

豚の角煮

栄養課 管理栄養士　福重　裕子

豚肉は他の肉と比べ、ビタミンB_1がとても多く含まれ、100g食べれば1日の必要量を満たすと言われています。ビタミンB_1は疲労回復効果に役立ち、不足するとイライラしたり集中力がなくなったりします。今回は豚の角煮を紹介します。豚バラ肉は濃厚な脂身でコクがありおいしい部分ですが、脂肪が気になる方は豚もも肉にすると脂肪分が約50％カットできます。

1人分　エネルギー：215kcal　たんぱく質：15.5g　脂質：13.2g　塩分：1g

【材料（10人分）】

豚バラ肉塊 ……700g ～ 1kg（豚モモ肉でもよい）
にんにく ……2片
生姜 ……50g
白ネギ ……2本
砂糖 ……40g
醤油 ……60g
みりん ……30g

❶豚肉を50 ～ 80gの大きさに切る。
❷たっぷりのお湯ににんにく、生姜（大きめ三等分切り）、白ネギ（大きめのざく切り）を入れ15分程度、肉に火が通るまでコトコト湯がく。
❸肉を引き上げ水で洗い、表面の脂をとる。
❹鍋に水（約2ℓ）を入れ、砂糖30g、醤油30g、みりん30g、にんにく、生姜を入れコトコト弱火であくを取りながら、1時間煮る。肉の表面がかぶる程度に煮汁が減ったら、火をとめ一晩放置。
❺翌日は冷めると肉の表面に脂がうくので、捨てる。
❻再度火にかけ、残りの砂糖10g、醤油30gを足してしっかり煮汁がなくなるまで煮つめる。
❼辛子をそえていただく。

※食べるとき生姜を千切りにして角煮と盛り合わす。
※卵を別鍋で8分くらい茹で、❹の中で煮てもよい。

〈患者さんにお伝えすること〉

医療は、あなたと医療提供者との信頼関係をもとに協力してつくりあげていくものであり、あなたに主体的に参加していただくことが重要です。

このような考えにもとづき、山口赤十字病院は、患者さんの権利と義務について次のとおり表明します。

1. あなたは、医療提供者との相互の協力関係のもと、良質な医療を公平に受ける権利があります。医療提供者に対し、あなたの健康に関する情報をできるだけ正確に提供してください。
2. あなたは、診療に関して十分な説明と情報の提供を受ける権利があります。医療提供者の説明において理解できないことがあればお尋ねください。
3. あなたは、担当医師が提供する検査や治療法に対して自らの意志で同意することも断ることもできる権利があります。納得、合意した検査や治療には意欲を持って取り組んでください。
4. あなたは、当院における診療に関する全てのプライバシーが保護されます。院内での医療実習や症例研究において個人の診療情報を利用させていただくことがあります。取り扱いには細心の注意を払いますのでご協力をお願いします。
5. あなたは、ご自身が受けている医療について他の医師の意見を聞く権利があります。
6. あなたは、院内のすべての患者さんが快適な環境で医療が受けられるよう院内の取り決めや職員の指示を守る義務があります。大声や暴力行為、不当な要求などにより他の患者さんの診療に支障が生じた場合は、診療をお断りしたり、警察に通報させていただくこともあります。