

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)	山崎(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	山崎	平野
			近藤(学)	近藤(学)	清水(甲状腺)	別府	近藤(学)
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	野瀬	門屋	門屋	門屋	門屋
			西郷	寺地	野瀬	西郷	寺地
			大淵		大淵	寺地	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(乳癌、外科一般)
	火・木 8:15~11:30	再来	黒木	横畑	横畑	山中	黒木
乳腺外科	火 8:15~11:30	新患		横畑	横畑		横畑
	水金 8:15~11:00	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)
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
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)
泌尿器科	8:15~11:30	新患	日高	須賀	塚本	塚本	須賀
		再来	須賀	塚本	須賀	日高	塚本
産婦人科	月・水・金 8:15~11:30	新患	月原	高橋	金森	南	申神
	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		徳田
	月~金 8:15~10:30	再来 (予約制)	山内 有馬	山内	山内	山内	山内 徳田
耳鼻咽喉科	月・水・金 8:15~10:30	新患/再来	菊池	菊池		菊池	菊池
	火・木 8:15~11:00		友延	友延	友延	友延	友延
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
セカンドオペニオン外来	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きますのでご了承ください。

総合病院山口赤十字病院  
TEL 083-923-0111

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 ▶

# 山赤かわら版

## yamaseki 特集

内科部長  
國近尚美



## COPDをご存じですか?

— 2014年11月19日は世界COPDデーです —



### 1. COPDとは

COPDとは、Chronic Obstructive Pulmonary Diseaseの略で、慢性閉塞性肺疾患のことです。

長年にわたってタバコの煙などの有害物質を吸い込むことによって、肺胞の壁が破壊され、酸素の取り入れ、二酸化炭素の排出が障害される病気です。また、気管支の壁に炎症が起こり、空気の通り道が狭くなります。

徐々に進行し、空気の出し入れがうまくいなくなるので、動いた時の息切れや咳・痰の症状が起こります。

COPDは進行性の病気なので、早期発見・早期治療が必要です。

### 2. COPDの疫学

わが国におけるCOPDの死亡数は増加傾向であり、死因の第9位(2010年)です。2005年の調査では、有病率が8.6%、約530万人のCOPD患者がいてと推定されましたが、実際に診断され治療を受けている人はわずか20分の1の約22万人でした。多くのCOPD患者さんは診断されておらず、潜在していると考えられています。

### 3. COPDの症状

喫煙歴のある方に以下のような症状があらわれます。症状に乏しいこともあります。

- ・咳、痰
- ・坂道や階段を上るときの息切れ
- ・ヒューヒュー・ゼーゼーなど喘鳴
- ・長引く風邪のような症状

### 4. COPDの合併疾患、併存疾患

タバコの煙の影響で、炎症が全身に波及して、体重減少、栄養障害、筋量・筋力の低下、骨粗鬆症、心・血管疾患、

抑うつ、糖尿病などを引き起こします。

### 5. COPDの原因

長年にわたりタバコの煙を吸入することが主な原因です。受動喫煙や職業上の粉塵・化学物質の吸入が原因になることもあります。

### 6. COPDの検査

- ①呼吸機能検査  
1秒率(最初の1秒間に吐き出す量の割合)が、70%未満である。
- ②胸部X線検査  
肺がふくらみすぎて黒っぽくなる。(透過性亢進)
- ③胸部CT検査
- ④パルスオキシメーターによる酸素飽和度の測定
- ⑤動脈血液ガス分析

### 7. COPDの治療

残念ながら壊れてしまった肺は元の健康な状態には戻りません。残された肺を大切に使い、肺の機能をできるだけ保ちつつ、病気の進行を遅らせ、息切れなどの自覚症状を軽くしたり、運動能力を高めることが目標です。

#### A. 禁煙

- ・タバコの煙を回避することが最も有効な治療です。
- ・肺の破壊をくい止める唯一の治療です。

#### B. 薬物治療

- ①長時間作用型気管支拡張剤の吸入または内服、貼付  
気管支を広げ、空気の通りを良くし、息切れの症状を改善します。吸入薬は正しく吸入しないと効果が出ないので、注意が必要です。
- ②吸入ステロイド  
気管支の炎症を改善します。
- ③吸入ステロイドと長時間作用型β2刺激薬の配合薬の吸入
- ④喀痰調整剤(去痰剤)

### C. 非薬物療法

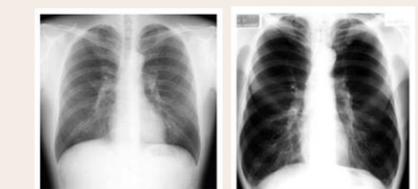
- ①呼吸リハビリテーション
- ②栄養療法  
高カロリー・高タンパク食を基本にする。消化管でガスを発生しやすいものは、避ける。
- ③ワクチン接種  
インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンの接種は、感染によるCOPDの増悪の頻度を減らします。家族や介護者も含めてワクチン接種することが重要です。
- ④気道感染予防  
うがい、手洗い、人ごみでのマスク着用などの感染予防を行う。
- ⑤酸素療法  
酸素不足に対して、酸素濃縮器や酸素ボンベを使用して、長期酸素療法を導入します。

### 8. おわりに

COPDは慢性の進行性疾患です。症状が軽い内に早期発見し早期に治療を開始することが大切です。治療の第一歩は禁煙です。

2013年より厚生労働省の健康日本21(第二次)の疾患にも取り上げられ、認知率を向上することや喫煙率を下げることが目標に掲げられています。

既に治療中の疾患の中に隠れている可能性もありますので、気になる症状がございましたら、かかりつけ医に御相談下さい。



健康肺 COPD肺

### 〈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、働きたい病院を目指します。



日本医療評価機構  
機能評価認定病院



# 1 広島県の水害において災害救護出動をして

看護係長 倉富 裕子

平成26年8月20日、豪雨により広島市安佐南区・北区で大規模な土砂災害が発生しました。発災を受け、当院からは8月26日に日赤山口県支部救護班として、医師1名、看護師3名、主事2名が出動いたしました。翌27・28日に安佐北区、南区にある避難所となっている5か所(大林・三入東・三入・八木・可部)の小学校を巡回し、救護活動を行いました。

救護活動は、近隣各県から集まった救護班が交代制をとり24時間体制で行われました。避難所では、医療機関受診となったケース等もありましたが、血圧測定、健康相談、心のケアを主として活動を行いました。

避難されている方々からは、自分たちが置かれている状況の不安・プライバシーを保ちにくい環境によるストレスで眠れない・体が痛い等の訴えが多く、血圧を測りながらお話を伺うことで、「少しでも気持ちラクにしてください」という思いで接しました。お話を伺うだけでも喜んでいただき、笑顔になっていかれる様子を見ると、巡回診療の必要性・大切さを強く感じました。

避難所という日常とかけ離れた現場では、状況が日々変化します。24時間体制で常に被害者の方々を見守り、寄り添う体制が必要です。

被害者の方々が一日でも早く元の生活に戻られることをお祈り致します。

# 2 災害医療コーディネーター研修に参加しました

副院長 的場 直行

今年も日本各地で大きな災害が起こっています。多くの方々が被災された際には、多数の医療機関、関連する行政組織などがお互いの垣根意識を取り払って、被災された方々の救援・救護にあたる必要があります。東日本大震災の経験をもとに、各都道府県にその地域の状況を理解している医療者を地域の災害医療コーディネーターとして任命し、現場に即した医療活動を行おうという考え方が全国的に進められています。

9月に第1回目の研修会が開かれることとなり、山口県から医師3名、行政1名の4人が東京での3日間にわたる研修会に参加しました。災害医療の第一線で活躍されている二十数名の講師陣に加え、消防庁・厚労省・防衛省・内閣府などの関係省庁からも講師陣として参加されており、途中で気を抜くことが許されないようなハードな研修でした。

大災害がないことが一番ですが、万一の事態に備え、日赤病院が地域を守る中心となって態勢を整えたいと考えています。



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

在宅緩和ケアの事業のお世話をしていただくには、緩和ケア病棟などの日赤病院を何回か訪問させて頂きました。いろいろな業種のスタッフの方と接することがありましたが、皆さんとても優しく対応して頂きました。

開業当初より来られていた患者さんでも、年を取られて(私も年を取っているのですが)、足腰が弱くなられて当院への通院がやや困難となられた方もあります。開業以来、一緒に仕事をしている看護師2名を含めて6名の看護師および受付事務員4名と、患者さんに寄り添った医療をめざしてチームワークを保っています。

これからもよろしくお願ひします。



病院キャラクター  
ニッセキ君と仲間たちです

## voice 111 かかりつけ医の声 vol.22

のむら内科  
胃腸科医院

野村 幸治院長



平成4年に湯田温泉一丁目目を開業いたしました。その前は済生会山口総合病院で約8年間、消化器内科を担当し勤務していました。開業してからも、消化器疾患を主に上部消化管検査を約1600件、下部検査も合わせると年間に約2000件の内視鏡検査をしております。その関係で日赤病院の消化器系の先生方にはいつもお世話になっております。

また、日頃より、夜間などの急病で多くの科の先生方にも対応して頂き、そのあとに詳細なお手紙をもらい大変感謝しています。

在宅緩和ケアの事業のお世話をしていただくには、緩和ケア病棟などの日赤病院を何回か訪問させて頂きました。いろいろな業種のスタッフの方と接することがありましたが、皆さんとても優しく対応して頂きました。

# 知得 Column 知って得するコラム

## ～65歳過ぎたら、肺炎予防～ 成人用肺炎球菌ワクチンの定期接種スタート!

健診センター 高村 純子

肺炎は、日本人の死亡原因の第3位です。しかも、亡くなる方のおよそ96.5%を65歳以上の方が占めています。

そんな肺炎を予防するための肺炎球菌ワクチンが、**65歳以上の高齢の方を対象**として、平成26年10月1日から**定期接種**となったことを皆さんご存知でしょうか?

日常でかかる肺炎の病原菌のトップは、肺炎球菌です。肺炎球菌ワクチンは、その肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぐためのワクチンです。(ただし、すべての肺炎を予防できるわけではありません。)

肺炎を予防するには、3つのポイントがあります。

- 1. 細菌やウイルスの侵入を防ぐこと**  
うがい・手洗いの励行、咳エチケットを守る、口腔ケア、誤嚥を防ぐなど
- 2. 体の免疫力を高める**  
規則正しい生活、禁煙、持病の管理など
- 3. 予防接種**  
肺炎球菌・インフルエンザ予防接種

今年度の対象の方や注意点・自己負担金等についてご案内しています。ぜひ参考にして定期接種をご検討下さい。

### 【平成26年度の定期接種の対象年齢】

今年度、以下の年齢になられる方(101歳以上は今年度のみ対象)

65歳	70歳	75歳	80歳	85歳	90歳	95歳	100歳	101歳～
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-------

(平成30年度までは、上記の該当となる年齢に実施。平成31年度以降は、その年度に65歳の誕生日を迎える方が対象の予定。)

◎60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方(インフルエンザの定期接種対象者と同じ)も対象

※既に「ニューモバックスNP」を接種したことがある方は、定期接種の対象とはなりませんので、ご注意ください。

【接種期間】平成26年10月1日～平成27年3月31日まで

(予約をしてから接種してください。)

【接種費用(自己負担金)】お住いの市町村で異なります。

(山口市:2,760円 防府市:2,760円 萩市:2,750円 美祿市:2,760円)

※ご不明な点などございましたら、当院健診センターまでお気軽にお問い合わせください。

## 山赤情報コーナー information

11月 休診のお知らせ

科名	医師名	休診日
神経内科	大堀展平	11月14日(金)
	永田倫之	11月20日(木)
整形外科	八尋健一郎	11月11日(火)・14日(金)
	須賀昭信	11月25日(火)
泌尿器科	塚本学	11月27日(木)～28日(金)
	山内一彦	11月14日(金)・28日(金)
眼科	高橋弘幸	11月7日(金)
産婦人科		

## R e c i p e

【材料(3～4人分)】

牛もも又はヒレの棒状かたまり肉	200g
粗挽き黒こしょう	少々
塩	少々
サラダ油	小さじ2杯

【玉ねぎソースの材料(作りやすい分量)】

玉ねぎ	1/2個(約80g)
にんにく	1かけ(生姜でも可)
砂糖	小さじ1杯(3g)
醤油	大さじ2杯(30g)
お酒	大さじ1杯(15g)

【牛肉ステーキの作り方】

- 牛肉に塩・こしょうをまんべんなく練り込むようにまぶし、30分冷蔵庫におく。
- フライパンにサラダ油を入れ、牛肉の表面を箸などでコロコロ転がすように中火で7～10分焼いていく。表面がこんがり焼いたらフライパンから取り出す。レアが苦手な方は少火を通して最後にふたをして弱火で5～10分蒸し焼きにする。  
\*焼き上がり後、厚めに切り分ければステーキに。キッチンペーパーに包んで粗熱を取り、冷蔵庫で10～20分冷やして薄く切り分ければ牛肉のたたきになります。

【玉ねぎソースの作り方】

- 玉ねぎはみじん切りもしくはすりおろしにする。にんにくもみじん切りにする。
- ①を鍋に入れ、油はひかず中火で炒める。きつね色になったらAを加え軽く煮立てる。  
\*調味料を煮立てることにより濃厚なソースになります。市販のポン酢おろし大根を和えたものや、ワサビ醤油などでもおいしく食べられます。

## yamaseki 111 旬の食材を使ってヘルシーメニュー 牛赤身のステーキ ～玉ねぎソース添え～

栄養課 管理栄養士 今村 舞



「もう年だから肉や魚は欲しくない」と、気づかないうちに肉や魚の摂取量が減っている高齢の方を多く見受けます。体力を付けるためには高齢の方でも良質なたんぱく質が必要です。

そこで今回は、テレビでも話題になっている牛肉赤身のステーキをご紹介します。赤身肉はサーロインや霜降り肉に比べるとカロリーが1/3程度なのに、たんぱく質はしっかり摂れます。

赤身肉は完全に火を通すと肉が固くなりますが、少しレアの状態にすると驚くほど柔らかく、胃に負担なく、食べやすくなります。体力をつけたい方、脂っこいものが食べられない方は是非試してみてください。低カロリーなのでダイエット中の方にもお勧めです。

牛肉ステーキ:1人分70gとして	エネルギー:145kcal	たんぱく質:14.4g	塩分:0.8g
玉ねぎソース全体で	エネルギー:79kcal	たんぱく質:3.2g	塩分:4.3g

### ＜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。

- 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。
- 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。

- 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。
- 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。
- 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。
- あなたは、院内ですべての患者さんが快適な環境で医療を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。