



Heart News



6月21日(土)に、はあと保育園中央の運動会が、やまぐちリフレッシュパークで行われ、0～5歳児クラスみんなが日頃の練習の成果を発揮して力強いパフォーマンスを披露してくれました。

INDEX

- P2 暑さに負けない!脱水・熱中症対策
- P3 今からの季節は白癬になりやすい時季です!
- P4～5 住み慣れたまちで、安心の暮らしを。
～医療・介護の連携が整った高齢者住宅～
- P6～7 青藍会グループ 医師紹介
- P7 ハート掲示板
- P7 寄附のお礼



理念：私たちは、医療・保健・福祉の分野で、地域の方々の生活を生涯にわたって支えることに最善を尽くし、そして、そこで働いていることに誇りを持ちます。

青藍会お客様サポートセンター

ハートコール

♥ 0120(2)81056

(受付) 8:30～18:00 (日・祝・GW・お盆・年末年始などの所定の定休日を除く)



青藍会公式サイト



働くスタッフの声



青藍会LINE公式アカウント



青藍会Facebook

暑さに負けない！脱水・熱中症対策

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。近年の夏は猛暑が続き、体にこたえる日が多くなりました。とくに子どもや高齢の方は、暑さによる体調不良に注意が必要です。その中でも「脱水」や「熱中症」は命に関わることもあるため、正しい知識と早めの対策が大切です。

なぜ脱水・熱中症になりやすい？

子どもの場合、体内の水分量は多いですが、汗をかきやすいため脱水になりやすいです。また、体温調整機能が未発達であったり、自分で暑さを訴えにくいので注意が必要です。

高齢者の場合、加齢とともに体内の水分量が減少するため、少しの脱水でも影響が出やすくなります。また、汗をかきにくい体内に熱がこもりやすくなります。暑さやのどの渇きを感じにくかったり、持病や服薬の影響で体内の水分バランスが崩れやすいことも脱水や熱中症のリスクを高めます。

熱中症を防ぐために暑さ指数（気温・湿度・日射（輻射熱）などから熱中症の危険度を可視化した指標）もチェックしましょう。28を超えると、熱中症のリスクが急激に高まります。暑さ指数は環境省の熱中症予防情報サイトから確認できます。

熱中症のサインを見逃さないで！

熱中症は、軽いものから重いものまで症状に段階があります。たとえば、「なんとなくだるい」「めまいがする」「頭がぼんやりする」といった軽い症状も、熱中症の始まりかもしれません。

以下のような症状が出たら要注意です。

- ・ぼーっとする、意識がもうろうとする
- ・筋肉がつる（こむら返り）
- ・異常な発汗、あるいはまったく汗をかかない
- ・強い頭痛や吐き気

こうした症状が出た場合は、すぐに涼しい場所へ移動し、水分と塩分を補給しましょう。改善しない場合や意識がはっきりしない場合は、ためらわずに救急車を呼びましょう。



脱水・熱中症予防

脱水や熱中症は、日々のちょっとした心がけで予防できます。以下のポイントをぜひ参考にしてください。

1. こまめな水分補給を心がける

のどが渇いていなくても、1日1.2リットル（コップ約6～8杯）を目安に、こまめに水分をとりましょう。汗をかいたときは、塩分もあわせてとるのが効果的です。麦茶や経口補水液、スポーツドリンクなどもおすすめです。



2. エアコンを上手に使う

「もったいない」と我慢せず、室温が28度を超える場合はエアコンや扇風機を使いましょう。寝ている間も室温が上がりすぎないように注意が必要です。

3. 通気性の良い服装を

吸湿性・通気性のある薄手の服を選び、帽子や日傘も活用して直射日光を避けましょう。

4. 日々の体調をチェック

「いつもと違う」と感じたら無理をせず、休むようにしましょう。一人暮らしの方は、家族や近所さんとこまめに連絡をとるようにすると安心です。

これからの季節、脱水や熱中症は誰にとっても身近な危険です。とくに子どもや高齢の方は、症状に気づきにくく重症化しやすい傾向があるので、日ごろから対策を意識しましょう。また、少しでも調子が悪いなと思ったらお早めにご相談ください。

お問い合わせ

あんの循環器・総合クリニック

T 083 (924) 1151

ハートこどもクリニック新山口

T 083 (976) 2450

ハートクリニック南山口

T 083 (988) 3333

今からの季節は白癬になりやすい時季です！

白癬とは？

白癬とは、白癬菌（皮膚糸状菌）というカビ（真菌）が皮膚の表面や爪などに感染することで起こる感染症です。

白癬菌は、高温多湿の環境を好んで増殖するため、梅雨から夏にかけて症状が悪化しやすく、自覚しやすいと言われています。

白癬菌は感染する部位により足白癬、頭部白癬、体部白癬、股部白癬などがあります。

水虫になる原因とは？

白癬菌は、患部からぼろぼろと剥がれ落ちた皮膚片（鱗屑：りんせつ）の中に潜んでいるため、公衆浴場やスポーツ施設、家庭内のスリッパ・バスマットなどを介して他人の皮膚に付着し、感染すると言われています。

白癬菌は、触れただけですぐに感染するわけではありません。白癬菌が角質層のなかに侵入するまでには24時間以上はかかります。白癬菌が、角質層に入った場合、高温多湿（15℃以上、湿度70%以上）という環境になった時に、増殖を始め、水虫になります。

水虫の症状はかゆみを伴う症状だけじゃない？

足白癬（水虫）は、「かゆみを伴う症状」と思われがちですが、実は自覚症状がない水虫も多く、知らず知らずのうちに自分が感染源となっている場合があります。

足白癬（水虫）の種類は3種類に分類されます。

【**趾間型**】趾間（しかん）とは、足の指と指の間のことを行います。皮がむけ、白くふやけジクジクした状態となり、むずかゆくなると言われています。

【**小水疱型**】足の裏の縁や土踏まずなどに軽度の赤みのある小さな水ぶくれ（小水疱）ができ、これを破ると強いかゆみを伴うと言われています。

【**角質増殖型**】かかとを中心として、足裏の全体の皮膚が厚くなり、ザラザラと乾燥してひび割れを起こす。かゆみはほとんどないと言われていますが、この【**角質増殖型**】のほうが実は重症なので注意が必要です。

今からの季節は、皮膚の角質層に多く足白癬（水虫）の患者様が增える時期です。日本人の5人に1人は足白癬があると言われています。足白癬は放置していると爪の中に白癬菌が侵入して、爪が白く濁ったり厚くなったりする爪白癬になることがあります。爪白癬まで進行すると塗り薬での治療が難しく、治療が長期化するので、足白癬が疑われるときは早めの受診をお勧めします。

趾間型

足の指の間の皮が剥けたり白くふやけたりする。

小水疱型

足裏や側面に小さな水ぶくれができる。

角質増殖型

足裏がカサカサしてひび割れを起こすことも。

足白癬と紛らわしい皮膚病はたくさんある為、専門医師による直接鏡検で、診断してもらうことが重要です。高齢者施設への訪問は一人からでも対応いたします。お気軽にご相談ください。



爪白癬が疑われる場合は爪の一部を採取し、顕微鏡で検査します

お問い合わせ

あんの循環器・総合クリニック

T 083 (924) 1151

ハートクリニック南山口

T 083 (988) 3333

住み慣れたまちで、安心の暮らしを。 ～医療・介護の連携が整った高齢者住宅～

事業本部 シニア部 部長



ご自身やご家族の「これからの暮らし」を考えると、何を一番大切にしたいと感じますか？健康のこと、安心できる住まいのこと、介護が必要になったときのこと。人生の後半を迎えたとき、誰もが抱く「これからの不安」。そんな「不安」を、私たちは「あんしん」に変えたいと願っています。

青藍会グループでは、市内にサービス付き高齢者向け住宅と住宅型有料老人ホームを合わせて15施設運営しています。これらの高齢者住宅（以下、あんしんホーム）では、入居者様一人ひとりの暮らしが大切にされながら、必要な支援や見守りがある「あんしんの住まい」をご提供しています。

医療・介護の連携で、「住み慣れた場所で暮らし続ける」をサポート

あんしんホームの最大の特長は、同グループ内にクリニック・薬局・訪問看護ステーション・定期巡回・随時対応型訪問介護看護などの在宅支援体制が整っていることです。これにより、例えば下図のようなサポートが可能になります。

体調が悪化した際にも、入院せずとも、住み慣れた住まいで医療・看護・介護が受けられる環境が整っています。私たちは、病院のベッドの上ではなく、「自分らしい暮らし」の中で療養や介護を続けられることが、心身の安心にもつながると考えています。

医師

体調を崩された際には、医師が往診に伺い、必要な医療をその場で提供



看護師

日々の健康管理や医療処置は、看護師による訪問看護で対応



薬剤師

お薬の相談や調剤も、薬剤師が直接訪問してサポート



介護士

日常生活の介助や見守りは、介護士が定期的または随時訪問して対応



リハビリ

心身の機能の維持・回復、日常生活の自立支援



管理栄養士

栄養や食事の相談には、管理栄養士による助言や食事提案も



あんしんの見守り

あんしんホームでは、^{オウル ケア}Owl Careというナースコール一体型見守りセンサーを設置しています。これにより離床検知やバイタルなどのご利用者様の情報が職員のPCやスマートフォン、タブレットに迅速に表示されるので、緊急時にもすぐに対応できます。



居室は全室個室タイプでプライバシーが守られ、好きな家具・備品等を持ち込んでいただけますので、ご自宅のようにリラックスしてお過ごしいただけます。

食事は栄養バランスを考えたメニューで、咀嚼・嚥下に配慮したメニューもご用意しています。

また、日々の生活の中で楽しみを見つけられるよう、レクリエーションや趣味活動も積極的に実施。外出行事やボランティアとの交流など、社会とのつながりも大切にしています。

ご家族の不安にも寄り添って

ご家族の方にとっても、「医療・介護の連携がとれていること」は大きな安心材料です。遠方にお住まいでも、万が一のときにはグループ内で迅速に対応できるため、急な入院手配や医療機関との調整の負担が軽減されます。

また、ご家族への定期的な情報提供や面会時のご相談対応など、“一緒に見守る”姿勢を大切にしています。

高齢者住宅のご入居に関する不安や疑問は、ご本人・ご家族ともに多くあるかと思います。

「まだ元気だけど将来に備えて考えておきたい」

「退院後の住まいを探している」

「介護が必要になってきた親を安心できる場所で暮らさせたい」

そんなときは、ぜひお気軽にご相談ください。見学や相談会なども随時開催しています。

地域に根ざした“医・食・住・介護”のトータルサポートで、地域の皆さまが「安心して、最後まで自分らしく暮らせる住まい」であることを何よりも大切にしています。そのために、医療と介護の専門職が連携し、24時間365日、住み慣れた地域や住まいでの暮らしを支えています。

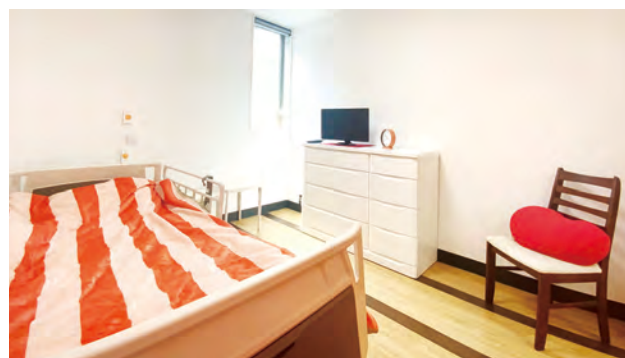
「あなたと、あなたの大切なご家族にとって、ここが第2の我が家と感じていただけるような場所でありたい」そんな想いを込めて、今日も私たちは、一人ひとりの暮らしに寄り添っています。

ハートホーム小郡あんしんホーム2

2025年1月に開設したハートホーム小郡あんしんホーム2も、好評につき多くの方がご入居され、空室が残りわずかとなりました。

ハートホーム小郡は、新山口駅から徒歩10分に位置し、周囲にはスーパーや飲食店などもあり、利便性の高い場所です。また、施設内には看護師が24時間常駐しておりますので、医療サポートの必要な方にも安心して生活していただけます。

当グループのあんしんホームはいずれも入居一時金不要ですが、それに加え、こちらの住宅では月々の家賃も抑えています。



居室内の様子



夜間も看護師や Owl Care の見守りもあり安心

各施設の見学・ご相談はお電話またはWebから随時受付中です。施設一覧や詳細は、ホームページよりご確認ください。



お問い合わせは
こちらから



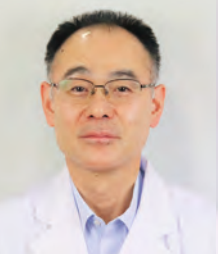
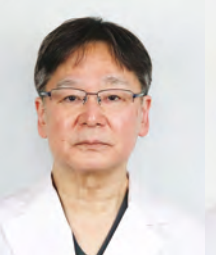
青藍会グループ
公式サイト

問い合わせ先

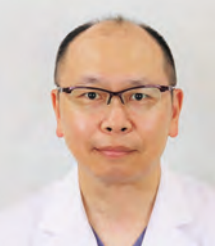
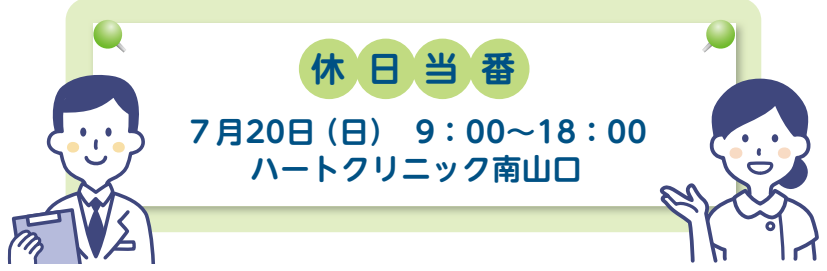
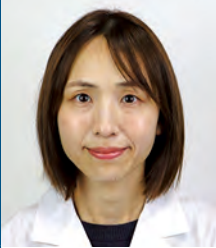
青藍会お客様サポートセンター

☎ 0120 (2) 81056

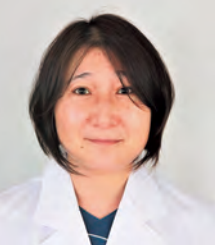
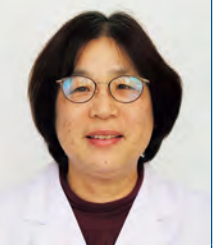
【青藍会グループ 医師紹介】 あんの循環器・総合クリニック

外来	外来 訪問	外来 訪問	外来 訪問	外来 訪問	外来
 理事長 阿武 義人 日本循環器学会専門医 日本内科学会認定内科医 日本医師会認定産業医 日本医師会認定健康スポーツ医 THP健康測定研修修了医 介護支援専門員 認知症サポート医 緩和ケア研修会受講修了	 院長 亀田 秀樹 日本脳神経外科学会専門医 日本認知症学会専門医・指導医 認知症サポート医 やまぐちPREMIUMオレンジドクター	 副院長 小野 史朗 日本循環器学会認定循環器専門医 日本超音波医学会超音波専門医・指導医 日本内科学会認定内科医	 福谷 敏彦 日本外科学会認定医 麻酔科標榜医 麻酔科学会認定医・専門医	 藤谷 薫 日本外科学会認定医 日本医師会認定産業医 日本医師会認定スポーツ医	 名西 史夫 日本内科学会認定内科医 日本腎臓学会専門医 日本透析医学会専門医 日本医師会認定産業医
訪問	外来 訪問	外来	外来	外来	外来
 萬納寺 洋道 日本脳神経外科学会専門医 日本脳卒中学会認定脳卒中専門医	 村田 和弘 日本リハビリテーション医学会指導医・専門医・臨床認定医 日本プライマリ・ケア連合学会指導医・家庭医療専門医 日本臨床栄養代謝学会認定医 日本摂食・嚥下リハビリテーション学会認定士 日本嚥下医学会嚥下相談医	 宮川 一平 日本内科学会認定内科医 日本内科学会総合内科専門医 日本内科学会指導医 日本リウマチ学会専門医 日本リウマチ学会評議員	 川井 元晴 元山口大学医学部教授 日本認知症学会認定専門医 日本神経学会認定神経内科専門医	 勝又 野歩 膠原病内科	 阿武 雅子 内科医
訪問・眼科	訪問・整形外科	訪問・皮膚科	訪問・耳鼻科	訪問・形成外科	訪問・歯科
 二宮 元 日本眼科学会眼科専門医 日本抗加齢医学会専門医	 横内 雅博 整形外科	 膳所 菜保子 皮膚科	 猿渡 雄吉 耳鼻咽喉科	 志田山 了一 形成外科	 川野 多加子 歯科
訪問・歯科	訪問・歯科				
 藤本 勝廣 歯科	 荻野 健一 歯科				

ハートクリニック南山口

外来	訪問	外来	訪問	訪問	訪問・整形外科	訪問・皮膚科	訪問・眼科
							
院長 松村 孝司 日本脳神経外科学会専門医 介護支援専門員	副院長 立石 裕樹 日本内科学会認定内科医 日本循環器学会循環器専門医 日本心血管インターベンション治療学会認定医 日本心臓リハビリテーション学会心臓リハビリテーション指導士	鵜池 直邦 日本血液学会専門医、指導医	倉員 忠弘 日本整形外科学会専門医 日本整形外科学会認定リウマチ医 日本医師会認定産業医	専徳 健太 皮膚科医	束田 崇夫 眼科		
訪問・形成外科	訪問・耳鼻科	 休日当番 7月20日(日) 9:00~18:00 ハートクリニック南山口					
							
森下 有紀 形成外科	伊藤 博子 耳鼻咽喉科						

ハートこどもクリニック新山口

外来	訪問	外来	外来	外来
				
院長 向江 徳太郎 日本小児科学会小児科専門医 日本救急医学会救急科専門医	友近 喜代子 小児・発達外来	岡 桃子 日・小児科学会小児科専門医 日・小児神経学会小児神経専門医	桑原 奈津子 日・小児科学会小児科専門医	

木曜・土曜午後も
診療しています！

ハート掲示板

●LINE公式アカウント 友だち募集中！

青藍会グループでは、2025年4月号より広報誌の発信をLINEへと移行しています。多くの皆様が日常的に利用するLINEから、公式サイト・お問い合わせフォーム・広報誌などに簡単にアクセスできるようになっています。また季節に応じた情報発信、イベント・キャンペーンのご案内等も行っていますので、是非ご登録ください。7月も引き続き新規登録・アンケート回答で**メディフィットクラブの1日利用券&プロテインお試し券をプレゼント**します！

友だち募集中！
登録はこちらから

寄付・寄贈のお礼

<寄付者のご紹介>

澤田 泰宏 様、藤井 靖 様、日本生命保険相互会社 山口支社 海響営業部 様、株式会社firm 様、堤 洋三 様、株式会社ナリコマエンタープライズ 営業統括本部 中四国支店 様、片岡 陽子 様、津田 真一 様、MRT株式会社 メディカル・ヘルスケア本部 キャリア事業部 様、安達 美和子 様、株式会社ケンネット 様、株式会社サンキ 様、長田 紀子 様、藤井 靖子 様、渡辺 初江 様

社会福祉法人青藍会へご寄付・ご協力いただきありがとうございました。このたびの寄付金については、社会福祉法人の貴重な財源として、社会貢献活動等に役立たせていただきます。

ご協力いただいた皆様のお名前はハートホーム中央・ハートホーム山口玄関に「青藍会の樹」として掲示しています。今後も、引き続きご支援・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

寄付についてのお問い合わせは、**総務課 (T 083-933-6000)** までご連絡ください。

【2025年7月 外来・訪問診療医師予定表】

		診療科	月	火	水	木	金	土	
外 来	あんの循環器・総合クリニック	午前	循環器内科	阿武 義人 小野 史朗	阿武 義人 小野 史朗	阿武 義人 小野 史朗	小野 史朗	阿武 義人	山大医師
			脳神経外科 (もの忘れ外来)		亀田 秀樹				亀田 秀樹
			内科	藤谷 薫	藤谷 薫	藤谷 薫	藤谷 薫	藤谷 薫	藤谷 薫
			総合内科	福谷 敏彦			名西 史夫		宮川 一平
			膠原病内科					勝又 野歩	
			眼科				11:00～ 二宮 元		
		午後	循環器内科	阿武 義人 小野 史朗	阿武 義人 小野 史朗	阿武 義人		阿武 義人 小野 史朗	
			脳神経外科 (もの忘れ外来)			亀田 秀樹			
			内科	藤谷 薫	藤谷 薫	藤谷 薫		藤谷 薫	
			整形外科			横内 雅博			
	新山口	午前	小児科	向江 徳太郎	向江 徳太郎	向江 徳太郎	向江 徳太郎	向江 徳太郎	桑原 奈津子
			発達相談外来	友近 喜代子				岡 桃子	
		午後	小児科	向江 徳太郎	向江 徳太郎	向江 徳太郎	向江 徳太郎	向江 徳太郎	桑原 奈津子
			発達相談外来	友近 喜代子			第1・3・5週 友近 喜代子	岡 桃子	
	南山口	午前	脳神経外科 (もの忘れ外来)	松村 孝司		松村 孝司	松村 孝司	松村 孝司	松村 孝司
			循環器・内科		立石 裕樹				立石 裕樹
		午後	脳神経外科 (もの忘れ外来)	松村 孝司		松村 孝司		松村 孝司	
			循環器・内科	立石 裕樹	立石 裕樹			立石 裕樹	
	老健			萬納寺 洋道	萬納寺 洋道	萬納寺 洋道	萬納寺 洋道	萬納寺 洋道	
	訪 問	総合内科		亀田 秀樹	亀田 秀樹	亀田 秀樹	亀田 秀樹	亀田 秀樹	
			福谷 敏彦	福谷 敏彦	福谷 敏彦	福谷 敏彦	小野 史朗		
				福谷 敏彦	福谷 敏彦	福谷 敏彦	福谷 敏彦		
			立石 裕樹		立石 裕樹	立石 裕樹	松村 孝司		
			鵜池 直邦		鵜池 直邦	鵜池 直邦	立石 裕樹		
眼科		第1・第3週 束田 崇夫				二宮 元			
整形外科				倉員 忠弘	横内 雅博				
皮膚科					専徳 健太				
耳鼻咽喉科		第2・第4週 伊藤 博子				猿渡 雄吉			
形成外科				森下 有紀	志田山 了一				
小児科		向江 徳太郎	向江 徳太郎	向江 徳太郎	向江 徳太郎	向江 徳太郎			
VE(嚥下内視鏡検査)				村田 和弘					
歯科			川野 多加子	川野 多加子	川野 多加子	川野 多加子	川野 多加子		
			藤本 勝廣	藤本 勝廣	藤本 勝廣	藤本 勝廣	藤本 勝廣		
			荻野 健一	荻野 健一	荻野 健一	荻野 健一			
訪問薬剤指導			○	○	○	○	○	○	
訪問栄養指導		○	○	○	○	○	○		
訪問リハビリ		○	○	○	○	○	○		

山口エリア

- あんの循環器・総合クリニック T083(924)1151 ■ハートこどもクリニック新山口 T083(976)2450 ■ハートクリニック南山口 T083(988)3333
 ■おごおり薬局(山口調剤センター) T083(974)1660 ■メディキッズ山口 T083(941)5311 ■メディキッズ新山口 T083(976)2450
 ■青藍会在宅医療支援センター山口 訪問看護ステーション T083(933)6020
 ■青藍会在宅医療支援センター山口 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 T083(934)7600
 ■青藍会在宅医療支援センター中央 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 T083(941)6740
 ■青藍会在宅医療支援センター新山口 訪問看護ステーション T083(976)2400
 ■青藍会在宅医療支援センター新山口 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 T083(976)2400
 ■青藍会在宅医療支援センター新山口 看護小規模多機能型居宅介護 T083(976)2400
 ■青藍会在宅医療支援センター南山口 訪問看護ステーション T083(988)3300
 ■青藍会在宅医療支援センター南山口 看護小規模多機能型居宅介護 T083(988)3300

東京エリア

- 青藍会在宅医療支援センターハートハウス成城 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 T03(3416)4160

※コンプライアンス室：この広報誌の写真は、ご本人に承諾を得た上で掲載しております。翻訳・引用・要約・開示・配布・書籍等への転載等を禁止します。