



Heart News



市民総踊り

室町時代に大内弘世公が山口で京都を模したまちづくりを進め、1369年に京都の祇園社（現在の八坂神社）を勧請、1459年に京都の祇園祭を取り入れた祭礼が行われたのが、山口祇園祭の始まりと言われています。元は夏の疫病退散を祈願したこのお祭りは約570年続く山口三大祭の1つとなっています。このお祭りの中日（7月24日）には、市民総踊りが行われ、約1500人の参加者が「大内のお殿様」の音頭で山口市の中心街を練り歩きました。青藍会グループからも約100名の職員が参加しました。

INDEX

- P2 「血管年齢」、ご存じですか？
～動脈硬化の進み具合、見える化できます～
- P3 夏バテではなく糖尿病？
- P4 安心・快適に過ごせるショートステイのご案内
- P5 始めるなら今!!入会キャンペーン実施中!!
- P6~7 青藍会グループ 医師紹介
- 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

「血管年齢」、ご存じですか？ ～動脈硬化の進み具合、見える化できます～

あんの循環器・総合クリニック
副院長 小野 史朗

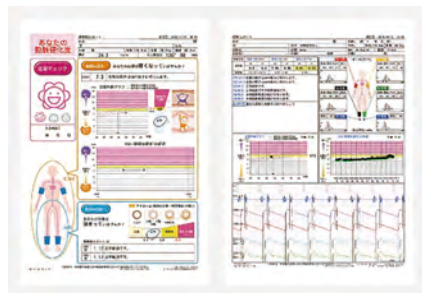


「血管年齢」という言葉を聞いたことはありますか？年齢を重ねると、血管もだんだんと硬くなったり、詰まりやすくなったりします。これは「動脈硬化」と呼ばれる状態で、見た目ではわからないのが怖いところです。動脈硬化が進むと、心筋梗塞や脳梗塞、高血圧、腎臓の病気など、命に関わる病気のリスクが高まります。ところが、動脈硬化は症状が出るまで気づきにくいので、知らない間に進行していることが多いのです。

そこで当院では、新たに「ABI（エービーアイ）検査」の機器を導入しました。これは、血管の健康状態や血流の良し悪しを簡単にチェックできる検査です。“あなたの血管年齢”も分かります。

ABI 検査とは

ABIとは、足首と腕の血圧を比べて、足の血流がきちんと届いているかどうかを見る検査です。健康な方は、足の血圧が腕と同じかそれ以上ですが、動脈が詰まりかけていたり硬くなっていると、足の血圧が下がってしまいます。この検査で、動脈硬化の進み具合や、足の血管が細くなっていないかが簡単にわかります。



これらに当てはまる方は、血管に負担がかかっている可能性があります。ABI検査で今の血管の状態を「見える化」することが、病気の予防や早期発見につながります。

検査はベッドに寝て、両腕と足首に血圧計を巻いて測るだけ。10～15分ほどで終わり、痛みもなく、体への負担はほとんどありません。

結果もすぐに出るので、当日中に「血管年齢」や「血流の状態」を詳しくご説明し、今後の生活のアドバイスをいたします。

血管の老化、早めに気づいて対策を

血管は年齢とともに変化しますが、生活習慣の改善や治療によって進行を防ぐことができます。

高血圧や糖尿病などを治療中の方にとっても、今の治療が効果を出しているかを確認する“健康の物差し”になります。

今は症状がなくても、「血管が気になる」「家族に脳梗塞の人がいる」という方も、ぜひ一度検査を受けてみてください。自分の“血管年齢”を知ること、これからの健康を守るヒントになります。

皆さまの健康を、私たち専門医がしっかりサポートいたしますので、どうぞお気軽に検査やご相談にお越しください。

予約について

検査は予約優先制ですが、当日でも空きがあれば対応可能です。ご希望の方は、お電話や受付でお気軽におたずねください。必要があれば、血液検査や心電図もあわせて行い、より詳しくチェックすることもできます。

こんな方におすすめ

- ☐ 歩くと足が痛くなる（しばらく休むと楽になる）
- ☐ 足が冷たく感じる、しびれる、色が悪い
- ☐ 足の傷がなかなか治らない
- ☐ 糖尿病、高血圧、コレステロールが高いと言われたことがある
- ☐ タバコを吸っていた（または今も吸っている）
- ☐ 心筋梗塞や脳梗塞の経験がある

お問い合わせ

あんの循環器・総合クリニック

T 083 (924) 1151

WEB 予約もできます →



夏バテではなく糖尿病？

最近、「なんとなくだるい」「体重が減ってきた」「喉が渇く」——このような症状、夏バテのせいだと思いませんか？実はそれ、糖尿病の初期症状かもしれません。

糖尿病は、初期のうちは自覚症状が少なく、つい見過ごしてしまいがちです。しかし、放っておくと動脈硬化や視力障害、腎不全など、重い合併症を引き起こす恐れもあります。特に夏場は、体調の変化を「季節のせい」にしやすいため、見落とされるケースが少なくありません。



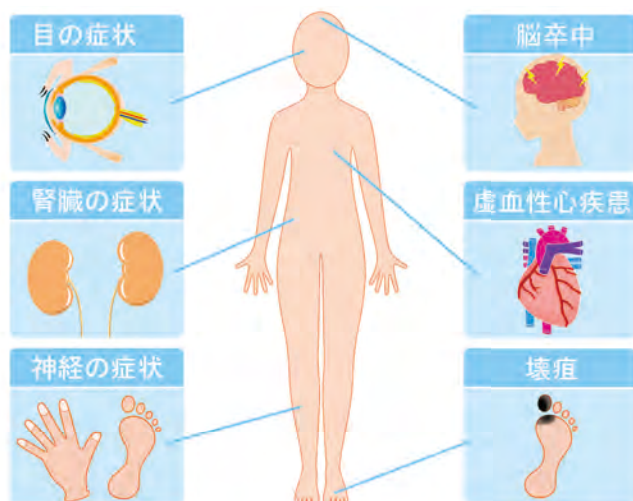
糖尿病は気づいたときには進行していることも

糖尿病は進行性の病気で、初期段階ではほとんど自覚症状がありません。しかし、知らないうちに血管や神経がダメージを受けていることも少なくありません。「気づいたときには網膜症や腎症が進行していた」というケースも実際にあります。そのため、早期発見・早期治療が何より大切なのです。

夏こそ一度、血糖値をチェックしましょう

糖尿病の検査には、血液検査と尿検査があります。血液検査では血糖値やHbA1c（直近1～2か月の平均的な血糖値）などを測定します。血液検査は外注（外部の検査センターに委託）することも多いですが、当院は院内で検査できるため、当日検査結果をお知らせすることができます。健康診断で「血糖値が高め」と言われたことがある方や、次のような方は、ぜひ一度内科でご相談ください。

- ・最近、疲れやすい・喉が渇くと感じる
- ・家族に糖尿病の人がいる
- ・太り気味・運動不足・甘いものが好き
- ・健康診断をここ数年受けていない



糖尿病の合併症

夏バテ？糖尿病？ 似ているけど違う症状とは

糖尿病の初期に見られる代表的な症状には、以下のようなものがあります。

- ・喉がよく渇く
- ・水をたくさん飲むようになった
- ・トイレの回数が多い
- ・だるい、疲れやすい
- ・食べているのに体重が減っていく
- ・手足がしびれる
- ・皮膚がかゆい、治りにくい傷がある

これらは、血糖値が高くなることで起こる身体の反応です。特に「喉の渇き」や「だるさ」、「体重減少」は、夏バテの症状と似ているため見逃されがちです。

当院でできること

当院では、糖尿病に関する検査や生活指導、必要に応じた薬物療法を行っています。また、管理栄養士による食事指導や、合併症の早期発見のための検査（眼底検査、腎機能検査など）も可能です。

気になる症状がある方は、我慢せずお気軽にご相談ください。夏の体調不良が、実は糖尿病のサインかもしれません。

この記事を読んで「もしかして…」と思った方は、お気軽にご相談ください。あなたの健康を守る第一歩になるかもしれません。

お問い合わせ

あんの循環器・総合クリニック

T 083 (924) 1151

WEB 予約もできます →



安心・快適に過ごせる ショートステイのご案内

毎日暑い日が続いています。特に日中、ご自宅で一人きりで過ごされているご高齢の方にとって、今年の夏は例年以上に体への負担が大きくなっています。エアコンの使用を控えていたり、水分補給が遅れたり、ちょっとしたことで熱中症などのリスクが高まってしまうこともあります。

そんなときにおすすしたいのが、短期入所生活介護（ショートステイ）のご利用です。当施設では、24時間体制での見守りと温度・湿度管理を徹底しており、安全・快適な環境の中でお過ごしいただけます。専任スタッフが健康状態の確認や日常生活のサポートを行い、ご利用者さま一人ひとりのペースに合わせた時間を大切にしています。

「家族が仕事で日中不在になる」「数日間だけ家を空ける予定がある」「自宅での介護に少し疲れてしまった」という時や、暑い夏をのりこえる避暑地として、また熱中症対策としてもショートステイをぜひご活用ください。介護する方にも、介護される方にも、心と体にゆとりを持って過ごしていただくためのお手伝いをいたします。

8月には施設内で『夏祭りイベント』を開催予定です。ヨーヨー釣りや射的、かき氷など、懐かしい縁日の雰囲気を楽しんでいただける内容を企画しています。ご利用中の方はもちろん、ご見学も大歓迎です。この機会にぜひ、施設の雰囲気やスタッフの様子をご覧ください。

ご利用についてのご相談や見学のお申し込みは、随時受け付けております。「こんな場合でも使えるの?」「利用までの流れは?」など、どんなご質問でもお気軽にお問い合わせください。地域の皆さまの安心と笑顔のために、職員一同、心をこめてサポートいたします。

お問い合わせ

ハートホーム中央ショートステイ

T 083 (941) 6740

ハートホーム南山口ショートステイ

T 083 (988) 3300



8月は各事業所でご利用者様向けに夏祭りや納涼祭が催されます。是非ご利用ください☆ イベント開催日の体験利用もできます。お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ

☎ 0120(2)81056

8/6 (水)

12:00~15:00

縁日気分! 夏祭り

ハートホーム中央ショートステイ

8/21 (木)

13:30~15:30

納涼! 夏祭り

ウェルネスセンター中央デイトレセンター

8/21 (木)

10:30~15:30

夏だ! 祭いだ!!
宮野夏祭りだ!!!

ハートホーム宮野脳活性リハビリ

8/23 (土)

15:00~17:00

(19:00~花火)
縁日気分! 夏祭り

特別養護老人ホームハートホーム中央

8/23 (土)

13:30~15:30

笑顔満開★
夏祭り

ハートハウス大歳

8/27 (水)

14:00~15:00

夏祭り

ハートホーム平川

8/30 (土)

14:00~15:00

納涼祭

ハートホーム小郡

8/30 (土)

14:00~15:00

大内夏祭り

ハートハウス大内

始めるなら今!! 入会キャンペーン実施中!!



ウェルネスセンター中央メディフィットクラブ 事業所長

メディフィットクラブは、地域の方々にご利用いただける天然温泉付きのフィットネスジムです。

使用しているマシンはアプリと連動しており、ジムで行った運動の記録をはじめ、既往症や運動制限、処方薬などのメディカルデータ、体組成計データなど全てを一括で管理できます。メディフィットクラブでは、月に1回のアセスメントの際には体組成計でお身体の状態をチェックするとともに、詳細に管理されたメディカルデータを基にトレーニング内容の見直しを行っております。身体の状態・成果が目に見えて分かるので、これまでジムが続かなかったという方にもモチベーションを維持しやすくなっています。



メディフィットクラブでは、只今夏のキャンペーンを実施中です。

無料体験

初めての方限定で、メディフィットクラブの無料体験を実施しています。無料体験チケットはグループ内の各支店、山口市立中央図書館に設置しています。最新マシンやタニタの体組成計を是非体験してみてください。

夏休み応援キャンペーン

保護者の方が入会されると、高校生（15歳～18歳）のお子さまは夏休み中無料でご利用いただけます。9月以降に継続される場合の特典もご用意しておりますので、是非この機会にご入会ください!



メディフィットクラブでは会員様により快適にご利用いただけるよう、8月1日より温泉施設を充実させております。

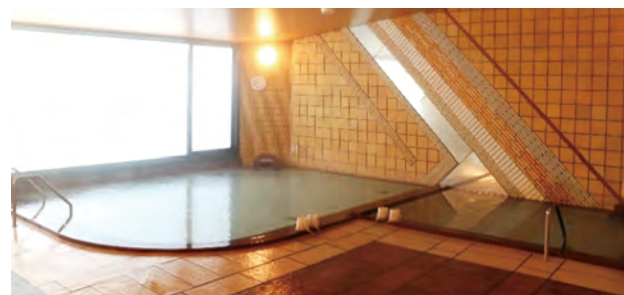
シャンプーバー

シャンプーバーとは、最近人気の宿泊施設や温浴施設などで、お客様が複数のブランドや種類のシャンプーの中から好きなものを選んでご自由にお使いいただけるサービスのことです。

メディフィットクラブのシャンプーバーでは、サロン専売品を取り揃えております。普段美容院でしか使えないシャンプーを使って温泉で癒されませんか?



写真はイメージです



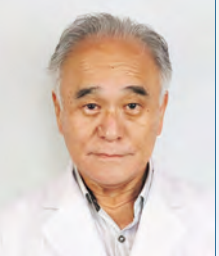
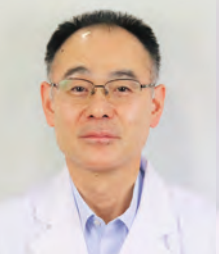
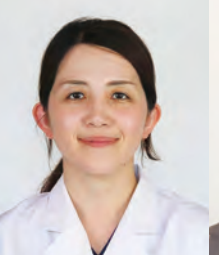
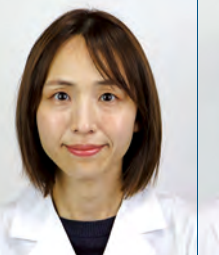
これらを使って、ワンランク上の癒し時間をお楽しみください。

夏は代謝が落ちて痩せにくい時期です。暑くて怠いうえに効果が出にくい時期ですが、こんなときこそプロの指導のもと適切な運動をして体力の維持・向上を一緒に目指しませんか?

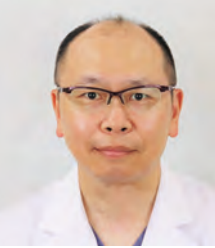
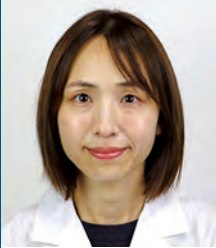
お問い合わせ

ウェルネスセンター中央メディフィットクラブ
T 083 (902) 5290

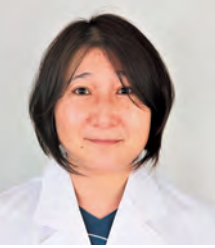
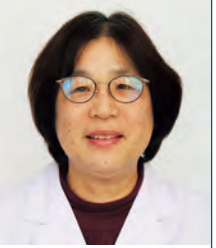
【青藍会グループ 医師紹介】 あんの循環器・総合クリニック

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
訪問・眼科	訪問・整形外科	訪問・皮膚科	訪問・皮膚科	訪問・形成外科	訪問・耳鼻科
 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	 専徳 健太 皮膚科	 森下 有紀 形成外科	 猿渡 雄吉 耳鼻咽喉科
訪問・歯科	訪問・歯科	休日当番 8月14日(木) 8:30~17:30 あんの循環器・総合クリニック			
 川野 多加子 歯科	 藤本 勝廣 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 やまぐちPREMIUMオレン ジドクター	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	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		
訪問・形成外科	訪問・耳鼻科	 休日当番 8月15日(金) 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 日本小児科学会小児科専門医 日本小児神経学会小児神経専門医	桑原 奈津子 日本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！





お知らせ
お盆休み
8/13(水)~8/15(金)
青藍会グループの各クリニックでは上記期間の通常外来は
休診となります。ご了承ください。



寄付・寄贈のお礼

＜寄付者のご紹介＞

株式会社山口グランドホテル 様、福岡商事株式会社 北九州支社 様、
大英産業株式会社 マンション事業本部 用地開発部 様、久保 俊道 様、株式会社フローラHD 様、
藤井 靖 様、株式会社安藤・間 広島支店 建築部 様、株式会社アーバンエステート 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、
積水ハウス建設中国四国株式会社 CRE事業部 様

このたびは、社会福祉法人青藍会へ温かいご寄付・ご協力を賜り、誠にありがとうございました。
皆さまからお寄せいただいた寄付金は、社会福祉法人の大切な財源として、地域社会への貢献活動をはじめ、さま
ざまな取り組みに有効に活用させていただきます。

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。
今後とも、変わらぬご支援とご協力を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

ご寄付に関するお問い合わせは、総務課 (T 083-933-6000) までご連絡ください。

【2025年8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
			内科	藤谷 薫	藤谷 薫	藤谷 薫	藤谷 薫	藤谷 薫	藤谷 薫
			総合内科				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 阿武 雅子	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	福谷 敏彦		
				松村 孝司			松村 孝司		
			立石 裕樹		立石 裕樹	立石 裕樹	立石 裕樹		
			鵜池 直邦		鵜池 直邦	鵜池 直邦			
	眼科			第1・3・4週 二宮 元	二宮 元				
	整形外科		倉員 忠弘	横内 雅博					
	皮膚科			専徳 健太			第2・4週 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						
	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			
	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。