

# Heart News

友だち募集中!



青藍会Facebook

医療 第303号 2024.11.1 発行



## インフルエンザ予防接種実施中

インフルエンザ予防接種はお済みですか？市内でもインフルエンザが増えてきています。小児は2回接種ですので、11月中には1回目の接種を終わらせるようにしましょう。(関連記事：本誌2ページ)

## INDEX

- |                        |                 |
|------------------------|-----------------|
| P2 インフルエンザ予防接種はお済みですか？ | P6 健康づくり講座カレンダー |
| P3 マイコプラズマ肺炎にご注意！      | P7 青藍会グループ 医師紹介 |
| P4 安心の医療をお届けします！～訪問診療～ | P8 外来・訪問診療医師予定表 |
| P5 おうちdeリハビリ           |                 |



# インフルエンザ予防接種はお済みですか？



医療事業本部 医療部 部長

10月後半から急激に気温が下がってきました。これからますます気温が下がり、湿度が低くなると感染症が流行してきます。

インフルエンザは、例年12月頃から流行しはじめ、1月末から3月上旬に流行のピークを迎えます。インフルエンザウイルスは体内に入ると約8時間後には約100個、16時間後には約1万個、24時間後には約100万個というものすごいスピードで増えていきます。咳や風邪といった風邪のような症状に加え、38℃以上の発熱、頭痛、咽頭痛、筋肉痛、関節痛などの全身症状が強く現れます。小児では、高熱が続くことで熱性けいれんや意識障害、せん妄、異常行動などが現れることがあります。発熱している間は子どもを1人にしないようにしましょう。

重症化すると、肺炎や脳症などの合併症を引き起こすこともあります。そのため、万が一感染しても発症や重症化を抑えられるよう流行前にインフルエンザの予防接種を済ませておきましょう。インフルエンザワクチンは接種後約2週間から効果が現れ、5か月程度続きます。小児は2回接種のため、1回目の接種を11月には済ませておきましょう。

また、日頃の予防も大切です。インフルエンザの感染経路は主に飛沫感染と接触感染です。マスクの着用やうがい手洗いなどを徹底しましょう。



飛沫感染

接触感染

## インフルエンザと思われる症状がでたら

かかりつけ医を受診し、インフルエンザの検査を受けましょう。検査の結果が陽性だった場合、発症後5日を経過し、かつ解熱して2日間（幼児は3日間）は自宅で安静が必要です。



## 料金表

あんの循環器内科・ハートクリニック南山口

|       |        |
|-------|--------|
| 一般    | 3,300円 |
| 65歳以上 | 1,490円 |

2回目以降も希望される場合は任意接種料金2,750円が必要です。患者様の状況によって医師の判断により2回接種が勧められる場合があります。

ハートこどもクリニック新山口

|          |                          |
|----------|--------------------------|
| 1歳～小学6年生 | 1回目 3,300円<br>2回目 2,200円 |
| 中学生・保護者  | 3,300円                   |

## 出張集団予防接種について

あんの循環器内科、ハートこどもクリニック新山口、ハートクリニック南山口では、集団（10名以上）でインフルエンザ予防接種を希望される事業所に、医療スタッフが訪問して予防接種をいたします。詳細については、各クリニックまでお問い合わせください。

※集団予防接種の料金は3,850円/人です。

## 問い合わせ先

|                |                 |
|----------------|-----------------|
| あんの循環器内科       | 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 |

# マイコプラズマ肺炎にご注意！



ハートこどもクリニック新山口  
院長 向江 徳太郎

マイコプラズマ肺炎は肺炎マイコプラズマによる細菌性肺炎であり、新型コロナウイルス感染症（COVID19）の流行以前は3～7年の間隔で流行が起きていました。国内でも数年ごとに秋から冬にかけて流行が起きていましたが、COVID19の流行により呼吸器感染症への対策が強化された影響で2020～2022年の報告数は減っていました。国内感染者数は今年春頃から増加がみられ、8月以後は2014年の流行以来最も多い水準で推移しています。

## 症状と経過

潜伏期間は通常2～3週間で、初発症状は発熱や全身倦怠感です。その後3～5日経って咳が始めることが多く、当初は痰の絡まない咳ですが、時間の経過とともに咳は強くなり、痰が絡むようになってきます。解熱後も咳が3～4週間続くことも珍しくありません。鼻症状は幼児の感染で見られることが多いですが、5歳未満で肺炎になることは少ないです。のどの痛みや嘔声、中耳炎、消化器症状、皮膚症状がみられることもあります。

## 診断と治療

発症当初はふつうの風邪と症状が変わらないため、診断は困難とされています。発熱が続く、咳が増えてきた時にマイコプラズマ感染症の可能性を考えます。検査は以下にあげるようにいくつかあるのですが使いにくいものが多く、症状の経過と診察所見から診断することが多いです。一般的にできる血液検査や胸部レントゲン検査を参考にすることもあります。

**迅速検査：**偽陰性が多い（マイコプラズマに感染しているが、反応が出ないことが多い）。

**血性抗体価：**診断はつくが、結果が出るまでに通常1週間以上かかるため治療開始の判断にはあまり用いない。

**LAMP法：**マイコプラズマ遺伝子を検出する方法。数時間程度で結果が分かるが、受けられる施設がまだまだ少ない。

風邪と同様に本来持っている免疫で症状が改善することもあるので、発熱が続いたり咳がひどくなった時に治療を受けることになります。通常の気管支炎や肺炎の時には使用することの少ないマクロライド系抗生物質を使うことになりますが、2000年代に入って耐性化が問題になっています。日本国内でのマクロライド耐性マイコプラズマの比率は米国やドイツなどに比べて多く、マクロライド系抗生物質の多用が一因ではないかと言われています。マクロライド系抗生物質が無効で発熱が続く時はほかの抗生物質を用いたり、ステロイドを投与することもあります。

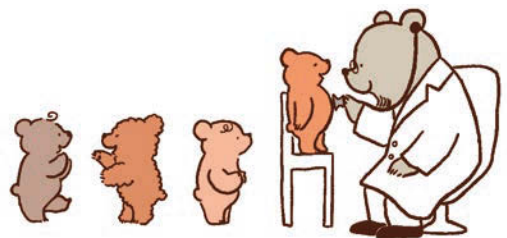
## 予防

感染者の咳やくしゃみから飛沫感染することが多いですが、インフルエンザウイルスやCOVID19ほど感染力は強くないと考えられます。友人や家族に症状があれば、マスクを着けてもらいましょう。症状が出現して1週間程度は感染しやすいため、特に注意が必要です。

## 《お知らせ》

ハートこどもクリニック新山口では、11月より土曜日の診療を始めます。

|    |                     | 月 | 火 | 水        | 木 | 金        | 土        | 日・祝日 |
|----|---------------------|---|---|----------|---|----------|----------|------|
| 午前 | 8:30<br>～<br>12:00  | ○ | ○ | ○        | ○ | ○        | ○        | 休診   |
|    | 13:00<br>～<br>18:00 | ○ | ○ | ○        | ○ | ○        | ○        |      |
|    |                     |   |   | *17:30まで |   | *17:30まで | *17:00まで |      |



お問い合わせ

**ハートこどもクリニック新山口**

**T 083 (976) 2450**

# 安心の医療をお届けします！ ～訪問診療～



あんの循環器内科  
院長 亀田 秀樹

訪問診療は、患者様の症状や状態に応じて、医師が定期的に自宅を訪れて診療を行うサービスです。通院が困難な方や慢性疾患や認知症、終末期ケアなど継続的な医療ケアが必要な方が主に受けることができます。訪問の頻度は患者様の健康状態や治療の必要性によって異なりますが、一般的には週に1回から月に数回の訪問が標準で、必要に応じて頻度は調整されます。例えば、進行したがん患者などは、週に2回以上の訪問が必要になることもあります。

訪問診療の内容は幅広く、通常の診療と同じように血圧測定や血液検査が行われるほか、慢性疾患の管理、薬の処方や管理、点滴や注射、褥瘡(床ずれ)などの皮膚トラブルの処置なども行われます。さらに、必要に応じて、呼吸器や心電図などの専門的な医療機器を使った検査が行われることもあります。



訪問診療の特徴的な点は、患者様の生活環境や家族の状況を考慮しながら治療計画を立てられることです。例えば認知症を患う患者様のご自宅に訪問する場合、医師は家族と連携しながら、患者様が混乱しないように日常生活のサポート体制を整えます。こうした個別対応が可能なのも、訪問診療の大きな利点です。

## 訪問看護との連携

訪問診療は、医師の診療だけでなく、訪問看護などの在宅医療サービスとも密接に連携しています。訪問看護師は、医師の指示に基づいて日常的な健康管理や処置を担当します。糖尿病の患者様でインスリン注射を必要としている場合、看護師が自宅を訪れて注射の管理をサポートしたり、自

己注射の指導を行ったりします。また、患者様の状態が急変した際にも訪問看護師が迅速に対応し、医師と連携して適切な処置が行われるようにします。



## 訪問診療のメリット

訪問診療の大きなメリットは、患者様やご家族の負担を軽減できることです。通院の必要がなくなるため、移動や待ち時間の負担が大幅に減り、特に介護が必要な場合、付き添いのご家族の負担も軽減されます。

また、医師が訪問することで患者様の生活環境を直接観察し、必要に応じて生活習慣の改善や介護の方法についてアドバイスを行うことができます。例えば、ベッドの位置が不適切で患者様の転倒のリスクがある場合、医師がその場で指摘し、介護用品の導入や環境の改善を提案することもあります。こうした具体的な指導は、患者様やご家族にとって大きな助けになります。

このように、訪問診療は患者様が住み慣れた自宅で安心して医療を受けられるサービスであり、個別性の高い医療を提供する仕組みで、今後の超高齢社会において今後ますます重要な役割を担うと考えられています。

## 問い合わせ先

あんの循環器内科  
T083(924)1151  
ハートクリニック南山口  
T083(988)3333

# おうちdeリハビリ

36



日々の生活の中で、健康維持のため・今よりちょっと良くなるため・過ごしやすくなるためのアドバイスをリハビリ専門職員がお伝えするコーナーです。

ハートホーム山口デイケアセンター  
理学療法士

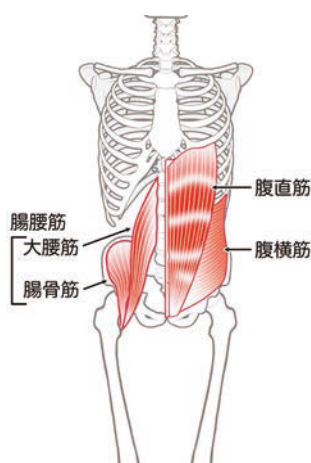
## 今回のテーマ 身体を安定させるインナーマッスルの鍛え方

今回は、このインナーマッスルを効果的に鍛える方法をご紹介します。

- ②5秒キープし、ゆっくり戻す。
  - ③反対側も同様に行う。(各5回ずつ)
- 効果：体幹の安定性を高め、複数のインナーマッスルを同時に鍛えられます。

### インナーマッスルとは？

インナーマッスルには、お腹や背中の深い層にある筋肉が含まれます。これらの筋肉は、体の芯を支え、バランスを保つのに不可欠です。加齢とともにこれらの筋肉が衰えると、姿勢が崩れたり、転倒のリスクが高まったりします。



### 3. 片脚立ち

- ①椅子の背もたれに手を添えて立ち、ゆっくりと片足を上げる。
- ②バランスを取りながら10秒間保持し、ゆっくり戻す。
- ③左右の足で5回ずつ行う。

効果：下半身の安定性を高め、歩行時のバランス能力も向上します。



### インナーマッスルを鍛えるメリット

- 1. 姿勢の改善
- 2. バランス能力の向上
- 3. 腰痛予防
- 4. 内臓機能のサポート

### 簡単なインナーマッスルトレーニング

#### 1. 壁プッシュ

- ①壁に背中をつけて立ち、膝を軽く曲げる。
- ②背中を壁から離さないように、お腹を引き締めながら5秒間壁を押し、ゆっくり力を抜く。
- ③10回繰り返す。

効果：お腹と背中の深層筋を同時に鍛え、姿勢保持に役立ちます。



#### 2. 四つ這いバランス

- ①四つ這いの姿勢から、右手と左足を同時に上げる。

これらの運動を毎日続けることで、インナーマッスルが徐々に強化されていきます。ただし、痛みを感じたり、めまいがある場合は、すぐに中止してください。

運動を始める前に、かかりつけの医師に相談することをおすすめします。一人ひとりの体調に合わせて、無理のない範囲で続けていくことが大切です。

インナーマッスルを鍛えることで、日常生活がより快適に、そして安全になります。ぜひ、今日から始めてみましょう！

体操を動画でも紹介しています。QRコードを読み取ってご覧ください。



# 健康づくり講座活動紹介

(9/20~10/20)

## ♥ はあとカフェ

地域の方々の交流や学習の場として毎月各支店で行っています。リハビリ職員による健康体操や管理栄養士による食事に関する講座など、毎月様々なテーマで開催しています。はあとマルシェや納涼祭などのイベントも行っています。地域の皆様のご参加をお待ちしています。



**Pick Up!**

### はあとカフェ大歳 9/27「リハビリ体験 in 平川」

レッドコードを使ったり、横になって体を動かし、肩や胸回り、足の筋肉をほぐしました。一つ一つの動作のポイントを職員と一緒に確認しながら行い、最後にはレッドコードがなくても毎日家で簡単にできるストレッチも体験しました。

## ♥ ハートフェスティバルin新山口



**Pick Up!**

9月28日(土)にハートフェスティバルin新山口が開催され、障がい事業所子どもたちによるよさこい・作品展やレノファ山口FCレディースの山田なな選手と西山ひとみ選手とのサッカー対決、もちまきなどが行われました。



青藍会グループでは、地域の方々が気軽に集う場を提供し、地域の健康とコミュニティを支援しています。当法人の専門職や地域ボランティアが講師となり、健康教室・介護予防教室・介護支援教室・みになる講座・体験講習などの健康づくり講座を行っています。はあとカフェや保育園のOYA塾、もの忘れ外来の予定等と合わせて毎月健康づくり講座カレンダーを作成しております。是非お気軽にご参加ください。

# 2024年11月 健康づくり講座カレンダー

問い合わせ先

青藍会在宅医療支援センター

☎ 0120 (2) 81056



☆壁や冷蔵庫に貼ってお使いください

| 日  | 月  |                       | 火   |                  | 水                |                       | 木                |                        | 金                |                       | 土                |                          |                                  |                       |                  |                         |
|--|--|-----------------------|---|------------------|------------------|-----------------------|------------------|------------------------|------------------|-----------------------|------------------|--------------------------|----------------------------------|-----------------------|------------------|-------------------------|
|  |  |                       |   |                  |                  |                       |                  |                        | 1                | 2                     |                  |                          |                                  |                       |                  |                         |
| <b>《講座対象者》</b><br><span style="background-color: #f8d7da; border: 1px solid #c3e6cb; display: inline-block; width: 10px; height: 10px;"></span> 高齢者<br><span style="background-color: #d4edda; border: 1px solid #c3e6cb; display: inline-block; width: 10px; height: 10px;"></span> 子ども<br><span style="background-color: #fff3cd; border: 1px solid #c3e6cb; display: inline-block; width: 10px; height: 10px;"></span> どなたでも<br><br>右上の○の中の数字は定員<br>例) <table border="1" style="font-size: small;"> <tr><td>13:00</td><td>認知症サポート⑤</td></tr> <tr><td>15:00</td><td>オレンジカフェ白石</td></tr> </table> | 13:00  | 認知症サポート⑤              | 15:00   | オレンジカフェ白石        |                  |                       |                  |                        |                  |                       |                  |                          | 14:00<br>} 17:30                 | もの忘れ外来<br>ハートクリニック南山口 | 8:30<br>} 12:30  | もの忘れ外来<br>あんの循環器内科      |
|  | 13:00  | 認知症サポート⑤              |   |                  |                  |                       |                  |                        |                  |                       |                  |                          |                                  |                       |                  |                         |
|  | 15:00  | オレンジカフェ白石             |   |                  |                  |                       |                  |                        |                  |                       |                  |                          |                                  |                       |                  |                         |
|  |  |                       |   |                  |                  |                       |                  |                        |                  |                       | 14:00<br>} 18:00 | もの忘れ外来<br>あんの循環器内科       | 9:00<br>} 12:30                  | もの忘れ外来<br>ハートクリニック南山口 |                  |                         |
|  |  |                       |   |                  |                  |                       |                  |                        |                  |                       |                  | 13:00<br>} 14:30         | はつらつクラブ<br>ハートクリニック南山口           |                       |                  |                         |
|  |  |                       |   |                  |                  |                       |                  |                        |                  |                       |                  | 10:00<br>} 11:00         | 踊る紙コップ人形をつくらう⑩<br>はあと保育園中央       |                       |                  |                         |
| <b>3</b>   | <b>4</b>   |                       | <b>5</b>  |                  | <b>6</b>         |                       | <b>7</b>         |                        | <b>8</b>         |                       | <b>9</b>         |                          |                                  |                       |                  |                         |
| 文化の日<br>休日当番医  | 振替休日<br><br><div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">             9:00~18:00<br/>ハートクリニック南山口           </div> |                       | 14:00<br>} 16:00  | 健康麻雀<br>ハートホーム山口 | 10:00<br>} 13:00 | はあとこども広場<br>はあと保育園新山口 | 10:00<br>} 13:00 | はあとこども広場<br>はあと保育園中央   | 14:00<br>} 17:30 | もの忘れ外来<br>ハートクリニック南山口 | 14:00<br>} 18:00 | もの忘れ外来<br>あんの循環器内科       | 8:30<br>} 12:30                  | もの忘れ外来<br>あんの循環器内科    |                  |                         |
|  |  |                       |   |                  |                  |                       |                  |                        |                  |                       |                  |                          |                                  |                       | 9:00<br>} 12:30  | もの忘れ外来<br>ハートクリニック南山口   |
|  |  |                       |   |                  |                  |                       |                  |                        |                  |                       |                  |                          |                                  |                       | 14:00<br>} 15:00 | 寒い時期の健康習慣⑬<br>はあとカフェ南山口 |
| <b>10</b>  | <b>11</b>  |                       | <b>12</b>   |                  | <b>13</b>        |                       | <b>14</b>        |                        | <b>15</b>        |                       | <b>16</b>        |                          |                                  |                       |                  |                         |
|  | 10:00<br>} 11:00   | 健康相談<br>ハートホーム山口      | 14:00<br>} 16:00  | 健康麻雀<br>ハートホーム山口 | 10:00<br>} 13:00 | はあとこども広場<br>はあと保育園新山口 | 10:00<br>} 13:00 | はあとこども広場<br>はあと保育園中央   | 13:00<br>} 15:00 | 認知症サポート⑤<br>オレンジカフェ白石 | 8:30<br>} 12:30  | もの忘れ外来<br>あんの循環器内科       |                                  |                       |                  |                         |
|  | 14:00<br>} 15:00   | 健康相談<br>ハートホーム山口      |   |                  | 14:00<br>} 17:30 | もの忘れ外来<br>ハートクリニック南山口 | 14:00<br>} 15:00 | リハビリ健康体操<br>ハートホーム山口   | 14:00<br>} 17:30 | もの忘れ外来<br>ハートクリニック南山口 | 9:00<br>} 12:30  | もの忘れ外来<br>ハートクリニック南山口    |                                  |                       |                  |                         |
|  | 14:30<br>} 17:00   | 介護相談<br>ハートホーム南山口     | <b>講師募集中</b><br>健康づくり講座では、多くの方に利用していただくために、色々な講座を検討しています。<br>ご自分で講座を開設したいとお考えの方がいらっしゃいましたら、0120(2)81056までご連絡ください。 |                  |                  |                       |                  |                        | 14:00<br>} 18:00 | もの忘れ外来<br>あんの循環器内科    | 10:00<br>} 11:00 | 夕ボールハウスを作る!⑩<br>はあと保育園吉敷 |                                  |                       |                  |                         |
|  | 14:00<br>} 17:30   | もの忘れ外来<br>ハートクリニック南山口 |   |                  |                  |                       |                  |                        |                  |                       |                  |                          | 10:00<br>} 11:00                 | 福祉用具の紹介⑳<br>はあとカフェ山口  |                  |                         |
|  |  |                       |   |                  |                  |                       |                  |                        |                  |                       |                  | 10:00<br>} 12:00         | 短期入所・訪問看護について知りたい!⑫<br>Work Café |                       |                  |                         |
| <b>17</b>  | <b>18</b>  |                       | <b>19</b>   |                  | <b>20</b>        |                       | <b>21</b>        |                        | <b>22</b>        |                       | <b>23</b>        |                          |                                  |                       |                  |                         |
|  | 10:00<br>} 11:00   | 福祉相談<br>ハートホーム山口      | 14:00<br>} 16:00  | 健康麻雀<br>ハートホーム山口 | 10:00<br>} 13:00 | はあとこども広場<br>はあと保育園新山口 | 10:00<br>} 13:00 | はあとこども広場<br>はあと保育園中央   | 14:00<br>} 17:30 | もの忘れ外来<br>ハートクリニック南山口 | <b>勤労感謝の日</b>    |                          |                                  |                       |                  |                         |
|  | 14:00<br>} 15:00   | 福祉相談<br>ハートホーム山口      |   |                  | 14:00<br>} 15:30 | 弁護士相談<br>ハートホーム山口     | 14:30<br>} 15:30 | 口腔ケアについて⑮<br>はあとカフェ新山口 | 14:00<br>} 15:00 | 感染症について⑮<br>はあとカフェ大歳  |                  |                          |                                  |                       |                  |                         |
|  | 14:00<br>} 17:30   | もの忘れ外来<br>ハートクリニック南山口 |   |                  | 14:00<br>} 17:30 | もの忘れ外来<br>ハートクリニック南山口 |                  |                        | 14:00<br>} 18:00 | もの忘れ外来<br>あんの循環器内科    |                  |                          |                                  |                       |                  |                         |
|  |  |                       |   |                  |                  |                       |                  |                        |                  |                       |                  | 16:00<br>} 17:00         | 救命講習～AEDの使い方～⑮<br>はあとカフェ宮野       |                       |                  |                         |
| <b>24</b>  | <b>25</b>  |                       | <b>26</b>   |                  | <b>27</b>        |                       | <b>28</b>        |                        | <b>29</b>        |                       | <b>30</b>        |                          |                                  |                       |                  |                         |
|  | 10:00<br>} 11:00   | 子育て相談<br>はあと保育園新山口    | 14:00<br>} 16:00  | 健康麻雀<br>ハートホーム山口 | 10:00<br>} 13:00 | はあとこども広場<br>はあと保育園新山口 | 10:00<br>} 13:00 | はあとこども広場<br>はあと保育園中央   | 14:00<br>} 17:30 | もの忘れ外来<br>ハートクリニック南山口 | 8:30<br>} 12:30  | もの忘れ外来<br>あんの循環器内科       |                                  |                       |                  |                         |
|  | 14:00<br>} 15:00   | 子育て相談<br>はあと保育園新山口    |   |                  | 14:00<br>} 17:30 | もの忘れ外来<br>ハートクリニック南山口 | 14:00<br>} 15:00 | リハビリ健康体操<br>ハートホーム山口   | 14:00<br>} 18:00 | もの忘れ外来<br>あんの循環器内科    | 9:00<br>} 12:30  | もの忘れ外来<br>ハートクリニック南山口    |                                  |                       |                  |                         |
|  | 14:00<br>} 17:30   | もの忘れ外来<br>ハートクリニック南山口 |   |                  |                  |                       |                  |                        |                  |                       | 10:00<br>} 11:30 | パンを作って食べよう⑩<br>はあと保育園新山口 |                                  |                       |                  |                         |

青藍会グループでは、地域の方々が気軽に集う場を提供し、地域の健康とコミュニティを支援しています。当法人の専門職や地域ボランティアが講師となり、健康教室・介護予防教室・介護支援教室・みになる講座・体験講習などの健康づくり講座を行っています。はあとカフェや保育園のOYA塾、もの忘れ外来の予定等と合わせて毎月健康づくり講座カレンダーを作成しております。是非お気軽にご参加ください。

問い合わせ先

青藍会在宅医療支援センター  
☎️ 0120 (2) 81056

# 2024年12月 健康づくり講座カレンダー



| 日     | 月                                 | 火   | 水  | 木                                | 金  | 土  |
|-------|-----------------------------------|---|--|----------------------------------|--|--|
| 1     | 2                                 | 3   | 4  | 5                                | 6  | 7  |
|       | 10:00 健康相談<br>11:00 ハートホーム山口      | 14:00 健康麻雀<br>16:00 ハートホーム山口  | 10:00 はあとこども広場<br>13:00 はあと保育園新山口                    | 10:00 はあとこども広場<br>13:00 はあと保育園中央 | 14:00 もの忘れ外来<br>17:30 ハートクリニック南山口                  | 8:30 もの忘れ外来<br>12:30 あんの循環器内科                |
|       | 14:00 健康相談<br>15:00 ハートホーム山口      |   | 14:00 もの忘れ外来<br>17:30 ハートクリニック南山口                    |                                  | 14:00 もの忘れ外来<br>18:00 あんの循環器内科                     | 9:00 もの忘れ外来<br>12:30 ハートクリニック南山口             |
|       | 14:00 もの忘れ外来<br>17:30 ハートクリニック南山口 |   |  |                                  |  | 13:00 はつらつクラブ<br>14:30 ハートクリニック南山口           |
| 8     | 9                                 | 10  | 11   | 12                               | 13   | 14   |
| 休日当番医 | 10:00 福祉相談<br>11:00 ハートホーム山口      | 14:00 健康麻雀<br>16:00 ハートホーム山口  | 10:00 はあとこども広場<br>13:00 はあと保育園新山口                    | 10:00 はあとこども広場<br>13:00 はあと保育園中央 | 14:00 もの忘れ外来<br>17:30 ハートクリニック南山口                  | 8:30 もの忘れ外来<br>12:30 あんの循環器内科                |
|       | 14:00 福祉相談<br>15:00 ハートホーム山口      |   | 14:00 もの忘れ外来<br>17:30 ハートクリニック南山口                    | 14:00 リハビリ健康体操<br>15:00 ハートホーム山口 | 14:00 もの忘れ外来<br>18:00 あんの循環器内科                     | 8:30 もの忘れ外来 川井医師<br>12:30 あんの循環器内科           |
|       | 14:00 もの忘れ外来<br>17:30 ハートクリニック南山口 |   |  |                                  |  | 9:00 もの忘れ外来<br>12:30 ハートクリニック南山口             |
|       | 9:00~18:00<br>ハートクリニック南山口         | <b>講師募集中</b><br>健康づくり講座では、多くの方に利用していただくために、色々な講座を検討しています。<br>ご自分で講座を開設したいとお考えの方がいらっしゃいましたら、0120(2)81056までご連絡ください。 |  |                                  |  |  |
|       |                                   |   |  |                                  |  | 10:00 クリスマスリースを作ろう!⑩<br>11:30 はあと保育園新山口      |
|       |                                   |   |  |                                  |  | 14:00 高齢者に必要な栄養と食生活のポイント⑮<br>15:00 はあとカフェ南山口 |
| 15    | 16                                | 17  | 18   | 19                               | 20   | 21   |
|       | 10:00 子育て相談<br>11:00 はあと保育園新山口    | 14:00 健康麻雀<br>16:00 ハートホーム山口  | 10:00 はあとこども広場<br>13:00 はあと保育園新山口                    | 10:00 はあとこども広場<br>13:00 はあと保育園中央 | 13:00 認知症サポート⑤<br>15:00 オレンジカフェ白石                  | 8:30 もの忘れ外来<br>12:30 あんの循環器内科                |
|       | 14:00 子育て相談<br>15:00 はあと保育園新山口    |   | 14:00 弁護士相談<br>15:30 ハートホーム山口                        |                                  | 14:00 もの忘れ外来<br>17:30 ハートクリニック南山口                  | 9:00 もの忘れ外来<br>12:30 ハートクリニック南山口             |
|       | 14:00 もの忘れ外来<br>17:30 ハートクリニック南山口 |   | 14:00 もの忘れ外来<br>17:30 ハートクリニック南山口                    |                                  | 14:00 もの忘れ外来<br>18:00 あんの循環器内科                     | 10:00 ケーキを作ってパーティーをしよう!⑩<br>11:00 はあと保育園吉敷   |
|       |                                   |   |  |                                  |  | 10:30 野田学園合唱⑳<br>11:30 はあとカフェ山口              |
|       |                                   |   |  |                                  |  | 14:00 体操教室⑮<br>15:00 はあとカフェ小郡                |
| 22    | 23                                | 24  | 25   | 26                               | 27   | 28   |
|       | 10:00 健康相談<br>11:00 ハートホーム山口      | 14:00 健康麻雀<br>16:00 ハートホーム山口  | 10:00 はあとこども広場<br>13:00 はあと保育園新山口                    | 10:00 はあとこども広場<br>13:00 はあと保育園中央 | 14:00 もの忘れ外来<br>17:30 ハートクリニック南山口                  | 8:30 もの忘れ外来<br>12:30 あんの循環器内科                |
|       | 14:00 健康相談<br>15:00 ハートホーム山口      |   | 14:00 もの忘れ外来<br>17:30 ハートクリニック南山口                    | 14:00 リハビリ健康体操<br>15:00 ハートホーム山口 | 14:00 冬になると起こりやすい<br>トラブルや事故と対策⑯<br>15:00 はあとカフェ大蔵 | 9:00 もの忘れ外来<br>12:30 ハートクリニック南山口             |
|       | 14:00 もの忘れ外来<br>17:30 ハートクリニック南山口 |   |  |                                  | 14:00 もの忘れ外来<br>18:00 あんの循環器内科                     |  |
|       |                                   |   |  |                                  | 16:00 手洗いについて⑮<br>17:00 はあとカフェ宮野                   |  |
| 29    | 30                                | 31  | <b>《講座対象者》</b><br>高齢者<br>子ども<br>どなたでも                |                                  |  |  |
|       | 年末年始のお休み<br>12/30(月)~1/3(金)       | 休日当番医<br>8:30~17:30<br>あんの循環器内科   | 右上の○の中の数字は定員<br>例) 13:00 認知症サポート⑤<br>15:00 オレンジカフェ白石 |                                  |  |  |



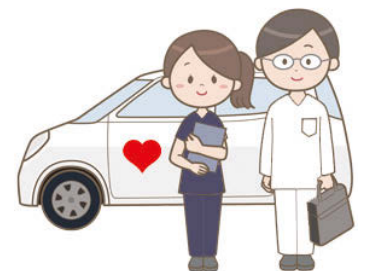
【青藍会グループ 医師紹介】

| 外来  |  | 外来  | 訪問 | 外来   | 訪問 | 外来  | 訪問 | 外来   | 訪問 |   |  |
|---|--|---|----|--|----|---|----|--|----|---|--|
|   |  |   |    |  |    |   |    |  |    |   |  |
| <p>理事長 阿武 義人<br/>日本循環器学会専門医<br/>日本内科学会認定内科医<br/>日本医師会認定産業医<br/>日本医師会認定健康スポーツ医<br/>THP健康測定研修修了医<br/>介護支援専門員<br/>認知症サポート医<br/>緩和ケア研修会受講修了</p> |  | <p>院長 亀田 秀樹<br/>日本脳神経外科学会専門医<br/>日本認知症学会専門医・指導医<br/>認知症サポート医<br/>やまぐちPREMIUMオレシドクター</p>                             |    | <p>福谷 敏彦<br/>日本外科学会認定医<br/>麻酔科標榜医<br/>麻酔科学会認定医・専門医</p>           |    | <p>藤谷 薫<br/>日本外科学会認定医<br/>日本医師会認定産業医<br/>日本医師会認定健康スポーツ医</p> |    | <p>名西 史夫<br/>日本内科学会認定内科医<br/>日本腎臓学会専門医<br/>日本透析医学会専門医<br/>日本医師会認定産業医</p> |    | <p>萬納寺 洋道<br/>日本脳神経外科学会専門医<br/>日本脳卒中学会認定脳卒中専門医</p>              |  |
| 外来  |  | 訪問  |    | 外来   |    | 訪問・眼科   |    | 訪問・整形外科  |    |   |  |
|   |  |   |    |  |    |   |    |  |    |   |  |
| <p>村田 和弘<br/>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<br/>日本プライマリ・ケア連合学会指導医・家庭医療専門医<br/>日本臨床栄養代謝学会認定医<br/>日本摂食・嚥下リハビリテーション学会認定士<br/>日本嚥下医学会嚥下相談医</p>     |  | <p>宮川 一平<br/>日本内科学会認定内科医<br/>日本内科学会総合内科専門医<br/>日本内科学会指導医<br/>日本リウマチ学会専門医<br/>日本リウマチ学会評議員</p>                        |    | <p>川井 元晴<br/>元山口大学医学部教授<br/>日本認知症学会認定専門医<br/>日本神経学会認定神経内科専門医</p> |    | <p>二宮 元<br/>日本眼科学会眼科専門医<br/>抗加齢医学会専門医</p>                   |    | <p>井原 成男<br/>整形外科</p>  |    | <p>倉員 忠弘<br/>日本整形外科学会専門医<br/>日本整形外科学会認定リウマチ医<br/>日本医師会認定産業医</p> |  |
| 訪問・皮膚科  |  | 訪問・耳鼻科  |    | 訪問・形成外科  |    | 訪問・歯科   |    | 訪問・歯科  |    |   |  |
|   |  |   |    |  |    |   |    |  |    |   |  |
| <p>原口 祐子<br/>日本皮膚科学会専門医</p>   |  | <p>猿渡 雄吉<br/>耳鼻咽喉科</p>  |    | <p>小野 菜生<br/>形成外科</p>  |    | <p>川野 多加子<br/>歯科</p>  |    | <p>藤本 勝廣<br/>歯科</p>  |    |   |  |
| 訪問・眼科   |  | 訪問・皮膚科  |    | 訪問・整形外科  |    | 訪問・皮膚科  |    | 訪問・眼科  |    |   |  |
|   |  |   |    |  |    |   |    |  |    |   |  |
| <p>院長 松村 孝司<br/>日本脳神経外科学会専門医<br/>介護支援専門員<br/>認知症サポート医<br/>やまぐちPREMIUMオレシドクター</p>  |  | <p>副院長 立石 裕樹<br/>日本内科学会認定内科医<br/>日本循環器学会循環器専門医<br/>日本心血管インターベンション治療学会認定医<br/>日本心臓リハビリテーション学会<br/>心臓リハビリテーション指導士</p> |    | <p>米澤 眞子<br/>循環器</p>   |    | <p>井原 成男<br/>整形外科</p>                                       |    | <p>駄阿 也真人<br/>皮膚科</p>  |    |   |  |
| <p>末田 崇夫<br/>眼科</p>   |  |   |    |  |    |   |    |  |    |   |  |
| 外来  |  | 訪問  |    | 外来   |    | 外来  |    |  |    |   |  |
|   |  |   |    |  |    |   |    |  |    |   |  |
| <p>院長 向江 徳太郎<br/>日本小児科学会小児科専門医<br/>日本救急医学会救急科専門医</p>  |  | <p>友近 喜代子<br/>小児・発達外来</p>   |    | <p>岡 桃子<br/>日本小児科学会小児科専門医<br/>日本小児神経学会小児神経専門医</p>                |    | <p>桑原 奈津子<br/>日本小児科学会小児科専門医</p>                             |    |  |    |   |  |

あんの循環器内科

ハートクリニック南口

ハートこどもクリニック新山口



【2024年11月 外来・訪問診療医師予定表】

|        |               | 診療科               | 月      | 火      | 水      | 木      | 金      | 土      |        |
|--------|---------------|-------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 外      | あんの循環器内科      | 循環器内科             | 阿武 義人  | 阿武 義人  | 阿武 義人  |        | 阿武 義人  | 山大医師   |        |
|        |               | 脳神経外科<br>(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  |        |
|        | 午後            | 循環器内科             | 阿武 義人  | 阿武 義人  | 阿武 義人  |        | 阿武 義人  |        |        |
|        |               | 脳神経外科<br>(もの忘れ外来) |        |        |        |        | 亀田 秀樹  |        |        |
|        |               | 内科                | 藤谷 薫   | 藤谷 薫   | 藤谷 薫   |        | 藤谷 薫   |        |        |
|        |               |                   |        |        |        |        |        |        |        |
|        | 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 |        | 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 |        |        |        | 岡 桃子   |        |        |
| 南山口    | 午前            | 脳神経外科<br>(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        | 米澤 眞子             | 立石 裕樹  |        | 立石 裕樹  |        | 立石 裕樹  |        |        |
|        | 午後            | 脳神経外科<br>(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  |        |        |        |
| 訪問     | 脳神経外科<br>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  |        |        |        |
|        |               | 萬納寺 洋道            |        | 萬納寺 洋道 |        | 萬納寺 洋道 |        |        |        |
|        |               |                   | 松村 孝司  |        |        | 松村 孝司  |        |        |        |
|        |               | 立石 裕樹             |        | 立石 裕樹  |        | 立石 裕樹  |        |        |        |
|        | 眼科            | 束田 崇夫             |        |        | 二宮 元   |        |        |        |        |
|        | 整形外科          |                   | 倉員 忠弘  | 井原 成男  |        | 井原 成男  |        |        |        |
|        | 皮膚科           | 原口 祐子             | 原口 祐子  | 原口 祐子  | 原口 祐子  | 駄阿 也真人 |        |        |        |
|        | 耳鼻咽喉科         |                   |        |        | 猿渡 雄吉  |        |        |        |        |
|        | 形成外科          | 小野 菜生             |        |        |        |        |        |        |        |
|        | 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 (嚙下内視鏡検査)  |                   | 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

- あんの循環器内科 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
- おごおり薬局 T 083(974)1660 ■メディキッズ山口 T 083(941)5311 ■メディキッズ新山口 T 083(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 T 083 (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 T 083 (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 T 083 (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 T 083 (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 T 083 (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 T 083 (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 T 083 (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 T 083 (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 T 03 (3416) 4160

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。

※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。