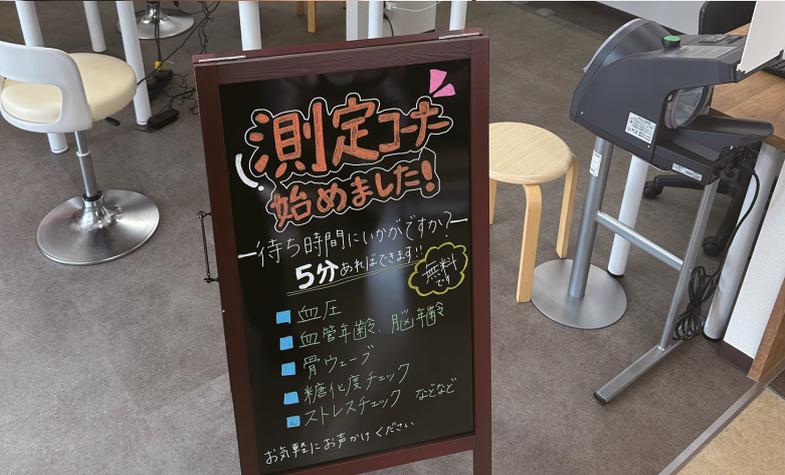




Heart News



おごり薬局では薬を受け取るまでの待ち時間を活用して健康への関心を高めてもらえるよう、「健康チェックコーナー」を設置しています。無料で血圧や体組成の測定、簡易的な健康チェックを受けていただけるこのコーナーに、管理栄養士が定期的に参加しています。
(関連記事：本誌4ページ)

INDEX

- P2~3 秋の花粉症～眼科・耳鼻科の往診に伺います!～
- P4 地域とともに歩む栄養サポート
- P5 脳と身体を元気にするデイトレセンターの取り組み
- 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

秋の花粉症 ～眼科・耳鼻科の往診に伺います！～

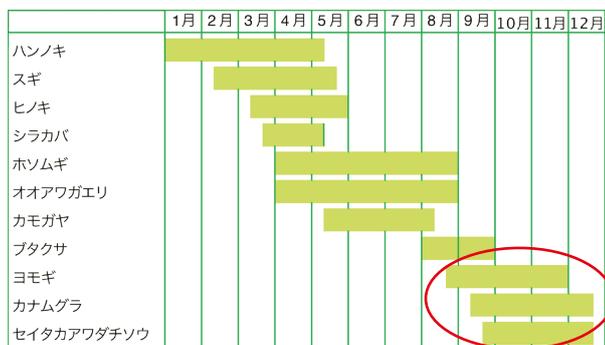


医療部 部長
あんの循環器・総合クリニック 事務長

花粉症は、これまでに約60種類の花粉によるものが報告されており、季節を問わず1年中発症する可能性があります。特に秋の花粉症は、夏の終わりから10月頃にかけて発症することが多く、春のスギやヒノキ花粉ほど知られていないため注意が必要です。

実は、日本で初めて報告された花粉症（1961年）は秋のブタクサ花粉症でした。また、スギ花粉症の方は秋の花粉症も併発しやすいとされています。

花粉飛散時期



風邪と症状が似ているため見逃されがちですが、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの症状が出たら早めに医療機関を受診し、適切な対策を取りましょう。

自分でできる花粉症対策

花粉症を防ぐため、日頃から次のような対策を行いましょう。

- ・花粉の多い草地には近づかない
- ・外出時はナイロン素材の上着・マスク・眼鏡・帽子を着用
- ・帰宅時は服や髪を玄関で払い、うがい・手洗い・洗顔をする
- ・窓を10cm程度だけ開けて換気し、網戸やレースカーテンを活用
- ・睡眠リズムを整え、自律神経を安定させる
- ・寝具や洗濯物は室内干しがおすすめ
- ・食物繊維やビタミンA・C・E、乳酸菌を積極的に摂取して腸内環境を整える

治療法としては、内服薬・点鼻薬・点眼薬の他、舌下免疫療法やアレルゲン免疫療法などの根本的な治療もあります。症状の重さや体質に応じて、自分に合った治療法を選びましょう。あんの循環器・総合クリニック、ハートクリニック南山口では、内科・眼科・耳鼻咽喉科の往診にも対応しています。

お問い合わせ

あんの循環器・総合クリニック
T 083(924)1151 担当：岩本
ハートクリニック南山口
T 083(988)3333 担当：井上

秋の花粉症の原因と症状

主な原因となる植物は以下の通りです。

キク科：ブタクサ、ヨモギ

アサ科：カナムグラ



これらは草の花粉で、スギやヒノキと違って飛散距離は短いですが、粒子が小さく体の奥まで入りやすい特徴があります。そのため、目のかゆみ・鼻水・くしゃみのほか、喘息のような咳や息苦しさが出ることもあります。

眼科

糖尿病網膜症

糖尿病の三大合併症の一つに糖尿病網膜症があります。網膜とは眼の奥にある神経の膜で、細かい血管が多く張り巡らされています。血糖値が高い状態が続くと、血管が損傷し血流が悪くなり、酸素不足を補うために新生血管が形成されます。

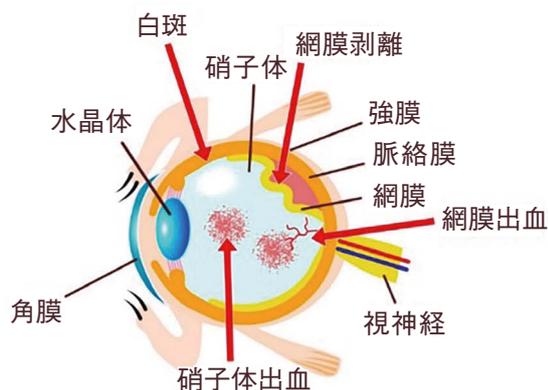
進行段階と症状

◎初期

小さな出血や白斑が見られますが、自覚症状はほとんどありません。血糖コントロールがうまくいけば改善することもあります。

◎中期

網膜にある細い血管が広範囲で詰まり、血流が悪くなると酸素不足になるため、新生血管を作ろうと始めます。この段階でも自覚症状がないことが多いですが、視界のかすみを感じることもあります。



◎末期

新生血管が増え、出血しやすくなります。硝子体で出血すると視野に黒い影やゴミのようなものが見えます(飛蚊症)。出血が多い場合には視力低下や出血後のかさぶたのような膜(増殖組織)ができ、この膜に網膜が引っ張られる牽引性網膜剥離を起こすことがあります。手術が必要になることもありますが、必ずしも視力が回復するとは限りません。

糖尿病網膜症は、失明原因の上位です。初期に自覚症状がないため、発見が遅れることがあります。糖尿病の方は、たとえ網膜症の診断がなくても、年1回は眼科で検査を受けましょう。



往診でも各種検査できます

耳鼻咽喉科

耳垢

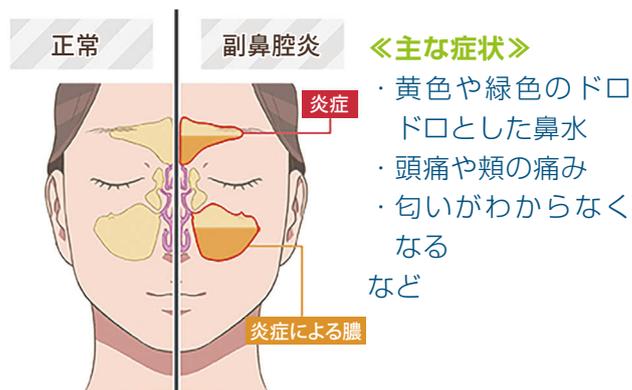
耳垢は耳の湿度を保ち、ゴミや細菌の侵入を防ぐ大切な役割がありますが、耳掃除のしすぎやうまくできない場合には、耳垢が奥に押し込まれ、耳垢塞栓(耳が詰まる状態)を引き起こすことがあります。

聞こえにくさが続いている場合、耳垢が原因かもしれません。特に高齢の方は、聞こえの低下が認知症の進行にもつながることがあるため、早めの処置が大切です。当院では、専用の器具や薬剤を使って安全に耳垢を除去します。



副鼻腔炎

副鼻腔は鼻の周囲にある空洞で、ここにウイルスや細菌が入り込み、炎症が起きるのが副鼻腔炎です。



治療には、抗生物質や消炎薬の服用、鼻腔内の洗浄・膿の排出などを行います。

その他、耳鳴り・耳の痛み・不快感・耳だれ・喉の不調など、気になる症状があれば、早めにご相談ください。

地域とともに歩む栄養サポート

青藍会グループの栄養チームは、「地域で暮らすすべての人の健康を、食と栄養の面から支える」ことを目指し、日々の業務に取り組んでいます。

健康チェックコーナーでの対話型サポート

おごおり薬局では薬を受け取るまでの待ち時間を活用して健康への関心を高めてもらえるよう、「健康チェックコーナー」を設置しています。ここでは、簡易的な測定に加え、管理栄養士によるアドバイスを受けることができます。

チェックできる項目



血圧・脳年齢・疲労ストレス
骨ウェーブ（骨の健康状態）・血管年齢
AGEs（終末糖化産物） など

ご希望の方には、その場で管理栄養士による個別の食生活アドバイスを実施しており、「医師から食事改善を勧められたが、方法がわからない」「薬を減らすために、生活習慣を見直したい」などの相談に応じています。

管理栄養士は、一人ひとりの生活スタイルや嗜好、食環境を丁寧に聞き取ったうえで、無理なく続けられる食事改善案を提案しています。健康チェックコーナーは、**医師や薬剤師による治療を支えるとともに、日々の生活から疾病予防や再発防止につなげるサポート**を行い、地域の中で栄養支援をより身近なものにする実践の場として機能しています。

管理栄養士対応時間

月～金 10:00～13:00

*月によってお休みが入る場合があります。ご了承ください。



出張勉強会

栄養チームでは、地域の皆さんと学び合うための「出張勉強会」を開催しています。これは、地域住民の方々が自分や家族の健康について学ぶ機会を提供し、同時に私たちも地域の実情やニーズを知るための重要な活動です。



勉強会は、婦人会、敬老会、自治会、地域包括支援センター、保育施設などからの依頼に応じて開催しています。参加者の関心に合わせて柔軟にテーマを設定し、日常生活に役立つ知識や実践のヒントをお伝えしています。

主な勉強会テーマ

- ・高齢者のフレイル（虚弱）予防
- ・減塩の工夫
- ・生活習慣病と食事
- ・子どもの食育 など

栄養を通じた地域の健康づくり

近年、高齢化や生活習慣病の増加により、「健康寿命の延伸」が重要な社会課題となっています。

栄養は「食べること＝生きる力を支えること」として注目されており、「**管理栄養士が身近にいる安心感**」を地域に根づかせ、健康づくりのパートナーとして存在感を高めていきたいと考えています。

これからも、地域の皆さまとともに歩みながら、一人でも多くの方が自分らしく健やかに生きていける社会の実現に向けて、全力で取り組んでまいります。

お問い合わせ

青藍会お客様サポートセンター

☎ 0120 (2) 81056

脳と身体を元気にする デイトレセンターの取り組み



ウェルネスセンター中央デイトレセンター 事業所長

ウェルネスセンター中央デイトレセンターでは、利用者様の疾患や身体の状態に合わせて最適なリハビリメニューをAIが提案し、その中からその日の体調や気分に合わせて利用者様自身でプログラムを選ぶことができます。個別最適化されたリハビリテーションにより、より効率的な機能回復が期待できます。



プログラムは全部で100種類以上あり、1コマ20～30分のプログラムを毎日30～40種類行っているため、飽きずに取り組めます。また、自分に合ったプログラムが「おすすめ」として提案されることで、効果のあるもの・自分にあったものが選びやすくなっています。

人気プログラム栄養教室

利用者の皆さまが、毎日の食事をより安心して楽しめるように、管理栄養士・栄養士の指導のもとで一緒に料理を作る人気プログラムです。



8月からは、午前の昼食作りに加え、午後にはおやつやパン作りを楽しむ新プログラムも始まりました。毎回「減塩の工夫」「糖尿病予防の食べ方」「たんぱく質の上手な摂り方」など、テーマを決めて10分程度の講義を行い、その後に調理を行います。

ご自宅での食事にも役立つ内容で、学んだことを日常に取り入れていただけます。

また、月末には振り返りを行い、「あの料理美味しかったね」「家でも作ってみたいよ!」と利用者様同士の会話が広がるきっかけにもなっています。料理は、脳の様々な場所を同時に使うため、高齢者や軽度認知障害(MCI)の方にとっては、脳の活性化や生活機能の維持に効果的とされています。

7/25には、「湯田温泉・料亭風栄養教室 ～湯田を味わう、懐石料理～」を開催しました。



いつもと違う趣の料理に皆さん興味津々で、多くの方にご参加いただき、大変好評でした。

ウェルネスセンター中央デイトレセンターでは、利用者様の日々の生活に彩を添えられるよう、定期的にイベントを企画しています。

【9月のイベント】

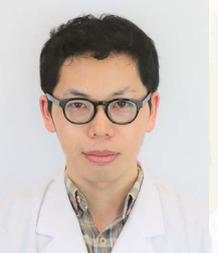
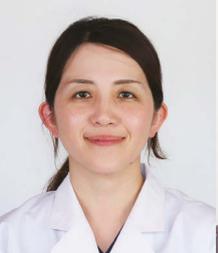
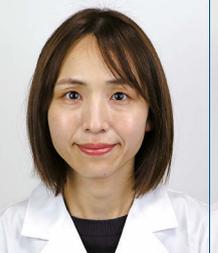
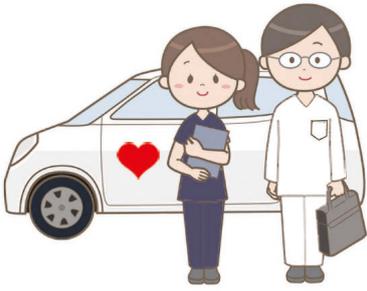
・ 9/22 (月) 10:00～14:00
「実りの秋を味わう
～栄養満点ほっこり献立～」

ウェルネスセンター中央デイトレセンターで、楽しく作って、美味しく食べて、健康づくりにつながる時間を一緒に過ごしてみませんか？ 随時見学・体験も受け付けております。お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ

ウェルネスセンター中央デイトレセンター
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
 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>
訪問	外来 訪問	外来	外来	外来	外来
 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>勝又 野歩 膠原病内科</p>	 <p>阿武 雅子 内科</p>
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
 <p>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</p>	 <p>横内 雅博 整形外科</p>	 <p>膳所 菜保子 皮膚科</p>	 <p>専徳 健太 皮膚科</p>	 <p>森下 有紀 形成外科</p>	 <p>猿渡 雄吉 耳鼻咽喉科</p>
訪問・歯科	訪問・歯科				
 <p>川野 多加子 歯科</p>	 <p>藤本 勝廣 歯科</p>				

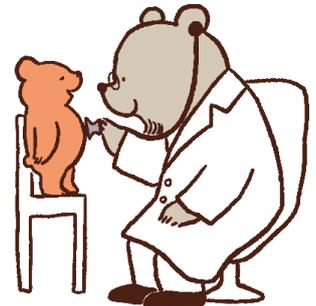
ハートクリニック南山口

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	<div style="border: 1px solid #92d050; padding: 10px; text-align: center;"> <p>休日当番</p> <p>9月21日(日) 9:00~18:00</p> <p>ハートクリニック南山口</p>  </div>					
							
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!



寄付・寄贈のお礼

<寄付者のご紹介>

株式会社 エフジー 様、秋山 美佳 様、梅田中央司法書士法人 様、
株式会社ドルフィン・エイド 様、木山 和弘 様、
株式会社 読売広告西部 山口支社 様、
株式会社フジタ 山口総合営所 様、有富 恵太 様、
重村 泰子 様、藤井 靖子 様、旭建設工業株式会社 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9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	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	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		立石 裕樹		
訪問	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	萬納寺 洋道		
	総合内科	亀田 秀樹	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	福谷 敏彦		
		立石 裕樹		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	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		膳所 菜保子	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	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	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。