



Heart News



市民総踊り

室町時代に大内弘世公が山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600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100名超の職員が参加しました。

INDEX

- P2 福岡エリアの皆様の在宅生活を支えます
- P3 はあと農園カフェにひんやり夏限定メニュー登場
- P4~5 そのだるさ、本当に夏バテ？
～だるさの陰に隠れた病気を見逃さないために～
- P6~7 青藍会グループ 医師紹介
- P7 ハート掲示板
- P8 外来・訪問診療医師予定表

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

※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。

福岡エリアの皆様の在宅生活を 支えます

2026年8月1日、中央区大名に訪問看護ステーションを開設しました。福岡エリアの地域の方々が住み慣れたご自宅で安心してその人らしい暮らしを続けられるよう、看護の力でサポートします。



ご自宅での安心を支える訪問看護

訪問看護は、看護師などの専門職が利用者様のご自宅や生活の場に訪問し、健康管理や医療的ケア、日常生活のサポートを行うサービスです。**病気の治療を続けながらご自宅で生活されている方、退院後の生活に不安がある方、体調管理が必要な方など**、幅広い方々にご利用いただいています。



多職種連携で、切れ目のないサポートを提供

高齢化が進む中、病院だけで療養生活を支えるのではなく、住み慣れた自宅や地域で安心して暮らし続けられる環境づくりが求められています。そのためには、**医師・看護師・リハビリ専門職・ケアマネジャー・介護スタッフなど、多職種が連携し、一人ひとりの生活に合わせた支援を届けることが重要です。**

私たち訪問看護ステーションにおいても、利用者様の体調や生活状況を把握し、必要に応じて医療機関や介護サービスと情報共有を行いながら、安心できる体制づくりに取り組んでいます。

地域に根差した訪問介護を

地域の医療機関や介護事業所とも連携し、安心して在宅療養できる体制を整えています。

また、在宅での療養生活では、ご本人だけでなく、支えるご家族にも多くの不安があります。訪問介護スタッフは、利用者様の体調管理を行うだけでなく、ご家族の不安や負担にも寄り添いながら、一緒により良い生活の形を考えていきます。

- 01 経験豊富な看護師が対応**
専門性の高い看護を、あたたかく丁寧に提供します。
- 02 24時間365日対応体制**
夜間・休日の急変時も、いつでもご連絡いただけます。
- 03 多職種との連携で安心**
医師・ケアマネジャー・リハビリ職などと密に連携。
- 04 一人ひとりに寄り添う看護**
ご本人・ご家族の想いを大切にしたケアを行います。

お問い合わせ

青藍会在宅医療支援センター天神
訪問看護ステーション

福岡市中央区大名 1-8-36

(地下鉄赤坂駅から徒歩7分、天神駅から徒歩14分)

T 092 (401) 6700

はあと農園カフェに ひんやり夏限定メニュー登場



はあと農園ではこの夏、暑い季節にひんやりとしたおいさを味わっていただける、夏ならではのメニューを用意しました。

今回は、レノファ山口FCレディース所属で、青藍会グループ職員の3名と一緒に、はあと農園の夏メニューを食べに行ってみました。

ミントコーヒー × 米川愛梨 (DF28)



色がキレイ☆



ミントコーヒー
¥400

コーヒーの豊かな香りとほどよい苦みに、爽やかなミントの風味が調和しています。すっきりした後味で、暑い夏におすすめです。

チョコミントスムージー × 中丸美令 (FW33)



ずっと
食べたかった!



チョコミントスムージー
ソフトクリームあり ¥800
ソフトクリームなし ¥600

ひんやりなめらかなスムージーに、チョコの甘さとミントの清涼感が合わさって、これまでミントが苦手と思っていた方にも是非一度試していただきたい一品です。

また、昨年大好評だったミルク氷「雪いちご」も販売中です。

雪いちご × 高木優 (MF6)



デラックスに
挑戦!



雪いちご

シングル (1人前) ¥600
デラックス (2~3人前) ¥1,000

牛乳とれん乳を入れて作ったまろやかなミルク氷を使用しており、口に入れるとふんわりとミルクの優しい甘さが広がり、一般的なかき氷とは異なる、なめらかでコクのある味わいを楽しめます。はあと農園で採りたいちごを使った特製シロップも格別です。

また、ソフトクリームにトッピングして、自分だけのオリジナルソフトクリームを作ることできます。



今回、3人がはあと農園カフェに行ってみた様子は、近日インタグラムで配信予定ですので、是非フォローしてチェックしてください。

お問い合わせ

はあと農園
☎ 0120(2)81046



HEART_NOUEN.CAFE

そのだるさ、本当に夏バテ？

～だるさの陰に隠れた病気を見逃さないために～

事業本部第1事業部 クリニック 部長



暑い日が続く8月。「最近なんとなく体がだるい」「疲れが取れない」「食欲がわからない」「少し動いただけで息切れがする」——そんな症状を感じることはありませんか？

「もう歳だから仕方ない」「夏だから誰でも疲れるもの」と思って、そのまま様子を見ている方も多いかもしれません。

もちろん、夏の暑さによって体力が消耗し、いわゆる“夏バテ”の状態になることはあります。しかし、高齢になるほど体調の変化に気づきにくくなり、夏バテだと思っていた症状の裏に、心臓や血管、内科的な病気が隠れていることがあります。

特に高齢の方や、高血圧・糖尿病・心臓病などの持病がある方は、暑い季節こそ体からの小さなサインを見逃さないことが大切です。

夏になると体調を崩しやすいのはなぜ？

私たちの体は、暑い環境でも体温を一定に保つためにさまざまな調整をしています。

暑くなると汗をかいて体の熱を逃がしますが、汗と一緒に体内の水分や塩分も失われます。また、屋外の暑さと冷房の効いた室内との温度差によって、自律神経にも負担がかかります。



若い頃は自然に対応できていた変化でも、年齢を重ねると調整する力が少しずつ低下します。

例えば、

- ・のどの渇きを感じにくくなる
- ・体内の水分量が少なくなる
- ・暑さを感じにくくなる
- ・体温調節機能が低下する

といった変化が起こります。

そのため、自分では「いつも通り」と思っている、知らないうちに脱水状態になったり、体に大きな負担がかかっていたりすることがあります。

「だるい」「疲れる」に隠れる心臓の病気

夏バテと間違えやすい病気の一つが、心臓の働きが弱くなる「心不全」です。

心不全という言葉を知ると、突然倒れるような病気を想像される方もいるかもしれません。しかし実際には、少しずつ症状が現れることもあります。

- ・以前より歩くと疲れやすい
- ・階段や坂道で息切れする
- ・横になると息苦しい
- ・足がむくむ
- ・急に体重が増えた
- ・夜中に息苦しくて目が覚める

このような症状は、心臓からのサインかもしれません。

夏場は汗をかくため、「水分をしっかり取りましょう」と言われることが多くあります。しかし、心臓や腎臓の機能が低下している方の場合、必要以上の水分摂取が体への負担になることもあります。

一方で、水分を控えすぎると脱水を起こす危険があります。大切なのは「たくさん飲めば安心」ではなく、自分の体の状態に合った水分管理をすることです。心臓病や腎臓病で治療中の方は、主治医と相談しながら夏場の水分の取り方を確認しておきましょう。



夏は脳梗塞にも注意が必要です

脳卒中というと、寒い冬に多いイメージを持たれる方もいますが、夏場も注意が必要です。

暑い季節は汗によって体の水分が不足しやすくなります。脱水状態になると血液の流れが悪くなり、血管が詰まりやすい状態になることがあります。

特に、高血圧・糖尿病・脂質異常症（コレステロールの異常）・不整脈（心房細動など）がある方は注意が必要です。

脳梗塞では早期発見・早期治療がとても重要です。

「片側の手足に力が入らない」「顔の片側が下がる」

「ろれつが回らない」「急に言葉が出にくい」このような症状が出た場合は、「少し休めば治るだろう」と様子を見るのではなく、すぐに医療機関へ相談することが大切です。



夏バテと思ったら糖尿病だった？

夏になると食欲が落ち、「そうめんだけ」「菓子パンだけ」といった簡単な食事で済ませる方も増えます。しかし、炭水化物中心の食生活が続くと、血糖値が大きく変動しやすくなります。

また、暑い日に飲みたくなるジュースやスポーツドリンクにも注意が必要です。水分補給のつもりで糖分を多く含む飲み物を頻繁に飲んでいると、血糖値が高くなる場合があります。

糖尿病では、**疲れやすい・体がだるい・のどが渇く・尿の回数が増える・体重が減る**など、夏バテに似た症状が出る場合があります。「暑いから仕方ない」と思っていた不調が、実は血糖値の異常によるものだったという場合もあります。バランスの良い食事を心がけるとともに、気になる症状が続く場合は検査を受けることも大切です。

意外と見落とされる貧血や甲状腺の病気

「疲れやすい」「動くと息切れする」という症状では、貧血が隠れている場合もあります。貧血は単に血が少ないというだけではありません。体に酸素を届ける力が低下するため、疲労感や息切れ、めまいなどにつながります。

また、体の代謝を調整する甲状腺という臓器の

病気でも、夏バテに似た症状が出る場合があります。例えば甲状腺の働きが強くなりすぎると、

- ・汗をたくさんかく
- ・動悸がする
- ・体重が減る
- ・疲れやすい

といった症状が出る場合があります。

暑さのせいだと思いがちのため、長く続く場合には注意が必要です。

夏を元気に過ごすためにできること

暑い季節を健康に過ごすためには、毎日の小さな習慣が大切です。

①室温管理

「昔はエアコンを使わなかったから大丈夫」と我慢してしまう方もいますが、近年の夏の暑さは以前とは違います。室内でも熱中症になることがありますので、エアコンや扇風機を上手に活用しましょう。

②食事管理

食事では量よりも内容を意識することが大切です。食欲がない時でも、たんぱく質を含む肉・魚・卵・豆腐などを取り入れ、できるだけ偏りを防ぎましょう。

③体調管理

体調の変化を記録することもおすすめです。血圧・体重・食欲・睡眠・むくみ・息切れなど、普段の状態を知っておくことで、小さな異変にも気づきやすくなります。

「いつもの夏バテ」で済ませないことが健康を守る第一歩

夏のだるさや疲れは、多くの方が経験する身近な症状です。しかし、その中には心臓や血管、糖尿病など、早めに対応することで悪化を防げる病気が隠れている場合があります。

「年齢のせいだから」「夏だから仕方ない」と決めつけず、いつもと違う不調が続く時には体からのサインとして受け止めることが大切です。

住み慣れた地域で、自分らしい生活を続けていくために、気になる症状がある時は早めに医療機関へご相談ください。

今年の夏も、ご自身の体調と上手に付き合いながら、健康に過ごしていきましょう。

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

【青藍会グループ 医師紹介】 あんの循環器・総合クリニック

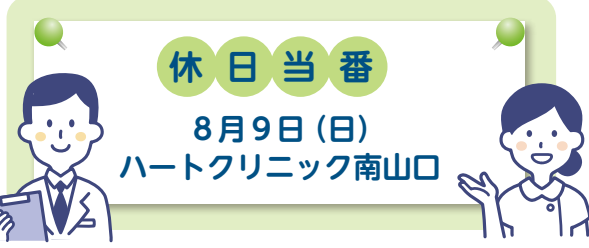
外来	外来	訪問	外来	訪問	外来	訪問	外来	訪問
								
理事長 阿武 義人 日本循環器学会専門医 日本内科学会認定内科医 日本医師会認定産業医 日本医師会認定健康スポーツ医 THP健康測定研修修了医 介護支援専門員 認知症サポート医 緩和ケア研修会受講修了	院長 亀田 秀樹 日本脳神経外科学会専門医 日本認知症学会専門医・指導医 認知症サポート医 やまぐちPREMIUMオレンジドクター 難病指定医	副院長 小野 史朗 日本循環器学会認定循環器専門医 日本超音波医学会超音波専門医・指導医 日本内科学会認定内科医 難病指定医	藤谷 薫 日本外科学会認定医 日本医師会認定産業医 日本医師会認定健康スポーツ医	岡野 邦彦 整形外科 日本整形外科学会専門医・指導医 日本リハビリテーション医学会専門医・指導医 難病指定医 日本小児整形外科学会会員	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			
老健	外来	訪問	外来	外来	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 難病指定医	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	轟 泰幸 日本内科学会内科認定医総合内科専門医 日本リウマチ学会専門医・指導医 日本リウマチ学会登録ソングラフアー 日本医師会認定産業医	阿武 雅子 内科			
訪問・内科	訪問・内科	訪問・眼科	訪問・皮膚科	訪問・形成外科	訪問・耳鼻科			
								
田平 裕児 内科	石光 宏 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	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 難病指定医	原口 祐子 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							
								
川野 多加子 歯科	藤本 勝廣 歯科							

お盆休みのお知らせ

お盆期間中の診療については、以下の通りです。ご不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

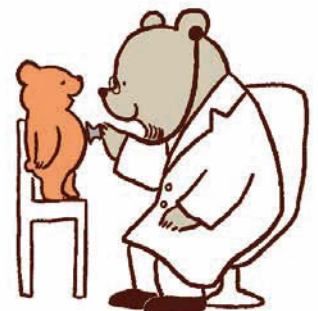
	8/10 (月)	8/11 (火)	8/12 (水)	8/13 (木)	8/14 (金)	8/15 (土)	8/16 (日)	8/17 (月)
あんの循環器・総合クリニック	○	山の日	○	←お盆休み→			×	○
ハートクリニック 南山口	○		○	←お盆休み→			×	○
ハートこどもクリニック新山口	←お盆休み→						×	○

ハートクリニック南山口

外来	訪問	外来	訪問	外来	訪問	訪問・整形外科	訪問・眼科	訪問・皮膚科
								
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	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	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	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	専徳 健太 皮膚科			
訪問・皮膚科	訪問・形成外科	訪問・耳鼻科	 休日当番 8月9日(日) ハートクリニック南山口					
								
駄阿 也真人 皮膚科	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！

青藍会ハートクリニック世田谷

外来	訪問
	
院長 阿部 洋士 内科 難病指定医	

ハート掲示板

7月1日に山口南警察署の交通安全教室「願いをつなごう！七夕ミッション」が、はあとこども園新山口で行われました。園児たちは、交通安全についてのイラストが描かれた絵合わせカードゲームや横断歩道を正しく渡る練習をして楽しく交通ルールについて学びました。

また、交通安全を願って、短冊や反射材を笹に飾りつけました。



【2026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	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	阿武 義人
		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	名西 史夫	藤谷 薫	藤谷 薫 宮川 一平
		整形外科	岡野 邦彦	岡野 邦彦	岡野 邦彦	岡野 邦彦	岡野 邦彦	岡野 邦彦
		膠原病内科					轟 泰幸	
		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	岡野 邦彦	岡野 邦彦	岡野 邦彦		岡野 邦彦	
	新山口	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	
		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
	午後	発達相談外来	第2・4週 友近 喜代子			友近 喜代子	岡 桃子	
		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
		循環器・内科	鵜池 直邦	福谷 敏彦		鵜池 直邦		山大医師
	南山口	脳神経外科 (もの忘れ外来)	松村 孝司		松村 孝司			
		循環器・内科	福谷 敏彦 鵜池 直邦	福谷 敏彦	福谷 敏彦		福谷 敏彦	
		内科	阿部 洋士 亀田 秀樹	阿部 洋士 亀田 秀樹	阿部 洋士 亀田 秀樹	阿部 洋士 亀田 秀樹	阿部 洋士 亀田 秀樹	
	世田谷	内科	田平 裕児	松村 孝司	石光 宏	松村 孝司	石光 宏	
			福谷 敏彦 鵜池 直邦	福谷 敏彦 鵜池 直邦	福谷 敏彦 鵜池 直邦	福谷 敏彦 鵜池 直邦	福谷 敏彦	
		眼科			第1・3・4週 二宮 元	二宮 元		
		整形外科		倉員 忠弘	岡野 邦彦			
		皮膚科	原口 祐子	原口 祐子	駄阿 也真人	原口 祐子	専徳 健太 駄阿 也真人	
		耳鼻咽喉科	伊藤 博子			猿渡 雄吉		
		形成外科		森下 有紀	森下 有紀		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 藤本 勝廣	川野 多加子 藤本 勝廣	川野 多加子 藤本 勝廣	川野 多加子 藤本 勝廣	川野 多加子 藤本 勝廣	

山口本部：〒753-0813 山口市吉敷中東1-1-1

東京本部：〒157-0066 東京都世田谷区成城2-34-1 小泉ビル2F

福岡本部：〒812-0012 福岡市博多区博多駅中央街8-1 JRJP 博多ビル3F

医療・福祉の相談窓口
青藍会お客様サポートセンター
0120 (2) 81056

