

# ♥ Heart News

医療  
第288号  
2023.8

## エストニアに感謝！



元エストニア共和国大使館  
特別補佐官 須原 誠

ヴァイノ・レイナルト  
特別全権大使

青藍会グループ  
代表 阿武 義人

青藍会グループ  
副代表 阿武 幸美

アルゴ・カングロ公使  
(2023.7.7撮影当時・敬称略)

東京渋谷区の駐日エストニア共和国大使館にて

### INDEX

- P2～3 整形外科の往診を行っています
- P4 心臓リハビリテーション9月スタート
- P5 おうちdeリハビリ
- P6 健康づくり講座カレンダー
- P7 青藍会グループ 医師紹介
- P8 外来診療医師予定表・在宅医療担当表

青藍会グループは、2020年夏からエストニア共和国から山口大学と共に世界最先端デジタル技術を学ばせて頂き、山口市地域包括ケアシステムの更なる高度化に尽力させて頂いております。過去3年間にわたりご支援頂いたヴァイノ・レイナルト特別全権大使とアルゴ・カングロ公使が任期満了で帰国されるので、駐日エストニア共和国大使館にご挨拶に伺いました。本当にありがとうございました。これからも山口大学と共に、エストニア共和国と山口県の架け橋になれるよう精進させて頂きます。

# 整形外科の往診を行っています

目のことは眼科、皮膚のことは皮膚科、頭のこととは脳神経外科……と疾患がある部位と診療科が結びつきやすいものもありますが、整形外科は、どこまで診てもらえるの？というのが分かりにくい科かもしれません。

整形外科では、「**スポーツ傷害や交通外傷、労働災害などに代表される打撲、捻挫、骨折などの外傷学はもちろんのこと、変形性変化を伴う加齢疾患、骨粗鬆症、関節リウマチ、痛風、運動器の腫瘍、運動器の先天異常など先天性疾患など、新生児時から老年まで幅広い患者層を扱います**（日本整形外科学会HPより引用）。」つまり、頭と内臓以外の身体（骨、関節、靭帯、腱、神経、筋肉）が痛いとか怪我をした場合には整形外科を受診してください。

## 整形外科で扱う症状

- 外傷（切り傷・擦り傷・刺し傷）
- 打撲・捻挫
- 骨折・脱臼
- 関節痛（肩・肘・手首・指・股関節・膝・足首・足の指など）
- 首の痛み・肩こり・頭痛・腕、手のしびれ・腰痛・大腿部痛・脚、足のしびれ
- 関節リウマチ
- 骨粗しょう症
- 痛風

あんの循環器内科では、整形外科の往診（通院できない患者様の要請を受けて、医師がその都度診療を行うこと）を行っています。

（例）腰痛が悪化して起き上がりが困難なので来てください。



要請に応じてその都度診療を行います。



あんの循環器内科 事務長

7月からは、2名の医師で週3回の整形外科の往診を行っています。

## 新任医師のご紹介

この度ご縁あって、7月から整形外科医として週2日（水・金曜日）訪問診療に携わることになりました。整形外科のなかで特に専門領域と呼べるものはありませんが、強いて言えば高齢者の骨折治療に手術を含め、多くの時間をかけてきました。訪問診療は初めての経験で、多少の不安もあります。皆様に色々と教えて頂ければ幸いです。よろしくお願いいたします。



あんの循環器内科  
整形外科 井原 成男

## 膝の痛み

膝の痛みの原因は怪我・損傷、変性、炎症等様々です。日常生活の中でつまずいたり、転んだり、ぶついたりすることでも膝に損傷が起きます。変性とは、長年膝を使っているうちに摩耗してしまうことです。関節軟骨の老化が原因となることが多いですが、骨と骨の摩擦を和らげるクッションのような役割をもつ関節軟骨が老化に伴い変性することで弾力性を失ったり、使い過ぎて徐々に擦り減ったりすることで関節の変形につながります（変形性膝関節症）。炎症を起こすものでよくみられるのは関節リウマチです。

高齢になると膝の痛みを訴える方が多くいらっしゃいますが、この痛みに対し、定期訪問にて**関節注射**を行います。



## 膝関節注射

変形性膝関節症の治療の1つに膝関節注射があります。膝関節注射とは、膝の関節内にヒアルロン酸を注射する方法です。ヒアルロン酸はもとも関節内に多く含まれており、関節の動きを滑らかにしたり、軟骨にも影響を与えています。変形性膝関節症では、このヒアルロン酸が減っている

ため、注射で直接注入することで軟骨を守ったり、炎症を抑え、痛みを和らげることができます。

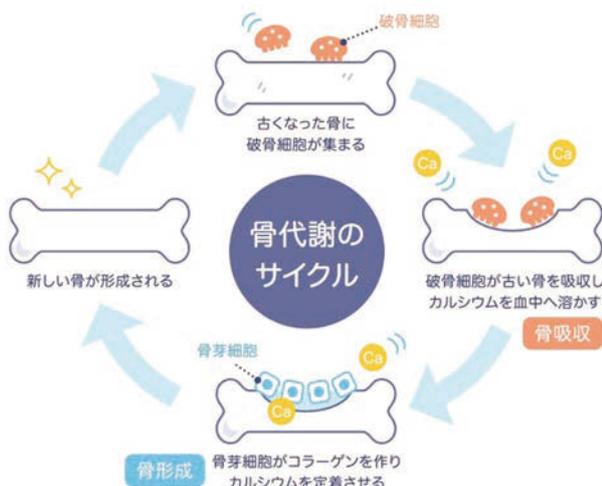
### トリガーブロック注射

押すと痛みが広がっていき、しこりのようになっている部分のことをトリガーポイントと言います。このような強い疼痛を感じる箇所に直接的に局所麻酔薬を注射するのがトリガーブロック注射で、重い腰痛や坐骨神経痛を改善する治療法として行っています。注射の痛みは少なく即効性が高いため、高齢者にもお勧めです。保険適用可能な治療ですので、脊柱管狭窄症や腰椎すべり症、椎間板ヘルニア、坐骨神経痛などでお悩みの方は是非一度ご相談ください。



### 骨粗しょう症とは

長年の生活習慣によって、骨の量や強度が低下し、骨折しやすくなる病気のことを「骨粗しょう症」と言います。骨は常に新陳代謝を繰り返しており、健康な骨は劣化した骨を壊し（骨吸収）、新しい骨を作る（骨形成）働きが均等に取れています。骨粗しょう症になると、骨吸収の進行が骨形成を上回り、骨がもろくなり骨折しやすい状態になります。



骨粗しょう症になると、つまずいて手や肘をついたり、くしゃみをしたりといったわずかな衝撃や、布団の上げ下ろしなど少し重たいものを持ってただけで骨折をしてしまい、介護が必要になる人もいます。

骨粗しょう症は女性や高齢の男性に多い病気です。人の骨密度は18歳程度でピークとなり、歳をとるごとにカルシウムの減少などに伴い、少しずつ骨が減っていきます。栄養・運動不足、喫煙や過度の飲酒などの生活習慣、糖尿病をはじめとした病気が骨粗しょう症の原因になります。

### 骨粗しょう症のサイン

以下の症状にあてはまったら骨粗しょう症の可能性あります。ご自分では気付きにくいので、周りの方も気を付けてみましょう。老化が原因だと考えて放置せずに、検査を受けられることをお勧めします。

- 以前より身長が低くなった
- 以前から着ていた服の身丈が合わなくなった
- 背中や腰が曲がってきた
- 背中や腰が痛む
- 食事量が少ない
- すぐに息が切れる
- 高いところに手が届かなくなった
- どちらかという細身である
- 飲酒・喫煙の習慣がある
- 運動をする習慣がなく、体を動かすのが億劫



あんの循環器内科では、外来にて骨量測定（骨密度測定）を行っています。X線を使って手の骨と異なる厚さのアルミニウム板を同時に撮影し、骨とアルミニウム板の濃度を比べることによって骨の強さを測定します。検査結果は5分程度で、当日すぐに診察室で結果説明ができます。

これらの症状でお困りの方で、通院が困難な方には、往診いたします。お気軽にお問い合わせください。

### 問い合わせ先

あんの循環器内科

T 083 (924) 1151 担当：岩本

# 心臓リハビリテーション 9月スタート

ハートクリニック南山口  
副院長 立石 裕樹



ハートクリニック南山口 副院長の立石裕樹です。私の専門は循環器内科です。今回はみなさんに心臓リハビリテーションについてご紹介いたします。

## 心臓リハビリテーションとは？

心臓リハビリテーションとは、心臓病の患者さんや利用者さんが、体力を回復し自信を取り戻し、快適な家庭生活や社会生活に復帰するとともに、再発や再入院を防止することをめざしておこなう長期的な総合的活動プログラムのことです。内容として、運動療法と学習活動・生活指導・相談（カウンセリング）などが含まれます。



心不全、心筋梗塞、狭心症、心臓手術後などの患者さんは、心臓のはたらきが低下し、また安静生活を続けたことによって運動能力やからだの調節の働きも低下しています。そのため退院してからすぐには強い活動はできませんし、またどの程度活動しても大丈夫なのかが分からないために不安もあります。これらに対して心臓リハビリで適切な運動療法を行うことが役に立ちます。適切な運動療法とはエルゴメーターやトレッドミルなどの運動負荷試験装置を用いてその人の体力を測定し、その人それぞれに合った運動を処方して実践することです。運動負荷試験の結果を参考にすることで、その運動療法を受ける人にとって安全を確保しながらの最大強度の運動療法を行うことができる、要するに安全で効果の高い運動療法を行うことが可能となるのです。



## 多職種連携によるサポート

心臓リハビリテーションは通常、医療保険で行われるものでありますので病院で行われるものですが、一方、介護サービスの現場では、心臓病による体力の低下と加齢による体力の低下を両方持ち合わせた方が病院より圧倒的に多く、介護サービスの現場における適切な運動療法は非常に重要なものとなります。そこで、運動負荷試験装置により患者さんや利用者さんの体力を測定することで、その結果を介護サービスの現場で行われる理学療法に反映させることも可能となります。



また、心臓病の原因となる動脈硬化の進行を防止することをめざして、食事指導や禁煙指導も行われます。さらに、内服薬服用の重要性や、服用方法、そして副作用などの説明も行われ、患者さんや利用者さんが安心して治療を受けられるようさまざまな医療スタッフが患者さん、利用者さんと一緒に学び、指導していきます。心臓病の状態はその人の体力や生活の快適さに強く影響しており、つまり、薬剤や食事療法による心臓病の治療が運動療法の効果や生活の快適さに強く影響するのです。

したがって、心臓リハビリテーションでは、専門知識を持った医師、理学療法士、作業療法士、看護師、薬剤師、栄養士の他に、臨床心理士、検査技師、健康運動指導士など多くの専門的な医療スタッフがかかわって、患者さん、利用者さん一人ひとりの状態に応じた効果的なりハビリプログラムを提案し、実施することが重要になってくるのです。



今後、心臓病を持つ方、そして青藍会の患者さん、利用者さん皆さんが、この心臓リハビリテーションを通じて快適な家庭生活や社会生活を送れるよう我々一丸となって支援していきたいと思っております。

# おうちdeリハビリ 21



あんの循環器内科 理学療法士

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。

## 今回のテーマ フレイルを予防しよう

### フレイルとは

フレイルとは、病気では無いものの、筋力・活力等の低下によって介護の必要性が迫っている状態のことを指しています。

### セルフチェック

まずは簡易フレイルインデックス（介護予防ガイドより）でセルフチェックしてみましょう。

- ① 6ヶ月間で2～3kgの体重減少があった
- ② 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと感じる
- ③ ウォーキング等の運動を週に1回未満
- ④ 5分前のことが思い出せない
- ⑤ ここ2週間わけもなく疲れたような感じがする

各項目を「はい」なら1点、「いいえ」なら0点で計算し、5つの合計が1～2点の方はプレフレイル（フレイルの前段階）、3点以上の方はフレイルの可能性がります。

フレイルには普段の運動習慣が大きく影響してくるため、短時間・手頃な運動からでも行うことが重要です。

### フレイル予防体操

フレイルに対しては抵抗運動を推奨します。錘を使用しても良いですが、自身の体重を利用した動きでも十分効果を得ることが出来ます。

- ① スクワット（膝が痛い方は椅子にゆっくり立ち座る動き） 10回×2セット
- ② つま先立ち 10秒間×3回
- ③ 足浮かせ 10秒保持×3回
- ④ おしり上げ 10秒保持×3回



### ポイント

- ・ 5秒かけてゆっくり腰を落とす
- ・ 膝がつま先より前に出ないようにする
- ・ 椅子を使う方は勢いよく座らないようにする



### ポイント

- ・ 膝から背中まで一直線になるようにする

以上の体操を行うことで筋力の低下を防ぎ、介護の予防に繋がるため出来るだけ行うようにしてみましょう。また、体重の項目もあるように食事でも大きく関わってきます。タンパク質（肉・魚等）を意識して食べ、必要なカロリーを摂取することも改善に必要です。

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。



### 問い合わせ先

T 0120 (2) 81056  
 担当：医療部（在宅看護・リハ・薬局）  
 本部長 大道

# 7月のイベント

## 健康づくり講座の様子をご紹介します



### 7/1(土) はつらつクラブ



ハートクリニック南山口で開催されたはつらつクラブは大雨の翌日の悪路の中でしたが4名の方が参加されました。バイタル測定後にレッドコードを行い、その後はリハビリ機器を使っ



て軽く全身運動を行いました。参加された方は「普段運動することがないため、いい機会になった。また参加したい」と喜ばれていました。

文責：井上

### 7/22(土) はあと保育園新山口OYA塾「水遊びをしよう」

今回のOYA塾ではこの時期ならではの水遊びを行い、0歳から5歳までの12組の親子が参加されました。子どもたちはボールやじょうろを使ったり、シャボン玉を作ったりと思い思いに遊びました。休憩を挟みつつ屋上庭園でのブルーベリー摘みも行い、目一杯楽しんでいました。

文責：上田



### 7/22(土) Work café「ビジネスマナーについて」



ハートホーム新山口で開催されたWork caféは、少人数制で一人一人に寄り添った活動ができます。今回は4名の方が参加されました。グループワークを行い、「魚へん」のつく漢字や日本の高い山を書き出していき、その中で敬語の使い方等を学びました。「問題は難しかったが楽しかった。」と有意義な時間を過ごされていました。

文責：上田

# 2023年8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

担当：藤本



日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
<b>〈講座対象者〉</b> 高齢者 子ども どなたでも  右上の○の中の数字は定員 ↓ 例)  10:00 はあと広場 ⑤ 13:00 はあと保育園中央		14:00 健康麻雀 16:00 ハートホーム山口	10:00 はあと広場 ⑤ 13:00 はあと保育園新山口	10:00 はあと広場 ⑤ 13:00 はあと保育園中央	8:30 もの忘れ外来 18:00 あんの循環器内科	8:30 もの忘れ外来 12:30 あんの循環器内科
		14:00 もの忘れ外来 17:30 ハートクリニック南山口	14:00 もの忘れ外来 17:30 ハートクリニック南山口		14:00 もの忘れ外来 17:30 ハートクリニック南山口	9:00 夏祭り ⑩ 12:00 はあと保育園吉敷
						13:00 はつらつクラブ 14:30 ハートクリニック南山口
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
	10:00 健康相談 11:00 ハートホーム山口  14:00 健康相談 15:00 ハートホーム山口  14:00 もの忘れ外来 17:30 ハートクリニック南山口	14:00 健康麻雀 16:00 ハートホーム山口  14:00 もの忘れ外来 17:30 ハートクリニック南山口	10:00 はあと広場 ⑤ 13:00 はあと保育園新山口  14:00 もの忘れ外来 17:30 ハートクリニック南山口  15:00 弁護士相談 16:00 ハートホーム山口	10:00 はあと広場 ⑤ 13:00 はあと保育園中央  14:00 リハビリ健康体操 15:00 ハートホーム山口	山の日	8:30 もの忘れ外来 12:30 あんの循環器内科  8:30 もの忘れ外来 川井医師 18:00 あんの循環器内科  9:00 もの忘れ外来 12:30 ハートクリニック南山口
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
お盆休み		お盆休み	10:00 はあと広場 ⑤ 13:00 はあと保育園新山口  14:00 もの忘れ外来 17:30 ハートクリニック南山口	10:00 はあと広場 ⑤ 13:00 はあと保育園中央	8:30 もの忘れ外来 18:00 あんの循環器内科  15:30 手洗いの方法 ⑮ 16:30 はあとカフェ宮野	8:30 もの忘れ外来 12:30 あんの循環器内科  9:00 もの忘れ外来 12:30 ハートクリニック南山口  10:00 カラフルピザを作ろう 11:00 はあと保育園中央
<b>利用について</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 講座に参加を希望される方は、<b>問い合わせ先までお申し込みください。</b></li> <li>・ 講座によっては、定員に達している場合がありますので、ご了承ください。</li> <li>・ 日・祝日は休館となっております。</li> <li>・ 諸事情により予定が変更になることがあります。</li> </ul>						
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
	10:00 福祉相談 11:00 ハートホーム山口  14:00 福祉相談 15:00 ハートホーム山口  14:00 もの忘れ外来 17:30 ハートクリニック南山口	14:00 健康麻雀 16:00 ハートホーム山口  14:00 もの忘れ外来 17:30 ハートクリニック南山口	10:00 はあと広場 ⑤ 13:00 はあと保育園新山口  14:00 もの忘れ外来 17:30 ハートクリニック南山口	10:00 はあと広場 ⑤ 13:00 はあと保育園中央  14:00 リハビリ健康体操 15:00 ハートホーム山口	8:30 もの忘れ外来 18:00 あんの循環器内科  14:00 もの忘れ外来 17:30 ハートクリニック南山口  15:30 熱中症予防について ⑮ 16:30 はあとカフェ大蔵	8:30 もの忘れ外来 12:30 あんの循環器内科  9:00 もの忘れ外来 12:30 ハートクリニック南山口  9:00 介護相談 ⑮ 12:30 ハートホーム南山口
						10:00 認知症について ⑳ 11:00 はあとカフェ山口  10:00 水遊びをしよう ⑩ 11:00 はあと保育園新山口
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>●お知らせ</b> 月曜日の健康相談・福祉相談・子育て相談はリモートでの相談も受け付けています。詳しくはお問合せ下さい。  ☆壁や冷蔵庫に貼ってお使いください	
	10:00 子育て相談 11:00 ハートホーム山口  14:00 子育て相談 15:00 ハートホーム山口	14:00 健康麻雀 16:00 ハートホーム山口  14:00 もの忘れ外来 17:30 ハートクリニック南山口	10:00 はあと広場 ⑤ 13:00 はあと保育園新山口  14:00 もの忘れ外来 17:30 ハートクリニック南山口	10:00 はあと広場 ⑤ 13:00 はあと保育園中央		
	14:00 もの忘れ外来 17:30 ハートクリニック南山口					

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・身になる講座・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

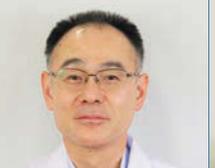
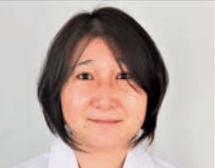
担当：藤本

# 健康づくり講座カレンダー 2023年9月



日	月	火	水	木	金	土	
<p><b>講師募集中</b></p> <p>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。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 担当：藤本までご連絡ください。</p> <p><b>〈講座対象者〉</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>高齢者</li> <li>子ども</li> <li>どなたでも</li> </ul> <p>右上の○の中の数字は定員 例) 10:00 はあと広場 ⑤ 13:00 はあと保育園中央</p>						<p>8:30 もの忘れ外来 18:00 あんの循環器内科</p> <p>14:00 もの忘れ外来 17:30 ハートクリニック南山口</p>	<p>8:30 もの忘れ外来 12:30 あんの循環器内科</p> <p>9:00 もの忘れ外来 12:30 ハートクリニック南山口</p> <p>13:00 はつらつクラブ 14:30 ハートクリニック南山口</p>
3	4	5	6	7	8	9	
<p>10:00 健康相談 11:00 ハートホーム山口</p> <p>14:00 健康相談 15:00 ハートホーム山口</p> <p>14:00 もの忘れ外来 17:30 ハートクリニック南山口</p>	<p>14:00 健康麻雀 16:00 ハートホーム山口</p> <p>14:00 もの忘れ外来 17:30 ハートクリニック南山口</p>	<p>10:00 はあと広場 ⑤ 13:00 はあと保育園新山口</p> <p>14:00 もの忘れ外来 17:30 ハートクリニック南山口</p>	<p>10:00 はあと広場 ⑤ 13:00 はあと保育園中央</p>	<p>8:30 もの忘れ外来 18:00 あんの循環器内科</p> <p>14:00 もの忘れ外来 17:30 ハートクリニック南山口</p>	<p>8:30 もの忘れ外来 12:30 あんの循環器内科</p> <p>8:30 もの忘れ外来 川井医師 18:00 あんの循環器内科</p> <p>9:00 もの忘れ外来 12:30 ハートクリニック南山口</p> <p>10:00 クッキーを作って食べよう 11:00 はあと保育園中央 ⑩</p> <p>10:30 おにぎりを作ろう ⑮ 11:30 はあと保育園吉敷</p> <p>14:00 災害・避難対策 ⑮ 15:00 はあとカフェ南山口</p>		
<p>～オレンジカフェ白石とは～</p> <p>9月16日(土) 13:00～開催のオレンジカフェ白石では、体調やもの忘れが気になる方、介護されているご家族、地域の皆様、介護サービスのご相談など、どなたでも気軽にお越しいただける集いの場所です。カフェで一緒に飲み物を飲みながら楽しくお話しします。</p>							
10	11	12	13	14	15	16	
<p>10:00 福祉相談 11:00 ハートホーム山口</p> <p>14:00 福祉相談 15:00 ハートホーム山口</p> <p>14:00 もの忘れ外来 17:30 ハートクリニック南山口</p>	<p>14:00 健康麻雀 16:00 ハートホーム山口</p> <p>14:00 もの忘れ外来 17:30 ハートクリニック南山口</p>	<p>10:00 はあと広場 ⑤ 13:00 はあと保育園新山口</p> <p>14:00 もの忘れ外来 17:30 ハートクリニック南山口</p> <p>15:00 弁護士相談 16:00 ハートホーム山口</p>	<p>10:00 はあと広場 ⑤ 13:00 はあと保育園中央</p> <p>14:00 リハビリ健康体操 15:00 ハートホーム山口</p>	<p>8:30 もの忘れ外来 18:00 あんの循環器内科</p> <p>14:00 もの忘れ外来 17:30 ハートクリニック南山口</p>	<p>8:30 もの忘れ外来 12:30 あんの循環器内科</p> <p>9:00 もの忘れ外来 12:30 ハートクリニック南山口</p> <p>10:00 体力測定 ⑳ 11:00 はあとカフェ山口</p> <p>10:00 Workcafé:ビジネスマナー 11:30 ハートホーム新山口</p> <p>13:00 オレンジカフェ白石 ⑤ 15:00 認知症サポート</p>		
17	18	19	20	21	22	23	
<p>敬老の日</p>		<p>14:00 健康麻雀 16:00 ハートホーム山口</p> <p>14:00 もの忘れ外来 17:30 ハートクリニック南山口</p>	<p>10:00 はあと広場 ⑤ 13:00 はあと保育園新山口</p> <p>14:00 もの忘れ外来 17:30 ハートクリニック南山口</p>	<p>10:00 はあと広場 ⑤ 13:00 はあと保育園中央</p>	<p>8:30 もの忘れ外来 18:00 あんの循環器内科</p> <p>14:00 もの忘れ外来 17:30 ハートクリニック南山口</p> <p>14:00 ボランティア交流 ⑮ 15:00 はあとカフェ小郡</p> <p>15:30 食事と健康について ⑮ 16:30 はあとカフェ大歳</p> <p>15:30 カラダのしくみ ⑮ 16:30 はあとカフェ宮野</p>	<p>秋分の日</p>	
24	25	26	27	28	29	30	
<p>10:00 子育て相談 11:00 ハートホーム山口</p> <p>14:00 子育て相談 15:00 ハートホーム山口</p> <p>14:00 もの忘れ外来 17:30 ハートクリニック南山口</p>	<p>14:00 健康麻雀 16:00 ハートホーム山口</p> <p>14:00 もの忘れ外来 17:30 ハートクリニック南山口</p>	<p>10:00 はあと広場 ⑤ 13:00 はあと保育園新山口</p> <p>14:00 もの忘れ外来 17:30 ハートクリニック南山口</p>	<p>10:00 はあと広場 ⑤ 13:00 はあと保育園中央</p> <p>14:00 リハビリ健康体操 15:00 ハートホーム山口</p>	<p>8:30 もの忘れ外来 18:00 あんの循環器内科</p> <p>14:00 もの忘れ外来 17:30 ハートクリニック南山口</p>	<p>8:30 もの忘れ外来 12:30 あんの循環器内科</p> <p>9:00 もの忘れ外来 12:30 ハートクリニック南山口</p> <p>10:00 親子ベビーマッサージ ⑩ 11:00 はあと保育園新山口</p>		

【青藍会グループ 医師紹介】

あんの循環器内科								
外来	外来	訪問	外来	訪問	外来	訪問	外来	訪問
 <b>理事長 阿武 義人</b> 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増進医 THP健康測定研修了医 介護支援専門員 認知症サポート医 緩和ケア研修会受講了	 <b>院長 亀田 秀樹</b> 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オレシンドクター	 <b>福谷 敏彦</b> 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	 <b>藤谷 薫</b> 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	 <b>名西 史夫</b> 日本内科学会認定内科医 日本腎臓学会専門医 日本透視医学学会専門医 日本医師会認定産業医	 <b>萬納寺 洋道</b> 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			
外来	外来	外来	外来	訪問	訪問			
 <b>宮川 一平</b> 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	 <b>上野 匡庸</b> 内科・リウマチ・膠原病	 <b>川井 元晴</b> 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	 <b>宇野 萌</b> 循環器	 <b>中村 幸生</b> 日本眼科学会認定専門医	 <b>井原 成男</b> 日本整形外科学会認定医			
訪問	訪問	訪問	訪問	訪問	訪問			
 <b>倉員 忠弘</b> 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	 <b>佐藤 康人</b> 精神科	 <b>山田 真理子</b> 皮膚科	 <b>栗栖 卓哉</b> 皮膚科	 <b>桑原 啓太</b> 皮膚科	 <b>大宅 裕之</b> 形成外科			
ハートクリニック南山口								
訪問	訪問	外来	訪問	外来	訪問	外来	訪問	外来
 <b>川野 多加子</b> 歯科	 <b>藤本 勝廣</b> 歯科	 <b>院長 松村 孝司</b> 日本脳神経外科学会専門医 介護支援専門員	 <b>副院長 立石 裕樹</b> 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	 <b>村田 和弘</b> 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 日本現食・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	 <b>藤田 美穂</b> 循環器			
ハートクリニック新山口								
外来	外来	訪問	外来	外来				
 <b>米澤 真子</b> 循環器	 <b>院長 向江 徳太郎</b> 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	 <b>友近 喜代子</b> 小児・発達外来	 <b>岡 桃子</b> 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					



## 【2023年8月 外来診療医師予定表】

	診療科	月	火	水	木	金	土
あんの循環器内科	午前	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 (もの忘れ外来)		亀田 秀樹		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
		総合内科	福谷 敏彦			名西 史夫	宮川 一平
あんの循環器内科	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 (もの忘れ外来)				亀田 秀樹	
		内科	藤谷 薫	藤谷 薫	藤谷 薫	藤谷 薫	
		総合内科		福谷 敏彦			
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	
		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	
		発達相談外来	友近 喜代子			岡 桃子	
南山口	午前	脳神経外科	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	立石 裕樹
		内科・健診				藤田 美穂	米澤 眞子
	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		松村 孝司
	循環器内科	立石 裕樹	立石 裕樹			立石 裕樹	

8/27(日) あんの循環器内科 休日当番 8:30~17:30

8/27(日) ハートクリニック南山口 休日当番 9:00~18:00

8/14(月)・8/15(火)  
お盆のため休診

## 【在宅医療担当表(訪問診療・往診)】

	月	火	水	木	金	土
総合内科 脳神経外科	亀田 秀樹	亀田 秀樹	亀田 秀樹	亀田 秀樹		
	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	中村 幸生	中村 幸生	中村 幸生	中村 幸生		
整形外科		倉員 忠弘	井原 成男		井原 成男	
精神科						佐藤 康人
皮膚科			山田 真理子		栗栖 卓哉/桑原 啓太	
形成外科	大宅 裕之					
小児科	向江 徳太郎					
歯科	川野 多加子					
	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

- あんの循環器内科 T 083(924)1151 ■ハートクリニック新山口 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渡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。

※コンプライアンス部：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。