

ホタル通信

～地域密着 いつでも安心 豊田中央病院～

Vol. 65



下関市立豊田中央病院広報委員会
〒750-0424 下関市豊田町大字矢田 365 番地 1
電話：083-766-1012 / FAX：083-766-1439



■ ホームページ

<https://www.city.shimonoseki.lg.jp/site/toyotabyoin/>



■ 公式 Facebook

<https://m.facebook.com/profile.php?id=100070141929020>

やまぐち地域医療セミナー2025 in 下関を開催しました！

令和7年8月7日から8日にかけて、「やまぐち地域医療セミナー2025 in 下関」が開催されました。将来の医療を担う学生9名が集い、豊田・豊浦地域を舞台に、地域医療の現場を体感しながら学びを深めました。

初日は、豊田中央病院でのオリエンテーションから始まり、下関市の地域特性や医療体制についての概要説明を受けました。その後、豊田総合支所で「認知症サポーター養成講座」に参加。高齢化が進む地域で、住民と支え合う医療の重要性を実感しました。



オリエンテーション



認知症サポーター養成講座



手術室の見学



壊死組織の切除の体験



気管チューブの取り替え体験



交流会の様子

午後は、済生会豊浦病院にて医療職の多彩な業務を体験しました。手術室の見学をはじめ、調剤・TDM（薬物治療モニタリング）・抗がん剤業務、放射線機器の紹介、さらには看護師の特定行為体験や遠隔病理診断など、実際の医療現場の最前線を間近に学ぶ貴重な機会となりました。

夕方からは、豊田湖畔公園でのバーベキュー交流会が行われ、学生・医療関係者・関係機関職員が和やかに交流。自然豊かな豊田の風景の中で、職種や立場を越えた語らいが生まれました。

翌日は、豊田生涯学習センターにてニュースポーツを通じて地域住民の皆様との交流を深めた後、「地域医療で感じていること」をテーマにした座談会が実施され、学生たちは地域の中で求められる医療のあり方を肌で感じていました。



ニュースポーツ
(シャッフルボード)



地域住民の皆様と
座談会



訪問診療先にて

けるか」をテーマに行い、地域に根ざした医療の未来像をそれぞれが描きました。

午後は再び豊田中央病院へ戻り、訪問診療・訪問看護・訪問リハビリなどの地域医療の実際を見学。調剤薬局や多職種間の連携の様子も体験し、在宅医療を支えるチーム医療の重要性を学びました。

最後の振り返りでは、
「豊田町・豊浦町の魅力
をどう地域医療に結びつ



積極的な意見が出されました！



学生の皆さん2日間お疲れ様でした！

今回の学びが、未来の医療を支える一歩となることを期待しています。

最後に、快く引き受けていただいた地域住民の皆様、また実習先として受け入れていただいた各施設の方々に感謝申し上げます。

インフルエンザ・新型コロナワクチン定期予防接種のご案内

予防接種の実施期間：令和7年10月1日～令和8年2月28日

※事前予約制です。お電話または豊田中央病院総合受付で予約受付中です。

なお、通院中の方は、主治医にご相談ください。

※角島診療所・殿居診療所においても接種できますので、ご利用ください。

●インフルエンザワクチン

対象	料金
満65歳以上の方	1回接種：自己負担 1,490円 (下関市に住民票のある方)
小学4年生以上～64歳までの方	1回 : 4,950円
小学3年生以下の方	1回目 : 3,718円 2回目 : 2,475円

●新型コロナワクチン

対象	料金
満65歳以上の方	1回接種：自己負担 4,680円 (下関市に住民票のある方)
64歳までの方	1回 : 15,600円

臨床実習を終えて



九州医療スポーツ
専門学校 3年
永嶺 時輝さん

6月16日から8月8日までの約2ヶ月間の臨床実習では大変お世話になりました。

今回の実習では、通所リハビリや訪問リハビリを見学・体験させていただき実際に地域で生活されている方々の生活を知ること、病気の面だけでなく、利用者様の生活を深く知ること、生活の問題を共に考えることの大切さを学ぶことができました。その中で、理学療法士だけでは知ることのできない情報や解決できない問題もたくさんあることが分かり、医師、ケアマネジャー、看護師、ヘルパー、ご家族、地域の方など、様々な方との連携の重要性を肌で感じることができました。確かな知識や技術が必要なことはもちろんですが、利用者様や多職

種との良好な関係を築くことも、とても必要なことだと思いました。今回の実習で得た経験を将来理学療法士として働く際に活かして頑張っていきます。

最後になりましたが、指導者の先生方、病院職員の皆様方等には、お忙しい中実習をお引き受け頂き、ご指導くださり感謝申し上げます。

夜中に足がつる！？—こむら返りの原因と対処法—

夜中に突然ふくらはぎが「ピキッ！」とつって、痛くて目が覚めた経験はありませんか？これは「こむら返り（腓返り）」と呼ばれる症状で、ふくらはぎの筋肉が急に強く縮んでしまうことで起こります。痛みは数十秒から数分で治まりますが、翌日まで違和感が残ることもあります。



【どうして起こるの？】

こむら返りの主な原因は次のようなものです。

- 筋肉の疲れ**：長時間の立ち仕事や運動の後などに起こりやすいです。
- 水分・ミネラルの不足**：汗をかいたときに、ナトリウム・カリウム・カルシウム・マグネシウムなどが減ると、筋肉の働きが乱れます。
- 血行不良や冷え**：冷えや加齢で血流が悪くなると、筋肉がこわばりやすくなります。
- 病気や薬の影響**：糖尿病、肝臓・腎臓の病気、利尿剤などの薬の副作用で起こることもあります。

【起きてしまったときの対処法】

こむら返りが起きたら、あわてずに次のように対処しましょう。

- ①筋肉をゆっくり伸ばす：足のつま先を手前に引き、ふくらはぎをじんわり伸ばします。立てる場合は、壁に手をつけてアキレス腱を伸ばす姿勢でもOKです。
- ②温める：蒸しタオルやお風呂で温めると、血流がよくなり痛みが和らぎます。
- ③軽くマッサージする：痛みが落ち着いたあとに、やさしくさすってほぐします。

【予防のためにできること】

- 水分とミネラルをしっかりとる（特に運動や入浴後）
- 冷えを防ぐ（就寝時に靴下をはくのも効果的）
- 就寝前に軽くストレッチ
- バランスのよい食事と適度な運動を心がける



【受診が必要な場合も】

こむら返りが頻繁に起こる、痛みやしびれが続く、むくみや冷えが強いなどの場合は、糖尿病や血流の障害などの病気が隠れていることもあります。気になるときは、内科や整形外科などにご相談ください。