



地域医療振興協会

湯沢町保健医療センター

# センターだより



入館される前に、検温、手指の消毒、マスクの着用など感染拡大防止にご協力をお願いいたします

## 医師離任着任について



総合診療科：森田貴英医師の診察は6月で終了となり、7月より<sup>たけうちあきてる</sup>竹内章晃医師が着任いたします。  
 整形外科(金曜)：<sup>あべとしおみ</sup>榊太郎医師の診察は6月で終了となり、7月より阿部敏臣医師が着任いたします。

### 【 離任医師挨拶 】

昨年10月から総合診療科医として働かせていただきました。暖かく迎え入れていただき、ありがとうございました。初めての経験も多く、患者様から学ばせて頂く事も多々ありました。四季の美しい湯沢の町での生活は離れがたいものではありませんが、またお会いできる事があれば嬉しいです。9ヶ月間、お世話になりました。

【 総合診療科 森田 貴英 】

令和6年1月から半年間という短い期間でしたが、湯沢町保健医療センターで整形外科の診察をさせていただきました。雪国で初めて医療を行い、様々なことを学ぶ事もできました。働きやすい環境を作っていただいたスタッフの皆さまにお礼を申し上げます。お世話になりました。湯沢町の皆さまのご活躍とご健康を心よりお祈りしております。

【 整形外科 榊 太郎 】

## 今月の専門外来診療日



診療科	医師	曜日	診察日・その他
睡眠外来	竹内(暢)	第2木	11日(完全予約制)
小児科	中島	第2木	11日
口腔外科	中谷	水	3日・17日・31日
禁煙外来	担当医師	金(午後)	完全予約制になります。 お電話、総合受付にてご予約ください。

- 当センターでは、白内障手術を行っております。ご不明な点は医療福祉相談室にお問合せください。
- 眼科:コンタクト・めがねの処方せんには対応しておりませんのでご了承ください。
- 歯科:完全予約制となります。事前にお電話にてお問い合わせください。
- 睡眠外来の診察を希望される方は、主治医、総合診療科の医師、医療福祉相談室のいずれかにお問い合わせください。

## 学生インターンシップについて



看護学生や中高校生の看護師業務の見学・体験、各職種（薬剤師、臨床検査技師、放射線技師、栄養士、医療事務等）の体験学習等を、感染状況等に応じ受け入れのご相談を承ります。興味のある方は事前にEメールにてお問い合わせください。



問い合わせ先：看護部長 吹田 [suitam@jadecom.jp](mailto:suitam@jadecom.jp)

## お知らせ



### 【 面会について 】

一般病棟、介護医療院の面会は**完全予約制**です。ご希望の方は予め一般病棟、介護医療院までお問い合わせください。なお感染症等流行により、面会を制限させていただく場合がございます。ご理解いただきますようお願いいたします。

### 【 発熱・かぜ症状の受診方法について 】

発熱・かぜ症状で受診の方も**通常**の受付となりましたので、受付時間内に窓口にお越しください。受付にて受診方法をご案内いたします。

### 【 入館時の体温測定・マスク着用 】

入館されるすべての方の**体温測定**と**マスクの着用**を引き続きお願いいたします。

### 【 歯科受診について 】

歯科の診察は**完全予約制**です。事前にお電話（歯科直通：025-780-6544）で問い合わせ、ご予約ください。ご予約のない方の診察は出来かねますのでご了承ください。

## 職員募集

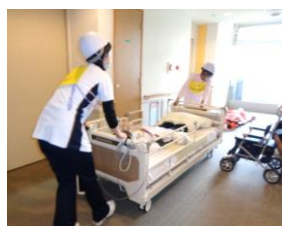


職員を募集しております。一緒に地域医療に貢献しませんか？院内託児所、病児病後児保育所もご利用いただけます。詳しくは、ハローワークまたは当センターまでご連絡ください。お知り合いの方で勤め先を探しておられる方がおられましたら、ご紹介ください。



- 看護師、准看護師（正職員、臨時職員）
- 看護助手（臨時職員）
- 臨床検査技師（正職員、非常勤職員）
- 歯科衛生士（正職員、臨時職員）
- 理学療法士（正職員）
- 事務職（正職員、臨時職員）

## 火災訓練の実施



消防署職員の立ち合いの下、消火活動や避難活動といった火災訓練を行いました。冷静な判断や行動ができるよう日頃の訓練を通じ、患者様の安心・安全のため、努めて参ります。



## 今月の話題

### たかが1食されど1食



突然ですが、今日の朝ごはんは何を食べましたか？

湯沢町は朝食を食べない習慣の方が、実は結構いらっしゃいます。そのままの習慣で年を重ねてしまうと、1食分の大事な栄養を落としてしまいかねません。一般的に、高齢になると全体の食事量が減り、更にあっさりしたものを好むようになる為、食べていても体重が減少したり、元気が出なかったり、不具合が生じやすくなります。最近よく耳にする『フレイル』はこのような「虚弱」や「脆弱」などを表していて、健康な状態と介護が必要な状態の中間の状態を言い、予防・改善するポイントとしては、「筋肉量の低下」と「低栄養」を防ぐ事です。

つまり、良い筋肉を作るには、十分な食事が必要です。

筋肉や免疫系の基となる栄養素であるタンパク質（肉・魚・卵・大豆・乳など）を、必要な量、食べる事が重要です。ただ、タンパク質食品は加熱調理で硬くなりやすい物も多く、食べにくいと感じる方も多いかもしれません。鶏むね肉、食べていますか？

今回は1食分の目安を踏まえながら、簡単に用意できる朝献立を紹介させていただきます。

#### ★タンパク質食品、( )内はタンパク質量

きりざい井	チーズトースト	かきたまうどん
ごはん きりざい ★納豆 1P(8.3g)、大根、 人参、野沢菜漬け、胡麻	食パン トマト ★チーズ 1枚(4.1g) ★牛乳 200ml (6.9g)	うどん 小松菜 ★卵 1個(7.1g)

※「腎臓が悪い」と言われている方は、たんぱく質を調整する場合があります。  
必ず主治医または管理栄養士にご相談ください。

良く動き、良く食べて、年を重ねても健康で自立している期間を延ばしていきましょう。

#### 【お知らせ】

生涯健康を目指すならば、肥満であってもうまくありません。肥満解消に向けて、医師の講話をはじめ、ベストな身体作りを応援する機会をご用意しました。

奮ってご参加ください！

内容：今日からはじめる 肥満・メタボ改善

日時：9/5（木）14:00～15:30

場所：総合福祉センター3階（センター隣接の建物です）

申し込み方法：センター窓口もしくは電話（025-780-6543）にて

【 栄養管理委員会 管理栄養士 高橋 美希 】

# 今月の担当医予定表

		月	火	水	木	金	土
総合診療科 内科系診察室1 予約	午前	井上 ※8日…休診	浅井	竹内 ※3日…担当医師	浅井	須藤 ※19日…休診	
	午後	井上 ※8日…休診	藤崎		須藤	浅井 ※26日…休診	
総合診療科 内科系診察室3 予約	午前	西谷	佐々木	井上 ※3日…休診	藤崎	西谷	
	午後		井上 ※9日…休診				
総合診療科 内科系診察室5 予約なし	午前	藤崎	藤崎	須藤	須藤	浅井	担当医師
	午後						
総合診療科 内科系診察室6 予約なし	午前	竹内 ※1日…担当医師	井上 ※9日…担当医師	浅井	井上 ※4日…担当医師	藤崎 ※26日…担当医師	担当医師
	午後	浅井	西谷		竹内 ※4日…担当医師	須藤 ※19日…担当医師	
整形外科	午前	高田	宮崎		高田	阿部	高田 20日
	午後	高田	宮崎 (3:00~4:30)		高田	阿部	
眼科	午前	菅原 (受付10:00まで)			馬場 (10:00まで)		担当医師 20日
	午後	菅原 (予約診療のみ)			馬場 (予約診療のみ)		
小児科	午前	担当医師		担当医師	11日 中島		
	午後				11日 中島 (2:30~4:30)		
歯科 (完全予約制)	午前	笠原	笠原	笠原 3日・17日・31日 口腔外科	笠原	笠原	笠原 ※13日・27日…休診
	午後	笠原	笠原	笠原 3日・17日・31日 口腔外科	笠原	笠原	

		総合診療科	整形外科(宮崎)	整形外科(高田・阿部)	眼科	小児科
		月~土曜日 (水・土は午前のみ)	火曜日	月・木・金曜日	月・木・土曜日 (土は月1回)	月・水・木曜日 (月・水は午前のみ、木は月1回)
受付時間	午前	8:30~11:30	8:30~11:30	8:30~11:30	8:30~10:00	8:30~11:30
	午後	1:30~4:30	1:30~4:30	1:30~4:30	予約診療のみ	1:30~4:30
診察時間	午前	9:00~	9:00~	9:00~	9:00~	9:00~
	午後	2:00~	3:00~	2:00~	予約診療のみ	2:30~

※救急患者様、具合の悪い方は24時間受け付けておりますので、時間外受診をされる時は必ずお電話でご相談ください。

職員行動目標

広げよう 心がつながる 笑顔の輪

〒949-6101 新潟県南魚沼郡湯沢町大字湯沢 2877-1

電話 (代表) 186-025-780-6543

(歯科) 025-780-6544

(人間ドック・健康診断) 025-785-5005

ホームページ: <https://yuzawa.jadecom.or.jp>

