



公益社団法人  
MED 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



## 大型連休の診療体制について



4月30日（火）～5月6日（月）の診療体制につきましては下記のとおりです。

4/30(火)	5/1 (水)	5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)	5/5(日)	5/6(月)
通常診療	休診	通常診療	休診	休診	休診	休診

※5月2日（木）の眼科は休診となります。

※休診日も緊急の患者様には 24 時間救急体制をとっておりますが、受診を希望される場合はまずお電話にてご相談ください。受診される際は、診察券・保険証、現在飲んでいる薬がわかるもの（お薬手帳など）をご持参ください。

## 今月の休診予定



診療科	日	曜日	医師	診療科	日	曜日	医師
地域家庭 診療部	2	木	西谷	歯科	18	土	笠原
	15・16	水・木	竹内（章）		22(午後)	水	
	17	金	小林（正）		25	土	
	17	金	小林（郁）		27	木	
	20・21	月・火	小林（正）	眼科	2	木	担当医師
	21・22	火・水	井上	整形外科	10	金	角田

(平成31年4月26日現在)

### 職員行動目標

### 優しさと 笑顔で伝わる 思いやり

院内報「センターだより」は湯沢町保健医療センター、湯沢町役場及び一部の町内公共施設にて無料で配布しております。

〒949-6101 新潟県南魚沼郡湯沢町大字湯沢 2877-1  
 電話 (病院) 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: <http://yuzawa.jadecom.or.jp> [facebook.com/yuzawahp](https://facebook.com/yuzawahp)

## 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	9日(予約制)	
禁煙外来	担当医師	火・金 (各午後)	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。	
コンタクト外来	担当医師	木	9日、23日 お電話、総合受付にてご予約ください。	
小児科 アレルギー外来	中島	木	16日 毎月第3木曜日となります。	
口腔外科	小根山 戸谷	水	15日 29日	歯科・口腔外科は予約制となります。 ☎025-780-6544にお電話ください。

- 当院では、白内障手術を行っております。ご不明な点は患者相談室にお問い合わせください。
- 睡眠外来に関しましては、主治医、地域家庭診療部の医師、または患者相談室にお問い合わせください。

## 看護の部屋



若葉萌える良い季節となりました。今年度より、湯沢町保健医療センター一般病棟で勤務となりました林洸太と申します。専門学校を卒業したばかりで、まだまだ学ばせていただくことが多いかと思いますが、患者様一人一人に寄り添い安心してご自宅に帰れるようお手伝いさせていただければと思います。この病院で多くのことを学ばせていただき、日々精進して参りたいと思いますのでよろしくお願ひいたします。



【 一般病棟 看護師 林 洸太 】



新年度がスタートして早くも1ヵ月が経ちました。私は一度、専門学校に通うために地元を離れ生活をしていました。そして再び、生まれ育ったこの湯沢町に戻り看護師として働けることを嬉しく思っています。検査や治療など新しいことだらけで戸惑いが多いですが、病棟の先輩看護師などに教わりながら日々頑張っています。日々学習をし、患者様に寄り添える看護師になれるように努力していきます。

【 一般病棟 看護師 稲葉 萌 】

## 入院患者様への面会について



インフルエンザの流行による感染拡大を防止する目的で、面会制限を行っておりましたが、町内のインフルエンザ発生状況が減少傾向であることなど総合的に判断し、4月16日をもって面会制限を解除いたしました。制限期間中、ご理解とご協力をいただきありがとうございました。

尚、引き続き「風邪症状」や「胃腸炎症状」がある方は面会をご遠慮いただくとともに、面会時間の遵守と面会簿の記入にご協力いただきますようお願いいたします。

【 院内感染防止委員会 】

## 患者相談室からのお知らせ



患者相談室は月曜から金曜（8：30～17：00）です。健康、診察、病院への相談等、お困りごとなどございましたらお電話か患者相談室（1階）にご相談ください。

ご意見箱は、ホスピタルストリート、1階エレベーター前、各病棟エレベーター前に設置してあります。差し支えなければ、連絡先を書いていただくとお返事を差し上げられますので助かります。

【 地域連携室兼患者相談室 室長 <sup>たかはし</sup>高橋 <sup>まりこ</sup>方里子 】

## お知らせ



○職員を募集しております。詳しくは、ハローワークまたは当センターまでご確認ください。  
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）、介護福祉士（正職員）、臨床検査技師（正職員）

○新潟県では、夜間にお子さんの急病で困っている方のために「小児救急医療電話相談」を毎日、午後7時から翌朝午前8時まで 025-288-2525で行っております。専門の看護師が対応しており、必要に応じて医師による助言を受けることができます。相談料金は無料です。（ただし、電話料金は御負担いただきます。）



○センター地下駐車場は、**センター利用者様の為の駐車場**となっております。センター利用者以外の方の利用はご遠慮いただきますようお願い致します。（不正に駐車をされている車輛は、至急警察へ通報致します。）

○白内障手術、CTスキャンを用いた内臓脂肪測定、液体窒素による「手足にできるいぼ（ウィルス性）」の冷凍凝固療法の各診療・治療を行っております。ご希望の方は外来の看護師にお問い合わせ下さい。

○外来の 予約変更は予約日前日までの、14：00～16：30（土日祝日を除く）でお受けしております。  
予約日当日の変更・過ぎてしまった予約の変更は原則行えません。

○クール・ビズの実施について

5月1日より9月30日まで温暖化対策、節電対策として、以下の取組を実施します。

- ① 高めのエアコン温度設定又は、エアコンの停止（病棟、患者様共用部を除く）
- ② 照明の一部消灯
- ③ 事務職員等のクール・ビズ（衣類の軽装化）

来院される皆様におかれましても、軽装でお越しくさせていただきますよう、ご協力お願い致します。



## 今月の話題

### ～～ 旬の春キャベツを使って、パッククッキング♪『ホイコーロー』 ～～

最近、TVで「〇〇の栄養素をとれば〇〇が良くなる」とか「〇〇に効く食品はこれ！」なんて番組が多く、皆様の健康に対する意識や関心が高いことがよくわかります。放送直後に店頭からその食材が消える・・・ということもしばしばあるようです。

今月は栄養室が担当です。TV番組のインパクトにはかないませんが、様々な情報に一喜一憂、振り回されずに「旬の野菜をおいしく簡単に時短調理」をご紹介します。

#### 材料

キャベツ：70g（ざく切りで片手に山盛りくらい） 豚肉：60g ピーマン：1/2個 おろし生姜：適量  
中華だし：1g 味噌：5g 醤油：3g 砂糖：2g 豆板醤：お好み

#### その他の材料

ポリエチレン製の袋（材料が入るくらいの大きさ）＊写真はア〇ラップ使用♪

#### 調理方法

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
- ② 袋のなかに全て材料を入れ、袋が破れないように気を付けながら、調味料と材料を混ぜてなじませる。
- ③ 袋の中の空気を抜きながら袋の口を結ぶ（大きめのボールに水を入れ、水が入らないように袋を沈めながら空気を抜くと簡単♪）
- ④ 大きめの鍋にたっぷりのお湯を沸かし、③の袋ごと弱火から中火で（グラグラ沸かさない状態）15～20分加熱 ＊写真は落し蓋使用 ＊なべ底に皿やアルミホイル、金属ザルなどを敷いて、袋が鍋に直接触れないようにします。



「パッククッキング（袋調理）」という言葉をご存知の方も多いかと思います。災害時の調理法として広まったことで注目されましたが、毎日の家庭の調理でも手軽に取り入れることができ、以下のような利点があります。

- ◎ 食材のうまみを逃がさずにおいしくやわらかく調理ができる
- ◎ 調理機器が汚れないので後片付けが簡単
- ◎ 下ごしらえしておく、調理時間が大幅に時短
- ◎ 油を使わないので、カロリーダウン
- ◎ 同じ要領で、ご飯やお粥も炊くことが可能、一つの鍋で数種類のおかずの調理もできる

病気の治療食、毎日の食事作り、栄養に関することでご心配なことがある方はお気軽に管理栄養士にご相談ください。

#### 注意！！

- ＜腎臓機能が落ちている方＞
- K（カリウム）の摂りすぎに気を付けている方：キャベツなどの材料を湯でこぼして、油を使って調理する方をおすすめします。
  - 少ない量でしっかりカロリーUPが必要な方：出来上がった料理の仕上げにごま油やオリーブオイルなどちょい足しをしましょう。

【 栄養室 室長 柳 やなぎ 真紀 まき 】

# 当月の整形外科・小児科・眼科・外科・歯科医師診療予定表

平成31年4月24日 現在



- ◎整形外科は宮崎秀一医師、角田篤人医師、高田寿医師が診察致します。
- ◎小児科は有本陟医師、中島芳博医師が診察致します。
- ◎眼科は岸孟史医師、他担当医師が診察致します。
- ◎外科は担当医師が診察致します。
- ◎睡眠外来は竹内暢医師が診察致します。
- ◎歯科は笠原浩介医師、口腔外科は担当医師が診察致します。

※歯科診察をご希望の方は、  
お電話（歯科直通：025-780-6544）  
でご相談下さい。

診療科	月		火		水		木		金		土			
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
整形外科	振替休日	振替休日	振替休日	振替休日	振替休日	振替休日	たかだ	たかだ	憲法記念日	みどりの日	振替休日	振替休日		
小児科							高田	高田					高田	高田
眼科							高田	高田					高田	高田
外科							高田	高田					高田	高田
歯科 口腔外科 完全予約制							高田	高田					高田	高田
	6	7	8	9	10	11								
整形外科	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
小児科			ありもと 有本											
眼科					たんとういし 担当医師 10:00まで	たんとういし 担当医師 ※再診予約のみ					たんとういし 担当医師 10:00まで			
外科			たんとういし 担当医師		↑ コンタクト外来 (完全予約制)									
睡眠外来					たけうち 竹内(暢) 完全予約制	たけうち 竹内(暢) 完全予約制								
歯科 口腔外科 完全予約制			かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原		
	13	14	15	16	17	18								
整形外科	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
小児科	ありもと 有本		ありもと 有本		なかしま 中島	なかしま 中島 2:30~3:15								
眼科	きし 岸 10:00まで ※再診予約のみ	きし 岸 ※再診予約のみ			たんとういし 担当医師 10:00まで	たんとういし 担当医師 ※再診予約のみ								
外科			たんとういし 担当医師											
歯科 口腔外科 完全予約制	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら・たんとう 笠原・担当	かさはら・たんとう 笠原・担当	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原	休診		
	20	21	22	23	24	25								
整形外科	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
小児科	ありもと 有本		ありもと 有本											
眼科	きし 岸 10:00まで ※再診予約のみ	きし 岸 ※再診予約のみ			たんとういし 担当医師 10:00まで	たんとういし 担当医師 ※再診予約のみ								
外科			たんとういし 担当医師		↑ コンタクト外来 (完全予約制)									
歯科 口腔外科 完全予約制	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原	休診	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原	休診		
	27	28	29	30	31									
整形外科	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
小児科	ありもと 有本		ありもと 有本											
眼科	きし 岸 10:00まで ※再診予約のみ	きし 岸 ※再診予約のみ			たんとういし 担当医師 10:00まで	たんとういし 担当医師 ※再診予約のみ								
外科			たんとういし 担当医師											
歯科 口腔外科 完全予約制	休診	休診	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら・たんとう 笠原・担当	かさはら・たんとう 笠原・担当	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原			

※受付時間・診察時間につきましては裏面をご覧下さい。  
※コンタクト外来の予約は、☎186-025-780-6543へお問い合わせ下さい。

令和元年5月1日から 湯沢町保健医療センター 外来担当医予定表 (病院186-025-780-6543 歯科025-780-6544)

平成31年4月24日 現在

		月		火		水		木		金		土		日	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
診察室 1	地域家庭診療部 内科系 予約あり	井上	井上	浅井	竹内(章)	小坂		浅井	小坂	土屋	浅井				
診察室 3	地域家庭診療部 内科系 予約あり	小林(正) ※20日…休診	高橋	小林(聡)	井上 ※21日…休診	井上 ※22日…休診	休診 (救急患者さんは 担当医師が対応いたします)	土屋		小林(正) ※17日…休診					
診察室 5	地域家庭診療部 内科系 予約なし			西谷	土屋			西谷 ※2日…担当医師					担当医師		
診察室 6	地域家庭診療部 内科系 予約なし	浅井	小林(正) ※20日…担当医師	井上 ※21日…担当医師	小林(正) ※21日…担当医師	竹内(章) ※15日…担当医師		井上 ※16日のみ 小林(郁) ※16日以外	竹内(章) ※16日…担当医師	小林(郁) ※17日…担当医師	小坂		担当医師		
診察室 7	整形外科	高田	高田	宮崎	宮崎 (3:00~4:30)			高田	高田	角田 ※10日…休診	角田 ※10日…休診		11日 高田		
	外科					担当医師									
診察室 8	眼科	岸 (10:00まで)	岸 (再診予約診療のみ)					担当医師 (10:00まで) コンタクト外来 9日・23日のみ (完全予約制) ※2日…休診	担当医師 (再診予約診療のみ) ※2日…休診				11日 担当医師 (10:00まで)		
診察室 9	小児科	有本				有本		16日 中島	16日 中島 (2:30~3:15)						
検査(内視鏡等)		西谷	西谷	竹内(章)	西谷	浅井 もしくは 西谷		小坂	西谷	井上					
睡眠外来 基本第2木曜日だけの診療です								9日 竹内(暢) 完全予約制	9日 竹内(暢) 完全予約制						
診察室 22	歯科	完全予約制 笠原 ※27日…休診	笠原 ※27日…休診	笠原	笠原	笠原	笠原 ※22日…休診	笠原	笠原	笠原	笠原	笠原 ※18日・25日…休診			
	口腔外科					担当医師 ※15日・29日のみ	担当医師 ※15日・29日のみ								

→ 歯科・口腔外科診療は完全予約制となります。診療をご希望の方はお電話(025-780-6544)でお問い合わせ下さい。

◆受付時間・診察時間は下記表の通りです。下線部は通常の受付・診察時間と異なる箇所となっておりますので、ご確認の上、お間違えのないようお願い致します。

◆予約のある方は、下記表の受付時間と異なっても予約票に記載された時間内にお越し下さい。

	地域家庭診療部		整形外科(宮崎)		整形外科(高田・角田)		外科		眼科		小児科	
	月～土曜日(水・土は午前のみ)		火曜日		月・木・金曜日		水曜日		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)	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
初診受付時間	8:30~11:30	1:30~4:30	8:30~11:30	1:30~4:30	8:30~11:30	1:30~4:30	8:30~11:30		8:30~ <u>10:00</u>	再診予約 診療のみ	8:30~11:30	1:30~ <u>3:15</u>
診察時間	9:00~	2:00~	9:00~	<u>3:00~</u>	9:00~	2:00~	9:00~		9:00~		9:00~	<u>2:30~</u>

◆整形外科の午後診療は手術等で休診となる事もあります。ご確認下さい。

◆予防接種 各予防接種はお問い合わせの上、お越し下さい。

◆その他 救急患者さん、具合の悪い方は24時間受け付けます。「予約あり」診察室では予約患者さん優先となります。

小児科医師・眼科医師・整形外科医師・睡眠外来医師は非常勤医師になりますので別紙の予定表をご覧下さい。

往診、訪問診療、健康診断も適宜行っておりますのでお問い合わせ下さい。都合により、担当医が一部変更・休診になることがございますので、予めご了承下さい。