



公益社団法人
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、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

外来受診について



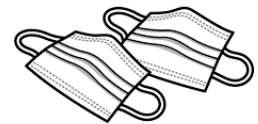
下記のいずれかを満たす場合、まずは帰国者・接触者相談センターにご相談ください。

- ①風邪の症状や、37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。
※高齢者や持病がある患者様に関しては、2日程度の持続でもよい。
- ②強いだるさ、呼吸困難がある。

帰国者・接触者相談センター（南魚沼保健所）

平日 日中： 025-772-8142

休日・夜間： 025-772-2600



帰国者・接触者相談センターから最寄りの医療機関を受診するよう指示され、当センターに受診を希望される方は、受診する前にお電話にてご相談ください。受診方法についてご説明いたします。

また、上記を満たさない風邪症状の方に関しても、受付後、特設の待機場所にてお待ちいただくことがありますのでご了承ください。尚、時節柄、寒暖の変動がありますので、調節できる服装でお越しください。

面会制限のお知らせ



入院病棟において、新型コロナウイルス等の感染症拡大防止対策強化のため、当センターからの許可のある場合を除き面会をお断りしております。詳しくは入退院支援相談室又は各病棟にお問い合わせください。ご理解、ご協力をお願いいたします。

【 院内感染対策委員会 】

小児科 曜日変更のお知らせ



4月20日からしばらくの間、小児科 有本陞医師の診察は水曜日・金曜日となります。

眼科 コンタクトめがね外来について



5月28日から、眼科 コンタクトめがね外来は当分の間お休みします。



新型コロナウイルスについて

COVID-19は、2019年12月に中国で出現した、新種のコロナウイルスによって引き起こされる病気です。症状には、咳、発熱、呼吸困難、筋肉痛、味覚・嗅覚減退、下痢、頭痛等が含まれます。稀に重症化し、亡くなる場合もあります。人から人へと感染し、検査によって感染の有無を調べることができます(※)。今現在、ワクチンは存在しません。予防策として、頻回の手洗い、マスク着用(他人との距離を保つことが困難な場合)、体調不良時の外出自粛等があります。

湯沢町では、今のところ、検査で陽性になった方はおりません(令和2年4月22日現在)。しかし、全国的な感染拡大により、皆様が様々な影響を受けていると思います。外来で診察していると、外出自粛の影響もあり、運動量が減った方が多いように思います。3密(密集、密室、密接)を避ければ、外でのウォーキング、ジョギングなどの運動は可能ですので、積極的に行うようにしましょう。

※当センターでは検査を行っておりません。検査の必要性を判断し、保健所に依頼しております。

【 地域家庭診療部 医師 ^{おさか}小坂 ^{あきひろ}明博 】

医師ご挨拶



平素より大変お世話になっております歯科(口腔外科)の中谷佑哉と申します。この4月に日本歯科大学新潟病院口腔外科に着任致しました。湯沢町保健医療センターには月2回、水曜日に勤務させていただいております。

出身は奈良県五條市で、漫画家の椋図かずお先生や東京読売巨人軍の岡本和真選手と同郷になります。湯沢町の穏やかな雰囲気が地元と似通っていて懐かしさを感じております。まだまだ不慣れなところもあり、皆様に色々とお世話になるかと思いますが、何卒よろしくお願い申し上げます。

【 歯科(口腔外科) 医師 ^{なかつに}中谷 ^{ゆう哉}佑哉 】

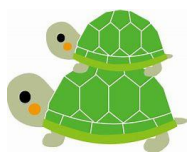
今月の専門外来診療日



診療科	医師	曜日	診察日・その他	
睡眠外来	竹内(暢)	第2木	14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・めがね 外来	久米川	木	14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	第3木	21日	
口腔外科	中谷	水	13日 27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。ご不明な点は患者相談室に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、地域家庭診療部の医師、患者相談室のいずれかにお問い合わせください。

今月の話題



楽しく歌って 元気！ 元気！



療養病棟では、様々なレクリエーションを通じて入院患者様に笑顔で生き生きとお過ごしいただけるように取り組んでいます。

レクリエーションの時間になると「今日は体操やるが？」「みんな来てるかやあ？」「行ってみよっそ」等、皆さんが楽しみにしています。

今回はその中から『音楽レクリエーション』をご紹介します。皆様も一緒にやってみましょう！！

【もしもしかめよ】

もしもし♪ かめよ～♪ かめさんよ～♪
と歌いながら、リズムに合わせて、自分の肩を叩いてみましょう！！

右手で左肩を8回、左手で右肩を8回、
弾むように叩いてみましょう

*慣れてきたら、各4回ずつ繰り返してみましょう

【春が来た】

春が来た～♪ 春が来た～♪ どこに来た～♪
と歌いながら、両腕を前に伸ばして、グーパーを繰り返します。

「グーはしっかりとぎる」「パーはパッと大きく開く」がポイントです。

*慣れてきたら、足ぶみをしながら、グーパーを繰り返してみましょう

【あんたがたどこさ】

あんたがた♪ どこさ♪ ひごさ ひごどこさ♪
と歌いながら、リズムに乗せて太ももを両手でたたきます。歌詞の「さ」のところだけ、両手を「パン」とたたきます。

*慣れてきたら早いリズムに挑戦しましょう



さあ 皆様、やってみていかがだったでしょうか？

大きな声で歌うことは肺機能、手足を動かすことは認知機能に良い効果があるといわれます。外出の機会が減っているこの機会に自宅で簡単に誰でもできる『音楽レクリエーション』に挑戦してみたいはいかがでしょうか？

自分の好きな歌を歌いながら、楽しく体を動かし、心も体も元気で、笑顔でお過ごし下さい。

【 看護部 療養病棟 介護主任 すずき 鈴木 いくこ 郁子 】

今月の担当医予定表

令和2年4月30日現在

		月	火	水	木	金	土
地域家庭診療部 内科系診察室1 予約	午前	井上	浅井	小坂	浅井	土屋	
	午後	井上	近藤		小坂	浅井 ※29日…休診	
地域家庭診療部 内科系診察室3 予約	午前	近藤	小林	井上	土屋	西谷 ※1日…11:00まで	
	午後	竹内	井上				
地域家庭診療部 内科系診察室5 予約なし	午前		西谷		近藤		担当医師
	午後						
地域家庭診療部 内科系診察室6 予約なし	午前	小坂	井上	西谷	井上	近藤	担当医師
	午後	浅井	竹内		竹内	小坂	
整形外科	午前	高田	宮崎		高田	角田 ※22日…休診	高田 9日
	午後	高田	宮崎 (3:00~4:30)		高田	角田 ※22日…休診	
外科	午前			休診			
	午後						
眼科	午前	半沢 (10:00まで)			久米川 (10:00まで)		担当医師 23日
	午後	半沢 (予約診療のみ)			久米川 (予約診療のみ)		
小児科	午前			有本	21日 中島	有本	
	午後				21日 中島 (2:30~3:15)		
歯科 (完全予約制)	午前	笠原	笠原	笠原 13日・27日 口腔外科	笠原	笠原	笠原 ※16日・30日…休診
	午後	笠原	笠原	笠原 ※20日…休診 13日・27日 口腔外科	笠原	笠原	

CONTACT・めがね外来
14日のみ
(完全予約制)

		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	水曜午前	月・木・土曜日 (土は月1回)	水・木・金曜日 (水・金は午前のみ、木は月1回)
受付時間	午前	8:30~11:30	8:30~11:30	8:30~11:30	休診	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	1:30~3:15
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

優しさと笑顔で伝わる 思いやり

〒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: <http://yuzawa.jadecom.or.jp>  facebook.com/yuzawahp