



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



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

インフルエンザ予防接種のお知らせ



接種期間 令和3年10月25日(月)～令和3年12月18日(土)
月曜日～土曜日(祝日以外)
※ワクチン入荷等の関係でお休みをすることがあります。

受付場所 ホスピタルストリート(正面入口左側)もしくは総合受付

受付時間 月曜日～金曜日 15時00分～16時00分 接種開始 15時15分
土曜日 9時15分～11時00分 接種開始 9時30分



料金

接種対象者	1回目	2回目
町内65歳以上(接種券持参)	1,650円	
一般(中学生以上)	3,000円	
3歳以上小学生以下	2,000円	2,000円
6ヶ月以上2歳以下	1,500円	1,500円

※小学生以下は原則2回接種となります。1回毎のお支払いをお願いします。
※2回目の接種日が3歳の誕生日の前後では、料金が異なります。

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 アレルギー外来	中島	第3木	18日
口腔外科	中谷	水	10日・24日
禁煙外来			お休みしております

- 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。
- 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。
- 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。

新型コロナウイルス感染症拡大防止に関する対応



【 発熱・かぜ症状の受診方法について（令和3年10月26日現在） 】

発熱、咳・たん、のどの痛み、息苦しさ、強いだるさ等の症状がある患者様の受付時間

月曜日から土曜日（祝日を除く） 10時00分～11時00分

月・火・木・金曜日（祝日を除く） 15時00分～16時00分

事前に電話連絡が必要です。受付時間以外も、お電話は受け付けます。お電話でのご案内、指示にたがっていただきますようお願いいたします。

【 入館されるすべての方の体温測定について 】

入館されるすべての方の体温測定を行っております。測定の結果 37.5℃以上の方は、一旦建物の外に出ていただき、お電話【 025-780-6543 】もしくは各入口のインターホンにてその旨お話しください。係の者がご案内いたします。

【 面会制限のお知らせ 】

入院病棟において、引き続き「面会制限」を実施しております。入退院に関する手続きや病状説明など、主治医より許可がある場合を除き、面会をご遠慮ください。

着任医師挨拶



10月より1年間、湯沢町保健医療センター、ゆきあかり診療所で勤務をさせていただき関根峻太と申します。出身は群馬県高崎市で、東京都北区にある東京北医療センターで研修をしています。学生時代はサッカーをしており、聖籠町にあるスポーツセンターアルビレッジのコートで毎年のように試合をしておりました。新型コロナウイルス感染症が流行してからというものなかなか運動不足であり、ソーシャルディスタンスが保てる運動として最近ボウリングにはまっています。みなさまのお役に立てるよう頑張りますのでどうぞよろしくをお願いいたします。

【 地域家庭診療部 医師 ^{せきね りょうた} 関根 峻太 】

患者相談室より



職員の窓口対応についてご指摘をいただきました。

全職員に今後活かせる指導をいたしました。ご意見ありがとうございました。今後も皆様からのご意見・苦情を真摯に受け止め対応して参ります。

【 患者相談室 室長 ^{たかはし まりこ} 高橋 万里子 】

職員募集



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）
- 診療放射線技師（臨時職員）



今月の話題

『骨盤』について ~~~ 上手に使うって、足腰への負担を減らそう ~~~

体の中心にあって、腰骨と呼ばれたりもしますが、今回はそんな骨盤がどんな役割を果たしているのかをお話ししたいと思います。

盤には「平たく大きいお皿」という意味があります。骨盤はその名の通り受け皿の様な形をしていて、上半身の重さを支えています。また、仙骨と寛骨と尾骨から成っていて、仙骨は背骨と、寛骨は左右の大腿骨と関節を作っています。このため、足からの衝撃を分散して和らげることも出来ます。寛骨の最下部には左右に座骨と言う場所があります。座るときはこの座骨が支えとなります。



＜ 骨盤の4つの役割 ＞

- ① 上半身支える
- ② 上半身と下半身を繋ぐ
- ③ 衝撃を分散する
- ④ 坐骨で受ける

以上のことから、骨盤は日常生活のさまざまな姿勢や動きに関係してきます。逆に、日常の姿勢や動きに影響を受けやすいとも言えるのです。例えば、長時間偏った姿勢でいると骨盤の歪みに繋がりますし、重いものを持ったり激しい運動をすれば、骨盤だけでなく足腰への負担にも関係してきます。この影響を最小限に留めることが大切なのです。

動作の中で骨盤が動くときは、同時に背骨の関節や股関節も動いています。つまり、背骨や股関節がスムーズに動けば、骨盤の役割を最大限に活かすことが出来、骨盤だけでなく足腰への負担も軽減してくれます。

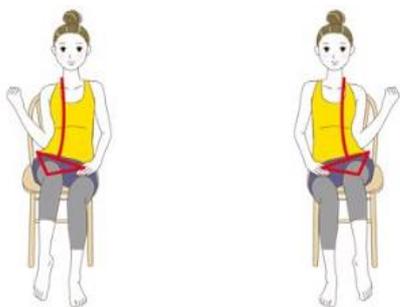
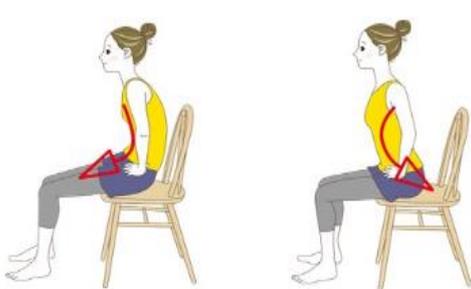
最後に椅子に腰掛けて行う骨盤の体操をご紹介します。下の図を参考にチャレンジしてみてください。ポイントは、痛みのない範囲で小さい動きから徐々にはじめることです。

リハビリに携わっていると、骨盤周囲の痛みを訴えられる方を多く目にします。これを機に、少しでも骨盤に興味を持って頂ければ幸いです。

基本姿勢

骨盤を前後に傾ける

骨盤を左右に傾ける



【 リハビリテーション室 室長 近藤 直樹 】

今月の担当医予定表

		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 ※8日…休診	浅井 ※2日…休診	福本	浅井 ※25日…休診	竹内(章)	
	午後	井上 ※1日・8日…休診	福本		竹内(章)	浅井 ※26日…休診	
地域家庭診療部 内科系診察室3 予約	午前	西谷	小林	井上	福本 ※18日…休診	西谷	
	午後	小川 ※29日…休診	井上 ※2日・9日…休診				
地域家庭診療部 内科系診察室5 予約なし	午前	竹内(章) ※29日…担当医師	西谷	小川	小川	関根 ※19日…担当医師	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	小川 ※29日…担当医師	井上 ※2日・9日…担当医師	浅井 ※24日…担当医師	井上	福本	担当医師
	午後	浅井 ※1日・22日…担当医師	竹内(章) ※30日…担当医師		担当医師	小川 ※12日…担当医師	
整形外科	午前	高田 ※8日…休診	宮崎		高田	角田	高田 20日
	午後	高田 ※8日…休診	宮崎 (3:00~4:30)		高田	角田	
外科	午前			休診			
	午後						
眼科	午前	半沢 (10:00まで)			外園 (10:00まで)		担当医師 13日
	午後	半沢 (予約診療のみ)			外園 (予約診療のみ)		
小児科	午前	担当医師		担当医師	18日 中島		
	午後				18日 中島 (2:30~3:30)		
歯科 (完全予約制)	午前	笠原	笠原	笠原 ※24日…担当医師 10日・24日 口腔外科	笠原	笠原	笠原 ※6日・20日…休診
	午後	笠原	笠原	笠原 ※24日…担当医師 10日・24日 口腔外科	笠原	笠原	

		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)	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	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	1:30~3:30
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>

facebook.com/yuzawahp

