



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 7月号

～ やさしさに 言葉の温度で めくもり添えて ～

〒949-6101 新潟県南魚沼郡湯沢町大字湯沢 2877-1

TEL (病院) 186-025-780-6543 (歯科) 025-780-6544

URL: <http://yuzawa.jadecom.or.jp> Mail: yuzawahp@jadecom.jp

今月の専門外来診察日



診療科	医師	曜	診察日・その他
禁煙外来	担当医師	火・金 (各午後)	完全予約制になります。 186-025-780-6543 で予約してください
コンタクト外来	岩崎医師	木	17日、31日 (完全予約制：☎186-025-780-6543)
小児科 (アレルギー)	中島	金	4日 (午後は予約患者様のみとなります)
口腔外科	日本歯科大学	水	2日、16日、30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。

今月の休診予定



休診診療科	日 (時間)	曜	医師	休診診療科	日 (時間)	曜	医師
地域家庭診療部	1日 (火) ~4日 (金)		中山	整形外科	10日 (午後)	木	高田
	1日 (火) ~2日 (水)		井上	外科	16日	水	谷山
	22日	火	高橋	歯科	18日 (14:00~15:00)	金	笠原
	25日	金	土屋		12日、26日	土	
	30日	水	井上		29日	火	

※ 郡市内の救急当番になっていない日 (町の広報で当番となっていない時) でも、救急の患者様には対応しております。センターを救急で受診される時は、必ずお電話でご相談下さい。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。

※ 地域家庭診療部 (内科) の診療予約以外の予約時間は大よその時間となっております。必ずしもその時間内に診療を行なう時間ではございません。来院していただくからの受付順番となっております。予めご了承の上、お越しく下さい。



お知らせ



★ 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警察へ通報致します。)

★ 土曜日の眼科診療は9月まで、毎月第2土曜日が診療日となります。



★ 職員を募集しております。詳しくはセンターホームページ、ハローワークにてご確認ください。

◎臨床検査技師 (午前半日パート) 臨床検査技師資格を有する者 1 名

◎看護師・准看護師 (正職員・臨時職員) 看護師・准看護師免許を有する者若干名

★ 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(ウイルス性)」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。

★ 6月～9月は医師が交代で夏季休暇をとらせていただきます為、外来担当医師が変更となります。ご理解、ご了承をお願い致します。



★ 健康増進施設では、人間ドック、一般健康診断、生活習慣病予防健診、特定健康診査を行っています。予約制ですので、事前にお問い合わせください。

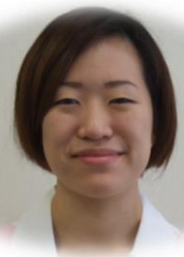
(健康増進施設:025-785-5005[月～金の午前9時～午後4時])

★ 入院患者様に面会される方へお願いがございます。患者様への食べ物の差し入れは、原則的にお断りしております。病棟で管理することが難しく、食中毒防止の為にも病棟でのおやつ管理は行っておりません。ご家族が面会の際に一緒に食べていただくのは構いませんが、分量等確認させていただきたいと思いますのでナースステーションに声を掛けていただくようお願い致します。

※病気により食事制限をされている方もいらっしゃいます。

※病院でお出しする食事以外のものを食べられる時には必ず職員に声を掛けてください。

看護の部屋



今年1月から3階一般病棟で働かせていただいています。入社した時は車が雪に埋もれる季節でしたが、もう蒸し暑い季節です。桜は満喫できませんでしたが、夏は夏で楽しみもあります。スイカや花火、ビールがおいしい季節ですね。ですが暑いからといって冷たいものばかり摂っていると、身体が冷えて体調不良になってしまう恐れも……。身体のことを気かけながら元気な夏を過ごしましょう。

【一般病棟 看護師 たかの けいこ 高野 恵子】

研修医師ご挨拶



湯沢の皆さまお久しぶりです。今年の 1 月に研修でお世話になりました東京北医療センター初期研修医 2 年目の鹿野と申します。その節は大変お世話になりました。前は病院業務でもそうでしたが認知症講演会などで地域の方々と交流する機会をいただき、とても楽しかったです。1 月は寒くてなかなか外に出る機会も少なかったですが、今回は 2 ヶ月間と前回よりも長く暖かい季節なので町にもっと繰り出していこうと思います。東京に帰った 5 ヶ月間で少しですが成長できたと思うので、それをこの 2 カ月で湯沢町に還元できればと思います。2 ヶ月間短い間ですが宜しくお願い致します。

【7/ 9～8/30 東京北医療センター 医師 ^{かの}鹿野 ^{ともひろ}智裕】

はじめまして。小林聡史と申します。静岡県にある伊東市民病院の研修医です。出身は長野県須坂市、出身大学が新潟大学なので、僕にとって湯沢はとても身近な場所です。そんな場所で 1 週間研修をさせて頂けることになり、うれしいです。精一杯頑張りますので、よろしくお願いします！

【7/21～7/27 伊東市民病院 医師 ^{こばやし}小林 ^{さとし}聡史】



夏期体験実習のお知らせ



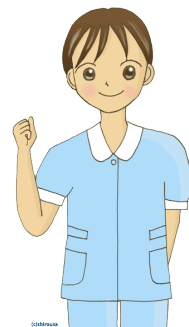
今年も当センターでは夏休み期間中に、医療機関に興味を持っている中学生、高校生の皆さんに職場体験実習を行っていただこうと考えております。

医療機関には色々な職種があります。医師、歯科医師、薬剤師、看護師、診療放射線技師、臨床検査技師、管理栄養士、理学療法士、作業療法士、歯科衛生士、介護福祉士、事務職、施設管理職などです。

将来医療機関で働いてみたいと思っている方、病院の中はどんな風になっているのだろうと興味をお持ちの学生の皆さんに、どんな仕事をしているのかを体験、見学していただくことが目的です。

興味のある方は、病院総務課までお問い合わせ下さい。お待ちしております。

担当：総務課 渡邊(わたなべ)
電話：186-025-780-6543
E-Mail：watanabe@jadecom.jp



次期電子カルテ準備開始



10 月 14 日の次期電子カルテ移行を目指し、準備が開始されました。連日、次期電子カルテ業者と職員の間で新システムを利用し、よりよい患者様サービスができるよう協議しています。



今月の話題

～～熱中症について～～



皆さんこんにちは。湯沢の長い冬が終わり、あっという間に夏を迎えました。冬仕様だった体が、今度は高い気温に対応しなくてはならず、体のだるさを感じていらっしゃるのではないのでしょうか？こんな時期に気をつけないといけないのがご存知の『熱中症』です。これは、観光や合宿（特にスポーツ）などの目的に湯沢に来られる方々にもよく見られます。日本国内で年間5万人以上が罹患します。既にメディアなどで取り上げられているテーマですが、特に注意が必要な点に触れたいと思います。

熱中症は一般的には、「暑い環境下で生じる健康障害」の事です。基本的に高温、多湿、無風の状態で起こりやすいです。しかし、まだ体が暑さに慣れていない時期は、**気温が高くなくても湿度が高く風の弱い蒸し暑い日**に発症する事もあります。例えば、閉め切った蒸し暑い部屋や体育館で過ごす時は、予め室温を下げる、風通しを良くする対策を立てておきましょう。さらに体温調節機能が不十分な**子供**や、温度に対する機能が低下している**高齢者**には特に注意が必要です。

症状は手足のしびれ、こむら返り、頭痛、嘔気・嘔吐、だるい、真っ直ぐに歩けないといったものがあります。症状がでたら、涼しい場所に移動して衣服をゆるめて体を冷やし、水分をとる事が重要です。自分で水分がとれず、応答ができない、真っ直ぐに歩けない等の症状がでたら病院に受診しましょう（または周りの方が連れて行ってあげましょう）。

しかし、このようにならないのが一番大事です。まずは暑さを避け、水分摂取、汗をかいたら塩分補給をしましょう。食事は水分補給の大切な一部分です。食欲不振の時は少量頻回の水分補給をしましょう。

熱中症の場合の水分補給はただの水でなく、少し工夫が必要です。“飲む点滴”は市販されていますが、自分で作る事もあります。作り方は色々ありますが、下記が一般的かと思います。『経口補水液』と呼ばれます。※心臓病や腎臓病などをお持ちの方は食塩や水分の量に注意が必要な事もあるのでかかりつけ医師に相談しておきましょう。

- ・ 水 1L
- ・ 塩 小さじ1/2
- ・ 砂糖 大さじ4強
- ・ レモン汁など 1/2 個程度まで



ただし、これらは腐敗もしやすいものですので、常に冷たく保存に注意し、毎日新しい物を作りましょう。この『経口補水液』は熱中症以外にも嘔吐、下痢、発熱の時にも使用できます。最近は市販の物も多種あるので、そういった物も積極的に利用しましょう。

是非、この夏を元気に過ごしましょう。



高齢者の熱中症には周りの人も気を付けて！

【地域家庭診療部 にしたに 西谷 もとこ 基子】

【参考】

- ・ 気づこう熱中症
<http://www.netsuzero.jp/kidukou>
- ・ 熱中症環境保健マニュアル 環境省