



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

院内報
vol. 192
平成31年
3月号



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	11	月	井上	歯科	2	土	笠原
	18・19	月・火	小林(正)		4	月	
	22	金	浅井		18~23	月~土	
	26・27	火・水	井上		18~20・22は担当医師が診察を行います		
外科	20・27	水	菊川		28	木	

(平成31年2月26日現在)

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。
コンタクト外来	担当医師	木	14日、28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	第3木曜日が祝日となるため診察日はございません。
口腔外科	小根山 戸谷	水	6日 13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。
浅貝診療	担当医師	木	14日 28日 予約制となります。 受診希望の方は前日までにお電話ください。

- 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。

職員行動目標

優しさと笑顔で伝える 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://www.facebook.com/yuzawahp)

大型連休の診療体制について



4月27日(土)～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。

4/27(土)	4/28(日)	4/29(月)	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	休診	通常診療	休診	通常診療	休診	休診	休診	休診

※5月6日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。

インフルエンザについて



《 インフルエンザ迅速検査の精度はあまり高くない 》

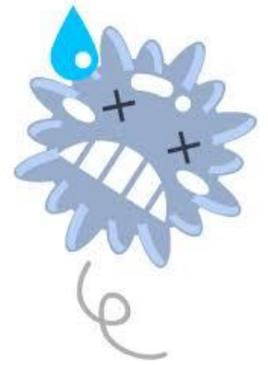
インフルエンザの迅速検査は、陽性であれば診断がほぼ確定しますが、陰性だった場合にインフルエンザでないと言い切ることは難しいことが多いです(検査自体の精度がさほど高くないため)。病歴(患者様からお聞きするお話し)や身体の診察で疑わしい患者様の場合、検査が陰性であってもインフルエンザとして治療することが多いです。

《 抗インフルエンザ薬の効果は限定的 》

特に重症化リスク*のない方であれば、抗インフルエンザ薬(タミフル®、リレンザ®、イナビル®、ゾフルーザ®)は発熱期間を半日程度短くする効果はありますが、重症化を防ぐ効果はありません。数パーセントに嘔吐や精神症状が出ることから、CDC(米国疾病管理予防センター)は、特に重症化リスク*のない人には抗インフルエンザ薬は不要である、と結論付けています。将来的に耐性菌(薬の効かないウイルス)が出現するリスクも踏まえて、未来の子供たちのことも考えて処方に関して相談する必要があります。

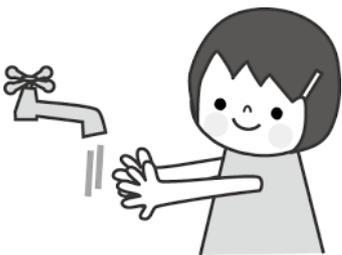
新薬(ゾフルーザ®)は従来の薬(タミフル®など)と比べて、効果はさほど変わらないと言われていました。また、新しい薬はまだ処方経験が少なくどんな副作用があるかわかりません。1回服用するだけで済むという利便性の高さが最大のメリットですが、未知の副作用のリスクとのバランスを考えて処方を選択する必要があります。

(*重症化リスクのある方:肺や心臓に持病がある、高齢者、乳幼児、糖尿病、腎機能が低い、免疫機能が低い、妊婦など)



《 自宅での過ごし方・予防について 》

症状がある間は、人の集まる場所へ行かない、学校や仕事を休む、といった接触を避ける行動が有効です。自宅でも、できるだけ同居者と別の部屋で過ごしましょう。タオルや食器の共用は避けましょう。入浴はしても良いですが、最後に入るようにしてください。予防には①ワクチン接種、②こまめな手洗い、③マスクが有効です。



《 出席停止期間 》

学校保健法では出席停止期間が定められています。

「発症日を0日目とし、発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日(幼児は3日)を経過する」

ことが必要です。

会社等は学校保健法の範囲外ですので、職場の方と相談してください。

【 地域家庭診療部 医師 こばやし さとし 小林 聡史 】

研修医師終了のご挨拶



この度、1月、2月と2カ月間の湯沢町保健医療センターでの研修を無事に終えることができました。湯沢に来るのは初めてで、想像以上の雪の多さに始めはただただ驚くばかりでしたが、それと同時に雪がこの土地に与える様々な影響を肌で感じることができました。雪を求めて多くの観光客の方が湯沢を訪れ、病気やケガで病院を受診することがあれば、地元の方々が雪掘りの合間を縫って定期受診をされたりと、私も診療を通じて沢山の経験をさせて頂きました。不慣れなこともあり、ご迷惑をおかけしたことが多々あったかと思えます。それ以外にも訪問診療や訪問リハビリ、けんこつ体操などを通じて地域の皆様と一緒に過ごさせていただき、大変貴重な機会を得ることができたと思っております。このような機会を与えてくださった、湯沢町の皆様、そして病院の先生、スタッフの皆様にご心より感謝を申し上げます。本当にありがとうございました。

【 1/7～2/28 練馬光が丘病院 初期研修医2年目 たかの ゆみか 高野 弓加 】

看護の部屋



私事ですが、昨年のタバコ税の増税に伴い自力にて禁煙をしています。なんとか継続できていますし、吸いたいという欲求もそれほどありません。(酒の席で友人から1～2本買って吸ってしまうこともありましたが…)

タバコを吸わなくなると良かったことは、カラオケで高音が気持ちよ～く出るようになったことです。逆に悪かったことは、口が寂しく間食の量が知らず知らずのうちに増え体重が増加しやすくなってしまったということです。まあ、それをきっかけに筋トレを始めましたので、結局のところ体に良いことだらけです。肩身の狭い思いをすることもなくなりました。

何をきっかけにするかは人それぞれだと思いますが、試しに禁煙を始めてみませんか？自力では難しいという方も、当センターの禁煙外来にて無理なく減煙から禁煙を目指してみたい方はぜひお問い合わせください。ご家族に喜ばれますよ。



【 療養病棟 介護福祉士 きむら あきひこ 木村 章彦 】

入院患者様への面会について



湯沢町内および南魚沼管内でインフルエンザが流行しております。当センターでは、入院中の患者様への感染防止策として、引き続き面会制限を実施させていただいております。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力をお願い致します。制限の状況や不明な点についてはお問い合わせください。

【 院内感染防止委員会 】

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）： 看護師・准看護師免許を有する方

今月の話題

～～～「褥瘡対策委員会」活動のご紹介～～～

褥瘡（じょくそう）は床ずれの医学用語です。「褥」は「ふとん」、「瘡」は「できもの」のことであり「長期間、寝込んだことにより発生するできもの」という意味を表します。（2005年日本褥瘡学会より）

褥瘡はどうしてできるのでしょうか？

- ・体力が低下し日常生活に介助が必要である
- ・やせて骨が出ている
- ・関節の動きがかたく制限がある
- ・食事が摂れず栄養状態が低下している
- ・むくみがあったり皮膚が非常にもろくなっている
- ・汗や尿・便によって皮膚が常に湿っている

などの状態に加え、長時間同じ姿勢でいたためにかかる身体への圧力、ズレなどの力が加わると発生してしまいます。

褥瘡は、一旦できてしまうと完全に治すことが難しい、かなり厄介なものです。

当院では入院中の褥瘡の発生予防と入院前にできてしまった褥瘡の早期治癒を目指し、褥瘡対策委員会を発足し活動しています。

メンバーは医師、病棟看護師、外来看護師、介護福祉士、薬剤師、管理栄養士、理学療法士、医事課スタッフで構成されています。

主な活動：週1回の回診、月一回の委員会、年2回の研修会

＜褥瘡のある入院患者様に対する回診の主な取り組み＞

- ・褥瘡発症の原因や要因の検討と把握
- ・キズの状態に応じた処置と評価
- ・栄養摂取の状況把握と管理
- ・体圧分散効果のある適切なマットレスの検討と評価
- ・枕やクッション等による安楽でズレを生じにくい体の位置の工夫

治療に難渋するケースでは委員会で検討し、日々、全身状態を良好に保つための観察とケアを行う病棟スタッフと連携して早期治癒できるように努力しています。



スタッフ総動員体制で（大げさでなく、そんな感じです！）協力し合い取り組んでいますが、入院期間内に治癒できることもあるため、退院後に関わる方々（ご家族、介護担当スタッフ）へも伝達し継続したケアをお願いする場合があります。その際にご理解とご協力をお願いいたします。でも、やっぱり褥瘡は作らないことが一番肝心です！「新たな褥瘡発症ゼロ」を目指して今後も活動していきます。

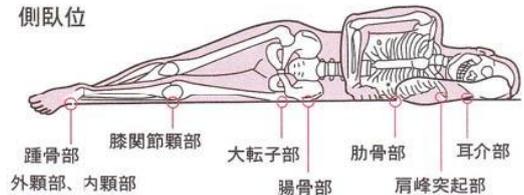
【 褥瘡対策委員会 】

『褥瘡好発部位』

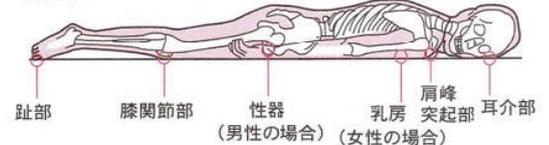
仰臥位



側臥位



腹臥位



平成31年3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2月15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 <small>※11日…休診</small>	井上 <small>※11日…休診</small>	浅井	高橋	小坂	休診（救急患者さんは担当医師が対応いたします）	浅井	小坂	土屋	浅井 <small>※22日…休診</small>				
診察室 3	地域家庭診療部 内科系 予約あり	小林(正) <small>※18日…休診</small>	小林(聡)	小林(聡)	井上 <small>※26日…休診</small>	井上 <small>※27日…休診</small>		土屋		小林(正)					
診察室 5	地域家庭診療部 内科系 予約なし	担当医師		担当医師	土屋	小林(郁)		担当医師		小林(郁)				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) <small>※18日…担当医師</small>	井上 <small>※26日…担当医師</small>	小林(正) <small>※19日…担当医師</small>	小林(聡)		井上	担当医師	小林(聡)	小坂	担当医師			
診察室 7	整形外科	高田	高田	宮崎	宮崎 <small>(3:00~4:30)</small>			高田	高田	角田	角田			9日・23日 高田	
	外科					菊川 <small>※20日・27日…休診</small>									
診察室 8	眼科	岸 <small>(10:00まで)</small>	岸 <small>(再診予約診療のみ)</small>					担当医師 <small>(10:00まで) コンタクト外来 14日・28日のみ (完全予約制)</small>	担当医師 <small>(再診予約診療のみ)</small>					9日 担当医師 <small>(10:00まで)</small>	
診察室 9	小児科	有本				有本		診察日なし 中島	診察日なし 中島						
検査（内視鏡等）		担当医師	担当医師	高橋		浅井		小坂		井上					
睡眠外来 <small>基本第2木曜日だけの診療です</small>							14日 竹内(暢) 完全予約制	14日 竹内(暢) 完全予約制							
診察室 22	歯科	笠原 <small>※4日…休診 ※18日…担当医師</small>	笠原 <small>※4日…休診 ※18日…担当医師</small>	笠原 <small>※19日…担当医師</small>	笠原 <small>※19日…担当医師</small>	笠原 <small>※20日…担当医師</small>	笠原 <small>※20日…担当医師</small>	笠原 <small>※28日…休診</small>	笠原 <small>※28日…休診</small>	笠原 <small>※22日…担当医師</small>	笠原 <small>※22日…担当医師</small>	笠原 <small>※22日…担当医師</small>	笠原 <small>※22日…担当医師</small>	笠原 <small>※22日…担当医師</small>	
	口腔外科					担当医師 <small>※6日・13日のみ</small>	担当医師 <small>※6日・13日のみ</small>								

→ 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ください。
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・休診になる場合がございますので、予めご了承下さい。