



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



院内報
vol. 265
令和7年
4月号

お知らせ



【面会について】

一般病棟、介護医療院の面会は、一部緩和となり、完全予約制となりました。ご希望の方は予め一般病棟、介護医療院までお問い合わせください。なお感染症流行により、面会を制限させていただく場合がございます。ご理解いただきますようお願いいたします。

【発熱・かぜ症状の受診方法について】

受付時間内に窓口にお越しください。受付にて受診方法をご案内いたします。あたたかい服装でいらしてください。

【入館時の体温測定・マスク着用】

入館されるすべての方の体温測定とマスクの着用を引き続きお願いいたします。

医師離任着任について



総合診療科：森本梨加^{もりもと りか}医師、井上知紀^{いのうえ ともり}医師の診察は3月で終了となり、4月より、竹内章晃^{たけうちあきてる}医師、関根峻太^{せきねりょう た}医師、橋本萌^{はしもとめぐみ}医師が着任いたします。

眼科：(月曜)菅原恭平^{せ お え り か}医師の診察は3月で終了となり、4月より、瀬尾英利香^{せ お え り か}医師が着任いたします。

【離任医師挨拶】

半年間という短い間でしたが、湯沢町の皆さまには大変お世話になりました。湯沢の方々は県外から来た私にも温かく接してくださり、その温かさにいつも励まされていました。冬季の湯沢ならではの疾患や患者様層に触れ合う中で、自分の未熟さを再認識しながらも刺激的な日々を送ることができました。生活の中で雪に触れたことが無い私にとって、例年にない豪雪の時期に来られたことは良い思い出です。本当にありがとうございました。

【 総合診療科 ^{もりもと りか} 森本 梨加 】

半年間の冬季に湯沢町の医療に関わらせていただきました。町民の医療を支えるだけでなく、国内外問わず多くの旅行者が訪れることから、様々な医療機関との連携が必要となる点が、この町の特性であると感じました。今後も様々な方が安心して暮らせる町を目指し、医療を提供していけるよう、この経験を今後の活動に繋げていきたいと考えております。

【 総合診療科 ^{いのうえ ともり} 井上 知紀 】

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

看護学校 奨学金制度について



センターでは、在学中の看護学生はもちろん、看護師免許取得のための進学等、奨学金制度があります。対象は、看護師等養成施設（専門学校、看護大学等）に入学予定または在学中で、卒業後にセンターへの入職を希望される方です。応募受付は随時行っております。詳しくはセンター看護部長 吹田までお問い合わせください。

病児病後児保育『ぽっかぽか』について



湯沢町民の方、湯沢町内の事業所にお勤めの方で、生後6ヶ月から小学校3年生までのお子様を、病気により集団生活ができない際にお預かりいたします。当センターの担当保育士、看護師が対応いたします。詳しくはお電話にてお問い合わせください。

☆お問い合わせ先☆

ぽっかぽか (090-5404-2766)

湯沢町子育て支援課 (025-788-0292)



【ご案内、申込用紙等は当センターのホスピタルストリートにあります。】

職員募集



職員を募集しております。地元で働きたいUターンの方、自然豊かな湯沢で働きたいIターンの方、大歓迎です。施設見学や仕事内容、勤務時間の相談等、随時対応いたします。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。



- 看護師、准看護師……………正職員、臨時職員（常勤・非常勤）
- 介護福祉士……………臨時職員（常勤）
- 看護助手もしくは介護助手…臨時職員（常勤・非常勤） ※経験・資格等無くても応募可能
- 臨床検査技師……………正職員、臨時職員（非常勤）
- 理学療法士、作業療法士…正職員
- 事務職……………正職員、臨時職員（常勤・非常勤） ※経験・資格等無くても応募可能

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	10日（完全予約制）
小 児 科	中 島	第2木	10日
口 腔 外 科	中 谷	水	9日・23日
禁 煙 外 来	担当医師	金(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。

- 当センターでは、白内障手術を行っております。ご不明な点は医療福祉相談室にお問合せください。
- 眼科:コンタクト・めがねの処方せんには対応をしております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、総合診療科の医師、医療福祉相談室のいずれかにお問い合わせください。
- 歯科:完全予約制となります。事前にお電話にてお問い合わせください。



今月の話題

花粉症の食事療法

〜〜 東京の空の下から 〜



私も花粉症なんです。適当に放っていますけど。でも自分の事を本気になって診察すると「重症」と言う分類になります。「花粉症と言え薬を使う」と言うのは一本調子の人が作った診断基準としか思えません。

医師と名の付く人が言う事なら何でも本当かどうかは知りませんが、先ごろ花粉症に悪い食べ物という話を聞きました。いくつか挙がっていたのを全部は覚えていませんが、私の食生活に直接関係する3つが、パン、牛乳、ナッツでした。だから「花粉症対策スペシャル食品を買いなさい」とか、「特定の病院にかかりなさい」とか、そういう宣伝はありませんでしたので、少なくともその点ではアヤシイ話ではないと思いました。

ナッツはともかく、パンや乳製品完全除去はなかなか難しいですから、「あまり気張らないで、できるだけ良い、やったりの効果がある」との事でした。思い返せば、パンや牛乳なんて、私が子供の頃は家で食べた記憶がありません。保育園や学校の給食では出ましたが。そう言うわけで、私のパン、牛乳削減率は約半分くらいでしょうか。ナッツは完全ゼロ。もともと花粉症ですごく困っていたと言う程でもない（気になるかどうかと「重症」である事は関係ない）ので、気合の入る具合も中途半端です。

で、その効果は？例年、私は花粉症シーズンに数回薬を使います（年間使用量が数粒程度）が、今年は今の所ゼロ！しかもヤセ我慢しているのではなくて、本当に「ほとんど」気になりません。今世紀最高に快適な春を過ごしています。さすがに少しは気になりますよ。そういうシーズンが来たんだなあと言う事を感じ取る程度には。

一人こう言う人がいたからと言って、この世の真実のように触れ回る人がいますが、我々の業界では「N of 1（エヌオブワン）※」と言って馬鹿にされます。私が一人自ら食生活を変えて花粉症がほとんど気にならなくなったからと言って、他の人も同じかどうかはやってみないとわかりません。私が食事療法が特別効きやすい人間だったのかもしれませんが（業界用語でスーパーレスポnderと言います）し、そもそも花粉症は色々な要素が絡み合った病気で、どんな食事をするかに関係なく、今年私は超軽症で済んだのかもしれませんが。

調子に乗って触れ回るのは馬鹿にされますが、何だって最初の一人は「N of 1」なわけで、そう言うものの積み重ねで科学が進歩するのもまた真実です。と言うか食事の配慮は私が言い始めた話ではなくて、講演をしていた医師はたくさんの症例を積み重ねているわけです。そして理論的背景もあるのです。ヒスタミンとか、ここではそういう難しい話はナシ。

やって害になる事ではないので、気軽に試してみたいはいかがでしょうか。それで薬が減らせられれば儲けものです。

※今回のお話はただの私の個人的体験です。同じ効果を他の人には保証しません。呼吸器疾患・耳鼻科疾患・眼科疾患を合併している方は、食生活変更だけならやってもかまいませんが、勝手に薬を減らす事はしないで下さい。

※「N of 1」…臨床試験において単一の被験者に対して複数の治療を行う試験

今月の担当医予定表

令和7年3月26日現在

		月	火	水	木	金	土
総合診療科 内科系診察室1 予約	午前	井上 ※7日…休診	浅井	嶋村	浅井	須藤 ※18日…休診	
	午後	井上 ※7日…休診	関根		須藤	浅井 ※11日…休診	
総合診療科 内科系診察室3 予約	午前	西谷	佐々木	井上 ※16日…休診	関根	西谷	
	午後		井上 ※8日…休診				
総合診療科 内科系診察室5 予約なし	午前	関根	橋本	竹内(章) ※2日・9日…担当医師	担当医師	嶋村 ※11日…担当医師	担当医師
	午後						
総合診療科 内科系診察室6 予約なし	午前	須藤	井上 ※8日…担当医師	浅井	井上	橋本	担当医師
	午後	竹内(章) ※7日…担当医師	嶋村		竹内(章) ※3日・10日…担当医師	関根	
整形外科	午前	高田	宮崎		高田	阿部	高田 12日・26日
	午後	高田	宮崎 (3:00~4:30)		高田	阿部	
眼科	午前	瀬尾 (受付10:15まで)			馬場 (受付10:15まで)		担当医師 12日
	午後	瀬尾 (予約診療のみ)			馬場 (予約診療のみ)		
小児科	午前	担当医師		担当医師	10日 中島		
	午後				10日 中島 (2:30~4:30)		
歯科 (完全予約制)	午前	笠原	笠原	笠原 9日・23日 口腔外科	笠原	笠原	笠原 ※5日・19日…休診
	午後	笠原	笠原	笠原 9日・23日 口腔外科	笠原	笠原	

		総合診療科 月～土曜日 (水・土は午前のみ)	整形外科(宮崎) 火曜日	整形外科(高田・阿部) 月・木・金曜日	眼科 月・木・土曜日 (土は月1回)	小児科 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	8:30~10:15	8:30~11:30
	午後	1:30~4:30	1:30~4:30	1:30~4:30	予約診療のみ	1:30~4:30
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。

新

職員行動目標

届けよう あたたかい言葉と 優しい手

〒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>