



湯沢町保健医療センター

センターだより



お知らせ



【 面会について 】

一般病棟、介護医療院の面会は、お電話での申し込みが必要です。(電話受付時間 14:00~17:00)
現在は感染症流行により、一部制限させていただいております。詳しくは、一般病棟、介護医療院へお問い合わせください。なお感染症流行状況により、面会制限を変更させていただく場合がございます。ご了承ください。

【 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。

医師離任について



総合診療科：須藤侑紀医師、橋本萌医師、野原翔太医師、山代薫医師の診察は3月で終了となります。

眼科（月曜）：瀬尾英利香医師の診察は3月で終了となります。

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	12日(完全予約制)
小児科	中島	第2木	12日
口腔外科	中谷	水	4日・18日(完全予約制)
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、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・口腔外科: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。

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お願いいたします

干渉電流型低周波治療器の更新



開院当初よりリハビリテーション室で使用していました「干渉電流型低周波治療器」が2025年6月に新しく更新されました。

この治療器は、「干渉波」という特殊な電流を使って体の奥深く（深部）までしっかり刺激を届ける事ができます。電流の刺激で筋肉を動かし、血行を促進する事で、痛みを和らげる効果があるとされています。腰痛、肩こり、ひざの痛みなど、幅広い慢性的な痛みの治療に役立つ優れたものです。

この治療器での治療は医師の指示のもと行われます。患者様の体の状態によっては適応でない場合もありますので、まずは医師にご相談ください。



【 リハビリテーション室 主任 せきともえ 友恵 】

タニケットシステムの更新



当センター整形外科では、手根管症候群やばね指などの手の手術を行っています。その際に使用する重要な機器が「タニケットシステム」です。

開院以来、20年以上使用してきたタニケットが老朽化により使用できなくなったため、このたび新しい機器に更新していただきました。

タニケットシステムは、手術中に腕や脚の血流を一時的に止めることで、出血を少なくし、術野を見やすくする役割を果たします。これにより、より安全で正確な手術が可能になります。

今後も、手術前から手術後までしっかりと管理を行い、患者様に安心して手術を受けていただけるよう努めてまいります。



ディスプレイブルカフ

【 一般病棟 師長 にしざわ けいこ 西澤 啓子 】

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、これから看護師免許取得のために進学される方に向けての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。

職員募集



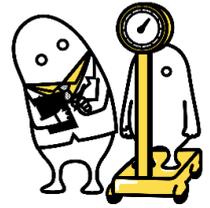
職員を募集しております。地元で働きたいUターンの方、自然豊かな湯沢で働きたいIターンの方、大歓迎です。施設見学や仕事内容、勤務時間の相談等、随時対応いたします。詳しくは、ハローワークまたは当センターまでご連絡ください。

- 看護師、准看護師、介護福祉士………正職員、臨時職員（常勤・非常勤）
- 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
- 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

今月の話題



今日から始める、春へのコンディションづくり



生活習慣を振り返ってみましょう

年度の締めくくりである3月は、一年間の生活習慣を振り返るのに良い時期です。忙しさや寒さから生活リズムが乱れ、気づかないうちに体重が増えてはいませんか？春に向けて体調を整えるために、日々の小さな習慣を見直すチャンスです。

まずは体重測定

「食事の時間が遅くなった」「間食の頻度が増えた」「運動の機会が減った」など、お気づきの点はありましたか？とくに食習慣の変化は、気分や体調に影響しやすいため、まずは、最近の体重の変化を確認し、そこから食事の内容や量を振り返ることを始めてみましょう。

体重は毎日測らなくても問題ありません。週に数回記録するだけでも、食生活の傾向がつかみやすくなります。

たとえば体重1kgを減らすためには

2ヶ月で1kgの減量をするには、1日わずか120kcalの工夫で達成が期待できます。ざっくりと【120kcal】の目安は次の通りです。(あくまでも一例です。)

食事 (身体に入れる分-120kcal)		生活活動 (身体から消費する-120kcal)	
ごはん	80g	速歩 (速あるき)	25~30分
チョコレート	3粒	エアロバイク	20分
鶏もも唐揚げ	小1個	掃除機がけ	30分

それぞれから【チョコ-2粒と速歩+15分で120kcal】と考えることももちろんOKです。

飲み会での食べ方

3,4月は歓送迎会など、外食や飲酒の機会が増える季節です。食べすぎ予防として、まずサラダ等を食べる、シメの炭水化物を控えるなど、小さな工夫だけでも摂取エネルギーを抑えられます。ちなみに、ビール、ハイボール共に350mlで120kcalを超えるため、何杯お酒を飲むか、も工夫になりそうですね。

その他にも「賢く食べるためのコツ」については厚生労働省のホームページもご利用ください。(右図)



さいごに

新しい年度を健やかに始めるために、3月は「生活を整える準備月間」と考えてみてはいかがでしょうか。栄養管理室では、入院・外来受診時や健康増進施設にて皆さまの健康づくりに役立つ情報の提供と日々の食生活に寄り添ったサポートを行っています。

減量に限らず、食事のお困り事は、ぜひご相談ください。

【 栄養管理室 管理栄養士 たかはし 高橋 みき 美希 】

今月の担当医予定表

令和8年2月25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 ※23日…休診	浅井	橋本	浅井	須藤	
	午後	井上 ※23日…休診	関根		須藤 ※19日…休診	浅井 ※13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 ※11日…休診	関根	西谷	
	午後		井上 ※10日…休診		山代 ※12日…休診		
総合診療科 内科系診察室5 予約なし	午前	須藤 ※30日…担当医師	橋本 ※10日・31日…担当医師	野原	須藤	山代	担当医師
	午後						
総合診療科 内科系診察室6 予約なし	午前	関根	井上 ※10日…担当医師	浅井	井上	野原	担当医師
	午後	野原	山代		野原	関根	
整形外科	午前	高田	宮崎		高田 ※26日…休診	阿部	高田 7日・28日
	午後	高田	宮崎 (3:00~4:30)		高田 ※26日…休診	阿部	
眼科	午前	瀬尾 (受付10:15まで) ※16日・23日…担当医師 ※30日…休診			馬場 (受付10:15まで)		担当医師 14日
	午後	瀬尾 (予約診療のみ) ※16日・23日・30日…休診			馬場 (予約診療のみ)		
小児科	午前	担当医師		担当医師	12日 中島		
	午後				12日 中島 (3:00~4:30)		
歯科 (完全予約制)	午前	笠原 ※30日…休診	笠原 ※31日…休診	笠原 4日・18日 口腔外科	笠原	笠原 ※13日…休診	笠原 ※7日・21日…休診
	午後	笠原 ※30日…休診	笠原 ※31日…休診	笠原 4日・18日 口腔外科	笠原 ※12日…休診	笠原 ※13日…休診	

		総合診療科	整形外科(宮崎)	整形外科(高田・阿部)	眼科	小児科
		月~土曜日 (水・土は午前のみ)	火曜日	月・木・金曜日	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)
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	3:00~

※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

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>