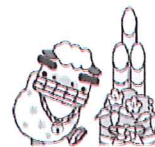


すまいる



浜坂病院「仕事始め式」



ささゆり「もちつき大会」

あけましておめでとう
ございます。

私が浜坂病院に着任
して3度目の正月



を迎えました。そしてこの間に3歳の
齢を加えました。市民の皆様と同じよう
に一年ごとに腰痛や膝の痛み、股関節の
痛みなどが悪化してきたように思いま
す。市民の方々の中にも糖尿病や高血圧
といった生活習慣病の慢性化、悪化の一
途をたどっている方が多いのではない
でしょうか。いずれ私を含め、誰でも同
じように、介護を受けなければならなく
なりますが、それまでの間、可能な限り
自活していきたいと思ひますし、及ばず
ながらそのお手伝いをさせて頂きたい
と思ひます。

公立浜坂病院 院長 五嶋良吉

あけましておめでとうございます。

高齢化社会の到来で、新温泉町の中でも
高齢の方が高齢の方の介護をするとい
う、いわゆる「老老介護」をされるケー
スが増えてきました。高齢の方にとって
介護労働は、想像以上にきついもので
す。介護でお困りのときは、ささゆり
にご連絡下さい。

私達ささゆりの職員は、新温泉町の皆
様のお役に少しでも立てるように頑張
る所存でありますので、本年もどうぞ
よろしくお願ひ申し上げます。

老人保健施設ささゆり

施設長 浅田 正博



《糖尿病教室始めました》

糖尿病に興味のある方、糖尿病と診断された方、今後頑張って治療に取り組もうと思っている方などを対象に1シリーズを4回に分けて12月から始めました。

12/9（水）開催の第1回は「病気と合併症について」と「適正エネルギー量について」でした。教室内は質問自由ですので、専門のスタッフと一緒に温かい雰囲気の中で行われました。参加者からは「分かりやすいお話でとても良い勉強になった。」「食事の量が思っていたより多かった。まだまだ知らないことも多いなと思った。」など様々なご感想を頂きました。

次回のシリーズは、4月から行います。定員15名、毎回1,000円（食事代込み）の参加費をいただきます。申込方法や募集時期などの詳しい内容は、後日チラシ等でお知らせします。ご参加お待ちしております。

◆1シリーズの内容

- ・第1回 テーマ「病気と合併症について」 講師：医師、看護師
「適正エネルギー量について」 講師：管理栄養士
- ・第2回 テーマ「検査とシックデイ・低血糖について」 講師：検査技師、看護師
「食事療法のポイント①」 講師：管理栄養士
- ・第3回 テーマ「経口糖尿病薬とフットケアについて」 講師：薬剤師、看護師
「食事療法のポイント②」 講師：管理栄養士
- ・第4回 テーマ「運動療法について」 講師：理学療法士
「食事療法のまとめ」 講師：管理栄養士

《訪問リハビリをはじめました》

当院では昨年10月より訪問リハビリをはじめました。通所困難な方のご自宅など実際の生活の場を訪問して、日常生活の自立と家庭内さらには社会参加の向上が図れるように行っております。訪問看護ステーション（Tel83-2313）を窓口にしていますので、ご相談ください。

《食事以外で1500mlの水分摂取を心がけましょう！》

ささゆりでは、入所の皆さんに水分摂取を勧めています。冬になると暖房するので乾燥しやすくなります。そのため、体内の水分が一般成人で約60%なのに対し70歳以上の方は約50%にも低下するそうです。水分が不足すると便秘や膀胱炎、脳梗塞や認知症の危険性が高まります。特に認知症は脱水で悪化します。食事以外で1500mlの水分摂取を心がけましょう。のどが渇く前にこまめに飲んでください。1500mlは目安ですので、体調に合わせて加減してください。病気などで水分制限のある方は主治医の指示を守りましょう。

《小児科・発達外来の診察日について》

1月、2月、3月の水曜日・午後の小児科・太田垣医師の発達外来の診察日をお知らせします。

○1月・・・4日、11日、25日

○2月・・・1日、8日、22日

○3月・・・1日、8日、15日、22日、29日

発達外来は、完全予約制となっておりますので、事前にご連絡下さい。

また、木曜日、金曜日の小児科診察は、総合診療科で診察を行っています。

《 ノロウイルス感染症について ～感染の拡大を予防する秘訣～ 》

これからの冬の時期に流行するのが、ノロウイルス感染症です。この病気は、牡蠣、シジミ、アサリなどの2枚貝にウイルスが蓄積されるため、加熱不十分や生で食べることによって発症することがあります。ウイルスは小腸で増殖するため、突然の多量の嘔吐や吐き気、下痢、腹痛、発熱、頭痛などの症状が出ます。一般的には3日程度で回復すると言われていますが、罹った方の吐物や糞便には、多量のウイルスが含まれているため、吐物や糞便の始末を速やかに適切に処理しないと周囲の方も罹患してしまいます。また、20℃の環境表面には3～4週間も生存するため処理の仕方は一層重要です。そこで、その方法ですが、以下のようにしましょう。



(吐物の処理の方法)

- ① 約0.1%次亜塩素Na (500ccのペットボトルの水にペットボトルの蓋2杯のハイター)液を準備します。
- ② 使い捨て手袋、マスク、使い捨てエプロンをします。
- ③ ぼろ布、タオル、キッチンペーパーなどふき取るものを準備します。
- ④ ゴミを入れるナイロン袋を2枚準備します。
- ⑤ すべて準備が揃ったら、まず吐物に①の薬液を染み込ませたぼろ布で、吐物を外側から内側に向けて取り除きます。ふき取ったぼろ布はナイロン袋に入れ袋の口をしっかりと絞ります。そして別のナイロン袋に入れます。
- ⑥ 次に吐物から2mは周囲に飛散していますので、周囲も①の薬液を含んだタオルで拭き、最後にエプロン、手袋、マスクも⑤のナイロン袋に入れ捨てます。



※嘔吐、吐き気がある時は、水分は少量ずつ何回かに分けて取って休息をとりましょう。しかし、水分が取れない、発熱が続く時には受診しましょう。

《 2階病棟の3箇所のトイレを改修しました 》

昨年10月に二階病棟の中央トイレ男女と西トイレの3箇所を改修しました。以前は和式トイレでしたが、改修後は、全て洋式トイレになっています。さらに、車椅子に乗って入れる個室を各トイレに1箇所ずつ全部で3箇所追加しました。車椅子トイレの利用に順番待ちすることなく快適にご利用いただけると幸いです。



医師担当表

外来診察 担当

※今回、変更はありません。

		月	火	水	木	金
総合診療科	一診	八幡 晋輔	神戸大学 応援医師	五嶋 良吉	松岡 学	辻村 英二
	二診 (予約)	辻村 英二	松岡 学	松岡 学	八幡 晋輔	八幡 晋輔
	三診				井上 満夫 (小児科含む)	井上 満夫 (小児科含む)
	午後診			井上 満夫 (小児科含む)	井上 満夫 (小児科含む)	井上 満夫 (小児科含む)
神経内科 (午後予約)			蒲 恵蔵 (第2火曜日)			
整形外科		片岡 善夫 (午後診あり)	片岡 善夫 (午前のみ)	片岡 善夫 (午後診あり)	片岡 善夫 (午後診あり)	黒田 均 (午前のみ)
耳鼻咽喉科			兵庫医大応援医師 (午後診あり)	兵庫医大応援医師 (午後診あり)	兵庫医大応援医師 (午後診あり)	兵庫医大応援医師 (午後診なし)
麻酔科 (疼痛外来)			五嶋 良吉 (午前のみ)		五嶋 良吉 (午前のみ)	
専門外来				睡眠：五嶋 (午後のみ)		禁煙 八幡・辻村 (午後のみ)
小児科				太田垣綾美 (9:00~)	井上 満夫 (総合診療科で診察)	井上 満夫 (総合診療科で診察)

受付時間 (全科とも初めて受診される方の受付は 8:30~)

診療科	受付時間		診察開始時間	
総合診療科 (月~金曜日)	8:00~11:30	13:00~16:30	8:30~	13:30~
耳鼻咽喉科 (火~金曜日)	8:00~11:30	14:00~16:30	8:30~	14:30~
小児科 (水~金曜日)	8:00~11:30	13:00~16:00	8:30~	13:30~
整形外科 (月~金曜日)	8:00~11:30	13:00~15:00	8:30~	13:30~
禁煙外来 (金曜日)	13:00~16:30		13:30~	
睡眠外来 (水曜日)	13:00~16:30		13:30~	

※急患等により診察開始時間が変更となる場合があります。

救急対応について

平日の時間外及び土・日曜日、祝祭日、年末年始に診療を希望される場合は、事前にお電話にてご連絡ください。午後10時までの受診にご協力をお願いします。

【発行】公立浜坂病院

- ・住所 〒669-6731
兵庫県美方郡新温泉町二日市 184-1
 - ・TEL (0796) 82-1611
 - ・FAX (0796) 82-3203
 - ・ホームページ
<http://hamasaka-hosp.town.shinonsen.hyogo.jp/>
 - ・E-mail byoin@town.shinonsen.lg.jp
- 皆様からのご意見・ご感想をお待ちしています。