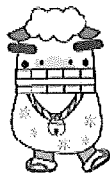


すまいる



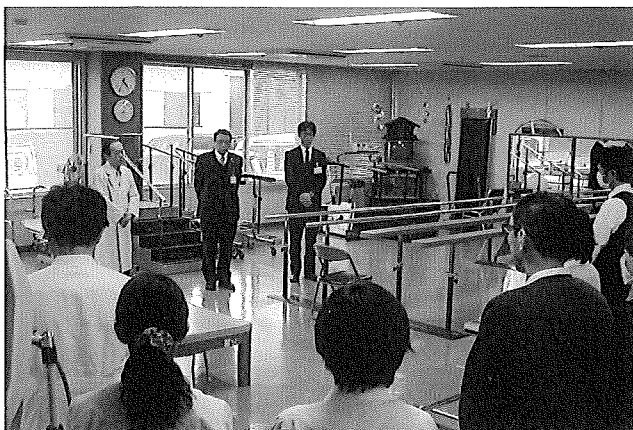
↓公立浜坂病院



平成26年 仕事始め式



↓介護老人保健施設ささゆり



尾原院長あいさつ

皆様あけましておめでとうございます。

昨年は懸案であった電子カルテの導入を終え、病院の近代化に向けて職員一同努力をしています。しかし、少子高齢化に向けて多くの問題を抱えております。医療機器類等のハード面の整備は進んでいますが、医師、看護師等のパラメディカルの人達の確保が十分ではありません。さらなる病院の充実の為に新温泉町の住民の皆様のご支援、ご協力が必要です。本年もよろしくお願いいたします。

浅田施設長あいさつ

あけましておめでとうございます。

私達の職場は病院とは異なり、利用者の皆さんの生活の場です。その為、四季折々様々な行事を行っています。職員はこれらの行事に積極的に取り組んでいます。これからも「笑顔あふれる施設」とするべく頑張りたいと思っておりますので、本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

公立浜坂病院 基本理念

1. 信頼される病院

医療の質を高め、安全管理の徹底を図ることにより、安心して受診できる病院をめざします。

2. 患者様中心の医療

患者様一人一人を尊重し、安らぎのある療養環境をめざします。

3. 地域への貢献

保健・医療・福祉機関との連携を図り、地域医療の発展をめざします。

4. 職員の自己研鑽

自らを高める努力を続け、医療にいかします。



冬に気をつける病気

～高血圧の予防と対策・食事のポイントについて～

公立浜坂病院 栄養科



寒さが厳しい冬には、さまざまな体調の変化が起こり、それによって病気にかかることが多くなってきます。特に、脳卒中や心臓病などの危険な病気発作が増加してきます。これらは高血圧が原因であることが多いことがわかっています。

<高血圧の症状は？>

一般的に高血圧とは、最高血圧が140mmHg以上、あるいは最低血圧が90mmHg以上であることが目安となります。血圧はその日の体調などによっても変動し、1回だけの測定結果では自分の正確な血圧値とはいえないので、注意が必要です。高血圧は脳卒中、狭心症、心筋梗塞、腎不全など、大きな病気の引き金になります。

<高血圧の予防と対策は？>

◎まずは減塩を！

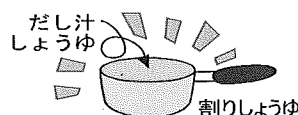
高血圧を予防するための食事面でのポイントは減塩することです。食塩に含まれるナトリウムは高血圧の原因になるので、普段の生活において、出来るだけ塩分を摂り過ぎないように心がけましょう。

★徐々にうす味に★

濃い味に慣れている人にとって、急にうす味にすると物足りなく感じます。うす味でもおいしく感じる調理の工夫をし、少しずつうす味の習慣をつけるようにしましょう。

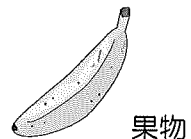
【おもしろいうす味調理のコツ】

- だしを使ってうま味を加える ●香味野菜を使って香りを加える ●スパイスを使って香りを加える
- 酢やかんきつ類の酸味を利用する ●減塩調味料を利用する ●油を使った調理でコクを加える



【野菜やくだもの、海草などに多く含まれるカリウムを積極的に】

カリウムは天然の降圧剤ともいわれているので特に積極的にとりたいもの。また食物繊維などをとり、便秘への対策を行います。※ただし、腎臓病などでカリウムの摂取を制限されている方は主治医の指導に従ってください。



◎アルコールは適量に！過度のアルコール摂取は血圧を上昇させます。

◎ストレスをなくす！ストレスでも血圧は上昇します。ストレスを解消するためとはいえ、タバコを吸い過ぎたり、お酒を呑み過ぎたりするのは厳禁です。

◎運動をする！1日1時間程度のウォーキングなど、無理なく体を動かすのもおすすめです。

当院からのお願いとお知らせ



★受付について

受付は原則としてご本人様で行ってください。ただし、やむを得ない事情でご家族様など代理の方が受付をされ、ご本人様がまだ来院していない場合は、必ず受診科の窓口はその旨をお伝えください。

また、受付後に席を外される時は、窓口にお声かけください。その際、戻られましても診察の状況によっては予約時間・順番通りとならない事がありますのでご了承ください。

★水曜日の整形外科の受付時間変更について

1/15より、水曜日の整形外科の受付時間は**午後0時～2時まで**となります。なお、診察開始時間は従来通り**午後1時**からです。

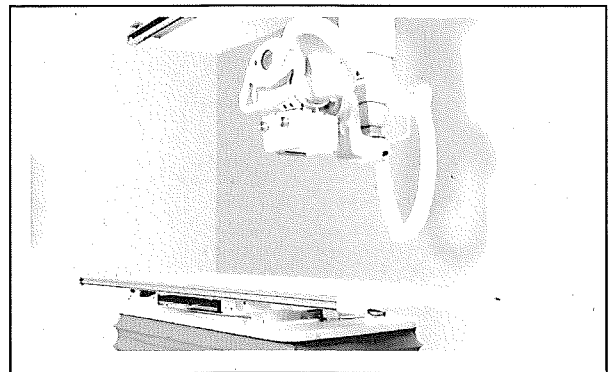
院内の機械を新しくしました

X線一般撮影（レントゲン撮影）装置

1月28日より、古くなり、修理が困難な状態になっていたX線一般撮影（レントゲン撮影）装置を更新します。

機器更新に加え、撮影台の位置変更や、入り口ドアを開き戸から引き戸への変更も行います。入室から退室までの安全性の向上と、移動距離の短縮を図り、車椅子やベッドでの撮影もより簡単に行えるようになります。

今後も機器更新時には患者様の安全確保と医療の質の向上ができるよう努めてまいります。



It's NEW!!

処方せんFAX送信機

平成25年12月から院外処方せんの機械が変わりました。○操作方法などは、以前のものと同様です。

薬局カード⇒処方せんをセット⇒薬の受取り日を選択⇒Fax読込⇒完了

○車イスの方も利用しやすい高さになっています。

○用紙の読み取り速度が速くなっております。

○薬局カードがなくてもタッチ操作で送信できます。（従前通り）

※処方せんには有効期限があります。

発行日含めて4日間です。お薬のもらい忘れがないようご注意ください。



外来診察 担当医師 (平成 26 年 1 月 15 日～)

※網掛部分 = 変更

			月	火	水	木	金
総合診療部	内科	一診	小佐見光樹	松岡 学	廣谷 茜	小佐見光樹	廣谷 茜
		二診 (予約)	松岡 学	廣谷 茜	松岡 学	松岡 学	小佐見光樹
	外科		休 診				
整形外科					西島 直城 (午後のみ)		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 (痛みの外来)			尾原 秀史 (午前は予約)		尾原 秀史 (午後は予約)	五嶋 良吉 (午後診あり)	
禁煙外来			廣谷 茜 (午後のみ)				
小児科			山田 博之 (9時開始) (午後診あり)		太田垣綾美 (9時開始) 第2・4水曜日 のみ午後診あり		井上 満夫 (9時開始) (午後診あり)

※担当医師が変更となる場合があります。

※3/5 (水) は3才児健診のため、耳鼻咽喉科の午後の診察は休診となります。

受付時間 (初めて当院を受診される方の受付は 8:30～)

診療科	受付時間
内科 (月～金曜日)	午前 8:00～11:30
整形外科 (水曜日)	午後 0:00～2:00 (診察開始 午後 1:00～)
整形外科 (金曜日)	午前 8:00～11:30
耳鼻咽喉科 (火～金曜日)	午前 8:00～11:30 午後 2:00～4:30 (診察開始 2:30～) ※金曜日午前のみ
麻酔科 (月・水・木曜日)	午前 8:00～11:30 午後 1:00～3:00 (月曜午前は要予約、水曜午後は要予約)
禁煙外来 (月曜日)	午後 1:00～2:30 (診察開始 午後 1:30～)
小児科 (月・水曜日)	午前 8:00～11:30 (診察開始 午前 9 時) 午後 1:00～4:30 (診察開始 午後 1:30) ※水曜の午後診は第2・4のみ
小児科 (金曜日)	午前 8:00～11:30 (診察開始午前 9:00) 午後 1:00～4:00 (診察開始午後 1:30)

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9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://www9.ocn.ne.jp/~hamasaka>
 - ・E-mail byoin@town.shinonsen.lg.jp
- 皆様からのご意見・ご感想を待っています。