

るごかせ 町立病院 通信

《2020年秋号 No. 60》

病室から見える紅葉がきれいです。

《基本理念》

地域の人を愛し、地域から信頼され、愛される病院を目指します

基本方針

- 1 患者さまから信頼される病院を目指します。
- 2 患者さまのご意見を尊重します。
- 3 患者さまに可能な限りの情報を提供します。
- 4 患者さまの自己決定権を尊重します。
- 5 患者さまにとって快適な病院を目指します。

新型コロナウイルス感染症対策について

当院の新型コロナウイルス感染症対策についてお知らせします。

※情報は11月上旬現在の状況です。変更がある場合は防災無線でお知らせします。

●発熱時に受診するには

前日や当日にお熱がある場合は受診される前に必ず当院までお電話ください。受診の方法をご案内します。



●病棟への立入制限

同居のご家族のみ面会を許可しております。1人10分程度の短時間で行います。

受付で検温後、ナースセンターで面会簿に氏名・体温をご記入ください。

※ただし、2週間以内に感染拡大地域へ行っていないことが前提です。

●へき地診療の再開

一時休止しておりましたが、現在は行っております。

●電話診療による処方箋の発行（継続）

受付時間（月～金）9:00～11:30 ※土曜、日曜、祝祭日は行いません。

受付電話番号 0982-73-5500

●手指消毒と体温測定、マスクの着用（継続）

来院される全ての方をお願いしています。

アルコール消毒は自動になりました。
この部分には触らないでね！



12月以降の「へき地診療」の日程についてお知らせします

2年12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
			鞍岡			
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
			鞍岡	坂本	土生	
27	28	29	30	31		

3年1月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
			鞍岡			
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
			鞍岡	坂本	土生	
24	25	26	27	28	29	30
31						

3年2月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	6	4	5	6
			鞍岡			
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
			鞍岡	坂本	土生	
21	22	23	24	25	26	27
28						

《へき地診療についてのお願い》

診察および薬を希望される患者様は、必ず前日までに町立病院へご連絡をお願いいたします。
TEL 73-5500



*変形性膝関節症とうまく付き合う7つの生活工夫

変形性膝関節症は痛みの有無に関わらず、生活面でさまざまな工夫をすることにより、症状の進行が抑えられ生活がしやすくなります。進行を抑えるために効果的な生活の工夫を7つご紹介します。膝が痛い方、不安を抱えている方は参考にしてみてください。

- 1 膝が腫れたり、熱を有する場合は整形外科を受診しましょう。
- 2 少し足踏みしてから歩き始めましょう。
- 3 杖は痛みがある側と反対の手に持つと有効です。
- 4 階段を昇るときは痛くない足を先に、降りるときは痛いほうを先に出しましょう。
- 5 正座などを無理やりおこなうと痛みが強くなることがあります。
- 6 しゃがんで膝が痛い場合は、まず片膝をつきましょう。
- 7 万歩計や携帯電話の歩数計を用いて、1日に動いた量を記録してみましょう。痛みが強くなった場合は前日の歩数がどの程度だったか確認し、自分にあった歩数を把握しましょう。



気になる症状や不安なことがありましたら、お気軽に主治医に相談や整形外科受診をおすすめします。(日本理学療法士協会リガクラブ引用)



こんにちは！給食室です。Vol.2 管理栄養士 佐藤

*ノロウィルス食中毒に気をつけよう！

寒い季節になると、ノロウィルスによる食中毒が増加してきます。給食室においても、食中毒予防のため、様々な対策を行いながらお食事を提供しています。

<ノロウィルス食中毒予防4原則>

①持ち込まない

厨房内に持ち込まないために、調理従事者の健康管理をしっかりと行い、手洗いやアルコール消毒の徹底を行っています。



②扱げない

器具の洗浄と定期的な消毒(次亜塩素酸や加熱による殺菌)、設備の清掃などの衛生管理を徹底しています。

③加熱する

食品の十分な加熱(85~90℃で90秒以上)

④つけない

手袋やマスクの正しい着用を行い、非加熱食品
・加熱後食品の取扱いに十分注意しています。

<引用>日本食品衛生協会ホームページより

*免疫力アップ！病院のメニュー紹介

【豆乳みそ汁】

<材料(5人分)>

- ・さつまいも…100g
- ・油揚げ…15g
- ・にんじん…50g
- ・しめじ…50g
- ・水…450g
- ・だしの素…4g
- ・豆乳…200cc
- ・味噌…60g
- ・小ねぎ(小口切り)…15g



<作り方>

①鍋に水を入れて火にかけ、食べやすい大きさに切ったさつまいも、油揚げ、にんじん、しめじ、だしの素を入れて食材に火が通るまで煮る。

②弱火にして豆乳を加えたら、みそで調味をし、仕上げにねぎを入れてできあがり！

(エネルギー90kcal、塩分1.4g)

朝晩は冷え込み始め寒い季節になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

今年は新型コロナウイルスの影響もあり、町民の皆様におかれましても多大なストレスを感じておられることと思います。

各種報道にありますように、コロナウイルスに関しては重症化しやすい基礎疾患が複数あるようです。今回はその中で高血圧症のお話をしようと思います。高血圧の方がコロナウイルスで重症化する理由はウイルスが体内に侵入するときには ACE 受容体に結合しこの受容体は高血圧の患者さんで…とのこと。難しい話は無しにしますが、とにかく高血圧症はコロナウイルス重症化の危険因子とされています。

では血圧の話になりますが、まず大事なこと、血圧は必ず自宅で測定しましょう。病院での血圧測定は通常より高くなるのが指摘されています（白衣高血圧症と言います。白衣を見ることで緊張するのですね）。正確な血圧は自宅血圧です。自宅と診察室での血圧は自宅の血圧のほうがより動脈硬化に関係するということがはっきりわかっています。

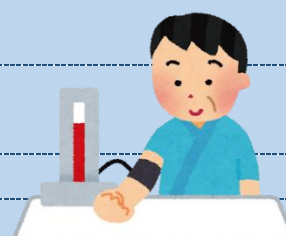
測る時間は、「朝起床して1時間以内・排尿後・食事前・内服前」というはっきりした指針が出されています。次に正常血圧ですが、これは120/80mmHg とだいぶ低い値が設定されています。なかなか厳しいですね。

正常血圧とは別に目標血圧が設定されています。こちらは75歳未満の方は130/80mmHg（自宅血圧は125/75mmHg）75歳以上の方は140/90mmHg（自宅血圧は135/85mmHg）となっています。お元気な方で内服薬での副作用が起こらなければ75歳以上の方でも130/80mmHgを目指すというようになっています。五ヶ瀬町のご高齢者の方はお元気な方が多いので130/80mmHgを目指しましょうという方が多いかもしれませんね。また疾患別で血圧管理目標は異なってきますので下の表をご覧ください。この目標値に伴う各種検査は外来で実施できますのでご心配な方はいつでも午前中の外来を受診してください。ではお体に気をつけてお過ごしください。

（副院長 岡崎 智樹）



基礎疾患がなく 75歳未満の方	目標血圧 130/80mmHg / 自宅血圧 125/75mmHg
基礎疾患がなく 75歳以上の方	目標血圧 140/90mmHg / 自宅血圧 135/85mmHg (可能ならば 130/80mmHg まで下げましょう)
糖尿病の方	目標血圧 130/80mmHg
心臓病の方	目標血圧 130/80mmHg
慢性腎臓病の方	目標血圧 130/80mmHg (蛋白尿がない方は 140/90mmHg でも可)
脳梗塞など 脳疾患の方	目標血圧 130/80mmHg (太い血管に動脈硬化がある方は 140/90mmHg)



外来診療表

受付 午前11時30分まで		月	火	水	木	金	
午前	外科	崔 林承	崔 林承 熊大消化器外科 派遣医師	崔 林承	崔 林承	崔 林承	
	内科	岡崎 智樹	岡崎 智樹	岡崎 智樹 熊大循環器内科 派遣医師	岡崎 智樹	岡崎 智樹	
	耳鼻咽喉科	—	—	—	高千穂町立病院 耳鼻咽喉科医師 甲斐 智朗	—	
午後	診察開始 午後2時 から	外科 内科 整形外科	高千穂町立病院 内科医師	熊大消化器外科 派遣医師	熊大循環器内科 派遣医師	休診	休診
			—	—	高千穂町立病院 整形外科医師	—	—