

る ごかせ 町立病院 通信

《2021年夏号 No. 63》



来院された方から短冊を書きいただきました。



五ヶ瀬中央保育所から今年もかわいらしい七夕飾りが届きました。



広木野 甲斐和子さんの 作品

コロナ終息を願って制作されたもので病院に寄贈していただきました。病院正面玄関に展示しています。

《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ワクチン接種

現在、町立病院及び町民センターにおいて、新型コロナウイルスワクチン接種を実施しています。7月中に65歳以上の方の接種は終了し、今月からは64歳以下への接種が進められていきます。町の計画通りに進めば、11月上旬には対象となる町民すべての接種が終了する予定ですが、ワクチンの供給状況などにより計画が変更になる場合もあります。ワクチン接種の期間中、診療時間の変更など、町民の皆様にはご不便をおかけしますが、引き続きご理解とご協力をお願いいたします。



～町民センターでの接種の様子～

ワクチン接種期間の診療体制

新型コロナウイルスワクチン接種事業の実施に伴い、引き続き**午後は休診**となります（整形外科を除く）。また午前中の受付終了時間を30分繰り上げて、**午前11時まで**としますので、受診されるさいにはご注意ください。※急患の診療は従来通り行います。

なお、感染対策のため**電話診療による処方箋発行を受け付けております（定期薬の方のみ）**。

平日午前9時から午前11時までに、町立病院73-5500にお電話にて受付を済ませ、看護師からの折り返しのお電話をお待ちいただきます。詳しいことは、町立病院までお問合せください。

受付 午前11時まで		月	火	水	木	金
午前	外科	崔	崔 熊大消化器外科 医師	崔	崔	崔
	内科	岡崎	岡崎	岡崎 熊大循環器内科 徳永	岡崎	岡崎
	整形外科				菊陽台病院 岡	
	耳鼻咽喉科 第2・第4木曜日				高千穂町立病院 甲斐	
午後	外科・内科 整形外科 午後2時から	休診	休診	休診	※整形外科のみ 菊陽台病院 岡	休診

★都合により休診となる場合は、防災無線等でお知らせします。

オンライン面会のご案内

新型コロナウイルス対策として、病棟への立ち入りを制限させていただいておりますが、病室と院内の面会ブースにおいてオンライン面会を実施しております。ご利用は事前予約制になっており、面会者の条件等の留意事項がございますので、オンライン面会をご希望される方は、看護師長までお申し出ください。

病院 1階
面会ブース



病院 2階
病室



新型コロナウイルス感染拡大緊急警報発令中

宮崎県が発令しました「新型コロナウイルス感染拡大緊急警報」に伴い、当院のリスクレベルを「レベル3」とし、当面の間、下記の対応を取らせてさせていただきます。

◎県外の方は、院内への立入をお断りします。

当院に御用のある方は、お電話にて対応させていただきます。

※院長の許可のある方は除く

県外の方で、受診を希望される場合は、まずお電話をかけていただき、受診方法について病院スタッフの案内に従ってください。

◎発熱や咳等の風邪のような症状のある方は、まずはお電話にてご相談ください。

県内・町内の方であっても、発熱や咳などの風邪症状がある場合には、来院される前に必ずお電話にて病院スタッフの案内に従って受診してください。

感染拡大防止のためご理解とご協力をお願いいたします。

～熱中症とアルコール～

いよいよ夏到来！（この通信が発行される頃も厳しい残暑でしょうか…）冷たいビールがおいしい季節になりましたね。しかしこの時期よく耳にする「熱中症」。まだまだ新型コロナウイルス感染症の影響もあり、外で飲む機会は少ないかもしれませんが、自宅で飲む方が長時間にわたり深酒してしまいがちとも言われます。そこで今回は「熱中症とアルコール」についてご紹介させていただきます。

熱中症予防に水分を摂ることは、皆さんもご承知のことと思いますが、アルコール飲料は予防どころか熱中症を引き起こす原因になるのはご存じでしょうか？

アルコール飲料をある程度飲むとオシッコがよく出るようになります。（経験ある方も多いのではないのでしょうか？）これは飲んだアルコール飲料の水分が単純にオシッコとして体外に出ているわけではありません。アルコールは体に必要な水分を体内に留めておくホルモン（抗利尿ホルモン）の分泌を抑え、体に必要な水分まで排出してしまいます。つまり、飲んだアルコール飲料の水分以上に、体から水分が失われ脱水状態に陥ることになるのです。



また、深酒は眠りが浅く睡眠不足になりがちです。睡眠不足は体温調整機能を低下させ、熱中症のリスクにもなります。前日飲み会で頑張りすぎた次の日が熱中症の要注意日ですね。

お茶やコーヒーもカフェインによる利尿作用があるため、水分補給にはスポーツ飲料やOS1（オーエスワン）など、水分と電解質を補給できるものをおすすめです。また、作業は涼しい時間帯にする、しっかり帽子を被る、こまめに休憩をとる等の対策も一緒に行うと、より熱中症予防になります。万が一、熱中症のような症状が出現したら、まずは水分補給（吐き気等があれば無理しない）、体を冷やす（霧吹きに水を入れて体に吹き付け扇風機にあたる）等の対処を行ってください。不安なことなどがあれば、病院看護師までお気軽にご相談ください。

（外来グループ長 甲斐 聡）



*高齢期の低栄養予防のために(2)

高齢の方は、良質なたんぱく質を含む食品(卵、乳・乳製品、肉、魚、大豆製品)が不足しがちなため、毎食摂るように心がけることが大切です。しかしながら、食欲不振などで食事をあまり食べられないときは、「**栄養補助食品**」を利用することも一つの手段です。

<心強い味方！栄養補助食品>

少量でエネルギーやたんぱく質、各種ビタミン類などをまとめて摂ることができます。味もさまざまな種類がありますので、好みに合わせて選ぶことができます。

・ドリンクタイプ



固形物を食べにくいときに適しており、味によっては料理に加えることで、エネルギーアップもできます。

・ゼリータイプ



嚥下しやすい形態に調整してあるものが多く、デザート代わりにしても取り入れることができます。カップタイプやパウチタイプなど種類もいろいろあります。

※糖尿病・高血圧・腎臓病等で食事制限のある方は、その指導内容に従ってください。

*病院のメニュー紹介

【ミルクくずもち】 <材料(5人分)>

- 牛乳・・・400ml
- 片栗粉・・・25g
- 砂糖・・・15g
- 黒砂糖(粉末)・・・20g
- きな粉・・・8g



<作り方>

- ① 牛乳、片栗粉、砂糖を鍋に入れ、火にかける前によく混ぜ合わせておく。
- ② 弱火～中火にかけて、焦げ付かないようにかき混ぜながら、熱を通していく。
- ③ 色が透きとおってぽってりとしてきたら器に分け入れ、粗熱をとる。冷ましている間に、黒砂糖ときな粉を合せ、③が冷めたら上からふりかける。

(エネルギー103kcal、塩分0.1g)

※1人分あたり

◇実習生のご紹介

宮崎大学医学部6年生 佐藤 愛結さん



私は、地域包括ケア実習として五ヶ瀬町国民健康保険病院で2週間実習をさせていただきました。出身は宮崎市ですが県北にも縁がありこの地域の医療を学びたかったので五ヶ瀬町を選びました。外来などの見学やワクチン接種会場でのお手伝いを主にさせていただき、また五ヶ瀬町での人口減少や医療体制の現状についても知ることができました。院長先生を始めスタッフの皆様には大変お世話になりました。そして町民の皆様には学生実習にご快諾、そしてご協力いただき本当にありがとうございます。まずは一人前の医師となり、いずれは地域に貢献できるよう頑張っていきたいと思っております。

9月以降の「へき地診療」日程



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(73-5500)へご連絡をお願いいたします。

月	9月	10月	11月
鞍岡	1日(水)・29日(水)	27日(水)	24日(水)
坂本	2日(木)・30日(木)	28日(木)	25日(木)
土生	3日(金)	1日(金)・29日(金)	26日(金)

