

る ごかせ 町立病院 通信

《2021年秋号 No. 64》



10/16(土) 五ヶ瀬中学校において医療体験を行いました。例年は当院にて実施していましたが、新型コロナウイルス感染症の影響で、当院から崔院長ほかスタッフが中学校に出向いての開催になりました。縫合、バイタル測定、手洗い、心肺蘇生法などを体験していただきました。

《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

インフルエンザ予防接種について

現在、インフルエンザ予防接種を行っております。期間、料金等は以下のとおりです。
詳しいことは、病院事務室までお尋ねください。

- ◇期 間 令和3年11月8日(月)～12月28日(火)まで
- ◇受付時間 平日 午後1時30分から午後4時30分まで
- ◇料 金 4,000円(基本料金)
2,000円(高齢者、6ヶ月～高校3年生、妊婦)
無 料(生活保護の方)

ワクチンがなくなり次第終了となります！

◇そ の 他 定期受診とあわせて、午前中に接種することができます。

★鞍岡公民館での接種は、11月24日(水)午後2時から午後2時30分です。

診療体制について

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は、**午前11時まで**となっておりますので、受診される際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行っております(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 <u>午前11時まで</u>		月	火	水	木	金
午 前	外 科	崔	崔 熊大消化器外科	崔	崔	崔
	内 科	岡 崎	岡 崎	岡 崎 熊大循環器内科	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1時から3時まで	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





県独自のコロナウイルス感染緊急事態宣言の終了から1ヶ月が経過しましたが、宮崎県のみならず、全国的にも新規感染者数は減少を続けています。現在の状況は、ワクチン接種がすすんだことによる恩恵が大きいとは思いますが、世界に目を向けると、日本よりも接種率が高いのに感染の再拡大がみられている国もありますので油断は禁物です。

町内のワクチン接種は5月の連休明けから始まり、11月上旬に、希望された方の2回目の接種が終了する予定であります。関係職員には多大な負担がかかっている所ではありますが、3回目の接種や小児への対象年齢拡大の動きもありますので、来年以降もワクチン接種は継続されると予想されます。今の状況を少しでも長く維持することが、感染収束には必要です。経済的観点からは徐々に行動制限が撤廃されていくと思われませんが、最新の状況を把握しながらも、感染対策は油断なく継続する必要があります。とくに、普段一緒にいる家族以外の人との会話・会食の場におけるマスク着用が2回のワクチン接種を終えた方にも今しばらくは必要です。

皆さんと共に感染対策を続け、この年末年始には昨年会うことができなかつた家族・友人と再会できることを楽しみにしたいと思います。

(院長 崔 林承)

～肩こいでお悩みの方へ～

みなさんこんにちは。今回は、多くの方が悩んでいる“肩こり”について述べたいと思います。

肩こりは人によって症状は様々ですが、首すじ、首のつけ根から肩または背中にかけての張った、凝った、痛いなどの感じがし、時には頭痛や吐き気を伴うことがあります。

肩こりに関係する筋肉はいろいろありますが、首の後ろから肩、背中にかけて張っている僧帽筋という幅広い筋肉がその中心になります。

原因として、様々な要因がありますが、その中でも特に「同じ姿勢」「眼精疲労」「運動不足」「ストレス」が肩こりの4大原因とされています。

●肩こりは予防が大切です●

① 同じ姿勢を長く続けない

デスクワークや読書など同じ姿勢を続けることで、筋肉に緊張性の疲労がたまり、血流が悪くなります。また、細かい文字を見続けると、目の疲れに伴い肩こりを起こしやすくなります。最近ではスマホの長時間利用での肩こりも増えています。

② 適度な運動や体操をする

運動を継続することで全身の血流を改善し、日ごろから肩こりを起こしにくい体をつくることも大切です。筋肉を動かすことに意味があり

すので、強い負荷をかけるのではなく、散歩やウォーキング、または屈伸運動、肩の体操など行ってみてください。



③ 入浴し身体を温め、リラックスする

温めることで全身の血流が改善し、ストレス解消にもつながります。

最後に、肩こりと思っている方でも、痛みが強い場合や吐き気がある場合など、他に原因となる疾患があるかもしれませんので、気になる方は一度病院を受診してみてください。

(参考文献：日本整形外科学会)

(理学療法士 甲斐 睦)



左から、甲斐(理学療法士) 黒木(助手) 宮本(理学療法士)



*高齢期の低栄養予防のために(3)

高齢の方は、加齢とともに身体機能や生理機能が低下し健康障害に陥りやすくなり、このような状態を「フレイル(虚弱)」と呼びます。食欲不振などで食事をあまり食べられないまま過ごせば体重は減少し、やがて低栄養状態を招きます。低栄養状態が長引くと活動量の低下とともに筋力が低下し、転倒や骨折をしやすくなります。

<こんなことはありませんか？>

- 体重が減った
- 歩くのが遅くなった
- 疲れやすくなった
- 筋力の低下
- 活動性の低下



<フレイル予防のための食事>

1日3食バランスのよい食事

「**主食**」ご飯、パン、麺類などのエネルギー源。

目安…1日毎食1杯(ごはんの場合)

「**主菜**」肉・魚・卵・大豆、大豆製品はたんぱく質を多く含み、筋肉や身体を作る材料に。

目安…1日毎食1皿 ※筋力低下予防に！

(肉80g、魚1切れ、卵1個、豆腐1/3丁)

「**副菜**」野菜やきのこ、海藻は食物繊維やビタミン・ミネラルを多く含み、身体の調子を整える。

目安…1日合わせて5皿

*良質のたんぱく質を！病院のメニュー紹介

【油淋鶏(ユーリンチー)】(4人分)

- 鶏もも肉…4切(1切れ 70g)
- 酒…4g
- 砂糖…2g
- 濃口醤油…4g
- 塩…少々
- 卵…1個
- 片栗粉…15g
- 揚げ油…適量
- 白葱…40g
- にんにく…1g
- 生姜…1g
- 酢…16g
- 薄口醤油…12g
- 砂糖…8g



お好みで、オイスターソース、トウバンジャンを入れても！！

<作り方>

- ①鶏もも肉に下味を付けて、片栗粉、卵をからめ、油で揚げる。
 - ②白葱、にんにく、生姜のみじん切りと調味料を合わせ、①にからめたら、できあがり！
- (エネルギー268kcal、塩分1.3g) ※1人分あたり参照 今日から始めよう！フレイル予防(関根里恵監修)

◇ボランティア紹介 宮崎医療福祉専門学校2年 那須夕莉さん(一ノ瀬)



9/22~28、ボランティアとして食事介助やおむつ交換、患者さんとの交流などを体験していただきました。

以下、那須さんからのコメントです。

“実際の臨床でボランティア体験をさせていただいたことで、学校とは違う多くのことを学ぶことができました。将来は患者さんにとって優しく頼りになる看護師になります。”

12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	12月	1月	2月
鞍岡	22日(水)	19日(水)	16日(水)
坂本	23日(木)	20日(木)	17日(木)
土生	24日(金)	21日(金)	18日(金)