



# Gokase Hospital

## ごかせ町立病院 通信

### 《2023年夏号 No. 71》



《ロビーの七夕飾りと一緒に 左から院長、研修医・長嶺先生、外来師長》  
また、今年も五ヶ瀬中央保育所から七夕飾りをいただきました。  
診察室前に飾らせていただきました。いつもありがとうございます。

#### 7月の休診期間についてのお詫び

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、院内の医療体制維持のため、令和5年7月19日から27日までの期間、外来の一部診療を休診とさせていただきます。患者様ならびに町民の皆様には大変ご迷惑とご心配をおかけいたしました。深くお詫び申し上げます。

また、同期間中の電話診療によるお薬の処方へのご理解とご協力を賜りましたことに厚く御礼を申し上げます。

今後とも、皆様の安全・安心な診療のため、院内の感染防止対策に一層努めてまいりますので、よろしく願い申し上げます。

## 入院患者様の面会について

こんにちは。今回は現在の病棟の面会状況についてお話しします。

コロナの発生以来、入院患者様は面会制限を余儀なくされてきました。患者様、またご家族の方々にはご理解・ご協力いただきありがとうございます。

現在は予約制ではありますが面会できるようになり、患者様・家族の方から「よかった。会えてうれしい」とのお言葉をいただくようになりました。

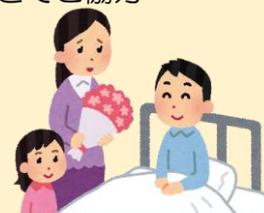
まだコロナ以前のような面会状況には戻りませんが、少しでも患者様の入院生活の中に楽しみの時間や気分転換の時間となれば、看護スタッフもうれしく思います。

リモート面会も引き続き対応は可能です。

残念ながらいまだコロナの収束はなりません。今後も入院生活や発熱外来などでご協力いただくことがあるかと思しますので、よろしくお願い致します。



看護師長 興梶 靖子



## 診療体制について

当面の間、**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。

午後は、新型コロナウイルスワクチン接種事業や企業健診、各種予防接種を実施しています。通常の診療と時間帯を分けることで、院内の密を避け、感染予防と感染拡大防止を図っています。

また、**かぜ症状（発熱・せき・のどの痛み・鼻水など）のある方は院内に入らずに病院までお電話ください。受診方法をご案内いたします。**

町民の皆さまには今しばらくご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

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 <u>第2・第4木曜日</u>				高千穂町立病院 甲斐	
午後	整形外科のみ 午後1時から3時まで	休診	休診	休診	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。

**★整形外科は、予約優先となっております。特に午前中は込み合いますので、予約のない方や新規の方は、午後からの受診にご協力ください。（午後の受付時間 午後1時から午後3時）**

## 電話診療終了のお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大を防止する点から、臨時措置として電話診療によるお薬の処方を実施しておりましたが、新型コロナウイルスの5類移行へ伴い、厚生労働省より臨時措置終了の通知がありましたので、電話診療によるお薬の処方は令和5年7月31日をもって終了いたしました。今後は従来通り対面での診療をお受けいただきますようお願いいたします。なお、オンライン診療にて診療・処方できるよう現在導入に向けて準備中です。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



## 宮崎大学病院 研修医 長嶺 宏士朗 先生



宮崎大学病院から6月・7月の2か月間、長嶺宏士朗先生が、卒業後臨床研修として、当院で勤務されました。

五ヶ瀬での研修は2度目でしたが、今回は2か月という時間があり、五ヶ瀬町とそこに暮らす皆さんの魅力やあったかさ、医療の実情をより深く知ることができました。五ヶ瀬での2度の研修を今後の医師としての業務に活かしていきたいと思います。2か月の間本当にありがとうございました。

## 職場体験学習 & ふれあい看護体験

6月19日(月)と20(火)に、『職場体験学習 & ジョブシャドウイング』として五ヶ瀬中学校の生徒さん3名が病院の仕事を体験しました。看護師長によるオリエンテーションの後、実際に病棟での検温や入浴の介助等を体験したり、防護服を着て発熱外来の疑似体験をしたりと、病院内の様々な部署の仕事を体験されました。特に、放射線科でのCTなどの装置の説明に興味を引かれた様子で、目を輝かせながらモニターを見ている姿が印象的でした。将来の職業選択に役立つ体験となってくれていればと思います。

また、7月28日(金)には『ふれあい看護体験』に五ヶ瀬中学校3年生の生徒さん1名が参加され、同じく病棟での昼食支援をはじめとした体験と外来やリハビリでの業務体験をされました。今回、残念ながら参加できなかった2年生の生徒さんも、来年ぜひご参加いただきたいと思います。





# こんにちは！給食室です

(管理栄養士 新田 知穂)

## 『カロリーとは？』

体を動かすために必要なエネルギー(燃料)のこと。摂りすぎも摂らなさすぎも良くありません。食べ物によって体内に取り入れられる「摂取カロリー」と日常生活や運動で消費される「消費カロリー」のバランスが大切です。



## ○自分に必要なカロリーは？

年齢、性別、体の動かし方によって必要なカロリーは変わります。

年齢(歳)	推定エネルギー必要量(kcal/日)					
	体の動かし方(男)			体の動かし方(女)		
	軽作業	普通	重労働	軽作業	普通	重労働
18~29	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30~49	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50~64	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250
65~74	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
75以上	1,800	2,100	-	1,400	1,650	-

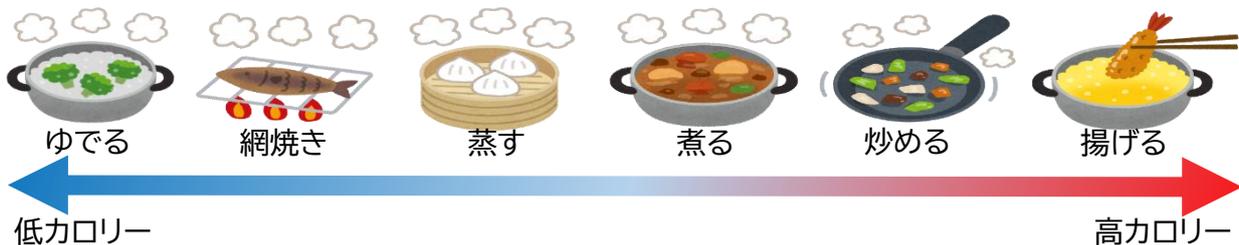
(日本人の食事摂取基準 2020 年版より)

## ○上手なカロリーの調整方法

【食材編】同じ肉や魚でも、種類や部位によってカロリーは異なります。自分に合った物を選びましょう。

	カロリーが高い食材	カロリーを抑えられる食材
肉(部位)	牛豚バラ、牛豚ロース、鶏モモ	牛モモ、牛豚ヒレ、鶏ささみ、鶏ムネ
魚	トロ、うなぎ、サンマ、ブリ	白身魚、貝類、甲殻類
大豆製品	油揚げ、厚揚げ	豆腐、豆乳
乳製品	生クリーム、チーズ	低脂肪乳、スキムミルク
調味料	マヨネーズ、ドレッシング	ポン酢、レモン汁、ノンオイルドレッシング

【調理編】食材は同じでも、調理方法によってカロリーが変わります。



## 宮崎大学医学部 実習生(6年生) 北川 昌平さん



6月19日~30日の期間、「地域包括ケア実習」で当病院に来られた北川昌平さんよりメッセージをいただきました。

五ヶ瀬町国民健康保険病院ではスタッフの方々がみな優しく、とても優しく指導してくださるのが良かったです。また日融工房やふれあい施設など地域に密着した取り組みを直接見て体験することができたことも良かったです。また是非遊びに来たいと思います。2週間と短い期間でしたが本当にありがとうございました。