



2024年秋号  
No.76

# 五ヶ瀬町 国保病院通信

【お問合せ・発熱外来】

☎0982-73-5500

西臼杵医療センター五ヶ瀬町国民健康保険病院 介護医療院

<https://www.nishiusuki-hp.jp/gokase/>



えー！白い！  
しっかり洗ったのに？！

どう？  
きれいに洗えている？

10月12日(土)五ヶ瀬町立学校オープンスクール

五ヶ瀬中学校1年生を対象に、医療体験学習を行いました。(関連記事は1頁)

## 西臼杵公立病院の基本理念

西臼杵地域の住民皆様の病院として安全で質の高い包括的医療を提供するとともに、地域から信頼され愛される病院を目指します。

### 基本方針

- 地域に開かれた病院であり、住民の皆様にとって快適な病院を目指します。
- 地域に必要とされる救急医療体制、在宅、終末医療体制等の充実に努めます。
- 地域住民中心の保健・医療・介護体制を構築することで、地域包括ケアシステムを推進します。
- 常に研さんし医療水準の向上に努め、住民の皆様から信頼される人材を育成します。
- 西臼杵地域における持続的な医療体制を維持するため、病院の健全経営を目指します。

## 五ヶ瀬中学校で医療体験学習を行いました

10月12日(土)五ヶ瀬町立学校で一斉に開催されたオープンスクール。そのうち五ヶ瀬中学校では1年生を対象に、医療や介護の体験学習が行われました。

本院からは4人のスタッフが訪れ、手洗い指導を行いました。特殊なジェルを塗ると青白く光るライトを当てて、普段の手洗いと効果的な手洗いの違いを目で見て体験できるものです。

体験した生徒や先生からは「爪の間がなかなか綺麗に洗えていない」「普段の手洗いではほとんど雑菌が落ちていなくて驚いた」などの感想が聞かれました。

指導に当たった興梠靖子師長は「これから感染症が一層流行する季節になるので、今日学んだ効果的な手洗いやうがいを行い、ぜひ毎日の健康管理に役立ててください」と話していました。



ジェルを塗ってライトを当てると手が青白く光ります！



▲会場では西臼杵消防署の救急救命講習や社会福祉協議会による介護体験も行われました。

本院では「推奨の手洗い」を興梠靖子師長らスタッフが指導しました。

## 地域懇談会を開催します

以下の日程で地域懇談会を開催します。地域の皆さまのご参加、ご意見をお待ちしております。

【日 程】

【会 場】

11/18(月)19:00～ 鞍岡地区複合型交流施設

11/20(水)19:00～ 桑野内生活改善センター

11/25(月)19:00～ 荒踊の館

11/27(水)19:00～ 五ヶ瀬町役場1階会議室

【主な内容】

○「ワクチンのはなし」(崔林承院長)

○「五ヶ瀬町民の疾患の傾向と対策について」

(役場町民課保健師)

○病院の現状報告・意見交換・血圧測定

## 口腔衛生管理に関する指導講習会

10月30日(水)に介護医療院においてスタッフを対象とした「口腔衛生管理に関する指導講習会」を行いました。

令和6年4月から、介護施設の基本サービスとして口腔衛生の管理体制の整備が義務化されたことに伴い、介護医療院の入所者の皆さまの状態に応じた「お口の健康」を守るため、歯科医師から専門的な技術指導や助言を定期的に行っていただくものです。



▲宮崎県医師会 地域保健ご担当理事 林正太郎先生(北浦歯科医院)にお越しいただき、口腔衛生管理のポイントや口腔ケアに関するご指導をいただきました。



## 診療体制について

受付時間は午前8時から11時までで、午後は休診となっております(木曜日の整形外科を除く)。午後の診療再開に向け検討を進めておりますので、町民の皆さまにはご不便をおかけしておりますが、ご理解とご協力をお願いいたします。※急患の診療は従来どおり行っております。

諸事情により来院が困難な患者様には家族受診もご案内しておりますのでご検討ください。  
(お問合せ: ☎0982-73-5500)

| 【 受 付 】       |                  | 月  | 火            | 水             | 木                  | 金  |
|---------------|------------------|----|--------------|---------------|--------------------|----|
| 【午前】<br>8～11時 | 外 科              | 崔  | 崔<br>熊大消化器外科 | 崔             | 崔                  | 崔  |
|               | 内 科              | 岡崎 | 岡崎           | 岡崎<br>熊大循環器内科 | 岡崎                 | 岡崎 |
|               | 整形外科<br>※予約優先    | -  | -            | -             | 岡<br>菊陽台病院         | -  |
|               | 耳鼻咽喉科<br>第2・4木曜日 | -  | -            | -             | 甲斐<br>高千穂町<br>国保病院 | -  |
| 【午後】<br>1～3時  | 整形外科<br>のみ       | 休診 | 休診           | 休診            | 岡<br>菊陽台病院         | 休診 |

★都合により休診す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です。**午前中は混み合いますので、新規や予約のない方は午後からの受診にご協力をお願いします。 (受付: 午後1時～3時)

## 健康診断 と 予防接種 について 《予約☎73-5500》

お気軽にお問  
合せてください。



当院では、事業所健診や人間ドックのほか、協会けんぽや共済組合加入者の被扶養者の方を対象とした特定検診を実施しています。

また、高齢者肺炎球菌ワクチンやお子様の定期予防接種(日本脳炎ワクチン、麻疹・風疹ワクチン、二種混合ワクチンなど)も行っております。

**各種健診及び予防接種**(インフルエンザを除く)は、ともに**完全予約制**となっておりますので、ご希望の方はお電話でお申込みください。また、ご不明な点はお気軽にお問合せください。

### インフルエンザ予防接種 12月27(金)まで

【 月・火・水・金 14:00～16:00 】

**予約は不要で、定期受診の際にも接種できます**

- 基本料金(18歳～64歳) 4,200円
- 13歳以上～18歳(高校3年生まで) 2,000円
- 65歳以上・妊婦の方 2,000円
- 6か月以上～13歳未満 1回目:2,000円  
2回目:1,300円
- 生活保護の方 無料

### 新型コロナワクチン定期予防接種

令和7年3月31日(月)まで

【 木のみ 14:00～15:00 】

**当日午前中までに要予約 ☎73-5500**

- 65歳以上の方、  
60歳～64歳で基礎疾患のある方 3,500円
- 生活保護の方 無料



## 冬に備えて！免疫力を上げて風邪知らずの体に！

### 免疫とは？

免疫とは、病原体や毒素などを異物として認識し、排除しようとする生体の自己防衛機能のことです。免疫力が低下すると細菌やウイルスに感染しやすくなり風邪をひきやすくなる、病気が治りにくくなる、疲れやすくなるなどの自覚症状として現れます。

免疫力を高めるためには、ストレスのコントロール、十分な睡眠、適度な運動に加え食事の質を高めることが大切です。

### 対策 ①

#### 「抗酸化ビタミンたっぷりの野菜料理を！」

ビタミンA、C、E（エース）はそれぞれ強い抗酸化力があり、これらを複数組み合わせるとその力も高まります。

ビタミンA：レバー、緑黄色野菜に多い

ビタミンC：緑黄色野菜、芋類、果物に多い

ビタミンE：植物油、種実類に多い

### 対策 ②

#### 「たんぱく質の不足に注意！」

免疫を担う組織はたんぱく質が主成分です。ダイエットなどで食事を制限したり、偏った食事をするとうたんぱく質が不足して免疫力低下に。たんぱく質を含む食品は毎食欠かさず食べましょう。

たんぱく質を多く含む食品：肉、魚介、卵、大豆製品



(例) 豆腐



鶏肉



魚の切り身

目安は、1日にそれぞれ片手1つ分。卵は1日1個。

### 対策 ③

#### 「腸内環境を整える！」

腸内には「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」があり、「善玉菌」を多くすれば「日和見菌」も味方をしてくれ、食物繊維をエサにして「短鎖脂肪酸」と呼ばれる体に良い働きをする物質を作り出します。短鎖脂肪酸は細菌の繁殖を防いだり、腸のバリア機能を高めるなど、免疫力アップをはじめ様々な働きをして健康に役立っています。善玉菌には種類があるので、様々な食材から食物繊維を摂り、多様性に富んだ善玉菌を育てることが大切です。

#### 〈食物繊維を多く含む食品〉

海藻、野菜、果物、こんにやくなど

#### 〈発酵食品〉

納豆、ヨーグルト、チーズ、味噌、ぬか漬け、キムチなど

野菜ソテーや野菜たっぷりのスープで温まるのもおすすめです。



### 抗酸化ビタミンたっぷり

#### ！かぼちゃのごま煮

〈材料〉（2人分）

かぼちゃ160g、だし汁1カップ

☆すりごま小さじ2 ☆砂糖大さじ1

☆しょうゆ小さじ2

〈作り方〉

①かぼちゃは角切りにする。

②鍋にだし汁、かぼちゃを入れて3～4分煮る。

③☆を加え、柔らかくなるまで煮る。



### 食事の楽しみも大切にしています

本院では、患者様、入所者様の状態に合わせた食事を提供しています。毎月イベントに合わせて行事食も提供しており、好評いただいています。



10月 十五夜さん



介護医療院

（お月見うどん・月見まんじゅう） - レクリエーションのおやつ