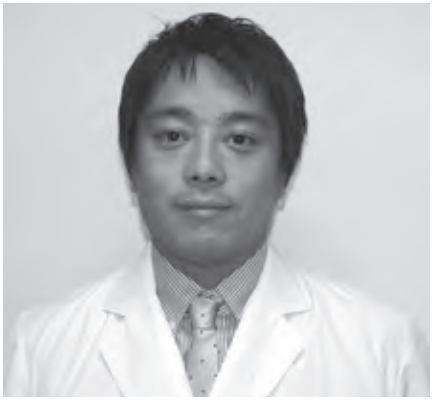
長和町・上田市組合立
国保 依田窪病院

依田窪病院だより
白樺

第41号
平成27年7月発行

国保依田窪病院の理念
- 地域に密着した心あたたかな医療を実践します
- 地域における基幹病院として高度医療を提供します

整形外科に　宗像　諒 医師着任



宗像（むなかた）　諒（りょう）　医師
- 出身地　長野市
- 趣　味　スノーボード
  バトミントン・テニス

経歴

長野県立長野高校を卒業し、日本大学医学部に入学、卒業後は北信総合病院で初期研修を修了しました。その後、信州大学医学部附属病院 運動機能学講座に入局し、整形外科医として歩み始めました。２０１４年からは篠ノ井総合病院、２０１５年からは相澤病院で外傷などを中心に診療を行ってきました。

抱負

初期研修が北信総合病院ということもあり、地域に根ざした病院で働けることに懐かしさを覚えるとともに、地域の方々との交流を持てることへの期待も抱いております。まだ一人の人としても若輩者であり、医師としても未熟な面も多くはありますが少しでも貢献できればと思います。日々、前向きに楽しく働けるよう努力します。

大場悠己医師が退職
～整形外科に2年間在職～

大場（おおば）　悠己（ひろき）　医師

２年間、当院整形外科で背骨と骨折の治療を中心に診療にあたらせていただきました。

地域の皆様、スタッフの皆様の温かさに支えられ、忙しく充実した日々を過ごすことができました。気が付けばあっという間に２年がたってしまい、この病院を去ることに寂しさを感じております。

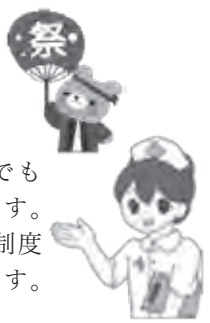
この病院で働かせていただけたことに感謝をしております。

７月からは信州大学勤務となります。新しい勤務地でも微力ながら精一杯務める所存でございます。

皆様方のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

☆病院祭のお知らせ

９月12日(土)　９：00～14：00　　皆様のお越しをお待ちしております。



☆医師・看護師募集のお知らせ

- ●地域を担う医師・看護師を募集中
- ●保育所も完備して子育て応援
- ●多様な勤務時間体系にも配慮
- ●中途採用の方に対する研修も充実

「夜勤はできないけど、一日に数時間でも働きたい」というパート勤務も歓迎します。
看護師を目指す学生を支援する奨学金制度（年間60万円３年間）もご用意しています。

上記問合先　総務課　電話:0268(68)0036

子供が安全に夏を過ごすために

今年は春先から気温が上がっており、例年以上の猛暑も懸念されます。そこで夏に向けて注意点をお知らせします。

①水の事故　浅いプールでも危険あり

水深一〇センチ以下でもうつ伏せに転んで窒息の可能性があります。大量に水を飲んで低ナトリウム血症を起こし危険な状態になることもあります。【表1】

【表1】水の事故を防ぐ

- 必ず複数人で監視する
- 底が滑りやすいビニールプールなどには滑り止めを付ける！
- 浮き輪等の浮具を使用する時は、大きすぎないものを選ぶ！
  ～転倒時に起き上がるのを妨げる場合あり
- 水遊びは適度の時間で切り上げる！
  ～水を多量に飲み込んだりしないように

②熱中症

子供は温度変化など環境の影響を受けやすく、熱中症にもなりやすいものです。【表2】

汗が乾かないまま扇風機などの風に直接あたっていると、低体温症になってしまうこともあります。震えが生じ、長時間続くと生命に危険があります。

【表2】熱中症予防

- 空調の温度を適切に保つ
- 窓からの太陽熱を防ぐ
- 水分や塩分をこまめに補給する
- 風通しの良い服装で熱を逃がす
- 外出時は帽子を被る
- 気温が 35 度を超える場合は運動中止！

③皮膚のトラブル　紫外線にもご注意を

あせもや虫刺されが多くなり、もともとの皮膚炎等も悪化しやすくなります。【表3】

【表3】夏に多い皮膚のトラブル

あせも	汗をかきすぎることで起こる 汗をかいた後は拭き取り皮膚を清潔に保つ
とびひ	正式病名は「伝染性膿痂疹（でんせんせいのうかしん）」 細菌が皮膚の傷などに感染することで発症 （かきむしった手を介して、水膨れなどが全身に広がる） 皮膚を清潔にして湿疹や傷などはきちんと治療する 爪は短く切り、手洗いをこまめに、鼻はいじらない
虫刺され	かきむしったりすると爪などから細菌が入り「とびひ」を発症することもある 刺された部位に加え手指の清潔にも注意する
アトピー性皮膚炎	暑さでかゆみが悪化しがち 皮膚の清潔を保ち、しっかり治療を続けること

④やけど

花火やお線香でのやけどに注意が必要、鉄製の遊具や砂場、さらに地面等も熱くなっています。外遊びの時間を工夫する、はだしで歩かせない等の対策をし、危なそうな遊具には近づかせないように注意しましょう。

⑤夏かぜ

「夏にだけかかる」わけではありませんが、多いのは確かです。【表4】

主なものを上げましたが、いずれも特効薬はありません。うがいや手洗いを徹底し、タオルの共有はやめ、プールの後などは目も洗い、体調管理に気を付けましょう。

小児科医長　森澤（もりさわ）　啓一郎（けいいちろう）

【表4】「夏かぜ」の特徴

	ヘルパンギーナ	手足口病	咽頭結膜熱（プール熱）
熱などの症状	突然の発熱（39～40℃）	患者の3割くらいに発熱	突然の発熱（39～40℃）、結膜炎
せき	なし	なし	なし
咽頭痛	あり	少ない	あり
口の中	喉の奥にブツブツ	水泡	へんとうに膜状の白いできものが出る場合も
発疹	なし	手のひら、足の裏、口の外、おしり、ひじ、ひざなど	なし
発症のピーク	7月前半	7月前半	7～8月
かかりやすい年齢	5歳以下（ピークは1歳）	5歳以下（ピークは1歳）	3歳～小学校低学年（ピークは3～4歳）
合併症	急性脳炎、無菌性髄膜炎	急性脳炎、無菌性髄膜炎	肺炎
感染経路	飛沫、接触、ふん	飛沫、接触、ふん	飛沫、接触

病院からのお知らせ

眼科の手術機器の老朽化や故障により、白内障の手術がお受けできないとお知らせした時期があり、ご迷惑をおかけいたしました。改めてお詫び申し上げます。現在、機器の更新が実現し、白内障の手術ができるようになりました。従来どおりの受診、治療が可能となりましたので、お知らせいたします。

国保依田窪病院　外来診療担当医表

受付時間　午前　８：００～１１：３０
午後　各科により異なりますので、ご確認下さい。
【休 診 日】　土曜日、日曜日、祝祭日、年末年始（１２月２９日～１月３日），１月１５日

2015年7月

診療科		月		火		水		木		金	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
総合診療科 ※午後受付 14:00～16:00		小河原	小河原		小河原	小河原	小河原	諏訪中央	小河原	小河原	小河原
内科 ※堀込医師受付：14:00～15:00	初診 再診予約	佐々木 若林		佐々木		越知 佐々木 信大		白川 若林	堀込 (2, 16日)	白川	
	予約のみ		須山	須山	若林		若林	須山	白川	須山	佐々木
外科	初診 再診予約	小澤		石橋		小澤		小澤		小澤	
整形外科	初診 再診	堤本 由井 古作 宗像		太田 古作 久保		堤本 宗像 斉藤		太田 交代制 ※1		由井 鎌仲 信大	
	予約のみ	鎌仲	三澤 太田 久保	堤本 由井 宗像	久保	三澤 鎌仲 吉村 (8,22,29日)	太田 久保	由井 古作	太田 宗像	三澤 堤本 太田	
小児科 ※午後受付 15:00～16:30		森澤	森澤	森澤	森澤	森澤	森澤	森澤	森澤	森澤	森澤
泌尿器科						喜連		喜連		喜連	
眼科		信大		信大				信大		信大	
皮膚科						信大				信大	
肝臓外来								信大			
耳鼻咽喉科 ※受付 14:00～16:00			信大								
脳外科 ※受付 13:30～14:30											信大 (第2週)
呼吸器科							信大 (予約制)				
神経膠原病内科					進藤 (予約制)						高 (予約制)
高齢者総合外来								石橋 (予約制)			

※1：当院医師１名が交代で診療にあたります。

◆諸事情により、担当医は変更する場合がございます。ホームページ等で休診情報をご確認下さい。
◆予約の変更に関するお電話は、診療日の１４時～１７時の間にお願いいたします。
◆月に１度、保険証等の提示をお願いいたします。３ヶ月以上確認できない場合、全額自己負担していただく場合がございます。

国保依田窪病院　〒386-0603　長野県小県郡長和町古町2857　TEL 0268(68)2036　FAX 0268(68)4034
発行　国保依田窪病院　　印刷　有限会社大和印刷