病院広報誌 白樺

依田窪病院だより

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

第52号

平成29年7月

～病院祭開催のお知らせ～

平成29年9月2日（土）に
第29回依田窪病院祭を開催いたします。

目次

診療最前線【小児科】・・・・・・・・・・・・・・・・・・2～3
平成２９年度新入職員紹介・・・・・・・・・・・・・・・4～5
栄養科からのおすすめレシピ【手作りがんもどき】・・・5
衛生管理室だより【ストレス対策の5S】・・・・・・・・6
地域医療を支える施設の紹介
【依田窪老人保健施設いこい】・・・・・・・7
外来診療担当医表【平成２９年７月】・・・・・・・・・・8

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

◆子育て世代の多様な勤務時間にも配慮

◆中途採用の方に対する研修や奨学金制度も充実

◆院内保育所も完備し子育て世代を応援

・「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。

・看護学生の皆さんの勉学や生活をサポートするために修学資金制度も設けています。

夏に気を付けたい注意点！

小児科科長 森澤　啓一郎

◆三大夏かぜ

手足口病、ヘルパンギーナ、プール熱は、せき、くしゃみなどの飛沫から感染することが多く、発症すると数日間高熱が続きます。特効薬はないため、しっかり予防することが大切です。

	手足口病	ヘルパンギーナ	プール熱 （咽頭結膜熱）
感染経路	せき、くしゃみなどのほか、発疹や水ぶくれの内容物や便のなかのウイルスが、口や鼻に入ったときなどに感染		プールでかかることが多いとされ、せき、くしゃみなどのほか、目の粘膜からも感染
症　状	• 手のひら、足の裏、口の中などに発疹ができる • しばしば発熱 ※腹部などに発疹は出ない ※口内の発疹が痛むことも	• 高熱（38℃以上） • 口の中に水ぶくれができ、のどや口内が痛む	• 高熱（38℃以上） • のどが痛む • 結膜炎（目の充血、目やに） • 下痢、腹痛を伴うことも
発症後の経過、治療など	• 通常は、数日のうちに自然治癒する ※1週間程度で発疹も消える • 高熱、おう吐、頭痛の症状が出たら、医療機関で受診	• 高熱が2～3日間続くことがある • 1週間程度で自然治癒する	• 高熱が5日間ほど続くことがある • 1週間程度で症状は治まる
症状が出やすいところ			

【予防はせっけんでしっかり手洗いが基本！】

どうすれば防げるの？　と思われる手足口病ですが、予防接種や特効薬はありません。とにかく手洗いをしっかり行うことが予防になります。

- 流水とせっけんで手洗い
  （帰宅後、食事の前、トイレの後など）
- うがい
- おむつを交換する際は、排せつ物を適切に処理し、しっかりと手洗い

【もう治った？感染後の登校、登園の判断は？】

手足口病、ヘルパンギーナは学校、保育所、幼稚園などでの登校・登園停止の対象にはなっていません。しかし、患者さんの便中には１カ月近くウイルスが排泄されていますので、排便、あるいはおむつ交換後の手洗い徹底は重要です。

プール熱については、学校保健法では症状がなくなったのち、２日を経過するまでは出席停止とされていますのでご注意ください。

診療最前線　小児科

◆水の事故　浅いプールでも危険あり！

　水深１０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。

【水の事故防止】

- 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

◆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。

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

◆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。
　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。

【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！

小児科外来担当医表　受付時間 午前：8時～11時30分　午後：3時～4時30分

午前/午後	月	火	水	木	金
小児科	森澤/森澤	森澤/森澤	森澤/森澤	森澤/森澤	森澤/森澤
小児消化器外来（予約制）			/信大		

フレッシュ職員紹介

今年度も新たに看護師14名、理学療法士3名、臨床検査技師2名、視能訓練士1名、事務職2名、計２２名の職員が入職いたしました。

①氏名　②所属部署　③抱負

① 木次　由紀奈
② ５階病棟
③ 一日も早く地域の皆様のお役に立てるよう頑張りたい。

① 田中　茜
② 外来透析室
③ 勉強会に積極的に参加してスキルアップをしていきたい。

① 鳥居　大樹
② ５階病棟
③ 患者さんの安全を守り寄り添えるように基礎から学んでいきたいです。

① 関澤　秀美
② 手術室・中材
③ 患者さんに寄り添うことができる看護師になりたいです。

① 清水　真人
② ４階病棟
③ まだわからないことだらけですが、成長して信頼してもらえるように頑張ります

① 和田　麻未
② ４階病棟
③ 笑顔を大切にし、働きたいです。早く仕事や職場に慣れる様に頑張りたいと思います。

① 山本　恵理奈
② ５階病棟
③ 看護師になれて嬉しい気持ちと、不安な気持ちでいっぱいです。1日でも早く、皆様の力になれるよう努力していきます。

① 土屋　美里
② ５階病棟
③ いつでも心にゆとりと余裕を持ち看護を行いたい。

① 竹内　翔子
② ５階病棟
③ 少しでも早く患者さんのお役に立てるように頑張ります。

① 井出　佐智子
② 訪問看護ステーション
③ 指導をいただきながら、患者さんに喜んでいただける看護をしていきたいです。

① 丸山　みちる
② ４階病棟
③ 不安なことが多いですが、頑張りたいと思います。

① 小路　拓
② 手術室・中材
③ 気合を入れてがんばります。

① 笠原　菜津子
② ３階病棟
③ 早く仕事になれるようがんばります。

① 水野　令子
② 外来透析室
③ 業務を早く覚え、頑張りたいと思います。

フレッシュ職員紹介

①氏名　②所属部署　③抱負

① 原田　優希
② リハビリテーション科
③ １日でも早く慣れて、明るく、頑張りたいです。

① 常田　雅幸
② リハビリテーション科
③ 初心を忘れず、常に向上心を持って成長していきたいです。

① 中島　めぐみ
② 検査科
③ 明るい笑顔を忘れず、検査の面から地域医療に貢献できるようがんばります。

① 松枝　岳志
② 検査科
③ 検査技師としてみんなさんのお役に立てればと思います。

① 市村　有希
② リハビリテーション科（眼科）
③ 視能訓練士です。よろしくお願いいたします　頑張ります。

① 大塚　健太
② リハビリテーション科（老健施設いこい）
③ 一日でも早く仕事に慣れ患者さんから信頼される理学療法士になりたいです

① 宮坂　あゆみ
② 総務課
③ 常に前向きに色んなことにチャレンジしてみます。

① 宮原　由美子
② 健康管理センター
③ いつでも明るく元気で優しい気持ちで頑張ります。

みなさまのお役に立てるように一生懸命頑張りますので、どうかよろしくお願い致します。

栄養科からのおすすめレシピ

手作りがんもどき

味が鳥の雁(ガン)の肉に似ていることからその名がついたそうです。最初に木綿豆腐の水気をよく切ると、成形したときに崩れにくくなります。病院でも提供しているメニューで豆腐料理の1品に加えてみてはいかがでしょうか。

材料（約４人分）

木綿豆腐	1丁
卵	1個
小麦粉	大さじ1
鶏挽肉	40g
にんじん	1/4本
きぬさや	3本
乾燥ひじき	小さじ1
だしの素(顆粒)	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
塩	少々

盛り付け例

◆作り方

① 木綿豆腐の水気をよく切る。
② きぬさやを下茹でし、乾燥ひじきは水に浸して戻す。
③ にんじん、きぬさやを粗みじん切りにする。
④ ボールに材料を全て入れ、木綿豆腐をかたまりがなくなるまで崩しながらよく混ぜる。
⑤ 俵型に成形する。(お好みの形で良いです)
⑥ 180℃の油できつね色になるまで揚げる。

衛生管理室だより ToiToiToi

保健師　荻久保　裕子

当院でも職員に対しストレスチェックを実施しましたが、これは新たな制度であるため、産業保健関係者の間では話題になることが多く、専門誌でもたびたび取り上げられています。
それらの記事の中から、今回は「ストレス５Ｓ」についての記事の中身をご紹介します。

よく言われる“職場の５Ｓ活動”は、皆さんご存じの通り「整理・整頓・清掃・清潔・しつけ」です。
これにあやかり、記事の中では「ストレス対策の5S」として、次の5つが挙げられています。

①睡眠

従来、睡眠は脳の休養と考えられていましたが、最近、睡眠中に脳は3つの大事な仕事をしていることがわかってきました。
睡眠が効果的にとれないと、仕事でも集中力が低下し、事故の原因にもなります。

驚くべき睡眠のはたらき

1．記憶を保つ
　人間の記憶は眠ることで強まります。
　寝不足になれば記憶力は低下します。

2．問題解決の練習
　生きていれば、解決すべき問題に日々ぶつかります。脳は睡眠中に、問題解決の練習をするといわれています。

3．夢を見てストレス解消
　良い夢も悪夢も含め、睡眠中に夢を見ることで人間はストレスに耐えていくことができます。

②相談

“ほう・れん・そう”（報告・連絡・相談）は職場の連携において重要ですが、
とりわけ“相談”は問題解決のためにも大切です。
また相談しやすい雰囲気作りも重要です。
そのためにも、日頃から仕事以外の会話を楽しむなど、コミュニケーションを図りたいですね。

③承認

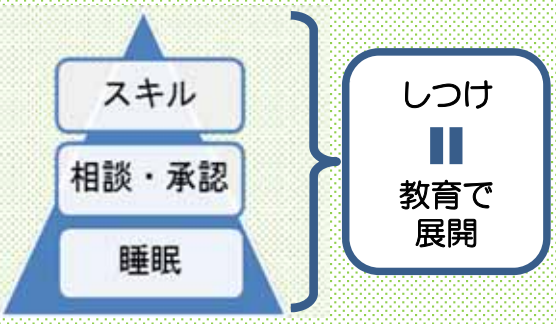
承認は、ただやみくもに褒めるということではなく、ねぎらいの言葉をかけることです。
『仕事はやって当たり前』ではなく、仕事の区切りがついたところで、
お互いに意識して「ありがとう」「助かった」「お疲れさま」
の言葉を掛けてみましょう。

④スキル

仕事のスキル（＝技術）には２種類あります。
　直接的な技術・・・（例）事務職であればPCのタイピング、看護師なら注射　など
　間接的な技術・・・（例）仕事の段取りを立てる、優先順位をつける　など
業務を遂行する上では両方とも重要ですが、とりわけ後者の優先順位付けは大切なスキルで、これは脳の中での情報の2S（整理・整頓）といえます。これが苦手な人はストレスが高くなりやすいので、仕事をしていてこれが分からなくなってしまった場合は上司や同僚に相談するようにしましょう。

⑤しつけ

ストレス対策について
「しつけ＝教育」
されることが重要です



医療・介護・福祉・保健の連携による地域包括ケアシステムをめざして

地域医療を支える施設の紹介

依田窪老人保健施設　いこい

いこい通所リハビリテーションセンター

〒386-0603
長野県小県郡長和町古町3365番地5
TEL.0268-68-0281
FAX.0268-68-0283

「元気で長生き」

依田窪老人保健施設が提供するサービスのひとつである、通所リハビリテーションについて、平成29年度より「いこい通所リハビリテーションセンター」と名称をつけ、よりよいリハビリに特化したサービスを提供する施設として拡充いたしました。

在宅生活を続けながら、リハビリを受けて元気になりたいという方のご利用をお待ちしております。

いこい通所リハビリテーションの１日

朝9:30お迎え

体温、血圧などの測定

リハビリテーション

入浴

12:00 昼食

学習課題

レッドコード

夕方4:00 お送り

理学・作業療法士による個別リハビリ

理学療法士4名、作業療法士3名のリハビリ専門職員が、ご利用者一人ひとりの状態や目標に応じた個別リハビリを提供します。

看護・介護員によるリハビリ

生活機能の維持・向上を図るため、レクリエーションや食事、入浴などもリハビリの一環としてサービスを提供します。

利用についてのお問い合わせ・お申し込みは、ケアマネージャーまたは、直接「いこい」までどうぞ。

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

2017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
内科 ※午後受付:14:00～16:00 ※堀込医師受付:14:00～15:00	初診 再診予約	宮島 信大		信大	佐久	越知 信大 佐久		諏訪中央 信大		信大	宮島
	予約のみ	須山 (10, 24日) 白川	須山 (3日)	須山 蓑田				須山 白川 (5, 20日)	白川 堀込 (6, 20日)	須山 白川	
外科	初診 再診予約	小澤		石橋		小澤		小澤		小澤	
整形外科	予約なし	堤本 由井 古作		太田 古作		堤本 畠中		太田 林		由井 林 信大	
	予約のみ	畠中	三澤 太田	堤本 由井 畠中		三澤 林 太田		古作 由井	太田	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						信大				喜連 (7, 21日)	佐久 (14, 28日)
眼科 ※金曜日のみ受付11:00迄 (金曜日の受付時間は、変更する場合があります。お問い合わせください。)		信大		信大				信大		※信大 受付11:00迄	
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 (14日)
呼吸器外科 ※受付 13:30～14:30											佐藤 (14日)
神経膠原病内科					進藤 (予約制)						高 (予約制)
呼吸器科							信大 (予約制)				
心臓血管外科							竹村 (予約制)				
小児消化器外来							信大 (予約制)				
高齢者総合外来								石橋 (予約制)			

◆諸事情により、担当医、受付時間は変更する場合がございます。ホームページ等で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。
◆小児科予防接種の予約・変更に関するお電話は、診療日の１４時～１５時３０分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。
◆午後の予約をご相談下さい（比較的お待ちいただく時間が少なく診察できる場合があります）。

長和町・上田市組合立
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
URL.http://www.yodakubo-hp.jp
発行人／三澤弘道　編集／国保依田窪病院広報編集委員会