



依田窪病院だより

冬
2023
第74号

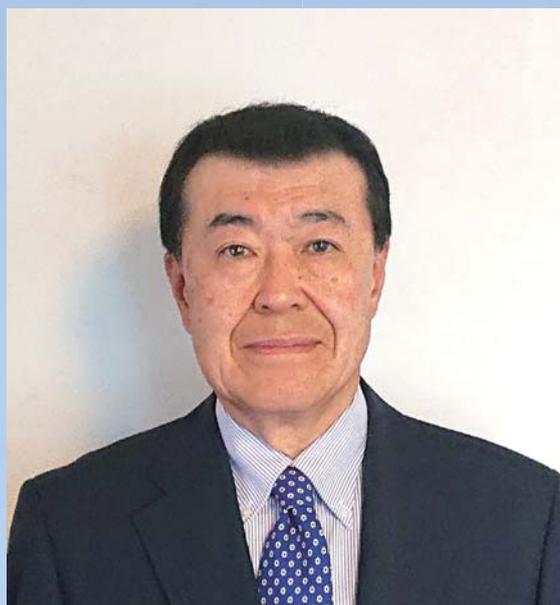


三澤院長 新年のご挨拶	2
新型コロナウイルス・季節性インフルエンザの 同時流行に備えた対応について	3
病院機能評価の結果について	3
地域医療連携だより	
【認知症の相談や受診の仕方について】	4
病院からのお知らせ	
【看護師募集のご案内】	5
【看護補助者、事務員募集のご案内】	6
減塩食の必要性や、減塩食づくりの紹介	7
栄養レシピ【ほうれん草の磯和え】	7
外来診療担当医表【2023年2月】	8

病院理念

地域に密着した心あたたかく、安全で質の高い医療を実践します。

新年のご挨拶



明けましておめでとうございます。昨年も新型コロナウイルスに始まり、新型コロナウイルスに翻弄された1年でした。特に秋以降の第8波では、この医療圏でも毎日数百人の陽性者が出る日が続きました。病院や高齢者施設ではクラスターが発生し、機能が大幅にダウンする事態になった施設も沢山ありました。こうした中で依田窪病院は2次医療圏内で最も多くの新型コロナウイルス感染者を受け入れとともに、クラスター発生施設に認定看護師を派遣しました。一時は救急患者を受け入れるか、コロナ患者を受け入れるかの選択を迫られる程でしたが、上田保健福祉事務所や近隣の病院と連携しながら何とか乗り切ってきました。今年もウィズコロナが継続されることが予想され、柔軟な病院運営が必要となります。

また、昨年2月に始まったロシアのウクライナ侵攻により、石油や電気代が高騰し病院経営を圧迫しています。半導体不足により電子カルテの更新も2年間延長されましたが、年末に無事に第3世代に移行できました。これにより武石診療所と和田診療所がシステムを共有化して、この地域の医療連携レベルを上げることができました。患者さんにおかれましては、当初戸惑われることもあると思いますが、不明な点は遠慮なく職員に聞いていただきたいと思います。

昨年は内科系の診療体制を充実させました。常勤内科医師5名、常勤総合診療科医師2名に加えて、信州大学第2内科の寄付講座の医師2名、小児科医師1名と、ここ30年で最も充実したと思われます。これにより、武石診療所の応援、新型コロナのワクチン接種、在宅医療の充実、外科系と内科系の連携の強化、病児保育の再開など、病院機能が一段と充実しました。更に認知症を合併する入院患者さんに対して、病棟内での多職種による新しい取り組みも始まっています。

外科系では整形外科は6名体制となり、脊椎や手外科などの専門性の高い医療を継続して行ってきました。特に脊椎外科手術は、今年には累計で10,000件を超える見込みです。また、外科は一人体制ですが、高度機能病院と連携して治療に当たっています。

6月には病院機能評価を受審し、認定されました。2024年度から始まる『医師の働き方改革』に対応できる体制や人事評価システムの変更に向けての準備も進めています。

昨年の挨拶では、「寅年はこれから発展する前触れ（芽が出る）というような年になる」と書きましたが、そのことを実践できたと自負しております。今年は卯年です。兎にあやかって、跳ねる、つまり発展・向上する1年であって欲しいと思っています。私自身も病院長職をもう1年延長させていただくこととなりました。ウクライナ戦争が終結し、コロナ禍が落ち着いて、平穏な暮らしができる年になることを心からご祈念申し上げ、新年の挨拶とします。

国民健康保険 依田窪病院
院長 三澤 弘道

新型コロナウイルス・季節性インフルエンザの同時流行に備えた対応について



厚生労働省のホームページ

新型コロナウイルス感染症も2020年1月に日本で初めて感染者が確認されてから、3年が経過したところです。幾度となく流行の波が襲い、現在第8波が継続しています。2020年以降、この時期になると新型コロナとインフルエンザの同時流行が危惧されていましたが、多くの方がマスクの着用など基本的な感染対策を行っていたこと、また海外との人の往来が少なかったことで昨シーズンまではインフルエンザの流行はみられませんでした。しかし、今シーズンは全国的にインフルエンザ患者の増加がみられています。長野県でも1月5日に流行期に入ったと発表された後も、さらなる患者数の増加がみられています。そこで、久しぶりの流行がみられているインフルエンザの感染対策についてです。

インフルエンザの症状は

- 38度以上の発熱や咳、喉の痛み、だるさや関節の痛みなどです。症状だけで新型コロナウイルスとの区別は困難です。
- 高齢者、お子さん、妊婦さん、基礎疾患をお持ちの方など症状が重くなりやすい方は上記の症状がみられたら、早めに医療機関を受診しましょう。

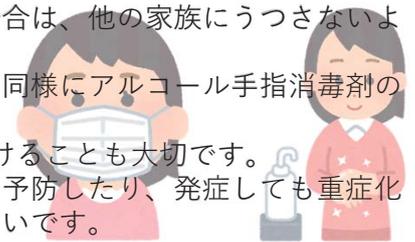


インフルエンザの感染経路について

- インフルエンザの感染経路は飛沫感染と接触感染の2種類です。
- 飛沫感染は咳やくしゃみ、会話時に飛ぶ飛沫に含まれるウイルスを、口や鼻から吸い込むことで感染します。
- 接触感染はウイルスがついた手で、目や鼻、口を触ることでウイルスが体内に入り感染します。

インフルエンザにかからないために

- 正しくマスクを着用しましょう。家庭内でも発熱や風邪症状がある場合は、他の家族にうつさないようにマスクを着用し、食事は別にとるなど対策を行いましょう。
- 外出後や食事前などは手洗いを行いましょう。新型コロナウイルスと同様にアルコール手指消毒剤の使用もインフルエンザには有効です。
- 新型コロナウイルス対策と同じこととして、こまめな換気や3密を避けることも大切です。
- インフルエンザのワクチン接種も新型コロナワクチンと同様、発症を予防したり、発症しても重症化を予防する効果がありますので、毎年流行前のワクチン接種が望ましいです。



インフルエンザの感染力

インフルエンザは発症前日から発症後3~7日間は鼻や喉からウイルスを排出すると言われています。学校保健安全法では「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日間）を経過するまで」出席停止となります。ちなみに新型コロナの療養期間は発症日を0日目として7日間です。

※ 学校保健安全法の学校とは幼稚園、小学校、中学校、高等学校、大学等をいいます。保育園についても同様のガイドラインがあります。

このようにインフルエンザと新型コロナの基本的な感染対策はマスクの着用、手洗いなど、これまでやってきたことと共通しています。新型コロナもそうですが、ご高齢の方や基礎疾患をお持ちの方は、肺炎を伴うなど重症化することもありますのでご注意ください。

病院機能評価の結果について

依田窪病院は、病院組織全体の運営管理および提供する医療について、第三者機関である財団法人日本医療機能評価機構が専門的・学術的に中立的な立場から審査する「病院機能評価」を受審し、その評価が一定の基準に達していることが認められたことから、令和4年12月2日に「認定証」の交付を受けました。

(認定番号：JC2196-2 3rdG:Ver.2.0)

5年毎に実施される「病院機能評価」の受審は、第三者機関により医療の機能や質を点検・評価することを目的とした、当院では平成14年から続く取り組みです。今後とも当院の理念・基本方針に基づき、安全で質の高い医療を実践するために職員間で課題を共有し、医療の質改善のための活動を継続してまいります。



評価結果については、財団法人日本医療機能評価機構のホームページをご確認ください。





患者サポートセンター 地域医療連携だより

認知症看護認定看護師による

“認知症”のお話

第4回

“認知症”についてお困りな方が多いのではないのでしょうか？

- ◆第1回：認知症ってどんな病気なの？認知症の患者さんはどのくらいいるの？
- ◆第2回：認知症の症状やサインについて
- ◆第3回：認知症の方の治療方法や対応の仕方について
- ◆**第4回：認知症の相談や受診の仕方について**



認知症相談や受診について

症状や受診など医療にかかわること、介護上の悩みや困りごとなどについて、認知症認定看護師が対応します。
認知症について気になることがあればお気軽にお問合せください。

認知症認定看護師よりごあいさつ

認知症認定看護師の植木文美子です。
2016年6月に日本看護協会 認知症認定看護師資格を取得しました。

認知症は誰にでも起こりうる身近な病気のひとつです。
認知症があっても必要な治療・医療・ケアを受け、安心して地域で暮らせる環境整備を目標に活動しています。
認知症を正しく知れば、解決策もみえてきます。ひとりで抱え込まず一緒に考えていきましょう。



お問い合わせ：依田窪病院 0268-68-2036（代表）
患者サポートセンター宛とお伝えください



看護師募集のご案内

看護師募集内容

地域住民の皆さんに寄り添い、
地域に貢献したい思いがある方大募集！



〈募集形態〉

◆正職員

- ・資格免許を有する方または入職までに免許を取得する見込みの方
 - ・認定看護師・専門看護師・保健師の資格をお持ちの方
- ※認定看護師・専門看護師資格、看護経験などを考慮し厚遇いたします。

〈待遇〉 院内保育所完備

★各種保険完備 ★通勤手当等支給 ★賞与年2回 ★昇給あり ★職員食堂完備 etc...

看護師を目指している方や子育て世代の方たちを応援しております！

初任給	(有資格者の前歴計算あり：実勤務年数を加味し基本給を決定します。) ■大学卒(4年制)・・・217,000円～ ■短大卒(3年制)・・・204,900円～ ■給与実支給例(病棟勤務者夜勤2～3回/月の例：勤務内容による増減あり) ■経験年数 4大卒 3短大卒 1年目 250,000円 238,000円 3年目 280,000円 268,000円 5年目 290,000円 278,000円 ■昇給昇格・・・毎年1月1日に(公務員)条例に定められた昇給(4,000円～7,000円)があります。 昇任すると職務分類に応じた職務給の給料表適用となります。
期末・勤勉手当	(ボーナスは公務員支給率と同じ) ■6月・・・本給×2.15か月分(期末1.2月、勤勉0.95月) ■12月・・・本給×2.15か月分(期末1.2月、勤勉0.95月) 年4.3月分(期末2.4か月・勤勉1.9か月)
各種手当	■扶養手当・・・配偶者6,500円 その他扶養者 10,000円 特定加算有 ■住居手当・・・家賃の約1/2を補助(上限27,700円) ■通勤手当・・・上限50,000円/月 ■時間外勤務手当・・・時間給×1.25～1.6 ■夜間看護(勤務)手当・・・7,300円~/1回 + 「時間給×0.25」 ※22時～5時の間 ■救急外来当直手当・・・5,600円/1回 + 実時間外勤務手当 ■宅直手当・・・休日2,400円/1回 平日1,200円/1回 ■寒冷地手当・・・7,360円～17,800円/月(11～3月の5か月支給)
休日・休暇について	■就業時間・・・8:30～17:15 (週38時間45分勤務休憩60分※病棟勤務は勤務表による) ■診療日・・・月曜日～金曜日 ■休日・・・年末年始(12/29～1/3)、休診日(土・日曜日・祝日・1/15) ※病棟勤務看護師は看護部勤務計画表による ■有給休暇・・・年20日(1年目は15日)繰越制度あり最高年40日 ■療養休暇・・・90日(結核は180日公務上は3年以内) ■特別休暇・・・夏期休暇5日、結婚休暇5日、忌引休暇など ■介護休暇・・・6か月以内
産休・育休の状況	■産前休暇・・・予定日前8週間(多胎14週間) ■産後休暇・・・出産日後8週間 ■育児休業・・・産後休暇後、最長3年間(その子が満3歳に達する日まで) ■勤務制限・・・育児、介護、体調不良時など時間外勤務・夜勤免除ができる

私たちと一緒に働きませんか、皆様のご応募をお待ちしています。

パート職員(会計年度任用職員)も募集しています。お気軽にご相談ください。

国保依田産婦人科 総務課 担当:中村 TEL:0268-68-0036



看護師募集の詳細ページはこちら

看護補助者・医師事務員・事務員募集のご案内

看護補助者募集内容

看護師の補助や患者さんのお世話などを行う仕事です。

〈募集形態〉

- ◆病棟勤務 パート職員（会計年度任用職員）時間給：916円～1,215円
- ・勤務形態 週5日程度 シフト制

※勤務形態につきましては要相談

〈待遇〉 **院内保育所完備** 子育て世代の方たちを応援しております！

★各種保険完備 ★通勤手当等支給 ★賞与年2回 ★職員食堂完備 etc...

契約の更新は1年毎に行い、契約更新は労働者の契約期間満了時の業務量、従事している業務の進捗状況、有期契約従業員の能力、業務成績、勤務態度、施設の経営状況等を加味し決定します。



看護補助者募集の詳細ページはこちら

事務員（医師事務作業補助）募集内容

外来診察室等で、医師の事務サポートをする仕事です。

〈募集形態〉

- ◆医師の診察補助、電子カルテ入力、書類作成業務など
- ・パート職員（会計年度任用職員）時間給：916円～1,142円
- ・勤務形態 月曜日から金曜日

日勤 8:30～17:00（休憩時間60分）

又は、8:30から13:30内で4時間以内

〈待遇〉 **院内保育所完備** 子育て世代の方たちを応援しております！

★各種保険完備 ★通勤手当等支給 ★賞与年2回 ★職員食堂完備 etc...

契約の更新は1年毎に行い、契約更新は労働者の契約期間満了時の業務量、従事している業務の進捗状況、有期契約従業員の能力、業務成績、勤務態度、施設の経営状況等を加味し決定します。



医師事務員募集の詳細ページはこちら

事務員（健康管理センター）募集内容

健康管理センターで事務作業をする仕事です。

〈募集形態〉

- ◆健康管理システムや電子カルテへの入力作業、書類作成業務など
- ・パート職員（会計年度任用職員）時間給：916円～1,142円
- ・勤務形態 月曜日から金曜日

日勤 8:30～17:00（休憩時間60分）

早番 8:00～16:30（休憩時間60分）

〈待遇〉 **院内保育所完備** 子育て世代の方たちを応援しております！

★各種保険完備 ★通勤手当等支給 ★賞与年2回 ★職員食堂完備 etc...

契約の更新は1年毎に行い、契約更新は労働者の契約期間満了時の業務量、従事している業務の進捗状況、有期契約従業員の能力、業務成績、勤務態度、施設の経営状況等を加味し決定します。



事務員募集の詳細ページはこちら

私たちと一緒に働きませんか、皆様のご応募をお待ちしています。

お気軽にご相談ください。

国保依田窪病院 総務課 担当:中村 TEL:0268-68-0036

おいしい減塩のすすめ

厚生労働省が定めた「日本人の食事摂取基準」では食塩摂取量の1日当たりの目標量は成人男性が7.5g未満、成人女性が6.5g未満です。長野県の食塩摂取量は男性11.3g、女性が9.8gと全国平均より多くなっています。

塩分の摂りすぎは高血圧症のリスクが高くなります。高血圧症はほとんど自覚症状がありませんが、血圧が高い状態が続くと動脈硬化が進み、「脳卒中」「心筋梗塞」「腎不全」などの要因となります。

日頃から塩分の摂りすぎには注意していきたいですね。薄味ながら美味しいレシピを紹介していきますので、無理のない減塩生活を実践してみましょう！



【献立の一例】

501kcal 蛋白質23.8g 塩分1.2g

- ・ ご飯150g
- ・ 鮭のムニエル
- ・ 粉吹き芋の付け合わせ
- ・ 舞茸のきんぴら
- ・ **ほうれん草の磯和え**
- ・ 果物

栄養科から 減塩レシピの紹介

ほうれん草の磯和え (二人分)



磯和えは海苔を使った和え物のことです。醤油は控えめにしていますが、海苔の風味が良く美味しい一品です。野菜は小松菜、春菊など他のものでも良いです。

作り方

- ①ほうれん草は3cmの長さに切り、茹でる
- ②ほうれん草を軽く絞りと、醤油で和える
- ③ちぎった焼き海苔を全体に良く混ぜる

材料

- | | |
|-------------|-------|
| ・ ほうれん草 | 1/2束 |
| ・ 焼き海苔 (全型) | 1/2枚 |
| ・ 醤油 | 小さじ1弱 |

国保依田窪病院 外来診療担当医表

受付時間 午前 8:30~11:30

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

2023年 2月

		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	初診 再診予約 ※午後受付時間 14:00-16:00	後藤 倉澤 翠川 (13,27日)	後藤	須山 佐藤 青村	後藤 倉澤	佐藤 翠川 (1,15日) 信大	後藤 倉澤	須山 佐藤 小林 信大 (2日)	後藤	須山 白川 後藤 佐藤 小林/翠川 ※交代制	後藤 倉澤
	予約のみ	白川 (隔週)		蓑田 (諏訪中央)		白川 (隔週) 後藤			白川		
外科	初診 再診予約	小澤		石橋		小澤		小澤		小澤	
整形外科	初診 再診予約	古作 滝沢 重信		由井 泉水/重信 ※交代制 塩澤		由井 泉水 信大		古作 重信 信大		泉水 塩澤 信大	
	予約のみ	由井	泉水	古作 信大 (関節)		三澤 古作		三澤 滝沢		三澤 由井 滝沢 (有権紹介予約)	滝沢 重信
小児科 午前受付 8:30-11:30 午後受付 13:40-14:30 ※予防接種 13:00-13:40※		二村	二村	二村 二村	二村	二村	二村	信大		二村	二村
泌尿器科		信大		佐久(21日) ※予約制※		信大					
眼科 ※金曜日 受付11:00迄※ (金曜日 受付時間は、変更になる場合 があります。お問い合わせ下さい。)		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 (10日)
呼吸器外科											休診
※予約制※	呼吸器科						信大				
	心臓血管外科						豊田 (月1回)				
	神経膠原病内科		信大								信大
	禁煙外来	※当面の間、休診※									※当面の間、休診※

◆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、平日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、平日14時30分~16時の間にお願いいたします。

◆予約変更時間内にお問い合わせをいただいても、諸事情により予約変更ができない場合もございますので、ご了承ください。

◆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。



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

