

# YANBAe

や ん ば え

編集：公立置賜長井病院広報委員会 発行：公立置賜長井病院 平成21年3月1日

## ☎ みなさんのご質問より ☎

みなさんより 診療体制や検査のことなど、いろいろなご質問をいただきました。  
そこで、主なものをご紹介します。

Q: 初めてでも、診察できますか？ (:平日の場合)	A: 診察いたします。 初診(初めて)の場合は、予約時間の空きに入る形になります。受付をして お待ちいただくこととなりますが、よろしくお願いいいたします。次回より予約となります。
Q: 入院施設はありますか？	A: あります。 一般病床が50床、精神科病床が60床あります。 外来で診察を受けてから 入院ということになります。
Q: 風邪などの軽い症状でも診てもらえますか。	A: 診察いたします。 受付を 8時30分(再来8時)から 11時までにお願いたします。
Q: 土日・休日・夜間は診てもらえないのでしょうか。  受付の窓口は どこですか？	A: 土日・休日の日中及び夜間午後7時までは宿日直の先生が診察します。 土日・休日・夜間については、検査・X線撮影ができませんので、症状のひどい時、検査等が必要と思われる場合は、総合病院への受診をおすすめします。 また、夜間午後7時から9時30分までは、看護師による電話対応を実施していますが、診察が必要な場合は、午後7時までに受付をお願いたします。 受付窓口は、北玄関入口の警備員室となります。
Q: 胃カメラなどはできますか。	A: 実施しています。 胃カメラ、大腸カメラは、毎週 水曜日 の 午前です。 一度外来で 診察を受けてから カメラの予約になります。 (4月から診療体制が変わる場合もありますので、確認のうえ おいでください。) また、超音波検査もおこなっております。
Q: 整形外科・耳鼻科はありますか。 リハビリテーション はできますか。	A: 整形外科は、月・火・木曜日の午前 に診察します。 耳鼻咽喉科は、月・水・金曜日の午後 に診察します。 リハビリテーションも医師の指示を受け 実施しています。 在宅での訪問リハビリもおこなっています。

## 長井病院 催しもの あんない

### ギャラリー の ご案内

中央待合へ展示いただいている押花サークル『ゆりかご』さんの作品が春に向け、一新されました。蘭等の花の他に、ナス・いちご等の野菜や果物も押花として、楽しい作品となっています。

展示は、3月下旬までです。





# Doctors Voice

ドクターズ・ボイス

Vol.4 臨床心理士 新野由理子

## ∞ストレスと健康∞

私たちのこころと体は、ストレスを感じると反応を起こします。こころの反応としては、不安やイライラ、緊張、落ち込みなどがあります。集中力が落ちる、判断力が鈍るなど、考える機能も低下します。また体は、動悸や肩こり、冷や汗という形で反応します。慢性的なストレスをかかえる場合、心身がだんだんに弱って疲れてきます。気持ちが沈み、心配になり、ぐったりする状態が続きます。食事や睡眠のリズムが崩れて日常生活がおろそかになり、免疫機能にも影響をおよぼします。頭痛や腹痛、高血圧や心臓病などを引き起こす場合もあります。ストレスのものはあらゆる場面に存在しますので、それを全てなくすことは不可能です。そのため、自分の調子を整える方法を見つけることが大切です。

ストレスをやわらげるのに効果的なのは、リラックスすることです。ストレッチや入浴、音楽や香りの利用などは、日常生活で手軽にできるリラックスの方法です。趣味の時間を持って気分転換することも良いでしょう。しかし、好きなことに没頭して問題を先延ばしにしたり、睡眠時間を削ったりしては逆効果ですので、適度に行うよう注意が必要です。また、健康を保つこともストレスのコントロールに重要です。タバコやアルコールは控え、バランスのとれた食事と十分な睡眠をとり、適度な運動を心がけて、不調から心身を守りましょう。

## こちらデイケア

今回は、外来・精神科デイケア を 紹介したいと思います。

デイケアは平成15年10月に開設、当初登録者7名からスタートし、現在スタッフは精神保健福祉士1名、看護師2名、メンバー登録者38名（男性22名 女性16名 - デイケアでは 患者さんをメンバーと呼びます。）で、一日平均13名のメンバーが通所しています。年間行事と月間行事を用意しており、昨年の秋は、年間行事として企画した ドライブ『喜多方ラーメンの旅』へ 研修医にも参加して頂き、大いに盛り上がりました。

月間行事では、ソフトバレー・七宝焼き・調理実習・生け花 兼 茶道等を行い、メンバー全員で楽しめるプログラムを用意しています。

明るく、笑いの絶えないデイケアに是非足を運んでください、お待ちしております。



メンバー  
さんの  
作品です

## 平成20年度購入の医療機器をご紹介します。

平成20年度は現在まで10機種、14台の医療機器を購入しました。

そのうちの代表的な機器をご紹介します。（写真はポータブル心電計）

### ポータブル心電計（解析付多機能心電計）

心電図を自動解析し、不整脈、虚血性心疾患、心肥大などの診断を補助します。小型軽量タイプで移動も楽に行えるため、寝たきりや足腰の不自由な患者さんが検査に向かなくてもベッドサイドで検査ができ、身体的負担を大きく軽減します。



### 透析用患者監視装置

慢性腎不全、急性腎不全の治療等に主に用いられます。患者さん1人に対して1台必要な装置です。当院の人工透析室は20床で、この装置もそれにあわせて20台設置されております。

### 生体情報モニター

現在の患者さんの様子や急変した患者さんの様態を診る上での情報を知る機器です。血圧・脈拍・酸素濃度等を常時観察します。小型軽量で移動も楽にできます。

## 高齢者のためのおいしくたのしい食事～低栄養を防ごう～

### 第4回：低栄養を防ぐ食生活のポイント その3

これまで低栄養を防ぐ食生活のポイントを紹介してきましたが、今回が最終回です。75歳以上の後期高齢期を迎えると、過半数の方に、咀嚼（そしゃく：かむこと）や嚥下（えんげ：飲み込むこと）の機能低下がみられます。おいしくたのしい食事を続けるために、食べやすさの工夫をしましょう。



### ☆食べやすい大きさや軟らかさに調理しましょう

ごはんをおかゆに変えたり、おかずを一口で食べられるようにきざみやペースト状にします。ただし、軟らかい食事は一般に水分量が多くなり、エネルギーが少なくなってしまう。1日3回の食事だけでは栄養が十分に補えない場合は、おやつ時間もヨーグルトやプリンなど栄養価の高いものを食べましょう。

### ☆お茶や汁物におせるときはとろみをつけましょう

水は『サラサラ』としているため、飲み込む機能が弱っている人には、むせやすい飲み物です。とろみをつけたりゼリー状にすることで飲み込みやすい形態に変えることができます。とろみをつけるものには、片栗粉、くず粉、コンスターチなどがありますが、とろみをつけるための専用のとろみ調整食品も市販されています。使い方などは、栄養士にお気軽にご相談ください。

## ● 外来診療体制のおしらせ

平日は、毎日診察しています。ご心配な場合はご連絡ください。

【診療科及び医師名】

平成21年3月1日 現在

診療科	診療開始時間	月	火	水	木	金
内科	午前 8時45分 ~	松橋 昭夫 午前8時30分~	松橋 昭夫 午前8時30分~	松橋 昭夫 午前8時30分~	松橋 昭夫 午前8時30分~	松橋 昭夫 午前8時30分~
		● 総合病院 八木 周 (消化器)	● 南陽病院 横澤 秀一 (糖尿病)	● 総合病院 安藤 嘉章 (胃・腸カメラ)	● まつはし内科 胃腸科 クリニック 松橋 孝明 (消化器)	● 総合病院 能登 貴史 (糖尿病)
			● 山 大 医 師 (循環器)			● 山 大 医 師 (呼吸器)
	午後 1 時 ~		● 総合病院 江口 英行 隔週(甲状腺)	松橋 昭夫 (予約のみ) 午後2時~		● 総合病院 佐藤 伸二 隔週(血液)
人工透析	日 中 透 析	● 総合病院 鈴木 和子	● 総合病院 高橋 俊之	● 山 大 医 師	● 山 大 医 師	
	夜 間 透 析	● 総合病院 高橋 俊之		● 総合病院 鈴木 和子		● 松下クリニック 松下 鈴三郎 松下 靖
精神科	午前 8時45分 ~	佐野 琢也	小林 良太 午前8時30分~	佐野 琢也	小林 良太 午前8時30分~	佐野 琢也
	午後 2 時 ~	(予約のみ)	● 総合病院 鈴木 春芳 小林 良太 (予約のみ)	(予約のみ)	(予約のみ)	● 総合病院 赤羽 隆樹
外科	午前 8時45分 ~	● 総合病院 豊野 充		● 総合病院 薄場 修 (隔 週)		● 総合病院 木村 真五 (隔 週)
				● 総合病院 小澤孝一郎 (隔 週)		● 総合病院 橋本 敏夫 (隔 週)
耳鼻咽喉科	午後 1時 30分 ~	● 山 大 医 師		● 総合病院 齊藤 史明		● 山 大 医 師
整形外科	午前 9時15分 ~	● 総合病院 豊島 定美	● 総合病院 塚本 重治		● 総合病院 佐々木 淳也	
眼 科	午前 8時45分 ~	● 山 大 医 師		● 総合病院 梅津 由子 (月1回診療)	● 山 大 医 師	

※ 内科医師の主な専門診療分野については、お問い合わせください。

※ この診療体制は 平成21年3月1日現在のものです。都合により変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※ 新年度の診療体制はこの紙面の他、市報、院内掲示 で お知らせいたします。

【 休 診 日 】 ● 人工透析を除く

土曜日・日曜日・祝日・年末年始

【 受付時間 】

● 新 患 午前8時30分から 午前11時まで ● 再 来 午前8時から 午前11時まで

【 予約等 問い合わせ 】

電 話 (0238) 84 - 2161 案内窓口 (内線 208・317)

☆ 編集後記 ☆

早いもので、今年度最後の号となりました。南からは、早咲きの桜のたよりが届いていますが、雪の少ない比較的あたたかなこの頃、どのようにお過ごしですか。天候が落ち着かず、気温が低くなる日もありますので、体調管理には十分ご注意ください。

1月より「ふれあい食堂」がオープンしました。メニューすべて 500円です。ぜひご利用ください。

『YANBAE』に関するご意見、ご質問をお待ちしております。

(広報委員会： 電話:84-2161 内線:288)

やんばえ