

小国町立病院外来診療体制

平成27年10月1日現在

診療科	午前 午後	受付	診察	診察室	月	火	水	木	金
内科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00	一診	山形大 鈴木(佑) 石井(康) (週交替)	伊藤 宏	伊藤 宏	勝見 智大	伊藤 宏
				二診	阿部院長	山形大 奥本(和) ※肝外来	阿部院長	阿部院長	勝見 智大 ※検査終了後
	午後	14:00-15:00	14:30-15:30	一診	勝見 智大	伊藤 宏 (予約のみ)	山形大 作田(和)	勝見 智大	勝見 智大
				二診		山形大 奥本(和)		山形大 須貝(孝) 豊島(拓) (月1回ずつ)	
小児科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00		山形大 橋本(多) 安孫子(雅) (週交替)	山形大 荻野(大) 鈴木(康) (週交替)	山形大 佐藤(誠) 佐藤(裕) (週交替)	山形大 目黒(亨) 安孫子(優) (週交替)	山形大 橋本(多) 中村(和) (週交替)
	午後	13:30-14:30	13:30-15:00 (14:30まで待合室 にお越しください)						
整形外科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00		山形大 丸山(真) (1と3週)	山形大 鈴木(朱)			山形大 本間(龍)
産婦人科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00						山形大 安藤(麗) 長谷川(歩) 鈴木(功) (週交替)
外科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00		山形大 柴田(健) 福元(剛) (週交替)				
	午後	13:30-15:00	14:00-15:30 (15:00まで待合室 にお越しください)		山形大 今野(伸)				
耳鼻 いんこう科	午後	12:30-16:30	13:30-17:00				山形大 成澤(健)		山形大 杉山(元)

診療科	午前 午後	受付	診察	月	火	水	木	金	土	日祝
歯科 (予約制)	午前	10:00-12:30	10:00-13:00	休診	飯田 俊也 新潟大 濃野(要) (13日は休診)	飯田 俊也 新潟大 金丸(祥) 須田(大) (週交替)	飯田 俊也 新潟大 長谷部(大)	飯田 俊也 新潟大 丸山(智) (2日のみ診療)	飯田 俊也	休診
	午後	14:00-18:00	14:00-18:30							

※外来診療体制は変更になる場合がありますので、電話で問い合わせてください。

診療日変更等のお知らせ

※急きょ変更になる場合がありますので、電話で問い合わせください。

- 内科** 10月より、医師の人事異動に伴い、内科常勤の熊澤豊医師に代わり、勝見智大医師が診療にあたります。
 - 10月1日(木)の院長の診療は、休診となります
- 小児科**
 - 10月9・23日(金)の午後の診療は、町の乳幼児健診のため休診となります。
- 歯科**
 - 10月3・10日(土)は、休診となります
 - 10月1日(木)・2日(金)の飯田医師の診療は、休診となります。(代診有)

小国町立病院

〒999-1356 西置賜郡小国町大字あけぼの一丁目1番地
 ☎.0238(61)1111 FAX.0238(61)1115
 歯科は 0238(62)2513(直通)

<http://www.ogunibyoin.jp/>

小国町立病院

検索

ほっと通信

小国町立病院

平成27年10月1日発行

第24号

発行：小国町立病院情報管理委員会

私たちは 地域の方々とともに歩み 医療を通して 安心のある地域づくりに貢献します

職場の雰囲気や仕事を体験

～高校生のインターンシップ～

県立小国高等学校のインターンシップ(高校生職場体験学習)が、9月2・3日の2日間行われました。

参加した4人は、進路希望に合わせ2グループに分かれ、それぞれ看護師と栄養士・調理の仕事を経験しました。

病棟では、看護師からベッドメイキングや車椅子での患者さんの移動方法について学んだほか、実際に患者さんの入浴介助も行いました。

療食では、厨房において温身の郷で提供するおやつづくりなどを行ったほか、栄養士から患者さんの病状に合わせた様々な食事形態の必要性などについて学びました。

初めての体験に緊張した様子も見受けられましたが、実際に職場の雰囲気や仕事を体験し、有意義な時間を過ごす事ができたようです。



秋の味覚で

～敬老の日行事食～

療食係では、9月18日(金)の昼食に「敬老の日行事食」を提供しました。

この日は、三色おはぎ、芋煮、菊と胡瓜の和え物、マスカットなど、秋の味覚をたくさん取り入れた献立となりました。

敬老の日になみ、「鶴」をあしらった手作りのカードを添えました。



11月2日から

インフルエンザ予防接種

平成27年度のインフルエンザ予防接種を11月2日(月)から開始します。

小児(中学生3年生まで)は予約制となります。(10月13日(火)から予約受付開始)
 高校生以上は随時実施です。(予約制ではありません)

※料金等の詳細については、次号(11月号)でお知らせします。

小国町職員
臨時職員

診療情報管理士
介 護 員

を募集しています

※詳しくは、当院ホームページまたは総務係 (61-1111)まで

「医療の現場から」では、医師や看護師などの医療現場のスタッフから、医療に関する情報をお知らせします。

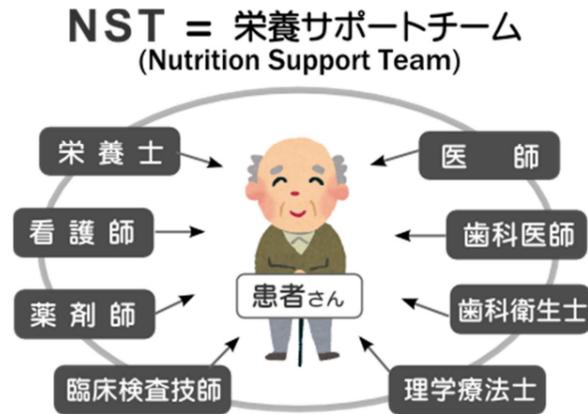
当院では、部署ごとの本来の業務に加え、安全で質の高い医療・看護サービスを提供できるよう職種の枠を超えた各種の委員会を組織し、様々な活動を行っています。7月号から各委員会について紹介しています。

じょくそう NST褥瘡対策委員会

当院には、さまざまな病気を抱えている患者さんが入院していますが、全ての病気の治療には栄養状態が深く関与しています。

NSTとは院内の各専門職で構成したチームで、入院患者さんのそれぞれの状態に合った適切な栄養管理を行うことで、病気やケガからの早期回復を目的とした活動をしています。

患者さんの症状や状態に合わせた食事を提供するほかに、私たちNSTと最も深く関わりがあるのが褥瘡（いわゆる「床ずれ」）です。特に高齢者が寝たきりになると褥瘡ができやすくなります。この褥瘡に対しては、患部の処置とともに栄養管理が重要なポイントです。より治療効果を高めるため、私たちNSTも介入して患者さんの治療をサポートしていきます。



— 主な業務 —

- ・個々の症状や状態に合わせた食事提供
- ・褥瘡（床ずれ）の処置や栄養管理
- ・口腔内の衛生管理
- ・職員を対象とした研修会の実施

今年度からは、褥瘡と低栄養の予防はもとより、食べる楽しみを喪失させないことや、病気の長期化を防ぐことなどを目的とし、口腔内の衛生管理にも取り組んでいます。新たに歯科医師と歯科衛生士が加わったことで、専門的で適確な口腔ケアが可能になりました。

この他、院外の言語聴覚士や褥瘡の認定看護師を招き、定期的に職員研修を行っています。

豆知識

症状を改善するには薬の力も大切ですが、人が本来持っている治癒力を高めることが治療の基礎となります。多職種が連携し、患者さんの栄養面から生活の質を高める活動を継続していきます。

褥瘡(床ずれ)=寝たきりのイメージがありますが、高齢者は風邪などで、数日寝込んだだけでできてしまう場合もあります。食事がとれない場合は特に注意が必要です。

まちかど医療相談室から ちょきん 使って貯める筋肉貯金「貯筋体操」

Close UP クローズアップ

毎週木曜日、アスモにて開催している「まちかど相談室」で紹介している、自宅のできる「貯筋体操」をご紹介します。

外来受診される患者さんを見ていると、椅子からの立ち上がりには不便を感じているかたが多いようです。

これは、下半身「脚筋力」の低下によることが多く、身体の黄信号です。歩く時に、段差でつまずいたり、バランスを崩して転倒して、骨折するなどの危険があります。そうなる前にしっかりと筋肉を作り「貯筋」して、自分の身体を守りましょう。

今回は、自宅のできる安全で簡単な「脚筋力」をきたえる貯筋体操をご紹介します。



外来看護師長 健康運動指導士

木村 陽子



基本の姿勢



- ・背筋はまっすぐ
- ・背もたれにはもたれない
- ・膝からは床面に垂直になるように
- ・足の裏全体が床につくように

①～⑤までの動きを 1日2回行いましょう！

①つま先上げ

上体を保ったまま、つま先をすねに近づける



※片脚ずつ交互に8回ずつ

②かかと上げ

上体を保ったまま、かかとを上げてから下ろす



※片脚ずつ交互に8回ずつ

③膝伸ばし

上体を保ったまま、ゆっくりと膝から下をももの高さまで上げ、ゆっくりともとの位置に戻す



※片脚ずつ交互に4回ずつ

④座位でのもも上げ

上体を保ったまま、太ももをゆっくり上げてから下ろす



※片脚ずつ交互に8回ずつ

⑤座位での上体起こし

息を吐きながらおなかをへこませ、おへそを見たまま体を後ろへ倒す



※8回

あごをひいたまま、ゆっくりともとの位置に戻す

知っていますか？ 山形県救急電話相談

#8000
#8500

急な病気の際に、協力医師の支援体制のもとに専門的な知識と経験を有する看護師が、医療機関への受診や家庭での対処方法についてアドバイスをを行います。

受診したほうがよいか、様子を見てよいか、迷っている場合などに利用してください。



	小児	大人
対象	15歳未満	15歳以上
相談日	毎日	
相談時間	毎日 19時～22時(3時間)	
電話番号	#8000 ダイヤル回線・IP電話・PHSからは 023-633-0299	#8500 ダイヤル回線・IP電話・PHSからは 023-633-0799