



町の花 コスモス

## 第34号

平成24年8月1日

〒389-1305  
上水内郡信濃町柏原380  
TEL (026) 255-3100  
FAX (026) 255-2427  
<http://www.shin-etsu-hp.jp>

# 信越病院だより

## 病院の 理念

1. 命の大切さと個人の人格を尊重した医療を提供します
2. 予防・救急から専門治療・訪問看護に至るまで、良質で安らぎを提供する医療を行います
3. 地域の皆様との人間味溢れる信頼関係を大切にします

## リハビリテーション科、新スタート

信越病院リハビリテーション科は、理学療法士3名、鍼灸あん摩マッサージ師1名の計4名のスタッフで、患者様や町民の皆様によりよい生活を送っていただけるよう、リハビリテーションを通して日々支援させていただいていました。

この4月から、理学療法士の村田、作業療法士の相場を新たに加え、スタッフが6人となりました。スタッフの数が増え、今年度は『地域から信頼され、一人一人に密着したリハビリテーション』を目標にし、心新たにスタートいたしました。

今年からは、病院内でのリハビリテーションの充実はもとより、ごんごん病院の外への活動も拡

大していきたいと考えています。例えば、『リハビリテーションについて』『腰痛体操について』など公民館や公会堂への出張講座や、『テーピング講習』『スポーツマッサージ』などのスポーツに関するボランティア活動も積極的に行っていければと考えています。1回

または複数回でも、各地域・クラブ活動・学校・会社など人数単位でも、ご依頼がありましたらどこへでも伺いたいと考えています。素朴な疑問、また普段病院では聞けないような内容でも結構ですので気軽にお声掛けください。

地域住民の皆様

とってリハビリテーションがより身近なものになるよう、継続的なお付き合いができましたら幸いです。今より病院だよりの中でリハビリについての連載を始めましたので、そちらもぜひご覧ください。



## それでは、スタッフの簡単な自己紹介です。

- 相場 葉月 (35) …キャリアゲのお笑い担当です。(後列右)
- 村田 学 (34) …6月に結婚しました。(前列中)
- 黒岩 治樹 (37) …一番背が低いのが私です。(前列左)
- 土田 計一 (58) …町内をジョギングしていますので、気軽にお声掛けください。(前列右)
- 片山 加奈子 (26) …ちょっと本格的な山ガールです。(後列左)
- 鈴木 順子 (24) …あまり若く見られませんが、若手代表です。(後列中)



# リハビリ室からこんにちは！

vol.1

今からリハビリテーション科で連載をさせていただくことになりました。  
リハビリに関することを毎回少しずつ紹介させていただきます。



ところで、リハビリってなんなんだい？

リハビリの「リ」は【再び・戻す】、「ハビリ」は【適した・ふさわしい】という意味なんです。



つまり、リハビリとは「**その人にとってふさわしい状態に再び戻ること、自分らしく生きるために行われるすべてのこと**」です。そのお手伝いをするのが私たちリハビリ科です。

現在、信越病院リハビリテーション科では午前は外来・訪問リハビリ、  
午後は入院リハビリを中心に行っております。

病院1Fの入り口から一番奥にリハビリ室があります。気軽にお立ち寄りください。



リハビリ科では**ミニ講座の依頼**をお待ちしております。腰痛予防、転倒予防、テーピング等のテーマで、お話だけでなく体験や実技を交えることも可能です。ミニ講座を通して町民の皆様との交流を深めていけたらと考えております。お茶のみ会などの少人数の場でも構いませんので、信越病院 総務係までお気軽にお声掛けください。

信越病院 総務係 026-255-3100



よりよい子育て準備のために、赤ちゃんが生まれる前から小児科に来てみませんか？

## 『プレネイタル ミーティング』のお知らせ

初めて出産されるお母さんはもちろん、何人目のお子さんであっても、赤ちゃんが授かるとご家族みんなが幸せな気持ちになりますね。期待でワクワク、そしてちょっとドキドキ。おばあちゃんたちが子育てしたころは携帯電話もインターネットもなかったけれど、その頃は親戚や近所にたくさん子どもたちがいて、誰かが上手に教えてくれたり、助けてくれていました。でも、最近は子どもの数も少なくなり、また親しい親戚や姉妹も遠くに住んでいることも多く、子育ての情報はインターネットやテレビ、雑誌からというお母さんが増えました。しかし、いろんな情報の中から本当に必要なこと、正しいことを見分けるのが難しいときがあります。生まれる前からのさまざまな心配事、「赤ちゃんのお部屋の準備をしているけど、エアコンは使っているのかな。」「ペットのネコがいるけど、赤ちゃんと一緒に大丈夫かしら。」「お兄ちゃんになるのに、最近なんだか甘えん坊。赤ちゃんと仲良くしてく

れるかな。」「お姉ちゃんはアトピー性皮膚炎。次の子もそうなるのか心配。」そして赤ちゃんとおうちに帰ってみると「入院中は毎日看護師さんがきてくれていろいろ教えてくれたけど、家でひとりで心細い。」「産院ではいい子だったのに、おうちに帰ったら泣き止まない。疲れちゃって私が泣きたい。」「母乳ってどれだけ飲んでいいのかかわからない。おっぱい足りているのかしら？」「予防接種ってたくさんあって、何からはじめたらいいのかわからない。」「ワクチンって本当に安全？」そして、そもそも生まれたばかりの赤ちゃんの健康についてはだれに相談するのでしょうか。1ヶ月健診は産科で受けるから、それまでは赤ちゃんのお医者さんは産科医でしょうか。

お産は病気ではなく自然なこと。病院は病気のときに受診するところであって、子育ての相談をするところではないと思いませんか。小児科は生命が生まれ、次世代を生むまでをサポートする「成育医療」に携わる科です。

これから生まれて来る赤ちゃん、生まれたばかりの赤ちゃんについても小児科でご相談いただけます。赤ちゃんの心と身体を育てるには、その心や身体の生理や発達について正しく知り、それらを健全にはぐくむための環境とはどういうものを理解することが大切です。当院の小児科医はこれまで多くのお産に立会い、未熟児や新生児の疾患の治療もしてきました。安心安全な育児のスタートをしていただくためのアドバイスを、妊婦さんとそのご家族を対象に「プレネイタル（出産前の）ミーティング（お話し会）」でさせていただきます。

### プレネイタル ミーティング

日時

平成24年8月29日（水）

午後1時～2時30分

場所

信越病院 1Fドック室

対象：これから出産予定の妊婦さんとご家族（週数、初産、経産を問わず）

内容：新生児の生理と発育、発達、乳幼児の子育ての留意点、予防接種、病時の対応など

申し込み：当日までに小児科外来へお電話でお申し込みください。

その他：参加費無料。託児はありませんが、お子さんの同伴も可能です。





平成 24 年 7 月 2 日から **信越病院 外来診療担当表**

科	担当医師	月	火	水	木	金	土
内科 ※午後の診療は予約になります。	菊池 (呼吸器、一般内科)	○	○ (10時まで) 人間ドック 午後：呼吸器・ 禁煙外来	○	○ (午前・午後)	○	
	田中 (一般内科)	○	○ (第2・4) 検査(第1, 3, 5)	○ (午前・午後)	○	○	
	細江 (一般外科、内科)	○	○	○		○	
	長野中央病院 (交代制) (循環器、一般内科)		○			○	
脳神経外科	池田 (脳神経外科)	○	午前：脳ドック 午後：○	○ 午後：もの忘れ外来	○ (午前・午後)	○ 午後：ポトックス外来	
外科	椎葉 (一般外来、消化器疾患、 乳腺、内分泌)	○	○ 午後：乳腺	○	○人間ドック 午後：乳腺	○	
整形外科	高橋康彦 (運動器、リウマチ)	○ (初診)	○ (再診)		○ (初診)	○	
	高橋祐司 (運動器、リウマチ)	○ (再診)	○ (初診)	○	○ (再診)		
小児科	長谷川	午前	○	○	○	○	○
		午後 一般外来 (受付時間 15:00~15:30)	○	○	○	○	
		予約外来	予防接種	発達相談	予防接種等(学生)	予防接種	
眼科	藤澤・南・佐々木 (交代制) (診療開始は 9:00 です)		月1回 (予約のみ)	○	○	月1回	
耳鼻咽喉科	河原田		○ (午後のみ)				

休  
診

- \* 受付時間は、8:15~11:30 です。急患の方は、この限りではありません。
- \* 火曜日の耳鼻咽喉科の受付時間は、13:00~14:30 です。
- \* 診療時間は平日8:30~17:00 です。
- \* 呼吸器・禁煙外来、物忘れ外来、ポトックス外来は事前に予約が必要です。
- \* **予約時間変更の電話での受付時間は15:00~17:00 です。**

**予約診療について**

当院は予約診療を行っています。予約以外の患者様は予約患者様の間に診察を行いますので、お待ちいただくこともあります。なお、体調の悪い方は各科窓口にお申し出ください。

★信越病院へのご意見・ご要望がありましたら、  
TEL (026)255-3100 またはEメール  
sin-etu.hp@town.shinanomachi.nagano.jp まで、  
遠慮なくご連絡ください。お待ちしております。

**予約はお済みですか？**

信越病院では、火曜、木曜の週2回、日帰り人間ドックを行っています。

今年度は8時から13時頃までと、以前より利用しやすい時間帯となりました。

人数、設定日が限られるためご希望に添えない場合もあり、ご迷惑をおかけしていますが、8月以降は空いている日もありますので、どうぞお気軽にお問い合わせください。

○実施期間：H24年4月10日～H25年3月14日までの  
火曜、木曜の人間ドック設定日

○料 金：定価 32,000円

・町の間ドック助成対象の方は 12,000円

・他にご希望のオプション検査料金がかかります。

お問い合わせは 健康管理室 健診科へ