

第47号

令和2年12月1日
町立 信越病院
信濃町大字柏原380

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。



新型コロナウイルス感染防止対応について

過去2週間以内に、下記のいずれかに該当される方は、病院に入らず、車内(または屋外)に待機し、病院にお電話ください。

- ・かぜ症状(発熱、咳、くしゃみ、のどの痛み、だるさ)がある。
- ・味覚・嗅覚異常(味やにおいを感じにくい)がある。
- ・消化器症状(下痢、嘔吐)がある。
- ・筋肉痛がある。
- ・海外、県外に滞在歴がある。
- ・家族・親戚で海外・県外に滞在歴がある。
- ・新型コロナウイルス感染症患者と接触歴がある。
- ・人の集まる(密集・密接・密閉)場所に行った。
- ・県の相談窓口で、かかりつけ医(一般の医療機関)への受診を指示された。



026-255-3100

院内感染対策について

- 発熱症状のある方への対応
正面玄関に掲示してご案内をしています。



- 消毒作業の徹底
椅子、廊下の手すり、扉の取っ手、エレベーターのボタンなど、手に触れる場所を重点的に毎日消毒作業を行っています。

- 非接触高速体温測定器の設置
マスクをしたまま、簡単に体温を測ることができます。



- 職員の体調管理
全員出勤時に体温や体調を確認し、体調管理をしています。

信越病院再整備に関するアンケート中間結果

11月上旬に実施しました、信越病院再整備に関するアンケートでは、ご多忙中にもかかわらず町民の皆様にご協力いただき誠にありがとうございました。
現在、アンケート集計中ではありますが中間結果をお知らせします。

アンケート集計(令和2年11月16日時点)	
発送数	7,388件
回答数	4,476件
回答率	60.6%

問 あなたは、信越病院の再整備(新築)について賛成ですか？ それとも反対ですか？

賛成:87.7%

反対:12.3%

* 最終的な集計結果は、信越病院ホームページに掲載しますのでご確認ください

花壇を整備していただきました



信越病院の花壇はボランティア「きずな」の皆さんにより整備されています。11月7日には、黒姫山が白くなる中、草取りと冬支度をしていただきました。季節ごとに花を植えてくださるなど、定期的に管理もしていただき、この場をお借りして感謝の気持ちをお伝えします。

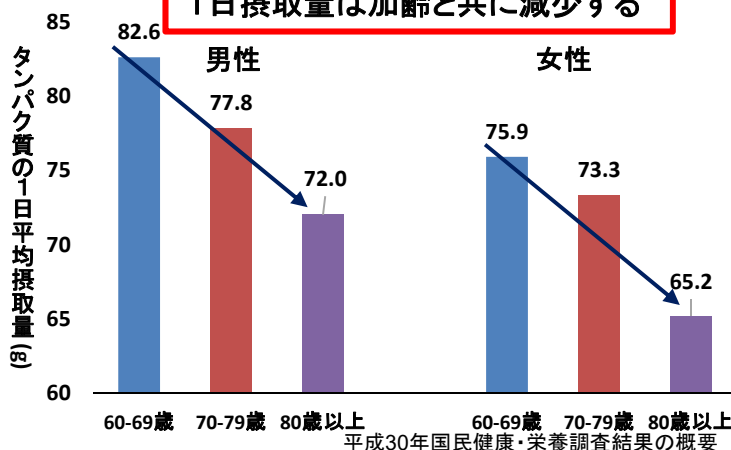
リハビリニュース



若いころに比べて食事の量や内容が変わったと感ずることはありませんか。食事は健康のためには欠かせない重要な要素です。今回は筋肉を作るのに大切なタンパク質についてご紹介いたします。

タンパク質とは・・・筋肉や血液、免疫物質などの体のもとになる重要な栄養素。筋肉を大きくするには、適切な運動と食事(タンパク質)の組み合わせが大切です。歳をとり、お肉などを食べないと不足しやすくなります。

1日摂取量は加齢と共に減少する



タンパク質の1日平均摂取量は、加齢とともに減少していきます。



65歳以上の1日の摂取する推奨量は、**男性60g、女性50g**です。

左図の平均摂取量は推奨量を超えているように見えますが、**個人差が大きく、推奨量に満たない人は多い**と言われています。

歳を重ねるにつれ食べる量には注意が必要かもしれません。

タンパク質を過剰に摂取するとカロリーオーバーにより肥満となったり、腎臓や肝臓に負担をかけたり、体に危険なこともあります。もっと詳しく知りたい方や栄養に関して相談したいという方は、主治医の先生や栄養士さんに気軽にお声をかけてください。



みなさんはリハビリテーションという言葉はご存知でしょうか。リハビリテーションには病院や施設によって役割や目的、種類は様々あります。今回は信越病院のリハビリテーションを紹介いたします。

入院リハビリ

手術やケガにより入院された患者さんに対して、患者さんそれぞれの症状や生活状況に合わせたリハビリを実施します。

外来リハビリ

通院されている患者さんに対して、生活中での困難感を少なくし、畑仕事などのやりたい事に対するサポートや体力づくりをさせていただきます。

訪問リハビリ

ご要望や生活状況に合わせて、より生活に合わせた動作の練習や運動をご自宅で行います。また介護するご家族の方へもアドバイスや相談をお受けし、介護時の負担を減らすお手伝いをさせていただきます。



リハビリにもたくさんの種類があります。みなさんの必要に応じてご相談ください。

- リハビリテーション科ではミニ講座の依頼もお待ちしております。健康体操や転倒予防など様々なテーマでお話しや体験、実技を交えることも可能です。どうぞお気軽にお声をかけてください。TEL:026-255-3100
- 今回のようなお話は病院ホームページ(「信越病院 リハビリ」で検索)にまとめて掲載しておりますので、その他の情報についてもご興味があれば確認してみてください。

一般外来診療担当表 〔令和2年10月から〕

受付時間:午前8時15分～午前11時30分まで

診療時間:午前8時30分～午後5時00分まで

午後診察を行っております。(急な病気やケガの方など)

来院前にお電話ください。

科名	担当医師	月	火	水	木	金	
内科	田名部 ・呼吸器 ・一般内科	○	○ 午後:禁煙外来	○ (第1・3 10時まで)	○10時まで 人間ドック	○	
	田中(敏) ・一般内科	○	○	○ (午前・午後)	○	○	
	板本 ・循環器		○予約制 (第1・3)				
	林 ・循環器		○予約制 (第2)				
	南部 ・一般内科 ・消化器内科			○ (第3休診)			
	石田 ・一般内科					○	
外科 (整形外科)	田中(荘) ・地域医療 ・一般外科 ・消化器疾患	○	○ 内視鏡・人間ドック	○ 内視鏡・人間ドック	○ 内視鏡検査	○ (第5休診)	
	椎葉 ・一般外科 ・消化器疾患 ・乳腺・内分泌	○	○ 午後:乳腺	○	○ 午後:乳腺	○	
		○	○	○	○	○	
整形外科	森 ・一般整形	○	○	○	○	○ (第2・4休診)	
総合診療科	藤村 ・外科 ・漢方医学科 ・内科	○	○	○	○	○	
小児科	森澤	午前 1時30分～2時	○ 予防接種(予約)	○ 予防接種(予約)	○ 予防接種(予約)	○ 予防接種(予約)	○ 予防接種(予約)
		午後 3時～4時30分	○	○	○	○	○
眼科	交代制		第2・4完全予約 藤澤	○ 交代制	○ 交代制 第3完全予約		
脳神経外科	平山 ・脳神経外科 受付時間 午後 1時30分～3時30分				○予約制 (第1・3・5)		
泌尿器科	岡根谷 ・泌尿器科 診察時間 9時～12時					○予約制 (第1・3)	
リハビリテーション科		○	○	○	○	○	

- ・脳神経外科の受診は予約制です。診療日が変更になる場合があります。
- ・小児科の予防接種は予約制です。希望日の3日前までに予約をお願いします。
- ・予約および予約変更のお問い合わせは、平日午後3時～午後5時にご連絡ください。

【ご連絡・お問い合わせ先】 026-255-3100 (代)

<https://shin-etsu-hsp.jp/>

