



2024年夏号
No.75

五ヶ瀬町 国保病院通信

【お問合せ・発熱外来】
☎0982-73-5500

西臼杵医療センター五ヶ瀬町国民健康保険病院 介護医療院
<https://www.nishiusuki-hp.jp/gokase/>



介護医療院で七夕レクリエーションを楽しみました♪



▲スタッフと飾りつけた“顔はめパネル”で織姫さまに！

※写真の掲載は承諾をいただいております。

7月5日(金)に介護医療院で「七夕レクリエーション」を行いました。この日は入所者の皆さまがスタッフ手作りの“顔はめパネル”に七夕モチーフの飾りつけを行い、織姫と彦星になりきって記念撮影を行いました。



▶ひとつずつ丁寧に七夕モチーフを貼り付けていきます。



◀2階ナースステーション前にはスタッフによる七夕飾りが。短冊には皆さんの願いが丁寧に書かれています。

西臼杵公立病院の基本理念

西臼杵地域の住民皆様の病院として安全で質の高い包括的医療を提供するとともに、地域から信頼され愛される病院を目指します。

基本方針

- 地域に開かれた病院であり、住民の皆様にとって快適な病院を目指します。
- 地域に必要とされる救急医療体制、在宅、終末医療体制等の充実に努めます。
- 地域住民中心の保健・医療・介護体制を構築することで、地域包括ケアシステムを推進します。
- 常に研さんし医療水準の向上に努め、住民の皆様から信頼される人材を育成します。
- 西臼杵地域における持続的な医療体制を維持するため、病院の健全経営を目指します。

診療体制について

受付時間は午前8時から11時までで、午後は休診となっております(木曜日の整形外科を除く)。午後の診療再開に向け検討を進めておりますので、町民の皆さまにはご不便をおかけしておりますが、ご理解とご協力をお願いいたします。※急患の診療は従来どおり行っております。

諸事情により来院が困難な患者様には家族受診もご案内しておりますのでご検討ください。
(お問合せ: ☎0982-73-5500)

【 受付 】		月	火	水	木	金
【午前】 8時～11時	外科	崔	崔 <small>熊大消化器外科</small>	崔	崔	崔
	内科	岡崎	岡崎	岡崎 <small>熊大循環器内科</small>	岡崎	岡崎
	整形外科 <small>※予約優先</small>				岡 <small>菊陽台病院</small>	
	耳鼻咽喉科 <small>第2・4木曜日</small>				甲斐 <small>高千穂町 国保病院</small>	
【午後】 1時～3時	整形外科 のみ	休診	休診	休診	岡 <small>菊陽台病院</small>	休診

★都合により休診する場合は防災無線等でお知らせします。



★**整形外科は予約優先です。**午前中は混み合いますので、新規や予約のない方は午後からの受診にご協力をお願いします。(受付: 午後1時～3時)

発熱外来は予約制です **発熱外来予約: ☎0982-73-5500**

《かぜ症状のある方の受診についてのお願い》

新型コロナウイルス感染症が第5類感染症となりましたが、引き続き、**発熱が無くてもかぜ症状のある方は「発熱外来」での受診をお願いします。**

発熱、せき、のどの痛みなどの風邪症状がある場合は直接来院せず、まずはお電話でご連絡ください。スタッフがお名前や症状をお伺いした後、看護師から診療時間などのご案内をさせていただきます。お手数をおかけいたしますが、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

※基本的に平日の午後4時までの対応となります。

《発熱外来の予約から受診までのイメージ》



①電話でスタッフに症状をお伝えください。☎73-5500

②当日の外来状況を考慮し、折り返し看護師から受診の案内があります。

③病院裏手の駐車場に到着したら再度スタッフに到着の旨を電話して、車内でお待ちください。看護師が車まで伺います。



新型コロナ感染は7月初旬より再拡大が顕著となり、現在第11波の真っ只中と考えられます。全国の定点あたりの感染者数は南ほど高い傾向にあり、宮崎県ではすでに昨年の第10波のピークを越えています。県内では延岡・高千穂保健所管内が最も高く、五ヶ瀬は現在全国で最も多い地域の中にあると言えるでしょう。これからお盆にかけて人の流れも活発になりますので、注意が必要です。

基本的な感染対策として、「マスクの着用」「手洗い・手指消毒」「換気」「三密の回避」があげられますが、今年の夏はとくに暑く、「マスクの着用」が困難な場合が多くなると思います。その分「換気」「手洗い・手指消毒」をしっかり行いつつ、密が避けられない場所では可能な範囲で「マスクの着用」を心がけて下さい。

新たな変異株が感染の主流となり、高齢者や基礎疾患のある方の重症化リスクの高まりも心配されるところです。普段の体調管理に気をつけて、熱中症対策と感染対策の両立を心がけて下さい。

たくさんの研修生が来てくれました！

5月から7月にかけて宮崎大学からの5名の学生が、それぞれ「地域包括ケア実習」「診療参加型臨床実習」として本院をはじめ町内各福祉施設で研修を行い、地域に根差した医療の在り方を学びました。

また、卒後臨床研修医として約1か月勤務された栗原淳(くりはら じゅん)先生は「五ヶ瀬の医療の実情などを深く知ることができました。機会があればまた西臼杵に来てみたいです。」と研修の感想を述べました。

▶栗原淳(くりはらじゅん)先生(崔院長後方)は、卒後臨床研修医として約1か月本院に勤務していただきました。



職場体験学習



▲タブレット端末でスタッフの仕様の様子を記録しました。



▲車いす体験も。

6月18日(火)に五ヶ瀬中学校の生徒が「ジョブシャドウイング」に、7月30日(火)には「ふれあい看護体験」に訪れ、4月に開院した介護医療院での介護や病棟での看護の様子に触れるなど、本院の仕事を体験しました。将来の職業選択に役立てて欲しいですね。

夜間帯を想定した避難訓練

6月18日(火)に避難誘導訓練を行いました。

今回は夜間帯に1階CT室からの出火を想定したもので、西臼杵広域消防署の消防士2名に、どのようにすれば患者様に安全にスムーズに避難していただけるかの訓練を指導いただきました。



▲患者さまに見立てた職員を病棟スタッフが安全第一に避難させます。



▲火元の確認と初期消火に努めます。

栄養バランスを整えて、夏バテ知らずの生活を♪

夏バテの原因

暑い室外と冷房の効いた室内を行き来すると、その温度差がストレスになって自律神経が失調したり、体温の調節機能が不調になったりするためです。

加えて、冷たいものばかり飲んだり食べたりする、クーラーや扇風機の風にあたってばかりいる、湯船につからずシャワーだけで済ませるなどの暑さを避けようとする行動が、夏バテの症状をいっそう強めます。

対策

「少量でも質の高い食事でビタミン・ミネラルを十分に」

食欲不振を放っておくと、栄養不足でますます体力気力が失われます。

食べやすいからと“そうめんだけ”というような炭水化物に偏った食事になるとビタミン類が不足し、エネルギーも作られず、汗で失われたミネラルや体力の回復に必要なたんぱく質も不十分です。



☆そうめん

おすすめの組み合わせ☆



そうめん、プラス！

炭水化物だけにならないように、ビタミンやたんぱく質も十分にとりましょう！



薬味



果物



野菜と肉・魚・大豆料理

☆アレンジそうめんレシピ☆

【梅とサバ缶のそうめん】

○そうめんとすべての材料を食べやすいようにそうめん

材料（1人分）

- ・サバ水煮缶（汁ごと）：1/2缶
- ・梅干し：1個 ・めんつゆ（2倍）：大さじ2
- ・水：大さじ3 ・ゴマやネギをお好みで！

【棒々鶏風そうめん】

○そうめんの上に、ささみ、キュウリ、トマトなど好きな具をバランスよく乗せごまだれをかける。

材料（1人分）

- ・ゴマドレッシング：大さじ3
- ・ごま油：大さじ1 ・めんつゆ：大さじ1
- ・水：大さじ1 ・お好みで豆板醤：小さじ1
- ・いりごま：少々

処方せん取扱いのお願い

処方せんは4日以内に提出を！薬局へは早めにご提出ください

病院の会計窓口で渡されるお薬の「処方せん」には使用期限があることをご存じですか？お渡しした日を含め**4日以内に薬局へ提出**してください。

処方せんを受け取られた患者様は、お早めに薬局へお越しください。

