

病院広報誌第35号

ko-da-ma

発行日／平成25年11月1日

# こだま



## 助産師 看護師急募!!

助産師・看護師資格を活かして再就職を目指す方を  
対象に就職支援金制度があります。

この支援金制度は、県外に居住する助産師・看護師の皆さんの新潟県への再就職(Uターン・Iターン)を支援するために、新潟県厚生農業協同組合連合会(以下「本会」という)が実施する暫定的制度です。制度詳細は以下のとおりです。希望される方は、病院総務課にお問い合わせください。

### 1 対象者

県外に居住する助産師または看護師の有資格者であって、下記に示す実施期間内において、この支援金制度を希望し、かつ次に掲げる条件の全てを満たす方です。

- ①採用時年齢が満35歳以下であって、実務経験を有する方
- ②本会経営の指定する病院へ2年を超えて継続勤務可能な方
- ③職員として、夜勤・時差出勤を含む通常勤務可能な方

### 2 支援金額

**50万円** その他、旅費・移転料についても実費相当額が補償されます。

### 3 支給日及び支給方法

原則として、勤務を開始した月の末日までに支給します。  
(所得税控除後の金額を給与指定口座へ振り込みます。)

### 4 支援金の返還

勤務開始日以後2年以内に退職した場合は、次により支援金額の全額または一部を返還していただきます。

- ①勤務開始日以後1年以内に退職した場合…支援金額の全額
- ②勤務開始日以後1年を超えて2年以内に退職した場合…支援金額の1/2額

### 5 実施期間

平成25年4月1日～平成26年3月31日

ただし、募集定員に到達次第終了となります。

# ロコモって知っていますか？

リハビリ 近藤 中也



ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは、骨、関節、筋肉など体を支えたり、動かしたりする運動器の機能が低下し要介護や寝たきりになる危険が高い状態のことをいいます。

以下の7つの項目のうち1つでも当てはまるとロコモの心配があります。

1 家の中でつまずいたり滑ったりする。

2 階段を上るのに手すりが必要である。

3 15分くらい続けて歩くことができない。

4 横断歩道を青信号で渡りきれない。



5 片脚立ちで靴下がはけなくなった。

6 2kgの買い物をして持ち帰るのが困難である。（1リットルの牛乳パック2個程度）

7 家のやや重い仕事が困難である。（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）

これから寒くなると、このような状態が進行する危険性が高くなります。

## ◆ロコトレ（ロコモーショントレーニング）でロコモ予防を！

「片脚立ち」：バランス能力をつけます

左右1分間ずつ、  
1日3回行いましょう



転倒しないように必ずつかまる物のある場所で行う

つかまる物の側の足を前方に5cmほどあげる

「スクワット」：下肢筋力をつけます



机に手をつかずにできる場合は手をかざして行います

膝がつま先より前に出ないようにする  
膝の曲がる向きは足の人指し指の方向にする

つま先は30度程度開く

深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。これを1日3回行いましょう。

・椅子に腰掛け、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返してもよいです。

・動作中は息を止めないようにします。

・膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。

**H25  
年度**

# インフルエンザ

予防接種の  
ご案内



原則として予約制です。接種を希望される場合は、予約をお願いします。  
受診にあわせての接種は行わず、集団接種のみの実施となっておりますので、ご注意ください。

## 予約について

- 予約受付開始：10月1日～
- 予約対応時間：午前9時～午後5時
- 予約場所：健康管理室 63-6324(直通) 電話での予約も可

対象	接種および時間	受付時間	回数
成人(13歳以上)	火曜日・水曜日・木曜日 15:30～	15時～16時	1回
小児(1歳～12歳)	月曜日・金曜日 15:45～	15時15分～ 16時15分	2回



## 接種料金のお知らせ

### ■成人 3,600円

ただし、65歳以上の方と、60歳～64歳で、法定に基づく疾患に該当する方は、市に申請すると1,050円で接種できます。

### ■小児 (1回目)3,600円、(2回目)2,550円

※1回目と2回目で違う医療機関で接種した場合は、2回目も3,600円となります。

※1才～15才(中学生)までは、半額佐渡市が助成しますので、1,800円で接種できます。

※2回目の接種料は、全額佐渡市が助成します。

効果:ワクチン接種後2週間で効果が出て、約5ヶ月間効果が持続します。

# 風疹予防接種費用の 助成制度について

佐渡市では、風疹(麻疹風疹混合)ワクチン費用の一部助成を行っています。妊娠初期の女性が風疹に罹患すると胎児がウイルスに感染して、難聴、白内障などの「先天性風しん症候群」の赤ちゃんが生まれる可能性がありますので、これを防止するためにワクチン接種を勧奨しています。ただし、当院においては現在風疹ワクチンの入手が出来ない状況にあるため、麻疹風疹混合ワクチンの接種をお勧めしています。10代後半から40代までの方は接種する機会がなかった、あるいは接種率が低かったことが予測されますので、この機会にワクチン接種を計画してみたいかがでしょうか?



**対象者**：佐渡市に住所がある方で、予防接種を希望する女性、あるいはその家族

**助成額**：・女性の方：1回の予防接種費用の全額助成

・現在妊娠している女性の家族の方等：麻疹風疹ワクチンは3,000円、風疹ワクチンは2,000円を自己負担として、その金額を除いた金額を助成

※一旦全額を病院窓口で支払っていただき、後日佐渡市に申請していただきます。

**接種について**：予防接種を希望される方は、佐渡総合病院 健康管理室(63-6324)までお問い合わせ下さい。

# 外来診療担当医師一覧表

<http://www.sadosogo-hp.jp>

(平成25年11月現在)

診療科目		月	火	水	木	金	外来受付時間
小児科	一診察室	午前 午後	岡崎 実 〈慢性・岡崎〉	田嶋 直哉 〈慢性・田嶋〉	田嶋 直哉 〈慢性・岡崎〉	岡崎 実	8:00 }
	二診察室	午前 午後	田嶋 直哉 〈予防接種〉	鈴木 亮 〈乳児・田嶋〉	鈴木 亮 〈慢性・鈴木〉	鈴木 亮 〈乳児・鈴木〉	11:00 予約制
眼科	一診察室	午前	大学より	休診	大学より	大学より	
神経内科	一診察室	午前 午後	三瓶 一弘	目崎 直実	三浦 健	三瓶 一弘	三浦 健
脳神経外科	一診察室	午前 午後	川崎 昭一	長谷川 顕士	川崎 昭一	手術のため休診	佐藤 大輔
	二診察室	午前 午後	生沼 武男			生沼 武男	大学より
整形外科	一診察室	午前 午後		柳橋 和仁	酒井 芳倫	大学より	柳橋 牧野(交代)
	二診察室	午前 午後		大学より		牧野 達夫	
	三診察室	午前 午後					
形成外科	午後	11/18(月)					形成外科は第3月曜日の午後となります。
内科	一診察室	午前 午後	大崎 暁彦	渡邊 順	大崎 暁彦	北嶋 章子	渡邊 順
	二診察室	午前 午後	岩田 文英	北嶋 俊樹	岩田文英(隔週)	岩田 文英	北嶋 俊樹
	三診察室	午前 午後	真木山 八城	百都 健	山本 正彦	百都 健	真木山 八城
	四診察室	午前 午後	富田 任	大橋 和政	富田 任	大橋 和政	大橋 和政
	五診察室	午前 午後	心臓血管外科	小林 義昭	鈴木 啓介	小林 義昭	鈴木 啓介
	六診察室	午前 午後	森岡 良夫 (禁煙外来)小林/大橋	北嶋 章子 和田 真一	森岡 良夫	和田 真一	若杉/北嶋章(隔週) 肝臓外来(隔週)
睡眠時無呼吸外来 (SAS外来)						小林 義昭	完全予約制 1日・8日・15日(午前) ・22日となります。 人間ドック室横の診察室となります。
放射線治療科			海津 元樹 (新潟大学)			大学より (交代)	予約のみ 各科外来からの紹介のみとなります。
診療科目		月	火	水	木	金	外来受付時間
外科	一診察室	午前 午後		佐藤 賢治		佐藤 賢治	8:00~11:00
	二診察室	午前 午後	坂本/細井	細井 愛	坂本 武也	細井 愛	坂本 武也
	三診察室	午前 午後	(乳腺外来) 親松 学		親松 学	(乳腺外来) 親松 学	小児外科外来は毎月第1木曜日です。受付時間についてはお問い合わせ下さい。
産婦人科	婦人科 妊婦健診	午前 午後	石田 道雄 高橋 泰洋	竹越 公美 高橋 泰洋	石田 道雄 竹越 公美	高橋 泰洋 石田 道雄	高橋/竹越 石田 道雄
皮膚科	診察室	午前 午後	大学医(予約) 佐々木(予約外)	佐々木 嘉広	佐々木 嘉広	大学医(予約) 佐々木(予約外)	佐々木 嘉広
	歯科	午後	〈第3月曜日のみ〉 大学より				
歯科	歯科	午前 午後	小松 繁樹	小松 繁樹	小松 繁樹	小松 繁樹	小松 繁樹
	口腔外科	午前 午後	天内 孝昌	天内 孝昌	天内 孝昌	天内 孝昌	天内 孝昌
矯正歯科	午後			大学より(隔週)			予約制
耳鼻咽喉科	一診察室	午前 午後	奥村 仁	奥村 仁	奥村 仁	奥村 仁	奥村 仁
泌尿器科	一診察室	午前 午後	信下 智広	大学より	信下 智広	信下 智広	8:00 }
	二診察室	午前	大学より				11:00

※受付時間について、緊急の場合この限りではありません。

## 編集後記

めっきり朝晩の気温が下がって寒暖の差が激しくなってきました。  
今月号はインフルエンザと風疹の予防接種を掲載しました。早めの接種を行い元気な毎日を過ごしましょう。

(土屋)

