

病院広報誌第64号

ko-da-ma

発行日/令和3年2月1日

# こだま



※感染対策を行った上で撮影しております。

## 新年のご挨拶

佐渡総合病院 病院長 佐藤 賢治

あけましておめでとうございます。

昨年はコロナで翻弄され、それまでの社会の前提をひっくり返すような一年でした。今なお収束が見えず、世界が不安な日々を送っています。コロナ騒動は大きな混乱をもたらす一方で、先延ばししてきた社会の問題を顕在化させ、私たちにこれからを見据える機会を与えている気がします。

インフルエンザや胃腸炎などの感染症は激減、対策を講じれば多くの感染症を抑制できることがわかりました。一向に進まなかった行政等の電子化も急ピッチで整備されようとしています。コロナ禍は、日常を見つめながら変化を取り込むレジリエンス（適応力）を個人・組織・社会に求めています。喧伝的な報道やSNSに踊らされず、常に客観的な情報を集め、思考を繰り返す姿勢が大切です。

みなさまにとって、穏やかながら芯がある一年になりますように。

# ●●●● 免疫力を高めましょう ●●●●

**私**たちの体内で感染症にかからないように重要な働きをしてくれているのが免疫です。体調を崩す原因は免疫力の低下が関係しています。免疫力が低下する要因は、睡眠不足、食生活の偏り、疲労、運動不足、ストレスによる自律神経のバランスの崩れなど、様々な要因があります。

特に高齢者は加齢に伴い免疫細胞が減少し、免疫力が落ちやすくなります。病気に負けず、健康な日々を送るためには免疫力を高めることが重要です。免疫力を高めるには、日々の積み重ねが大切です。

## ● 適度な運動をしよう！

運動により体温を上げることで、免疫細胞が活性化します。1℃体温が上がると、免疫力は5～6倍になると言われています。ウォーキングなど、1日10分程度の運動をおすすめします。



## ● 質のよい睡眠を取ろう！

体と心がしっかり休息できる睡眠を心がけましょう。睡眠の質がよいと、成長ホルモンの分泌が促され、免疫力が高まります。

就寝前の入浴、食事、スマートフォンは身体が休まらない原因になります。日中は陽の光を浴びて、規則正しい生活を心がけましょう。



## ● 食事の栄養バランスに気をつけよう！

病原となる菌やウイルスは主に口や鼻から体内へ侵入します。病原から身体を守るため、免疫細胞の70%が腸に集まっています。栄養バランスに気を配り、腸内環境を整えることで免疫力がアップします。

効果の高い食品として、ヨーグルト等の発酵食品、食物繊維を多く含む根菜類が挙げられます。



### 【看護部からのお知らせ】

## 佐渡総合病院では、 看護職者及び看護補助者の募集を行っています!!

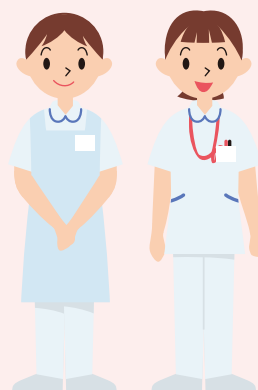
家庭の都合や育児などで仕事を離れ、再就職に不安のある看護職者には、入職前の研修を行い、安心して働けるように支援しています。

また、看護補助員に関心があるが、病院の勤務や患者さんのお世話など体験が無く不安…という方へは職場見学も実施しています。

入職後は知識や技術の習得につながるような研修や担当者のサポートも行っています。「介護福祉士」の資格を修得しスキルアップを図る事もできます。当院では、安心、安全な職場づくりに努力しています。

まずは、いつでもお気軽にご相談ください。

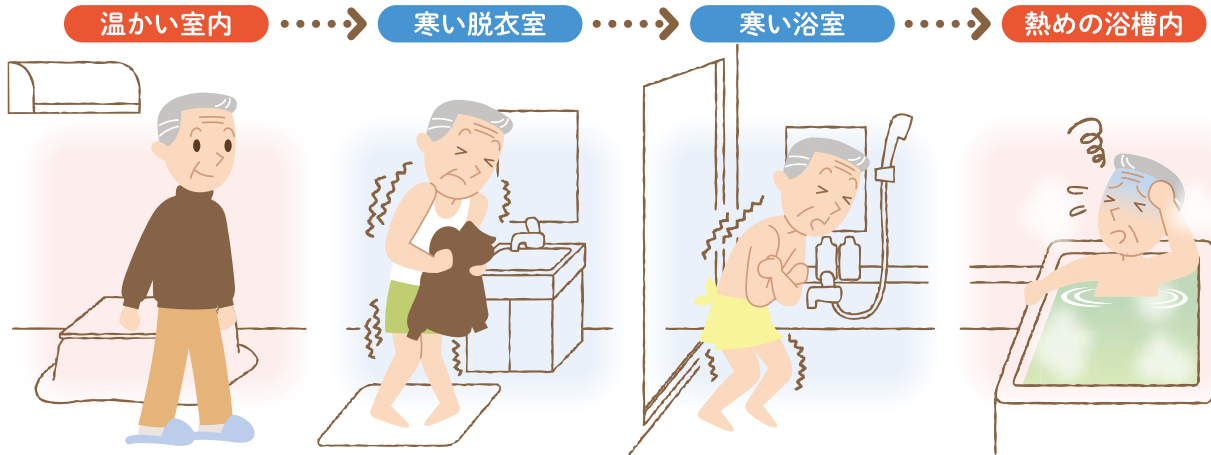
看護部長 望月結花



# ヒートショックを予防しましょう

ヒートショックとは、急激な温度の変化が身体に健康被害を及ぼすことです。冬場に暖房の効いた部屋から脱衣所に移動し、浴槽に入る時などに起こります。温度差により急な血圧の変動が起こり、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まります。

高齢者の方や糖尿病、脂質代謝異常、高血圧や動脈硬化症などの生活習慣病の方は特に注意が必要です。そこで、予防法を紹介します。



## 室温差の注意! CKHEATS

室温の差を小さくするために、脱衣所や浴室は暖かくしましょう。浴室に暖房器具がない場合は、お湯を張った浴槽の蓋を開けることで浴室が温まります。

湯船に浸かる時は41℃以下の熱すぎない温度がおすすめです。

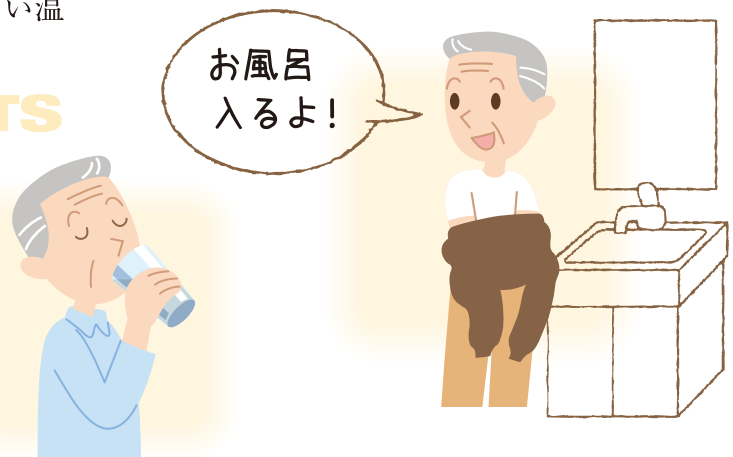
## 声かけをしよう! CKHEATS

入浴の際には、もしもの時にそなえてご家族にひと声かけるようにしましょう。

すぐに対処できれば、大事に至らないことも多いです。

## 水分補給をしよう! CKHEATS

入浴することで体内の水分量が減少し、脱水症状になる事があります。この状態では血液中の水分量が低下し、血管が詰まりやすくなるため、入浴前後に水分補給を行い、体内の水分量を減らさないように心がけましょう。



## 新任医師あいさつ



まつむら ともひこ  
小児科 松村 知彦 医師

1月より小児科として赴任しました松村知彦と申します。3ヵ月という短い期間ではありますが、佐渡のこどもたちのために精一杯頑張ります。釣りが趣味なので、佐渡で釣りができることが楽しみです。よろしくお願いたします。



# 外来診療担当医師一覧表

- 外来受付時間 午前8:00～午前11:00 ● 緊急の場合はこの限りではありません。
- 電話での予約変更は、平日午後2時から午後4時までの間に予約センターへお問い合わせ下さい。(☎63-6305)

診療科目		月	火	水	木	金	外来受付時間	
1 階	小児科	1診察室	午前 岡崎 実 午後 <慢性・岡崎>	午前 岡崎 実 午後 <慢性・岡崎>	午前 布施 理子 午後 <慢性・布施>	午前 布施 理子 午後 <慢性・岡崎>	午前 岡崎 実 午後 <慢性・岡崎>	8:00～11:00
		2診察室	午前 布施 理子 午後 <予防接種>	午前 後藤 文洋 午後 <乳児健診>	午前 後藤 文洋 午後 <慢性・後藤>	午前 後藤 文洋 午後 <乳児健診>	午前 後藤 文洋 午後 <予防接種>	予約制
	眼科	1診察室	午前 芳野 高子 午後 (予約のみ)	※ 検査のみ	午前 芳野 高子	午前 芳野 高子 午後 (予約のみ)	※	8:00～11:00 ※は手術日のため休診となります。
		2診察室	午前 大学より 午後 (予約のみ)			午前 大学より 午後 (予約のみ)	大学より ※	月曜日・火曜日・木曜日は予約の方のみとなります。
	神経内科	1診察室	午前 三瓶 一弘 午後	午前 石黒 敬信 午後	午前 柴田 健太郎 午後	午前 三瓶 一弘 午後	午前 石黒 敬信 午後	8:00～11:00 新患及び予約外の受付は水曜日・金曜日の8:00～11:00までの受付となります。
		2診察室	午前			新患のみ		
	脳神経外科	1診察室	午前 川崎 昭一 午後	午前 吉田 雄一 午後	午前 吉田 雄一 午後		午前 吉田 雄一 午後	
	整形外科	1診察室	午前 新患外来 午後 生沼 武男	午前 新患外来 午後	午前 新患外来 午後	午前 生沼 武男 午後	午前 大学より 午後	8:00～11:00
		2診察室	午前	大学より	午前 勝見 亮太 午後		午前 勝見 亮太 午後	
		3診察室	午前 須田 義裕 午後	午前 河野 賢人 午後	午前 須田 義裕 午後	午前 新患外来 午後		
処置室		午前		河野 賢人		新患外来		
形成外科	午後	形成外科は第3月曜の午後となります。					受付時間についてはお問い合わせ下さい。	
内科	1診察室	午前 吉田 智彰 午後	午前 吉田 智彰 午後	午前 小川 雅裕 午後	午前 番場 祐基 午後	午前 高橋 俊作 午後 大学より	8:00～11:00 午後の診療は予約の方のみとなります。	
	2診察室	午前 岩崎 康展 午後	午前 大学より 午後	午前 岩崎 康展 午後	午前 岩田 文英 午後	午前 大学より 午後		
	3診察室	午前 富田 幸治 午後	午前 中村 博至 午後	午前 福武 嶺一 午後	午前 福武 嶺一 午後 中村 博至	午前 富田 幸治 午後		
	4診察室	午前 飯田 倫理 午後 (禁煙外来) 山岸/番場	午前 小川 雅裕 午後 和田 真一	午前 飯田 倫理 午後	午前 和田 真一 午後	午前 村松 夏季 午後	肝臓外来は職員へお問い合わせください。	
	5診察室	午前 番場 祐基 午後	午前 山岸 格史 午後	午前 鈴木 啓介 午後	午前 山岸 格史 午後	午前 鈴木 啓介 午後		
	6診察室	午前 新患外来 午後	午前 新患外来 午後	午前 新患外来 午後	午前 新患外来 午後	午前 新患外来 午後 百都 健		
人間ドック室横(2階)						睡眠時無呼吸外来(SAS外来)	SAS外来(予約制)は、毎週金曜(祝日除く)となります。	
放射線治療科		海津 元樹 (新潟大学)				押金 智哉 (新潟大学)	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	
2 階	外科	1診察室	午前 心臓血管外科 (大学より)	午前 佐藤 賢治 午後			午前 佐藤 賢治 午後	8:00～11:00 心臓血管外来は、毎月曜日1診療室です。 新患は第2週・第4週のみ(診療時間10:00～)
		2診察室		午前 水木 亨 午後	午前 大溪 隆弘 午後	午前 水木 亨 午後	午前 大溪 隆弘 午後	小児外科外来は毎月第1木曜日です。 (診療時間11:30～)
		3診察室	午前 (乳腺外来) 午後 親松 学	午前 勝見 ちひろ 午後	午前 親松 学 午後 (緩和ケア外来) 親松 学	午前 (乳腺外来) 午後 親松 学		緩和ケア外来は第3水曜日の午後となります。(予約制)
	産婦人科	1診察室	午前 石田 道雄 午後	午前 戸田 紀夫 午後	午前 石田 道雄 午後	午前 小池 公美 午後	午前 吉田 香織 午後	8:00～11:00
		2診察室	午前					
		3診察室	午前 吉田 香織 午後	午前 小池 公美 午後	午前 戸田 紀夫 午後	午前 吉田 香織 午後	午前 小池 公美 午後	
		4診察室	午前					
	皮膚科	1診察室	午前 大学医(予約) 午後 佐々木(予約外)	午前 佐々木 嘉広 午後	午前 佐々木 嘉広 午後	午前 大学医(予約) 午後 佐々木(予約外)	午前 佐々木 嘉広 午後	
	歯科	午前 小松 繁樹 午後	午前 小松 繁樹 午後	午前 小松 繁樹 午後	午前 小松 繁樹 午後	午前 小松 繁樹 午後	8:00～11:00 歯科への問い合わせ・予約については、 TEL.63-6322(直通)	
	口腔外科	午前 大竹 一平 午後	午前 大竹 一平 午後	午前 大竹 一平(※) 午後 (予約のみ)	午前 大竹 一平 午後	午前 大竹 一平 午後	※水曜日の口腔外科は手術日の為予約のみとなります。	
矯正歯科<予約制>	午後		大学より (隔週)			予約制		
耳鼻咽喉科	1診察室	午前 池田 正直 午後	午前 池田 正直 午後 ※	午前 池田 正直 午後 小児慢性外来	午前 池田 正直 午後	午前 池田 正直 午後	8:00～11:00 ※火曜日の午後は手術日となります。	
泌尿器科	1診察室	午前 鳥羽 智貴 午後	午前 大学より 午後	午前 鳥羽 智貴(※) 午後	午前 鳥羽 智貴 午後	午前 鳥羽 智貴 午後	8:00～11:00(水曜日のみ8:00～10:00) 月・火曜日は手術日となります。 ※毎週水曜日の午後は南佐渡地域医療センター出張となります。	
	2診察室	午前						

## 編集後記

私事ですが、佐渡に赴任して約1年になります。巣ごもりの日々が続いており、佐渡の名所には足を運べておりませんが、鳥民の方々の暖かさに日々励まされております。

(編集 原)