



『あいさつ』

理事長 中田 賢一郎

本年はご愛顧を賜り誠にありがとうございます。新体制になってからの一年が経過しました。皆様から御意見を頂き、徐々に改善を続けながらやってきました。震災や台風など大変な一年でしたが、医療レベルも何とか一定の水準を維持することができ、経営に関しても黒字決算で終えることが出来そうです。

地域の医療機関として体制を入れ替えて生まれ変わったという事も、徐々に地域の皆様に認識していただいているという実感をしておりま。数年ぶりに職員にもボーナスを支給することができ、職員も来年に向けてさらにサービス向上に向けて燃えていると思います。

医療設備も古いものが多くありますが、来年三月までにかけて新しい設備を徐々に拡充してい

く予定です。中之条駅前の整備も進み、今後さらに町の発展に貢献していかねばならないと思っております。我々で出来る事があればどんどんご意見を頂ければと思います  
寒くなり雪も多くなると思いますが、体調に気を付けてください。また来年も皆様にお会いすることを楽しみにしております。

『かぜやインフルエンザなどにご注意を』

かぜやインフルエンザが流行し始める時季になりました。とくにインフルエンザは肺炎などを併発することもありますので、注意が必要です。

小さな子供さんやお年寄りでは重症化してしまう場合も少なからずありますので、手洗いやうがいなどの予防はもちろん、早い段階で治療を受けることが大切となります。

お年寄りは発熱などの症状がでにくいと言われています。理由は体温を調節する機能が衰えているので、熱が上がりにくくなり、しかもさまざま感覚が低下していることで、自分の不調に気づきにくいからです。

具体的には以下の点に注意しましょう。

- 発熱（いつもより熱がある）
- 顔が赤い
- 唇が乾いている
- 咳をしている
- 呼吸が速い



- 食欲がない
- のどの渴きを訴える
- 汗ばむ
- だるそうである
- 寒気がある

このような変化がありましたら、早めに病院を受診されることをおすすめします。

『簡単そうで難しい正しいうがいの仕方』

- 一、まず、口の中をきれいにするために、水（または食塩水）を口に含み、強くクチュクチュしながら口の中を2〜3回洗い流す。
- 二、今度は上を向いて、のどの奥の方で10回くらいガラガラとうがいをする。（10.〜15.秒）
- 三、さらに仕上げのうがいをする。（10.〜15.秒）

正しいうがいをを行うことで、口の中にいるウイルスや細菌などの数を減らしたり、洗い流すことができます。また、口の中をきれいに保てば、口からうつるインフルエンザやかぜなどの感染症を防ぐことができます。



クリスマス会の予告  
介護病棟のレクリエーションとして、  
12月10日14時より、  
催します。



『生活習慣病でなあに？』 第七回

今回は、糖尿病を防ぐには、どうすればいいかです。まず**肥満を防ぐ**ことが最大のポイントになり、色々な生活習慣病を防ぐともいえます。そのためには、**食事と運動のバランスが重要**です。では、糖尿病を防ぐ食事として

- ・ 野菜を十分にとる  
(野菜に含まれる食物繊維は、肥満を防ぐ働きをします)
- ・ 食事は決まった時間に時間をかけて食べる  
(朝食を抜いたり、食事時間が不規則だったり、寝る前3時間の間に食べるのはよくありません)
- ・ 甘いものや脂っこいものは食べ過ぎず、薄味にする
- ・ ひとり分ずつ取り分けて食べる  
(自分の食べている量を把握しましょう)
- ・ お茶碗は小ぶりのものを使う  
(お茶碗を小さくすることで、食べすぎを防ぎます)
- ・ 調味料はかけずにつける
- ・ 食品のエネルギーを知りましょう  
(毎日食べるものがどのくらいのエネルギーなのかを知り、食品を選ぶときや食べるときに参考にしましょう。)

食事をどうすればいいかわからない方は、外来にてお気軽に声をかけてください。管理栄養士による

る説明を予約制にて行っています。また、入院による食事療法なども行っています。今回は、糖尿病を防ぐ運動は？ です

脳ストレッチ

脳の老化対策にやってみましょう！

クリスマスに関係ある単語もしくは続く言葉が8個隠れています。文字は直線状であれば、上下、左右、斜めと、どの方向にも進むことができ、何度用いても構いません。(例 クリスマス)

ポ	オ	ト	チ	ノ	キ	コ	ン
イ	ス	マ	ニ	ク	リ	ス	イ
セ	ス	マ	一	マ	リ	ス	イ
チ	リ	ス	ト	一	マ	リ	ス
ア	ク	リ	コ	ネ	ク	タ	モ
カ	ル	ク	ミ	コ	キ	タ	ゼ
レ	ズ	ミ	コ	ネ	ク	タ	ゼ
イ	ブ	レ	ズ	ミ	コ	ネ	ク

※ヒント・・・クリスマスに関係した木や花、動物の名前などが入っています

1 イ 2 ア 3 ク 4 リ 5 ス 6 マ 7 ニ 8 ク 9 リ 10 ス 11 イ 12 セ 13 ス 14 マ 15 ニ 16 ク 17 リ 18 ス 19 イ 20 ポ 21 オ 22 ト 23 チ 24 ノ 25 キ 26 コ 27 ン

【おしらせ】

インフルエンザワクチンの予防接種の予約受付中です。(詳しくは医事課まで)

診療案内

		月	火	水	木	金	土
内科 胃腸内科	午前	中澤※1	中澤	宮本	中澤	中澤	中澤
	午後		※2		代診		休診
外科 整形外科 リハビリ科	午前	藤井 (群大)	休診	笹口※3	八巻 (群大)	室橋	(群大) ※5
	午後		※4	休診※4			
心療内科 人工透析内科	午前	休診	休診	休診	休診	休診	休診
	午後			宮本			

- ※1 月曜日の第2・4・5の診療となります。第1・3は藤井の代診となります。
- ※2 第1・3火曜日の午後は休診となります。
- ※3 第2・第4水曜日となります。
- ※4 外科休診日でも軽度のケガなどは対応します
- ※5 土曜日の外科は第2の午前のみとなります。
- ※ 当院かかりつけの患者様の急病時の対応は24時間365日体制で行っています。
- ※ 12月の休日外科当番医は11日・25日です。

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで  
/ 午後13時00分 から 17時00分まで

- ※ 休診日：土曜日午後、および日曜・祝祭日(当番医は救急対応)
- ※ 中田理事長の外来(月曜日の第1・3)はしばらく休診となります。

発行：吾妻さくら病院 広報委員会  
吾妻郡中之条町伊勢町 782-1  
TEL:0279-75-3011  
FAX:0279-75-3299  
URL:<http://www.a-sakurahosp.com>  
e-mail:info@a-sakurahosp.com