

さくら前線



発行：吾妻さくら病院 広報委員会
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

『 訪問診療および訪問看護のご案内 』

地域医療連携室

訪問診療とは、通常の具合が悪くなったときにだけ来てもらう往診とは異なり、通院が困難な方や介護が必要な方、退院後のケアが必要な方に対して、医師や看護師等が患者様のご自宅に訪問して定期的かつ計画的な医療サービスを提供するものです。

訪問看護とは、病気や障害を持った人が住み慣れた地域やご家庭で、その人らしく療養生活を送れるように、看護師等が生活の場へ訪問し、看護ケアを提供し、自立への援助を促し、療養生活を支援するサービスです。



訪問診療および訪問看護を希望される方がございましたら、気軽に地域連携室専門スタッフまでご相談ください。



【四季おりおり】 ～栄養課だより～

管理栄養士 齊藤

6月は梅雨の時期です。ノロウィルスをはじめ年間を通して食中毒が発生しますが、気温と湿度が上がる、この時期は特に注意が必要です。

1. 石鹸を使って流水で、手を洗う。
指先や指の間等、隅々まで念入りに洗います。
2. 加熱調理は内部までしっかり火を通す。
特に挽肉料理や冷凍食品、お弁当のおかずなど。
3. 冷蔵庫を過信しない。
消費・賞味期限の切れた食品、作り置きのおかずはないか、定期的に確認しましょう。



指の間、手の甲、手首、指の先など、しっかり洗うことが大事です。

【ごあいさつ】

3階（介護病棟）師長 佐藤加代子

春の風と共にこの4月より3階病棟師長として赴任いたしました。これまで高齢者、難病の訪問看護や介護サービス・研修を中心に働いてまいりました。長く東京にいましたが、この2年間は小田原にて高齢者、障害者と共に暮らしておりました。

現在、3階病棟の11名のナース、10名の助手さん達とよりよいケアの提供、サービスの提供ができるように日々改善に取り組んでおります。

患者様、ご家族様が安心して療養いただけるよう『笑顔』と『あきらめない心』で進めてまいります。

よろしくお願い申し上げます。

健康だより

『生活習慣病ってなあに? No. 1』

広報委員 田村

生活習慣病とは、毎日の良くない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気です。

日本人の3分の2近くが、これによって亡くなっています。

一般的に“生活習慣病”と呼ばれる主だったものは

高血圧 糖尿病 高脂血症 肥満症 脳卒中 ガン 動脈硬化

ですが、これ以外にも日ごろの生活習慣が原因で起こる病気もあります。

生活習慣病になりやすい原因には、不規則な生活、体の老化、過労・ストレスの蓄積、遺伝・体質、飲酒・喫煙、運動不足、食生活の欧米化などがあります。今後は 内の生活習慣病の症状と予防について説明します。

次回『生活習慣病ってなあに? No. 2』は 生活習慣病の一つ高血圧症について説明します。

【胸のストレッチ紹介】



チェストプル

- ①体の後ろで腕を伸ばした状態で両手を組みます。
- ②肩を後ろに引いて、肩甲骨を中央に引き寄せます。大胸筋や肩の筋肉が伸ばせます。



胸・背中のストレッチ

- ①四つんばいの体勢になります。
- ②体を上にできる範囲で上に反らせていきます。胸や背中をストレッチできる。

診療案内

(外来担当医表)

		月	火	水	木	金	土
内科 循環器	午前	中田※1	中澤	宮本	中澤	中澤	中澤
	午後	中澤※1	※3		休診		休診
外科 整形外科 胃腸科	午前	藤井 (群大)	休診	笹口※4	八巻 (群大)	室橋	(群大)
	午後			休診	休診		※5
心療内科 認知症	午前	中田※2	休診	休診	休診	休診	休診
	午後	休診		宮本			

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
(ただし当番医は救急対応します)



- ※1 内科月曜日の第1・3は中田
第2・4・5は中澤 } となります。
- ※2 第1・3月曜日の診療となります。
- ※3 第1・3火曜日の午後は休診となります。
- ※4 第2・第4水曜日となります。
- ※5 土曜日の外科は第2の午前のみとなります。
- ※ 外科当番医は外科救急の患者様の対応となります。
- ※ 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。
- ※ 6月の休日当番医は5日(内科のみ)、12日、26日です。

【おしらせ】

- ・ 新しい医師が着任いたします。6月からは毎週金曜日に室橋先生が外科を受け持ちます。
- ・ 心療内科外来を始めます。うつ病、不眠症、認知症などでお悩みの方はご来院ください。
- ・ お薬の服用には食前、食後、食間などがございます。病院で処方されたお薬で、例えば「食後30分に服用」と説明がありますが、この「食後30分」というのは胃にあまり負担をかけずに服用できる時間だといわれています。お薬を服用される際には指示された時間を守るようお願いいたします。(薬局)