



# 県立十日町病院便り

2016. 10

県立十日町病院広報誌



地域中核病院のモデル病院を目指して

## 病院の理念「命の尊厳・信頼と安心の病院」を目指して

- ・患者さんを中心とする医療の展開と、安全管理に努めます
- ・高度医療の充実と、救命救急医療の機能強化に努めます
- ・地域の中核的な病院として、他の医療施設との連携に努めます
- ・優しさと思いやりのある接遇と、医療技術の研鑽に努めます
- ・安らぎと潤いのある、快適な療養環境の提供に努めます
- ・改善に積極的に取り組み、経営の健全化に努めます



## 医師の異動

平成 28 年 9 月末日  
2 名の医師が転出されました。

外科 山本雄大医師  
整形外科 奥村剛医師  
ありがとうございました。



## 新任医師のご紹介 (平成 28 年 10 月 1 日着任しました♡)

外科医師：梅林 佑弥

うめばやし ゆうや



前赴任地：豊島病院



梅林 医師

はじめまして、転勤族の家庭でしたので、色々な地域に住んだことがあります。新潟は初めてです。この地域の医療に貢献できるように頑張りたいと思いますので、よろしくお願い致します。

整形外科医師：湊 圭太郎

みなと けいたろう

前赴任地：新発田病院



湊 医師

こんにちは、十日町へはじめてきました。専門は外傷一般と脊柱疾患です。最近では慢性腰痛に興味があります。よろしく願い致します。



## 平成 28 年度 糖尿病公開講座のご案内

今年度は十日町市健康福祉課と協働で、楽しく学んでもらえる教室を計画しましたので、ご参加ください。

期 日：12 月 5 日 (月)

時 間：15 時～17 時 (受付 14:30 開始)

場 所：十日町市保健センター

内 容：医師の講話

生活習慣病予防の食事と楽しく運動

申込先：県立十日町病院 内科外来



## 医療安全への取り組み

**“名乗るのは、間違い防ぐ第一歩”**

医療者は：声を出し 自分と相手と確認を!

受診者は：診察室や検査室等に入ったら、

相手に「苗字」と「名」を伝えよう!

♡ご自分の名前を名乗りましょう。

“みんなで取り組む間違い防止”



## 新病院構想 (第 2 期工事) の進捗状況お知らせ

病院の近隣住民の皆様にご理解を頂きながら、現在旧外来棟の解体工事を行っています。音や振動・ホコリ等へ配慮しながら行っていますが、平成 29 年 4 月までかかる見込みです。当面、当院をご利用される方や、近隣住民の皆様には大変ご不自由をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願い致します。



# 四季の彩 (秋)

2016. 10

県立十日町病院広報誌

## 【イベント記事】

7月5日 「中学生職業体験」「高校生就労体験学習」「高校生一日看護師体験」の受け入れ  
 中学校 8校 25名と高校 2校 13名合計 38名の生徒が体験学習を行いました。  
 ~8月18日 また「高校生一日看護師体験」に 22名が参加しました。  
 「普段見ることがない職場を見学や体験ができて、とても楽しかった」という感想でした。



手術室



レントゲン室



薬剤部



リハビリ室



3病棟新生児室



高校生一日看護師体験の様子



8月25日 十日町市大民謡流しへの参加 (職員総勢70名の大行列でした)



練習不足  
でも  
たのしく  
踊りました



踊りに備えて元  
気ハツツ!  
和気あいあい

祭



## ” いきいき健康講座 ”

気温差が大きくなり風邪をひきやすい季節がやってきました。インフルエンザが そへとやってきます。

「風邪は万病の元」：準備をしておきましょう。まずは帰宅時手洗いとうがいをしましょう。

咳やくしゃみが出る時は、他の人に移さないように咳エチケットを心がけ、マスクをつけましょう。



普通の風邪の多くは、**のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳等の症状が中心**で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

一方、**インフルエンザ**は、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。

38℃以上の発熱、頭痛の他に吐き気、嘔吐、下痢などの消化器症状を伴うことが多く、関節痛、筋肉痛等全身の症状が突然現れます。同時にのどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。

お子様では、まれに急性脳症を、御高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴う等、重症になることがあります。症状の程度・持続期間は、流行ウイルスの種類、年齢、過去の罹患状況などによってさまざまですが、合併症がない場合、**1週間～10日以内に軽快**します。

### ドクターTのワンポイントアドバイス



65歳以上の方は、肺炎球菌ワクチンもしておこうね

**インフルエンザワクチン**は、接種すればインフルエンザに絶対にかからない、というものではありませんが、ある程度の**発病を阻止する効果**があり、また、たとえかかっても**症状が重くなることを阻止する効果**があります。**ワクチンの予防効果が期待できるのは**、接種した（13歳未満の場合は2回接種した）**2週間から5か月程度**までとされています。

例年の流行は12月～2月ですので、遅くても 12月中旬ころまでに予防接種の実施をお勧めします

### 管理栄養士の食事と栄養アドバイス

風邪対策には抵抗力・免疫力を高めるたんぱく質、ビタミン、ミネラルを十分とることが大切です!!

●**たんぱく質**：基礎体力をつけ、**抵抗力を高める**

魚介類・肉類・卵・大豆製品・乳製品など

●**ビタミンC**：**免疫力を高める**

イチゴ、みかん、キウイフルーツ、ブロッコリー、ほうれん草、イモ類など

●**ビタミンA**：のどや鼻などの**粘膜を保護する**

ほうれん草、人参、カボチャなどの緑黄色野菜、うなぎ、チーズなど

●**亜鉛**：**疲労回復、新陳代謝を活発にする、免疫機能を高める**

カキなどの魚介類、赤身の肉類、レバー、豆、ナッツ類、大豆製品など



以上のものを取ることも大切ですが、色々なものをバランスよく食べることが健康のコツです☆



# 四季の彩 (秋)

2016. 10

県立十日町病院広報誌

受付終了時間  
通常 11:00

## 診療科一覽表

受付終了時間が異なる診療科は、  
整形外科 10:00 小児科 10:30  
耳鼻科 (火) 10:00



科別	担当別	月	火	水	木	金
内科	新患	堀 好寿	齋藤 悠	大淵 雄子	水澤 健	丸山 弦
	A 06	丸山 弦	丸山 弦	堀 好寿	堀 好寿	循環器内科 医師
	A 07	水澤 健	大淵 雄子	吉嶺 文俊	齋藤 悠	齋藤 悠
	A 08	9~10時 吉嶺 文俊 10時~ 大淵 雄子	腎臓内科 医師		消化器内科 医師	内分泌(第1・3) 心臓血管外科 (第2・4)
	腹・頸部超音波 A05	大淵 雄子			技師	大淵 雄子
	心臓超音波	技師	技師	技師	技師	技師
	内視鏡	大学医師(午前)		大学医師(午前) 齋藤 悠(午後)		水澤 健 大学医師(午後)
外科	新患 A01	(再診) 設楽 兼司	梅林 佑弥	青木 真	中尾 圭介	設楽 兼司
	再診 A02	(新患) 中尾 圭介	福成 博幸	林 哲二	福成 博幸	林 哲二
整形外科	1診 B13	湊 圭太郎	大学医師 第2火曜休診	皆川 豊	大学医師	第3金曜のみ 大橋 正幸
	2診 B12	平野 優樹	平野 優樹	湊 圭太郎	湊 圭太郎	平野 優樹
	3診 B11	皆川 豊(午後予約のみ)				皆川 豊
	病棟	皆川 豊	湊 圭太郎/皆川 豊	平野 優樹	平野 優樹/皆川 豊	皆川 豊/湊 圭太郎
産婦人科	婦人科 C24	小菅 直人	小菅 直人	小菅 直人	小菅 直人	小菅 直人
	産科 C22			大学医師	魚沼基幹病院 医師	
小児科	D38	金山 哲也	齋藤 智子	1・3・5週 齋藤 2・4週 金山	金山 哲也	金山 哲也
脳外科	B15	河野 充夫	河野 充夫		河野 充夫	大学医師
泌尿器科	D33	大学医師		大学医師		大学医師
耳鼻咽喉科	D31	奥村 仁	奥村 仁	奥村 仁	臨時医師	奥村 仁
神経内科	B16		山崎 元義	山崎 元義		大学医師
歯科口腔外科		中村 貴文	中村 貴文	中村 貴文	中村 貴文	中村 貴文
麻酔科		肥田 誠治	肥田 誠治	肥田 誠治	肥田 誠治	肥田 誠治

### 【 特殊外来 】

小児科	小児慢性疾患(毎日) . . . . . 午後2時30分
	乳児健診(毎週木曜日) . . . . . 午後2時30分
	1ヶ月健診(毎週火曜日) . . . . . 午後1時30分
	予防注射(当院かかりつけの方) . . . . . 午後2時30分
内科	ペーシング外来(第1金曜日) . . . . . 午後1時
産科	助産外来(毎週木・金曜日) . . . . . 午後1時
	産後健診(毎週火曜日) . . . . . 午後2時
	母乳相談室(毎週水曜日) . . . . . 午後3時
眼科	予約制(毎週金曜日) . . . . . 午後2時~3時

お問い合わせ先  
新潟県立十日町病院 広報委員会  
〒948-0055 十日町市高山 32 番地 9  
TEL: 025-757-5566  
FAX: 025-752-3955

編集  
後記

院外広報誌冬号は1月~2月発行予定です。  
皆様からの声で読みやすい紙面づくりをめざしてまいりますので、ご意見・ご感想を、気軽にお寄せください。  
広報委員会

