

みらい

人を大切に、よい医療・やさしいケア・安心を
提供できる病院を目指します。

安来市立病院

〒692-0404
島根県安来市広瀬町広瀬1931
TEL0854(32)2121 FAX0854(32)2125
<https://www.city.yasugi.shimane.jp/hospital/>

— リハビリテーション室より —

土曜日リハビリテーションをはじめました

室長 廣江 勝

リハビリテーション室では、4月より体制を整え、入院患者さまへの土曜日リハビリテーションを開始しました。

入院治療に伴う安静によって身体を動かさない期間が続くと、手足の筋力が急速に低下したり、関節のこわばりが生じて動きが固くなり、場合によっては心臓や肺の機能も低下する可能性があります。また特に高齢の方は身体機能だけでなく、脳機能や認知機能の低下につながる危険性があるとされています。そのため、病気や怪我をされている方でも出来るだけ早期からリハビリテーションを開始し、これらの症状の予防や進行を防ぐことが重要と考えられています。

救急告示病院として救急医療の提供を行う当院では、早期治療の補助的役割としても、適切なリハビリテーションの提供が重要になります。今回、土曜日リハビリテーションを開始したことにより、患者さまにはなるべく切れ間の無いリハビリテーションを提供することで、早期の機能回復のお手伝いができると考えています。

今後も、市民の皆さまに必要とされるリハビリテーション室を目指し、日々の業務に努めていきたいと考えておりますので、ぜひ、安来市立病院をご利用ください。



今日のトピックス

- 新型コロナウイルス感染症について…………… 2 ページ
- 外来健康教室のお知らせ…………… 3 ページ
- 出前講座…………… 4 ページ
- 栄養管理室の給食レシピ…………… 5 ページ
- 新入職員紹介…………… 5 ページ
- 院内保育（なかよしキッズ）…………… 5 ページ
- 診療案内…………… 6 ページ



水澤くん

田中くん

新型コロナウイルス感染症について

■新型コロナウイルスとは

人に感染する「コロナウイルス」は、これまでに7種類見つかっており、その中の一つが昨年12月から問題となっている、いわゆる「新型コロナウイルス」です。このコロナウイルスのうち4種類は、一般の風邪症状の原因の10～15%（流行期では35%）を占めており、多くは軽症ですが、残りの2種類は平成14年に発生した「重症急性呼吸器症候群（SARS）」や、平成24年から発生している「中東呼吸器症候群（MERS）」です。コロナウイルスはあらゆる動物に感染しますが、種類が違う他の動物に感染することはまれです。また、アルコール消毒（濃度70%）などで感染力を失うことが分かっています。

■どうやって感染するの？

令和2年3月時点では、飛沫感染と接触感染の2つが考えられるとされています。

(1) 飛沫感染

感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒に放出されたウイルスを、他者が口や鼻から吸い込むことで感染します。

※感染を注意する場面：屋内など、お互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすとき

(2) 接触感染

感染者がくしゃみや咳の際に口元を押さえた手で、周囲の物などに触れることで周囲の環境にウイルスが付着します。未感染者がその部分に接触し、ウイルスが体内に入りこむことで、感染します。感染者に直接接触しなくても感染します。

※感染場所の例：電車やバスのつり革、ドアノブ、エスカレーターの手すり、スイッチ等

■集団感染を防ぐには ～3つの『密』を避けましょう!!～

1. 密閉空間（換気の悪い密閉空間）
2. 密集場所（多くの人が密集している）
3. 密接場面（手を伸ばしたら互いの手が届く距離で会話や発声が行われる）

集団感染が生じた場所には、左の3つの共通点があり、これらの条件が同時に重なる場では、感染を拡大させる危険性が高いと考えられています。つまり、これらの条件を避けることが重要です。

感染を避けるためには、まずは一般的に言われている感染対策や健康管理を心がけてください。具体的には、せっけんによる手洗いや、手指消毒用のアルコールを使った消毒を行い、混雑する場面や場所をできる限り避け

ましょう。また、十分な睡眠と栄養をとることも重要です。

人混みの多い場所や、屋内でお互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすときはご注意ください。

● 次の症状がある方は「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

1. 息苦しさや強いだるさ、高熱などの強い症状がある場合
 2. 高齢者など重症化しやすい人で発熱やせきなど比較的軽い風邪の症状がある場合
 3. 重症化しやすい人でなくても、発熱やせきなど比較的軽い風邪の症状が続く場合
- (5月8日改訂)

《帰国者・接触者相談センター》

相談先 松江市・島根県共同設置松江保健所

電話 0852-33-7673

平日8時30分から17時15分まで

【注意】緊急の場合はこの限りではありません

■健診受診者のみなさまへ

新型コロナウイルスの感染拡大防止のためのご理解とご協力をお願いします。

健診を受診される時のお願い

- ①マスクをお持ちの方は着用をお願いいたします。
- ②備え付けのアルコール手指消毒剤で手指を消毒してください。
- ③アルコールの使用が難しい場合は、手洗いをお願いいたします。
- ④適宜手指消毒をお願いいたします。
- ⑤体調などの確認のために体温測定と問診票の記入をお願いいたします。
- ⑥控室では、離れてすわっていただくようご協力をお願いいたします。

【注意】

以下の項目に該当される場合は申し出てください

- 風邪の症状や発熱が最近あった方
- 嗅覚（におい）や味覚（あじ）の低下といった症状がある方
- 4週間以内に、新型コロナウイルス感染症の患者発生が確認された地域への出張や旅行などの外出や往来のあった方（県内外を問わず）
- 4週間以内に、新型コロナウイルス感染症の患者やその疑いがある者との接触歴のある方
- 4週間以内に、流行が確認されている地域への渡航歴がある方



マスクの正しい着用方法



出典：サラヤ株式会社



外来健康教室のお知らせ

下記の日程で今年度の外来健康教室を行います。
どなたでもお気軽にご参加ください。

- **日 程**：令和2年7月7日（火曜）「動脈硬化を防ぐ食事について」
10月8日（木曜）「上手な減塩のコツ」
令和3年3月12日（金曜）「血糖値を上げやすい食品について」

- **時 間**：10時30分から10時50分
- **場 所**：新館1階待合ホール（テレビ前）



※新型コロナウイルス感染防止に伴い開催を延期・中止する場合があります

- **お問い合わせ先**：栄養管理室（代表電話：0854-32-2121）

安来市立病院

出前講座



安来市立病院
水澤院長

病気は予防が大切！

そのためには正しい知識を得ることが重要です。
当院の専門医師、看護師、スタッフがわかりやすくお話しします。
各種会合やグループでのお集まりにお声がけください。

申込制
受講料
無料

90分

※下記に載せている出前講座は一部であり、全てのメニューは、ホームページまたは交流センター等に置いてあるチラシをご覧ください。

院長と語ろう

「からだのこと」
「健康のこと」
「これからの病院のこと」
について、みなさんと一緒に語りましょう。

診療部

- ・加齢による脳梗塞の予防
 - ・がん（胃、大腸）について
- など

看護部

- ・感染対策について
 - ・健康に過ごすために
 - ・生活習慣病について
- など

医療技術部

- ・薬の基本的な話
 - ・運動教室
- など

地域医療部

- ・知って得する健診の受け方
- など

※新型コロナウイルス感染防止に伴い、開催を延期・中止することがあります。予めご了承ください。

《お問合せ申込み先》
安来市立病院 総務企画課担当
☎ 0854-32-2121（代表）

★栄養管理室の給食レシピ★

新緑がきれいな季節ですね。今回から、病院で提供しているお食事を紹介します。4月3日はひな祭りの日で行事食献立でした。ちらし寿司、菜の花のお浸し、すまし汁、ゼリーを提供しました。今回はちらし寿司をご紹介します。



★ちらし寿司★

☆材 料☆	4人分	☆材 料☆	4人分
ご飯	800g	【すし酢】	
【すしの具】		米酢	60ml
たけのこ(ゆで)・人参	80g・40g	B 砂糖	18g
干し椎茸・かんぴょう(乾)	4g・4g	塩	小さじ2/3
砂糖	小さじ 1/3	錦糸卵・えび	100g・160g
A うすくち醤油	小さじ 1/3	C さやえんどう刻みのり	40g 2g
椎茸のもとし汁	40ml	生姜酢漬け	20g

☆作り方☆

- 【すしの具を作る】
- ① 干し椎茸は水で戻し、薄切りにする。戻し汁はとっておく。人参・たけのこ・水で戻したかんぴょうは3cm長さの細切りにする。
 - ② 鍋に①の具材とAの調味料加えて汁気がなくなるまで煮る。
- 【すし飯を作る】
- ③ Bの調味料を小鍋にあわせて火にかけ、砂糖、塩を溶かす。ご飯をボールに移し、熱いうちにすし酢を加える。しゃもじで切るように混ぜ、ごはんはすし酢をまんべんなく含ませる。
 - ④ ③に①を加えて更に混ぜる。皿に盛り、Cをのせたら出来上がり♪



(1人当たり：エネルギー 474kcal 塩分 2.1g)

新 入 職 員 紹 介

看護部 2階病棟 野間 彩花

「日々の学びや経験を活かし、一人前の看護師になれるよう頑張りますので、よろしくお願いいたします。」



4月より当院に新たな仲間が増えましたのでご紹介します。

看護部 3階病棟 渡部 楓加

「笑顔を大切に患者さま一人ひとり丁寧にに関わり、努力を怠らずに精一杯看護します。よろしくお願いいたします。」

総務企画課 課長 植田真矢樹

「広瀬病院時代に勤務し、19年ぶりの復帰です。よろしくお願いいたします。」

院内保育 (なかよしキッズ)



子どもたちは毎日元気いっぱい
のびのびと過ごしています!

春

遠足に
行ったよ♪

滑り台
楽しいね!



夏

夕涼み会

お父さん
かっこいい〜!



たくさん
練習したよ!

秋

運動会

はやく
走れるかな!



冬

クリスマス会



外来診療案内

0854-32-2121 (代表)

※保険証は毎月の確認が義務付けられています。各種受付窓口での提示をお願いいたします。

新患の方・紹介状をお持ちの方

「新患・紹介受付」窓口へお越しください。

受付時間
 ◆各科 8:30~11:00
 ◆婦人科(火曜日) 8:30~16:30

下記項目に該当する方もこちらへお越しください。

- 診察券をお持ちでない方
- 保険証の変更があった方
- しばらく来院していない方
- 診察券はあるが初めての科を受診されたい方

再来の方
(リハビリ・注射・検査のみの方もこちら)

「自動受付機」受付時間
 ◆各科 8:00~11:30
 ◆婦人科(火曜日) 8:00~16:30

診察券を忘れた・紛失された方「再来受付」窓口へお越しください。

受付時間
8:30~11:00

急病の方(突然の病気やケガをされたとき)

まずは、病院へお電話ください。(救急車での来院の場合は除く)

急病の方は、受付時間や休診日に関係なくいつでも診療を行います。平日の夜間(17:15~)と休日は、宿日直医の診療となります。



小児科夜間救急(対応時間)
毎週木曜日 / 17:30~21:30

鳥取大学の小児科医師が週1回救急診療を行います。受診希望の方は21:00までに電話連絡のうえお越しください。

保険証・診察券のほかに持参するもの

- 普段飲んでいる薬(おくすり手帳)
- 母子健康手帳(乳幼児の場合)



令和2年5月1日現在

診療科	曜日	月	火	水	木	金
内科	消化器内科	上田 直樹	今本 龍	上田 直樹	今本 龍	
	循環器内科	森 正剛	大学医	森 正剛	大学医	森 正剛
	循環器内科(予約制)					乗本 業文
	腎臓内科		大学医			
	神経内科	大学医		田中 弘道		田中 弘道
	神経内科(予約制)	田中 弘道		入江 秀樹 【非常勤】 (第1週除く)		
	内分泌内科(予約制)	乗本 道子	大学医	乗本 道子	大学医	乗本 道子
外科(予約制あり)	菅村 健二	倉吉 和夫	菅村 健二	水澤 清昭	倉吉 和夫	
小児科	太田原宏子	大学医	太田原宏子	太田原宏子	太田原宏子	
整形外科	一診(再診は全て予約制)	大森 敏雄	大森 敏雄		大森 敏雄	
	二診	水村 浩之 (予約)	水村 浩之		水村 浩之	水村 浩之 (予約)
婦人科(予約制あり)			水田 正能 (診療13:30~)		野坂啓介(検診のみ) 【非常勤】	水田 正能 (診療午前中のみ)
麻酔科(ペインクリニック)	玉川 竜平					
泌尿器科			大学医	大学医	大学医	
皮膚科	大学医				大学医	
形成外科					大学医	
眼科			大学医		大学医	
耳鼻咽喉科			大学医			大学医
専門外来	ストーマ(予約制) (診療9:00~12:00)	外科 菅村 健二	倉吉 和夫	菅村 健二	水澤 清昭	倉吉 和夫
	もの忘れ(予約制)	大学医		田中 弘道		
	呼吸器(診療9:00~12:00)		松江医療センター 非常勤医師 (第1週)			

【診療開始時間】各科9:00~ / 婦人科(火曜日)診療時間13:30~17:00

【予約】初診の方および当日の予約はできません

【休診日】土曜日・日曜日・祝日・年末年始(12月29日~1月3日)