

新規の受診
入院相談は

地域医療福祉連携室
☎019-684-1151



外来案内

外来診療体制のご案内 令和2年1月現在)

滝沢中央病院では下記の診療科及び特殊専門外来を設けて診療を行っております。診療希望やご質問等ございましたらお気軽にご相談下さい。

※急な変更等ございますのでご来院の際は事前にお電話をお願いいたします

■内科(内)・呼吸器内科(呼)・アレルギー科(ア)・血液腫瘍内科(血)・内視鏡内科(内視)・総合診療科(総合)

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
内科	午前	山内 広平 (内・呼・ア)	山内 広平 (内・呼・ア) 菊池 喜博 (内・呼)	松本 あみ (内・呼) 受付11:00まで	山内 広平 (内・呼・ア) 下沖 収 (総合)* 第2.4	山内 広平 (内・呼・ア) 第2.4診察11時 樋口 清一 (内・呼・ア) 第2.4	◇診療時間 午前9:00～12:00 午後14:00～17:00 ◇受付時間 午前8:30～11:30 午後13:00～16:30 ◇休診日 日曜、祝祭日 土曜(第2・第3) お盆 年末年始 ◇診療日等 診療日及び診療時間については都合により変更になる場合がありますので、ご了承ください。 ◇その他 ・訪問診療 ・訪問看護 ・訪問リハビリテーション ・予防接種 ・健康診断 企業健診、人間ドック 生活習慣病予防健診 各種がん検診 等 お問い合わせ 住所: 岩手県滝沢市鶴飼笹森42番地2 電話:019-684-1151 FAX:019-684-2458 滝沢中央病院 院長
	午後	上原 さつき (内・血)	山内 広平 (内・呼・ア)	山下 雅大 (内・呼)	高橋 智弘 (総合)* 秋山 真親 (内・呼) 診察15時～	佐藤 英臣 (内・呼)	
*総合診療科を初めて受診される方は予約制となっております。事前の電話予約をお願いいたします。							
■外科(外)・乳腺外科(乳)・リハビリテーション科(リ) 漢方外来(漢)・形成外科外来(形)・痔瘻外来(痔)							
外科	午前	非常勤 (外・形・痔)	伊藤 浩信 (外・乳・リ・漢)	伊藤 浩信 (外・乳・リ・漢)	伊藤 浩信 (外・乳・リ・漢) 診察10時～	伊藤 浩信 (外・乳・リ・漢) 非常勤(予約) (外・形・痔)	
	午後	—	—	—	—	—	
■婦人科(婦)・更年期外来(更)							
婦人科	午前	非常勤(不定期) (婦)	西谷 巖 (婦・更)	西谷 巖 (婦・更)	—	西谷 巖 (婦・更) 非常勤(不定期) (婦)	
	午後	—	—	—	—	—	
■皮膚科(皮) 受付は11:00までとなります。予約制となっております。事前の電話予約をお願いいたします。 (電話予約受付時間:平日 14:00～17:00)							
皮膚科	午前	—	—	岩手 医大 (皮)	—	岩手 医大 (皮)	
	午後	—	—	—	—	—	

病院案内

当院をご利用される皆さまにご乗車いただける、無料送迎バスを運行しておりますのでお気軽にご利用ください。

運行日・運行ルート	月・水・木	火・金
病院行き	① 大釜駅 8:30→滝沢ニュータウン→病院 8:43 ② 穴口 8:52→滝沢駅→分れ→湯舟沢→病院 9:35 ③ 立本整形外科 9:45→ゆとりが丘クリニック付近 9:50→病院 10:00	大釜駅 8:30→滝沢ニュータウン→病院 8:43 穴口 8:52→滝沢駅→分れ→免許センター→柳沢→湯舟沢→病院 10:08
帰り	月～金 大釜駅方面 11:40 発、一本木方面 12:00 発	

※詳しい乗降場所・時間については運行表をご確認ください。運行案内はホームページ及び病院受付前にございます。
※外来休診日(第二・三土曜日、日・祝祭日、お盆、年末年始)は休診となります。



〒020-0664
岩手県滝沢市鶴飼笹森 42 番地 2
医療法人社団松誠会
滝沢中央病院
盛岡駅より県交通バス、滝沢営業所行(滝沢ニュータウン経由)にて25分、一本柳バス停にて下車、徒歩5分。
TEL 019-684-1151
FAX 019-684-2458
HP: www.syouseikai.jp
mail info@syouseikai.jp



山内広平院長年頭所感

令和になってから、初めての元旦を迎えることとなり、何かしら新しい時代の息吹を秘かに感じます。
日本の年齢別人口分布の変動は、団塊の世代の高齢化に伴い、高齢者の人口の増大が加速しております。高齢者人口の変動は介護及び医療環境の大きな変化をもたらしています。
—昨年ノーベル医学生理学賞受賞者の本庶先生の画期的ながん治療薬の開発に象徴される輝かしい医学の進歩を実感させられる昨今ではありますが、高齢者の介護の在り方も社会状況に合わせて大きく変貌してきております。



昨秋から滝沢中央病院で働き始めて、老健施設、老人ホーム、そして自宅をつなぐ滝沢中央病院の役割を強く感じてきました。また、昨秋、岩手医大附属病院が矢巾に移転し、盛岡医療圏の医療環境も変化し、岩手県立中央病院を始めとして、各地域病院間の関係の重要性も痛感させられています。また地域の各科の開業の先生との連携も取り合いながら、地域住民の方の医療に貢献していきたいと思っております。
私事ながら、昨年夏に念願の摩周湖やオホーツク海沿岸の知床やサロマ湖を訪れ感激しました。現在は滝沢中央病院の病室の窓から季節の変化をする岩手山を間近に見て、景色の雄大さに感激しております。患者さんたちにも、こうした自然の美しさに心を癒していただければと思っております。
私自身、昭和、平成、そして令和と三代の年号にわたって生きることになりました。これまで多くの医師人生を大学病院で過ごし、常に臨床と研究という観点から、患者さんの診療にあたってきました。そういう意味では、滝沢中央病院の活動は当然ながらすべて患者さんの診療のためであり、わたくし自身としては新鮮な気持ちで診療活動を行っています。加えて、高齢の患者さんの生きてこられた人生や人格の尊厳を尊重して、これまでに蓄積した経験を活かし診療を行っていきたくと思っています。

標榜診療科	内科・糖尿病内科・呼吸器内科 内視鏡内科・外科・乳腺外科・皮膚科・ 婦人科・リハビリテーション科
特殊専門外来	漢方外来・更年期外来・総合診療科 形成外科外来・痔瘻外来・血液外来 アレルギー外来
診療時間	月～金 9:00～12:00 14:00～17:00 土 ※第2.3休 9:00～12:00 <small>診療科により診療時間・診察日が異なります。詳しくは裏面をご確認ください。</small>
基本理念	よりそう医療・やさしい看護・ささえる福祉
基本方針	～私たちは実践します～ ◎安心・満足できる医療を提供します ◎地域の皆様の健康を支えます ◎誠実かつ真心をもって接します ◎患者様の声に耳をかたむけます

世界糖尿病デー イベント 2019 in 滝沢中央病院



世界糖尿病デーは、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するためにWHO（世界保健機関）が判定。11月14日を世界糖尿病デーと決め、日本を含む世界中で糖尿病の予防を広く呼びかけるキャンペーンが展開されています。

当院でも、地域住民に対し糖尿病への関心を高めてもらうため、11月12日に、チーム医療推進部会（糖尿病チーム）が中心となり、滝沢市保険年金課と共同で世界糖尿病デーのイベントを開催しました。

会場では、世界糖尿病デーのシンボルカラーであるブルーを中心としたバルーン（風船）やフラッグガーランドの飾りつけで、来客者をお迎えしました。滝沢中央病院医療推進部会が、血糖測定・お薬相談・インスリン注射体験・栄養相談（クイズ形式）・身体活動チェックを行い、滝沢市保険年金課が、体組成計での測定と血管年齢測定を行いました。



開催時間は、午前の2時間だけでしたが、参加者45名となり、昨年に比べ2倍近くの方に参加していただき、ご自身の健康に対する関心の高まりを感じました。

外来受診の合い間ということもあり、疾病を持っている方やその家族様の参加が多かったのですが、今後は、地域の方々にも参加してもらえればと思いました。

このイベントをきっかけに、ご自身やご家族、大切な人とともに、糖尿病や生活習慣病について考え、予防にむけた一歩を踏み出して頂きたいと思います。

ご参加・ご協力くださいました皆様、ありがとうございました。

転倒予防で骨折・寝たきりを防ごう!!

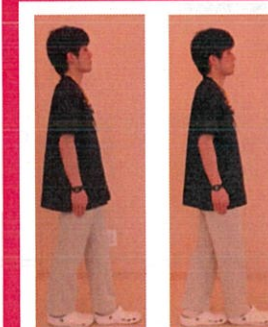
リハビリテーション科より

前回は、転倒のリスクと寝たきりの関係に関して述べさせていただきました。加齢とともに衰える運動機能の中でも、最も低下するのがバランス能力と言われます。特に60歳代では20歳代の3割、70歳代では2割程度まで低下するという報告もあります。ちょっとした合間にできる簡単な運動を実施し、バランス能力を維持しましょう!!

①片足立ち

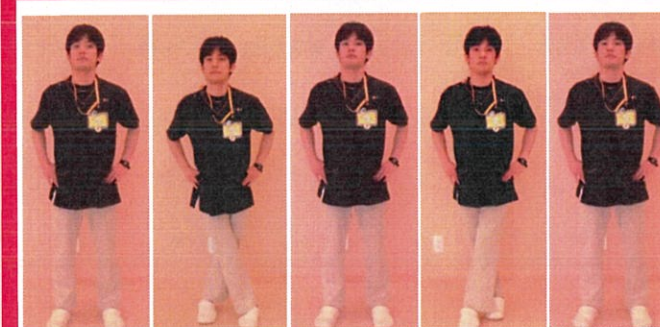
片足を少し上げ、そのままの姿勢を約30秒保つ

②つぎ足歩行



前の足の踵と後ろ足のつま先が触れるように、まっすぐ5m歩く（約20歩程度）

③交差歩行



一方の足を前から出して交差させもう一方の足を交差させた足にそろえる。左右10歩ずつ

④足指じゃんけん



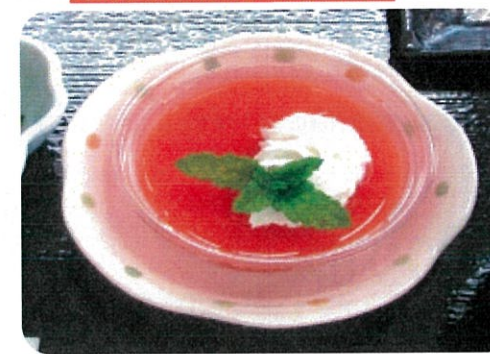
注意※①～③は、慣れないうちは壁際などで実施しましょう!

次回は、当院で実施可能な直立姿勢時の重心動揺（バランス能力）検査に関して御紹介させていただきます。

栄養科レシピ

ご家庭でも
ぜひ作ってみてください★

栄養レシピ♪ にんじん・オレンジゼリー



今回はやわらかく、のどごしのよいゼリーを紹介します♪
オレンジ色で彩りも良く、さっぱりしているので食欲のない時でも食べやすいです。
（行事食の1品です）

- 材料(2人分)
- 濃縮飲料にんじん・オレンジ 130ml
- 水 130ml
- ゼラチン 5.0g
- ゼラチン用の水 大さじ1
- 砂糖 6.0g
- (飾り用)
- ホイップ 適量
- ミント 適量

- 作り方
- 1. ゼラチンを水でふやかす。
- 2. ジュースを鍋で温め、ふやかしたゼラチン、砂糖を入れ、溶かす。
- 3. 粗熱を取り、好みの容器に入れ冷やし固める。
- 4. 固まったら、ホイップ・ミントを飾る。

1杯あたり 78kcal たんぱく質 2.5g
脂質 0.1g 食塩相当量 0.1g (1人分)

