

新規の受診
入院相談は

地域医療福祉連携室
019-684-1151



TAKIZAWA CENTRAL HOSPITAL
滝沢中央病院 だより

Vol.17
2021/8

外来案内

外来診療体制のご案内 令和3年10月11日～)

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来院の際は事前に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)、循環器内科(循)、糖尿病内科(糖)、総合診療科(総合)

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
午前	山内 広平 (内・呼・ア)	山内 広平 (内・呼・ア)	松本 あみ (内・呼)	山内 広平 (内・呼・ア)	山内 広平 (内・呼・ア) ※2,4は 診察11時まで	非常勤 (内)	◇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
	小笠原 正人 (内) 不定期	高原 政利 (内・呼)		露木 秋穂 (内・呼)不定期	那須 和広 (内・循) ※2,4は、診察11時から		
午後	那須 和広 (内)	那須 和広 (内) 診察14:15から	山下 雅大 (内・呼)	下沖 収 (製)※2,4 診察16:15まで	高橋 智弘 (総合)※ 第4は 診察16:30まで	—	◇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。
	上原 さつき (内・血)	佐々木 駿 (内・糖)		大浦 慎之介 (内・呼)	菅井 万慶 (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)、腫瘍外来(腫)

	月	火	水	木	金	土	
午前	那須 和佳子 (外・形・腫)	—	伊藤 浩信 (外・乳・リ・漢)	—	伊藤 浩信 (外・乳・リ・漢)	—	◇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
午後	—	—	—	—	那須 和佳子 (予約) (外・形・腫)	—	

■婦人科(婦)、女性外来(女性)、更年期外来(更)

	月	火	水	木	金	土	
午前	鈴木 博 (婦・女性・更)	—	鈴木 浩基 (婦)第1・3・5	鈴木 博 (婦・女性・更)	岩手 匠大 (婦)	—	◇お問い合わせ 岩手県滝沢市鶴飼笹森42番地2 電話:019-684-1151 FAX:019-884-2458 滝沢中央病院 院長
午後	鈴木 博 (婦・女性・更) 受付18:00まで	—	—	—	鈴木 博 (婦・女性・更) 受付18:00まで	—	

■皮膚科(皮) 受付11:00まで

	月	火	水	木	金	土	
午前	—	—	岩手 匠大 (皮)	—	岩手 匠大 (皮)	—	◇お問い合わせ 岩手県滝沢市鶴飼笹森42番地2 電話:019-684-1151 FAX:019-884-2458 滝沢中央病院 院長
午後	—	—	—	—	—	—	

院内デイサービス



院内デイサービスを実施しました！

患者様にとって不慣れな入院生活は、不安が募り・夜眠れない事があります。そこで、少しでも穏やかに入院生活を過ごして頂けるよう、当院では感染対策を実施しながら院内デーサービスを実施しております。

実施内容は、毎週水曜日 14時30分～15時30分まで、歌を流しながら軽体操や創作活動、季節行事です。

7月7日は七夕行事を実施しました。皆さん飾りつけをしながら昔話に花を咲かせておりました。1日でも早く元気に退院できる事を職員一同お祈りしております。

病院案内

令和2年4月より患者送迎バスを下記の通り毎週水曜日のみ運行することと致しました。ご利用されている患者様におかれましては、ご不便をお掛けし大変申し訳ございませんが、ご理解ご協力の程お願い申し上げます。

運行日	水曜日
病院	①大釜駅 8:30 → 滝沢ニュータウン → 病院 8:43
行き	②穴口 8:52 → 滝沢駅 → 分岐 → 免許センター → 柳沢 → 湯舟沢 → 病院 10:08
帰り	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(祝祭日、お盆、年末年始)は運休となります。



〒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



滝沢中央病院 検索

標榜診療科	内科・外科・婦人科・皮膚科・呼吸器内科・リハ-科・循環器内科・内視鏡内科・糖尿病内科・乳腺外科・総合診療科・リハビリテーション科
特殊専門外来	漢方外来・形成外科外来・褥瘡外来・更年期外来・女性医学外来・血液外来
診療時間	月～金 9:00～12:00 14:00～17:00 土 ※第2,3休 9:00～12:00

◆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

※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。

コロナ感染の収束が見えない中、糖尿病の患者様は不安に思っている方も多いのではないのでしょうか。血糖コントロールが不良になると病原体に対する抵抗力（免疫）が低下して、感染症にかかりやすくなると言われています。

感染症対策では「3密」を避けることも大切ですが、血糖コントロールを良好に保つことが重要です。大まかに、食べすぎ、運動不足、不規則な生活、ストレス、糖分の多い飲み物の多飲などは血糖値が高まりやすくなる要因です。

コロナ禍で血糖コントロールがわるくなる人、良くなる人行動を載せてみました。
(日本糖尿病協会発行「月刊糖尿病ライフさかえ2021」vol.61 No.4より)
食事や運動について自分自身の行動と比べてみてはいかがでしょうか。

血糖コントロールがわるくなる人



- 〈食事〉
- ・朝から晩まで食べている
 - ・買いためをして、ついつい食べてしまう
 - ・ストレスで食べてしまう
 - ・退屈で何かをつまんでしまう
 - ・免疫力をつけようとして沢山食べている
 - ・テークアウトをよく活用している
 - ・Go To Eatなどでつい食べ過ぎた
 - ・家でお酒を飲みすぎている
- 〈運動〉
- ・在宅勤務で徒歩時間が減少した
 - ・外出を控え、買い物に行く回数が減った
 - ・ジムに行けなくなった
 - ・家でゴロゴロしている

血糖コントロールが良くなる人



- 〈食事〉
- ・夕食の時間が早くなった
 - ・時間が出来たので自分で調理している
 - ・職場でのストレスが減ってストレス食いがなくなった
 - ・テレワークで間食をしなくなった
 - ・バランスを考えて食べている
 - ・外食が減った、接待での食事が減った
 - ・俵約のため食事が質素になった
- 〈運動〉
- ・生活リズムが規則的になった
 - ・隙間時間に歩くようにしている
 - ・家で運動をしている
 - ・大掃除や断捨離をした

出典：公益社団法人日本糖尿病協会発行 / 月刊「糖尿病ライフさかえ」2021年特別号 P38

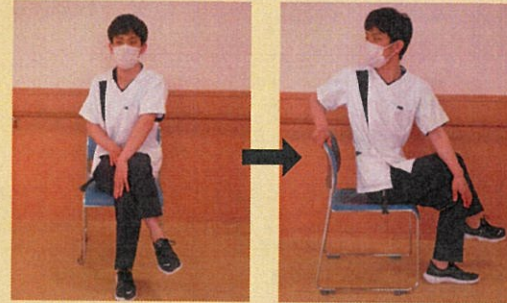
昨年からの新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い当院における取り組みをご紹介します。

- ① 出入り口を分け、入口には手指消毒とサーモグラフィによる検温を実施しています。また、外来窓口と会計カウンターには飛沫感染防止の為ビニールカーテンを設置しています。
- ② 発熱等の患者様は、一般の患者様と分け、発熱コーナーへ誘導し院内感染の防止に努めています。
- ③ 各診察室前には手指消毒を設置し、待合室と診察室に空気清浄機を設置し換気に努めています。
- ④ 新型コロナウイルス感染を迅速に検査するPCR機器ID-NOWを導入しました。また、同時にインフル・コロナ抗原検査も行い感染の有無を確認しています。
- ⑤ トイレには便座清掃用の消毒液を設置、ハンドドライヤーは中止とし、ペーパータオルを設置しました。
- ⑥ 4月中旬には医療従事者への新型コロナウイルスワクチン接種活動を行い、5月中旬からは高齢者へのワクチン接種を開始しました。



日本人の座っている時間は世界最長と言われていたのを知っていましたか？オーストラリアの研究機関の調査では、日本の成人が平日に座っている時間が世界20ヶ国中最も長い約7時間。座っている時間が長いほど健康リスクが高まります。そうは言っても「仕事に散歩したりはできないよ」という方におすすめの座ってできる運動を、今後何回かに分けてお伝えしていきます。

ストレッチ編①



- ① みぎ足を上にして足を組む
- ② ひだり手で右膝の外側を押さえる
- ③ みぎ側に視線を向けながら、身体をみぎに捻じる
- ④ みぎ脇腹とみぎ脚にのぼされている感覚がしたら、そこで止める
- ⑥ 胸で呼吸を3回して、ゆっくり正面に戻す
- ⑦ 左右を変えてもう一回

腰痛がある方・バランスが悪い方は、医師にご相談の上実施しましょう。難易度の設定は個別性がございます。お気軽に当院リハビリ科（早坂）までご相談ください。

夏から秋にかけてよく発生するのが食中毒です。今回は食中毒の予防についてご紹介したいと思います。



黄色ブドウ球菌

傷や化膿創のある手でおにぎりなどを作ると菌が増殖し、毒素を作ります。毒素は加熱では死滅しないので、すぐに食べないものは素手で触らないようにしましょう。



ウェルシュ菌

前日に鍋で肉や魚を煮込んで、そのまま常温で放置していると食中毒が発生することが多いです。さらに、耐熱性の芽胞は加熱しても死滅しないので、作ったら早めに冷蔵庫で保存するようにしましょう。また、空気の無い所で繁殖するので、加熱する際はよくかき混ぜましょう。



サルモネラ

鶏卵と鶏肉についていることが多いです。よく加熱して食べるようにしましょう。
(2時間以内に食べきれない食品は冷蔵庫に入れて、温かい料理は食べる時に中心が温くなるまで再加熱しましょう)



病原性大腸菌 (O157)

牛肉や野菜が主な感染源です。O157は非常に強い毒素を作り、少量でも発症するので増殖するほど危険性が高まります。肉はよく加熱し、生で食べるサラダなどに使う野菜は、流水でよく洗ってから食べるようにしましょう。

