

有田市立病院だより

Vol. 12 平成 26 年 8 月号



◆有田市立病院の理念◆

良質な医療を行い、地域医療に貢献し、利用者から信頼される病院を目指す。

◆基本方針◆ ー理念を現実化させるための私達の姿勢ー

- 1 患者様の視点に立った医療を行います。
- 2 安全で確実な医療を重視しています。
- 3 医療サービスを重視し、患者様に十分な 情報を提供します。
- 4 他施設との連携を密にし、効率的な医療を行います。
- 5 住民の皆様から喜んでいただくことに働きがいを感じます。

有田市立病院

〒649-0316 有田市宮崎町6番地

TEL.0737-82-2151 (代)

FAX.0737-82-5154

ホームページ: <http://www.aridahp.arida.wakayama.jp>

発行：有田市立病院 情報管理・広報委員会

当広報誌へのご意見・ご感想お待ちしております。

診療技術部紹介（リハビリ室）



～心臓リハビリテーションが始まりました～

★心臓リハビリテーションとは…

心臓病（慢性心不全・手術後など）で心臓の働きが低下した患者様に対して行われます。医師・看護師・理学療法士等のスタッフが連携し、運動や生活習慣の見直しを行うことで、安全にその動きを回復させ、心臓病の再発を予防するものです。



★心臓リハビリテーションの実際

まず、患者様に最も適した運動の強さや運動時間を医師・看護師・理学療法士の立会いのもとで検査（運動負荷試験）を行った後、理学療法士が立会い運動トレーニング（自転車エルゴメーター等の使用）を行います。また運動だけでなく、食事や喫煙などの生活習慣などの注意点もその都度助言させていただきます。

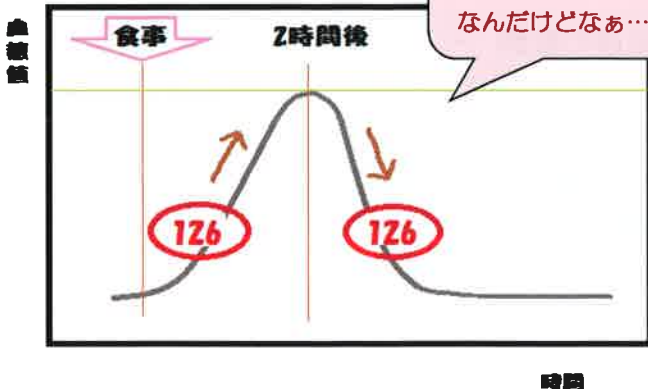
当院リハビリテーション室では、膝や肩の痛み、骨折後の患者様や糖尿病、脳梗塞などの患者様に対してもリハビリテーションを行わせて頂いております。心臓病の患者様にもより安全で、効果的なリハビリテーションを提供させて頂き、健康な生活を行うお手伝いをさせて頂きたいと思っております。ご不明な点はどんなことでも、お気軽にリハビリテーション室までお問い合わせください。

糖尿病ひろば～第6回～

血糖値から何が分かるの？

例えば

食事をした後の血糖値



血糖値にはその値に隠された様々な意味があります

血糖値は測定したその時点の血糖値でしかありません。そのため同じ126mg/dlでも、食後血糖値であるのか、食前血糖値であるのかを考える必要があります。ちなみに、食後2時間の血糖値が一番高いと言われています。

正常型	空腹時血糖値	110mg/dl	未満
	食後2時間血糖値	140mg/dl	未満



「今の血糖値は何を表しているんだろう？」
次に血糖値を測った時にぜひ考えてみてくださいね！

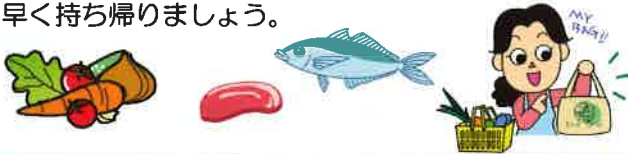
食中毒を予防しましょう



食中毒とは、食べ物や飲み物と一緒に口から入った食中毒菌などによって起こる急性の胃腸炎のことです。子供やお年寄りなど抵抗力の弱いヒトの場合、ひどい状態になることもあります。食中毒は1年中発生していますが、気温が高く湿気が多い梅雨から夏にかけては食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になるため、食中毒が発生しやすくなります。しかし、食中毒の原因菌やウイルスが食べ物の中や表面で増えても、食べ物自体の味や匂いは変わらないので注意が必要です。食中毒を予防するための原則は「つけない、増やさない、やっつける!」です。

1. 食品の購入

- * 生鮮食品は新鮮で正しく管理されている物を、消費期限などの表示を確認して新鮮な物を購入しましょう。
- * 肉や魚の水分漏れがないように、ビニール袋に入れて早く持ち帰りましょう。



2. 家庭での保存

- * 冷蔵庫は10℃以下に、冷凍庫は-15℃以下に管理しましょう。
- * 入れる量は7割程度で余裕を持って。
- * 温かい食品は冷ましてから入れましょう。
- * ドアの開閉は少なく、速くしましょう。
- * 肉や魚は汁がもれないように包んで保存しましょう。
- * 一度解凍したものは、再び保存しないようにしましょう。(菌は冬眠しているだけで生きています)



3. 調理前（下準備）

- * 食材は洗えるものは流水でよく洗います。
- * 手、まな板、包丁など調理器具はこまめに洗います。同じまな板を洗わないで、複数の食を扱うことで二次感染になります。特にまな板は包丁のきず目に細菌がたまりやすいので熱湯消毒をこまめにしましょう。
- * ゴミはこまめに捨てましょう。
- * タオルやふきんはこまめに交換しましょう。
- * 一度解凍したものは、再び保存しないようにしましょう。(菌は冬眠しているだけで生きています)

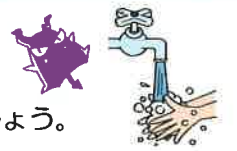


4. 調理

- * 食材は直前まで冷蔵庫で保管しましょう。室温に長時間放置すると眠っていた菌が増殖を始めます。
- * 加熱は十分に、目安は中心部分の温度が75℃で1分間以上加熱しましょう。
- * 電子レンジを使うときには均一に加熱されるようにしましょう。
- * 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ入れておきましょう。

5. 食事

- * 食事の前には手を洗います。
- * 出来るだけ作りたてを食べましょう。
- * 作りおきのものは、必ず冷蔵、または冷凍保存し、食べる時には必ず十分に温めましょう。
- * 長時間室温に放置しないようにしましょう。



6. 残った食品

- * 残った食品は、清潔な器具、容器で保存しましょう。
- * 早く冷えるように小分けしてしましょう。
- * 時間が経ち過ぎていたり、ちょっとでも怪しいと思ったら思い切って捨てましょう。
- * 温めなおすときには十分に加熱しましょう。みそ汁やスープなどは沸騰するまで加熱しましょう。





外 来 診 察 表



平成26年8月1日より

診 療 科		月	火	水	木	金
内 科	1診 ※1	田村	田村	田村	漢方外来 重河	竹島
	2診 ※1	松谷	——	——	——	——
循 環 器 科	初診・再診	里神	里神	今村	今村	西口
	予約診	——	野尻	野尻	——	野尻
脳神経外科		北山	——	——	——	——
外 科	1診	坂口	堂西	尾野	堂西	尾野
	2診	重河	——	坂口	——	重河
整 形 外 科	1診	栗本	山東	栗本	山東	栗本
	2診(予約診)	——	——	山東	——	——
泌 尿 器 科	午前(初診・再診)	渡辺	渡辺	射場	渡辺	渡辺 (予約診)
	午後(予約診)	渡辺	——	——	渡辺	——
皮 膚 科		吉益	吉益	稲葉	吉益	上中
眼 科	午前	南出	南出	南出	岡田	南出
	午後	——	——	——	——	コンタクト外来 (第2・4週)
産 婦 人 科		——	山本	——	——	南條
耳 鼻 咽 喉 科	1診	戸川	——	——	医大医師	医大医師
小 児 科	1診	——	南	田村	——	垣本
	2診(予約診)	——	——	——	——	発達相談外来 紀平
	午後 (予約診)	——	——	——	心外来 (第3週) 平山	遺伝外来 月野

※1：原則、予約制とします。ただし、初診・予約外再診の患者様の診療につきましては、予約診療の間で調整し順次診察いたします。

★ 診察の受付時間は8:00～11:30です。★

* 診療科により異なる場合があります。

漢方外来のお知らせ

8月7日から毎週木曜日、漢方外来を始めます。

☆病後の体力低下、虚弱体質

☆腰痛、坐骨神経痛、排尿障害などの高齢者疾患

☆高血圧症、糖尿病、慢性肝炎などの生活習慣病

☆自律神経失調症、不眠などのストレス疾患

☆花粉症、鼻炎アトピー性皮膚炎などの生活習慣病

☆月経異常や更年期障害などの婦人科疾患

お困りの方、ぜひご相談ください。

■ この診察表は平成26年8月1日現在のものです。異動により、診察医が交代する場合がございますので、ご了承ください。また、交代がありましたら、その都度各外来・広報等でお知らせさせていただきます。