

お知らせ

アレルギー教室のご案内 (オンライン教室)

参加無料です。
QRコードからお申込ください。



乳幼児スキンケア教室
2月3日(金)13:30~



エピペン教室
3月15日(水)15:30~



喘息教室
3月29日(水)15:30~



お問合せ 企画総務課 担当:峯川
TEL 0744-32-8800

住民の皆様へ
アレルギーに関する講演会を開催します。/

アレルギー疾患の災害対応

日時 令和5年1月21日(土)13:00~

- オンライン形式(ZOOM使用)で行います。
- 参加資格はありません。どなたでも参加いただけます。
- 参加費無料

※参加申込みはQRコードまたは、[お申込みはこちら](#)

当院ホームページを
ご確認ください。



お問合せ 企画総務課 担当:峯川

◆広報誌「さわやか」についてのご意見・ご感想等を募集します◆

今後の広報誌作成の参考にさせていただきたいので、皆様のお声をお寄せください。(いただいたご意見等への個別回答は行いません)
国保中央病院ホームページの「お問合せ」よりお寄せください。
皆様のお声をお待ちしております。

お問合せフォームQRコード

※内容に「さわやか」の件と
ご記入ください。



外来診療案内

※赤字は女性医師です。 令和5年1月現在

診療科	月	火	水	木	金	土
内科	一診	吉川	竹田	吉川	竹田	吉川 担当医
	二診	竹田	松永	尾山	高井 塩山	—
	三診	山本	澤田	小鳩 松永	尾山	—
	四診	澤田	堂原(肝臓外来)	野木	— 小鳩	—
	五診	石原(循環器)	—	—	—	—
	午後	—	—	禁煙外来	—	—
外科	一診	—	—	—	— 第1・第3田村(心臓血管外科)	第3吉川
	二診	明石	杉森	尾原	明石 杉森	尾原
整形外科	一診	佐本	荒木	佐本	片山 吉良 担当医	—
	二診	吉良	森田	濱田	— 藤巻 第3米田	—
	三診	—	—	吉井	—	—
小児科	一診	阪井	中農 飯田	高川 橋本 担当医	—	—
	二診	飯田	高川	橋本 中農	阪井 担当医	—
	午後	—	予約外来(慢性疾患) 予防接種 アレルギー外来	予約外来(慢性疾患) 予防接種 アレルギー外来	予約外来(慢性疾患) 乳児検診	—
泌尿器科	望月	望月	望月	望月	中井	望月
皮膚科	—	小川	篠田	西村	—	—
緩和ケア科(スピス外来)(完全予約制)	中村	中村	—	—	中村	—
緩和ケア外来(完全予約制)	—	杉森	杉森	—	—	—
心療内科(精神障害科)(完全予約制)	—	—	—	四宮	—	—

診療受付 初診は午前8:30から午前11:00まで
時 間 再診は午前8:00から午前11:00まで
※泌尿器科診療開始時間は9:30からとなります。

※受付時間以外の時間帯で診察を希望される場合、お電話等にてお問い合わせください。

※リハビリテーション科は当面は院内患者様に限らせて頂きます。※担当医は変更となる場合があります。

※各診療科の担当医師は変更になる場合があります。詳しくは当院ホームページをご確認ください。

休診日 第2・4土曜日・日曜日・祝祭日
12月29日～1月3日 年末年始休暇

- バスの時刻表は、ホームページをご覧ください。
- 近鉄田原本駅・西田原本駅下車、無料送迎バス利用 約8分
- 近鉄黒田駅下車、徒歩約10分

編集発行：国保中央病院(広報誌編集委員会)
発行部数32,750部

4

2023年1月号 | vol.53



国保中央病院 広報誌
KOKUHO CHUO HOSPITAL



院長あいさつ	1
副院長あいさつ	2
ユニフォームが新しくなりました	2
今年はぜひ「陽美人」を目指して!	3
ヒートショックにご注意!	3
【お知らせ】	
アレルギー教室のご案内	4
アレルギーに関する講演会のお知らせ	4
広報誌へのご意見・ご感想	4
国保中央病院への交通手段	4
外来診療表	4

基本理念

医療の質を高めることにより、地域住民の皆様の健康保持と増進に寄与し、住民の皆様に信頼され、愛される心温かな病院を目指します。

新年のご挨拶

国保中央病院 院長 佐本 憲宏



新年明けましておめでとうございます。

磯城郡川西町、三宅町、田原本町および北葛城郡広陵町の皆様方にはよいお正月を迎えたこと存じます。

すでに4年目をむかえた新型コロナ感染症ですが、当初の大混乱からは抜け出して、感染対策やPCR検査体制およびワクチン接種など整備されて、第6、7波では重症患者を多く出すことなく、終えることができたと感じております。

また日常生活に関しても旅行や飲食などについても感染対策とともに緩和されて、新型コロナ感染症前に戻りつつあると思われます。今後もコロナ感染症だけでなく、その他の感染症が到来したとしても今回の感染対策が大きく活かされていくものと思います。

当院でも公立病院としての使命と考えて、コロナ病床についても検討して受け入れてまいりました。受け入れのために地域包括ケア病棟の入院を制限していたため、皆様にはご迷惑をおかけすることになっておりました。これまで延期や中止となっていました地域住民公開フォーラムや健康フェスティバル、院内コンサートなど、感染の状況を見ながら順次再開していく予定であります。

当院は消化器病センターと小児のアレルギーセンターを開設しており、さらに整形外科では手の外科と足の外科の専門的な手術も行ってきています。これらに関しても今後は皆様に広報誌のみならず、FACE TO FACEで一般的の住民の方を対象とした講演会などで皆様の生のご意見を聞いて、今後に活かせていくべきとも考えております。

今後も感染対策やワクチン接種体制などに関しても県庁や地域の医療機関や保健機関などと連携をはかって対処してまいります。当院への受診や入院加療では以前のような状態へ順次戻していくものと思っております。

今年もすべての診療科、各部署において国保中央病院での診療に十分に満足していただける体制をとり、住民の皆様に信頼され、愛される病院としてすべての職員一同で日々ますますの努力していく所存です。

皆様のご理解と一層のご支援をどうぞよろしくお願い申し上げます。

国保中央病院

奈良県磯城郡田原本町大字宮古404-1 ☎ 0744-32-8800(代) fax 0744-32-8811(代)
■ホームページアドレス <https://www.kokuho-hp.or.jp/> ■メールアドレス info@kokuho-hp.or.jp



訪問看護ステーション ☎ 0744-32-8800

副院長あいさつ

国保中央病院 副院長 高川 健

地域の皆様、昨年4月に副院長を拝命致しました、高川健と申します。私は平成20年に国保中央病院に赴任し、平成24年からは小児科主任部長として感染症を中心とした小児科一般の急性疾患や腎疾患、神経疾患などの慢性疾患診療を統括し、また平成27年からは院内感染防止委員長として院内感染対策に携わってきました。

この間、新型コロナウイルスに関しましては、入院時検査の徹底や原則面会禁止など色々対策しましたが、令和4年2月には院内クラスターが発生しました。皆様には御心配をおかけしましたが、皆様の御支援御協力により何とか対処することができました。この場をお借りして厚く御礼申し上げます。まだまだ戦いは続いておりますが皆様とともに頑張っていきたいと思っております。

また小児科では、中農主任部長を中心として小児アレルギーセンターを立ち上げ、食物経口負荷試験や舌下免疫療法、スキンケア教室や学校などのアレルギー対策講演などを積極的に行っております。アレルギーに悩まれているお子様の力になればと思っておりますので、どうか宜しくお願ひ申し上げます。

これからも微力ではございますが頑張っていく所存ですので、皆様宜しくお願ひ申し上げます。



ユニフォームが新しくなりました

令和4年11月より、看護師とコメディカル部門のユニフォームが新しくなりました。今後も、新しいユニフォームで患者様の気持ちに寄り添うケアを心掛けていきます。



看護師
[日勤帯]



看護師
[夜勤帯]



コメディカル部門

男性

女性

＼新しいユニフォームの特徴／

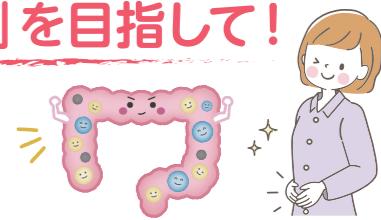
- ◆看護師………日勤帯と夜勤帯を色分けして視覚的にわかりやすくなりました。
- ◆コメディカル部門……男女ともに同デザインにし、統一感をもたせました。

コメディカル部門

薬剤師、診療放射線技師、臨床検査技師、リハビリ技士、臨床工学技士、管理栄養士

栄養科より 今年はぜひ、「腸美人」を目指して!

新年あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしましたね。今年も健康で過ごしていただきたいと思います。そのため、今年は「腸美人」を目指してみてはいかがでしょうか。



「腸美人」とは、腸内環境がとてもきれいに保たれている人のことです。

健康で生き生きとした毎日を過ごすには「腸内環境」を整えることが大切です。しかし、腸内環境を構成する菌(善玉菌・悪玉菌・日和見菌)のバランスは、年齢を重ねるごとに徐々に乱れやすくなるといわれ、毎日の過ごし方や、食生活の内容次第で大きく左右されます。腸内環境を整えるためには、善玉菌を多く含む商品を食べ、善玉菌を腸内で育てる 것입니다。善玉菌が多く含まれる食品は、主に発酵食品で、善玉菌を育てるために必要なのは「オリゴ糖」「食物繊維」です。これらを組み合わせて食べることは、腸にとってとても効果的です。(下図を参考にしてください)

善玉菌が含まれるもの	善玉菌の餌となるもの		
ヨーグルト 納豆 チーズ 味噌 ぬか漬け キムチ など	オリゴ糖	食物繊維(水溶性)	食物繊維(不溶性)

悪玉菌は、高脂肪・高たんぱくの食事を好んで増殖し、腐敗物質を作り出します。そのため、肉の食べすぎは悪玉菌を増やす原因になりますが、体をつくる重要な栄養素であり、食べないというのは好ましくありません。肉を食べたのならその分野菜を3倍食べるよう心がけ、善玉菌多め、悪玉菌少な目の環境を維持することです。バランスの良い食事こそが「腸美人」の基本なのです。

これから本格的な冬を迎え、感染症が猛威を振るう季節です。腸内環境を整えることで、様々な病気や感染症を予防できます。今年はぜひ「腸美人」を目指して元気で健康な1年を過ごしましょう!

■ヒートショックにご注意!

●ヒートショックとは?

急激な温度の変化で、身体がダメージを受けることで、血圧が上下に大きく変動することによって、失神したり、心筋梗塞や脳梗塞といった血管の病気などを引き起こす健康被害のことです。



●ヒートショックが起きるとどうなる?

ヒートショックは冬季に多く、入浴時によく起ります。暖かい居間から寒い風呂場へ移動するため、体は熱を奪われまいとして血管が縮み、血圧があがります。その後お湯につかると血管が広がって急に血圧が下がり、血圧の変動が何度も起きることになります。その結果、心筋梗塞や脳梗塞を起こし、湯船で溺れて、命をおとしかねないことがあります。

●ヒートショックを防ぐには?

- ◆入浴前に脱衣場や浴室を暖めておく
- ◆湯船につかる前にシャワーなどで体を暖める
- ◆湯船はぬるめで長湯は避ける
- ◆入浴前後にコップ一杯の水分補給を
- ◆入浴前のアルコール・食後すぐの入浴は控える
- ◆血圧が高いときは入浴を控える

ヒートショックは浴室だけでなく、トイレに行った時でも起こり得ます。普段から持病のある方、高齢者の方がご家族にいらっしゃる場合は、家庭内で見守り体制をつくり、ヒートショックを起こさないよう心がけましょう。