



- 秋の旅行の思い出
- 「産婦人科外来2」 オープン
- 小児科でオンライン受付開始
- 長野県糖尿病療養指導士試験に挑んで
- メソナJ ～究極の浸透美容治療～
- 夏祭り・打ち水大作戦2023

発行: No.51 発行者: 仁雄会 穂高病院
 編集: 穂高病院 広報委員会 広報誌部会
 仁雄会 穂高病院 長野県安曇野市穂高4634
 TEL 0263-82-2474 (代) FAX 0263-82-7514
 URL: <http://www.hotaka-hospital.or.jp>



秋の旅行の思い出

整形外科医師 京島 美樹

空が澄み清々しい秋を感じる頃となりました。今年雨が少なく木々が枯れているとか？それでもこの時期は、今年の紅葉はどこに行こうか？とうきうきします。

私は趣味の一つに旅行があり、今年、ついに47都道府県制覇することができました。最後の県は……高知県でした。長野県から高知県への道のりは遠かったのですが、中央道～名神～阪神～明石大橋～鳴門大橋～四国道と盛りだくさんで楽しいドライブでした。長い道中、いろんな景色をみて、運転しながらゆっくり思考を巡らすこともできます。

高知県はとっても暑かったです。最終目的地は四万十川です。日本最後の清流といわれるだけあって高知県内でも秘境のような奥地にありました。途中、鯨が見える海岸などもあり、海山川と自然豊かな場所でした。ご飯もお酒も美味しかったです！

こうして日本旅行を振り返って、一番印象的だったのは小笠原諸島です。東京から南に1000Km、24時間の船旅。小笠原諸島父島に上陸したときは本州とは全く違う風土にびっくりしました。当時小笠原諸島へはダイビングを目的に行ったのですが、ダイビング以外でもいくつか貴重な経験をすることができました。期間限定ではありますが、ウミガメを食べる風習があり、運よく私も食べるすることができました。味は……思ったよりは淡泊な味でしたが、カメ、と思うとなんとかカメ臭いような気がしてしまいました(笑)。

また、そのカメを食べていたとき、JAXAの方と同席になり、貴重なお話をいくつか聞くこともできました。そして種子島から打ち上げられたロケットを見ようと居合わせた方々と夜空をみて、見えたような、見えないような……とワイワイ話をしました。また、小笠原諸島には太平洋戦争の跡もあり、零戦が海に沈んでいます。世界自然遺産に登録もあり、来島が制限されている島もあります。(私が行った時期は南島に行けず残念でした)。そして帰りの船は、島民の方が自身の船で見送ってくれます。10船以上の船が同方向に走る、感動する光景でした！ また絶対行きたい場所だけど、もう二度と会うことも見ることもできない、一期一会、をしみじみと感じた旅行でした。日常のなかでも今目の前の人・事柄を大切にしたいです。

また最近、歩けることの尊さを実感しております。自分の足で歩けることは当たり前のことではないし、自分の足で好きなところに自由に行けることは素晴らしいです。整形外科医として、よりいい医療を提供したいと改めて思います。

では行楽シーズン、体調や怪我に気を付けて楽しく過ごしましょう！



「産婦人科外来 2」オープン

看護部外来産婦人科 高根 純子

7月に産婦人科外来の新しいブースが稼働しました。場所は1階放射線科前8番の窓口です。胎児4Dエコーや助産師が妊婦健診を行う助産外来診察室2部屋と、面談室2部屋の計4室です。面談室は全科患者さんが利用可能です。診察後の各種指導や説明等に活用いただく事で、プライバシー確保や待ち時間解消に繋がれば幸いです。

当院では、外来・病棟助産師が妊娠初期から出産育児期まで助産外来を行っています。患者さんに寄り添い、切れ目のないサポートができる様心がけています。不安なことがあればいつでもご相談ください。

助産外来では、ご家族の付添いが一部可能です。一緒に胎児エコーを見たり、保健指導を聞いていただける機会ですので是非ご利用ください。

産後外来（マミーズケア）は1階売店隣に移動しました。明るく広いお部屋でリラックスできると好評いただいております。



小児科でオンライン受付開始

看護部外来小児科 藤松 香苗

園や学校で感染症が流行すると小児科が大変混み合い、早い時間にご来院いただいても長時間お待たせしてしまったり、一度ご自宅に帰ってまた来院していただいたりするなど、ご迷惑をお掛けしておりました。

今回始まったオンライン受付は「順番を予約する」システムです。ご自宅で順番を取っていただき、ご自宅でお待ちいただくことができます。

ぜひ、アプリをインストールしてご利用ください。



長野県糖尿病療養指導士試験に挑んで

看護部外来内科 飯塚 正子

糖尿病療養指導士は医師が患者さんに指導する治療方針を正しく適切に患者さんに伝え患者さんが自己管理が出来るように支援する役割を持っています。

この資格は糖尿病患者さんの療養指導に従事するコメディカルスタッフに与えられる資格となっています。業務は各医療専門職種業務に沿って行います。

私は看護師のため医師の指示のもと看護業務に沿った支援をさせていただくわけですが、

しかし、この資格を取得するにはもちろん、研修と資格試験があります。

今回、4階レディス病棟の中山看護師と外来看護師の私が研修と試験を受けさせていただきました。

穂高病院は自己啓発活動に協力的であり快く研修に参加させていただきましたが、看護の専門外の研修内容も沢山あり、試験が不合格になったらどうしようというプレッシャーとコロナ対応や日々の激務に追われながらの怒濤の1年間となりましたが、2人ともに無事に合格通知をいただくことができ、本当に安堵しました。

これからは医師と患者さんを中心に病棟・外来・他職種との連携がより一層円滑にとれるように対応していきたいと思っております。

患者さんの糖尿病に関するちょっとした疑問、不安なことなどお気軽に声をかけていただける様な関係性を築けていけるようにこれからも努力をしていきたいと思っております。



飯塚看護師（左）と中山看護師



メソナ」 ～究極の浸透美容治療～

この度、美容形成では「メソナ」という経皮導入機を導入しました。「メソナ」は、日本で開発された医療機関専用の経皮導入機で、皮膚に塗布するだけでは浸透しない成分を、傷や痛みを伴うことなく肌の奥まで浸透させることができるメソポレーション法という技術を採用しています。

ペン型のプローブで顔をなぞり、特殊な電気パルスを肌にあてる事により、細胞膜に一時的な隙間をあけます。そこに、トラネキサム酸やビタミンC誘導体などのお悩みに応じた有効成分を塗布し、ローラー型のプローブでマッサージすることにより痛み無く経皮導入させる導入法を「メソポレーション法」と呼びます。

有効成分の大量導入や、今まで注射でしか導入できなかった高分子の有効成分を広範囲に導入でき、シミ・シワ・ニキビ・肝斑・美白、赤ら顔など、ひとりひとりのお悩みに合った成分が選べます。

メソナによるメソポレーションの技術は、普通に美容液を塗布した場合のなんと約300倍、イオン導入法の約70倍、有効成分がお肌に浸透するといわれています。

施術後はお肌がトーンアップし、もちもち、つやつやを実感できると評判も上々です。お肌のアドバンスケアとして、二週間～一か月に一度、継続して受けることによりコンディションが持続すると言われていいます。ゆっくり、リラックスして施術を受けられるという点もリピーターが多い一因だと思います。

頑張る自分に「ご褒美メソナ」いかがですか？



夏祭り

看護部療養病棟 勝野 真希

昨年から計画していた夏祭り。コロナ感染拡大により中止していましたが、今年はどうしても長期入院の患者さんに喜んでいただきたく、計画し実行することができました。

当日は午前中からお祭り用に患者さんと作った飾りを食堂に飾り、午後はスタッフも浴衣に着替え、患者さんには食堂でゲームやくじ引きなどを楽しんでいただきました。

ゲームの後にはスタッフによる炭坑節の盆踊りを披露。患者さんは大喜びで「掘って、掘って、また掘ってー」と一緒に歌いながらとても盛り上がることができました。最後はくじ引きの景品のたいやきをおいしく召し上がっていただきました。

3F病棟では長期入院の患者さんが多いため、院内サロンを通して季節のイベントなどを計画し、ストレスを軽減できるようスタッフ一同頑張っています。



打ち水大作戦 2023

「打ち水大作戦」とは、誰もが手軽にできるヒートアイランド対策。みんなで一斉に水を撒けば真夏の気温も下がるとか。穂高病院では国や県の呼び掛けに応え2015年から参加を開始、今年で8年目を迎えすっかり夏の風物詩になっています。

8月初旬、この日穂高地区は最高気温35℃を越えた酷暑日でした。病院も干上がりそうです。そんな中エコ活動委員の精鋭たちがヒシャクを手打ち水大作戦を執行しました。

地面を黒々と染める打ち水の様子が涼やか。

午後2時過ぎ。1番暑かった時間ですが、打ち水の効果により涼しい風を感じることができました。涼しくなれば空調の温度設定も緩和でき節電の効果もあるそうです。



お知らせ

花を植えました

穂高病院は病院内緑化活動の一環として院内の植栽や花壇に季節の花を植えています。この日はエコ活動委員会のメンバーを中心に正面玄関にあるプランタに花を植えました。天気にも恵まれ委員みなで汗を拭きながらプランタとテラコッタの鉢を花でいっぱいにしました。目にも鮮やかな花々が咲いています。来院される方々のちょっとした癒しになれば幸いです。



基本理念

私たちは人権を尊重し、思いやりの心をもち、
良質な医療、看護、介護の提供を通して地域社会に貢献する。

基本方針

- 1 私たちは、患者さんに信頼される安全な医療に務めます。
- 2 私たちは、患者さんとの会話を大切に理解し、同意を得た医療サービスを提供します。
- 3 私たちは、地域のかかりつけ病院として真心を込めて、あたたかい対応をいたします。
- 4 私たちは、地域の医療機関と連携を図り地域医療の向上に務めます。
- 5 私たちは、常に心と技の自己研鑽に務め明日の地域医療を拓きます。

来院される方へ

当院では感染予防対策として、発熱や風邪症状のある患者さんとそれ以外の患者さんで受診の流れを分けております。発熱症状や風邪症状がある患者さんは、受診前にお電話で相談して頂ければ来院方法、来院時間をご案内いたします。症状によっては当院以外の適切な医療機関を紹介いたします。通院・受診について心配な事があればお電話にてご相談下さい。

穂高病院：0263-82-2474

診療案内

令和5年10月

診療時間 午前 9:00～12:30 午後 15:30～18:00 (※木曜日のみ 14:00～) (受付終了 17:30)

お問合せ 電話 0263-82-2474 ◎土曜日の午後及び、日曜・祝祭日は全科休診となります。

診療科目 / 曜日		月	火	水	木	金	土
内科 (1診)	午前	古屋直行	古川 厚	古川 厚	古川 厚	古屋直行	古川厚 (第1~4週) 川嶋 (第5週)
	午後		大久保喜雄 13:30~15:00	古屋直行			
内科 (2診)	午前	信大 (循環器)	川嶋 彰	信大 (循環器)	永江 (循環器)	川嶋 彰	永江 (内科)
	午後	川嶋 彰	寺島益雄	寺島益雄		渡邊由布子	
内科 (3診)	午前	寺島益雄	大久保喜雄	大久保喜雄	渡邊 (第1・3・5週) 永田 (第2・4週)	寺島益雄	寺島 (第1・4・5週) 川嶋 (第2・3週)
	午後		渡邊由布子	大久保 13:30~15:00	渡邊 15:00~		
内科 (4診)	午前	折井恭子 (呼吸器)	渡邊 ~12:00	永田美穂 (総合診療)	渡邊由布子	渡邊由布子	寺島 (第2・3週) 完全予約
	午後			渡邊由布子		池上 (第2・4週)	
整形外科 (1診)	午前	京島美樹		京島美樹	京島 (第2・4週)	京島 ~10:30	
	午後			京島美樹	京島 (第1・3・5週)	京島 ~17:00	
整形外科 (2診)	午前	古屋(雄) 9:00~10:30	古屋雄一郎	古屋(雄) ~10:30	古屋(雄) (第1・3・5週)	古屋雄一郎	古屋(雄) (第1・3・5週) 池上 (第4週) 川嶋/京島 11:00~ (第2週)
	午後	古屋雄一郎		古屋(雄) 16:00~	古屋(雄) (第2・4週)		
産婦人科 (1診)	午前	古川哲平	増田彩子	宮本 翼	古川哲平	古川哲平	古川 穰
	午後	増田彩子	宮本 翼			増田彩子	
産婦人科 (2診)	午前	増田彩子	古川哲平		宮本 翼	宮本 翼	古川哲平
	午後	古川哲平				古川哲平	
眼科	午前	亀田知加子	寺島紀子 受付 11:00まで (予約検査)	野口真由美	亀田知加子	亀田知加子	信大 受付 12:00まで
	午後			亀田知加子			
外科 (乳腺・甲状腺)	午前	小松 誠	小松 誠	小松 誠	小松 誠	小松 誠	小松 誠
	午後						
小児科	午前	黒川/門田 9:30~	黒川啓二	黒川啓二	黒川啓二 受付 11:00まで	門田 茜 9:30~	黒川啓二 受付 11:00まで
	午後	黒川啓二					黒川啓二
形成外科		木曜日 (第2・4週) 9:00~12:00 / 土曜日 9:00~12:30					
美容形成 (IPL脱毛など)	完全 予約 制	木曜日 (第1・3・5週) 9:00~17:30 (第2・4週) 15:00~17:30 土曜日 (第2週) 9:00~11:00 (第4週) 9:00~13:00					
循環器		月・水曜日 信大医師 9:00~12:30 / 木・土曜日 永江 9:00~13:00					
禁煙外来		木曜日 折井 12:00~13:00 / 金曜日 渡邊 14:00~15:00					
脊椎外来		金曜日 (第2・4週) 池上 14:30~15:30					
上部内視鏡検査		永田/川嶋	古屋/(信大)	古屋/川嶋	古屋/川嶋	永田/(信大)	川嶋 (第1・4週)
下部内視鏡検査		川嶋 彰	古屋直行	川嶋 彰		古屋直行	古屋直行
ドック	12:50~	永田美穂	渡邊由布子	古屋直行	寺島益雄	永田美穂	川嶋 (第1・4週)
		村山正道	村山正道	渡邊由布子	渡邊由布子	村山正道	
特定健診	9:30~	村山正道	村山正道	渡邊由布子	渡邊由布子	村山正道	
往診	13:30~	古川 厚	藏當辰彦	古川 厚		古川 厚 第3週のみ	

- 眼科受付時間：火曜11:00まで、土曜12:00までとなります。なお火曜午後は予約検査のみです。外来診療は行っておりませんのでご了承下さい。
- 内科は診療予約も行ってあります。(電話でも可) 予約・変更またはお問い合わせは全科13:30~15:30の間にお願致します。
- 人間ドック及び検診の予約については、健康管理部直通 0263-81-1011までお問い合わせ下さい。
受付時間 平日8:30~16:30/土曜日8:30~11:30
- 訪問看護ステーションふるる直通 0263-31-3200

医療法人 穂高病院
HOTAKA HOSPITAL

TEL.0263-82-2474 (代) FAX.0263-82-7514

〒399-8303 長野県安曇野市穂高4634 HP <http://www.hotaka-hospital.or.jp> E-mail info@hotaka-hospital.or.jp