昭和伊南総合病院　令和4年4月　第181号

昭和伊南総合病院基本理念　和顔愛語（わげんあいご）

広報 ほほえみ

http://www.sihp.jp　E-mail:info@sihp.jp　〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂3230番地　TEL0265-82-2121㈹ FAX0265-82-2118

編集発行人／昭和伊南総合病院 広報委員会

「公認心理師」を紹介します

今回は昨年10月に第４回公認心理師の国家試験に合格した看護師の紹介をしたいと思います。公認心理師は心のつらさを抱えた人に対して心理学の知識と技術を用いて援助する専門家で、2017年に心理職種として国内唯一の国家資格として誕生しました。今後医療の分野で広く活躍が期待されています。当院でも活躍のための体制整備を行っていきたいと思っています。その他にも看護部には大学院進学や認定看護師資格取得のための教育機関での学習、特定行為研修センターでの学習等に取り組む看護師がいます。

今後もそんな看護部のスタッフを紹介していけたらと思います。

看護部長　那須野 寿子

公認心理師
塩澤 美奈子

私は3月より公認心理師として登録をされました塩澤美奈子と申します。〝公認心理師〟という名前を初めて目にされた方もいらっしゃるのではないでしょうか。公認心理師は私たちの心や身体のつらさに対して、その方と一緒に心と身体に働きかけをしていくような資格になります。私にできることはそれほど多くはありませんが、病気や治療にともなって起きてくる心のつらさや感情の混乱などを整理し、安心して毎日をおくるお手伝いができれば、と考えております。

私は看護師として長く昭和伊南総合病院に在籍しています。昭和伊南総合病院には患者さんとご家族を中心に、医師・看護師・薬剤師・リハビリテーション技術科・栄養士・医療ソーシャルワーカー・放射線技師・臨床検査技師・臨床工学士・事務部などとのしっかりとした連携があり、そのことに日々安心と心強さを感じています。その連携の中に公認心理師としても加わることができれば幸いです。

長引くコロナ禍の中つらいニュースも多く、苦しさが増してしまうこともあるかと思います。そのような時には取り入れる情報を少し制限して、可愛い猫さんの動画などを見るのはいかがでしょうか。その他にも〝大きくため息をつく〟〝気持ち良くのびをする〟〝家の周りを一周歩いてみる〟〝花や緑を愛でる〟〝お湯につかって心地よさを感じる〟などご自身がリラックスできるものを意識的に取り入れられると、心と身体にも喜んでもらえるのではないかと思います。

心地よくストレスケアを取り入れて、いつも頑張ってくれている私たちの心と身体をねぎらっていきたいですね。心理師としては一年目で甚だ未熟ではありますが、どうぞよろしくお願いいたします。

昭和伊南総合病院 外来科別担当医師一覧表

令和４年４月１日現在

受付時間は原則 8時00分～11時00分（再来受付機は 7時45分～）　※診療科によって異なる場合があります。

		月	火	水	木	金
内科	1診	上迫（循環器）	小池（循環器）	小池（循環器）	午前：上迫（循環器）（第3：休診） 午後：小林（循環器）（月2回第2･4）	山﨑（循環器）
	2診	信大：松澤（血液 完全予約制）	一瀬	信大：仁科（血液 完全予約制）	一瀬	
	3診	矢部（消化器）	梶山（消化器）	堀内（消化器）	梶山（消化器）	堀内（消化器）
	4診	近藤（血液）	小原（血液 完全予約制）	午後：近藤（血液 完全予約制）	信大：高山（内分泌 完全予約制）	信大：北島（内分泌 完全予約制）
	5診	信大（脳神経 完全予約制）	神應（腎臓 完全予約制）	信大：橋本（腎臓 完全予約制）	小原（血液 完全予約制）	信大：田中（肝臓 完全予約制）
	6診	午後：一瀬（完全予約制）	信大		ペースメーカー外来（循環器：完全予約制）（第1･3のみ）	伊藤
	7診	長崎	午後：伊藤（要予約）	長崎		信大：呼吸器（完全予約制）
・消化器内科：当日受付時間10時00分まで　・血液、腎臓、肝臓、内分泌の初診は紹介のみ　・循環器 第1、3木曜日はペースメーカー外来：完全予約制　・脳神経内科は初診受入不可						
小児科	1診	森本（完全予約制）	鈴木（完全予約制）	信大：中村（完全予約制）	信大：西岡（完全予約制）	信大：中山（完全予約制）
	2診	鈴木	森本	森本	鈴木	信大：柴（完全予約制）
	3診		信大：新美 月2回（第2･4）（完全予約制）			森本
外科	1診	阿藤（乳腺 呼吸器）	吉村（消化器 一般）	午前：阿藤（乳腺 呼吸器） 午後：心臓血管外科（信大 完全予約制）	朴（消化器 一般）	吉村（消化器 一般）
	2診	宮川（消化器 一般）	森川（乳腺 呼吸器）	森川（乳腺 呼吸器）	森川（乳腺 呼吸器）	宮川（消化器 一般）
	3診	唐澤（消化器 一般）	北原（消化器 一般）		北原（消化器 一般）	
・受付終了時間：11時30分まで　・火曜日：そけいヘルニア外来13時30分～15時00分 北原（第1、3、5）/ 吉村（第2、4）						
整形外科 ◎完全予約制　・初診は紹介のみ		小林	城倉	休診（未定）	休診	城倉
形成外科	午前	佐治	休診・手術日	佐治	佐治（完全予約制）	佐治
	午後	美容外来	美容外来	美容外来	休診・手術日	美容外来
・美容外来：完全予約制・緊急診療・手術の際はおまたせする事があります。：（月・火・水・金）14時00分～ ・美容外来の予約お問い合わせは、14時00分～16時00分に形成外科外来にお願いいたします。						
脳神経外科		市川	村岡	休診・手術日	脳神経外科	村岡
皮膚科		休診	小口	小口	休診	小口
泌尿器科		小泉	小泉	小泉	信大	小泉
・受付時間：木曜日のみ9時00分～11時00分　◎要予約						
眼科		信大	信大：清水	信大：清水	信大：清水	信大：清水
・受付終了時間：木曜日のみ10時30分まで　診察時間：9時00分～11時00分						
耳鼻科（午後）		休診	信大	休診	休診	信大
・受付終了時間：16時00分まで　診察時間：14時00分～（信大医師のため診察開始時間が変更する場合があります。）						
ペインクリニック ・初診は紹介のみ　要予約		休診	休診	休診	大房	休診
リハビリテーション科 ◎要予約 ・第1、2、4木曜日は休診になります。	午前	山口（手足の痙縮）	長峰（信大）	山口（もの忘れ）	山口（手足の痙縮）	山口（装具）
	午後	山口（一般）	山口（一般）	山口（一般）	山口（一般）	山口（一般）
歯科		福沢	福沢（14:30まで）	福沢	福沢	安田（開田高原歯科診療所）
◎完全予約制　・金曜日：手術日　・安田（第1、3、5）／第2、4は休診になります。						
産婦人科		休診	休診	休診	休診	休診

※予約に関するお問い合わせは、平日14:00～17:00にブロック受付へお願いいたします。

※紹介で予約が済んでいる方は、専用受付へお越しください。(8:00～10:00)

診療日割にかかわらず、都合により休診となる場合があります。休診は院内掲示板、病院ホームページまたは電話でご確認ください。

病院ホームページ　http://www.sihp.jp/
電 話：0265-82-2121(代)

令和5年4月採用 正規職員募集

●保健師　●看護師

〈採用試験〉
・令和４年４月23日(土)
・応募締め切り ４月11日(月)
※詳細はホームページ掲載

臨時職員　随時募集

●看護助手　●一般事務
●医師事務作業補助者
●助手

お問い合わせは病院総務課職員係
TEL.0265（82）2121

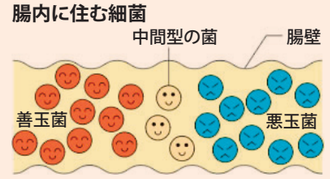
腸活でいきいき生活

臨床栄養科

私たちが食べたものは小腸で消化吸収され栄養になっていきます。食物繊維など消化酵素によって吸収できなかったものが大腸に到達すると、腸内細菌はそれをエサとして分解し短鎖脂肪酸ができます。短鎖脂肪酸は腸の栄養となります。また腸内を弱酸性に保つので善玉菌が住みやすい環境にします。

大腸の中には乳酸菌など良い働きをする善玉菌以外にも、病気を引き起こす悪玉菌、そのほか日和見菌などいろいろな菌が住んでいます。これらが良いバランスで共生することで健康が保たれています。ところが、偏った食生活などで悪玉菌が増えるとバランスが崩れ、便秘や肥満などの悪影響を及ぼすことがあります。また腸には強力なバリア機能が備わっているため、免疫力を高めるにも重要です。

腸内環境を整えることを腸活といいます。腸活には日々の食習慣が大切です。食事では食物繊維とシンバイオティクスに注目してみましょう。



❶食物繊維…不溶性と水溶性とあります。不溶性食物繊維は水分や老廃物を吸着し便のかさを増やし、蠕動運動を活発化し排便を促します。水溶性食物繊維は、腸内細菌に分解されやすく善玉菌を増やす効果があります。また血糖値の上昇やコレステロールの増加を抑えます。

❷シンバイオティクス…プロバイオティクス（乳酸菌やビフィズス菌などの良い菌）とプレバイオティクス（良い菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖）を一緒に摂ることです。組み合わせることで、腸内環境を整える効果がアップします。

お花見の季節、ノンアルコールの甘酒はいかがでしょうか？ 甘酒はオリゴ糖と食物繊維を含む「プレバイオティクス」です。無糖のヨーグルトにお砂糖の代わりに足して食べてみるのもおすすめです。

★ プロバイオティクス ★
生きて腸まで届いてはたらく良い菌
（乳酸菌やビフィズス菌など）

★ プレバイオティクス ★
良い菌のエサとなる食品成分
（オリゴ糖や食物繊維など）

相乗効果

★ シンバイオティクス ★
生きた善玉菌とエサで
腸内環境を整える効果がアップ！

新任医師紹介

病理診断科　寺島　剛

病理診断科に着任致しました寺島剛と申します。出身大学は愛媛大学で、これまで京都や滋賀、愛知にて勤務して参りました。両親が松本市と大町市の出身で、長期休みには祖父母の家へ定期的に帰省しておりました。また、趣味の登山やスキー等で長野県へは度々訪れており、昭和伊南総合病院の見える高速道路を頻回に通過しておりました。この度、当院とご縁を頂き駒ヶ根市で勤務できることを大変嬉しく思っており、微力ながらこの地域のお役に立ちたいと考えております。ここで生活してみて、美しい山々の景色に毎日感動しています。出勤・帰宅時に見える2つのアルプスの姿は私にとって最高の癒やしです。病理診断医は患者さんの前に姿をお見せすることはありませんが、主治医の先生が患者さんを診療される際にお役に立てるような病理診断を提供できるように日々努めて参ります。顕微鏡を覗いて疲れた眼をアルプスの景色を見て休めながら頑張って参ります。よろしくお願い申し上げます。

新規採用職員研修会を実施しました

本年度新規採用の皆さん

院長あいさつ

3月10日、11日の二日間にわたり、今年度新規採用職員に対する研修会を新型コロナウイルス感染症対策に留意した上で行いました。

地域医療を担う病院職員としての心構えや、各職場で行う業務内容など病院内の基礎部分について学び、接遇面においても外部より講師を招き、社会人としての一般的マナーを確認しました。現職員と共に地域の皆さんの力となれるよう努めて参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

新年度医師の異動

【着任医師】
よろしくお願いいたします。

消化器内科	矢部清晃
循環器内科	上迫隼太
外科	宮川雄輔
外科	朴　容韓

【転任医師】
お世話になりました。

消化器内科	倉橋眞理
外科	織井　崇
外科	瀬原田魁
健診センター	酒井喜久