



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(代) FAX0265-82-2118

編集発行人/昭和伊南総合病院 広報委員会

謹賀新年

令和五年を迎えてのご挨拶

院長 村岡紳介

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。

2019年年末に報告された新型コロナウイルス感染症は、発生から丸3年を経過しました。ウイルス株の性状変化やワクチン接種など対策も実施されその内容は変化しつつありますが、依然として社会へさまざまな影響を及ぼしています。それでも感染症分類を2類から5類への引き下げ検討が開始されるとされ、今後どうなっていくかについては注目していく必要があります。

昭和伊南総合病院では、従来から感染症協力病院として新型コロナウイルス感染症入院診療に対応して参りました。昨年10月中旬より院内発生が見られるようになり、11月には最大4病棟でレッドゾーンを設置する状況となりました。結果として新規入院を制限せざるを得ない状況に追い込まれました。住民の皆様はじめ近隣医療機関などにはご迷惑をおかけすることとなりましたこと、誠に申し訳ございませんでした。感染対策の徹底をはかり院内感染収束を確認いたしました。12月に入り順次病棟の開放がされ、入院受け入れも再開しておりますことをご報告申し上げます。

医療を取り巻く環境は、様々な分野で変化しております。

昭和伊南総合病院 外来科別担当医師一覧表

令和5年1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)	小林(循環器) 上迫(循環器) 小林(循環器)	山崎(循環器)
	2診	信大:松澤(血液)	一瀬	信大:仁科(血液)	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	午後:一瀬(完全予約制)	小原(血液)		信大:高山(内分泌)	信大:北島(内分泌)
	5診	信大(脳神経)	神應(腎臓)	信大:橋本(腎臓)	小原(血液)	信大:田中(肝臓)
	6診		信大		ペースメーカー外来	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 ・脳神経内科は初診受入不可 ・循環器内科:第1水曜日は休診になります。						
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(完全予約制)			森本
外科	1診	阿藤(乳 腺)	吉村(消化器)	午前:阿藤(乳 腺) 午後:心臓血管外科	朴(消化器)	吉村(消化器)
	2診	宮川(消化器)	森川(乳 腺)	森川(乳 腺)	森川(乳 腺)	宮川(消化器)
	3診	唐澤(消化器)	北原(消化器)		北原(消化器)	
・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	小林	城倉	休診(未定)	休診	城倉	
◎完全予約制 ・初診は紹介のみ						
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、手術の際はおまか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問い合わせいたします。						
脳神経外科	市川	村岡	休診・手術日	信大	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	休診	休診	休診	大房	休診	
・初診は紹介のみ 要予約						
リハビリテーション科	午前	山口(手足の痙攣)	長峰(信大)	山口(手足の痙攣)	山口(もの忘れ)	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)
◎要予約 ・第2、3、4水曜日は休診になります。						
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にブロック受付をお願いいたします。
※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。
電話 0265-82-2121(代) 病院ホームページアドレス http://www.sihp.jp/



■ **基本計画（案）の閲覧場所**

- ・伊南行政組合昭 and 伊南総合病院 新病院建設準備室
- ・伊南4市町村（駒ヶ根市・飯島町・中川村・宮田村）の各役場関係課
- ・昭和伊南総合病院ホームページ

<http://www.sih.jp/df/dhj>



新病院建設基本計画（案）のご意見を募集しています

令和2年8月に建て替えを伴う再整備の方向で新病院建設基本構想を策定し、以降、新型コロナウイルス感染症の影響や建設候補地について時間をかけて検討を行い、昨年8月に建設候補地を決定し移転新築する方針を示しました。

この度、建設候補地を含む新病院の規模や機能、概算事業費など、基本構想を具体化した新病院建設基本計画（案）をまとめ、現在伊南地域の皆さんからのご意見を募集しています。

■ **提出できる方**

- ・伊南4市町村内に住所を有する人
- ・伊南4市町村内在勤、在学者または事業者各種団体

■ **提出先**

昭和伊南総合病院 新病院建設準備室

〒399-4117 駒ヶ根市赤穂3230

■ **募集期限**

令和5年1月25日（水）まで

■ **提出方法**

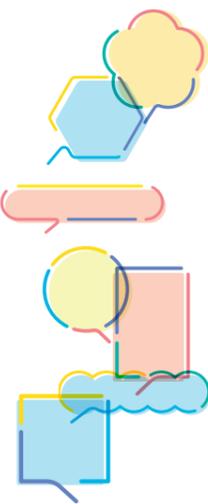
ホームページからダウンロードした用紙または閲覧場所にある用紙に必要事項をご記入の上、次のいずれかの方法により提出してください。

- ① 郵送（募集期間内に必着）
- ② 持参
 - ※土日祝日を除く平日（午前8時30分～午後5時15分）
 - ※発熱やかぜ等の症状がある方は、直接持参することはご遠慮ください。
- ③ FAX 0265-8218230
- ④ 電子メール kensetsu@inan.jp

【提出先】

昭和伊南総合病院 新病院建設準備室

〒399-4117 駒ヶ根市赤穂3230



健診センターからのお知らせ

令和5年度の「一泊ドック、日帰りドック、脳ドック」の予約受付を、次のように開始します。ご希望月を確認の上ご予約いただきますようお願いいたします。

- ① 令和5年4月から7月に健診ご希望の方
 - ▼ 令和5年2月1日（水）より受付開始
- ② 令和5年8月から11月に健診ご希望の方
 - ▼ 令和5年6月1日（木）より受付開始
- ③ 令和5年12月以降に健診ご希望の方
 - ▼ 令和5年10月2日（月）より受付開始



- ①②③ともに午前9時から、お電話のみの受付とさせていただきます。
- 健診センター窓口での予約受付は、当日の健診業務に支障をきたすとともに、新型コロナウイルス感染症予防の観点からも行いません。予約開始当初は電話が繋がりにくくご迷惑をおかけしますが、ご来院はお控えいただきますようお願いいたします。
- お電話は、健診センター直通番号におかけください。
- 今後の新型コロナウイルスの感染状況により、健診中止、日程変更等生じる可能性がありますので、予めご了承ください。
- 右記日程は、一泊ドック、日帰りドック、脳ドックのご予約となります。協会けんぽ「生活習慣病予防健診」の予約等詳細については、健診センターまでお問い合わせください。
- お問い合わせ・お申し込み
 - 月～金曜日 9時～17時
 - TEL 0265(81)4726（健診センター直通）

今年も11月13日～19日 全国糖尿病週間にブルーライトが輝きました



糖尿病週間に合わせ、ケーブルテレビ「みなこいチャンネル」に、「糖尿病教室基礎コース」凝縮版が放送されました。当院1階ロビーにその時のスライドと患者さん・スタッフのつぶやきやメッセージが展示されていますので、ご来院の際には是非ご覧ください。今回はその中の理学療法士による「運動療法」の一部をご紹介します。

冬こそ運動を！～決め手は習慣化～

布団から出るのも辛い寒い冬はこたつで温まっていたいと、つつい動かずに運動不足になりがちではありませんか？冬は身体を動かす機会が減ってしまい、運動不足になりがちですが、今回は寒い冬でも自宅内で手軽に取り組める運動を紹介したいと思います。

運動は三日坊主になってしまつてはあまり効果がありません。継続することが大切です。運動を習慣化できるように工夫してみましょう。

つま先立ち、足広げ運動



膝曲げ、もも上げ、足そらし



習慣化の4つのテクニック

- ①20秒ルール
 - ②習慣を楽しくする
 - ③If then planning
 - ④マジックナンバー4
- ①20秒ルールとは、20秒早く取り掛かることができるように手間を減らし、行動に移せるように工夫することです。特別な道具などを必要としない運動を選択してみましょう。
- ②習慣を楽しくするには、行動ができた後にご褒美を用意したり、できるだけ小さな目標を立てて、達成感を味わいやすくするなど、運動が楽しくなるような工夫をすることで習慣化しやすくなります。
- ③If then planningとは、Aの条件になったらBをするように意識することです。例えば、TVを見ていてもCMになったら運動をするというような条件付けができれば、運動につなげやすくなります。
- ④マジックナンバー4とは、週4ペースであれば約2か月程度習慣を続けることで、あとは歯磨きと同じ感覚で行動が出来るようになってくると言われています。馬鹿らしくなるくらい簡単な運動から始め、週4回以上行えるような回数、時間で行うように工夫してみましょう。



運動を習慣化して冬を乗り切りましょう！！

糖尿病療養チーム