

診療のご案内

- 手術・学会等により診療医・診療日が変更になることがあります。
- 泌尿器科は午後から手術となりますので、診療をお断りすることがあります。あらかじめお問い合わせください。
- 泌尿器科の新患の診察は午前 11 時までの受付になります。
- 都合により外来当番医が変更になる場合があります。

R3.9.1~	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日
	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM
整形外科	中村 土肥	中村	中村	中村	中村	中村 土肥	中村	中村	中村 土肥	中村	担当医についてはお問い合わせください
泌尿器科	松原	—	酒本	—	酒本	—	松原	—	野村	—	野村
内科	牧野	黒田	田崎 安藤	黒田	黒田 安藤	牧野 田崎	牧野 黒田	堀内	牧野 田崎	黒田	黒田 田崎
血液内科	安藤	—	安藤	—	安藤	—	安藤	—	—	—	—
外科	立麻	立麻	立麻	平林	平林	平林	立麻	平林	平林	立麻	平林
皮膚科	日隈	—	—	田村 ~14:30	日隈	—	日隈	田村	—	—	—
形成外科	—	—	—	—	—	形成外科外来	—	—	—	—	—
リハビリテーション科	院長・土肥・黒田 9:00~終了まで 13:00~終了まで										午前のみ

栄養科より



今回は秋に旬を迎える「さつまいも」についてお話します...
 17世紀の初頭に、ポルトガル人によって薩摩の国(現在の鹿児島県)にもたらされたのが、さつまいもの名前の由来です。別名「カライモ」「カンショ」とも呼ばれています。従来暖かい風土の穀物ですが、今では日本全国まで広がって栽培されています...
 主成分はデンプンで、じっくり加熱すると一部が糖質に変わり甘みが増します。ビタミンCやビタミンB1、B2、食物繊維がたっぷり、胃粘膜の保護や便を軟らかくして排出したり、腸の蠕動運動を促進する働きももっています...
 整腸作用や風邪の予防が期待できるさつまいもを「食欲の秋」にぜひ味わってみてください...



患者様の権利

- 権利擁護とプライバシーの保護を受ける権利
- 良質な医療を平等に受ける権利
- 知る権利
- 自己決定権

患者様の責務

- 自分の健康に関する情報を正確に伝える責務
- 十分に理解できるまで質問する責務
- 他の患者様の治療や医療スタッフの業務に支障をきたさないようにする責務
- 受けた医療に対し対価を速やかに支払う責務



医療法人恵愛会 中村病院

〒874-0937 大分県別府市秋葉町 8 番 24 号
 TEL 0977-23-3121(代表) FAX 0977-26-4083
 URL <https://www.nakamura-med.or.jp>

恵愛会中村病院



▼『かわらばん』へのご意見・ご感想はこちらまで
 E-mail: webmaster@nakamura-med.or.jp

中村通信

かわらばん

2021.9
Vol.68

医療法人恵愛会 中村病院 広報誌

病院理念

恵愛・信頼・貢献

基本方針

- 周辺の医療機関などと連携し、地域に貢献し、信頼される中核病院として活動します。
- 皆様の権利を尊重し、安心かつ思いやりのある良質な医療を提供します。
- 皆様のプライバシーを守ることにより最大限努力し、その上で診療に関わる情報開示、インフォームドコンセントの実施等を行います。
- 医療安全を重視し、危機管理について迅速で徹底した対策を実行します。
- 職員が皆様に誠意をもって接することのできる職場づくりに努めます。

目次

- 体操で腰痛予防しよう
- 人工透析センター 装置紹介
- 睡眠について
- 医食同源～ぜひ不織布マスクを！～



診療科

整形外科・泌尿器科・外科・内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科
 血液内科・肛門外科・消化器外科・皮膚科・形成外科・リハビリテーション科

病床数

153 床 (一般病床 81 床 地域包括ケア病床 25 床 療養病床 47 床)

指定

救急・労災・更生医療

医療設備

レントゲン室・CT スキャナー室・高気圧酸素治療室
 MRI 室・体外衝撃波結石破碎装置・人工透析センター
 内視鏡センター・ハーバード浴室・温泉浴室

受付時間

8:00~11:30 13:00~17:00
 土曜日 8:00~11:30

診療時間

9:00~12:30 13:30~17:30
 土曜日 9:00~12:30

●日曜祝日を除く。
 ただし救急の場合は随時受け付けます。

体操で腰痛予防しよう

腰痛は腰を主とした痛みや不快感が生じる疾患で日本人の 8 割が一生涯に一度は経験すると言われています。また痛みが原因で家事や仕事、学校を休んだことがある人は、なんと 4 人に 1 人です。腰痛予防のために日頃からできる体操を以下に紹介しますので無理ない範囲で行ってみましょう。

※運動を行う際の注意※

この運動で痛みが増す時は速やかに中止し、理学療法士、医師などにご相談ください

座ってできる腰痛体操

前後運動

【ポイント】
前へ行くときは腰を反らない！ 胸を開くイメージ。



円を描く運動

【ポイント】
息を止めずに、自然に呼吸しながら運動しましょう。



並行運動

【ポイント】
移動した側の肩が下がらないように、あくまで左右の肩の高さは並行に保ちましょう。



日本理学療法士協会 HP より引用

人工透析センター 装置紹介

人工透析センターでは、泌尿器科 副院長の酒本貞昭医師を中心に最新透析装置（日機装社製 DCS-200Si）の導入、治療中における腎臓リハビリテーションの取り組み、高齢透析患者様にはマイルドな治療選択など、患者様一人ひとりに合った透析治療を積極的に行っています。当院では血管領域における評価にも力を入れており、超音波装置を用いて透析患者様に重要なバスキュラーアクセスの機能評価、形態評価による早期トラブル発見、また透析導入原疾患第 1 位が糖尿病性腎症であり、糖尿病は PAD（末梢動脈疾患）の主なリスク因子として知られているため、皮膚還流圧（皮膚表面に近い毛細血管レベルの血圧、SPP）の測定を行い、重症下肢虚血（CLI）の早期発見をし、下肢の救済に努めています。



多用途透析用監視装置 DCS-200Si
（日機装 HP より引用）

睡眠について

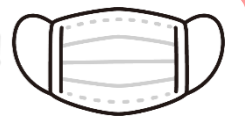
睡眠は心身のメンテナンスをし、疲れをとり明日への活力を養う大切な時間です。睡眠の質を上げ、心も体も健康な毎日を過ごしましょう。

- 起床・就寝時間を固定する
 - 朝に日光を浴びる
 - 適度な運動をする
 - ストレスをためない
 - 寝る数時間前までに食事を済ませる
 - 寝る前にカフェインやアルコールをとらない
 - 部屋を暗くする
 - 寝心地の良い寝具を使う
 - 寝る前にテレビやスマートフォンの画面を見ない
- 上記方法を参考にしながら、より良い睡眠を得る工夫をしてみてください。



参考文献：VENUSBED LIBRARY

医食同源 ～ある血液内科医のブログ～ ぜひ不織布マスクを！



日本の専門家、医師ら 32 人が連名で「新型コロナウイルスは空気感染が主な感染経路」という前提での声明を出し、8 月 27 日にオンラインで記者会見を開きました

空気感染は、大きさが 5 マイクロメートル（0.005 ミリ）以下の「エアロソル」を吸い込むことで感染することを指します

厚生労働省は、新型コロナウイルスの感染経路として、くしゃみなどで出る大きなしぶきを介した「飛沫感染」や、ウイルスの付着した場所に触れた手で鼻や口を触ることによる「接触感染」が一般的と説明してきました。

声明では、「空気感染が新型コロナウイルスの主たる感染経路と考えられるようになっている」と指摘。これまで考えられてる以上に距離が離れていても感染リスクがあるとともに、空気中のエアロソルの量を減らすような対策で感染抑制ができるとしています

重要なのは、『換気』と『適切なマスクの着用』です。

換気に関しては、換気装置や空気清浄機などを正しく活用するための情報の周知が望まれます。

一時期のマスク不足や国が配布した「アベノマスク」の影響からか、布・ガーゼ製の他、ウレタン製のマスクを着用している方を見ることがあります。ですが、特にエアロソルに関しては、その除去性能に大きく差があります（仙台医療センターウイルスセンターのデータを示します）。医療用マスクでなくとも、ぜひ不織布マスクを選択して下さい

また、一般的な不織布マスクは、積算 8 時間ほどで劣化が始まります。1 日中着ければなしで使用せず、適度に交換することをお勧めします。

安藤 健明（血液内科部長 兼 総合内科部長）