

冬

第39号

JA 北海道厚生連
倶知安厚生病院
院外広報誌

笑顔だより



目次

巻頭言	P.1
感染症に負けない食生活	P.2
新型コロナウイルス感染症について	P.3
各診療科担当医のご案内	P.4

いつもと違う病院にかかる時は？

当院の総合診療科には様々な患者さんが受診されます。普段から健康で、通院している医療機関がない場合は特に問題にはなりません。他の科や他の病院に通院されている場合は、受診された内容と関係があることが多いので、診察室に入る前に「他に受診されている病気はありますか？」「これまでに入院したり、長い間薬を飲むような病気やけがはありましたか？」といったことを確認するようにしています。お薬手帳をお持ちの方は必ず持参してください。健康診断の結果を持参していただくのも良いと思います。

例えば、血をサラサラにする薬を飲んでいると出血を来しやすいとか、痛み止めの種類によっては胃潰瘍を起こしやすいとか、お腹の手術をしたことがあると腸閉塞を起こしやすいとか、食欲不振の原因が飲み薬のせいだったとか、いろいろあります。

自分の受けている治療の内容がよくわからない場合、特にその薬が出されている意味がわからない場合は、中途半端に治療するとかえって調子が悪くなることもありますので、その治療を受けている医療機関の受診をお勧めすることがあります。ですので、処方している医師に自分の病気や治療内容について聞いて、理解してください。そして、他の病院を受診したときに説明ができるようになってください。

複数の医療機関を受診すると、かえって体調不良を来すことがありますので、病状が自分で把握できない場合は、かかりつけ医を1人（1つの医療機関）に決めるのが良いと思います。通いやすい医院・クリニックを一つ決めて、普段はそこで相談して、必要なときに当院の各診療科、あるいは小樽や札幌の病院を紹介してもらうという形がお勧めです。

（倶知安厚生病院総合診療科をかかりつけ医とすることもできますが、入院や救急の診療もしているため、医師によって外来に出ている日が限られていたり、予約できる時間が限られていたり、予約が取りづらいことがありますので、ご了承ください。）



地域医療研修センター長
木佐 健悟

感染症に負けない体づくりをしましょう！

寒い日が続いており、感染症が流行しやすい季節です。感染症を防ぐためには、手洗いやマスクの着用などの対策とともに、体調を整える必要があります。そのためには、正しい栄養の知識を持って食生活を実践することが大切です。

健康な体づくりのための心得

心得
1

生活スタイルが変わっても
規則正しい生活を！



食事抜きやだらだら食べは生活習慣病を招きやすいです。規則正しい生活と食べ方を心がけましょう。

心得
2

体を動かそう！



朝のウォーキングなど「密」を避けて運動を心がけましょう。自宅でする筋力トレーニングもオススメです。

心得
3

自分の体と向き合おう！



外食が減り、自宅にいる時間が増え、自分の体をいたわるチャンスです。定期的な体重測定を行い、自分の体と向き合しましょう。



どんな食事をすればいいの？

免疫機能の仕組みには、多くの栄養素が関与していることが分かっています。ある特定の栄養素や食品に限定するのではなく、バランスの良い食事を継続して摂ることが大切です。また、バランスの良い食事をすることで、生活習慣病や低栄養予防にも効果があります。

バランスの良い食事＝主食、主菜、副菜のそろった食事！



主食：ごはん、パン、麺など

主菜：肉、魚、卵、大豆製品のおかず

副菜：野菜、キノコ、こんにゃくなどのおかず

果物

牛乳・乳製品

(1日1品ずつ)

日本栄養士会の取り組み

日本栄養士会は、「栄養の日・栄養週間」を通じて、国民の食・栄養の課題を解決するための運動を展開しています。2020年の活動は、栄養と食の「チカラ」で感染症を乗り越えるために管理栄養士・栄養士から皆様に向けて情報発信しています。その取り組みの1つとして、「予防めし」を展開しています。

☆予防めし

各種疾患等の予防に役立つ食事

2020年夏のテーマ：「免疫機能を低下させないで

感染症の予防に役立つ食事」

Instagram [#予防めし](#)で検索すると、レシピが閲覧できます。



当院では、糖尿病や高血圧などの生活習慣病、心疾患、腎疾患、低栄養、嚥下障害等様々な疾患に対する栄養相談を行っています。栄養指導に興味がある、受けてみたい方は主治医へご相談ください。



文責：栄養科

感染症・・・ひとりひとりが

『もらわない』『ひろげない』

・・・を意識した日常生活を。



新型コロナウイルス感染症

JA北海道厚生連 倶知安厚生病院
感染対策科 土谷智子

2019年末～2020年～2021年へと続く『新型コロナウイルス感染症』の流行と拡大に伴い、長期化する対策にストレスや不安を抱えながらの毎日を過ごされているのではないかと思います。



皆様もご存知の通り、コロナウィルスは一般の風邪の原因となるウィルス的一种でもあり、症状も一般的な風邪の諸症状やインフルエンザウィルス感染症等の症状と大変似ているため、症状だけでは見分けることができません。また、新型コロナウイルス感染症に罹患しても8割の方は軽症で経過すると言われているため、感染していることに気づかず、感染を拡げてしまっている可能性もあります。

また、新型コロナウイルスに限らず、日常生活のどこにでもウィルスは確実に存在している為、人の移動とともに、いつでもどこでも何らかの感染が起きる可能性があります。

感染を防ぐためには、まず基本的な感染防止対策をしっかりと行うことで感染のリスクを低下させる必要があります。



発熱等の風邪症状が見られたり、体調が悪い場合には、無理に出掛けたりせず、まずは自宅で安静にしてください。もしかしたら「感染しているかも」という意識を持って、家庭内でもマスクを装着することや手指消毒をおこまめに行うなど、感染予防に努めていただくことが大切です。

息苦しさ（呼吸困難）や強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状がある場合には、まずは、「かかりつけ医」にお電話でご相談してください。

医療機関に受診を希望される場合には、直接、お越し頂く前に、

必ずお電話でご相談くださいますよう、ご協力をお願い申し上げます。

【感染リスクが高まる「5つの場面」】

- 場面1：飲酒を伴う懇親会等（注意力の低下や狭い空間、箸の共用など）
- 場面2：大人数や長時間におよぶ飲食（大人数、例えば5人以上の飲食で大声に）
- 場面3：マスクなしでの会話（近距離、カラオケ、車・バスなど）
- 場面4：狭い空間での共同生活（寮の部屋や共用部分など）
- 場面5：居場所の切り替わり（仕事での休憩時間など）

新型コロナウイルス感染症対策
分科会提言資料より抜粋

◆◆感染症予防の原則◆◆
マスクの着用（咳エチケット）
手指衛生（手洗い・手指消毒）
3密（密閉・密集・密接）回避



感染予防の基本は手洗い！と咳エチケット！
自分自身や周りの方々を感染から守りましょう。

各診療科外来担当医師のご案内（令和3年1月4日～）

	曜日	月	火	水	木	金	受付時間など ※受付開始時間は診療開始時間と異なります
総合診療科	午前	岸 野	熊 谷	木 佐	木 佐	熊 谷	8時～11時 ※初めて受診される方ならびに予約の無い方については、当日担当医を決定いたします。 医師を指定される場合は、待ち時間が長くなる場合がありますので、ご了承ください。
		太 田	木佐（優）	木佐（優）	木佐（優）	井 上 （予約・隔週）	
	午後	桂	桂	桂	岸 野	桂	森医師の診察は、第2週、4週の火曜日となります。
			森（第2・第4）		太 田	濱 本	
消化器科	午前	駒 場	検査・手術	駒 場	駒 場	井 川	駒場：8時～11時、井川：9時～11時
	午後	検査	姜（肝臓外来） （予約専門）	駒場（予約）	姜（肝臓外来） （予約専門）	井 川 第1・第3・第5	肝臓外来：11時～ 肝臓外来は予約専門外来となります。 井川：13時15分～15時 井川医師の診察は予約専門外来となります。井川医師は 第1週、3週、5週目の金曜日とさせていただきます。 駒場：総合診療科外来、井川：専門外来での診察になります。
循環器科	午前	出張医	出張医	出張医	出張医	出張医	月：10時～11時 火～金：8時～11時
	午後	出張医	出張医	検査	出張医	休診	13時～15時
呼吸器科	午前	休診	休診	藤 田 （第1水曜） （予約専門外来）	休診	休診	呼吸器科は予約専門外来となります。
神経内科	午後	休診	休診	休診	出張医 （予約専門外来）	休診	神経内科は予約専門外来となります。
小児科	午前	大 塚	奥 野	大 塚	奥 野	大 塚	8時～11時 ※AM混雑時に2診体制になることがあります。
	午後	大 塚	町村の 乳幼児健診	乳児健診	町村の 乳幼児健診	インフルエンザ 予防接種 ※令和3年 1月29日（金）まで	月：13時～15時30分 水（乳児検診）：13時～13時30分 （予防接種） BCG：14時～14時30分 その他：14時30分～16時 日本脳炎：15時30分～16時 子宮頸癌：16時～17時 第4火曜：心臓外来
		大 塚		予防接種			金（予防接種）：13時30分～15時30分 ※インフルエンザ予防接種のみの方が対象です。 ※他の予防接種と同時に進行場合は水曜日となります。
	脳神経外科	午前	出張医	休診	休診	休診	9時30分～13時30分
心臓血管外科	午前	休診	休診	休診	出張医 （第4水曜） （予約専門外来）	休診	心臓血管外科は予約専門外来となります。
外科	午前	矢 吹	矢 吹	出張医	休診	休診	8時～11時 乳腺外来（予約専門外来） 乳腺外来：月1回・不定期（完全予約制）
	午後	矢 吹	矢 吹	休診	休診	休診	13時～15時 ※乳腺外来の受診は予約、紹介の方のみに らせていただきます。
整形外科	午前	九津見	高 橋	九津見	九津見	遠山（膝）	8時～11時 須藤（第1・3・4週） 高橋（第1週） ※須藤医師の診察は他医からの紹介がある方のみ にらせていただきます
		田 辺	田 辺	田 辺	黒 木	田 辺	
		黒 木	黒 木	須 藤	山 口	黒 木	
	午後	検査・手術	（新患のみ）		検査・手術		火：13時～15時
産科	午前	杉 山	早 川	杉 山	早 川	休診	8時～11時 助産師外来（月、火、金） 産後外来（水、木）
	午後	杉山（予約）	休診	一ヶ月健診	手 術	休診	月・火：14時～16時
婦人科	午前	早 川	杉 山	早 川	出張医	早川（予約）	月～木：8時～11時 金：予約専門外来となります
	午後	休診	杉山（予約）	休 診	手 術	検査	月・火：14時～16時
第1・3・5週 皮膚科	午前	10時～11時	8時～11時	休診	休診	休診	皮膚科診察には診察受入上限があります。 月曜日：110名 第1・3・5週の火曜日80名 第2・4週火曜日110名 第2・4週水曜日25名 月曜日が祝日の場合の火曜日110名 月曜日・火曜日が祝日の場合の水曜日80名 ※月曜日～水曜日まで全て出張医が担当
第2・4週 皮膚科	午前	10時～11時	8時～11時	8時～10時	休診	休診	
月曜日祝日 皮膚科	午前	祝日	10時～11時	8時～11時	休診	休診	
火曜日祝日 皮膚科	午前	10時～11時	祝日	8時～11時	休診	休診	
泌尿器科	午前	高 木	島	高 木	島	高 木	8時～11時
腎臓内科	午後	検査	手 術	検査	担当医	手 術	木：13時30分～15時30分
	午前	休診	休診	腎臓内科 （第2・第4水曜） （予約専門）	休診	休診	腎臓内科：診察室は内科専門外来となります 腎臓内科は予約専門外来となります
耳鼻咽喉科	午前	早 川	早 川	手 術	早 川	早 川	8時～11時
	午後	検査	早 川	手 術	検査	早 川	13時～15時
精神神経科	午前	土 田	永 田	土 田	土 田	永 田	8時～11時
	午後	高 田	高 田	永 田	検査	永 田	14時～15時 精神科は予約専門外来となります。 ※もの忘れ外来 毎週木曜日完全予約制（詳しくは医 事課③番窓口へお問い合わせください）



JA北海道厚生連
北海道厚生農業協同組合連合会

倶知安厚生病院

北海道虻田郡倶知安町北4条東1丁目2番地

電話：0136-22-1141

FAX：0136-21-4388

<https://www.dou-kouseiren.com/>



コウセイくん