

目次

巻頭言	P.1
知って得する糖尿病のお話し	P.2
地域公開講座開催報告	P.3
各診療科外来担当医師のご案内	P.4

「温泉で健康に」

みなさんは、温泉が好きですか？ 私は栃木県の塩原温泉郷の近くに住んでいたことがあって、その頃から温泉好きになりました。それが高じて、今では「温泉療法医」と「温泉ソムリエ」の資格を取るほどに！今回は温泉と健康のお話です。

温泉の脱衣場などに貼ってある「温泉分析書」を見たことがありますか？ 実は、すべての温泉の一般的適応症に「健康増進」があります。温泉入浴をすると、万病のもとであるストレスを減らすことが期待できるからです。「脱ストレス目的の温泉旅行は、2～3日で目的を達せられる。」という学会発表もあるほどです。入浴によって心身のストレスを減らすことが、健康につながるのだと思っています。

温泉入浴で期待できる効果は、大きく3つ。温熱や水圧などによる身体への影響「物理効果」が、まず第1に挙げられます。これは温泉入浴に限りません。皆様のご自宅のお風呂でも同様の効果があります。あとの2つは、日常を離れることで気分がリフレッシュされる「転地効果」と、温泉成分そのものによる「薬理効果」です。

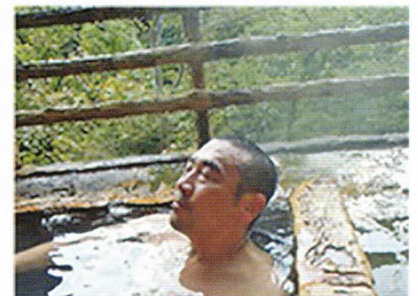
健康的な正しい温泉の入り方として、まず大切なのは水分補給。入浴の前と後にコップ1杯程度の水を飲みましょう。1回の入浴で500ml程度の水分が失われます。入浴「前」の飲水も忘れないようにしましょう。脱衣所を暖める、お湯は42度ぐらいまで、かけ湯をする、などして急な温度差を作らないことも大切。お酒を飲んだ後や、朝起きてすぐには入らないようにしましょう。半身浴でも効果はあります。体調に合った入浴方法をお試してください。また、一人で入浴せず、浴槽から出るときは手すりにつかまるなどして、入浴事故を防ぐようにしましょう。持病のある人などは「温泉療法医」に是非相談してください。

「おススメのいい温泉ってどこですか？」とよく聞かれます。皆さんの体調や今の気分などをうかがって、アドバイスをするようにしています。

一番大切なのは、自分が心地よく入浴できるかどうか。だから、そのときに自分がいいと思えるならば、そこが「いい温泉」なのです。当地はスキーやスノーボードが楽しめる世界有数のスノーリゾートですが、実は北海道でも指折りの、温泉に恵まれた土地でもあります。自分にとっての「いい温泉」を見つけに出かけてみませんか？

「温泉ソムリエ」の標語に「マナーを守って楽しく入浴♨️」というのがあります。

マナーを守ればみんなが快適。みんなで健康になりましょう！



総合診療科 医長
太田 桂一

倶知安厚生病院掲示板

Kutchan Kosei General Hospital BB

最も信頼され選ばれる病院を目指します



コウセイくん
JA北海道厚生連
キャラクター

イベント告知です

『知って得する糖尿病のお話し』

●ポスター掲示日程

糖尿病に関連するポスターを右記日程で掲示します

令和元年は、7月 8日(月)から19日(金)迄

9月 9日(月)から20日(金)迄

11月11日(月)から22日(金)迄

翌年は、1月14日(火)から24日(金)迄

3月 9日(月)から19日(木)迄



●場所は売店前ホール

●応対日については右記イベントカレンダーをご参照下さい。

火曜日と水曜日の正午より30分程度ですが、当院スタッフが応対いたしますので、ご質問・ご相談をお待ちしております。

なお、応対日には血糖検査の無料体験を実施中!

糖尿病を知るイベントカレンダー

7月	8月	9月
7月 2019 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 7月応対日は9.10.16.17日	8月 2019 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 11月応対日は12.13.19.20日	9月 2019 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 9月応対日は10.11.17.18日
10月	11月	12月
10月 2019 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 11月応対日は12.13.19.20日	11月 2019 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 11月応対日は12.13.19.20日	12月 2019 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 9月応対日は10.11.17.18日
1月	2月	3月
1月 2020 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 1月応対日は14.15.21.22日	2月 2020 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 11月応対日は12.13.19.20日	3月 2020 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 9月応対日は10.11.17.18日

火曜と水曜は応対日・無料血糖体験日

御存知ですかプチ検査

プチ検査は、開始からほぼ10年経過致しました。

皆様に愛され育て頂きこれまでに延べ3,000余名の方々にご利用いただいております。このプチ検査をきっかけに病院を受診された方も少なくありません。

それは、当院のプチ検査は医師の判断が加わることで皆様の安心につながっているからと考えております。

今も、これからも変わりませんが、

『早期発見と早期治療』

は重要ですので生活習慣のセルフチェックに是非ご活用ください。



糖尿病とは・・・
二千万人とも言われる糖尿病とその予備軍、もはや国民病といっても過言ではありません。糖尿病の予防や糖尿病の悪化を防ぐには正しい知識が必要です。

奇数月に二週間
糖尿病の情報

すみなさん一緒に勉強しませんか? 売店前でお待ちしております。



糖尿病の情報

サイトは、
スマホからアクセスできます

あなたとあなたの大切な人のために

Keep your A1c below 7%

第56回 日本糖尿病学会 年次学術大会 熊本宣言 2013

<7% 熊本宣言2013

日本糖尿病学会プレスリリースより

開催報告

2019
NO.1

元気なうちから終活！

これからの

“生き方”と“逝き方”

について 考えよう!!



総合診療科

佐藤 南斗 先生

大切な
医療の選択
意思決定

チームで支えます!!



参加者:27名

『住み慣れた地域で、
最期まで自分らしく暮らすために…』

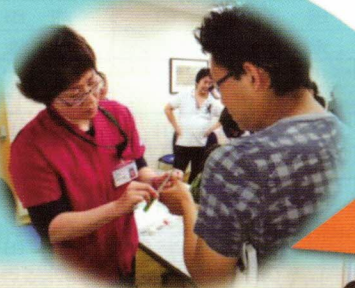
みなさんも
ぜひ、一度考えて
みてください!!
ご家族と、
大切な人と…
話し合っ
てください!!

- ご存知ですか? **ACP** (アドバンス ケア プランニング)
- **人生会議**… 人生の最終段階をどう生きるかを考える
- 『どのように生きていきたいか』自分が大切にしている思い
- 『もしもの時にどうしてほしいか』を話し合い、伝える!

▶▶▶ **6月11日** 開催致しました。

出張講座

6月13日 蘭越町にある
グループホームにお邪魔し
てきました。職員研修会で
爪切りのプロの技を伝授!
入所者さんの安全の為に
皆さん、とても真剣に、
熱心に受講されていました。



病院から地域へ
色んな専門職が
出向いてつながる
医療・介護連携



フットケアのことなら
ようてい訪問看護
ステーション
宮武 睦子 主任

各診療科外来担当医師のご案内（令和元年5月1日～）

	曜日	診療日					受付時間など	
		月	火	水	木	金	※受付開始時間は診察開始時間と異なります	
総合診療科	午前	稲 熊	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）	井 上 （予約・隔週）	濱 本		
		桂	桂	桂	松 田	桂		
	午後		森（第2・第4）	岸 野	木佐（優）		森医師の診察は、第2週、4週の火曜日となります。	
	午後	桂	木佐（優）	桂	井 上 （予約・隔週） 岸野	桂	13時～15時	
消化器科	午前	駒 場	駒 場	検査・手術	駒 場	井 川	駒場：8時～11時、井川：9時～11時	
	午後	検査	駒場（予約） 肝臓外来 （予約専門）	検査・手術	駒場（予約） 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：専門外来での診察となります。	
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 日本脳炎 予防接種	町村の 乳幼児健診	乳児健診 予防接種	町村の 乳幼児健診	奥 野	月・金：13時～15時30分 月（予防接種）：15時30分～16時 水（乳児検診）：13時～13時30分 （予防接種） B C G：14時～14時30分 その他：14時30分～16時 子宮頸癌：16時～17時 第4火曜：心臓外来	
脳神経外科	午前	出張医	休診	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木曜） （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	徳 淵	倉 内	倉 内	徳 淵 乳腺外来 （予約専門外来）	倉内/徳淵 （輪番制）	8時～11時 乳腺外来：月1回・不定期（完全予約制）	
	午後	休診	手術	検査	手術 乳腺外来 （予約専門外来）	休診	乳腺外来の受診は予約、紹介の方のみに限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限らせていただきます	
		田 辺	田 辺	田 辺	黒 木	黒 木		
		黒 木	黒 木	須 藤	黒 木	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 （出張医）	早 川	杉 山	8時～11時 助産師外来（月、火、金） 産後外来（水、木） ※詳細は産科外来へお問い合わせください	
	午後	杉山（予約） 早 川	杉山（予約） 早 川	一ヶ月健診	手 術	早 川（予約）	月・火：14時～16時	
婦人科	午前	早 川	杉 山	早 川	杉 山 （出張医）	早 川	月～金：8時～11時	
	午後	杉山（予約） 早 川	杉山（予約） 早 川	休 診	手 術	杉 山（休診） 早 川（予約）	月・火：14時～16時	
皮膚科	午前	出張医※	出張医	休診	休診	休診	8時～11時 ※週初めの診察日は受付時間が10時開始	
	午後	出張医	出張医	休診	休診	休診	13時～15時 皮膚科診察には診察受入上限があります。月曜日130名、火曜日70名	
泌尿器科	午前	高 木	島	高 木	島	高 木	8時～11時	
	午後	紺 田	紺 田	紺 田	紺 田	紺 田	8時～11時	
	午後	検 査	手 術	検 査	担当医	手 術	木：13時30分～15時30分	
腎臓内科	午前	休診	休診	腎臓内科 （第2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	小 原	小 原	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）	
	午後	土 田	施設外来 （予約）	休診	※もの忘れ外来	施設外来 （予約）		



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/



JA北海道厚生連
北海道厚生農業協同組合連合会