

病院だより

病院での新型コロナウイルス 感染防止対策にご協力を・・・

～ 自分を守り、家族を守り、病院を守る ～

外 来 診 療

- ・平常通り診療中
 - ・院内マスク着用と手指消毒を励行依頼中
- ※受診者でマスクのない方は、窓口でご相談下さい。

発熱のある方は・・・

- ・新型コロナウイルス感染症の疑いのある方は、必ず、室蘭保健所に相談を行い、指示を受けてください。
- ・通常の風邪症状の方は、救急外来玄関での対応となるので、インターホンを押して、看護師、医師の指示に従ってください。
できる限り事前に電話を入れてください。
- ・診療時間外については、事前に電話で症状等を伝え、看護師、医師の指示に従ってください。

◎風邪症状のない高齢者や基礎疾患のある患者様の投薬について

- ※医師の判断で来院しないで投薬することができます。原則、当院に通院し、定期投薬されている高齢者の患者様のみです。
- ・平日診療時間内に電話で医師とご相談ください。

入 院 病 棟

- ・入院患者様の面会は、全面禁止中です。
- ・面会できるのは、重篤な患者様で、医師から許可されている方のみとなります。

豊浦国保病院で **健康診査** を受けませんか？

豊浦町民で、国民健康保険または後期高齢者医療保険に加入されている方は、年に1回無料で健康診査を受けることができます。

■ 特定健診

対象者：国民健康保険に加入の方で、実施する年度中に40歳になる方から74歳までの方
※妊産婦・6ヶ月以上継続入院している方、障害者支援施設・養護老人ホーム・介護保険施設等に入所中の方は、特定健診の対象となりません。

持ち物：特定健康診査受診券と豊浦町国民健康保険被保険者証

(今年度の受診券の配送は6月中旬予定ですが4月1日現在国保加入者であれば受診券が届く前でも豊浦国保病院では健診可能です)

■ 後期高齢者医療健診

対象者：75歳以上のすべての方（一定の障害のある方は65歳以上）

持ち物：後期高齢者医療保険者証

※健康診査受診券は豊浦国保病院で受ける際は不要です。

みなし健診をご存じですか？

豊浦国保病院を定期受診されている方が、定期検査の際に、特定健診の項目を追加し検査を受けることを「**みなし健診**」といいます。豊浦国保病院より、町に（保険者）結果を提出することで、特定健診を受けたとみなすことができます。

疾病による定期検査は特定の項目を確認するためのものですが、健康診査は総合的に健康状態を確認することができる項目になっていますので、年に一度受けられることをおすすめします。

特定健診の項目は無料になります。詳しくは病院事務窓口でご確認ください。

豊浦国保病院で上記の健康診査を受ける際は事前予約不要です。
直接、事務窓口健康診査またはみなし健診を受けたいことを申し出て下さい。

(豊浦国保病院以外で特定健診・後期高齢者医療健診を受ける際は受診券が必要です)



国保病院では、その他、事業所健診の雇い入れ時健診と定期健診が受けられます。
事前の連絡・ご予約をお願いいたします。

腰痛、どうしてですか？

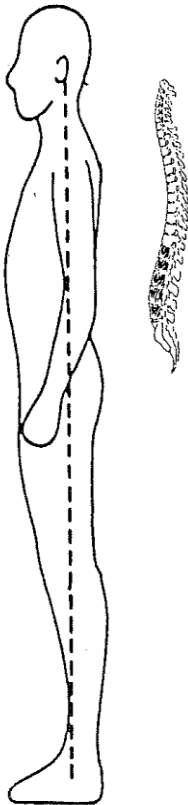
腰痛を経験している人はたくさんいると思います。特別な異常がなくても、腰の痛みを感じたりしていませんか？腰痛の原因として意外と多いのが姿勢です。猫背（背中を丸める）やおなかやおしりを突き出した姿勢（腰がそった状態）は腰の痛みの原因になります。

図1正しい姿勢とは『耳・肩・大転子（おしり横の骨の出っ張り）・膝の中央・くるぶしの少し前』が一直線で通る状態です。私たち人間は頭や身体の重みを適当に分散し、バランスをとっていますが、そのバランスが悪くなったときに腰痛を起こすことがあります。

日常生活での注意点

起き上がった姿勢では常に自分自身の体重と重力の影響を受けています。腰痛の予防として、同じ姿勢を長く続けないことがポイントになります。ではそのポイントとはどのようなものがあるのでしょうか。

腰痛予防のポイント



☆極端な腰のそりをできるだけ防ぐ

鏡やガラスに映った自分の姿勢を見ておなかを突き出していないか確認してみましょう

☆腹筋や背筋、下肢の筋力低下を防ぐ

最初は10分程度、慣れてきたら30分程度正しい姿勢を意識して歩くことを心がけましょう

☆長時間同じ姿勢をとらないようにする

中腰や座ったまま仕事をしている

人は背筋を伸ばすなど軽く運動を取り入れましょう

*物を持ち上げるときは、腰を十分に下げて必ずお腹に軽く力を入れるようにしましょう。バランスのとれた良い姿勢を心がけて腰痛を防ぎ、快適な日常生活を送りましょう。

腰痛でお悩みの方は外来受診時に医師に相談のうえ、リハビリを受けることができます。

(リハビリ室 柔道整復師 大本敦司)

図1



リハビリ外来受付・診療時間

令和2年4月1日より

		月	火	水	木	金
受付時間	午前	8時45分 — 11時30分				
	午後	1時00分 — 2時30分				
診療時間	午前	9時00分 — 12時00分				
	午後	1時00分 — 3時00分				

外来担当医師

令和2年4月1日より

		月	火	水	木	金
午前	能登屋	能登屋	秀毛	秀毛	秀毛	
午後	秀毛	秀毛	秀毛	能登屋	能登屋	
			3時～休診			

- ①診療時間
- 午前 9時00分 ~ 午後 5時30分 (月・火・木・金曜日)
 - 午前 9時00分 ~ 午後 3時00分 (水曜日)
- ②受付時間
- 午前 8時45分 ~ 午前11時30分 (月・火・水・木・金曜日)
 - 午後 1時00分 ~ 午後 4時30分 (月・火・木・金曜日)
 - 午後 1時00分 ~ 午後 2時30分 (水曜日)
- ③休診日 土曜日、日曜日、祝日及び12月31日～1月5日

ただし、救急患者は対応しますので、電話を入れてからご来院願います。

編集後記：新型コロナウイルス感染症は3つの影響を私たちに与えています。まず初めは、ウイルスによって引き起こされる「疾病」そのもの**生物学的感染症**。次に、見えないこと、治療法が確立されていないことで強い「不安や恐れ」を感じる**心理的感染症**。さらに、不安や恐怖が「嫌悪・差別・偏見」を生み出す**社会的感染症**です。これらによる信頼関係の破壊が非常に危惧される場所です。また、このようなストレスの状況下においては、体調も崩しやすくなります。新型コロナウイルス感染症以外にも多くの医療を必要としている方がいらっしゃいます。豊浦国保病院では地域の方の健康を守ることを最優先と考え、町民の方が安心して利用できる病院であるために、情報を集め・悩み・検討し・対策を講じ日々診療を行っております。

編集者：地域医療総合連携局局长 大山理恵