

ひだまり



下伊那赤十字病院

診療案内

管理者 病院長 馬場 淳

令和4年1月1日

診療科	受付時間	診療時間	月	火	水	木	金	
内科	一診	8:00~11:30	8:30~12:00	栗原	細田	栗原		栗原
	二診	8:00~11:30	8:30~12:00		網野	細田	網野	
	総合診療科	8:00~11:30	8:30~12:00	伊藤			伊藤	伊藤
	呼吸器	予約制	8:30~12:00					細田
	のみこみ	予約制	13:00~		細田・横田			
	心療内科		13:00~13:30					木下 (第2週のみ)
	午後診療	予約制	13:30~15:30 14:00~15:45	伊藤	栗原	伊藤		
夕方診療	予約制	17:00~19:00			交替(予約制) (第1~4週のみ)			
小児科	午前診療	8:00~11:30	8:30~12:00	岩波	岩波	岩波	岩波	岩波
	午後診療	予約制	14:30~15:30	予防接種	慢性・発達	予防接種	慢性・発達	1か月健診
	夕方診療	16:00~18:30	16:00~19:00			馬場・岩波		
外科	消化器外科	8:00~11:30	8:30~12:00	森下			森下	
	総合診療科 乳腺・甲状腺・肛門	8:00~11:30	8:30~12:00		櫻井	櫻井		
	午後診療	13:30~15:30	14:00~16:00					森下 (第2・4週のみ)
整形外科	8:00~11:30	8:30~12:00 10:00~12:00		柴田	柴田		柴田	
産婦人科	8:00~11:30	9:00~12:00	山田	施		施		
耳鼻いんこう科	午前診療	8:00~11:30	8:30~12:00	横田	岩下	横田	岩下	横田 (第2~5週のみ)
	めまい	8:00~11:30	8:45~12:00				横田陽一	
	午後診療	14:00~16:00	14:30~16:30	横田				横田 (第2~5週のみ)
	補聴器	予約制	13:30~16:30		横田			
	睡眠時無呼吸	予約制	14:30~16:30				横田	
夕方診療	予約制	17:00~19:00			横田			
泌尿器科	12:00~15:30	14:00~16:00			小林 (第1・3・5週)			
皮膚科	8:00~11:30	8:30~12:30			菅谷			
眼科	8:00~10:30	8:30~11:30			米山			
専門外来	*禁煙外来：内科外来へお問い合わせください		*のみこみの外来：受付窓口もしくは地域連携室へお問い合わせください					
受付時間	8:00~11:30		休診日 土曜、日曜、祝日、5月1日、12月29日~1月3日(年末年始)					
診療時間	原則、8:30~12:00		この科に異なる場合は、下記に準じます。 12:00~16:00 内0265-36-2255					

※都合により休診・代診等変更になる場合もあります

※緊急対応についてはご相談ください

※専門外来については担当外来へご相談ください

スタッフ募集中!

下伊那の医療・介護を一緒に支えませんか? 下伊那赤十字病院では、医師・薬剤師・保健師・看護師・看護助手・介護福祉士を積極採用中です! キャリアアップを目指す方、地元へのUターンを希望する家族がいらっしゃる方、ぜひ当院へご連絡下さい。ホームページや南信州企業ナビにも、当院の情報を掲載しておりますので、ぜひご覧ください。



リハビリテーション実習生受け入れ

9月27日から11月19日までの2ヶ月、長野保健医療大学理学療法専攻4年生の実習受入を行いました。当院では、未来のリハビリテーション医療を担う若者の育成に積極的に取り組んでおります。

学生実習にご協力いただいた患者様、ご家族様ありがとうございました。



新年のご挨拶



馬場 淳

新年明けましておめでとうございます。新型コロナウイルスとの戦いも2年が経過しました。コロナ対応に立ち向かう医療施設、コロナ対応から距離を置く医療施設がある中、当院はいち早く新型コロナウイルス感染患者の受け入れ準備体制を整えました。

地域に対する保健活動としても住民の皆様に対するコロナワクチン接種に、職員一丸となって取り組んでおります。日本赤十字社の名を冠する病院としての社会的責務を果たしてこられたと自負しています。

今後とも、地域で必要とされる医療・介護施設であり続けることを当院の方針とし、新年のご挨拶とさせていただきます。

院長 馬場 淳



今回のハツミミは、スキンケアについての情報をお届けします。

皮膚は最大の臓器！体を守ります！



スキンケアの目的は、皮膚の生理機能を正常に保つこと。
そのためには皮膚に影響を与える刺激を取り除いて皮膚を守り、皮膚障害を予防・改善させる環境を整える事が必要です。スキンケアの基本は、①きちんとした洗い方
②保湿と保護。これが大事です！！

— なぜ乾燥する？老人性乾皮症とは？

- ・加齢などにより皮脂の分泌が低下すると、皮脂膜が薄くなり角質の水分が減少することで、かさついた乾燥肌になります。
- ・空気が乾燥する秋から冬にかけて症状があらわれることが多く、腰まわりや太もも、すねなどによく見られ、カサカサとして粉が吹いたような状態になります。
- ・かゆみが治まらず、さらに皮膚をかくことで炎症を引き起こし、皮脂欠乏性湿疹や、かき壊して悪化した貨幣状湿疹へ進行してしまいます。

— 大事なポイント！老人性乾皮症の治療・予防法

- ・皮膚を乾燥から守るためには、体の洗いすぎなどで皮脂を取りすぎないことや室内の湿度を適度に保つこと、また入浴後には保湿成分を配合した外用剤でスキンケアをすることなどが大切です。
- ・かゆみにまかせてかかないことも大切です。
- ・かき壊しなどで症状が悪化した場合は、かゆみや炎症を抑える外用剤で早期に治療することが大切です。その際も医師の診察を受け、正しい薬を使用するようにしましょう。

— 高齢者の方が乾燥肌になる原因

- ・高齢者の約95%が老人性乾皮症といわれており、その半数がかゆみを訴えています。
- ・皮脂分泌量の変化は男女で異なり、男性は60代、女性は40～50代にかけて急激に減少していきます。
- ・高齢者特有の要因として本来脱落しているべき角質細胞が表皮に残り、角質層が厚くなっていることが乾燥の助長につながっています。

- ・頭を洗うときに強くこすらない！
- ・体もゴシゴシこすらない！
- ・おしりもゴシゴシこすらない！
顔と同じように優しく洗ってください。
- ・お風呂の温度は熱すぎないように！

洗った後のスキンケアは出来るだけ早く保湿してくださいね。



新型コロナワクチン ブースター接種



日本では、国民の約78%にあたる9800万人が、2021年12月中旬までに新型コロナワクチンの2回目接種を終了しました。しかし世界各国で、2回ワクチンを接種したにも関わらず新型コロナウイルス感染症にかかる「ブレイクスルー感染」が多数報告されています。国も新型コロナワクチンの3回目接種（**ブースター接種**）を決定し、各自治体が接種準備を進め12月以降順次接種が始まっています。

ブースター接種とは、「ワクチンの効果を高め、持続させるための追加接種」のことで、ブースター接種が必要な理由として、主に以下の2つがあります。

- ・2回目接種以降、ワクチン効果が徐々に低下していくため
- ・2回目接種後も感染するブレイクスルー感染が世界各国で起きているため

現在日本では感染拡大が抑制されている状況ですが、今後「ブレイクスルー感染」が拡大する可能性もあります。副反応などがご心配な方もおられるとおもいますが、ご自身と周りの大切な方を感染から守るためにも、3回目接種についてご検討ください。なお、接種予約など詳しい事は、各自治体のコールセンターにお問い合わせください。

防災訓練に参加しました



●長野県総合防災訓練



●長野県支部合同災害救護訓練



当院の医療救護班が防災訓練に参加しました。災害救護は日本赤十字社の重要な使命のひとつ、そして医療救護要員の育成は赤十字病院のルーツです。当院も地域の防災の一員として、また、赤十字病院の一員としての使命を果たすため、日々の訓練により医療救護の担い手の育成・強化に努めて参ります。