

高校生1日ナース体験

当院では、毎年7月～8月にかけて高校生の1日ナース体験を実施しています。これは静岡県ナースセンターが、「将来を担う高校生が看護に理解と関心を寄せ、1人でも多くの生徒が看護職への進路を選択することを期待する」ことを目的とした事業に病院として協力をしているからです。

今年は3回のナース体験を行い、富士・富士宮地区の高校から24名の参加者を受け入れました。

慣れない体験で緊張することもあったと思いますが、実習の最後に行われる懇談会では「大変そうだけど、やはり、看護師になりたい」「医療関係の仕事を目指したい」など、参加した高校生から嬉しい言葉が聞かれました。

この体験が将来の看護師を目指す機会となり、当院を就職先を選んでくれることになれば、実習を担当した看護職員にとってこんなに嬉しいことはありません。

〈文責：看護部・管理事務課〉



(7.24)



(8.5)

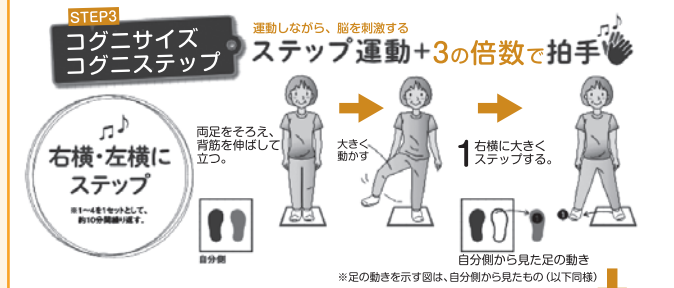


(8.21)

“コグニサイズ”で認知症予防

コグニサイズとは、コグニション（認知）とエクササイズを組み合わせた造語で、コグニション課題とエクササイズ課題を同時に行うことで、脳とからだの機能を効果的に向上させることを狙います。毎日の適度な運動は脳の活性化に役立ち、認知症の予防に繋がることはさまざまな研究で明らかになっています。そこで自宅にいながら行える、認知症予防に役立つ運動を紹介します。

STEP 1の認知課題として「1から順に数を数え、3の倍数で手をたたく」ことを練習します。STEP 2のエクササイズ課題として「①右足右へ→②右足戻す→③左足左へ→④左足戻す」ステップを覚え、下記のSTEP 3に移ります。



まずは、「3」の倍数で手を叩くことから始めてみましょう。慣れてきたら、ステップの順番を変えたり（例：左右や前後を組み合わせる）。手をたたく倍数の数え方（例：「131」から数え始める。数を引きながらかぞえる。など）を変えたりと様々な種類を試してみましょう。工夫次第でいろいろな方法で楽しめます。

国立長寿医療センターのHPなどにも詳しく掲載されており、3～5人で行う運動もあります。無理をして行うと筋肉や関節を痛める恐れがありますので、運動時に痛みや心臓に持病のある方は、主治医にご相談ください。

〈文責：リハビリテーション課〉

お知らせコーナー

入院費のクレジットカード支払いについて

9月1日より入院費に限りクレジットカードでお支払いいただけるようになりました。

【対応可能時間】

平日 8:30～16:00
土曜日(第2・4のみ) 8:30～11:15

お支払方法などの詳細、ご不明な点がございましたら、窓口会計へお問合せ下さい。

一面会時間

平日…午後 3:00～午後 8:00
日・祝日…午前 10:00～午後 8:00

☆予約について／お電話での予約の変更・問い合わせについては、月曜～金曜日の午後2時～4時45分の間にお受けしております。

禁煙外来のお知らせ

当院の禁煙外来は下記になります。予約の必要はありません。
月曜日(脳神経外科):午後(受付時間午後1時～3時)
水曜日(内科):終日(受付時間 午前8時～11時半、午後1時～4時)
(ただし、担当医師が不在の時もあり、必ず病院に連絡してご確認下さい)
タバコを止めようと思っているのに、ご自分の意志ではなかなか止められない方は、ぜひ禁煙外来にお越し下さい。一緒に頑張ってみませんか。

求人情報

- 【急募】医師 ■【急募】薬剤師(パート含む) ■【急募】病棟看護師
- 【急募】臨床検査技師(パート含む) ■【急募】臨床工学技士

お問合せは当院管理事務課の早房・山口まで、メールまたは電話でお願い致します。
E-mail seireifuji@sis.seirei.or.jp
TEL 0545-52-0780(代)



法人理念 「隣人愛」

病院理念

私たちは、
人と人とのつながりを大切にし、
地域に貢献できる医療を目指します

交通アクセス

- ★東名富士ICより車で約10分
- ★新幹線新富士駅よりタクシーで約10分
- ★吉原中央(バス)駅より徒歩5分
- ★岳南鉄道吉原本町駅より徒歩3分



駐車場のご案内

当院では、上記の専用駐車場を用意しております。ご来院の際は係員の誘導に従って駐車して下さい。駐車場は有料となっております、ご了承下さい。

日本医療機能評価機構認定病院

一般財団法人 恵愛会 聖隷富士病院

〒417-0026 富士市南町3番1号
TEL (0545) 52-0780(代) FAX (0545) 52-5837
http://www.seirei.or.jp/rel/fuji

訪問看護ステーション げいあい 訪問看護ステーション かみや
居宅介護支援事業所 げいあい 居宅介護支援事業所 かみや
〒417-0026 富士市南町1-32 〒417-0821 富士市神谷592-3
TEL(0545) 54-2320 TEL(0545) 39-0808
FAX(0545) 54-2321 FAX(0545) 39-0810

《トピックス》 痔について 第5回:痔の予防について

長いこと私の駄文におつきあい戴きましたが、今回で最終回です。今回は、痔の予防についてお話しします。

① 排便に気を配ろう

肛門にとって便秘は大敵です。できれば毎日1回は便が出るようにしたいです。最悪でも1日おきには出したいです。「2~3日に一度…」は立派な便秘です。便秘は痔疾患だけではなく大腸ポリープや憩室症といった病気の原因にもなりますので、積極的に下剤を服用しましょう。いまだに「下剤はクセになるから嫌」と仰る方がいますが、これは迷信。むしろ、適切に下剤を使用した方が便秘は軽快することが多いです。私の経験では下剤は「飲んだり飲まなかったり」よりも「毎日調節しながら飲む」方が安定した排便が得られるようです。かといって下痢も良いことではありません。「形はあるが柔らかい便」が理想的です。そして「無理にいきまない」「長時間トイレでふんばらない」も大事なことです。もし「自分はトイレが長いかも…」と思われた方は、トイレに時計を置いてみて下さい。そして「5分経ったら、便が出なくても一旦トイレから出る」を心がけて下さい。



② シャワートイレを使おう

近年、隣国からの観光客の爆買いで有名な製品ですが、それだけ優秀でもあります。排便後に「紙で拭くだけ」は、言ってみれば便を皮膚、粘膜にすり込んでいるようなものです。「洗った後、水を紙でそっと吸い取る」イメージで…



③ お酒、辛いものは控えましょう

お酒と辛いものは痔核(いぼ痔)を悪化させます。全く口に入れるなどとは言いませんが、少なくともいぼ痔が気になる人は控えましょう。



④ お風呂は入りましょう

適度な入浴は肛門の血流も良くなり、いぼ痔の症状緩和につながります。温泉ももちろんOKです。



⑤ 長時間の座り仕事は気をつけよう

現代人は座り仕事・立ち仕事が多いですが、長時間座りっぱなしの作業はお尻のうっ血を招きます。定期的に屈伸運動をするなどしてお尻の負担を軽くしましょう。スポーツは痔にとって決して悪くはないのですが、休憩時間などに冷たいベンチや地面に座ることは控えましょう。



⑥ 気になったら早めに受診しましょう

以上のことを注意してもお尻の病気が100%防げるものではありません。恥ずかしがらずに早めに受診しましょう。以前もお話しましたが、痔に似た症状の病気であることもありますから、痔を治療するにしても早めに越したことはありません。また、痔の状況によっては1週間以上の入院が必要となることもあります。「1週間の入院」というのはたとえ病気が痔であっても、家庭や仕事に負担がかかります。特に若い女性は出産前に痔を完治しておくことをお勧めします。妊娠・出産で痔は悪化することが多く、お子さんが小さいととても入院などできません。命にかかわる病気なら入院も仕方ありませんが、「痔ぐらいで入院なんかできない」と思うのが実情です。すると十数年間、痔とお子さんを育てた後にやっと受診…という事態になってしまいます。



お尻の病気は人類が二足歩行を確立したために生まれた、言わば「進化の代償」でもあります。誰もが罹患する可能性がある病気です。「自分は大丈夫」と過信しないで、お尻と排便にも気を配りましょう。口を休ませるには絶食したり、流動食にしたりと手段がありますが、肛門の安静…というのはなかなか難しいものです。本来、丈夫な臓器ではありますが、人生とともに酷使され続けている臓器でもあるのです。

くどいようですが、気になることがあったら早めに受診して下さい。

(文責：外科部長 砂山健一)

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	芹澤 馬場(肝臓) 清水(診察9:30開始)	奥村 藤原(糖尿)	芹澤(受付10:30まで) 内田 渡邊(呼吸器/禁煙外来)	奥村 芹澤 藤原(糖尿) 渡邊(呼吸器/禁煙外来) ※平野(肝臓)(受付11:00まで)	奥村 芹澤 藤原(糖尿)	第2・第4交替制
	午後	馬場(一般/肝臓) 清水	—	奥村 内田(CAPD外来) 山本(循環器)(予約制) 渡邊(呼吸器/禁煙外来)	内田 渡邊(呼吸器/禁煙外来)	—	—

※平野医師の診察は第1・3・5木曜日です。

		月	火	水	木	金	土
循環器科	午前	梅津	梅津	梅津	梅津(初診・急患のみ)	※梅津(初診・急患のみ)	※※第2・第4
	午後	梅津(急患のみ・要事前問合)	—	梅津(急患のみ・要事前問合)	梅津(急患のみ・要事前問合)	※梅津(急患のみ・要事前問合)	—

※毎月第2金曜日は終日休診です。 ※※丹原医師(心臓血管外科)の診察です。

		月	火	水	木	金	土
外科	午前	小里	小里	小里	砂山	砂山 瀬戸口	※第2・第4交替制
	午後	—	小里	—	—	—	—

※第2土曜日は瀬戸口医師、第4土曜日は砂山医師の診察です。

		月	火	水	木	金	土
乳腺外来	午後	—	—	※交替制(予約制)	—	—	—

※芹澤医師・大澤医師・吉田医師の交替制です。

		月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	上田 布田	上田 阪口	福塚 ※※交替制	上田 福塚	福塚 ※※交替制	第2・第4交替制
	午後	福塚(OA外来)(予約制)	—	—	阪口	—	—

整形外科午前の受付は、初診受付10時まで、再診受付11時までとなります。
※※第1・3・5水曜日は上田医師(診察10:30開始) 第2・4水曜日は大井医師 第1・3・5金曜日は大井医師 第2・4金曜日は勝部医師

		月	火	水	木	金	土
泌尿器科	午前	武井	武井	※武井	※※武井	武井	第2・第4
	午後	—	武井(特殊外来)(予約制)	※武井(特殊外来)(予約制)	※武井(特殊外来)(予約制)	武井(特殊外来)(予約制)	—

※毎月第2水曜日は終日休診です。 ※※毎月第4木曜日は終日休診です。

		月	火	水	木	金	土
脳神経外科	午前	嶋田	嶋田	嶋田(初診のみ) 物忘れ外来 ※脳ドック(予約制)	嶋田	嶋田	—
	午後	物忘れ外来(受付15:00まで) 禁煙外来(受付15:00まで)	—	嶋田(予約制)	嶋田(予約制) ※脳ドック(予約制)	—	—

※富士市脳ドック健診対象者のみ。

		月	火	水	木	金	土
眼科	午前	山本 下地	池原(受付10:30まで) 下地(受付11:00まで)	山本(受付11:00まで) 下地(受付11:00まで)	山本(受付11:00まで) 下地(受付11:00まで)	山本 下地	第2・第4
	午後	山本 下地	—	山本(診察15:00開始) 下地(診察15:00開始)	山本(診察15:00開始) 下地(診察15:00開始)	山本 下地	—

		月	火	水	木	金	土
小児科	午前	京極	京極	京極	京極	京極	第2・4(京極)
	午後	京極	※京極	京極	※京極	京極	—

※火・木曜午後の14時~15時は乳幼児健診・予防接種のみです。尚、予防接種はその他の時間帯でも受け付けています。

		月	火	水	木	金	土
耳鼻咽喉科	午前	呉	—	—	※交替制	—	—
	午後	呉(受付13:00~15:00) (診察14:00開始)	—	—	※交替制(受付13:00~15:30) (診察14:30開始)	—	—

※木曜日は若永医師・佐原医師・新井医師・山口医師の交替制です。

		月	火	水	木	金	土
皮膚科	午前	池谷 (受付10:00まで)	—	—	福地 (受付10:00まで)	—	—

受付時間	午前	8:00~午前11:30(診察開始時刻 9:00)	*一部の診療科を除く
	午後	13:00~午後16:00(診察開始時刻 14:00)	*一部の診療科を除く

【休診日】
日曜・祝日・第1・3・5土曜日