

Information1 2月の外来診療予定

受付時間

<午前> 月～金 8:30～11:30
 土 8:30～11:30
 診察開始 9:00～

<午後> 月～金 13:30～16:00
 診察開始 14:00～

※コロナワクチン予防接種の為、受付終了時間に変更があります。

	午前		午後	
	外来		外来	訪問
月	葉田	青木	青木	葉田
火	整形	青木	葉田・青木	葉田(※午前)
水	大平 (川崎)※月1	青木	大平 (川崎)※月1	青木
木	葉田	消化器内科 ※1・3・5週 藤原 ※2・4週	葉田 ※1・3・5週 藤原 ※2・4週	葉田 ※2・4週
金	葉田 中西(4日のみ)	青木	葉田 中西(4日のみ)	青木
土	担当医	—	—	—

※レントゲン撮影可能日: 月・水・金の終日、火・木の午前のみ。

※小児予防接種・带状疱疹予防接種・禁煙外来も行っておりますので診療所までお問い合わせください。

● 2月の非常勤医師診療予定(特記事項)

- 伊東市民病院(内視鏡): (隔週木曜日 午前)・・・3日(木)・17日(木)
- 川崎 英司 医師: (月1回水曜日 終日)・・・9日(水) ※ 次回は3月9日(水)の予定です。
川崎医師の外来は今年度をもって外来終了となり、3月9日が最終勤務日となります。

※ 新型コロナウイルス感染症の状況により、変更となる場合があります。

● 休日の急患診療予定 ※受付時間は 9:30～16:00 です。

2月の休日急患診療・・・2月27日(日)

- ※ 他の休日急患診療については、休日・夜間急患診療所(0465-47-0823)へお問い合わせください。
- ※ <お願い>
休日急患診療は、急患のみの対応となるため、定期薬の処方希望などの定期通院目的の受診はご遠慮ください

Information2 情報配信中



ホームページ



Facebook



ナーシングホーム真鶴

ホームページ、フェイスブックにて
毎月の休診情報を掲載しています



公益社団法人地域医療振興協会
真鶴町国民健康保険診療所

連絡先

〒259-0201
 神奈川県足柄下郡真鶴町真鶴475-1
 TEL: 0465-68-2191
 FAX: 0465-68-2192
 ホームページ:
<https://manazuru.jadecom.or.jp/>
 発行責任者 葉田 甲太

お願い: 発熱・咳・息苦しさ・のどの痛み・頭痛・鼻水・だるさなどの症状がある方は、必ず電話でご連絡の上診療所を受診してください。

Topics1 新型コロナウイルスワクチン3回目接種協力体制について

新型コロナウイルスの感染拡大が深刻になり、1月21日よりまん延防止等重点措置が県内全市町村に出される事態となりました。

真鶴町では、感染をこれ以上拡大させず、重症化を予防するために、新型コロナウイルスワクチン3回目接種を真鶴町在住の75歳以上の高齢者の方から順に早急に進めることとなりました。当診療所は、1月24日から2月10日まで前倒し接種に協力いたします。そして、2月14日(月)以降は個別接種を行います。予約方法等については以下になります。

● 予約方法

真鶴町役場コロナワクチン対策班 **0465-68-1251** にご連絡ください。

前倒し接種

● 前倒し接種について

1月24日～2月10日まで、午後の一般診察(定期処方等)を休診とさせていただきます、ワクチン対応を行います。発熱外来・急患対応は行いますので、受診される場合は事前に当診療所までご連絡ください。

通常接種

※今回は集団接種の他に、当診療所での個別接種を行います。

● 集団接種

接種会場 : 真鶴地域情報センター
 接種日 : 毎週 日曜日・月曜日・水曜日・木曜日 ※祝日除く
 接種時間 : 13:00～15:30

● 個別接種 ※感染対策と接種後の様子観察対応の兼ね合いにより、人数は最小限となります。

接種会場 : 真鶴町国民健康保険診療所
 接種日 : 毎週 月曜日・水曜日・木曜日 ※祝日除く
 接種時間 : 16:30 開始

ワクチンを接種することにより、重症化を予防するだけでなく、万が一感染しても他の人へ感染させてしまう可能性を大幅に減らすことが知られています。

診療所では、接種に対しての不安や相談など医師が応じますので、診療時間内にお越しいただくか、お電話にはお問い合わせください。

こんにちは！新年となりましたがまだまだ寒い日が続きますね。皆さんも体調には十分お気をつけてお過ごしください。さて今回は小児でよくみられる便秘、そしてこの時期よく流行する胃腸炎について少しお話ししたいと思います。



便秘は一般的には「便の回数が少ない」ことと思われがちですが、「排便時に困難を伴う」、「腹痛や腹部の張りを伴い便が出しにくい状態」であることが便秘症と定義されています。小児においては特に、離乳前後の乳児期、トイレトレーニングを開始する幼児期、そして社会集団生活を開始する学童期に多いと言われています。ほとんどの便秘は、浣腸などの介入によりすぐに良くなることが多いですが、中には治療に難渋する便秘も隠れています。

小児期の便秘は放っておくと大人になっても便秘に悩まされてしまうこともあり、早期に治療介入を行うことが大切です。特にトイレトレーニングを開始した幼児期では、排便が不快なものであると認識してしまうと、排便を嫌がるようになり便秘が増えます。そのため、排便した便の様子を確認することも大切です。ころころとした固い便が出ている際には、おなかの中に便がたくさんたまっている可能性があります。その際にもぜひ一度ご相談ください。また、便秘には水分摂取や食物繊維の摂取も重要といわれています。



次に**胃腸炎**についてお話しします。冬場は保育園や幼稚園などを中心に胃腸炎の流行がよく見られます。特に小児の場合は、突然嘔吐してしまったり、下痢をしてしまったりするため、家庭内でも流行してしまうことが多くみられます。ここではその感染予防と自宅でできる対応を紹介します。

胃腸炎の原因の多くがウイルスによる感染性腸炎ですが、その不適切な対処により家庭内でお父さんお母さんをはじめとして周囲の人に感染が広がることがしばしば見られます。

小児の場合は、嘔吐を伴うと突然吐き出すことが多く、その不適切な処理が原因となることが多いです。基本的にウイルスによる胃腸炎にはアルコール消毒は無効です。処理した後にはしっかりと手洗いを行う。汚れた衣服は洗剤できちんと洗うといった対応が必要となります。また、嘔吐している際は水分摂取ができずに脱水となることが間々あります。ぼんやりしている、ぐったりしているなどの状態の場合は、点滴などの対応が必要となることがあるため、早めに受診が必要と考えられます。

口から水分が取れそうな場合は、経口補水療法が有効な場合があります。この際、麦茶やジュースなどといったイオンを含まない水分は避けてください。

OS-1®やアクアライト®といった経口補水液を用いてください。最初は5ml程度(目安としてスプーン1杯、ペットボトルキャップ1杯くらい)から開始して、15-30分ごとに再度飲む。嘔吐せずに飲めれば少しずつ間隔を短く、量を増やして飲んでいきます。目標は体重ごとに異なりますが、一日あたりおおよそ500-1000ml程度飲めればよいでしょう。少量から開始しても嘔吐してしまう場合には、無理せず受診をしてください。



なお、感染症が疑われる場合には、事前に当診療所までお電話ください。

ナーシングホーム真鶴 つうしん

ナーシングホーム真鶴は、病気や障害により介護が必要になっても住み慣れた自宅で生活し続けたい！の気持ちを支える、介護保険で定められたサービスです。サービスの内容は、「訪問（看護・介護・リハビリ）」、「通い」、「泊り」を、お一人ごとの状況や環境に合わせてお使いいただきます。※ナーシングホーム真鶴では、新型コロナウイルス感染予防対策を実施しながら、レクリエーション等、取り組みをさせていただいています。



竹山先生による「飲み込みと姿勢について」の勉強会がありました！



食事の時のいい姿勢とは

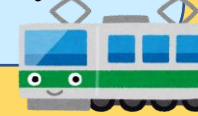
- ・首：少し下を向いた状態
 - ・肘：まげて自然にテーブルに着くくらい
 - ・体幹：真っ直ぐに左右に傾けない
 - ・臀部：深く腰掛けているか
 - ・足：足裏がしっかりとついているか
- 皆さんも私たちと一緒にいい姿勢を意識してみませんか？



勉強会の様子



真鶴駅前地下道の掲示板の案内がリニューアルしました。利用者さんの作品で華やかな雰囲気になりました。通った際にはぜひご覧になってみてください♪



チェロにゃんずによるチェロコンサート



曲の演目は『歓喜の歌』『1月1日』『富士山』『スキー』『冬の夜』等でした。冬の季節に合わせた素敵な音楽に皆さん笑顔が溢れていました。



曲のリズムに合わせて歌いました

ナーシングホーム真鶴から10km以内にある医療機関の通院送迎サービスを始めました。これはナーシングホーム真鶴をご利用されている方へのサービスのひとつになります。送迎サービスにはご利用条件があります。詳細についてのご相談は、お気軽にお電話でお問い合わせください。



真鶴町国民健康保険診療所
建物内2・3階
0465(68)2286
発行責任者 杉田謙太郎