

～在宅医療・介護の連携拠点～

# 宇陀市医療介護あんしんセンターから

問 医療介護あんしんセンター (☎ 85・2500/IP ☎ 88・9480/FAX 85・2501)



寒い日は家の中の温度差に気をつけて!

## ヒートショックを防ぎましょう



### ヒートショックとは?

温度の急激な変化で血圧が大きく変動することによって、起こる体調トラブルのことです。暖かい部屋から寒いトイレや浴室に移動すると、身体が温度変化にさらされて血圧が変化し、失神や不整脈、脳卒中や心筋梗塞を起こし急死につながることもあります。特に冬場の入浴時はヒートショックが起こりやすいので注意と予防が必要です。

### 今すぐできる予防対策!

ポイントは、家の中での温度差をなくすこと・脱水に気を付けること

#### ●浴室・脱衣所で

- ・入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう (暖房器具を使う、熱いシャワーを浴室にかけて暖めるなど)
- ・お湯の温度は41℃以下で湯船につかる時間は10分程度で
- ・食事直後・飲酒時の入浴を控える
- ・冷え込む前の午後2時～4時に入浴する
- ・家族がいれば見守りを



#### ●生活習慣病予防

- ・適度な運動、バランスの良い食事、規則正しい生活

#### ●脱水予防

- ・水分をこまめに補給する

冬場の高齢者に多いです。家の中の温度差に気をつけ、ヒートショックを防ぎましょう!



医療介護あんしんセンター 山田

#### ●トイレで

- ・便座は暖房装置や便座カバーを使う
- ・夜に起きてトイレに行く時は上着や靴下を身につける

## ●オレンジカフェのご案内●

認知症の方やそのご家族がホッとひと息ついて日頃の溜まった想いを語れる場です。認知症の方や介護されている方向士の交流の機会や個別の相談の場となっています。

※送迎をご希望される方は、お気軽に申込先にご相談ください。

### ～スマイルカフェ～

- 【場所】 グランソール1階サロン (菟田野松井8-1)
- 【日時】 2月18日(金) 午後2時～4時
- 【参加費】 100円(飲み物、お菓子付)
- 【申込先】 四つ葉のクローバー (☎ 84・2950)

### ～ニコニコカフェ～

- 【場所】 特別養護老人ホーム室生園
- 【日時】 2月20日(日) 午後2時～3時30分
- 【参加費】 100円(飲み物、お菓子付)
- 【申込先】 室生園 (☎ 93・2525)

お気軽にご参加ください!

## ●酒害教室(すずらん屋例会)のご案内●

アルコール関連問題で悩む本人や家族が相談等につながるよう開催しています。ぜひこの機会を利用して一緒に学びませんか?

- 【日時】 2月14日(月) 午後1時30分～3時
- 【内容】 酒害に関するミニ講義体験談・個別相談
- 【場所】 医療介護あんしんセンター
- 【参加費】 無料 ※直接会場にお越しください。

# 宇陀市立病院から

病棟の休診日:  
土・日・祝日・年末年始

## 外来診療日程表

(1月1日現在)

初診受付および予約外の診療受付は、午前8時から午前11時までとなっています

診療科	曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科 (循環器内科) (消化器内科)	1診	久保 卓	築瀬 (やなせ)	築瀬	中上 (なかうえ)	福智 (ふくち)
	2診	小林	松倉	丸山	丸山	松倉
	3診		松島	久保 裕	前川	前川
	4診	経堂 (きょうどう)		林	林	林
	初診	久保 裕	田口	八田	奥田	奥
	午後	糖尿病教室 指定日(午後2時30分～) 北館2階 栄養指導室	腎臓外来 丸山(予約) 毎週(午後2～3時)			
外科	午前	休診	担当医	担当医	休診	休診
婦人科	午前	休診	南淵 (なぶち)	南淵	休診	南淵
	午後		更年期外来(予約)	更年期外来(予約)		南淵(予約)
整形外科	1診	小泉(予約)	【午後】骨粗鬆症 仲川(予約)	仲川(一部予約)	小泉(一部予約)	仲川(予約)
	2診	森本(一部予約)	藤井(予約)	近藤(予約)	森本(予約)	田中(予約)
	3診	島岡(一部予約)	田中(一部予約)	【第2・4週】島岡(予約)	門野(予約)	井上(一部予約)
	4診	中山(予約)		倉田(一部予約)	奥本(一部予約)	中山(一部予約)
	5診	上田(一部予約)			近藤(一部予約)	梅垣(午前)
ペインクリニック外来	整形外科 4診	休診	渡邊 (わたなべ)	休診	休診	休診
耳鼻いんこう科		木村	休診	執行(しゅぎょう)	休診	金田(かなた)
		補聴器外来(予約) 【第2・4週(午前)】				
眼科	1診	安森	安森	安森・水澤 ※診察受付/10:30まで	(10時まで)松浦 (10時から)安森 ※診察受付/10:30まで	【第1週】松浦 【第2～5週】安森・丸岡
皮膚科	午前	宮川	篠田	休診	秋岡	休診
脳神経内科	1診	拾尾(じゅうお)	拾尾(新患・一部予約)	担当医	拾尾	拾尾
	特別外来	【午後】(予約制)	【午後】(予約制)		【午後】(予約制)	【午後】(予約制)
泌尿器科		夏目	夏目	夏目	夏目(新患のみ) ※診察受付/10:00まで	森澤
小児科	午前	岸本	荻原	岸本	岸本	岸本
	予防接種 (午後1時～2時)	予約制	予約制	予約制	発達相談外来 (予約制) ※第3週休診	予約制
	午後	岸本	荻原	岸本		岸本

◎腎透析については、内科外来で受付しています。

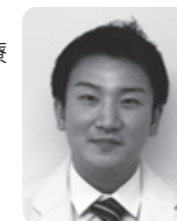
◎小児科の診察は、小児科予約システムで予約が可能です。また、午後診察は、午後2時から開始、受付時間は午後1時～4時です。

## ■医師の採用および退職について

【整形外科】

▶中山 俊介 (なかやま しゅんすけ) 医師  
(1月1日付採用)

専門は整形外科です。患者様、ご家族様の目的に立った医療を提供します。よろしくお祈いします。



▶今中 章 医師 (令和3年12月31日付退職)

## ■職員募集

○看護師(正職員)若干名

対象者: 昭和57年4月2日以降に生まれ、資格を有する人

○看護師(パート)若干名

対象者: 昭和42年4月2日以降に生まれ、資格を有する人

○看護助手(パート)若干名

業務内容: 病棟、外来での掃除・ベッドメイキング・移動介助・食事介助など

○事務員(パート)若干名

業務内容: 医療事務、データ入力、受付等  
対象者: 昭和42年4月2日以降に生まれた人

詳しくはこちらから▶

問 経営企画課 (土・日・祝日を除く午前9時～午後5時)



宇陀市立病院 ☎82・0381 <http://www.city.uda.nara.jp/udacity-hp>