

光と風

2023年 2月

<http://www.akikumihsp.com>
病院ホームページはこちら！



地域の皆様への近況報告

えん どう かず ひこ
院長 遠 藤 和 彦



日頃から当院の運営に関しましてご理解とご協力を賜りまして誠にありがとうございます。この場をお借りして感謝を申し上げます。

コロナも発生から3年が過ぎましたが、今だに終息の目途が立っていません。昨年、当院もクラスターの発生により診療制限を余儀なくされ、皆様にご心配とご迷惑をおかけしてしまい大変申し訳ありませんでした。当院の職員へのワクチン接種は希望者に対して昨年12月22日からオミクロン株対応ワクチンで5回目の接種を行いました。しかしながら、その後も職員の感染は広がりました。

秋田県のワクチン接種率は全国でトップクラスだそうです。にもかかわらず、人口当たりの感染者数も全国でトップクラスです。ということは、ワクチンは重症化予防には効くと言われているけれど

も、感染予防にはほとんど効果がないということでしょうか？

しかしながら悪いことばかりではありません。当院の来年度の新臨床研修医のマッチング結果は12人のフルマッチで、再び県内最多の研修医が在籍する研修指定病院になりました。全員が春の国家試験に見事合格してくれることを祈るばかりです。

何はともあれ、これからも職員一同、力を合わせて徹底した感染症対策はもちろん、一般診療・がん診療・救急診療にも力を入れて、地域の中核病院として安全で安心な医療を提供できるように努めてまいります。

今後ともご理解とご支援を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

！ 新型コロナウイルス感染症に関するお願い ！

発熱・咳・のどの痛みなどがある場合は、直接来院しないでください

- かかりつけ医がある場合は、まずそちらにご相談ください
- 当院がかかりつけではない患者様は、「秋田県新型コロナウイルス感染症総合案内窓口」にご相談ください
☎ 018-895-9176(8時～17時)・018-866-7050(17時～翌8時)
- 発熱外来受診は完全予約制**です
当院を受診する際は、必ず発熱相談に事前連絡・ご予約のうえ来院してください
発熱相談 午前9:00～午前11:00(平日のみ) ☎ 018-880-3000
※発熱外来の定員に達し次第終了します。

当院は患者さんの希望によるコロナ検査を実施していません

- 陰性証明書等の発行や陰性確認のための検査も行っておりません

かかりつけ医を持ちましょう

～上手に病院を受診するために紹介状を～

紹介状があるとこんないいことが

- ・患者さんの今の症状、これまでの既往歴、飲んでいる薬などの情報を診察前に知ることができ、診療がスムーズに！
- ・必要な検査等を効率的に実施できるので、受診時間が短縮されます！



紹介状が無いと…

- 💧 どの科を受診してよいかわからない
- 💧 病院での待ち時間が長くなる
- 💧 診察料とは別に料金がかかる

※別料金がかからない場合もあります



紹介状をもらうにはどうすればいいの？

かかりつけ医を持ちましょう ✨

かかりつけ医とは…地域の開業医で、普段から診察してもらう身近な存在 ✨



かかりつけ医の重要な役割

- ・普段から診察してもらうことで、ちょっとした変化に気づいてくれ、病気の早期発見につながったり、何気ない相談から思いもよらない大きな病気を発見してくれることも！
- 高度な検査や治療が必要な場合は適切な病院を紹介してくれます！



秋田厚生医療センターとかかりつけ医は連携しています！

紹介状ぜひ
お持ちください！

当院



普段の治療はかかりつけ医へ！
高度な治療が必要になったら紹介状を出してくれます

専門的な検査・治療・手術を行います！
症状が落ち着いた患者さんはかかりつけ医に紹介し、普段の治療にお戻りいただきます

地域の開業医の先生
(かかりつけ医)



尿モレの原因

「骨盤底筋」の衰え

骨盤底筋が衰える原因

妊娠・出産・閉経・便秘・肥満など

Point!



骨盤底筋
膀胱・子宮・直腸
を支える筋肉

○月×日 担当 看護部

尿モレの予防法＝「骨盤底筋体操」をしましょう！

- ・ 3～8週間で効果が期待できます
- ・ 毎日欠かさず行うことが大切です
- ・ 尿モレは女性だけでなく男性にも発症します
- ・ 症状の軽いうちから始めましょう

はじめに

排尿時に 肛門・膣を“ギュッと”
締めてみて下さい
おしっこが止められると
思います
それが、「骨盤底筋群の
収縮した感触」です



基本姿勢

最もリラックスしやすい仰向けになり
5秒毎に締める・緩めるを繰り返す



慣れてきたら10秒毎あるいは
30秒でも行えば効果は高くなります

骨盤底筋体操 その1

- ① 仰向けで肩幅まで開脚し、
- ② 息を吸いながら
肛門・膣を胃のほうに
吸い上げる感じで
5秒“ギュッと”
引き締めます
- ③ 5秒緩めます
- ④ 引き締める・緩めるを
5回繰り返します



①～④を1日5回
行いましょう



骨盤底筋体操 その2

このような姿勢をとりながら
肛門・膣を引き締める・緩める
体操を繰り返す

・ 椅子に深く腰掛け両足
を肩幅くらいに開く姿勢



・ 床にうつぶせになり
肘をついて手で
顔を支える姿勢



・ 立ったまま軽く開脚する姿勢



診療科受付時間ご案内

令和5年1月1日

診療科	受付曜日	受付時間		備考
		午前	午後	
消化器内科	月～金	8:00～11:30		救急外来受診後の初回は10:30までの受付
消化器外科	月～金	8:00～11:30		
呼吸器・乳腺外科	水(呼外)	8:00～11:30		
	火・金(乳外)	8:00～11:00		
ストーマ外来	月・水	予約のみ		完全予約制
血液内科	月・水	8:00～10:00		
	火・木・金	8:00～11:30		
循環器内科	月・水・木	8:00～11:30		
	火・金	8:00～10:30		
糖尿病代謝内科	月～木	8:00～11:30		
	金	8:00～10:00		
腎臓内科	月～金	8:00～15:00		診察は午後2時～
神経内科	月・火	8:00～11:30		新患は完全予約制
心臓血管外科	金	8:00～15:00		診察は午後2時～完全予約制(事前予約要)
整形外科	月～金	8:00～11:30		完全予約制
呼吸器内科	月～金	8:00～11:30		
脳神経外科	月～金	8:00～10:30		
禁煙外来	金		13:00～15:00	完全予約制(診察は午後2時～)
精神科	火・水・金	8:00～15:00		新患のみ予約制(診察は午後1時～)
リハビリテーション科	月～金	8:00～11:30		予約制(紹介新患8:00～11:00)
産婦人科	月～金	8:00～11:00		妊婦健診予約制
耳鼻咽喉科	月・火	8:00～10:00		完全予約制
	水	8:00～10:30	予約のみ14:00～16:00	午後:完全予約制(目眩外来)
	木	8:00～10:30	予約のみ14:00～16:00	午後:完全予約制(嚥下外来)
	金	8:00～9:00		
眼科	月	8:00～9:30		
	火	8:00～10:30	予約のみ13:30～16:30	午後:完全予約制 水曜日は休診
	木・金	8:00～11:00		
小児科	月・火・木	8:00～11:30	予約のみ13:30～15:00	午後:予約のみ
	水	8:00～11:30	予約のみ14:00～14:30	午後:完全予約制(予防接種)
	金	8:00～11:30	予約のみ14:00～15:00	午後:完全予約制(乳児検診)
小児外科	月～金	8:00～11:30		木曜日は手術日
泌尿器科	月・火・木	8:00～11:30		
	水・金	8:00～10:00		完全予約制
皮膚科	月・水	8:00～10:30		(形成外科)水曜日 午後:完全予約制
	火・金	8:00～11:00		(形成外科)火曜日 午前・午後:完全予約制
	木	8:00～10:00		
緩和ケア内科	水		14:00～15:30	完全予約制
麻酔科	月～金	予約のみ		完全予約制
放射線治療科	月～金	予約のみ		完全予約制
腫瘍内科	火	予約のみ		完全予約制

休診日…土曜、日曜、祝日、お盆(8/13午後、8/14)、年末年始(12/30～1/3)

◎急患の場合は、受付時間以外にも救急センターにて24時間受け付けております。

◎保険証は、月に1回受診されている科に提出して下さい。また、変更した場合はその都度提出して下さい。

オンライン面会をご利用ください くわしくはこちらをご覧ください→



現在、当院は新型コロナウイルス感染防止のため、入院患者様への面会を禁止しております。そのような状況の中でも、入院患者様とご家族様間で顔を見ることが出来るよう、「オンライン面会サービス」を実施しています。

当院のオンライン面会用のタブレット端末に、ご自身のスマートフォンやタブレット端末から、入院患者様に直接温かいメッセージをお届けいただけますので、ぜひご利用ください。