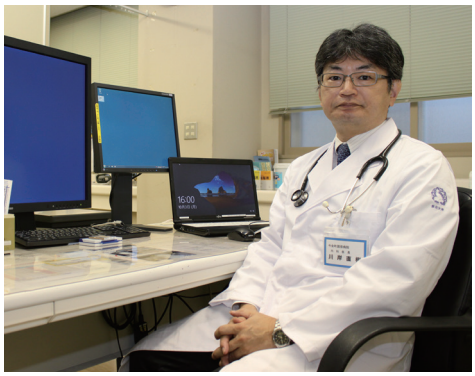
川岸直樹先生が院長に就任致します

国保病院

４月１日付で病院長を拝命致しました。当院初任は 2016 年 10 月で、2017 年６月から月１回の外来診療を経て 2019 年３月から常勤で勤務しています。30 数年ぶりに北海道に戻れたことを大変嬉しく思っております。以下、書面をお借りして所信を述べます。

昨年厚労省から出された近隣病院との再編ですが、町民ニーズに応えることを第一とし、当院単体で病院機能を維持します。併設の老建施設も現状維持です。老健施設と一体化した病院は道内でも珍しく、老人福祉も踏まえた広い視点で町民の健康管理を継続します。同様の施設がある白老町も、新築移転に伴い無床診療所化、老健分離としていましたが、現在では病院維持、併設老健維持に変更となっています。医師不足では、全国的に医師数は増加傾向ではありますが、偏在解消とはなっていません。前任地の仙台では２年後新設医大から毎年 100 名の卒業生が出ますし、東北６大学全体では 10 年弱で毎年約 100 名の増加です。津軽海峡越えの医師を期待しています。幸い今年は常勤４名体制となりました。今後もホームページ・論文・学会発表などを通して、「当院での取り組み」「スキルアップが可能」であることを発信し、医師・看護師・薬剤師の獲得に努力します。

前回勤務時から一般向けに講演会をさせてもらっていましたが、今後も精力的に開催します。専門領域にとどまらず幅広くお話しすることで、当院での守備範囲が以外に広いということを知っていただこうと思います。高齢化が年々進み、移動に難渋する方々が増えますので、在宅診療を強化し地域包括ケア病棟も導入します。専門性が必要であれば躊躇せず他院を紹介しますが、治療方針決定後当院での治療継続でもまったく問題ないことは多々あります。４月からは幅広く「何でも診る」という意味も含め「総合診療科」を看板に掲げます。当院は昨年から日本病院総合診療医学会の認定施設です。



これから新体制となります。スタッフ一同力を合わせ、地域の皆様に信頼される「かかりつけ医」を目指しますので、今後ともよろしくお願いいたします。

□総合診療科　４月外来予定表

外　来／時　間		月	火	水	木	金
		6	7	8	9	10
内科	午　前	浦　田	浦　田	楯	川　岸	川　岸
	午　後	川　岸	川　岸	川　岸	楯	楯
外科	午　前	原　田	原　田	原　田	原　田	原　田
	午　後	原田（14 時～）	浦田（14 時～）	浦　田	原田（14 時～）	浦　田
		13	14	15	16	17
内科	午　前	浦　田	浦　田	楯	川　岸	川　岸
	午　後	川　岸	川　岸	川　岸	楯	楯
外科	午　前	原　田	原　田	原　田	原　田	原　田
	午　後	原田（14 時～）	浦田（14 時～）	浦　田	原田（14 時～）	川岸（14 時～）
		20	21	22	23	24
内科	午　前	浦　田	浦　田	楯	川　岸	川　岸
	午　後	川　岸	川　岸	川　岸	楯	楯
外科	午　前	原　田	原　田	原　田	原　田	原　田
	午　後	原田（14 時～）	浦田（14 時～）	浦　田	原田（14 時～）	浦　田
		27	28	29	30	
内科	午　前	浦　田	浦　田	昭和の日	川　岸	
	午　後	渡辺（出張医）	渡辺（出張医）		楯	
外科	午　前	原　田	原　田		原　田	
	午　後	原田（14 時～）	浦田（14 時～）		原田（14 時～）	

㊟診療体制は予定です。変更となる場合がありますのでご了承願います。

【問合せ】国保病院　☎ 82-0221

巡回広報を実施します。
午後５時にサイレンを鳴らします。



感染症予防に取り組みましょう

保健福祉課

新型コロナウイルスを含む感染症の基本的な予防対策は同じです。
一人ひとりが予防対策を徹底し、感染拡大を防止しましょう。

○感染症予防の基本



1．手洗い

石鹸を使い、流水で 30 秒以上かけてこまめに洗いましょう。
流水が使えない場合は、手指消毒用アルコールが有効です。

2．咳エチケット

人に感染させないためには、咳・くしゃみをする際、口や鼻を押さえましょう。

3．環境消毒・換気

消毒は、次亜塩素酸ナトリウム希釈液（0.1%）、消毒用アルコール（70%）が有効です。
換気は 1 ～ 2 時間に一度、 5 ～ 10 分程度窓を大きく開け室内の空気を入れ替えましょう。

4．健康管理

(1) バランスの良い食事を摂りましょう

主食、主菜、副菜がそろった食事を心がけましょう。



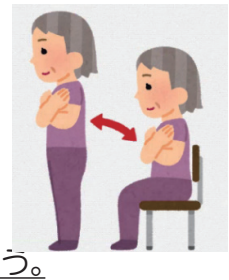
主食：働く力となる
ごはん、パン、麺類等

主菜：血や筋肉など体をつくる
肉、魚、卵、大豆製品等

副菜：体の調子を整える
野菜、きのこ、海藻類等

(2) 適度な運動に取り組みましょう

自宅でのラジオ体操や簡単な筋力トレーニング、ストレッチがおすすめです。
外での散歩やジョギングは感染リスクが低いとされています。



(3) 生活リズムを整えましょう

不規則な生活は体だけでなく、心の病気へ繋がる可能性もあります。
朝目覚めたら太陽の光を浴び、朝食をしっかりと摂りましょう。

(4) 不眠や原因不明の体調不良が続くときは保健師や医療機関に相談しましょう。

強いストレスを長時間受け続けると体に様々な影響が現れることがあります。

≪体に現れるストレスサイン≫　これらの症状が２週間以上続く時は、相談しましょう。

□疲れやすい、体がだるい　□耳鳴り、めまいがする　□食欲がない
□寝付けない、朝早く目が覚める　□肩こりがひどい　□頭痛がする、頭が重い
□便秘・下痢気味

健康面と精神面のケアに気を配り、できるだけ普段通りに生活できるよう心がけましょう。

【問合せ】保健福祉課　☎ 82-2780



火災予防運動期間中に
また、期間中の４月20日～24日の