

# 病院ボランティアを募集しています！

## “病院ボランティア”とは

病院内で医師・看護師・その他の職員と協力して、患者様が少しでも良好な環境のもとで安心して治療ができるように、自発的に無報酬で奉仕する方のことです。

## 活動する日

平日の午前8:30から午後4:00の間で、都合の良い時間帯。  
週1回以上で、1回の活動時間はおおむね2時間以上。

## 活動内容

- 患者様の案内（各診療科、放射線科、検査科等へ）
- 車椅子利用者への介助、誘導
- 花の水かえ
- 本棚の整理
- 掲示物の整理
- 屋外のごみ拾い、草取り
- その他 できること



お問い合わせ、お申込みは事務長、看護部長へどうぞ



## 外来診療担当表



診療科	受付時間	月	火	水	木	金
総合診療科	午前 8:30~11:30	1診 (予約のみ)	太田 診療10:00~	太田 午後あり	太田 午後あり	渡邊
		2診 (予約のみ)	眞水	霍間	新潟大学(隔週) /霍間(隔週)	眞水
	1診火・水午後 13:00~14:30	3診	第1.3.5 第2.4	渡邊 眞水	渡邊	霍間
外科	午前 8:30~11:30	鈴木	鈴木	鈴木	鈴木	鈴木
脳神経内科 (完全予約制)	午後 13:00~14:30					第2.4 木島 診療13:30~
眼科	午前 8:30~11:30		石川 診療9:00~			
	午後 13:00~15:00		石川 診療13:00~			
婦人科	午後 13:00~15:00					新潟大学 診療14:00~
耳鼻咽喉科	午後 13:00~15:00		新潟大学 診療13:30~			新潟大学 診療13:30~
皮膚科	午前 8:30~10:30			第1.3.5 石田 第2.4 濱田 診療9:00~		
整形外科	午前 8:30~11:00		労災病院 予約のみ 診療10:00~		労災病院 診療10:00~	

●外来の予約変更のお電話は、平日午後2時以降にお願いします。

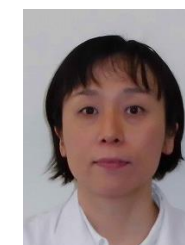
# 柿崎病院だより



発行日:令和3年2月25日  
発行元:新潟県立柿崎病院  
〒949-3216  
上越市柿崎区柿崎 6412-1  
TEL 025-536-3131  
FAX 025-536-3136  
ホームページ <http://kakizaki-hp.niigata.jp/>

## バランス食の底力

栄養課長 大川美智子



栄養課の大川と申します。柿崎病院の患者様と直接関わらせて頂く機会は主に食事相談や入院食の調整です。

今までと違った1年の間、自粛生活の為に自炊が増えたり、買い占めが起きたりして小売りのパスタやスパイス等が一時品薄になった他、ホームベーカリーの購入量が増え、材料の入手が困難になったと聞きました。皆さまの食生活に変化はありましたでしょうか。

食事相談で患者様のお話を伺いながら新型コロナウイルスの影響で例年と違うなと感じることは「お茶飲みがなくなり、お菓子の量が減った」と言うコミュニケーションが減ったことは寂しいけれど、生活習慣病の方にとってはやや好ましいエピソードもあれば「(体育館が使えなくて・教室が無くなって)運動量が減った」と言う残念なお話を伺いました。

コミュニケーションの不足や運動量の不足で鬱々とした気分にはなっていませんか。コロナうつという言葉も取り上げられる様になってきました。

うつ病の危険度を上げるものとして、肥満や糖尿病などの生活習慣病があるそうです。また、鉄が不足するとうつになりやすいということが報告されています。うつ病の発症予防の一つとしてバランスの良い食事や適切な運動など規則正しい生活習慣が大切です。

実はうつ病予防と認知症予防の食事は共通点が多くあります。昔から言われて来た『バランスの良い食事』が、生活習慣病の予防だけでなく、うつ病や認知症と言った比較的近年聞かれる様になってきた病気の予防にも効果的になります。自宅に居る時間が増えて、食事作りが億劫になっていませんか。そんな時こそ意識して主食、主菜、副菜の揃った食事になっているか食卓を見てみましょう。最近では冷凍野菜やカット野菜など手軽な物も増えていきますし、電子レンジやオーブントースターを利用して台所仕事を減らす工夫もあります。また納豆や豆腐、魚の水煮缶など簡単に摂れる主菜があると良いと思います。

バランスの良い食事が分からない・自分の適量を知りたいなど、食事について疑問に感じることはありませんか。お気軽にお声がけください。



# 柿崎ニュース

## 中央採血室を設置しました！



これまで、外来患者さんの採血を内科外来の中でさせていただいていましたが、安全面と個人情報保護の観点から、内科外来前に採血スペースを設けました。より安全に、よりスムーズに採血ができるようになりました。



### 患者さん・来院者の皆様へ

当院に受診される方、付き添いの方、来院者等の皆様には、院内に出入りする際は必ず自宅で検温をしてから、院内にお入りください。

もし、37度5分以上の場合は、院内に入る前に下記に連絡を入れてください。ご協力をお願いいたします。

問い合わせ先 県立柿崎病院 025-536-3131



## コロナに負けない！



コロナ禍の中で少しでも日々を心地よく過ごすための工夫として、柿崎病院職員のストレス発散・気分転換の方法、日頃心がけていることをご紹介します。

ちょっとリッチな入浴剤を使っています。

- ・朝コーヒー豆を挽くこと
- ・肩関節ストレッチ
- ・包丁を＃3000で仕上げる
- ・キャンプ道具のメンテナンス
- ・自家製の干物を作る

寝る前に今日楽しかったことを振り返る。

録画したビデオを一気に見ます。

晴れた日は空を見上げて夕焼けをながめたり、澄み切った夜空の星座を見て、季節の移り変わりやと広大な空間を実感しています。

自分が感染源とならないように人混みを避けたり、こまめな手洗い・うがい・消毒を心がけています。休日はたくさん睡眠をとり、美味しいものをたくさん食べて免疫アップ、リフレッシュしています！

昨年末からホットヨガに通っています。室温38℃、湿度65%のもわ〜んとした中で、ヨガのポーズをしたりストレッチをしたりすると滝汗ダクダク！帰宅したらお風呂へ直行して汗を流し、グースカ寝る。除雪疲れをこれで癒しています。

ニュースでは新型コロナウイルス関連の報道がたくさんありますが、あまり見ないようにしています。気持ちが滅入ることは「見ざる 聞かざる 言わざる」を心がけています。

ご当地お鍋体が温まり、旅した気分にもなれます。