

第 207 号

柿のれん

(発行者)
長野県厚生農業協同組合連合会
下伊那厚生病院
朔 哲 洋

(病院理念) 私たちは、地域の皆さんと共に、生活に密着した保健・医療・福祉を通じ、安心と満足の達成を目指します。
 JA長野厚生連 下伊那厚生病院 ホームページ <http://www.shimoina-hp.jp>
 Facebook <https://www.facebook.com/shimoinakousei/>



(写真) 4月の雪と櫻 (高森町 高森南小学校)

今月の内容

～健康管理センター 看護師 今川順子～

人間ドックは健康の道標です!!

～管理栄養士 梅村尚美～

平成31年度人間ドック昼食メニュー決定!

新入職員の紹介

お知らせ

医師変更のお知らせ

今月の外来診療医

職員募集

- ・ 医師
- ・ 薬剤師
- ・ 看護師
- ・ 看護助手
- ・ 言語聴覚士
- ・ 介護福祉士

お問合せはTEL0265(35)7511人事課まで



4月の壁面飾り (透析)

今すぐページに
いいね!しよう

人間ドックは健康の道標

〜年に1度『人間ドック』受診をおすすめします!〜

人間ドックのすすめ

生活習慣病(糖尿病・高血圧・脂質異常症など)・がんは自覚症状がなく進行していることがあり、早期発見・早期治療が大切です。年に1度定期的に『人間ドック』を受診し自身の健康チェックを行うことをおすすめします。

標準検査に加えて、各種オプション検査で全身チェックができます。

- ☆脳MR
- ☆肺CT
- ☆乳癌検診
- ☆子宮癌検診
- ☆腫瘍マーカー
- ☆骨密度



などありますが「何を受けたらいいのかわからない」というような方は健康管理センターまでご相談ください。

歩行姿勢健診

日帰りドックのオプションには、今年度から新たに『歩行姿勢健診』が加わりました。

これは、理学療法士が加速度センサーを使用して普段の姿勢や歩行を評価し、体の癖や動きにくさを見つけ出し適



した運動をアドバイスするものです。



安心な乳がん検診

乳がんは、毎年約4万人が罹患し、1万人以上が死亡しています。早期発見で90%以上が治る病気です。厚生労働省では、40歳以上の女性は、2年に1度の乳がん検診を推奨しています。

当院では、厚生労働省の基準に基づき「乳房の視触診」を廃止しました。「問診」と「マンモグラフィ」を女性看護

師と女性放射線技師が行いますので安心して受診をしていただけます。

人間ドック料金表 (税抜き)

日帰りドック	
一般	37,000円
組合員	35,000円
一泊ドック	
一般	62,000円
組合員	57,000円

お問合せ
TEL. 0265-48-8100
(健康管理センター直通)

◀検査の合間や昼食後の休憩中にくつろいでいただけるようにマッサージチェアをご用意しました。

▼明るく広い待合スペース。



地域講演会のすすめ

昨年4月から当院職員と地域の皆様との交流・健康づくりへのお手伝いの一環として「地域講演会」がスタートしました。31年度は主にJ Aみなみ信州・市町村で約40件のご利用をいただきました。メニューの見直し等を行い地域の皆様の要望にも応えていきたいと思っています。今年度は施設の学習会等でのご利用をおすすめしたいと思っております。お申し込みをお待ちしています。

無料出前講座やってます

下伊那厚生病院では、医療・介護の専門職による出張講演を無料で行っています。

※詳細は当院ホームページをご覧ください。
お問合せ
TEL : 0265-48-8100

平成31年度人間ドック昼食メニュー決定！

地元の食材をたっぷり使った適塩メニュー

管理栄養士 梅村尚美



31年度の人間ドック昼食メニューが決定いたしました。当院は、地産地消に取り組んでおり、毎年栄養科職員が工夫を凝らし、みなさんにおいしい食事を提供できる

よう考えています。今年度も、地元の食材をたっぷりを使用した適塩のメニューとなっています。

味付け・食材の量などを普段の食事の参考にしていただと良いと思います。



- 上写真は、日帰りドックのメニューになります。
- ☆阿智村ちさと東さんの十穀米
- ☆棚田養魚場さんのアルプスサーモン
- ☆市田酪農さんのヨーグルト
- ☆高森町マーヴェラスさんのパプリカ
- ☆豊丘マルシェさんのアップルクルミパイ

を使用しています。

今回は、白米に対し10%の十穀米を混ぜています。十穀米は食物繊維を豊富に含んでいるため白米だけより食後高血糖を防いでくれる働きもあり、よく噛んで食べるにより満腹感も得られます。左写真は、一泊ドック2日目のメニュー『ブイヤベース風』です。レシピを当院のホームページに掲載していますのでご覧ください。



お知らせ

診療時間・医師の変更
◎循環器内科

《日程変更》

毎週木曜日(午後)

金曜日(午前)

伊藤 健一 医師

第2・3・4・5

木曜日(午後)

金曜日(午前)

伊藤 健一 医師

◎心療内科

《日程変更》

第2・4木曜日(予約制)

小笠原 紘輔 医師

毎週火曜日(午前)

小笠原 紘輔 医師

◎脳神経内科

《医師変更》

第1・3・5金曜日(午前)

美谷島 真洋 医師

第2・4金曜日(午前)

春日 一希 医師

第1・3・5金曜日(午前)

たじり まさてる

田尻 正輝 医師



第2・4金曜日(午前)

おくむらがく

奥村 学 医師



新入職員の紹介

平成31年4月1日より、

☆保健師 2名

☆看護師 5名

☆MSW 2名

☆理学療法士 1名

☆作業療法士 1名

☆臨床検査技師 1名

☆事務職 1名

総勢13名の職員が新たに仲間に加わりました。よろしくお願いたします。



	月		火		水		木		金		上	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科1	朔		朔	朔	朔		管井	管井			交替	
内科2	細川				細川		細川			交替		
内科3	山本	菅野	菅野			菅野		菅野	菅野	交替		
泌尿器科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	
整形外科							鈴木 (第1,3,5)					
脳神経内科							小平		田尻・奥村 (交替)			
心療内科			あづみ病院									
外科	横田				横田	(手術)			横田			
皮膚科	菅谷	高木	菅谷			高木	菅谷	(手術)	菅谷	高木	菅谷	
美容皮膚科	高木	菅谷 (予約制)	高木		高木	菅谷 (予約制)	高木		高木	菅谷 (予約制)	高木	
耳鼻咽喉科	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田		
婦人科			山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田		
循環器内科								伊藤	伊藤			

*土曜日は、第2・第4・第5休診 *時間等詳細はホームページをご覧ください。*循環器内科は、第1木・金曜日休診