

公立藤田総合病院 登録医師のご案内 その5

上保原内科

◎診療科：内科、腎臓内科、人工透析内科



渋谷 浩子先生

伊達市唯一の透析施設として日々地域医療に貢献してまいります。

【略 歴】東京女子医科大学 卒業
東京女子医科大学病院 初期研修医
福島県立医科大学 第三内科
東京女子医科大学病院 腎臓内科
平成27年より現職

【休診日】日曜、祝日、火・土曜の午後、水曜の午前

【往診・訪問診療】行っておりません

【病床数】無床

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9時30分～11時30分	○	○	休	○	○	○	休
午後3時30分～6時	○	休	○	休	○	休	休



【所在地】
伊達市保原町上保原字
大木田8-1

【電話番号】
024-575-3800

【FAX番号】
024-575-3801



各種健診のご案内

特定健康診査

各種保険加入者ご家族の方が対象です。
事業所から受診券が届きましたら、お申し込みください。

脳ドック

人間ドックにて脳ドック検診を追加できます。
また、脳ドックのみの検診も可能です。
内容はMRI撮影で、診断は放射線科の専門医が行います。なお予約制となりますので、ご希望の方は健康管理センターまでご連絡下さい。

人間ドック

日帰り人間ドックを行っております。個人での申込のほか、各健保組合とも契約しております。

事業所健診

労働安全衛生法に定められた定期健康診断を行っております。

生活習慣病予防健診

協会けんぽ（全国健康保険協会）に加入している方が対象です。

健康診断

進学、就職等の為の健康診断をご希望の方は、検査項目によっては当院指定曜日に来院していただく場合もありますので必ずお問い合わせ下さい。

健診の予約・お問い合わせ

受付時間 月～金曜日（祝日は除く）
8:30～12:30 13:30～17:00

来院の場合 総合案内へお越しください。

電話の場合 健康管理センター 024-585-2121

編集後記

4月になり、藤田病院に多くの新入職員を迎えることができたこと嬉しく思います。新入職員の皆さんが、それぞれ配属された部署で活躍してくれることを期待しております。

令和5年度も、職員一同、地域の皆様の健康を守るために、新たな気持ちで職務に励んでまいります。

公立藤田総合病院
FUJITA GENERAL HOSPITAL

Vol.79
2023.2

藤田病院だより

年4回（2月・5月・8月・11月）発行予定

発行／編集

公立藤田総合病院 住所：伊達郡国見町大字塚野目字三本木14
TEL 024-585-2121 <https://fujita-hp.jp/>

Facebook



Instagram



Foresight

もくじ

- p. 2 敷地内薬局の開局について
看護師、コ・メディカル新ユニホームのご紹介
- p. 3 寒暖差が激しいこの時季の体調管理に
- p. 4 公立藤田総合病院登録医師のご案内 その5
各種健診のご案内
編集後記

公立
藤田総合
病院

理念・基本方針

私たちは、患者さん中心の医療を行います

- ◆私たちは、地域社会との連携を図りながら、地域の人々の医療・保健・福祉の向上に貢献します。
- ◆私たちは、医療水準の向上に努め、患者さんに良質で安心できる医療を提供します。
- ◆私たちは、健全な経営に努め、活力に満ちた働きがいのある病院を目指します。

●紙面に掲載されている内容・写真等を目的外で使用したり、複製・印刷する事を禁止します。

敷地内薬局の開局について

敷地内薬局とは

以前は調剤薬局と医療機関の独立性を担保するため、隣接する場合であってもフェンスや塀の設置を求められていました。政府の規制改革会議により、「高齢者・体の不自由な患者・家族等が、公道を渡って、又はフェンスや塀を隔てた調剤薬局へ行くには利便性が悪い」と答申され、平成28年10月に規制の一部を緩和し病院敷地内に調剤薬局を設置することが可能になりました。

事業の導入経緯

当院では予めから整備事業を計画しておりましたが、令和4年3月に、「患者さんをはじめとした病院利用者へのサービス向上と本院との医療連携を図る観点から敷地内薬局の整備をすること」を目的に公募型プロポーザル方式により募集を行い、参加資格確認審査ののち、「公募審査委員会」によりプレゼンテーション審査を実施しました。評価点数が最も高い事業者（株式会社アインホールディングス）を優先交渉権者として選定しました。令和4年5月に基本協定を交わし、建設着工完成し、令和5年1月4日に開局したことを報告いたします。



看護師、コ・メディカル新ユニホームのご紹介

常日頃より、患者さん、ご家族、地域の皆様方には大変お世話になり、感謝申し上げます。
令和5年4月より、看護師及びコ・メディカルのユニホームが新しくなりました。
新しいユニホームを身につけ心機一転頑張っていきたいと思います。



寒暖差が激しいこの時季の体調管理に

①食事内容を見直す

食べ過ぎを避け、糖質や脂質、塩分の少ない食事を心がけることで脂肪の蓄積や浮腫みが解消されます。しかし、食べすぎたからといって絶食は禁物です。代謝が悪くなったり、脂肪が蓄積されやすくなってしまいます。3食バランスの良い食事が大切です。また、こまめな水分補給も心がけましょう。過剰な塩分は浮腫みの原因にもなるので水分を細目にとり排出させるようにしましょう。1日約1～1.5Lを目安に飲むと良いでしょう。

アルコールの飲み過ぎも肥満や健康障害を引き起こす要因ともなるので摂取量を守って飲むようにしましょう。週に1～2回休肝日を設けて肝臓を休ませる事も大事です。厚生労働省では「節度ある適度な飲酒」として1日平均純アルコールで約20g程度であるとされています。

目安量）ビール：中瓶1本（500ml）または清酒：1合（180ml）
またはウイスキー・ブランデー：ダブル60mlまたは焼酎：1合（180ml）またはワイン：1杯（120ml）



②適度な運動

寒さや忙しさで運動不足になりがち。有酸素運動（ウォーキングやランニング）＋筋トレで体脂肪を燃焼させ筋力アップを。運動は続けることが大切です。無理せず最初は散歩や日常の中で歩くことを意識して生活してみてください。また、食後はすぐ横になるのではなく30分程度空けてから横になるようにしましょう。座ったままラジオ体操をするのも効果的です。



③体を冷やさないように

- 体が冷えると血行が悪くなります。湯船に浸かり体を温めるようにしましょう。もしお風呂に入れない場合は首の後ろを蒸しタオルで温めましょう。首の後ろには太い血管が通っており体温に影響します。

【蒸しタオルの作り方】

水を軽く絞ったタオルを500Wの電子レンジで約30秒加熱

- 温かい飲み物や食べ物もおすすめです。白湯や生姜湯など体の温まる飲み物や香辛料、根菜類を使った料理なども体を温めてくれます。

【生姜と根菜のあったか豚汁】1人前

材料 豚バラ肉……30g 大根……70g にんじん……30g 長ネギ……10g
ごぼう……20g みそ……10g 水（だし汁）……150ml
生姜……お好みで

作り方

- 1) 野菜を食べやすい大きさに切る。（薄く小さく切ると早く火が通るのでおすすめ）
- 2) 1) を柔らかくなるまで煮て味噌、生姜を入れる。（味噌の量に注意。）

* 普段の味噌汁に生姜を入れるだけでもOK

