



## 院長就任のごあいさつ

皆様はじめまして。2020年4月1日より前任の唐澤院長の後任として院長を拝命しました三井健揮（みつい たけき）と申します。よろしくお願い致します。専門は血液内科です。設立され85年目になろうとする歴史ある病院の院長という重責を託されたことに身の引き締まる思いです。私は、4月1日に当院に着任したばかりなので、まず自己紹介をさせていただきたいと思っております。

私は1998年群馬大学医学部を卒業し、当時の第三内科（血液、腎臓、リウマチ内科）に入局しました。研修後、血液内科を専門として、関連病院での勤務を経て、2001年に群馬大学大学院へ進学。大学院卒業後は2年間程米国で研究留学をしておりました。2008年に帰国後、大学病院で、血液内科医として臨床、リンパ系腫瘍に関する研究、教育に携わっていました。2017年大学を退職し、渋川中央病院で3年間一般内科担当として勤務をし、4月1日より当院にお世話になることになりました。皆様の信頼を得られるように精一杯頑張りたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。

現在、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)が地域社会全体に計り知れない影響をもたらしております。当院では現在のところ(5月12日時点)陽性患者様の治療に直接携わる事はありませんが、4月16日より安中市医師会の先生方とともに発熱外来を開設し、地域の皆様の健康を守り、不安を少しでも解消できる様努めております。また、当院では新型コロナウイルス感染症に対する取り組みとして、病院玄関での体温測定の施行、入院患者様への面会制限を行っております。ご不便をおかけするかもしれませんが、ご協力の程よろしくお願い致します。また、病院受診による感染の心配を少しでも軽減できる様、電話による再診(体調の確認等)、処方箋の発行も行っておりますので、お問い合わせいただければ幸いです。

安中市内で唯一の公立病院である事を肝に銘じて、現在も当院中庭にある石碑に刻まれている「病める者もそうでない者も癒す」という言葉を胸に刻み、皆様に寄り添っていく所存ですので、どうぞよろしくお願い致します。

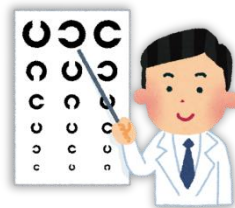
公立碓氷病院院長 三井 健揮

### 基本理念

私たちは、患者様の命と健康を守るため、安心して適切な医療が受けられ、より信頼される病院を目指し、努力していきます。

1. 地域住民とともに歩み、患者様本位である病院（親しまれる病院）
2. 人々に信頼され、安心のよりどころとなる病院（信頼される病院）
3. 地域の医療機関と連携を図り、活力あふれ躍進する病院（期待される病院）

# 眼科の診療体制について



令和2年4月より、眼科の診療日が増設され、月曜日から金曜日まで診療を行っています。火曜日の午後は休診です。

担当医は須田医師となり、5月より**常勤医**となりました！

## 《眼科外来診療スケジュール》

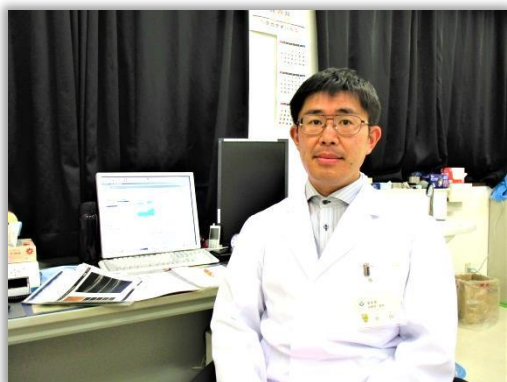
	月	火	水	木	金
午前（8:30～11:30）	須田	須田	須田	須田	須田
午後（13:30～16:30）	須田	—	須田	須田	須田

※上記の時間は受付時間です。

※休診日は土日、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）となります。

※毎月最初の受診日には、必ず保険証をご提示ください。

## 担当医のご紹介



令和2年5月から眼科で常勤医として勤務させて頂いております須田考一と申します。

3月まで長野県の病院にて勤務させて頂いておりましたが、縁あって赴任させて頂きました。

コロナウイルスの影響で大変な時期ですが、感染防止の配慮を今まで以上に徹底しつつ丁寧な診療を心がけ、これまでの経験と知識を活かして、誠意を持って診療に当たらせて頂きます。今後とも何卒宜しく御願い致します。

## 細野出張診療所の診療日変更のお知らせ



令和2年4月より、細野出張診療所の診療日が火曜日のみとなります。

所在地：安中市松井田町土塩533-1（細野ふるさとセンター内）

診療時間：毎週火曜日 14時から16時

診療科：内科・小児科

診療所を初めて受診される方は、公立碓氷病院にお問い合わせください。

# 新型コロナウイルス感染症拡大予防に関するお願い

○現在、当院では入院病棟の**面会を禁止**しています。

○来院者全員に体温測定及び体調確認を実施しております。

**37.5℃以上**の方は**入館をお断り**することがございます。



## 健康診断の受診についてのおお願い（5月12日時点）

緊急事態宣言の発令を受け、健診センターの業務を休止させていただいておりましたが、令和2年5月11日（月）より業務を再開しております。なお、**状況を鑑みて再び業務を休止**することもございますので予めご了承ください。

下記のいずれかに該当する方は当日の健康診断を見合わせて、日を改めていただくようご理解・ご協力をお願いします。

1週間以内に、37.5℃以上の発熱や風邪の症状がある方（咳・のどの痛み、食欲不振、体のだるさ等）



2週間以内に、新型コロナウイルス感染症の患者やその疑いのある患者との接触歴がある方



2週間以内に、海外への渡航歴がある方やその方との接触歴がある方



健診センター入室の際は、備え付けのアルコールで手指消毒をお願いいたします。



受付時に検温をさせていただき、37.5℃以上の発熱がある方は、日を改めていただくようお願いいたします。



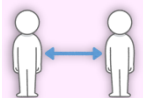
感染拡大防止の観点より、呼吸機能検査は原則一時中止とさせていただきます。



健診施設内の密閉状態を避けるため、換気等の対策を実施しております。



マスクはご自身で用意し着用をお願いいたします。



健診者間の距離を確保し「密接」を避けます。



皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、新型コロナウイルス感染症拡大の情勢を鑑み、何卒ご理解とご協力をお願いいたします。

## 安中市歯周病検診を実施します



当院歯科口腔外科では、今年度から安中市歯周病検診を実施します。対象者で受診を希望される方は、お気軽に当院までお問い合わせください。

### <対象者>

安中市在住の40歳、50歳、60歳、70歳の方（令和3年3月31日時点）

※対象の方には、5月下旬頃に安中市より郵送される「検診受診シール」に名前が印字されます。

### <自己負担額>

無料

### <申し込み方法>

お電話にて当院歯科口腔外科までお申込みください。

### <検査内容>

問診・口腔内検査

### <実施期間>

令和2年6月1日～令和3年1月29日

### <注意事項>

受診の際は「検診受診シール」が必要になりますので、忘れずにお持ちください。



## 運動不足とその影響について

昨今、新型コロナウイルスが猛威を振るい、国や各自治体が緊急事態宣言を発令するまでに至りました。活動自粛せざるを得ない状況となり、自宅内で一日を過ごす方も増えているかと思えます。

普段であれば通勤、通学、仕事、買い物等で無意識に活動する機会がありますが、こういった状況ではどうしても運動不足になります。そこで、今回は運動不足による影響についてお話ししたいと思います。



### 運動不足による影響

#### その1

#### 太る

人間は活動するためにエネルギーが必要です。そのために食事をしている訳ですが、動かなければ摂取したエネルギーは使用されず自然と体の細胞に蓄積されていきます。結果として太るということになります。生命維持のための基礎代謝で消費はされますが、それに合わせて摂取量を調節することは至難の業です。





## その2 力がなくなる (特に足が)

私たちは“歩く、スポーツをする、ものを持つ”など動作のすべてに筋肉を使います。しかし、残念ながら筋肉の力は誰もが一定ではなく私たちが活動するために必要な力以上は発達しません。そのため、活動量や負荷量が減れば自然と筋力が落ちます。寝る、座るが増えれば歩くことも少なくなり、体重を支えている足の筋力から落ちていきます。さらに筋肉の柔軟性もなくなり、どんどん体が硬くなっていきます。



## その3 骨が脆くなる

骨は大人になれば完成という訳ではありません。骨の中では常に細胞の破壊と再生が繰り返されており、3~4か月で新しい骨に入れ替わっています。この骨の再生には運動が必要で、適度な運動をすると細胞の再生が促進されて骨密度の高い骨が作られます。骨粗しょう症という病気がありますが、これはホルモンバランスの乱れや運動不足により骨の再生よりも破壊が上回ってしまった状態です。



## その4 病気になる (心身問わず)

上述したような身体的デメリットの結果、病気になりやすくなります。血液を心臓に送るポンプの役割がある筋肉が減れば、当然心臓に負担がかかります。結果心不全を起こすかもしれません。肥満になれば糖尿病、心筋梗塞を起こすかもしれません。骨が脆くなれば転んで骨折するかもしれません。

また、運動にはホルモンバランスを整えストレス解消をするという精神的なメリットもあります。家にこもってストレスを解消できずにかんしゃくを起こす、うつ病になるという可能性があるかもしれません。



### 解消法として・・・

ウォーキング、ジョギング、縄跳びなど単純に体を動かす方法はいくらでもあります。それが生活の中に定着できれば問題ないのですが“時間がない、面倒くさい、寒い、暑い”など定着できない理由も人によって様々で、日課とするにはとても大変です。

そこで提案ですが、日常の家事や趣味から始めてみるのはいかがでしょうか。“料理を作る、掃除をする、洗車をする、犬の散歩をする”など普段はしない家事や趣味を1つ増やして、たとえ10分でもよいので実益もかねた一石二鳥な運動方法を探してみると運動不足を解消できる良いきっかけになるかもしれません。



■ 外来診療担当一覧

(令和2年5月19日現在)

		月	火	水	木	金	
内科	午前	新患	塩野 由紀	秋葉 徹	武井 寿史	三井 健揮	松本 久美子
		再来	松本 久美子 阿部 智志	三井 健揮 塩野 由紀	阿部 智志 野際 英司	秋葉 徹 唐澤 正光	河村 俊英 吉田 泉
	午後	一般	秋葉 徹	河村 俊英	武井 寿史	吉田 泉	長又 亮
		特殊	諏訪 絢也 (腎・膠原・リウマチ)	櫻井 篤志 ※1 (神経内科) 第1・3・5週	三井 健揮 (血液)	河村 俊英 (血液)	長又 亮 (腎臓)
					松本 久美子 (血液)	塩野 由紀 (血液)	内山 和彦 (腎臓) 第2・4週
	透析	午前	吉田 泉 (諏訪 絢也)	吉田 泉	吉田 泉	吉田 泉	長又 亮
		午後	吉田 泉 (諏訪 絢也)	吉田 泉	竹内(第1・3週) 吉田(第2・4・5週)	吉田 泉	吉田(第1・3・5週) 内山(第2・4週)
	小児科	午前		小坂橋 実希子			
		午後		小坂橋 実希子			
	外科	午前	一般	中村 正治	中村(第1・3週) 吉田(第2・4・5週)	吉田 美穂	中村 正治
乳腺・甲状腺			吉田 美穂	本田(第1・3週) 堀口(第2・4週)			
午後		一般	萩原 慶		非常勤 ※2 (第1・3・5週)		
		特殊		中村 正治 (胃・大腸)		中村 正治 (胃・大腸)	
整形外科	午前		石綿 翔		田鹿 毅		
	午後		石綿 翔	羽鳥 悠平 (第1・3週) 橋本 章吾 (第2・4・5週)	田鹿 毅 ※3		
眼科	午前	須田 考一	須田 考一	須田 考一	須田 考一	須田 考一	
	午後	須田 考一		須田 考一	須田 考一	須田 考一	
耳鼻咽喉科	午前		高橋 克昌		馬場 隆		
泌尿器科	午前	新田 貴士	新田 貴士	新田 貴士	新田 貴士	新田 貴士	
	午後	新田 貴士	新田 貴士	新田 貴士	新田 貴士		
皮膚科	午後	齋藤 晋太郎				上原 顕仁	
歯科口腔外科		葦沢 健	西 貴志子	葦沢 健	葦沢 健	嶋田 淳・葦沢 健 西 貴志子	

- 毎月最初の受診の際は必ず保険証の提示をお願いします。
- 受付時間は 8:30~11:30、13:30~16:30 (一部例外あり)
- 休診日は土曜日、日曜日、祝日、年末年始 (12月29日~1月3日)
- 透析は土曜日、祝日も行っています。
- 内科、外科の特殊は専門医による外来です。事前に一般外来の受診が必要です。
- 内科、外科の午後 (一般) は初診の方も受診できます。
- ※1 神経内科は完全予約制となります。受診希望は事前の連絡をお願いします。
- ※2 水曜日の外科の受付は 16:00 までです。
- ※3 木曜日の整形外科の予約以外の方の受付は 15:30 までです。

編集  
後記



新型コロナウイルスの影響に伴い面会中止の措置が実施され皆様には大変ご迷惑をお掛けしています。今後も同様の対応が継続していくかと思っておりますが、協力ほど宜しくお願い致します。本年度も病院の情報をわかりやすく発信できるよう努力していきますので宜しくお願い致します。

広報委員長 岡田裕也 (医事課 介護支援専門員)